

女子学生の汁物調理に関する研究

Research on Soup of Female College Students

鷺 見 裕 子

Hiroko Sumi

(要約)

汁物調理に着目した食事構成の学習内容を検討するための基礎資料として、女子学生の汁物の摂取実態や嗜好、知識について調査を行った。結果は、汁物の嗜好性は高く、食事形態として必要性も認めているが、実際の摂取は少ない。煮干だしは、鰹だし・昆布だしに比べ調理経験も学習経験も少ない。みそ汁に比べすまし汁の方が摂取頻度、調理経験、学習経験が少ない。煮だし汁や汁物の調理に関する知識はみそ汁の作り方以外は習得割合が低く、調理経験の有無により差がみられた。

(キーワード)

食事構成、汁物、実態調査

はじめに

近年の生活形態・労働形態の多様化や食産業・流通の発展により、食生活が大きく変容している。家庭における日常の食事は、多種多様な食品が出回り、昼夜を問わず買い物や食事が可能で、嗜好中心の食選択ができる恵まれた食環境にある。その反面として孤食や欠食の常態化、不規則な食事時間など食事摂取での問題や、食事内容についても洋風化や外食、中食の増加による簡便化、栄養素摂取や生活習慣病との関わりなど多くの問題が指摘されている¹⁻⁴。このような中、生活経験の乏しい学生に対しては食への興味関心を高め、食生活を自己管理できる力を育む食教育の効果的なプログラムが必要である。

現在、食事内容を考える学習として「日本型食生活」が取り上げられることが多い。「日本型食生活」とは1980年に望ましい食生活の将来像として、農政審議会が食糧自給面と国民の健康面から望ましいとして、日本型食生活の形成と定着を提唱してから広く用いられてきた。その特徴は、米を主食とし、魚貝、豆、野菜を副食とした伝統的な食事に肉、牛乳・乳製品、卵、油脂、果物を加えたバランスのよい食事で、総エネルギーが比較的低く、たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率が栄養的に好ましい状態になる。1977年に米国で出された肥満防止、健康維持増進の栄養摂取目標値が、当時の日本人の摂取比率に近いことから日本の食生活が注目され、日本型食生活と称されたのである。しかし、30年経た日本人の食生活はたんぱく質・脂質摂取が過剰気味で、特に若年層の脂肪エネルギー比率が高くなっている⁵ 現状である。一方、具体的に日本型食生活に基づいて食事を組み立てる「主食＋汁三菜」献立は合理的であり、実際の生活場面へ実践しやすいことから、家庭科教育の教材として取り込まれることも多い。しかし、前報⁶ の女子学生の食事の実態調査では、その食事内容は主菜・副菜の整わないものが多く、特に汁物の摂取が極端に少ない結果であり、主食・主菜・副菜の食構成を栄養・食品・調理と関連づけて学習することを検討ポイントにあげた。

一般に汁物の特性は、汁の旨みやかおりが食欲を増進し、消化をうながすとされ、栄養的な価値は低く、食事構成では添え物的である。しかし、実だくさんな汁とすれば副菜と同程度の食品摂取が可能である。そこで、自己の食生活の振り返りをさせ、改善の最初のステップとして普段の食事に汁物を加えることにより、摂取量の不足が問題となっている野菜や芋、海藻類などの手軽な摂取につながることに気づかせ、食の改善や実践へと学習展開できると考える。

本研究では、汁物調理に着目し、食事構成に汁物を副菜として取り入れる献立作成および調理実習の学習内容や授業展開を検討する基礎資料として、学生の和風汁物とそのベースとなる和風煮だしについての摂取実態や嗜好とともに、汁物調理の教育や技術・知識の習得状況について調査を行った。

方 法

1. 家庭科教育での汁物調理の学習内容

小・中・高等学校の家庭科の教科書⁷⁻¹²における汁物調理に関する記載内容を調査した。

2. 汁物に関する実態調査

本学子ども学科1年の女子学生147名を対象として、2009年7月に質問紙調査を行った。質問項目は汁物の朝・昼・夕食別と種類別の摂取頻度や各種汁物の嗜好、さらに和風汁物（みそ汁、すまし汁）とその基本となる煮だし汁（鰹節、昆布、煮干）についての意識、学習経験、調理経験、知識等である。

結果は、統計ソフトSPSS11.5を用いて解析した。

結果および考察

1. 家庭科教育での汁物調理の学習内容

家庭科教育において汁物がどのように学習されているかを知るために、小・中・高等学校の家庭科の学習内容をみた。小学校学習指導要領¹³の内容には、「我が国の伝統的な日常食である米飯とみそ汁を、基礎的な調理の技術を生かして作ることができるようにする。」とあり、「みそ汁は、日常の食事では、米飯と組み合わせるとられる場合が多い。だしのとり方、実の切り方や入れ方、みその味や香りを損なわない扱い方など調べ、みそ汁を調理することができるようにする。」と調理に関して具体的な記載がされている。中・高等学校の学習指導要領^{14・15}には汁物調理としての具体的な記載はないが、たとえば中学校では実践的・体験的学習を通して生活の自立を図ることをねらいとしており、食の学習内容は調理実習を通して理解を深め、日常生活の実践につなげることができるようにすることが求められている。

次に、義務教育の小・中学校教科書のほか高等学校の4社の教科書の中の汁物調理に関連した記載を調査した。その結果を表1に示した。小学校においては、米飯とみそ汁を食事の基本にして、それに加える簡単なおかずやみそ汁の具を考えさせ、調理実習への展開である。食品選択や調理計画、調理し共食することで食への興味関心を高めることをねらいとしている。

中学校では栄養素の基礎的事項や食品群と摂取量の目安などについての学習が行われる。献立も食品の体内での働きをもとにその組み合わせを考える学習展開となっているが、献立作成の手だてとして一汁三菜で考えることが示されている。実習例としてみそ汁とすまし汁があげられ、それぞれの汁にあっ

女子学生の汁物調理に関する研究

た2種のだし汁が取り上げられている。汁物の塩味については塩分%を明示するだけでなく、しょうゆ・みそでの概量を図示している。また、選択領域ではあるが食品の塩分・糖分調べの実習が取り入れられており、日常の食と健康の結びつきを気づかせる展開ができるようになっている。

高等学校では実習例は様式別食事や郷土料理など複数あげられているが、和風献立の一汁三菜により栄養バランス、食文化、配膳・マナーと高校生に食生活の重要性を考えさせる展開となっている。実習例でも和食のベースとなるだしについても詳しく記載されている。汁物学習は基本的な汁物による基礎技術だけでなく、郷土食として取り上げる実だくさんの汁物により、食文化とともに汁物の栄養的な工夫に気づく学習が可能である。実際にこれらのすべてを調理実習することはできないが、調理レシピや写真の活用、自分たちの身近な地域や全国の汁物料理の調査などの学習展開も可能となる。

表1 教科書の汁物調理関連の記載内容

	小学校	中学校	高等学校			
			A社	B社	C社	D社
実習献立の汁物	みそ汁	すまし汁 鯛のつみれ汁 みそ汁	豆腐のすまし汁 人参のポタージュ 三絲湯	すまし汁 粟米湯 ミネストローネ つみれ汁 さつま汁 のっぺ汁	みそ汁 人参スープ 西紅柿蛋花湯 けんちん汁	すまし汁 かきたま汁 実だくさんだんご汁
実習のねらいなど	ごはんのみそ汁を作ろう	だしのとり方	和風献立(一汁三菜)の整え方 だしのとり方 湯のとり方 副菜をかねた汁物料理	煮だしのとり方 野菜スープの作り方 汁物から郷土食、食材、調理法を学ぶ 即席スープの作り方 実だくさんの汁物	だし汁のとり方 洋・中国風だしのとり方 和風汁物の作り方 実だくさんの汁物の作り方と合理性 煮干だしのとり方	和風だしの基本 日本型食生活(一汁三菜)を考える 和風汁物の作り方 実だくさんの汁物の作り方と合理性 煮干だしのとり方
だしのとり方	煮干	煮干 混合だし	混合一番二番だし 中華湯	鰹一番二番、混合、 昆布、煮干	鰹一番二番、昆布、煮干 洋・中国風スープ	鰹一番二番、混合、 昆布、煮干
汁物の塩分濃度	—	0.8~1%	食塩1%前後	0.7~1.0%	—	食塩1%
だし汁の旨味成分	—	—	鰹、昆布、煮干、干しいたけ、貝類、内類	昆布、鰹節、椎茸	昆布、椎茸	—
一汁三菜	バランスのよい食事 (主食+汁物+おかず)	献立作成、配膳 和食のよさ	栄養バランス、献立作成 配膳とマナー	配膳とマナー、組合わせ 食生活変遷	献立作成 配膳、食べ方	食変遷 栄養バランス
日本型食生活	—	—	食文化	—	栄養バランス	—
その他	豚汁(実が多く栄養的)	—	汁物調理法の特徴	汁物調理法の特徴	—	各地の郷土料理の汁物

2. 汁物に関する実態調査

1) 調査対象の属性および食生活

調査対象の属性と調理状況や食意識について表2に示した。

出身地は全員三重県内であり、北中部が3/4を占めていた。出身高校は普通科が69.4%、商業科や工業科、その他専門学科が27.2%であり、家政系の専門学科は3.4%で高等学校において食領域を重点的に学習した学生はごく少数であった。

現在の居住形態は自宅が95.2%でほとんどが自宅通学生であった。その結果を反映し、家庭での調理の担当者は母親が83.7%、その他家族が9.5%と大勢を占め、学生本人は6.8%と非常に少なかった。学生の調理の実践状況は、時々作るものが40.8%で、51.0%の学生が食事作りを作らないと回答した。前報¹⁶と同様にこの年代の調理行動や調理内容が乏しい実態がうかがえる。

表2 対象の属性・食生活

		度数(人)	%
性別	女	147	100.0
	18歳	99	67.3
	19歳	47	32.0
年齢	21歳	1	0.7
	普通科	102	69.4
	商業科	23	15.6
	家政科	5	3.4
出身学科	工業科	1	0.7
	その他	16	10.9
	自宅	140	95.2
	自宅外(下宿等)	7	4.8
居住形態	本人	10	6.8
	母親	123	83.7
	母以外の家族	14	9.5
調理担当者	毎日作る	12	8.2
	時々作る	60	40.8
	作らない	75	51.0
調理頻度	大いにある	21	14.3
	多少ある	112	76.2
	あまりない	13	8.8
	ほとんどない	1	0.7
食・栄養に対する関心	いつも意識している	10	6.8
	意識することが多い	58	39.5
	時々意識している	53	36.1
	意識していない	26	17.7
主食・主菜・副菜の整った食事			

栄養や食に対する関心は「大いにある」「多少ある」をあわせると90.5%であり、主食・主菜・副菜を整える食事を意識しているか尋ねたところ、「していない」学生は17.7%で、「いつも意識している」と「意識することが多い」をあわせて46.3%で、「時々意識している」は36.1%であった。これは4月より小児栄養の授業において、食生活や栄養、献立についての学習を行った後での調査結果であり、前報¹⁶や対象に入学時に行った食生活調査の結果（未発表）より高いものになった。近時の食学習により食に対する意識は高くなっているものの、自身が調理を実際に行うことは少なく、意識と調理行動が結びついていないといえる。

また、家庭で汁物に使用される主なだし材料について尋ねた結果を図1に示した。鰹節や昆布、煮干の一般的な天然だしを使用しているのは28.5%であり、簡便な風味調味料が56.5%と半数を占めていた。

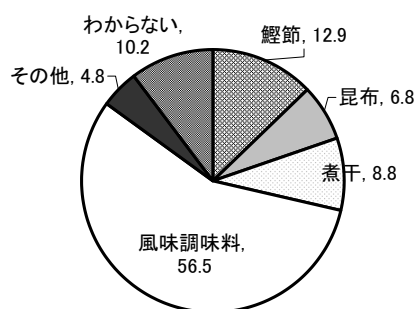


図1 汁物に使用するだし材料 (%)

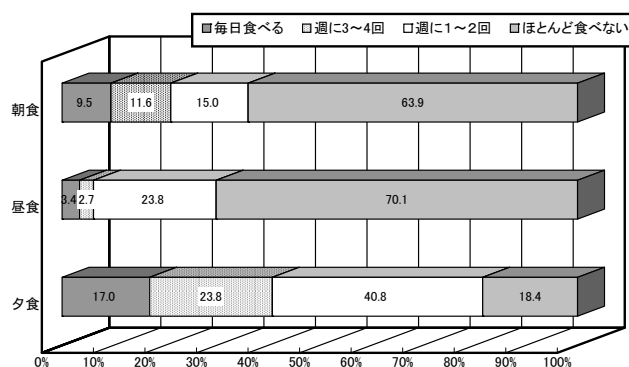


図2 汁物の摂取頻度

2) 汁物の摂取頻度および嗜好

食事別および汁物の摂取頻度の結果を図2・3に示した。朝食と昼食では「毎日食べる」が9.5%、3.4%と少数であり、「ほとんど食べない」は63.9%、70.1%であった。それに比し、夕食は「ほとんど食べない」は18.4%と少ないが、「毎日食べる」者も17.0%しかなく、「週に1~2回」が40.8%と4割を占めていた。汁物が家庭の食卓へ上がることが少ない実情がみられた。

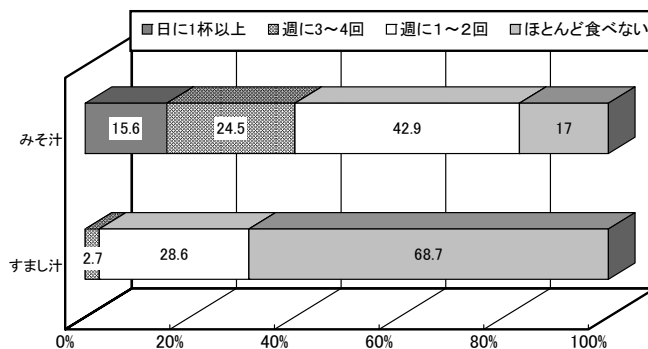


図3 和風汁物の摂取頻度

汁物料理別の摂取頻度では、「ほとんど食べない」者がみそ汁では17.0%、すまし汁68.7%、その他の汁物は53.7%であった。みそ汁はすまし汁よりも有意 ($P < 0.01$) に高く摂取されていた。また、各種類の様々な形態で販売されているインスタントの汁物摂取も72.1%が「ほとんど食べない」としており、手軽に食べることができるインスタント汁物を加えることで食事の形態を整えるという意識はないもの考えられる。

汁物の嗜好について「大好き・好き・普通・嫌い・大嫌い」の5段階で尋ねた。結果を図4に示した。汁物全体としての嗜好は「嫌い」が0.7%で、「大好き」「好き」をあわせた者(以下好む者)は82.3%と高

女子学生の汁物調理に関する研究

い嗜好度を示した。

汁物料理別では、好む者はみそ汁が71.3%、すまし汁64.0%、洋風スープ75.8%、中華風スープ64.1%、豚汁84.4%、けんちん汁67.9%とどの料理も好まれていた。嗜好度ではみそ汁はすまし汁 ($P<0.01$) と中華スープ ($P<0.05$) より有意に好まれていた。洋風スープはすまし汁 ($P<0.01$) と中華風スープ ($P<0.01$) より有意に好まれていた。また、みそ汁を立てて実たくさんの豚汁は他のどの汁物料理よりも有意 (みそ汁: $P<0.01$ 、その他: $P<0.001$) に好まれていた。

3) 汁物に関する意識

煮だし汁や汁物についてどのように考えているか尋ねた結果を表3に示した。

食事の中での汁物の必要性を聞いたところ、「必要である」「どちらかといえば必要」をあわせると97.9%とほとんどの学生が汁物の献立中での必要性は認識されていた。一方、今後汁物摂取はどのようになるかについては「今と変わらない」とする者が76.2%であった。

家庭での風味調味料の使用が半数以上を占めていたが、煮だし汁をとることについて面倒なことと思うかの質問には、「面倒」とする者が40.8%で、「面倒でない」とした者が59.2%であった。

「面倒」と答えた者にその理由を尋ねたところ、「時間がかかる」63.0%、次いで「手間がかかる」とした者が33.0%あった。尾木ら¹⁷の調査でも「栄養的やこくがある」と意識としては天然だしを使用したいが、実際には手間がかかるため利用することができない現状としている。また、家庭でのだしの今後についてどのように考えるかには、煮だしをとることが「減る」が42.9%、「変わらない」が49.7%であり、現状維持か、減少するとしている。一方、風味調味料の使用は「増える」が54.4%、「変わらない」44.9%となっており、煮だしの今後と風味調味料の今後をクロス集計したところ、風味調味料が増えるとした者の77.5%が煮だしは減ると考えていた。

表3 汁物に関する意識

		度数(人)	%
食事での汁物の必要性は	必要である	85	57.8
	どちらかといえば必要	59	40.1
	あまり必要でない	2	1.4
	必要でない	1	0.7
煮出し汁をとることは	面倒ではない	87	59.2
	面倒である	60	40.8
今後の汁物は	より飲まれる	12	8.2
	変わらない	112	76.2
	あまり飲まれなくなる	23	15.6
	全く飲まれなくなる	0	0.0
今後煮だしをとることは	増える	6	4.1
	変わらない	73	49.7
	減る	63	42.9
今後風味調味料の利用は	増える	80	54.4
	変わらない	66	44.9
	減る	1	0.7

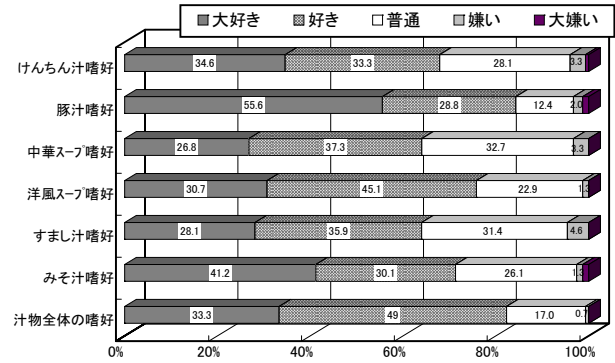
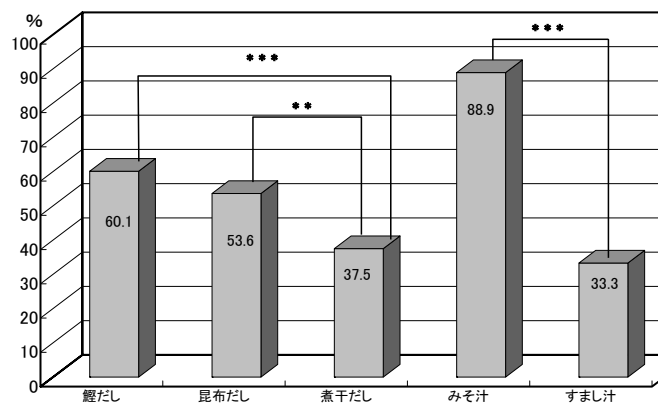


図4 汁物の嗜好度

図5 調理経験 ***: $P<0.001$ **: $P<0.01$

4) 汁物の調理経験

煮だしと和風汁物の調理をした経験についての結果を図5に示した。煮だしでは鰹だし60.1%、昆布だし53.6%、煮干だし37.5%が調理したことがあると答えている。また、煮干だしが鰹だし ($P<0.001$)、昆布だし ($P<0.01$) より有意に調理の経験が少なかった。基礎的な調理操作とされるだし汁とりであるが、簡便な風味調味料の使用が多いため経験が少ないことも一因と考えられる。

和風汁物では、調理をしたことがある者がすまし汁は33.3%、みそ汁88.9%と調理経験に大きな差 ($P<0.001$) があることが認められた。また、すまし汁の嗜好は調理経験がある方が好む者が多く ($P<0.05$)、調理経験と嗜好に関連がみられた。しかし、みそ汁ではそのような傾向は認められなかった。摂取頻度からもわかるように、学生にとって身近な汁物はみそ汁の方であるといえる。みそ汁嗜好については三重県の地域性や郷土食など今後検討していきたい。

汁物調理の技術習得過程を明らかにするために、調理経験のあるものに対して、初めて行った汁物調理の時期と場所、指導した人について尋ねた結果を表4に示した。初めて調理した時期では、煮干だしとみそ汁では6割以上が小学校である。一方、鰹だし、昆布だし、すまし汁は6割以上が中高等学校で初めて作ったとしている。場所では、昆布だし60.3%とみそ汁74.2%は「自宅」が高く、それ以外は「自宅」と「学校」がほぼ半々であった。教わった人は「自宅」が多い昆布だしとみそ汁が「母親」から教わった割合が高くなっている。

クロス集計すると、「小学校低学年」で調理を経験したものはほとんどが場所は「自宅」であった。また、「高等学校」で初めて経験した者ではみそ汁以外は「自宅」より「学校」の割合が高くなった。小学校高学年で「学校」としたものはみそ汁63.6%、煮干だし53.8%であった。

小学校家庭科では、米飯とみそ汁の学習が行われることや、家庭で汁物としてみそ汁の

摂取が高いことから、低年齢では家庭でお手伝いとして作る経験が多いと思われる。また、すまし汁は家庭で作られることが少なく、調理を経験し、知識を得る場が学校教育となることが多いといえる。

5) 家庭科教育での汁物学習

小・中・高等学校における家庭科での汁物調理の学習状況を知る手がかりとして、煮だしと和風汁物の学習の有無について調理実習経験を含めて尋ねた。この調査は短大生を対象にした思い出調査であるため、学習していたが忘れてしまっている可能性も十分考えられる。そのため学習したことが記憶に残っている結果ともふまえて考えたい。結果は図6・7に示した。どの項目も小学校より中・高等学校での学習割合が高かった。どの学校段階でも3種のだしの学習では有意差 ($P<0.001$) 認められた。最も学習された鰹だしでは小学校36.6%、中学校50.0%、高等学校53.6%の学習であり、昆布と煮干については小学校では25.5%と24.2%、中学校40.6%と33.4%、高等学校でも41.9%と32.0%であった。煮干

表4 汁物調理の初経験

		(%)				
		鰹だし n=88	昆布だし n=78	煮干だし n=55	みそ汁 n=131	すまし汁 n=49
時期	小学校低学年	10.2	12.8	14.3	18.2	12.0
	小学校高学年	31.8	25.6	48.2	44.7	22.0
	中学校	34.1	36.0	21.4	23.5	44.0
	高等学校	23.9	25.6	16.1	13.6	22.0
場所	自宅	43.2	60.3	48.2	74.2	52.0
	学校	53.4	37.2	46.4	25.0	48.0
	その他	3.4	2.5	5.4	0.8	0.0
指導者	母親	36.4	52.6	37.5	67.4	42.0
	父親	1.1	2.6	1.8	0.8	4.0
	祖父母	8.0	6.4	14.3	6.1	2.0
	先生	53.4	34.6	46.4	25.8	48.0
	その他	1.1	3.8	0.0	0.0	4.0

女子学生の汁物調理に関する研究

だしの学習割合が低く、調理経験と同様の傾向であった。

学習したとする者のうち調理実習を行ったとする者は少なく、昆布と煮干では小学校では38.4%と43.4%、中学校25.9%と27.5%、高等学校でも48.4%と34.7%で半数に満たない。学習割合の高い鰹だしでは高等学校で64.1%、小・中学校では59.0%・45.4%が実習を行ったとしている。

和風汁物ではみそ汁は小・中・高等学校で50.6%・66.6%・64.0%、すまし汁の23.6%・40.6%・50.3%とどの学校教育段階でもみそ汁の学習経験がすまし汁より高い (P<0.001)。特に小学校においては学習指導要領に米飯とみそ汁が学習内容として挙げられており大きい差となった。また、みそ汁では小学校で74.0%、中・高等学校では66.6%・74.5%が実習をともなった学習を行ったとしている。すまし汁は小・中学校は39.0%・50.0%であるが、高等学校では67.6%と実習を行う学習が多くなっていた。

汁物の学習において、みそ汁が調理実習の教材に設定されることが多く、煮だしには鰹節が多く取り上げられているようである。昆布は単独のだしとして使用することが地域的にも少なく、教科書での実習例からも混合だしとしての取り上げと考えられる。また、汁物に比べ、煮だしの学習した割合は低い結果となり、記憶に残っていない程度の学習成果であることも伺える。汁物のベースであるだしの学習は補う必要があると思われる。

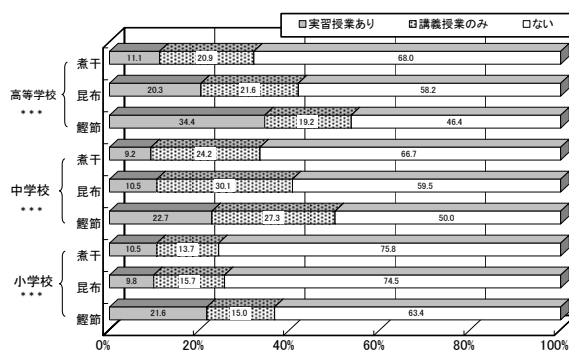


図6 家庭科教育での学習経験 (煮だし汁) *** : P<0.001

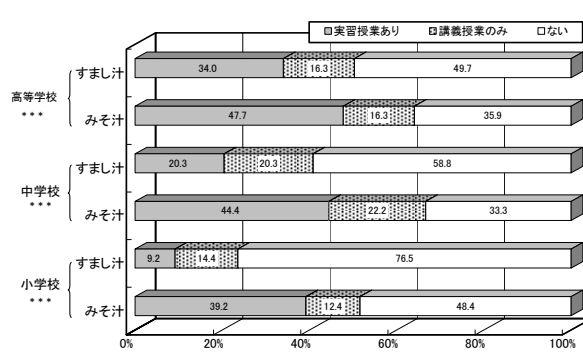


図7 家庭科教育での学習経験 (和風汁物) *** : P<0.001

6) 汁物に関する知識の習得状況

調理方法や調理用語などの汁物に関する知識について尋ねた結果を図8・9・10に示した。「よく知っている」「大体知っている」を合わせた調理方法を知っていると答えた者は、みそ汁の作り方は90.1%と高かった。しかし、すまし汁の作り方24.9%、だしのとり方は鰹だしが39.8%、昆布だし37.9%、煮干だし32.0%と知っている者が半数以下であった。煮出しのだし材料の使用量を知っている者は鰹15.7%、昆布20.3%、煮干17.7%とさらに低い結果であった。

調理用語である「一番だし・二番だし」や「混合だし」という言葉は87.6%、82.4%と多くの者が知っていたが、内容まで理解しているとした者は10.5%、19.0%と少数であった。また、イノシン酸やグル

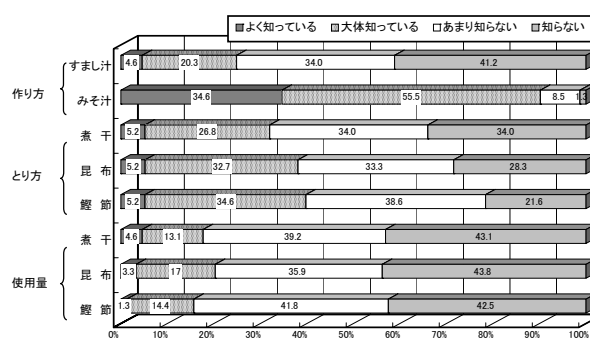


図8 汁物調理法に関する知識

タミン酸などのだし旨味成分について8割以上が知らないと解答した。また、1椀分の汁の分量や、適切な汁物の塩分濃度は殆どの者が知らない状況であった。

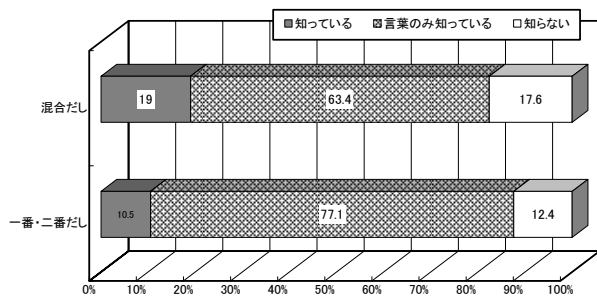


図9 汁物用語に関する知識

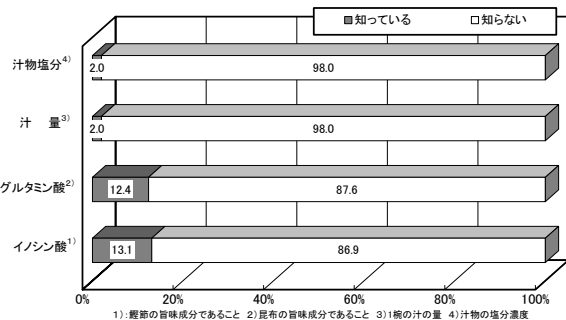
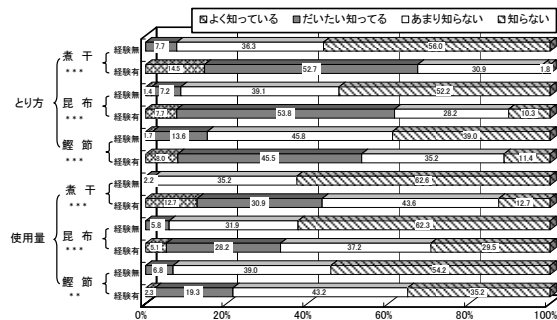
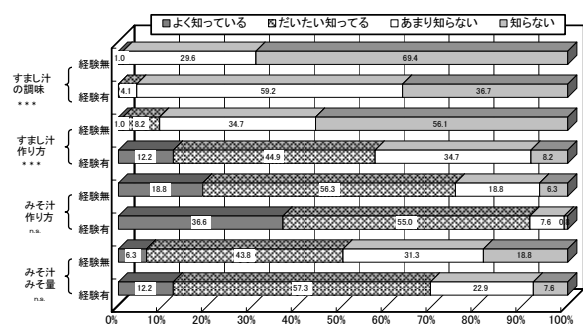


図10 汁物に関する知識

調理の経験と知識の習得との関連をクロス集計した。結果は図11・12に示した。3種類のだしで、だしの使用量ととり方について調理経験により知識習得に有意な差がみられた（鰹使用量 $P<0.01$ 、その他 $P<0.001$ ）。和風汁物のみそ汁ではみその使用量、作り方に調理経験による差は認められなかった。食べる機会が多いため、自分で作らなくても、作っているところを目にする機会が多いことも一因と思われる。一方、すまし汁は調理経験のある者の方が作り方を知っており、すまし汁の調味割合を知っているとするものが多かった（ $P<0.001$ ）。

図11 煮出し汁の調理経験と知識の関連 ***: $P<0.001$ **: $P<0.01$ 図12 和風汁物の調理経験と知識の関連 ***: $P<0.001$

次に、学生が習得しているだしのとり方の具体的な内容について調査した。だしのとり方について鰹一番だし、昆布だし、煮干だしの教科書などに記載されている一般的なとり方を3つのポイントに図解したプリントを提示し、各ポイントを知っているか尋ねた。「知らない」とした割合を図13に示した。鰹だしでは「沸騰中に入れる」

「煮立たせない」「絞ってこさない」の3ポイントで特に「煮立たせない」ことを25.9%が知らなかった。これは不味成分の溶出を抑えて上品なだしをとるために重要なポイントである。昆布だしは「表面をぬれ布巾でふく」が32.7%、高温で加熱すると特有のぬめりがでるために「水から」「沸騰直前に取り出す」

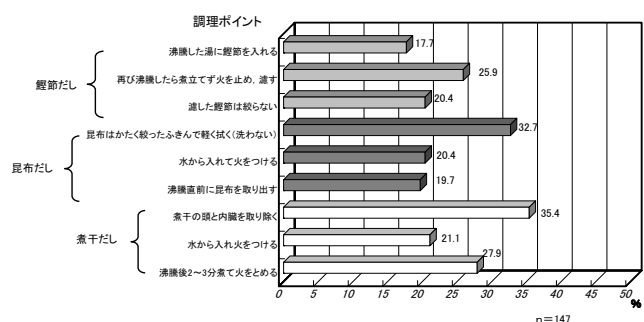


図13 煮だし調理ポイントの不理解率

女子学生の汁物調理に関する研究

というポイントも約20%の者が知らなかった。煮干だしは生臭みが強いことを考慮した「頭・内臓の除去」のポイントを35.4%が知らないとしていた。各煮だしの3つのポイントすべて理解できていた者は鰹一番だしが56.5%、昆布だし53.1%、煮干だし44.2%であり、正確にとり方を知っている者はおよそ半数と考えられる。

また、汁物の塩分濃度を知らないものが多かった。汁物の標準的な塩分は0.7~1.0%程度とされているが、どのくらいか答えさせたところ、0.5~1.0%の数値を答えた者はわずか6.2%であった。10%以上とする者が半数以上あるという結果であった。離乳食や食事は薄味でという学習や、食塩の摂取は1日10g未満ということを知識としてもっていても、実際の食事での塩分と関連できない状況であるといえる。汁物は直接塩分を摂取する料理であるので、その塩分量についてはきちんと把握できる学習が必要であると考えられる。

まとめ

汁物調理に着目した食事構成の学習内容を検討するための基礎資料として、女子学生の汁物の摂取実態や嗜好、知識の習得状況について調査を行った。その結果は以下のものであった。

汁物全般に嗜好性は高く、みそ汁と洋風スープがより好まれ、実だくさんの豚汁が最も好まれた。食事形態として汁物の必要性も認めている。しかし、実際の汁物の摂取は少ない現状であった。

家庭で使用するだしは半数以上が風味調味料であった。だしは和風汁物の基本となるものであるが、天然だし素材から煮だしをとることを面倒なことと思う者が4割おり、その理由として時間と手間を挙げた。今後については、煮だしが増えるは4%足らずで、風味調味料の使用が増えるとするものが半数以上であった。調理した経験では煮干だしが鰹節だしや昆布だしに比べて少なく、すまし汁はみそ汁より少なかった。初めて調理をしたのは、煮干だしとみそ汁は「小学生」が、すまし汁は「中等高等学校生」が多く、みそ汁と昆布だしは「自宅」で行ったとする者が多かった。

家庭科教育での教材としてどの学校教育段階でもみそ汁が取り上げられることが多く、だしの学習は知識の定着にいたっていない。家庭科での学習状況は、煮だしでは半数から7割程度であった。鰹だしが昆布や煮干だしよりも取り上げられていた。調理実習を行ったのは半数以下であった。みそ汁はすまし汁より多く学習しており、調理実習も半数近く行っていた。調理方法の知識はみそ汁の作り方は9割が知っていた。しかし、すまし汁の作り方は1/4、だしのとり方も3~4割、だし使用量は2割しか知らなかった。また、調理経験の有無により煮だしのとり方と使用量、すまし汁の作り方に有意な差が認められた。ただし、みそ汁には差はなかった。「一番だし・二番だし」「混合だし」の用語は内容まで理解できているものは1~2割、多くが用語を知っているだけであった。また塩分濃度や汁の量は殆どが、旨味成分も8割が知らないと回答した。

以上より、自立した食生活を営む力を培う食教育プログラムのための、短大・大学での汁物調理の学習には、汁物の具材や調理法の学習だけでなく、だしの調理や旨味を体験する内容を取り上げ、料理の基本であるだしを注目させ、素材や旨味、塩味などの味覚を意識させる授業展開の取り組みを検討していきたい。また、理論の理解のみでなく経験の積み重ねも重要であるので、調理実習とともに日常生活

での積極的な調理実践の指導が必要と考える。

文 献

- 1 染谷理絵他：女子短大生の食生活の実態、栄養学雑誌、47、251-258（1989）
- 2 大河原悦子他：男女学生のライフスタイルと健康との関連、栄養学雑誌、52、173-189（1994）
- 3 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状 平成14年厚生労働省国民栄養調査結果、第一出版（2004）
- 4 関千代子他：カルシウム及び鉄摂取と食生活状況に関する考察、栄養学雑誌、49、17-24（1991）
- 5 日本調理科学会：総合調理科学事典、光生館、399、（1997）
- 6 鷺見裕子：女子短大生の食生活の研究、高田短期大学紀要、27、161-169、（2009）
- 7 渋川祥子他：新しい家庭6、東京書籍、（2001）
- 8 石田晴久他：新しい技術・家庭 家庭分野、東京書籍、（2002）
- 9 牧野カツコ他：家庭総合、東京書籍、（2003）
- 10 一番ヶ瀬康子他：家庭総合、一橋出版、（2003）
- 11 金田利子他：家庭総合、開隆堂出版、（2003）
- 12 宮本みち子他：家庭総合、実教出版、（2004）
- 13 文部省：小学校学習指導要領解説家庭編、開隆堂出版、41-47（1999）
- 14 文部省：中学校学習指導要領解説-技術・家庭編一、東京書籍（1999）
- 15 文部省：高等学校学習指導要領解説家庭編 開隆堂出版（2006）
- 16 鷺見裕子：介護福祉士養成教育における調理実習の取り組みー基礎技術習得と食意識向上をめざしてー、高田短期大学人間介護福祉学科年報、2、32-37（2007）
- 17 尾木千恵美他：東海女子短期大学紀要、22、27-38（1996）