

各年齢層別にみた米料理の嗜好傾向

田口 田鶴子, 浏览 倫子

米は2000年の長期にわたり、日本人の主食とされてきた食物である。また、米はそれ自体の栄養価が極めて優れた穀類であり、更に時代、環境、季節に適応する副食と組み合わせることによって各種の栄養摂取ができるばかりか、多彩な米料理によって高度な嗜好を満足させることも可能である貴重な食糧と言えよう。

しかし、近年は飽食の時代といわれて、われわれの周囲には種々の食品が氾濫しているため、米の消費量は年々減少しているのが実状である。国民栄養調査¹⁾によると、国民1人1日当たり米摂取量は1955年に346.6gであり、小麦68.3g、大麦雑穀64.7gを合わせた穀物総量は479.6gで、全摂取エネルギーの75.0%を穀類(うち55.9%を米)に依存していた。それ以後1965年までの米の摂取量に変化はみられず、大麦の摂取量(8g)が大巾に減少したため穀類エネルギー比が64.7%に減少した。しかし、1965年以後の米の摂取量の減少は著しく、1984年には1人1日214.3gとなり、小麦93.8g、大麦雑穀1.7g、計309.8g、穀類エネルギー比46.9%、米エネルギー比35.9%まで減少した。このように副食の多様化が進む中で、主食の占める割合が減少し、いわゆる“米離れ”が進行した。米飯に対する嗜好については、小学生の主な澱粉性食品の嗜好得点でごはんがトップであったとの報告²⁾や、1967~1977年の間のごはんに対する嗜好度は相対的に高いところで安定しており、ごはんに対する嗜好の変化は少ない³⁾、また、10代、40代のごはんに対する好みは1978年から1982年の間に増加しているとの報告がみられ、米離れの原因は米飯に対する嗜好が低下したからでないことが推察される。一方、食品の嗜好は年齢によって異なるとの報告³⁾⁵⁾もみられた。そこで、米嗜好(または米離れ)が年代別、性別によりどのように異なるか、米料理の種類により差があるかを詳細に調べることにより、食事の中での主食の位置、役割の変化⁶⁾⁷⁾がみられる中で、米を中心とした栄養のバランスのとれた日本型食生活の普及発展に寄与するための基礎資料を得ることを目的として本研究を行った。

調査方法

1. 調査対象

岡山市内の幼稚園児、小学(5, 6年)生、中学生、高校生、20歳代、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上の男女各200名ずつ。そのうち不適格解答を除外した計1945名。

2. 調査時期

昭和60年7月~8月

3. 調査方法

アンケート用紙により回答を求めた。ただし、園児のみは父母に記入を依頼した。

4. 統計的処理

コンピューターを用いて、多変量解析による情報処理を試みた。

調査結果および考察

1. 主食の種類による年齢層別の摂取状況

1日の食事にごはん、パン、めん類などのうち、どれを一番よく摂取するか。1つだけを選択させ、年齢層別にみた摂取状況を調査したのが、図1である。

上段が男子、下段が女子で、縦軸は百分比(%)を現し、横軸は、幼児から70歳以上までの10段階による年代を示している。

図1で知られるように、米飯の利用率は1日平均74%とかなり高く、「夕食にはごはん」が、98.3%と年齢、性別を問わず圧倒的に多かったのが著しい特徴といえよう。

しかし、そのなかで、大学生を対象とした20歳代の男性がパン食を挙げたのが目立った。自炊の煩雑さからであろうか。

朝食は、年齢層によって嗜好傾向に明らかな差異が見受けられ、若年層ではパン食、中高年層では加齢とともに「米嗜好」に移行することが判明した。ただし、老年層の女子に、やや鈍化傾向が認められたが、これは男子老人のなお旺盛な食欲に対して、女子では、胃に軽いバ

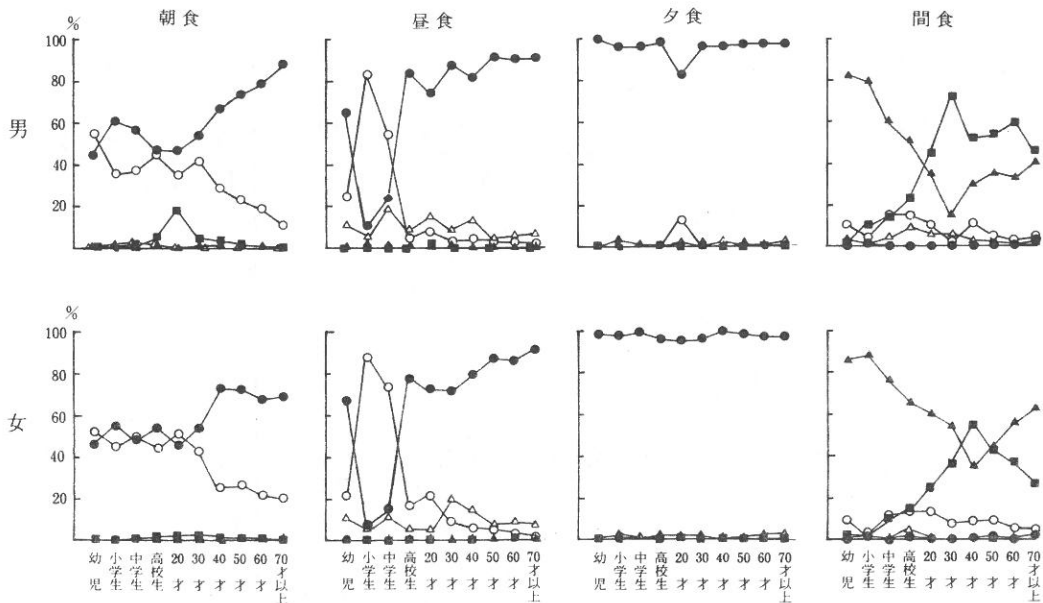


図1 主食の種類による年齢層別の摂取状況

●ごはん ○パン △めん類 ▲その他 ■食べない

ン食志向を示すためであろうか。

ここでも、男子大学生の朝食抜きが目立つ。問題点として挙げなければなるまい。

小中学生は、昼のパン給食が固定化され、そのために、朝食はごはん料理が多いようである。

2. 主食の種類による年齢層別の嗜好傾向

図2～図7は、各年齢層別にみた主食の種類による嗜好傾向を示したものである。

すなわち、一般的な食品（料理）のなかから、主食に用いられる40種類を抽出し、「だい好き」から「だいきらい」まで、5段階評価による嗜好度を調査し、類似した傾向を有するものを年齢層別に折れ線グラフでまとめてみた。

図2は、上段に「白いごはん」「えんどうめし（豆ごはん）」「たきこみごはん」「赤飯（おこわ）」を、また、「ちらしずし」「まきずし」「きつねずし」「にぎりずし」を下段に、その嗜好度を示した。当然のことながら「白ごはん」が年齢、性別を超えて最も高い嗜好性を見せている。

「味つけごはん」「すし類」が、一般的に女性嗜好であるなか、「にぎりずし」だけは、各年齢層とも男性が優位を示すのが特徴といえよう。

図3は、「どんぶりもの」および「茶づけ」「おむすび」

「おかゆ」などである。「ちらしずし」や「たきこみごはん」と異なり、「白ごはん」と、上に載せる食品が混ぜ合わされない「どんぶり類」は、男性嗜好が強いようである。

また、「てんぷら」「とんかつ」「うなぎ」といった、どんぶりの上置きのみ覚上、加齢とともに嗜好を鈍らせる傾向にあるが、卵を用いた「親子どんぶり」だけは、年齢、性別を問わずすべての層に平均して好まれるようである。

下段の「お茶づけ類」は、「のり」「さけ」「たらこ」など、茶づけの中味の種類に対する嗜好性もさることながら、お茶で流し込む口当たりの良さから、どの年齢層にも好まれるようである。

「おむすび」が食べやすさの故か、意外に高い嗜好傾向を示し、特に若年層に好まれるのが特徴的である。スナック風用途食品になりつつあるようである。

これに対し、「おかゆ」「ぞうすい（おじや）」は、咀嚼しやすく、消化のよさから高齢者層に好まれている。

図4は、ほとんどがもち米を材料とした食品で、菓子、スナック類を集めたものである。

小学（5，6年）生が、いずれの食品に対しても極めて高い嗜好性を示すのは、成長期という最も旺盛な食欲を有する年代の故でもあろう。

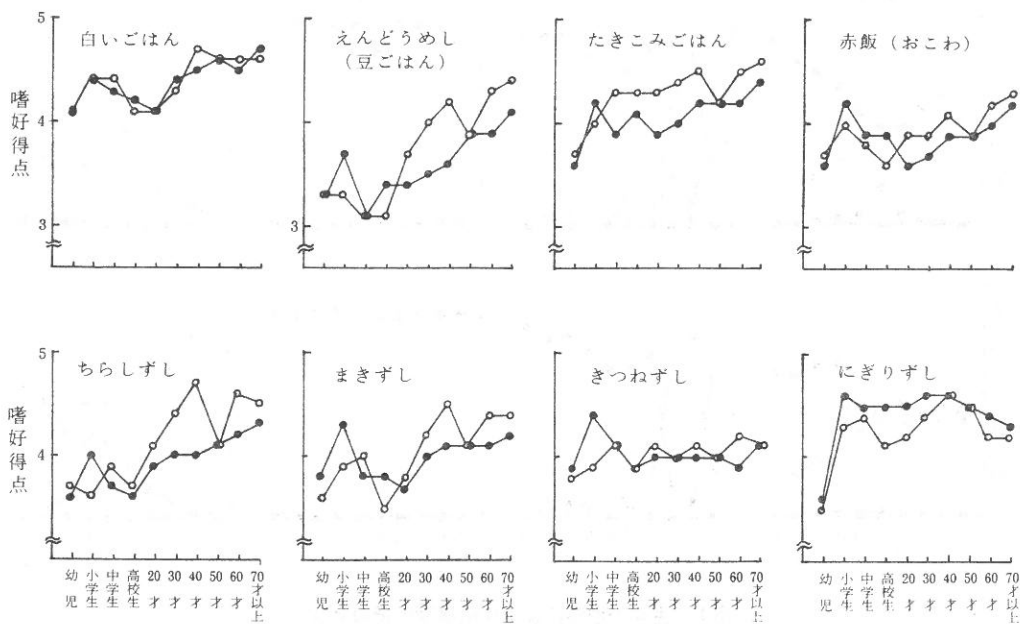


図2 主食の種類による年齢層別の嗜好傾向 (その1)

●男 ○女

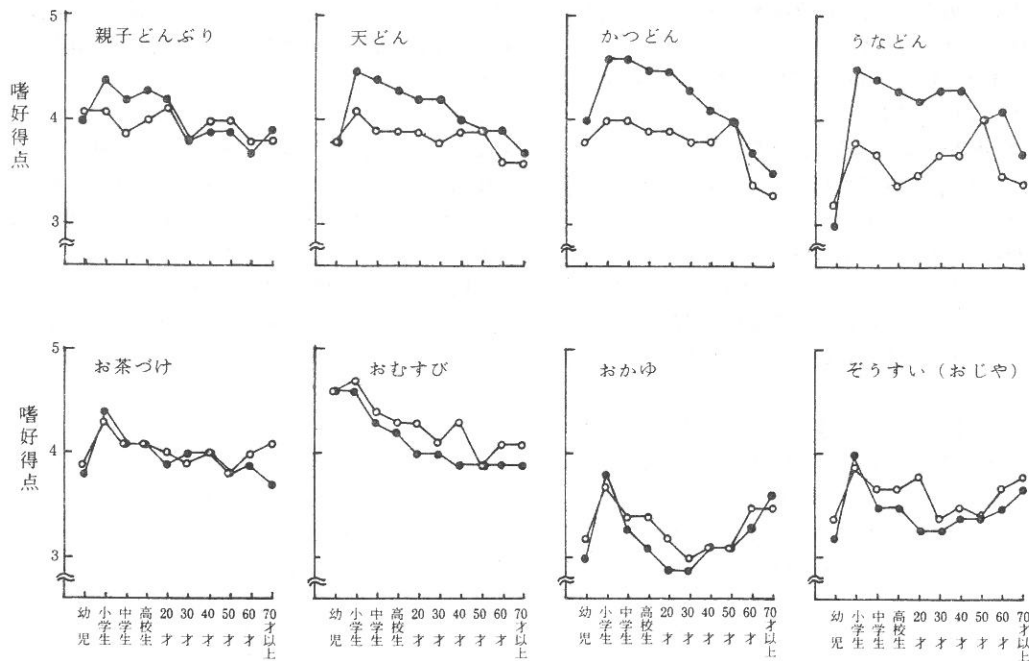


図3 主食の種類による年齢層別の嗜好傾向 (その2)

●男 ○女

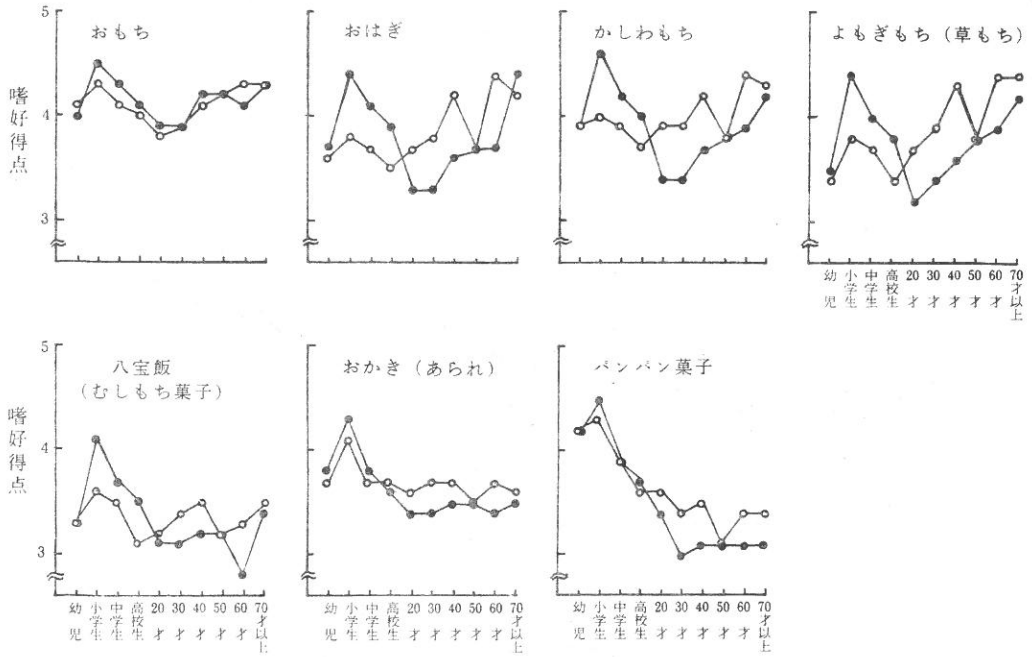


図4 主食の種類による年齢層別の嗜好傾向 (その3)

● 男 ○ 女

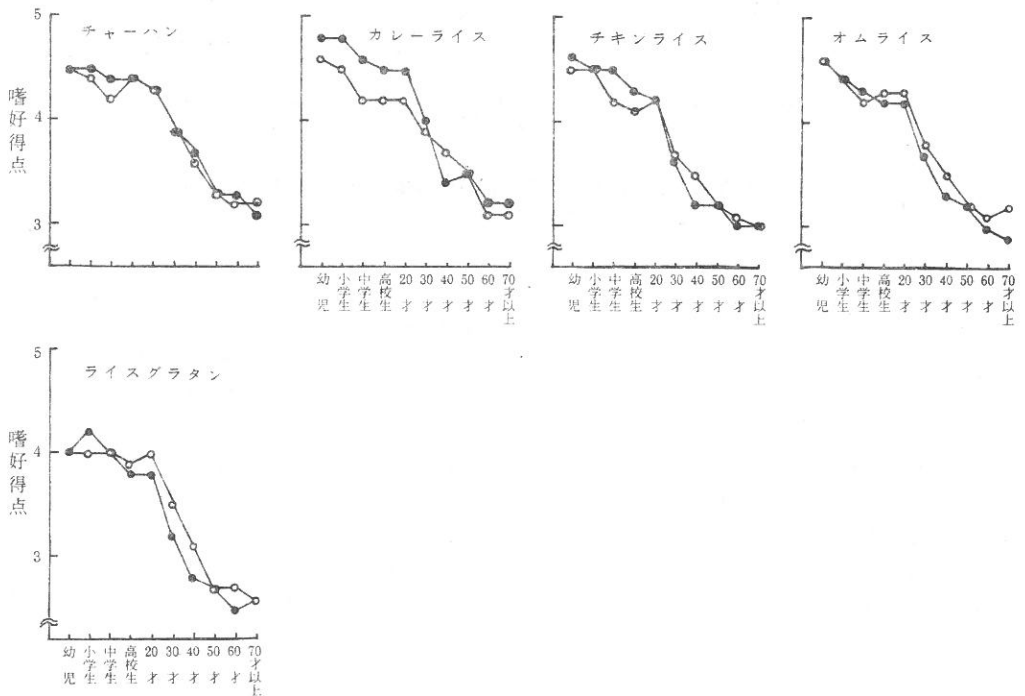


図5 主食の種類による年齢層別の嗜好傾向 (その4)

● 男 ○ 女

また、老年層がもち米を好む理由は、口当たりのよきにもよるが、幼児期への郷愁、いわゆる嗜好の幼児帰りにも起因するのではなからうか。

図5は、「洋風ごはん料理」を集めたものである。

一見して、洋風料理は若年層に好まれ、年齢増加とともに著しい鈍化傾向を示すことが理解できる。

での嗜好人口は、年代が加わるとに加速度的に減少している。これらが日本で市民権を得るには、今少し時日を要するようである。

3. 米料理に対する嗜好と年齢との関係

第1-2主成分の散布図

米料理に対する嗜好と年齢との相関をみるため、主成

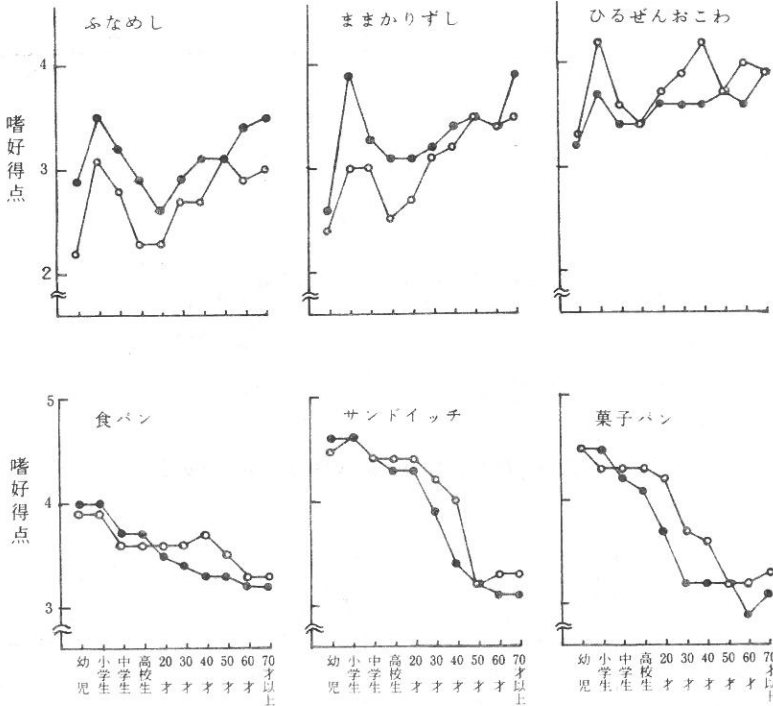


図6 主食の種類による年齢層別の嗜好傾向 (その5)

●男 ○女

図6の上段に郷土料理、下段にはパン類を示した。

スケールを変更したことでわかるように、全般的に、あまり高い嗜好を示さなかった。しかし、年齢的には、郷土料理は老年層に好まれ、若年層がパンを好むのと対照的であった。とくに注目すべきは、「ふなめし」「ままかりずし」が若者である高校生、大学生から敬遠され、低い嗜好を示したことである。若者ニーズに応じた郷土料理の研究開発、啓蒙普及が必要なる所以であろう。

図7は、米料理への参考資料として、前述のパン類とともに、めん類の嗜好度を示した。

和食として定着している「うどん」「そうめん、ひやむぎ」「そば」は、各年齢層を通じて嗜好性が高く、渡来後まだ年月の浅い「ラーメン」「冷麺(ひやし中華)」は、明らかに若年嗜好で、接食頻度の少なかった中高年

分析を用いて得られたのが、図8、図9の第1-2主成分の散布図である。

横軸が第1主成分で、嗜好の大きさを現し、縦軸が、第2主成分の年齢を示している。図8で見られるように、第1象限に高齢層の嗜好食品として、男性で、「白ごはん」「にぎりずし」など。また、女性では、図9の如く、「白ごはん」「たきこみごはん」「にぎりずし」「ちらしずし」「まきずし」など、味のついたごはん類が見られる。

これに対して、第4象限に幼少年層の嗜好食品が見られるが、「ラーメン」「サンドイッチ」をはじめ、「チャーハン」「カレーライス」「チキンライス」など、洋風の味のついたごはん類となっている。

青年期から壮年期にかけての分布では、「どんぶりも

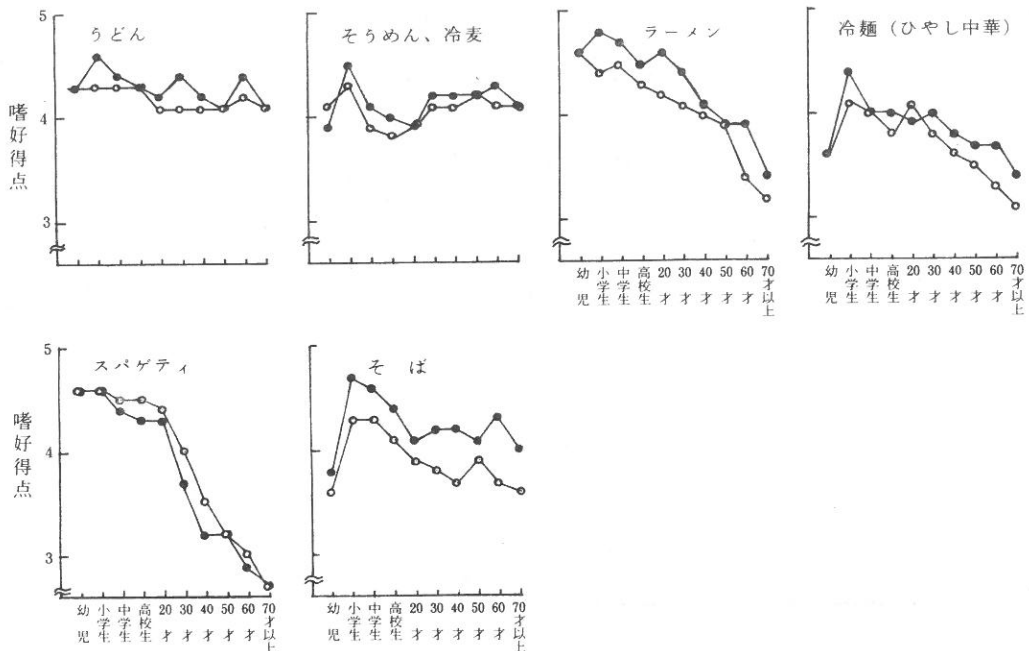


図7 主食の種類による年齢層別の嗜好傾向(その6)

●男 ○女

の「お茶づけ」「おむすび」などが位置づけられる。また、この年代では、性差が認められ、女性の方が男性より、味のついたごはん類はもとより、各種の米飯料理に対して強い嗜好性を示した。

また、好まれない米料理としては、「ふなめし」「ままかりずし」といった郷土料理の出現が認められた。

4. 年齢層別にみた米料理と嗜好度の関係

図10、図11は、前出の40種類の米料理（パン、めん類を含む）の嗜好総得点の平均値からみた、嗜好と年齢との関係（カテゴリーの数量の散布図）である。

図に見られるように、米料理に対する嗜好性は、年齢層（年代）によって大きく変化し、幼児→小中高校生→20歳代→30歳代の壮年期でピークとなり、ふたたび→40歳代→50-60歳代→70歳以上へと到達する見事な弧を描いている。

このように、各年齢層によって、米を主材料とした食品の嗜好性には、明らかな差異が認められた。すなわち、各年代と、今回調査した米料理（パン、めん類を含む）の嗜好との間には、顕著な相関関係を有することが判明した。これは、米料理の年齢層別の嗜好性を論ずるうえで、貴重な資料といえよう。

5. 年齢層別にみた米料理の普及状況

各種の米料理がどの程度利用されているか、各年齢層における普及率を知る目的で、全回答者のなかから、前出の40種類の米料理（パン、めん類も含む）に対して、「食べたことがない」と記入したものの数を集計して、上位8種類の食品を抽出し、年代別に、百分比（%）で示したのが図12である。従って、数値の大なる者ほど逆に普及性が乏しいことになり、いわば、普及率の低い料理名のワースト8ということになる。

図で見る通り、郷土料理の普及率が低く、しかも、食経験の少ない幼少期に高い数値を示している。当然のことといえよう。

これに反して、「ライスグラタン」は、若年層の摂取頻度が高く、とくに、本学生である20歳代女子が、極めて高い普及率を示しているのはうなづけることである。

6. 主食を米飯とした、選択理由

主食にごはんをよく食べる理由を、「ごはんが好き（おいしい）」「あっさりしてあきない」「どんなおかずにもあう」「満腹感がある」「小さい時から食べなれている」「いろいろな食べかた（料理のしかた）ができる」「健康（栄養的）によい」「その他」のなかから複数回答させ、得点の総合計による百分比（%）で分割したのが図13である。上欄から、幼児、小学生と年齢層別に配列

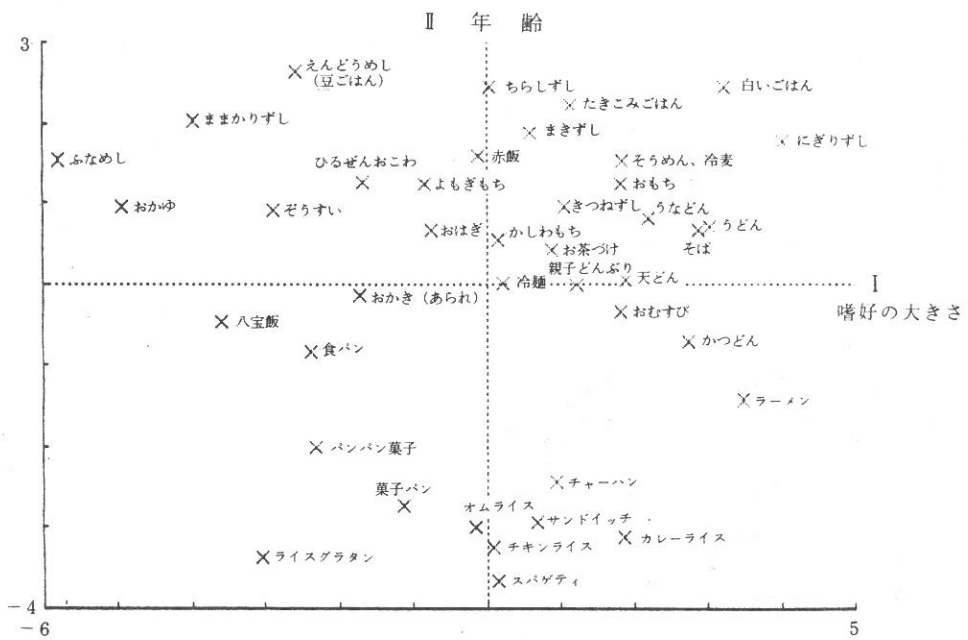


図8 米料理に対する嗜好と年齢の関係 (男)
(第1-2主成分散布図)

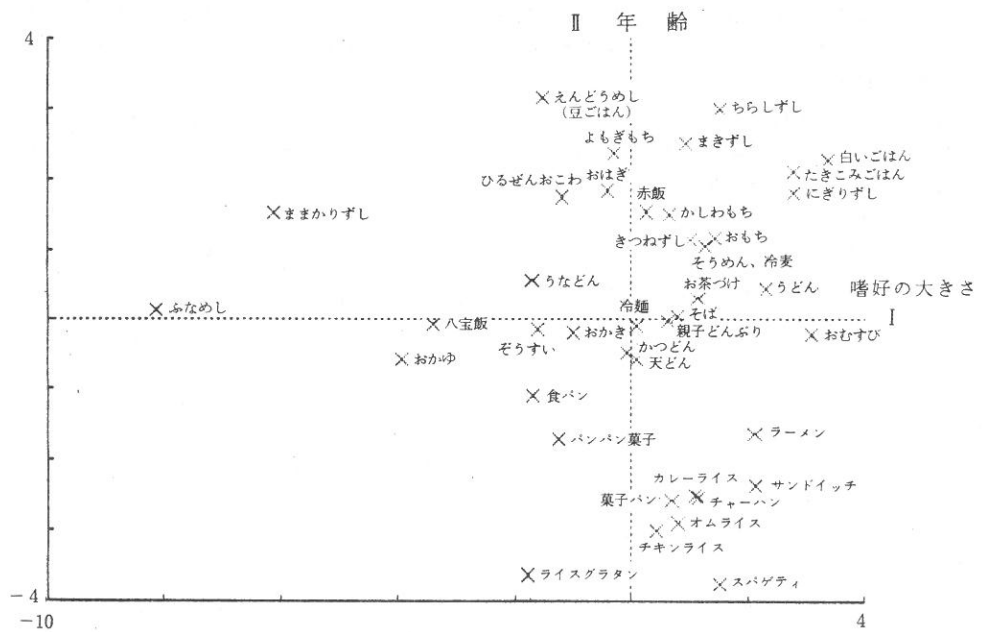


図9 米料理に対する嗜好と年齢の関係 (女)
(第1-2主成分散布図)

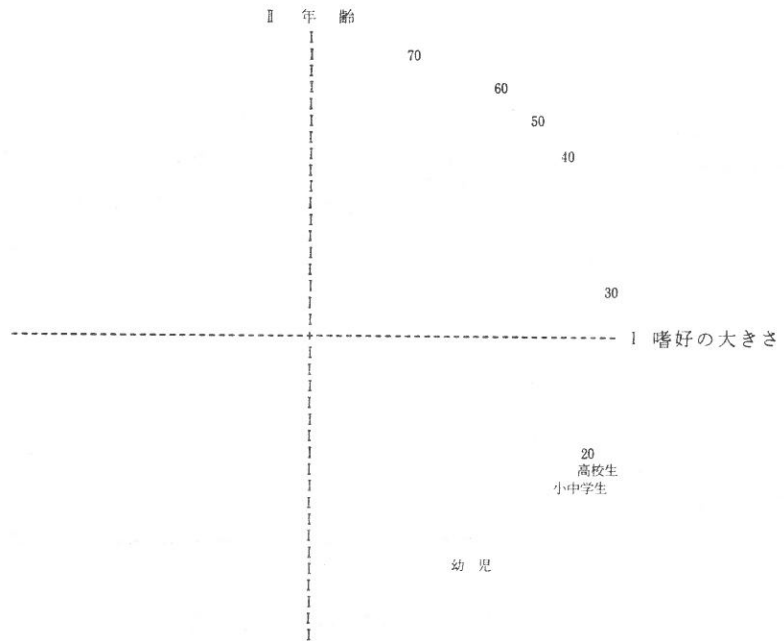


図10 年齢層別にみた米料理と嗜好度の関係（男）
（カテゴリーの数量の散布図）

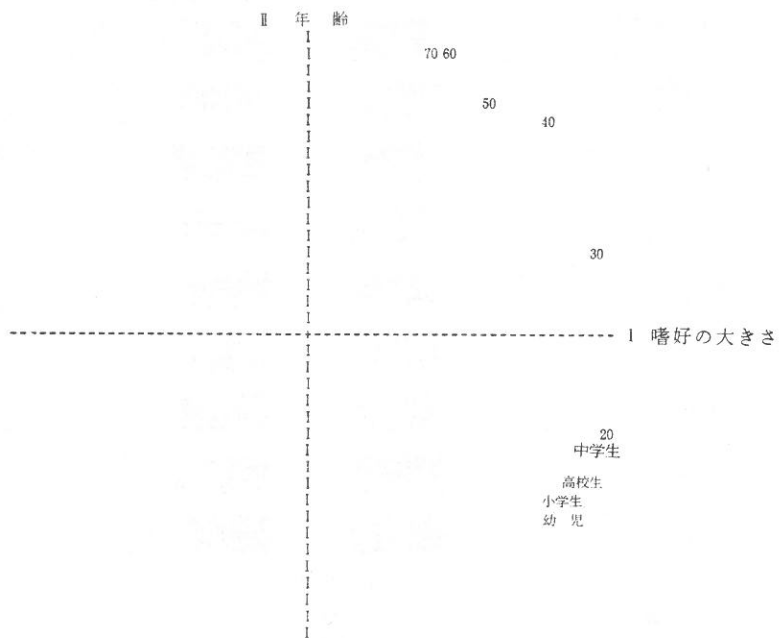


図11 年齢層別にみた米料理と嗜好度の関係（女）
（カテゴリーの数量の散布図）

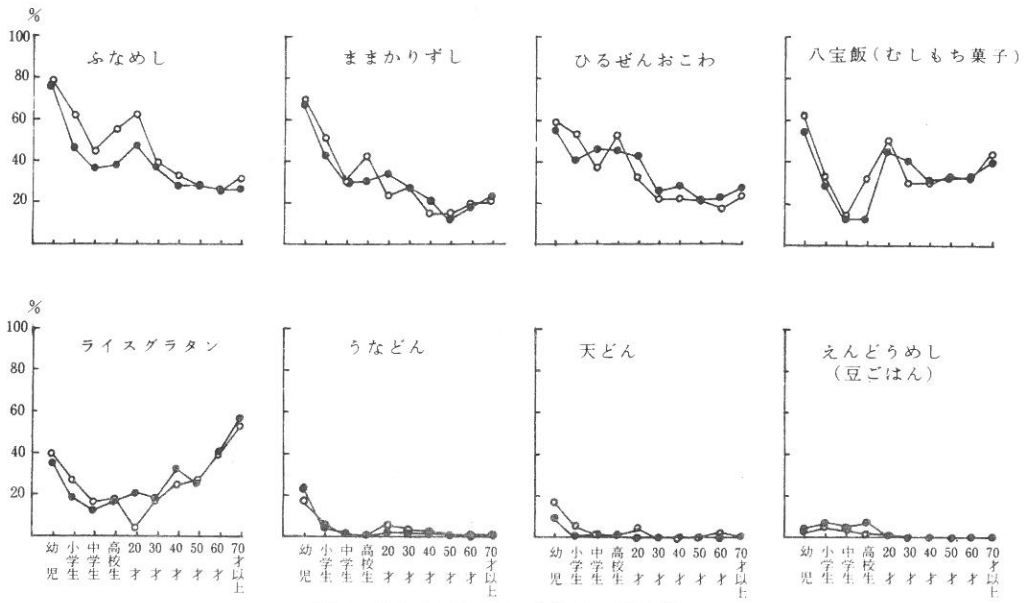


図12 年齢層別にみた米料理の普及状況
●男 ○女

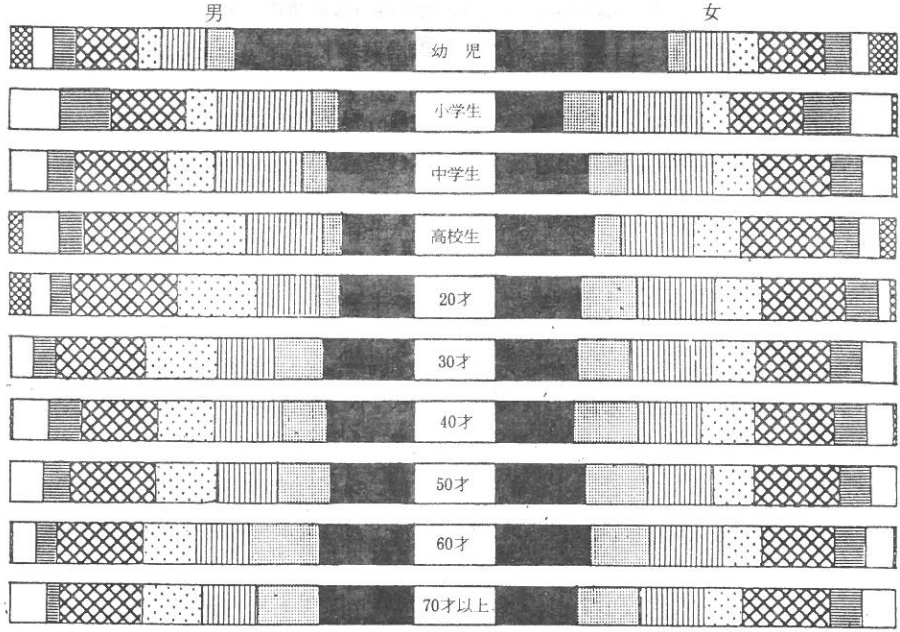


図13 主食を米飯とした選択理由

- ごはんが好き (おいしい)
- ▨ あっさりとしてあきない
- ▤ いろんな食べかた (料理のしかた) ができる
- ▥ 健康 (栄養的) によい
- ▧ 満腹感がある
- ▩ 小さい時から食べなれている
- その他 (具体的に)

し、左辺に男性、右辺に女性を置いている。図で知られる通り、ベスト3には、「ごはんが好き（おいしい）」「どんなおかずにもあう」「小さい時から食べなれている」が挙げられる。

7. 主食を米飯以外とした、選択理由

主食にごはん以外のものを食べる理由を「ごはんがきらい」「毎回ごはんではあきる」「ごはんは健康（美容）によくない」「ごはんはばらついて食べにくい」「ごはんは作るのに時間がかかる」「ごはんは後かたづけがめんどうである」「主食はいろいろなものからとった方が栄養的によい」「パンやめん類の方が好き」「給食がパンだから」「その他」のなかから、前問で、3食のうちどれか1つでも、主食に米以外のものを食べる欄に○印をつけた者につき、複数回答させ、得点の総合計による百分比（%）で分割して得たのが図14である。

小中学生では、「給食がパンだから」という選択の余地のない回答が得られ、米飯給食に対する研究の余地を残した。

20代～30代の若年層では、「ごはんを作るのに時間がかかる」「ごはんは後かたづけがめんどうである」が多かった。

40歳代以降の中高年層に、「主食はいろいろなものからとった方が栄養的によい」という項目を挙げた者が多かった。これは、戦後教育の誤った認識から、あるいは、「健康のため、30歳以上の食品摂取が望ましい」という健康生活推進運動の成果からであろうか。興味あるところである。

また、各年代共通の「毎回ごはんではあきる」「ごはんがきらい」といった嗜好理由からの回答も得られた。米嗜好に対する時代的变化の徴候と見なせば、見過ごせない問題であろう。

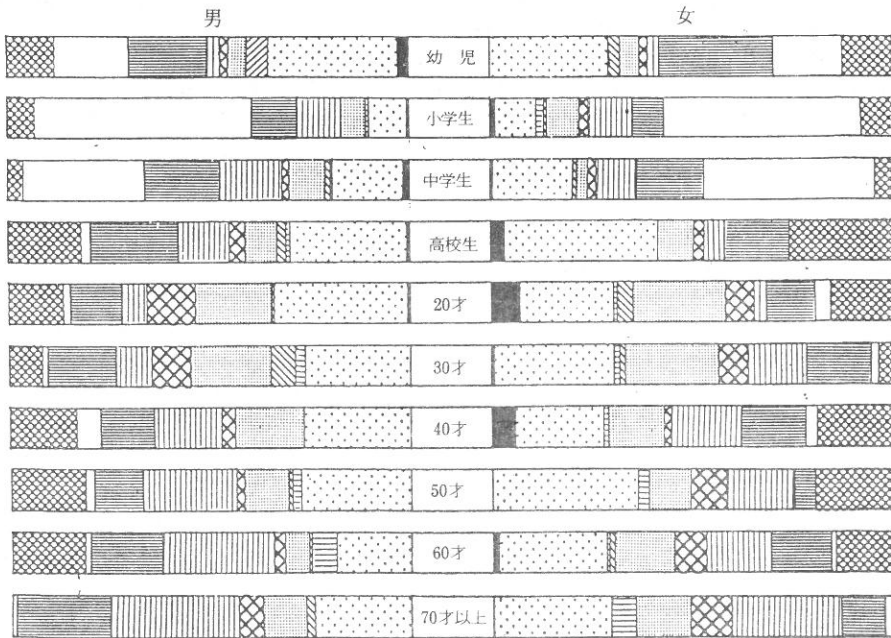


図14 主食を米飯としなかった選択理由

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| ■ ごはんがきらい | ▨ ごはんは後かたづけがめんどうである |
| ▨ 毎回、ごはんではあきる | ▨ 主食はいろいろなものからとった方が栄養的によい |
| ▨ ごはんは健康（美容）によくない | ▨ パンやめん類の方が好き |
| ▨ ごはんはばらついて食べにくい | ▨ 給食がパンだから |
| ▨ ごはんは作るのに時間がかかる | ▨ その他（具体的に） |

要 約

1. 本調査での米飯利用者は、74%とかなり高く、夕食では98%と圧倒的多数を示した。
2. 30歳代まではパン食、40歳代以上（加齢とともに漸増）は米飯と、主食の種類に年代差が見られた。
3. 米料理の年齢差による嗜好傾向がつかめた。
4. 米料理の嗜好に性差が認められた。
5. 年齢と嗜好度数間では、20～30歳代をピークに、幼児から、老年層までの間に、鮮やかなカーブが描かれた。
6. 嗜好理由に、おいしい。あきない。栄養的によい。逆に、好まない理由として、めんどう、後かたづけの煩わしさが挙げられた。そのなかで、小中学生の「給食がパ

ンだから」の指摘は注目をひいた。

7. 男子大学生に、朝食抜き、昼夕はパン食という食形態が見受けられた。
8. 郷土料理は、意外に支持率が低く、研究の余地を残した。

統計処理にあたっては、本学出宮一徳教授のご指導、ご助言、また調理科学、調理学ゼミの学生のご協力があったことを付記し、謹んで感謝の意を表したい。

なお、本研究は岡山県から委託された“女子学生による米食改善研究事業”の一環として行った。

引用文献

- 1) 食糧栄養調査会：1986年版食料・栄養・健康—最新の情報資料とその解説，医歯薬出版，東京，220—222（1986）
- 2) 河野友美：米の嗜好，食の科学，56，125—128（1980）
- 3) 戸田潤：食品の嗜好調査（続）—嗜好の変化—，調理科学，11，177—182（1978）
- 4) 岡安祥夫：食生活における嗜好・意識の解析と応用，日食工誌，32，605—612（1985）
- 5) 山口和子，高橋史人：食品の嗜好に関する研究（第2報）—属性と食品の好みの関係—，調理科学，15，104—113（1982）
- 6) 針谷順子，足立己幸：食事パターンから食構成を探る〔3〕主食をめぐって（その1），食の科学，58，87—99（1981）
- 7) 中村好美，廣木キミ子，宮都宮祥二，松井一郎，足立己幸：食事パターンから食構成を探る〔4〕主食をめぐって（その2），食の科学，59，87—95（1981）

昭和 61 年 11 月 29 日受理