

酢・酒の使用からみた大学生家庭の食生活

The Dietary Habits of College Students' Families
Viewed from the Use of Vinegar and Sake

三 浦 さつき 島 村 知 歩 池 内 ますみ 花 崎 憲 子¹
小 西 富美子² 志 垣 瞳²

MIURA Satsuki SIMAMURA Chiho IKEUCHI Masumi HANASAKI Noriko
KONISHI Fumiko SHIGAKI Hitomi

酢・酒の使用からみた大学生家庭の食生活

The Dietary Habits of College Students' Families Viewed from the Use of Vinegar and Sake

三 浦 さつき 島 村 知 歩 池 内 ますみ 花 崎 憲 子¹
小 西 富美子² 志 垣 瞳²

MIURA Satsuki SIMAMURA Chiho IKEUCHI Masumi HANASAKI Noriko¹
KONISHI Fumiko² SHIGAKI Hitomi²

関東，中部，関西，中国，四国，九州の大学生家庭を対象にアンケート調査を行い，酢・酒の使用状況から食生活について検討を行った。

酢や酒をよく使う人の割合は，それぞれ48.0%，58.2%であり，そのほかの基本調味料に比べて低かった。酢や酒の使用状況により調味料を使う割合に差がみられた。酢や酒をよく使う人は基本調味料や混合調味料を使う割合が高く，多種類の調味料を使っていた。酢や酒の使用状況により魚介料理・肉料理を作る割合に差がみられ，酢や酒をよく使う人は高い割合で作っていた。

キーワード：酢，酒，食生活，アンケート調査

Key Words: Vinegar, Sake, Dietary habits, Questionnaire

緒 言

わが国では古来より地域で独特の食文化がはぐくまれてきたが，近年はライフスタイルや家族形態の変化，食品産業や流通システムの発展に伴い，食事内容が多様化している。形態的にも，内食から外食，中食（調理済み・持ち帰り食品）へと多様化し，外部化，均質化，簡便化が進んでいる。その中で，これまでの伝統的な日本型食生活は失われつつあり，栄養バランスの偏りや不規則な食生活に起因するがんや糖尿病，高血圧などの生活習慣病の罹患率も増えている¹⁻³⁾。そのため，現在の食生活の実態を把握し，見直しや改善を

していくことが必要とされている。

筆者らは食生活の実情や食の多様化の実態を明らかにするために，大学生家庭を対象にアンケート調査を行い，香辛料や調味料の使用状況，肉・魚料理の調理・購入の状況について検討した結果を報告している⁴⁻⁷⁾。特に，調味料の使用状況について，年代や居住地，調理に費やす時間，食への興味などから分析を行った結果，調味料の中でも酢や酒は使用される割合が低く，年代や地域により使用状況に特徴がみられた⁸⁾。また，酢や酒は料理の味つけに欠かせない基本調味料であり，特に酢においては健康機能が注目されている⁹⁾。そ

1 武庫川女子大学生生活環境学部 (School of Human Environmental Sciences, Mukogawa Women's University),

2 帝塚山大学現代生活学部 (Faculty of Contemporary Human Life Science, Tezukayama University)

こで、本研究では、酢や酒の使用状況を指標として食生活の実態を考察することを目的に、そのほかの調味料の使用状況、料理の手作り状況などの比較検討を行った。

調査方法

2002年11～12月、東京、愛知、奈良、大阪、京都、岡山、広島、福岡の大学および短期大学14校の家政科、生活科学科に所属する学生の家庭における調理担当者にアンケート調査を実施した。調査項目は、調理担当者の属性、平日の夕食の調理時間、食への興味の有無、調味料の使用、調味料の種類、だしの使い方、家庭で作る料理・買う料理などについてである。調味料の使用は、砂糖・しょうゆ・食塩・食酢・みそなど20種類について、日常的によく使う・時々使う・使わないの3つの選択肢から回答を求めた。さらに、基本的な調味料についてそれぞれ数種類の名称をあげ、家庭で使用している種類を複数回答で求め、さらに最近使うようになった調味料をたずねた。料理については、魚介料理22種類、肉料理33種類をあげて、よく作る・時々作る・作らないの3つと、よく買う・時々買う・買わないの3つの選択肢からそれぞれ回答を求めた。

調査結果は、Microsoft Excel 2003により単純集計及びクロス集計を行い、統計解析Statcel Ver.2⁹⁾を用いて χ^2 検定を行った。

結果および考察

1. 調査対象者の属性

アンケートは、配布数1923部に対して回収数1364部(70.9%)、有効回答数は1092部(56.8%)であった。調査対象者の属性と夕食の調理時間、食への興味についての結果を表1に示した。年齢は、40歳代が53.7%、50歳代が24.8%であり、学生の親世代にあたる年代が約80%を占めていた。次いで学生自身である10・20歳代は合わせて11.4%であった。居住地域では、奈良、大阪、兵庫、京都を中心に関西が最も多

く38.6%、次に中国・四国26.5%、中部19.7%、関東10.3%、九州4.8%であった。就業形態では、パートタイムと家事専従の割合が高く、それぞれ32.3%、26.3%であった。また、夕食の調理時間は60～90分が最も多く42.9%、次いで30～60分37.8%、90分以上13.8%、30分未満3.6%であった。食への興味は、「大いにある」が26.6%で「ある」と合わせると88.4%であった。表には示していないが、回答者の99.3%が女性であった。

2. 調味料の使用状況

20種類の調味料の使用状況について、「よく使う」と答えた人の割合を表2に示した。全体で見ると、よく使う割合が最も高かった調味料はしょうゆで99.4%であり、次いで塩91.0%、砂糖89.0%、みそ85.3%、油脂類78.2%、みりん73.8%の順であった。古くから日本料理の味つけに使用されてきたこれらの基本調味料は、今回の調査においてもよく使用されていた。しかし、酢や酒の使用は60%以下であり、基本調味料の中では低かった。また、混合調味料の中では、マヨネーズの使用が最も高く56.8%であった。ドレッシング類、ケチャップ、ソース類などの洋風調味料の使用は30%以上であった。中華風調味料であるオイスターソース

表1 調査対象者の属性

1. 年齢		4. 夕食の調理時間	
10歳代	64 (5.9%)	30分未満	39 (3.6%)
20歳代	61 (5.6%)	30～60分	413 (37.8%)
30歳代	20 (1.8%)	60～90分	469 (42.9%)
40歳代	586 (53.7%)	90分以上	151 (13.8%)
50歳代	271 (24.8%)	無記入	20 (1.8%)
60歳代	16 (1.5%)		
無記入	74 (6.8%)		
2. 居住地域		5. 食への興味	
関東	113 (10.3%)	大いにある	291 (26.6%)
中部	215 (19.7%)	ある	675 (61.8%)
関西	421 (38.6%)	どちらでもない	99 (9.1%)
中国・四国	289 (26.5%)	ない	20 (1.8%)
九州	52 (4.8%)	無記入	7 (0.6%)
無記入	2 (0.2%)		
3. 就業形態			
常勤	173 (15.8%)		
パートタイム	353 (32.3%)		
自営業	73 (6.7%)		
家事専従	287 (26.3%)		
学生	122 (11.2%)		
その他	84 (7.7%)		

(n=1092)

は11.7%，豆板醬は5.2%であり，これらは最近使うようになった調味料としてもあげられていた。だし類では，和風だしの使用が最も高く74.8%であり，みりんや酒，酢よりも高く，洋風だしや中華だしの使用は約15%であった。これらの調味料の使用状況から，基本調味料だけでなく，洋風・中華風など各種の調味料が幅広く使用されていることが明らかとなり，家庭の食事が多様化していることが示唆された。また一方で，混合調味料やだし類を活用することにより，味つけやだしとりなどの調理を簡便化していると推察された。

基本調味料の中でよく使用される割合の低かった酢と酒について，調味料の使用状況の比較を行った。酢をよく使う人（48.0%）と使わない人（10.8%）で酢以外の調味料の使用状況を比較すると，たれ・つゆ類と和風だし以外の調味料で有意差がみられた($p<0.05$)。いずれも酢をよく使う人のほうが使用の割合が高く，特に，しょうゆ以外の基本調味料において，差が大きかった ($p<0.001$)。また，混合調味料のうち，酢を利

用して作られるマヨネーズ，ポン酢，ドレッシング，ケチャップの割合は，酢をよく使う人のほうが有意に高かった ($p<0.001$)。また，酢のもつ酸味は味覚上さわやかさを感じさせ，料理に幅と深みをもたせることができ，殺菌作用や褐変防止などの効果もある¹⁰⁻¹²。基本味のうち，甘味・塩味・うま味が糖質・ミネラル・アミノ酸などの栄養成分のシグナルとして生理的な意味をもつものに対して，酸味や苦味は腐敗物や毒物のシグナルとして本来不快な味であり，経験による学習が必要な味といわれ，嗜好性に個人差がある¹²。酢だけでなく，酢を利用した混合調味料においても割合の低いものが多かったことから，酸味を好まないために，酢を使わないことが考えられる。一方で，自分で酢などの調味料を合わせて味つけせず酢の入った混合調味料を活用している人も多いと考えられる。また，マヨネーズは，油との乳化作用で酸味が緩和され，料理との相性もよいことから，さまざまな料理に使用する人が増えており，油に対する嗜好が伴い¹³，酢を使用

表2 調味料をよく使う人の割合

	全体 (n=1092)	酢			酒		
		よく使う (n=524)	使わない (n=118)	有意差	よく使う (n=636)	使わない (n=121)	有意差
基本調味料							
しょうゆ	99.4	99.8	97.5	**	99.5	97.5	*
塩	91.0	96.2	78.0	***	95.1	76.9	***
砂糖	89.0	92.2	73.7	***	91.2	77.7	***
みそ	85.3	93.1	62.7	***	88.8	69.4	***
油脂類	78.2	81.3	58.5	***	85.2	46.3	***
みりん	73.8	84.0	40.7	***	87.4	38.8	***
酒	58.2	75.2	30.5	***	(100.0)	(0.0)	—
酢	48.0	(100.0)	(0.0)	—	61.9	24.8	***
混合調味料							
マヨネーズ	56.8	64.9	41.5	***	60.4	46.3	**
ドレッシング類	45.1	51.9	30.5	***	51.4	28.1	***
ポン酢	39.3	49.4	22.9	***	43.4	33.9	*
カレールー	34.4	41.6	22.9	***	38.1	26.4	*
たれ・つゆ類	33.6	37.4	29.7		36.0	25.6	*
ケチャップ	32.8	42.4	24.6	***	39.3	20.7	***
ソース類	32.3	40.3	12.7	***	37.3	22.3	**
オイスターソース	11.7	15.5	7.6	*	15.1	5.0	**
豆板醬	5.2	8.6	2.5	*	8.0	0.8	**
だし類							
和風だし	74.8	74.8	70.3	***	79.2	63.6	***
洋風だし	18.7	24.8	10.2	**	23.7	6.6	***
中華だし	14.6	17.0	6.8		18.6	5.8	***

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

しない人でも40%近くが使っていた。

さらに、酒の使用状況から、酒をよく使う人(58.2%)と使わない人(11.0%)で酒以外の調味料の使用状況を比較すると、ポン酢以外のすべての調味料で有意差がみられた($p<0.001$)。酒は甘味や塩味、酸味など基本味の味つけには直接関与しないが、アルコールや香気成分により味に深みをだし、肉や魚の臭みを消す働きなどがある¹⁰⁾。酒をよく使う人は、みりんの使用も高く、アルコールを含有する調味料の特性を生かして、料理に活用しているといえる。また、酢の使用の違いによる差と異なり、たれ・つゆ類($p<0.05$)や和風だし($p<0.001$)において有意差があり、ポン酢では有意差がなかった。

20種類の調味料の使用数を比較すると、酢をよく使う人は平均11.9種類、使わない人は7.2種類であり、よく使う人のほうが有意に高かった($p<0.001$)。また、酒の場合でも、よく使う人が11.6種類、使わない人が7.1種類であり、有意差がみられた($p<0.001$)。このことから、酢や酒をよく使う人では基本調味料を中心に多種類の調味料を使って、料理の味つけをしていることがわかった。

各種調味料の使用状況について種類別にみた結果を表3に示した。ほとんどの調味料において、酢や酒をよく使う人は使わない人よりも調味料を使用する割合が高く、有意差がみられた。酢の使用により調味料の使用に2倍以上の違いがあったものは、グラニュー糖、蜂蜜、黒砂糖、たまりしょうゆ、粗製塩、麦みそ、果実酢、ワインビネガー、クッキングワイン、中国酒、ラー油の11種類であり、酒では、蜂蜜、黒砂糖、オリゴ糖、白みそ、ワインビネガー、日本酒、クッキングワイン、中国酒、ラー油、中濃ソースの10種類であった。酢や酒を使わない人では、上白糖、精製塩、だし入りみそ、減塩みそ、合わせみその割合が高かった。したがって、甘味・塩味調味料として最も一般的な上白糖・精製塩や、だし入り・合わせみそなどの簡便なものは、酢や酒を使わない人で割合が高く、限られた調味料でシンプルに調味していると考えられる。一方、ミネラルなどの微量成分を含み、料理による使い分けが必要な三温糖や黒砂糖、粗製塩は、酢や酒をよく使う人で割合が高かった。

さらに、各種調味料・香辛料の使用数を比較した結果を表4に示した。全体では44種類の調味料のうち、平均16.5種類が使われていた。酢をよく使う人は17.4種類に対して使わない人は13.0種類、酒をよく使う人は17.5種類に対して使わない人は12.9種類であり、いずれも4種類近くの差がみられた($p<0.001$)。甘味料や酒類、油脂類、ソース類において差が大きく、塩を除いていずれも有意差がみられた($p<0.001$)。前報⁴⁾で報告した28種類の香辛料についても、同様に使用数を比較した結果、酢をよく使う人は7.7種類に対して使わない人は4.6種類、酒をよく使う人では7.5種類に対して使わない人は4.3種類であり、有意差がみられた($p<0.001$)。以上のことから、酢や酒をよく使う人は料理によって調味料や香辛料を幅広く使いこなしていると考えられる。

3. だしの使用状況

だしの使用状況について、酢や酒の使用から検討した結果を表5に示した。全体では、昆布やかつお節などの材料を使って自分でだしをとる人の割合は14.3%であるのに対して、だしの素のみを使う人の割合は35.2%であり、自分でだしをとる人の2.5倍であった。使い分ける人と両方使う人の割合は合わせて50.1%であり、全体の半数を占めていた。

酢や酒の使用からみると、自分でとっただしを使う人の割合はいずれも有意差がなかった。一方、だしの素を使う人の割合では、酢をよく使う人は26.3%に対して、使わない人は52.5%であり、有意差がみられた($p<0.001$)。酒の使用からみても、酒をよく使用する人は31.9%に対して、使わない人は47.9%であり、有意差がみられた($p<0.001$)。2000年のアンケート調査によると、煮もので使用する調味料として基本調味料を使う人は71.1%、市販混合調味料を使う人は21.1%、使い分ける人が18.6%であり、煮もののだしとしてだしの素を使う人は54.1%、だしをとる人は11.5%、使い分ける人は32.7%と報告されている¹⁴⁾。基本調味料の使用状況においても、和風だしをよく使用する人の割合が74.8%であったことから、料理の際にだしの素を使って簡便化する人が増えており、特に酢や酒を使わない人でその傾向が進んでいるといえる。

4. よく作る料理

さらに、料理との関連をみるために、魚介料理22種類、肉料理33種類のうち、よく作る割合が10%以上であった料理について、酢や酒の使用から検討を行った(表6)。魚介料理14種類のうち、ほとんどの料理にお

いて、酢や酒をよく使う人が使わない人よりも作る割合が高かった。酢の使用からみると、煮もの、塩焼き、鍋もの、煮魚など11種類の料理において、酢をよく使う人が使わない人よりも、よく作る割合が有意に高かった ($p<0.05$)。特に、調理の際の味つけて酢を使用す

表3 各種調味料を使う人の割合

		(%)						
		全体	酢			酒		
		(n=1092)	よく使う (n=524)	使わない (n=118)	有意差	よく使う (n=636)	使わない (n=121)	有意差
甘味料	上白糖	78.2	76.5	82.2		76.4	80.2	
	三温糖	43.0	50.6	29.7	***	46.9	32.2	**
	グラニュー糖	31.0	34.4	16.1	***	33.2	26.4	
	蜂蜜	22.8	28.8	7.6	***	27.0	9.9	***
	黒砂糖	11.7	14.9	6.8	*	14.5	6.6	*
	オリゴ糖	3.7	4.2	3.4		4.7	0.0	*
	低カロリー甘味料	6.3	6.7	4.2		6.3	3.3	
しょうゆ	こいくちしょうゆ	87.5	87.6	78.8	*	89.2	77.7	***
	うすくちしょうゆ	54.3	54.8	45.8		54.6	43.8	*
	さしみしょうゆ	33.2	34.5	27.1		33.2	29.8	
	たまりしょうゆ	8.2	10.1	2.5	**	8.0	5.0	
	しろしょうゆ	6.1	6.9	6.8		6.4	5.0	
	減塩しょうゆ	12.0	14.5	7.6	*	13.4	7.4	
塩	精製塩	71.5	66.2	85.6	***	67.3	83.5	***
	粗製塩	37.0	44.7	22.0	***	44.2	24.0	***
みそ	米みそ	36.6	40.1	21.2	***	39.3	23.1	***
	豆みそ	27.0	30.9	19.5	*	27.8	22.3	
	白みそ	23.5	26.1	17.8		28.9	13.2	***
	麦みそ	18.8	23.7	10.2	**	20.6	14.9	
	だし入りみそ	31.3	27.7	33.9		29.6	30.6	
	減塩みそ	10.8	10.1	13.6		9.4	14.0	
	合わせみそ	3.6	2.5	5.1		3.6	5.8	
酢	米酢	65.8	68.9	60.2		66.5	62.0	
	穀物酢	49.3	51.5	30.5	***	53.1	34.7	***
	玄米酢	8.3	9.4	5.9		9.4	7.4	
	果実酢	6.7	8.8	3.4	*	8.0	4.1	
	ワインビネガー	5.0	6.5	0.0	**	6.9	0.8	**
酒類	日本酒	55.6	60.5	38.1	***	61.0	28.9	***
	料理酒	60.7	60.1	56.8		66.0	42.1	***
	本みりん	65.1	68.5	53.4	**	69.2	44.6	***
	みりん風調味料	38.6	39.5	24.6	**	38.1	29.8	
	クッキングワイン	12.3	15.3	5.9	**	16.2	4.1	***
	中国酒	1.4	1.5	0.0		1.9	0.0	
油脂類	サラダ油	88.4	88.7	84.7		89.2	86.8	
	ゴマ油	71.9	77.1	51.7	***	78.6	48.8	***
	オリーブ油	55.1	59.2	44.1	**	63.2	33.1	***
	バター	51.7	51.9	42.4		54.4	41.3	**
	マーガリン	58.0	61.3	39.8	***	60.4	39.7	***
	ラー油	22.6	25.8	10.2	***	27.8	6.6	***
	ヘルシー油	20.3	22.1	15.3		21.9	18.2	
ソース類	ウスターソース	71.8	74.4	64.4	*	75.0	62.0	**
	お好み焼ソース	58.8	63.5	44.1	***	61.6	53.7	
	とんかつソース	49.7	52.7	36.4	**	52.4	43.8	
	焼きそばソース	28.4	30.0	22.9		30.0	19.0	*
	中濃ソース	21.0	23.3	17.8		23.9	9.9	***

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

る酢のもの・和えもの、あんかけでは、作る割合は2倍以上の違いがみられた。酒の使用で有意差がみられたのは、煮もの、塩焼き、鍋もの、酢のもの・和えもの、干もの焼き、あんかけの6種類であり、酢の場合よりも少なかった。

肉料理26種類では、酢をよく使う人では、肉じゃが、唐揚げ、豚汁、ハンバーグ、筑前煮など12種類の料理を作る割合が有意に高かった ($p<0.05$)。酒の使用からみると、他の煮もの、唐揚げ、生姜焼き、照り焼き、クリーム煮の5種類において有意差がみられた ($p<0.05$)。したがって、酢や酒の使用により料理を作る割合に違いがみられ、酢や酒をよく使う人は料理のレパートリーも多く、さまざまな料理を手作りしていることがわかった。また、肉料理、魚介料理のいずれも、酢

をよく使う人は酒をよく使う人よりも、作る料理の数が多かったことから、酒よりも酢の使用の違いにより料理を作る割合に差が出るものと考えられる。

また、図表には示していないが、魚介・肉料理をよく買う割合でみた結果、調査したすべての料理において、酢や酒の使用によって買う割合に有意差がみられた。酢や酒を使わない人はこれらの料理を買う割合が高く、多くの料理において10%を超えていた。したがって、酢や酒を使わない人は、惣菜などを利用して購入する頻度が高く、料理を手作りする割合が低かったことと関連していると考えられる。

以上のことから、酢や酒の使用状況を指標として、調味料の使用やよく作る料理について検討を行った結

表4 調味料や香辛料の使用料

	全体 (n=1092)	酢			酒		
		よく使う (n=524)	使わない (n=118)	有意差 ^{*1}	よく使う (n=636)	使わない (n=121)	有意差 ^{*1}
各種調味料 (44種)	16.46	17.42	13.03	***	17.46	12.91	***
甘味料 (7種)	2.00	2.19	1.50	***	2.12	1.59	***
しょうゆ (6種)	2.05	2.13	1.69	***	2.08	1.71	***
塩 (2種)	1.12	1.14	1.08		1.16	1.09	
みそ (6種)	1.54	1.63	1.21	***	1.62	1.26	***
酢 (5種)	1.38	1.48	1.01	***	1.47	1.12	***
酒類 (6種)	2.35	2.48	1.80	***	2.54	1.50	***
油脂類 (7種)	3.71	3.91	2.88	***	4.00	2.76	***
ソース (5種)	2.32	2.46	1.86	***	2.45	1.88	***
香辛料 ^{*2} (28種)	6.65	7.71	4.63	***	7.46	4.30	***

※1 * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

※2 ショウガ、コショウ、ワサビ、カラシ、トウガラシ、サンショウ、ゴマ、シソ、ユズ、ハセリ、ナツメグ、セロリ、バジル、シソ、パセリ、オリーブ、イシ、セージ、タマネギ、ニンニク、ローリエ、タイム、クローブ、パプリカ、ターメリック、七味唐辛子、カレー粉、ガラムマサラ、チリパウダー

表5 だしの使用状況

	全体 (n=1092)	酢			酒		
		よく使う (n=524)	使わない (n=118)	有意差	よく使う (n=636)	使わない (n=121)	有意差
自分でとっただしを使う	14.3	15.8	12.7		14.6	12.4	
だしの素を使う	35.2	26.3	52.5	***	31.9	47.9	***
使い分ける	42.9	47.9	29.7	***	45.8	36.4	
両方使う	7.2	9.5	3.4	*	7.5	2.5	*
使わない	0.4	0.4	1.7		0.2	0.8	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

果、酢や酒の使用により調味料を使用する割合や料理を作る割合に差がみられることが明らかとなった。日本料理の歴史において、中世以前は酢・酒・塩・醬が主な調味料で、各人の好みにより卓上で調合して味付けするのが一般的であり¹⁵⁾、古くから酢や酒は日本料理には欠かせない発酵調味料であった。また、陸田¹⁶⁾

は、調味料は和の味を支えるばかりか、その殺菌力で腐敗を防ぎ、食べて体の調子を整える、おいしい家庭薬であったと述べている。また、酢の持つ機能として、疲労回復や代謝促進などの効果がある^{10,11)}だけでなく、酢の酸味やだしのうま味を効かせることで、食事で食塩や脂質を控えられることから、これらを積極的に活

表6 魚介料理・肉料理をよく作る人の割合

	(%)						
	全体 (n=1092)	酢			酒		
	よく使う (n=524)	使わない (n=118)	有意差	よく使う (n=636)	使わない (n=121)	有意差	
魚 介 料 理							
煮もの	70.0	74.0	55.1 ***	72.8	62.8	*	
スープ・汁もの	69.2	72.1	63.6	72.0	63.6		
塩焼き	63.8	71.2	44.9 ***	66.4	49.6	***	
鍋もの	59.7	62.8	46.6 **	62.1	51.2	*	
煮 魚	56.8	64.9	37.3 ***	60.7	52.1		
酢のもの・和えもの	50.4	61.5	25.4 ***	54.7	34.7	***	
フライ	43.5	47.7	31.4 **	46.5	39.7		
つけ焼き・照り焼き	34.8	39.3	21.2 ***	38.1	29.8		
干もの焼き	34.8	38.7	21.2 ***	37.9	24.0	**	
天ぷら	33.9	38.2	26.3 *	35.2	32.2		
ムニエル	23.8	27.3	16.1 *	25.6	19.8		
あんかけ	15.9	20.0	8.5 **	19.8	9.1	**	
竜田揚げ	13.5	14.9	11.9	14.5	16.5		
南蛮漬け	11.5	13.0	6.8	12.1	12.4		
肉 料 理							
肉野菜炒め	70.1	71.0	74.6	72.0	74.4		
他の煮もの	55.8	58.6	49.2	60.1	44.6	**	
肉じゃが	53.8	56.7	45.8 *	56.8	50.4		
煮込み	53.7	56.3	50.8	55.5	49.6		
カレー	52.6	53.8	53.4	52.0	61.2		
チャーハン	51.9	51.9	50.0	53.9	52.1		
麺 類	46.8	45.8	41.5	49.1	41.3		
唐揚げ	42.9	46.6	30.5 **	46.2	36.4	*	
丼もの	42.7	42.0	35.6	44.7	35.5		
豚 汁	41.5	46.4	31.4 **	44.2	40.5		
ハムエッグ	39.1	38.7	37.3	40.3	39.7		
ハンバーグ	36.3	39.3	26.3 **	38.5	34.7		
筑前煮	36.1	41.6	20.3 ***	38.7	31.4		
カツ	34.8	37.4	24.6 **	37.4	28.1		
生姜焼き	33.2	37.0	27.1 *	35.8	24.8	*	
焼き肉	33.0	34.5	26.3	33.6	29.8		
すき焼き	27.6	29.2	21.2	27.7	27.3		
照り焼き	23.5	26.7	16.9 *	26.6	17.4	*	
ギョーザ	19.7	21.6	11.9 *	20.0	18.2		
ステーキ	17.7	19.8	14.4	18.4	14.9		
コロケ	17.7	19.7	13.6	18.2	22.3		
サンドイッチ	17.7	20.4	11.9 *	20.0	13.2		
グラタン	14.5	16.6	9.3 *	13.4	14.9		
クリーム煮	13.7	16.6	8.5 *	15.6	8.3	*	
酢 豚	13.4	15.1	11.0	13.2	13.2		
ミートソース	10.7	10.3	11.0	9.9	12.4		

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

用することにより、食塩や脂質の過剰摂取と関連のある高血圧や高脂血症などの生活習慣病を予防し、健康増進へとつなげることが期待される。特に、近年は健康志向の高まりとともに、酢は調味料として料理に使用されるだけでなく、飲料として市販されるものも増えている。福永⁸⁾や芳賀ら¹⁷⁾が、近年、しょうゆや塩、砂糖、みその生産量が減少する中で、酢は生産量を伸ばしていると報告しているのは、その現れといえる。前報⁹⁾において、年代が高いほど、また食への興味があるほど酢をよく使用しており、年代が高くなるほど料理に酢を使いこなしている結果であった。一方、酢や酒を使わない人についてみると、10歳代の学生が多く、夕食の調理時間は短い傾向があり、食への興味については「ある」が少なく、「どちらでもない」と答えた人の割合が多かった。したがって、酢や酒の使用が、食生活において、調味料の使いこなしや、手作りする料理の多様性などの指標となることが示唆された。加藤¹⁸⁾は、「食の豊かさ＝材料の種類×組み合わせ×調味料」と表すことができ、南北に長い日本列島は地域による自然や風土が異なり、そこではぐくまれた産物や歴史・文化も多様で、食の豊かさや味覚嗜好を特徴づけてきたと述べていることから、調味料の中で酢や酒こそが現代の食の豊かさを表す指標となるものであると考えられる。日本の食を取り巻く環境がめまぐるしく変化する中で、食生活の見直しや、家庭や学校、地域での食教育や食文化の継承などが唱えられ、さまざまな取り組みが行われている¹⁹⁾。2005年には食育基本法が施行されたのに続き、厚生労働省や農林水産省により『食事バランスガイド』が提唱され、望ましい食生活についての具体的な提案が行われている。また、食料自給率がカロリーベースで40%を下回り、地産地消として国内で生産されている農産物を見直す動きも出てきており²⁰⁾、酢や酒をはじめ、手間ひまかけて作られる発酵調味料を吟味して活用する人が増えていくことで、日本の食文化を守るだけでなく、その製造に関わる食品産業を支えることにもつながるといえる。したがって、食育の一環としてこれらの調味料を活用する調理教育を行う意義は大きく、これからは食に対する意識が高まり、食生活の内容も改善していくことが期待される。今後さらに追跡調査を行うこと

により、変化する食生活の実態を把握し、次世代に向けての食のあり方を問い続ける意識を養う必要があるといえる。

最後に、本研究は2006年度帝塚山学園特別研究費によるものであり、ここに深謝いたします。

文献

- 1) 川端晶子・和田淑子：食生活デザイン，家庭教育社，27（2004）
- 2) 梅沢正太郎・長尾精一：食商品学，日本食糧新聞社，14（2006）
- 3) フードスペシャリスト協会（編）：改訂 栄養と健康，建帛社，123（2006）
- 4) 藤本さつき・島村知歩・池内ますみ・小西富美子・花崎憲子・志垣瞳：家庭における香辛料の使用実態，日本調理科学会誌，38，3，265-271（2005）
- 5) 藤本さつき・島村知歩・池内ますみ・小西富美子・花崎憲子・志垣瞳：関西の大学生家庭における香辛料の使用について，家政学研究（奈良），52，1，12-17（2005）
- 6) 池内ますみ・島村知歩・三浦さつき・小西富美子・花崎憲子・志垣瞳：大学生家庭における調味料の使用実態，家政学研究（奈良），54，2，69-74（2008）
- 7) 島村知歩・三浦さつき・池内ますみ・小西富美子・花崎憲子・志垣瞳：魚介・肉料理を中心とした大学生家庭の食事実態，食育学会誌，2（2008）（掲載予定）
- 8) 福永法弘：健康酢ブームを考える，DJB経済ミニレポート，1（2003）
- 9) 柳井久江：エクセル統計，オーエムエス（1998）
- 10) 品川弘子・川染節江：調理とサイエンス，学文社，22（2003）
- 11) 飴山實・大塚滋：酢の科学，朝倉書店，189（1990）
- 12) 伏木亨：食品と味，光琳，22（2003）
- 13) 伏木亨：グルメの話 おいしさの科学，恒星出版，67（2001）

- 14) 花崎憲子ほか：関西地区の女子学生家庭における煮る調理に関する実態調査，日本調理科学会誌，37，1，71-76（2005）
- 15) 朝日新聞社編：世界の食べもの日本編27 調味料，週刊朝日百科，107，11（1978）
- 16) 陸田幸枝：日本の正しい調味料，小学館，128（2000）
- 17) 芳賀登・石川寛子編：全集日本の食文化第5巻 油脂・調味料・香辛料，雄山閣，201（1998）
- 18) 加藤純一：ヒネリの食文化誌，プレジデント社，221（1995）
- 19) 大村省吾・川端晶子（編）：食教育論，昭和堂，2（2005）
- 20) 農林水産省総合食料局食料企画課：我が国の食料自給率，2（2007）