

栄養士養成校の学生の献立作成について(第4報)

小河原 佳子、倉田 澄子

A study on meal planning made by the students
of a dietitian training junior college IV

Yoshiko KOGAWARA and Sumiko KURATA

Abstract

We examined frequency of various dishes in the meal planning made by the students of a dietitian training junior college. Staple food, main and side dishes used in the planning were classified into four major categories; Japanese -, Chinese -, and Western style, and side dishes were also examined.

The results of this study were as follows.

- 1) So far as the main dishes concerns, Western style dishes were most frequently used, and Chinese style dishes were seldom used.
- 2) In both main and side dishes, Western style dishes were frequently employed in breakfast and lunch, and Japanese one was often used in the dinner.
- 3) In the case of dinner, the combination of Japanese style dishes, including the main and side dishes with staple food was about twenty percent of the total combination of four styles of dishes.
- 4) Baked fish and vegetable salad were mostly used menu in the main and side dishes, respectively.

Key Word : meal planning, dietitian training junior college

キーワード：献立作成， 栄養士養成校

栄養指導の授業ではバランスの良い食事内容を目指した献立作成ができるように学生達に指導している。筆者らは、すでに日本・西洋・中国料理の基本的な調理とその食材とについての調査や、家庭における食事作成担当者などについての調査を試みている¹⁾。その結果、料理名がわかっていても、食材や調味料を正しく認識している者が約2、3割であった。又、学生の入学前の食事作成担当者は、7割ちかくが母親や家族だった。主食・主菜・副菜の概念について調査した結果、

主菜・副菜の概念が不確かな者が6割位いた。さらに、第二報で示したように食事調理頻度や魚やイカの処理経験を調査した結果²⁾、日常生活で食事の調理する頻度が少なく、短大入学前も入学後も魚やイカを処理した事がない者が多く、処理したことがある者でも、今までに1・2回程度であった。このように、高校生までの学校教育や家庭での教育による食物の知識や調理の知識、技術の取得は個人差が大きいこと、学生自身の食生活が、様式にとらわれない傾向にあることが認められ

た。本報では、学生が作成した献立の様式や料理実態を調べ、学生自身の食歴が献立作成にどのように影響を及ぼすかを検討してみた。

調査方法

対象者は本学に在籍した健康・栄養専攻の平成10年度から11年度の1年生178名とし、学生が作成した献立をもとに、主菜・副菜別に料理様式を“和”・“洋”・“中”・これらのいずれにも属さないと思われるものを“混合”とし、4群に分け、それぞれの割合を求めた。また、一食に用いられていた料理の主食・主菜・副菜の組み合わせを同様の様式別に調べ、検討した。

一方、同学生の幼児期及び、短大生である現在の料理嗜好調査を行なった。

結果と考察

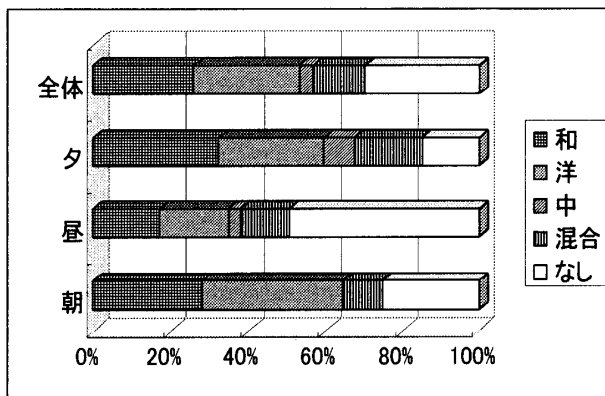


図1 主菜料理の様式

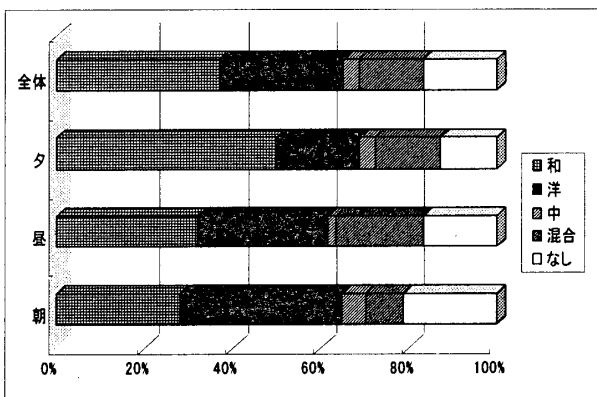


図2 副菜料理の様式

図1は、献立に用いられた主菜料理の様式を朝食・昼食・夕食・全体別に割合で示した。様式は、“和”・“洋”・“中”・“混合”に分類した。カレーライスなどのように主食兼主菜である一品料理もそれぞれの様式の“和”・“洋”・“中”・“混合”に含めて分類した。主菜料理にあたる料理がない献立を“なし”とした。

朝食では、洋式料理が多く約36%を占めた。

昼食においては、16%が洋式料理であった。洋式料理の中においても、主食・主菜を一皿で盛り付ける、サンドイッチやパスタなどの一品料理が約半分を占めていた。また、和式や中国式料理でも一品料理の献立が多かった。

夕食では、和式、洋式料理共に約30%を占めていた。一品料理もみられたが、ごくわずかであった。全体では、洋式料理が26%を占めていた。中国式料理の割合は少なかった。また、朝食・昼食では2割を超え、夕食では約1割弱に主菜料理が含まれていなかった。

図2は、献立に用いられた副菜料理の様式を図1と同様に割合で示した。

朝食の副菜料理は、洋式料理が最も多く、35%以上だった。次いで、和式料理で26%だった。副菜がない献立は22%もあった。

昼食は、和式・洋式料理共にほぼ同程度で、3割弱であった。混合が次いで多く、18%であった。夕食は約4割程度が和式料理だった。

全体としては、和式、洋式の副菜料理が多く、中国式料理は少なかった。また、副菜のない献立も2割ちかくあった。

表1は、一食に用いられた料理の主食・主菜・副菜の様式の組み合わせを示した。表の中で、主菜料理や副菜料理が含まれていない献立は“なし”と表記した。数値は主食・主菜・副菜別に各々全体に占める割合を示している。

表より朝食についてみると、主食はごはんなどの和式が43.6%、パンなどの洋式は55.8%と洋式が多かった。主食・主菜・副菜の組み合わせが全て洋式料理の献立の割合が一番多く18.0%であった。主食が洋式で主菜がない組み合わせが2割ちかくあった。

表1 朝・昼・夕食別料理様式

(%)

区分	主食	主菜	副菜	区分	主食	主菜	副菜	区分	主食	主菜	副菜
朝食	和 43.6	和 21.5	和 14.5	昼食	和 50.0	和 15.1	和 7.0	夕食	和 83.7	和 32.0	和 20.3
			洋 1.2				洋 3.5				洋 4.7
			中 1.2				混合 1.7				中 1.2
			混合 1.7				なし 2.3				混合 4.1
			なし 2.9				和 5.2				なし 2.3
		洋 6.4	和 1.2			洋 10.5	洋 1.7			洋 20.9	和 9.3
			洋 1.2			混合 1.2	洋 4.7				
			中 0.6			なし 2.3	中 0.6				
			混合 1.7			和 0.6	混合 2.9				
			なし 1.7			洋 0.6	なし 3.5				
		混合 8.1	和 4.1			中 2.3	中 0.6			中 7.0	和 2.3
			洋 2.3				混合 0.6				中 0.6
	なし 1.7		和 4.7	混合 1.7							
	なし 7.6	和 4.1	混合 8.7	洋 1.2	混合 17.4	なし 2.3					
		洋 0.6		混合 0.6		和 8.1					
		中 1.7		なし 2.3		洋 2.9					
		なし 0.6		和 6.4		中 0.6					
	洋 55.8	和 6.4	和 0.6	洋 13.4	洋 1.2	なし 7.0	和 2.3				
			洋 4.7		中 0.6		中 0.6				
			なし 1.2		混合 2.3		混合 1.7				
		洋 29.7	和 0.6		洋 37.8		なし 2.9	洋 11.6	和 2.3		
			洋 18.0				混合 1.2		洋 4.7		
			中 1.2				和 0.6		なし 1.2		
			混合 2.9				洋 2.3		和 0.6		
	混合 1.7	なし 1.2	混合 3.5	洋 2.3	中 2.3	洋 5.8					
		洋 8.7		混合 0.6		なし 0.6					
		中 1.2		和 1.2		洋 3.5					
なし 17.4	混合 1.7	なし 27.3	なし 0.6	中 6.4	なし 0.6						
	なし 5.8		洋 14.0		洋 0.6						
その他	1.2	1.2	混合 7.6	中 6.4	中 1.2						
			なし 4.7		なし 2.9	混合 0.6					
			なし 0.6	その他	5.8						
			和 0.6								
			洋 0.6								
			中 1.2								
			混合 0.6								
			なし 2.9								
			その他		2.3						

昼食では、主菜がなく、主食・副菜料理が洋式のもの14%だった。次いで、主食・主菜・副菜料理の組み合わせが共に和式料理の献立が7.0%と多かった。

一方、夕食では、主食・主菜・副菜がすべて和式のもの2割と最も多かった。次いで、主食と副菜が和式の料理で、主菜を洋式の料理と組み合わせた献立が9.3%と多かった。しかし、中国料理は主菜または、副菜の組み合わせはあまりみられなかった。

表2は、主菜に用いられた料理を様式別に上位5位までをあげ、その頻度を示している。和式の主菜料理は、焼き魚が多かった。又、洋式の主菜料理のサンドイッチ・パスタ、中華料理のチャーハンや焼きそば・ラーメンなどという一品料理が多かった。

表2 様式別主な主菜料理 (%)

	和式	洋式	中国式
焼き魚	17.4	サンドイッチ	15.1
卵焼き	10.5	パスタ	14.5
うどん	8.7	オムレツ	9.3
照り焼き	5.8	グラタン	7.0
唐揚げ	3.5	ハムエッグ	6.4
		チャーハン	10.5
		焼きそば	5.2
		ラーメン	3.5
		餃子	2.3
		麻婆豆腐	1.2

表3は、同様に副菜に用いられた料理を示した。和式料理ではおひたしが2割を示した。洋式料理では圧倒的にサラダが多かった。

表4は学生が幼児期に好きだった料理上位5位を示した。ハンバーグが圧倒的に多く、次いでカレーライス、パスタであった。

表5には学生が現在好む料理上位5位を示した。上位からはパスタ、寿司、ハンバーグ、カレーライス、グラタンであった。

表3 様式別主な副菜料理 (%)

	和式	洋式	中国式
おひたし	21.5	サラダ	36.0
煮物	12.2	野菜のソテー	9.3
酢の物	8.1	ポテトサラダ	5.2
胡麻和え	8.1	ミルク煮	2.3
ひじきの炒め煮	7.0	さつまいものレモン煮	1.7
		野菜炒め	8.7
		ナムル	2.9
		五目炒め	1.2
		大学芋	0.6
		ワンタン	0.6

表4 幼児期に好きだった料理

料理名	人数(%)
ハンバーグ	46.5
カレーライス	40.1
パスタ	18.6
ラーメン	11.6
グラタン	7.6

表5 現在好きな料理

料理名	人数(%)
パスタ	39.0
寿司	16.9
ハンバーグ	16.3
カレーライス	16.3
グラタン	16.3

主菜料理の様式では、表1の朝食でみられるように、和式もみられるが、洋式料理が多い。星野らの調査³⁾で、学生自身の食事で、朝食はパンを摂取する者が多く、その傾向が献立作成にも反映し、パンに合う主菜料理が多く出現したと推測できる。昼食でも洋食が多く、内容をみると、筆者らが以前調査した結果⁴⁾と同様にスパゲッティ、サンドイッチなどの一品料理の出現割合が多かった。表4・5で示したように学生が挙げた幼児期や短大生である現在での好きな料理ではパスタなどの一品料理が多かったことから、献立作成において、学生の嗜好が影響していると推察できる。夕食の主食・主菜・副菜料理組み合わせは、和式料理で統一した献立が比較的多く、日本古来の一膳様式が整っていた。一食に、主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、様々な食材を使用し、栄養のバランスが良い献立を提供することができる⁵⁾。しかし、学生自身の朝食や昼食と同様に、学生の作成した献立では、朝食、昼食に、主菜料理がないものが多かった。今回、結果は示していないが、一食あたりの食品数は、主菜や副菜がない献立では少ない傾向がある。栄養士の業務目的に沿うバランスの良い献立を立てるために、一食に主食・主菜・副菜・汁物をそろえ、食品数を多く取れるようにするのが好ましいと思われる。

また、日本の家庭での食事が洋風化し、和式・洋式・中国式の区別なく一膳に組み合わせられるようになり、様式の組み合わせが多様化してきた⁶⁾ ⁷⁾ ⁸⁾ ⁹⁾ ¹⁰⁾。学生自身の献立をみても、様式の組み合わせはバラエティに富み、多様化していた。また、料理の様式をきちんと学生自身が把握できていないために、一食の中に様式が混同し、一皿の中でも様式が分類できない料理が出現したと推測される。

献立に用いられた主な料理をみると、焼き魚やサラダ・おひたしなど調理操作が比較的簡単なものが多かった。調理操作の簡単な料理が多く用いられる理由として、学生自身の摂食経験や嗜好が献立作成に影響するように思われるが、調理経験の浅さも理由の一つと推測される。また、パスタやカレーライスなど、調理技術をあまり要求されず、且つ手軽に食べられる料理を好む傾向がみられ、献立作成でも多いに用いられていた。料理名と使用調味料の検討をここでは示していないが、筆者らが第一報¹⁾で報告したように、学生達は料理に必要な調味料が欠けていたり、料理名は知っていても、その食材を知らない料理が多かったりしたが、これらは一つに、惣菜やレトルト・調理済み食品が多く出回り⁹⁾ ¹⁰⁾ ¹¹⁾、学生自身もそれらを摂食し、自分自身で調理しなくなったことなどにより起きるのではないかと推測され、学生達の献立作成に影響を及ぼしているものと思われる。

栄養士の本来の業務目的である、栄養所要量をみたしたバランスの良い献立を学生自身が立てられるように、これらのことを踏まえ、学生の献立作成の指導に役立てていきたいと思う。

参考文献

- 1) 小河原 佳子, 倉田 澄子; 栄養士養成校の学生の献立作成について 武蔵丘短大紀要第6巻 1-5. 1998
- 2) 小河原 佳子, 倉田 澄子; 栄養士養成校における献立作成について(第2報) 武蔵丘短大紀要第7巻 15-20. 1999
- 3) 星野 由紀子, 小河原 佳子, 倉田 澄子; 短大生の食生活 武蔵丘短大紀要第8巻 53-56. 2000
- 4) 小河原 佳子, 倉田 澄子; 栄養士養成校の学生の献立作成について(第3報) 武蔵丘短大紀要第8巻 29-33. 2000
- 5) 高増 雅子, 長田 真澄; 女子大学生の調理能力の研究(1) 一知識と技術との関係一 日本女子大紀要 家政学部 第8号 101-106. 1991
- 6) 三輪 里子, 佐藤 文代, 村山 篤子, 岩瀬 靖彦, 君羅 満; 食の専門誌の献立カレンダーからみる昭和40~50年代の料理の変遷 栄養学雑誌 Vol. 53 No. 6 395-402 1995
- 7) 長尾 慶子, 渡辺 好子, 伊藤 美貴, 畑江 敬子, 島田 淳子; アンケートによる食生活の実態(第3報) 一大学で食物学を専攻した主婦の家庭における献立形態について一 調理科学 Vol.26 No.2 130-138 1993
- 8) 木寺 博子; 家庭の食環境の変遷を視覚資料から見た一考察一週刊朝日グラフ『わが家の夕めし』欄を視覚資料として一 十文字学園女子短期大学研究紀要第7集 183-192 1996
- 9) 熊倉 功夫, 川端 晶子編; 21世紀の調理学 2 献立学 1997 建帛社, 東京
- 10) 川口 弘子, 横山 公通; 女子短大生の食生活と食事作りへのかかわり方 神奈川栄短紀要 Vol.27 55-61 1995
- 11) 大下 市子, 山本 友江, 足立 蓉子; 調理済み・半調理済み食品の利用実態—1984, 1990, 1994年の比較— 栄養学雑誌 Vol. 54 No. 5 285-294 1996