20～30歳代女性の調理技能及び栄養 摂取に関する意識調査

張替泰子*・松本仲子**

(*埼玉医科大学短期大学・**女子栄養大学)

Survey of Knowledge on Cooking Skill and Nutrition intake in Women (twenties and thirties)

Yasuko Harikae, Nakako Matsumoto

**Saitama Medical School Junior College,*
38, Morohongō, Moroyama-chō,
Iruma-gun, Saitama 359-0021

***Kagawa Nutrition University, 3-9-21,*
Chiyoda, Sakado-chi, Saitama 350-0288

*〒350-0495 埼玉県入間郡毛呂山町毛呂本郷38

**〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田3-9-21

1. 緒 言

飽食の時代といわれるなか、外食、調理済み食品、半調理品の使用が増加するなど、食の外部依存度が高まり^{1)～6)}、家庭における食事作りの空洞化が懸念されている。とりわけ若い女性の調理に関する技能、知識の低下が危惧され、その現状が一部マスコミによって、過激とも思える内容で報道されており、視聴者は半ば懐疑的に、半ば肯定的にその報道を受け入れながらも、実態については極めて日常的かつ個人的なことであるところから、信頼に足る精度をもってその程度を測定した結果はほとんど見られない。

そこで、実際に家族の食事を調べている結婚年数の浅い主婦や大学生を対象に、調理技能に関する意識調査を行った。また、「一日に何をどれだけ食べたらいいか」⁷⁾という具体的なレベルで栄養摂取に関する知識についても併せて調査したので、その結果について報告する。

2. 調査の方法

調査の内容は、(1)調査対象者の属性に関する項目、(2)

調理技能の習得等に関する項目、(3)栄養摂取の意識等に関する項目の3部に大別している。

調査対象は結婚1～5年の主婦を中心としたが、対照として未婚者を結婚0年として加えた。結婚1～5年者(以下結婚1, 2, 3, 4, 5年あるいは既婚者と表記)は、東京都練馬区、埼玉県上尾市、草加市、八潮市の各保健所の妊婦を対象とする母親学級に参加した主婦158名、草加市内の公立幼稚園・小学校のPTAに参加した主婦93名、首都圏在住の栄養・食物関係学科出身者を除く知人ら36名の計287名である。結婚0年者(以下結婚0年あるいは未婚者と表記)は、女子栄養大学栄養科学専攻1995年度入学生110名である。

調査方法は、結婚1～5年者については調査用紙配布後郵送法により、結婚0年者については1週間後に回収した。回収率は、前者は92.6%、後者は100%であった。

調査時期は、結婚1～5年者は1995年4～8月の間に行い、結婚0年者は大学入学直後の1995年4月に行った。

3. 調査の結果および考察

(1) 対象者の概要

表1 対象者の概要

N=287 (%)

性 別	女性	男性	合計			
	100.0	0.0	100.0			
職 業	フルタイム	パートタイム	専業主婦	学 生	その他	合計
	16.7	16.0	58.9	2.1	6.3	100.0
年齢と結婚年数	結婚1年	結婚2年	結婚3年	結婚4年	結婚5年	合計
21～25歳	24.3	24.1	7.1	11.1	3.8	16.0
26～30歳	64.5	53.7	75.0	77.8	16.3	50.9
31～35歳	11.2	18.5	17.9	5.6	56.3	25.4
36歳以上	0.0	3.7	0.0	5.6	23.8	7.7
合計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
世帯構成	夫婦のみ	夫婦と子供	単身	親世代と夫婦と子供	親世代と夫婦	その他
	57.8	25.4	0.3	9.8	5.6	1.0

対象者の概要は表1の通りであった。

女性で、年齢と結婚年数の関係については、結婚1～4年では26～30歳の割合が多く50～70%を占め、結婚5年以上では31～35歳の割合が大きかった。なお20歳が2名いたが、少数のため21～25歳に含めた。また、結婚0年とした学生の年齢は主として18～19歳であるが、中に20歳が2名いた。職業については、専業主婦が59%と最も多く、フルタイムが17%、パートタイムが16%とほぼ同率であった。世帯構成は、夫婦のみが58%、夫婦と子供25%で、二世帯世帯は31%、三世帯世帯が10%であった。

グルメへの関心度は、「関心がある」と「まあまあ関心がある」を加えると74%と多く、食嗜好に対する関心は高い方であろうと推測された。健康への関心度には、「関心がある」と「まあまあ関心がある」を加えると93%を占め、ほぼ全員が関心を持っていると回答している。料理することの好き嫌いについては、料理をするのが「好き」「まあまあ好き」が70%で、「嫌い」とする人は、13%と少なかった。

惣菜の利用については、70%が「利用する」と回答した。また、惣菜を利用するときの気持ちについては「気にならない」は20%に過ぎず、多くは惣菜の利用に対して何らかの抵抗を感じている。また、惣菜を購入することが、気になると回答した人について、気になる理由を質問した結果については、「添加物が気になる」が41%と最も多く、「手抜きしているという感じがするから」の36%を上回り、健康、安全に対する関心が高いことがここでも窺われた。

調理技能の程度についての本人の意識は「ふつうと思う」が49%と約半数を占め、「まあまあできる」27%、「できる」7%、「あまりできない」13%、「できない」4%

と分布した。なお、この点については、「友人と比べてあなたは料理ができる方だと思いますか」と重ねて質問しているが、結果はほぼ同じであった。約半数がふつう程度に調理できると回答しているところから、調理の技能については一般的なパネルであるということができよう。技能の程度と年齢との関係についてみると「できる」、「まあまあできる」、「ふつう」を加えた割合つまり普通以上と意識している人が、21～25歳、26～30歳ではそれぞれ約80%、31～35歳では約90%、36歳以上では95%で年齢が高くなるほど自信がついてくる傾向がみられた。調理技能の程度と結婚年数との関係についても、ほぼ同様の傾向を示した。

(2) 調理技能の習得等に関する事項の調査

1) 調理技能習得の媒体とその効果

調理技能を学習する媒体で効果があがったと思うのはどれか1～3位まで順位づけた結果を図1に示した。最も効果があったとして1位にあげられたのは家庭で、以下、料理本、雑誌、テレビの順であった。一方、学校教育は短大、大学の教育を含め、極めて低率であった。最近では、家庭における食事作りの伝承が行われなくなったとの認識が強いが、実際には長い成長過程の中で、家庭においては無意識のうちに見、聞き、味わう機会があり、自然に教育されてゆくのであろう。家庭で調理技能を身につけたと回答した者についての年齢との関係をみると26～30歳では54.8%、31～35歳では43.8%。21～25歳では41.3%で、36歳以上22.7%が他年齢層に比べて低いのを除くと、年代による差は小さく、年齢が低い層でも家庭で料理を身につけたと認識している。

また、調理技能習得の上で新聞、雑誌、テレビなどが有効であったとした194人については、それぞれ雑誌名、番組名を記入してもらったが、その結果について、雑誌

図1 調理技能習得の媒体と効果

では「オレンジページ」38.7%、「レタスクラブ」23.2%を参考とする人が多く、これらは料理を専門とする雑誌ではないが、利用する人が多いところから食の教育の場として、充実した内容であることが望まれる。テレビ番組で高い率を示したのは、「3分間クッキング」30.0%、「きょうの料理」22.3%、「夕食バンザイ」22.3%等であった。調理法を詳細に伝えるのではなく、短時間のうちにポイントのみを要領よくまとめた「3分間クッキング」の支持が高いのは、後述するが、結婚後においては日常的な料理はほぼ作れるところから、何か参考になる点が得られれば良いと考えるためであろう。

2)「家庭」において調理技能が習得される機会

「家庭」において調理技能が身についたと思う276人について、それはどのような機会であったかを質問した結果については、「手伝いをしているうちに日常の料理は自然に作れるようになった」21.7%、「手伝いをしているうちに行事食・日常食の作り方を自然に覚えた」61.2%とする割合が高く、手伝いを通して調理技能を身につけたと回答した人がほぼ80%を占めた。現在では家庭で手伝いをしないことが、調理技能の低下の原因の一つであると言われているが、過去に比べれば手伝いの時間は短縮しているとしても、長年の間に自ずと身につくものがあるのであろう。「結婚前に基本的なことをざっと教えてもらった」13.8%とした人は少なく、全く教っていないとしたのは皆無に近かった。

母あるいは祖母・姉の料理の味を覚えているかと質問した結果については、「よく覚えている」24.0%と「大体覚えている」36.6%を合わせると、覚えているとした人は約60%であり、一方どちらかといえば覚えていないとした人は10%に満たなかった。調理済み食品、半調理品の使用が増加して、各家庭の味が失われつつある現代であるが、家庭の味を体得しているとすれば、その味が次の世代へと伝承していくことが、多分に期待されよう。その点について直接の質問を行っていないので推測の域を出ないが、実際の調理に際して味見をする場合、目標とする味はおそらく家庭で食べ馴れた味なのであろう。手作りの料理に限られるが家庭の味が全く断絶してしまうということではなく、記憶された味が引き継がれていくものと考えられる。

3)調理器具の使用実態

調理器具の使用に関しては、保健所の母親学級に参加した主婦158人の回答の結果を表2に示した。にんじんの皮剥き、きゅうりの薄切り、キャベツのせん切り、だいこんのせん切り、たまねぎのみじん切りをする際の器

表2 調理器具の使用の割合 % (N=158)

	包丁	手動の器具	スピードカッター	計
にんじんの皮剥き	37.3	62.7	0.0	100.0
きゅうりの輪切り	85.4	13.9	0.6	100.0
キャベツのせん切り	98.7	1.3	0.0	100.0
だいこんのせん切り	96.2	3.2	0.6	100.0
たまねぎのみじん切り	98.1	0.0	1.9	100.0

図2 本を見なくても作れる料理と結婚年数

具の使用については、にんじんの皮剥き器を除いて他は包丁の使用が高い使用率を示した。皮剥き器はにんじんの皮剥きにおいて使用頻度が高かったが、スライサーなど手動の器具使用は低率であった。また、にんじんの皮剥き器の使用と年齢との関係についてみると、21~25歳での使用が多く、若い人に皮剥き器を使用する傾向がみられた。

4) 日常食の調理の可否

日常よく食べられている料理⁹⁾を中心におせち料理などを含めた料理が作れるか否かについては、113品目の料理を示して調理できる程度を「本を見なくても作れる」「本を見れば作れる」「本を見ても作れない」「その料理は知らない」の4選択肢から1つを選び、回答の結果を表3および図2に示した。113品目の料理の選択にあた

表3 調理の可否の程度(113品目)と結婚年数 % (N=287)

	結婚0年 (未婚者)	結婚1年	結婚2年	結婚3年以上
本を見なくても作れる	35.3	64.8	62.8	72.7
本を見れば作れる	58.7	32.5	34.5	25.5
本を見ても作れない	3.7	1.6	1.6	1.1
その料理は知らない	2.3	1.2	1.2	0.7

っては、文献から、よく食べられている料理をできるだけ上位から約100品目を選び、これに喫食頻度はやや低い伝統的な料理と考えられる魚のあら炊き、しめさば、白和え、わけぎのぬたなど、また、おせち料理として大根のなます、さつまいものきんとん、黒豆の甘煮など数

品を選んで加えた。

表3は、日常の調理の可否の程度を示したもので「本を見なくても作れる」と回答した人の平均品数は、結婚0年では、113品目の35%であるが、結婚1年以降では60~70%へと急増している。各料理についてそれぞれの家庭では使用する材料や量などが固定し、本にたよる必要がなくなるのであろう。図2は料理別に「本を見なくても作れる」割合を結婚年数別に示したもので、結婚0年の「本を見なくても作れる」と回答した率の高い料理から低い料理へと配列したものである。図によれば既婚者間に比べて未婚者と既婚者間の相違が大きい。既婚者間においては結婚1、2年と3年以上との間に差がみられ、3年以上は、「水炊き」、「いかの煮物」、「切り干し大根の煮物」、「ごぼうの和風煮物」、「がんもどきの和風煮物」、「いんげんの和風煮物」などの和風煮物での割合が高くなっている。また、結婚0年の特徴は、洋風料理に「本を見なくても作れる」とするものが多くなっている。また、ほぼ全員が「本を見なくても作れる」と回答した料理には、「みそ汁」、「カレーライス」、「ほうれん草のお浸し」など、ごく日常的な料理があげられて

いるのに対して、「きんとん」、「わけぎのぬた」、「しめさば」などは30%以下であった。なお、結婚0年と結婚1年以上に分けて、数量化I類により分析したが、いずれも偏相関係数が小さく、特記すべき特徴は抽出されなかった。

図3 「1日に何をどれだけ食べたらよいか」の知識習得の媒体

図4 「1日に何をどれだけ食べたらよいか」の習得に効果的な時期

また、「本を見ても作れない」はいずれの対象においても、その割合は小さかった。とりわけ結婚0年においても「本を見れば作れる」が60%と高い割合であることから、使いやすい料理本の提供が必要であると考えられた。

(3) 栄養摂取の意識等に関する項目の調査

1) 「1日に何をどれだけ食べたらよいか」の知識の習得について

「1日に何をどれだけ食べたらよいか」(以下、1日にとりたい食品の概量)の知識をどこで習得したかについて、1～3位まで順位づけた結果については図3に示した。最も効果があったとして1位にあげられたものは、高校、テレビ、家庭および雑誌、中学校、短大・大学などで学校、家庭、マスコミにと幅広く分布した。学校については、小学校における学習が有効であったとした回答も少なくなかったのは興味深いことで、学習内容が単純でわかりやすい点が印象として残っているのかもしれない。

この知識を学習する効果的な時期について1～3位まで順位づけた結果を図4に示した。1位にあげられたのは、結婚前が30%を占め、以下中学校、高校、小学校の順であった。また、2位までを考慮すると、出産前に対しても希望者が多かった。家庭を構えて食事作りの主体者となる時と、学校教育時に二分された形となっている。小学校が比較的高率を占めているのは、幼少から食事に対する正しい知識を持つことが望ましいと考えられ

ているのであろう。それには学齢に応じた栄養指導の方法が開発されることが望まれる。

今後栄養摂取について学習したいか否かについて質問した結果は「学習したい」が80%と高率を示した。また、学習する媒体について1～3位まで順位づけられた結果については図5にみられるように、1位にあげられたのは、講習会、テレビ、料理の本、成分表と希望が分散した。2位以下も考慮すると、テレビ、雑誌など手軽に学べる機会の希望が多い。なお、講習会が1位を占めたのは、本調査の対象者の一部が保健所の母親学級の参加者であったことが影響しているのかもしれない。

また、高校の家庭科で学習した食品群について質問した結果については、既婚者全体の287名では、「覚えていない」が過半数を占め、食品群をあげた者では「6群」が30%と多かった。未婚者110名では、「覚えていない」、「4群」、「6群」が各30%ずつを占めた。未婚者とは、高校を卒業して間もない大学入学時の調査結果であるが「覚えていない」が3割を占めるほど食品群の学習についての印象は稀薄であった。なお、未婚者に対してのみの調査であるが、高校の家庭科で、献立をたてる演習⁹⁾～¹¹⁾をしたときに用いた食品群について質問した結果は、「4群」23.6%が「6群」14.5%より多かった。献立作成の演習には、食品の量的な把握が簡易である4群が指導しやすいのであろう。しかし、ここでも覚えていないと回答した人は69.6%と多かった。

2) 「1日に何をどれだけ食べたらよいか」の認知度

図5 栄養摂取についての習得媒体の希望

次にあげる食品群は、一人一日 どのくらいの量をとればよいと思いますか。
(成人：女性の場合)
A～Dの中から適当と思うものに○をつけて下さい。

1) 牛乳

A

マグカップ 約 150g
1 杯

B

マグカップ 軽く 2 杯

C

マグカップ 軽く 3 杯

D

マグカップ 軽く 4 杯

2) 卵

A

卵 1/2 コ

B

卵 1 コ

C

卵 2 コ

D

卵 3 コ

図6 「1日に何をどれだけ食べたらよいか」(食品摂取量)についての質問紙

上記の設問に対する回答については、「よく知っている」2.8%、「大体知っている」24.0%、「少しは知っている」44.6%を合わせると、知っていると自覚している人が全体の70%と高率を占め、「ほとんどわからない」と回答した人は皆無であった。

次に1日にとりた食品の概量を実際にはどの程度理解しているかを知るために、図6に一部を示すように各

食品群の量を変えて実際の料理で示し、適量と思われる分量を選択させた。なお、選択の基準は、生活活動強度・中等度の成人女性と説明して回答してもらった。適当量を選んだ率を表4に示したが、正答率が最も高いのは、「卵」で、以下「ご飯・パン」、「果物」、「牛乳」、「いも」、「淡色野菜」、「緑黄色野菜」、「豆・豆製品」、「肉・魚」の順で、「いも」「野菜類」「豆・豆製品」の正答率が低

表4 「一日に何をどれだけ食べたらよいか」(食品摂取量)についての質問と回答

質問	牛乳	卵	肉・魚	豆・豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	いも	果物	ご飯・パン	油
A	150 g	1/2コ	100 g	50 g	60 g	70 g	100 g	100 g	ご飯2杯	大きじ1杯
B	250 g	1コ	200 g	100 g	100 g	150 g	200 g	200 g	ご飯3杯	大きじ1と1/3杯
C	380 g	2コ	250 g	200 g	200 g	200 g	300 g	300 g	ご飯4杯	大きじ2杯
D	500 g	3コ	300 g	300 g	300 g	280 g	400 g	400 g	ご飯5杯	大きじ3杯
回答	% (N=287)									
	牛乳	卵	肉・魚	豆・豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	いも	果物	ご飯・パン	油
A	34.4	5.2	<u>11.2</u>	9.8	3.9	10.5	<u>44.4</u>	33.2	21.7	37.0
B	<u>51.5</u>	<u>91.3</u>	<u>79.0</u>	<u>24.8</u>	<u>27.6</u>	35.1	<u>42.0</u>	<u>58.7</u>	<u>72.0</u>	<u>44.8</u>
C	13.0	3.1	9.1	57.0	41.6	<u>37.2</u>	13.6	6.6	5.6	17.5
D	1.1	0.4	0.7	8.4	26.9	17.2	0.0	1.5	0.7	0.7
合計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

*   が正答

かった。「豆・豆製品」「緑黄色野菜」「いも」など一般に健康に良いと考えられているものについては、必要量よりも多く選択し、一方「油」は、必要量よりも少ない方に選択する傾向がみられた。また、「肉・魚」については、日常の食事においても必要量よりも多めにとる実態があり^{12,13)}、本調査でも200 gあたりを選んだ率が最も高かった。1日にとりたい食品の概量についての知識は、健康な食生活を営む上で基本となるものであるが、家庭で食事づくりをしている人たちが、正しくその量を把握しているとは言い難い現状にあるといえよう。

食の外部化を背景に、家庭における食事作りの将来が懸念されるなか、その対策をいかに講じればよいかの基礎資料を得ることを目的に20～30歳代の女性を対象として調理技能に関する事項及び栄養摂取に関する知識について調査した。

一般には調理技能が低下しているであろうという危惧が社会的には非常に大きい。調査の結果からは、健全な食生活を営むうえで最も基本となる「何をどれだけ食べたらよいか」を理解していないことが推察され、調理技術の低下よりはむしろ問題ではないかと考えられた。

調理に関しては、結婚1年後にはごく日常的な料理は本を見ずとも調えることができ、普段食べなれないおせち料理、伝統的な料理でも料理本を見れば作れるとしており、毎日の食事作りに必要な基礎となる技能はほぼ体得されているものと予測された。この点に関してはほとんど調理したことがない男子学生でも料理本を見れば、食べなれてきた料理については、精緻とまではいかずとも大過なく調理することが確かめられている。男子学生の調理技能によっても裏付けられるが¹⁴⁾、調理技能や知

識の多くは家庭における成長過程のなかで自然に身についたものと考えられる。学校教育の効果は極めて小さく、結婚後は雑誌やテレビを媒体として調理に関する知識を得ており、これらによる影響は看過できないものと思われる。

一方、栄養摂取に関する知識については、「何をどれだけ食べたらよいか」を知っていると認識している割合は高かったものの、実際には健康維持に必要な食品の種類と量を具体的には把握していなかった。学校教育では栄養素の種類やその働きなどについてはよく教育されているが、実践できる知識としての教育が欠けているのであろう。そのことが若年者の誤った痩せ指向、朝食の必要性の無理解、マスコミによる偏った情報過信などの弊害のもととなっているように思われる。誰もが実行に移すことができる簡明で、実用的な一日に摂るべき食品と量とを示す指標が考案されることが望まれる。具体的な栄養摂取の知識をもつことによって、種々の食品の摂取が自覚され、ひいては調理の必要性が促されるということにもなろう。

5. 要 約

20～30歳代女性の既婚者と未婚者の調理技能および栄養摂取に関する意識調査結果は、次のように要約された。

(1) 調理技能習得の機会とその効果については、「家庭」での習得が最も効果的であったとする回答が48%と高く、以下「料理本」、「雑誌」、「テレビ」と続き、それぞれ約10%を占めた。一方、「学校教育」は3%以下と低かった。

調理技能習得に「新聞」、「雑誌」、「テレビ」などが有

効であったとした回答を具体的に見ると、雑誌では若年女性向け一般雑誌が23～39%と高率を占めていた。テレビでは、短時間のうちに要点のみを要領よくまとめた番組があげられ30%と高い率であった。

(2) 日常の調理において「切る」、「剥く」に使用する調理器具を質問した結果は、「切る」については包丁使用の割合が85%以上と高く、スライサーの使用は少なかった。「剥く」については皮剥き器を使用する人が63%を占め、スライサーに比べ皮剥き器の使用が高く、21～25歳において特にその傾向がみられた。

(3) 日常よく食べられている料理約100品目については「本を見なくても作れる」割合は未婚者では35%であるが、結婚1年は65%で、未婚者と既婚者との間で大差がみられた。未婚者が「本を見なくても作れる」とした料理には洋風料理が占める割合が高かった。

(4) 「1日に何をどれだけ食べればよいか」を知っているかについて質問した結果は、「少しは知っている」が45%と多く、知っていると意識している人の割合が70%を占めた。その知識の習得に最も効果があったとして一番目にあげたのは、高校13%、テレビ12%、家庭および雑誌10%、中学校9%などで学校、家庭、マスコミに分散した。また、学習する効果的な時期については、一番目が結婚前33%、中学校、高校19%、小学校10.8%であり、また、二番目にあげたものを含めると出産前が多く、学校教育と家庭を構えて食事づくりの主体者となる時とに二分された。

(5) 「1日に何をどれだけ食べたらよいか」を高校の家庭科においていくつの食品群で学習したかの質問の結果は、「覚えていない」が最も多く55%、「6群」が32%、「4群」「3群」がそれぞれ5%であった。

(6) 「1日に何をどれだけ食べたらよいか」をどの程度理解しているかを知るために、各食品群の量を変えて実際の料理で図示し、適当と思われる分量を選択させた。選択の基準は生活活動強度・中等度の成人女性と説明

し、回答してもらった。正答率が最も高いのは「卵」の91%で、以下「ご飯・パン」72%、「果物」59%、「牛乳」52%、「いも」44%、「淡色野菜」37%、「緑黄色野菜」28%、「豆・豆製品」25%、「肉・魚」11%、の順であった。「いも」「野菜類」「豆・豆製品」の必要量を知っている人は、25～45%に止まった。「豆・豆製品」「緑黄色野菜」「いも」など一般に健康に良いと考えられているものは、必要とされている量よりも多い量を選択する傾向がみられた。

文 献

- 1) 武恒子：食の社会的機能，家庭科教育雑誌，**67**(9)，73-79 (1993)
- 2) 安田尚子，岡本佳子：調理済み食品利用の背景食事づくりに関わる要因，栄養学雑誌**48**(3)，107-119 (1990)
- 3) 大下市子，山下友江：調理済み，半調理済み食品利用とそのイメージ，栄養学雑誌，**47**(6)，273-282 (1989)
- 4) 秋山登志夫：惣菜産業の現状と今後，食品工業，**136**(2)，42-57 (1993)
- 5) 川口和治：中食とライフスタイルも変化，外食産業研究，**50**(3)，5-47，(1994)
- 6) 五明春紀：食品，加工に関する問題，家庭科教育雑誌，**67**(9)，95-99 (1993)
- 7) 香川芳子監修：新何をどれだけ食べたらよいか，女子栄養大学出版，(1993)
- 8) 松本伸子，松田康子：1974年から1984年の家庭における喫食料理品目の変化，女子栄養大学栄養科学研究所年報第2号，45-63 (1994)
- 9) 石井克枝：家庭科教科書における献立学習の問題と課題，家庭科教育誌，**67**(9)，66-72 (1993)
- 10) 石井克枝：家庭科教科書における位置と捉え方，千葉大学教育学部研究紀要，41の2部 (1993)
- 11) 村上陽子，貝沼やす子：献立内容に関する研究：調理科学，**16**(3)，182-187 (1983)
- 12) 厚生省保健医療局健康増進課：平成7年版国民栄養の現状
- 13) 第5次改訂日本人の栄養所要量，第一出版 (1994)
- 14) 張替泰子：20～30歳の若年層における調理技能および、栄養摂取に関する知識について，女子栄養大学大学院修士論文，27-31 (1996)