

幼児の食事の近代化指標からみた料理パターン

磯田厚子 女子栄養大学食生態学研究室

：目的：

近年、日本人の食事内容は欧米化したといわれ、疾病構造の変化につながる栄養素摂取上の問題点が指摘されている。同時に、歯科保健の観点から、食物の軟化、高エネルギー化などの変化が、咀嚼機能量の低下をひきおこすことが推測されている。これらは主として、肉・魚・油脂・砂糖などといった食材料レベルの摂取量変化を中心に指摘されることが多かったが、むしろ料理パターンの変化としてとらえることが必要なのではないかと考えられる。

そこで本研究では、食環境変化の著しい大都市近郊の幼児の食物内容について、日本風料理から外国風料理への移行の実態を明らかにし、①どのような料理での移行が特に著しいのか、②料理構成パターンのどのような変化とつながるのか、③これらについての母親の食物観並びに生活背景はどのようなのか、を検討し、食事指導上の指針を得たいと考えた。

：方法：

対象は、埼玉県坂戸市W幼稚園(3~6歳)344名とその母親。調査期間は1985年10月の平日2日間。

表1は食物内容の外国風化を全体として把握するために用いた調査票で、食卓に同じような位置に出現する可能性の高い料理を対比させ、左右どちらの出現頻度が高いか回答させた。

：結果：

1. 近代的料理の摂食頻度の高い子の割合

表1の問いで右側の料理が多いとした子の割合は、表2に示す通りである。和菓子より洋菓子、野菜より果物が80%以上、お浸しより野菜炒め約70%、魚より肉、つけものよりサラダが約65%で著しい。低年齢によりこの傾向が著しい。

図1に14対の料理のうち右側が多いとした対の数を近代化スコアとし、その個人分布を示した。平均数7で、14対中半分が非伝統的料理が多い。同じ調査法による他世代と比較すると、都市近郊地域の高校生世代は7.5~8.0に及び、子供が自分で選択する

ようになる程日本風料理ばなれが進むと考えられる。

2. 近代化スコア群別よく食べる料理(図2)

近代化スコアの高い群は、特にどのような料理で移行が著しいのか。低群が他より低いのは、野菜より果物、つけものよりサラダ、丸ごと魚より切身魚、煮野菜より生やさいで、野菜料理での変化がみられる。また高群がとくに高いのは、肉料理、シチュー、ひき肉料理などの主として肉料理での変化、並びに紅茶・コーヒーや甘い飲物及び洋菓子への移行も顕著である。

3. 近代化スコア群別料理パターン

(1)核料理の有無と文化圏(表3・4)

2日間分の食事記録から、幼児の朝食、夕食の料理パターンを検討する。表3に示すように、野菜芋料理である副菜無がスコア高群で多く、夕食でも35%に及ぶ。夕食では外国風料理が、主菜・副菜共、低群より多くを占める。その内容は表4に示す通りである。

(2)料理の組み合わせパターン(図3)

図3に示すように、とくに夕食では、スコア低群は“3種そろう”が74%を占め、他群の50%と大差を示す。高群では2日間調査の2日共そろうのは30%(低群54%)にすぎず、1日に1食もそろわない子が40%(低群20%)に及ぶ。“3種そろう”ことは栄養面、味面等望ましい料理構成の最低条件であることから、外国風料理への移行は料理構成パターンの好ましくない変化を伴うと考えられる。

4. 近代化スコア群別食材料の出現状況(表5)

主菜材料について、スコア高群ではとくに、肉、卵の出現が多く、これらの材料がもっぱら外国風料理に登場することによる。スコア低群で多いのは、わずかに、丸ごと魚、とうふなどである。

副菜材料では、野菜(きゅうり・トマト等)・その他の葉菜(キャベツ・レタス等)がスコア高群で若干多めに出現しているが、根菜類(人参・ごぼう・大根等)葉菜の茎物(うど・セロリ等)はスコア

表2 近代的料理の摂食頻度の高い子の割合

表1 調査票 (一対比較法)

料理名	年令			%
	人数	4歳 (75)	5歳 (126)	
aごはん□-□パン				
bつけもの□-□サラダ				
cみそ汁□-□スープ	j洋菓子	82.7	78.1	84.1
d和風煮込汁□-□シチュー	lくだもの	80.0	81.3	79.5
e骨付魚料理□-□切身魚料理	g野菜炒め	74.7	71.1	65.9
f魚料理□-□肉料理	f肉料理	66.7	60.2	64.8
gお浸し□-□野菜炒め	e切身魚料理	62.7	56.3	68.2
h日本茶□-□紅茶	bサラダ	60.0	67.2	64.8
iお茶か水□-□ジュース	nひき肉料理	56.0	49.2	44.3
j和菓子□-□洋菓子	iジュースの甘い飲物	54.7	50.0	44.3
k煮た野菜料理□-□生野菜	h紅茶かコーヒー	50.7	48.4	46.6
l野菜料理□-□くだもの	dシチュー	45.3	51.6	34.1
mしょうゆ味□-□塩味	k生野菜	41.3	41.4	40.9
n切身肉料理□-□ひき肉料理	m塩味	14.7	10.9	11.4
	cス	9.3	16.4	10.2
	aパン	2.8	5.5	3.4

低群で多い傾向がみられる。

5. 近代化スコア群別子どもの料理嗜好 (表7)

総じてスコア高群ではより外国風の近代的料理の方が好きとの回答が多いが、とくに低群と比し顕著に高いのは、つけものよりサラダ、みそ汁よりスープ、お浸しより野菜炒め、切身肉よりひき肉、丸ごと魚より切身魚等である。

6. 母親の食物観 (図4)

子供の健康のためにどちらの料理をより食べさせたいかへの回答では、上位5つの野菜料理対くだものまでが右側の外国風あるいは近代的料理の方がよいとしており、特につけものよりサラダが良いは、90%に及び、野菜料理で外国風を良しとする答が多い。図にはしていないが、歯科保健のためにどちらが良いかの問いに、わからないが約40%を占めた。近代的スコア高群では55%と更に高く、また日本風の方がよいとした者は19%で低群の34%より低い。

7. 近代的スコア群別生活条件

家族類型・人数、母親の年令・職業、該当児の出生順位・兄弟数等を比較検討したが、三世大家族がやや多い(17%、低群8%)、母親は専業主婦がやや多い(86%、低群73%)等を含めて著差はみられない。表8は該当児の乳児期の食物内容を示すが、スコア高群は低群に比し、母乳栄養のみの子が少なく、野菜の離乳食にベビーフード利用者が多かった。

図1 近代化スコアの分布

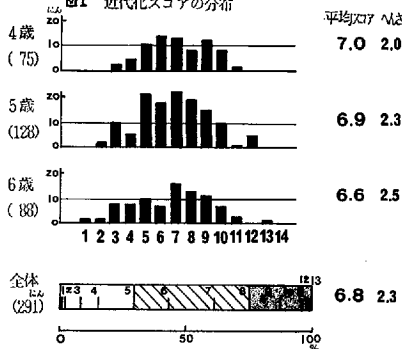
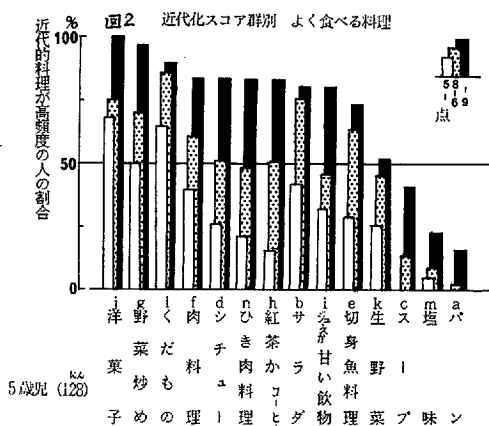


図2 近代化スコア群別 よく食べる料理



：考 察：

伝統的な食物ばなれを数量的に把握する試みである近代化スコアを指標として、幼児の食物内容を見てみると、以下のことが見出された。

①外国風料理の導入は単に摂食頻度の増加だけでなく、食事の料理構成の単調化、出現料理数の減少などの料理構成パターンの変化を伴う。

②このような料理パターンの変化は食べる食料群の変化もひきおこし、栄養面での偏り、味面(歯ざわりも含めて)での偏りを増大する方向の変化であることが多い。

③母親の食物観では外国風料理、とくに野菜でのそれを、健康によいと考えるがみられる。歯科保健の観点からどんな料理が好ましいのかわからないとする者も多い。

以上のことをふまえると、食材料レベルの食事指導だけではなく、料理あるいは料理構成についての指導が栄養指導、歯科保健指導としてもきわめて重要と考えられる。

表3 主食・主菜・副菜の有無と文化圏

食事名 群 人数	主食		主菜		副菜		%
	無	有	無	有	無	有	
朝							
~9点 60	7	47	31	24	70	60	40
8~6 116	6	43	42	29	74	39	61
5~ 74	4	48	38	30	64	58	42
夕							
~9点 60	2	87	15	35	35	51	49
8~6 116	4	88	22	44	34	55	45
5~ 74	0	89	15	52	18	61	39

口：日本風料理 外：外国風料理 期間差 *P<.10
日外の数値は有に占める割合 ***P<.05

図3 料理の組合せタイプ

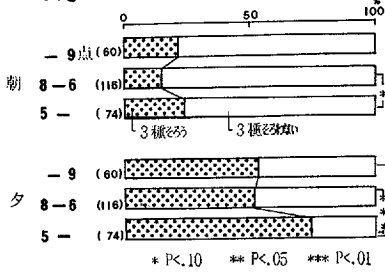


表4 出現する料理 ベスト5 (夕食)

群	-9点	8-6点	5-点
主菜	(51食中)	(91食中)	(63食中)
	肉のフライ 19.6	焼魚 15.4	焼魚 14.3
	焼肉 15.7	肉のフライ 12.1	煮魚 12.7
	ハンバーグ 11.8	煮魚 11.0	焼肉 11.1
	焼魚 9.8	焼肉 7.7	肉のフライ 9.5
	煮魚 9.8	魚介のフライ 7.7	魚介のフライ 9.5
魚介のフライ 9.8			
副菜	(39食中)	(76食中)	(62食中)
	サラダ 33.3	サラダ 43.4	サラダ 35.5
	野菜炒め 25.6	煮物 22.4	煮物 32.3
	煮物 23.1	あえもの 22.4	みそ汁 27.4
	あえもの 20.5	みそ汁 19.7	あえもの 25.8
みそ汁 12.8	野菜炒め 9.2	野菜炒め 11.3	

数値は食事数に対する出現率

表5 乳児期の食物内容

群	母乳 のみの子	母乳 と 飲料 使用	野菜の ベビー フード 使用	魚の ベビー フード 使用	%
人数					
~9点 31	19.4	22.6	29.0	6.5	
8~6 59	23.7	27.1	18.6	15.3	
5~ 38	28.9	23.7	15.8	5.3	
合計 128	24.2	21.9	20.3	10.2	

図4 子供の健康のために食べさせたい方

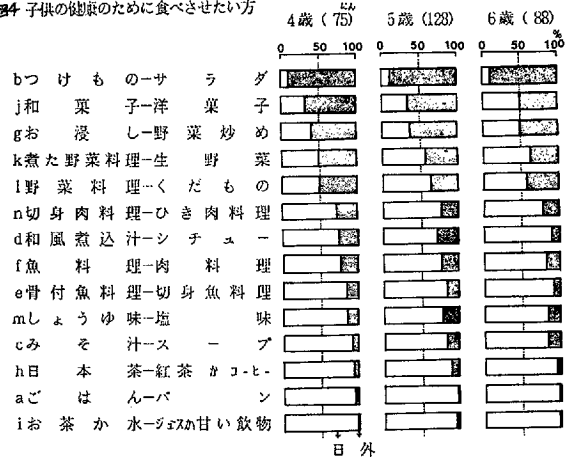


表5 主菜材料の種類別出現率

材料群	1 9	8 6	5 7
丸ごと魚	12	13	20
切身魚	32	31	35
練製品	5	5	5
大豆	10	6	7
とうふ	5	6	12
切身肉	45	33	23
ひき肉	23	25	20
肉加工品	23	17	15
卵	62	45	42

副菜材料の種類別出現率

芋	22	18	21
豆	4	1	4
根菜	37	48	48
山菜	1	1	0
果菜	58	65	53
葉菜(き)	4	9	13
葉菜(ち)	14	15	13
他の葉菜	29	29	22
芽物	8	6	6
果実	7	9	2
きのこ	7	7	7
海藻	4	7	10

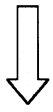
数値は食事数に対する出現率

表6 近代化スコアと食事内容

近代化スコアの高い群は、		
料	主食の有無	-
	文化圏	-
	主菜の有無	-
	文化圏	外国風が多い
理	副菜の有無	無が多い
	文化圏	外国風が多い
	料理の組合せ	多岐が多い
文化圏	-	
食	主菜材料	お魚が少ない
	材料	肉・魚が多い
料	副菜材料	根菜が少ない
	材料	根菜が少ない

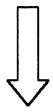
表7 近代的料理の方が好きな子の割合

群	-9点	8-6点	5-
	人数	31	59
j洋菓子	100.0	80.0	81.6
dシチュー	93.5	83.1	71.1
iジュス	90.3	84.7	86.8
g野菜炒め	90.3	64.4	68.4
lくだもの	87.1	98.3	94.7
e切身魚料理	87.1	78.0	55.3
h紅茶か	80.6	72.9	63.2
cスー	77.4	61.0	47.4
f肉料理	74.2	66.1	57.9
bサラダ	74.2	69.5	36.8
nひき肉料理	67.7	57.6	39.5
aパン	51.6	37.3	26.3
k生野菜	38.7	42.4	31.6
m塩味	22.6	10.2	10.5



検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



目的:

近年,日本人の食事内容は欧米化したといわれ,疾病構造の変化につながる栄養素摂取上の問題点が指摘されている。同時に,歯科保健の観点から,食物の軟化,高エネルギー化などの変化が,咀嚼機能量の低下をひきおこすことが推測されている。これらは主として,肉・魚・油脂・砂糖などといった食材料レベルの摂取量変化を中心に指摘されることが多かったが,むしろ料理パターンの変化としてとらえることが必要なのではないかと考えられる。

そこで本研究では,食環境変化の著しい大都市近郊の幼児の食物内容について,日本風料理から外国風料理への移行の実態を明らかにし,どのような料理での移行が特に著しいのか,料理構成パターンのどのような変化とつながるのか,これらについての母親の食物観並びに生活背景はどうか,を検討し,食事指導上の指針を得たいと考えた。