

## 栄養計画のための献立パターンの試み

光 森 女 里 吉 田 繁 子

### はじめに

日常生活の中で食習慣や食行動を、体験的に習得した具体的な献立は上手に作成できるが、栄養士養成施設において栄養教育を受け、栄養所要量や食糧構成にもとづく数値を組み合わせて、栄養素から発想する理想的な献立作成の段階になると、献立全体の調和がとれなくなってしまう場合がしばしば見うけられる。この原因は、栄養素や食材料を中心とした献立となるため、現実の食行動につながり難いものになってしまうのではないかと考えられる。

そこで、「単品料理」単位の教育に加えて、「献立」単位の教育の必要性を痛感し、類型化された「献立パターン」を把握することを目的に、実態の分析を試みたので報告する。

### 資料および分類方法

本学食物科女子学生の家庭94世帯を対象に、昭和54年8月中の平日、連続した3日間について、国民栄養

調査に準じ留め置き方式により食事状況調査を行い、集計したものを資料とした。

食事体系の基本は、ご飯をおいしく食べるおかげにあり、その原型はご飯+みそ汁+漬物である。<sup>(1)</sup> この原型を基本にして、原型から離脱の過程をAからGの7つの「献立パターン」による類型化の表現方法を試み、下記のとおり分類した。

#### 7つの献立パターン

- A型……(白飯+汁+漬物)→基本型
- B型……(       "       )+植物性副食一品
- C型……(       "       )+動物性副食一品
- D型……(       "       )+植物性または動物性副食二品以上
- E型……御飯もの
- F型……うどん、そば、スパゲティ、マカロニ
- G型……パン食

更にこれらをおかずの内容により表1のごとく細分した。なお、今回は主として米飯パターンを中心に検討をした。

表1 献立パターンの分類とその基準

献立 パターン	主食 別	主菜・副菜の組み合わせによる献立表示				
		0	1	2	3	
A	米	米飯+汁+漬物		汁	漬物	
B		米飯+汁+漬物+植物性副食		汁+植物性副食	漬物+植物性副食	植物性副食
C		米飯+汁+漬物+動物性副食		汁+動物性副食	漬物+動物性副食	動物性副食
D	食	米飯+汁+漬物 +副食二品以上	a	汁+植物性副食二品	漬物+植物性副食二品	植物性二品
			b	汁+動物性副食二品	漬物+動物性副食二品	動物性二品
			c	汁+植物性、動物性	漬物+植物性、動物性	植物性、動物性
E		御飯もののみ		汁+副食	漬物+副食	副食又は汁のみ
F	粉	うどん、そば、スパゲティ、マカロニのみ		"	"	"
G	食	パンのみ		汁又は牛乳+副食 (ジュース、コーヒー、紅茶等)	"	"

## 調査結果と考察

### 1. 朝・昼・夕食における献立パターンの分布状況

朝食、昼食、夕食の三食別毎に献立パターンの分布をみると次のとおりである。

#### (1) 朝食について

朝食における献立パターンの分布は表2のとおりである。

表2 朝食における献立パターンの分布  
単位：食

パターン別	0	1	2	3	合計
A	22	3			25 (9.7)
B	24	22	2	3	51 (19.8)
C	23	10	5	1	39 (15.2)
D	a	17	4	1	22 (8.6)
	b		2	3	5 (2.3)
	c		17	4	21 (11.7)
E		2		2	4 (1.6)
F		1			1 (0.4)
G		79			79 (30.7)

( )内は%

「米飯+みそ汁+漬物」の組合わせは、日本における伝統的朝食パターンといわれている<sup>(2)</sup>が、今回の調査によるとわずか22食(8.6%)しか該当しなかった。しかし、この伝統的パターンに植物性副食のついたB<sub>0</sub>パターン、動物性副食のついたC<sub>0</sub>パターン、植物性副食が二品ついたD<sub>0a</sub>パターンが、それぞれ24食、23食、17食みられ、伝統的朝食パターン系が、栄養的にはほぼ充実したとみられる副食料理のついた形として扱われている。また、汁、漬物の有無にかかわらず、米飯に植物性副食がついたBパターン、動物性副食のついたCパターンが51食(19.8%)、39食(15.2%)あった。同じく、汁、漬物の有無にかかわらず、副食が二品以上ついたDパターンは58食(22.6%)で、皿数の多い朝食がみられる。朝から麺を主食とし、それに汁がついたF<sub>1</sub>パターンや、御飯ものを主食とし、それに汁がついたE<sub>1</sub>パターンも、それぞれ1食、2食あり、食形態の多様化が伺われる。

パン食は、汁または牛乳・ジュース・コーヒー・紅茶などの飲み物と、副食のついた献立パターンとしては一応形の整っているG<sub>1</sub>パターンが79食(30.7%)あり、パンだけを食べるG<sub>0</sub>パターンは皆無であった。

朝食にパン食が比較的多いのは「現在の日本人の生活様式(よいっばりで朝が遅い)にマッチしており、朝食の仕度の簡便さという点が原因している」<sup>(3)</sup>と河野は述べているが、本調査でもおそらく同様なことがいえるであろう。

#### (2) 昼食について

昼食における献立パターンの分布は表3のとおりである。

表3 昼食における献立パターンの分布  
単位：食

パターン別	0	1	2	3	合計
A					
B		3	3	4	10 (4.6)
C	3	1	1	4	9 (4.1)
D	a		1	4	5 (2.3)
	b		1	3	4 (2.3)
	c		5	10	15 (26.6)
E	17	10	3	22	52 (23.9)
F	33		3	36	72 (33.0)
G		7			7 (3.2)

( )内は%

献立パターン別にみると、麺類を主食とするFパターンが72食(33.0%)で最も多く、次いで白飯に副食二品以上のDパターンが68食(31.2%)、御飯ものを主食とするEパターンが52食(23.9%)であった。白飯を中心としたパターンがくずれ、食器数が少ない麺類、御飯ものへの移行が如実にあらわれている。一方、Aパターンは皆無であったことは、朝食と比べ興味深いことといえよう。米飯に植物性、動物性の副食が二品以上ついたD<sub>3c</sub>パターンが43食(19.7%)みられ、定食のパターンからはずれた食形態の多さがめだつ。麺類パターンについても、最も多いのはF<sub>3</sub>パターンの麺におかず一品、または麺に汁がついた形態であり、ついで麺のみの簡便な食パターンが33食(15.1%)であったのは、夏期調査であることの嗜好的傾向が伺われる。Eパターンの御飯ものについても同様、副食か汁がついたE<sub>3</sub>パターンが最も多く、御飯ものみのE<sub>0</sub>パターンがそれについており、麺または御飯ものが定食形態をとらなくても、手軽に一食となり得ていることが示唆されている。

パンを主食としたGパターンは、パンに汁または牛乳・ジュース・コーヒー・紅茶などの飲み物と、副食

のついたG<sub>1</sub>パターンが7食あるのみであった。

昼食においては、どのパターンかに特別にかたよった食べ方というものはみられず、米飯+汁+漬物のパターンこそないが、平均的にいろいろな食べ方がされており、最も自由にパターン選択の行われる条件下にあることが想像できる。

また、そのパターン選択の仕方は、栄養学的思考より、嗜好的、経済的条件による選択が優先し、朝食と夕食のつながりをする軽食的な扱いであることが思考される。

### (3) 夕食について

夕食における献立パターンの分布は表4のとおりである。

表4 夕食における献立パターンの分布

単位：食

パターン別	0	1	2	3	合計
A					
B		1	1	2	4 (1.5)
C	1	1		1	3 (1.1)
D	a	9	3		12 (4.6)
	b			2	4 (2.3)
	c		51	37	93 (69.1)
E	7	9	8	19	43 (16.4)
F	5			8	13 (5.0)
G					

( ) 内は%

基本型であるAパターン、およびパンを主食とするGパターンは存在しなかった。最も多いのはDパターンで199食(76.0%)、次いで御飯もののEパターンが43食(16.4%)、麺を主食とするFパターンの13食(5.0%)であった。植物性副食を組み合わせたBパターン、動物性副食の組み合わせのCパターンは朝食や昼食に比べ一段と少なく、それぞれ4食(1.5%)、3食(1.1%)で、夕食になると組み合わせが複雑になることが伺われる。DパターンのなかでもD<sub>c</sub>パターンが181食(69.1%)で、夕食の70%近くを占めている。その中で最も多いのは、米飯に植物性、動物性の副食が二品以上ついたD<sub>3c</sub>パターンであった。汁、漬物のついた定食的型式ではないが、食事としての栄養的バランスが最もよくなっていることが想像できる。

## 2. 主食パターンの分布

主食を米食(御飯ものも含む)、麺食、パン食に三別した場合、三食中でのそれぞれの分布の状況をみたのが図1である。

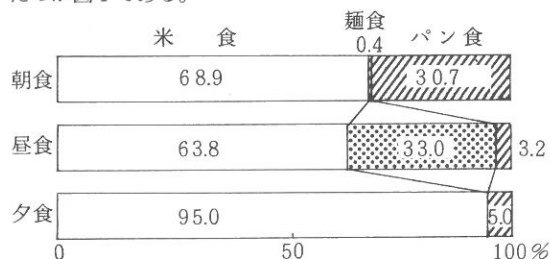


図1 主食形態分布

米食の出現率は夕食が最も多く95.0%、ついで朝食68.9%、昼食63.8%であったが、米食のうち、手のこんだ米食(御飯もの)を食べているのは昼食が最も多く23.9%、次いで夕食の16.4%、朝食の1.6%であった。昼食では三食中米食が最も少ないにもかかわらず、手のこんだ米食が多くみられ、その食べ方は約三分の一が汁、副食のつかない御飯ものみの簡易な食べ方であった。いわゆる手のこんだ米食は、空腹をいやす程度のボリュームがあり、ある時は主菜を兼ね、ある時は副菜を兼ねているようにみえるので、味の面でも一応のまとまりのある満足が得られる<sup>(4)</sup>など、量さえ食べれば副食なしで一食をおえられる要素を持っているため、その摂取の仕方には栄養上、指導の必要がある。

麺食は米食と同じく、三食とも出現しているが、昼食が33.0%で最も多く、次いで夕食5.0%、朝食0.4%であった。本調査が夏期であるため特に和風麺料理である冷しそうめんが大半をしめ、洋風麺料理のスパゲティもみられた。麺食も量さえ満足できれば麺だけで一食となり得るため、その食べ方には注意が必要であるが、昼食では麺食の45.8%が麺のみですませており、54.2%が副食または汁か、漬物と副食の形で食べられていた。

パン食は朝食に最も多く30.7%、昼食が3.2%で夕食にはみられなかった。そして、いずれもその形態は飲み物と副食のセットで食べられており、パン食の形態の中では、一番形の整った理想型であり、栄養的にも満足できるものと思われる。

## 3. 献立型別構成比

三食別にみられる献立型の出現割合は、表5のとおりである。

表5 三食別による献立パターンの分布

単位：％

パターン別 三食別	A	B	C	D	E	F	G
朝食	9.7	19.8	15.2	22.6	1.6	0.4	<b>30.7</b>
昼食	0	4.6	4.1	31.2	23.9	<b>33.0</b>	3.3
夕食	0	1.5	1.1	<b>76.0</b>	16.4	5.0	0
平均	3.2	8.6	6.8	43.3	14.0	12.8	11.3

すなわち、朝食ではGパターン（パン食）が30.7％で最も多く、次いでDパターン（白飯+汁+漬物+副食二品以上）の22.6％、Bパターン（白飯+汁+漬物+植物性副食）の19.8％という出現率であり、米食の形態はバラエティにとんだ形態になっていることがわかる。

昼食ではFパターン（麺食）が33.0％で、次いでDパターン31.2％、Eパターン（御飯もの）23.9％の順序で、米食については副菜素材の一部をいわゆる主食の中に加え、手のこんだ主食にし、そのかわりに副菜

の皿数を減じて一食としてのボリュームを出した食事形態がとられている。反面、Dパターンのような、旧来の食事基本型に副食を数種類つけたものかの両極端があることがわかる。なお、Aパターンは皆無であった。

夕食はDパターンが四分の三以上で、食卓をうめる皿数も増え、にぎやかな夕食風景が演出され、栄養的にもバランスのとれていると思われる食事形態がとられていることを示している。次いでEパターン（御飯もの）が16.4％、Fパターン（麺食）と続き、B・Cパターンは2％に満たなかった。A・Gパターンは皆無であった。このように朝・昼食よりも夕食に献立の中心をおき、強く意識されているのは、サラリーマン指向の労働形態より当然であると思われる。

#### 4. 副食の調理方法

以上のような献立パターンを構成する一品料理が、それぞれどのような調理方法によっているかを、白飯を主食としたAからDパターンについて調べたものが表6である。

表6 主食が白飯の場合の副食調理法

単位：品

	煮もの	焼もの	揚もの	炒めもの	蒸しもの	あえもの サラダ 浸し等	生もの (果物を 含む)	即成品 加工食品	汁もの	漬物	計
朝食	30	55	2	25	0	30	36	65	<b>144</b>	100	487
昼食	31	<b>69</b>	10	37	0	31	31	24	13	21	267
夕食	99	103	56	46	3	<b>110</b>	85	17	66	50	630
計	160	227	68	108	3	171	152	106	223	171	1384

朝食では、487食の一品料理が組み合わせられており、出現頻度は、まず第一に汁ものの144品、次いで漬物の100品、三番目に即成品・加工食品が65品であった。昼食では、一品料理数が267品と極めて少なくなり、調理方法も特徴的なものはなく、焼ものの69品、次いで炒めものの37品、三番目に煮もの、生ものと、あえもの・サラダ・浸し類がいずれも31品と接近した頻度で表われている。朝食の一品料理数よりも少ない理由としては、汁もの、漬物の類が朝食に比べ少ないことが大きく原因していると考えられる。夕食では、あえもの・サラダ・浸し類が110品で最も多く、次いで焼ものの103品、煮ものの99品の順で頻度が高かった。

三食の合計より調理法をみると、焼もの、汁もの、漬物またはあえもの・サラダ・浸し類の順序で頻度が高く、日本の伝統的調理法の煮ものは5番目に多かつ

た。

これらの調理法の特徴は

煮もの……朝食では、ゆで卵が多く、昼・夕食では主菜として動物性蛋白質源である魚を使用したものが多い。

焼もの……朝食では、卵焼き・目玉焼き・オムレツなど卵を主とした焼ものと、目刺し・みりん干し・塩鮭などの魚干物、塩蔵品の焼ものも多く、夕食では、焼魚、焼肉、肉のバター焼等、動物性蛋白質源としてまとまった形の大切れで利用され、主菜としての風格を持つ調理法であった。

揚もの……朝食では、昼の弁当として利用するための天ぷらを作り、夕食では蛋白質源のもの、野菜を組み合わせ主菜としての天ぷらがめだち、魚類、肉類の空揚げも多かった。

炒めもの……朝食では、ハム・ソーセージ・肉片の動物性蛋白質源を入れて野菜を炒め、また、野菜炒めを卵でとじて主菜としての扱いをしており、夕食では副菜としての利用が多かった。昼食では主菜としても、副菜としても扱われていた。

蒸しもの……夏の食事であるためか、蒸しものの頻度は極めて少なく、夕食に茶碗蒸しがみられたのみであった。

あえもの・サラダ・浸し類……朝・昼食にサラダ、浸しが主菜としての風格を持たないままに副食として扱われ、夕食では、主菜につぐ副菜、副々菜として、あえもの・サラダ・浸し類が多かった。

生もの……朝食では、きゅうり・トマト・レタスなどの生食できる野菜、スイカ・ぶどうなどの果物が一皿としてつけられている。昼・夕食では季節柄、冷奴が多かった。

即成品・加工食品……朝食では、味つけのり、ハム、カマボコなどの加工食品が、火を用いない形で食べ

られているが目立ち、昼・夕食はぎょうざ、コロッケ、しゅうまい、フライなどの即成品が主菜として用いられている。

汁もの……朝食ではほとんど味噌汁で、昼・夕食に洋風・華風の汁ものがあらわれていた。

漬物……朝食では、副食としての重要な役目になって用いられ、三食の中では最も多い。また、季節柄、瓜類のつけもの、即席漬の頻度が高かった。

## 5. 副食の料理様式

日常の料理の原型は、日本料理・西洋料理・中国料理という三つの様式で、これがさまざまに入り混じって献立を構成している。そこでB・C・Dパターンにおける副食、すなわち、白飯を主食とした場合の副食についてその料理様式を、主菜、副菜をとわず分類すると表7のような結果であった。但し、料理として考えるため、牛乳、果物などは含めず、また汁もの、漬物についても除いた。

表7 主食が白飯の場合の主菜・副菜の料理様式

単位：品

	日本料理	西洋料理	中国料理	計
朝食	187 (80.3)	43 (18.5)	3 (1.3)	233
昼食	138 (61.3)	80 (35.6)	7 (3.1)	225
夕食	260 (52.8)	201 (40.9)	31 (6.3)	492
計	585 (61.6)	324 (34.1)	41 (4.3)	950

( )内は%

朝・昼・夕食とも、圧倒的に日本料理が多く、特に朝食では80.3%が日本料理で、西洋料理が予想以上に少なく、夕・昼・朝食の順序で出現していたが、いずれも50%に満たなかった。中国料理も、西洋料理同様、夕・昼・朝食の順序であったが、夕食の6.3%を除き、昼・朝食とも5%以下であった。

日常食においては、風土や食文化と深い結びつきがあり、「素材中心に、調理法は単純に」<sup>(5)</sup>という特徴を持つ日本料理が、必然的に多くなっているのは当然と考えられる。

三食総料理品目950品のうち、585品(61.6%)が日本料理、324品(34.1%)が西洋料理で、中国料理はわずか41品(4.3%)で予想に反して少なかった。中国料理は日本人の食生活の中に深く入りこみ、巷には無数の中国料理店がみられるが、それは外食としての中国料理であり、また一般に選択されている中国料理の種類は極めて少なく、個人の家の食卓にのぼってくる

のはさらに特定のものに限られていることが想像される。

## 要 約

女子学生の家庭94世帯を対象に、料理摂取形態について調査し、料理の類型化を「献立パターン」として分析を試み、次の結果を得た。

① 朝食で最も多いパターンはGパターンの30.7%、すなわちパンを主食とするパターンで、次いで白飯に味噌汁、漬物の有無にかかわらず、副食が二品以上ついたDパターン(22.6%)であった。米飯+みそ汁+漬物の伝統的朝食のAパターンは8.6%であった。

② 昼食で最も多いのは麺類を主食とするFパターンの33.0%で、次いでDパターンが31.2%、御飯ものを主食とするEパターンが23.9%であった。白飯中心のパターンから、食器数の少ない麺、御飯ものへの移行があらわれていた。

③ 夕食で最も多いパターンはDパターンの76.0%で、次いでEパターンの16.4%であった。ここでのDパターンは、汁、漬物のないパターンが多く、定食の形態ではないが、栄養的バランスは良好であることが想像できた。

④ 主食パターンは、米食は夕食に最も多く95.0%、パン食は朝食に最も多く30.7%、麺食は昼食に最も多く33.0%あり、夕食にはパン食がみられなかった。

⑤ 主食が白飯の場合の副食調理法は、朝食では汁もの、昼食では焼もの、夕食ではあえもの・サラダ・浸し類が最も多かった。三食延べでみると焼ものが最も多かった。

⑥ 主食が白飯の場合の副食の料理様式では、朝・昼・夕食とも日本料理が最も多かった。

⑦ 食事を構成する料理について、主食・主菜・副菜の献立パターンを考慮しての食事作りは夕食のみで、朝・昼食にはほとんどみられなかった。

⑧ 朝食と夕食に摂取される料理数を比較すると朝

食に比べ、夕食は種類が多かった。また料理形態に相異なることが明らかになった。例えば、朝食に摂取されているゆで卵、目玉焼き、魚干物、ハム、ソーセージは夕食ではほとんど摂取されず、逆に、焼肉、煮魚、焼魚、天ぷらなどは夕食に限られていた。

## 総 括

献立は栄養的に不完全な食材料、料理を組み合わせ、個人にとって栄養的にも、生理的にも、精神的にもより完全に満足が得られる状態に作り上げていくことが必要であるが、これまでのように、食材料、栄養素中心の栄養計画、調理指導のみでは、食事全体の中の料理の位置や調和も見失われ勝ちである。

食事が生活全般の中で、相対的に考えられるものであることを思えば、各食事毎に主食・主菜・副菜の食パターンを意識し、献立の中でのそれぞれの位置、重さを考慮した食事計画が重要である。

## 文 献

1. 財団法人食生活研究会：農家の食料消費構造の変化に関する調査分析，財団法人食生活研究会，東京，427（1977）
2. 本田テル子，西宮和江：朝食の主食パターンによる副食内容の検討，栄養学雑誌，38，187（1980）
3. 河野友美：米の嗜好，食の科学，56，125（1980）
4. 針谷順子，足立己幸：食事パターンから食構成を探る—主食をめぐる—，食の科学，58，97（1981）
5. 杉田浩一：食文化・明治百年，食生活，65，36（1971）

昭和56年3月31日受理