

短期大学生の魚料理摂取状況に関する調査

Research of the Intake Frequency of Fish Dishes

-How Often Do the Students of Kiryu Junior College Eat Fish ?-

中島 君恵, 田中 景子, 関崎 悦子

要 約

食生活の欧米化が進み日本型食生活が減少しているといわれる現代, 特に若年層は食物の摂取において魚介類の摂取が少なく, 肉類, 乳類等に偏る傾向が強いことが報告されている. 今回食物栄養コースの1年生を対象に魚料理摂取状況調査を行った. 結果, 夕食においては肉料理が占める割合が多く, 朝食および昼食を総合しても肉料理に比べ魚料理を食べる機会が少ないことが示唆された. さらに学内実習の「肉料理」と「魚料理」の供食率の比較からも「肉料理」が高い値を示した. しかし, 肉料理中心の食生活を送りながらも「魚料理を食べる回数が少ない」と認識している学生が約7割を占めていた.

キーワード: 日本型食生活, 魚介類の摂取, 魚料理, 肉料理

はじめに

現在人口動態統計によると, 日本人の死因は, 悪性新生物 (がん), 心疾患, 脳血管障害等が上位を占めている. 厚生労働省の平成17年簡易生命表によると日本の平均寿命は男性78.53歳, 女性85.49歳であり, 世界で最も長寿国である. この結果を支えているのは, 長い日本型食生活のたまものであり, 長い間日本人が築いてきた食習慣が適切であったことを物語っている. しかし現在日本人の死亡原因も悪性新生物, 心疾患, 脳血管疾患が三大死因を占めている. 昭和40年代まで多かった脳血管疾患が減少, 食生活の影響が多いと思われる心疾患や悪性新生物が増加を示している.

わが国では欧米化の食生活が進み, 魚介類や緑黄色野菜, 豆製品等の日本型食生活が減少し, 脂肪の摂取が増加し, 特に若年者は食物の摂取において魚介類の摂取が少なく, 油脂類, 肉類, 乳類に偏る傾向が強いことが報告され^{1) 2)}, 若年者の魚離れが叫ばれている. また外食, 特にファーストフードの2004年からの収益の増加は利用者の増加傾向にあることも指摘されている. 中高年に発症する循環器疾患, 特に虚血心疾患に関しては魚介類の摂取による予防効果が欧米諸国のコホート研究により報告されてい

ることから, 魚介類を日常的に摂取する食習慣の形成が重要な課題である.

そこで今回若年者の日本型食生活, 魚食文化の伝統と継承が希薄になりつつある現状を考え, 若年者への栄養教育の指針を図ることを目的として, 若年者の魚介類の摂取習慣調査や学内実習における魚介類の献立の供食率の分析を報告する.

方 法

調査対象・調査期間

2006年2月, 本学生生活科学科食物栄養コース1年生53名に対して自記式質問紙調査票を配布, 質問紙を回収した.

調査内容

魚料理に対する摂取状況に関する食習慣調査, 及び学内実習における魚料理に対する供食状況調査

結 果

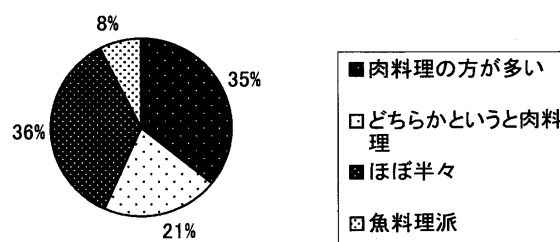


図1 夕食は肉料理と魚料理のどちらが多いですか?

(図1) が示す中で、夕食で肉料理と魚料理を比較すると、Bのどちらかという肉料理を肉料理派に含めると有意に多かった。

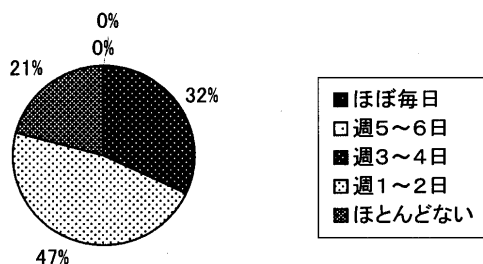


図2 夕食に魚介類を週何日ぐらい食べますか？

夕食に週に魚介類を食べる回数については、(図2) に示すように1~2回が最も多く、次いで週に3~4回の項目が選択されていた。またほぼ毎日と週に5~6回がともに0%であった。

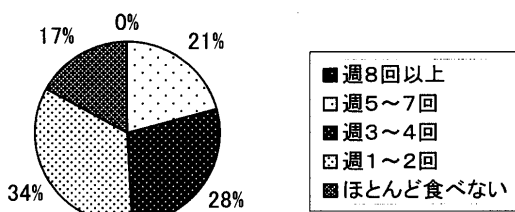


図3 魚料理を朝食・昼食・夕食合わせて週に何回ぐらい食べますか？

魚料理を週に朝食・昼食・夕食合わせて食べる回数については、(図3) に示すように週1~2回が最も多く、次いで週3~4回の項目が多かった。ほとんど食べないが(図2)の結果と同様約5分の1程度の割合を占めていた。

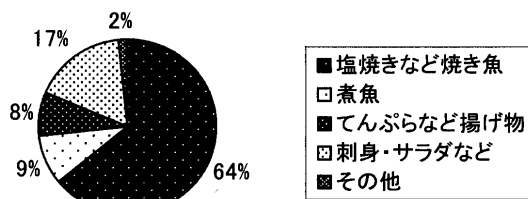


図4 よく食べる魚料理は何ですか？ (複数回答)

よく食べる魚料理については、焼き魚が6割強を示し、次いで刺身・サラダなどが選択されていた。

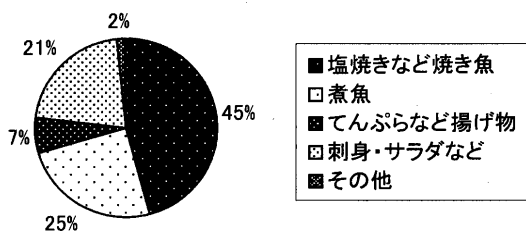


図5 好きな魚料理は何ですか？ (複数回答)

好きな魚料理については、図4の結果と同様焼き魚であったが、次に選択されたのは煮魚であった。

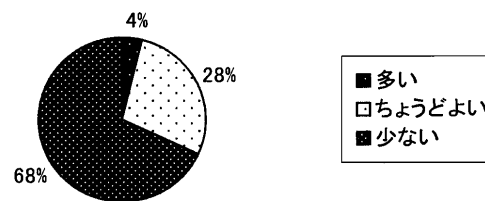


図6 1週間に食べる魚料理の回数についてどう思うか？

1週間に食べる魚料理の回数については、少ないと感じていると答える者が有意に多かった。さらに多いと答えた者はわずか4%であった。

表1 学内実習における主菜の供食率の比較

魚		肉	
鯛の蒲焼き風井	93%	鶏もも肉のチーズ焼き	93%
アジのエスカーベージュ	85%	和風ハンバーグ	94%
たらもの西京焼き	93%	鶏肉の照焼き	96%
サバとチンゲン菜の中華風炒め煮	94%	酢豚	93%
		カレーライス	96%
供食率平均	91.3%	供食率平均	94.4%

学内実習で行った献立について、肉料理と魚料理の主菜供食率で比較を行った。肉料理の供食率が魚料理の供食率を上回り、有意さが認められた。

考 察

我が国では欧米化が進んできた。食生活も例外ではない。魚介類を中心とした日本型食生活は姿を消し始め、欧米同様肉類をメインとした食卓になってきた。この現状を踏まえて「肉料理」と「魚料理」について調査を実施した。生活の変化が食生活に与える影響は多大で、夕食における肉料理が占める割合が多いだけではなく、朝食・昼食を総合しても魚料理を食べる機会が少ない傾向にあることが明らかになった。

その原因を考えてみる。アンケートの結果からよく食べる「魚料理」は「焼き魚・煮魚・刺身・サラダ」と品目数が少ないことがわかる。肉料理に比べて「焼き魚」「煮魚」は調理に時間と手間がかかることから献立の中に盛り込まれにくいという事情がある。また学内実習において「魚料理」と「肉料理」の喫食率を比較してみた。その結果、圧倒的に「肉料理」をメインとしたメニューの喫食率が高かった。これは男子学生のほとんどが「肉料理」を好んでいることと、「魚料理」にはイメージするのが困難なメニューが存在することが要因だと考えられる。この

ようなことから魚料理は食卓に並ぶ機会が少なくなったのだと考えられる。

だがその一方で、「魚料理を食べる回数」が少ないことをおよそ7割の学生は意識しているという調査結果が出ている。つまりそこには食べなければいけないが、食べていないという状況が存在しているのである。「肉料理」同様「魚料理」も簡単で手軽に調理できると認識できれば、この問題を解決できるのではないかと推測される。「魚料理」と「肉料理」をバランスよく取れるようになれば、食生活の改善がなされ、さらに日常生活の安定を図ることができるはずである。

まとめ

近年、食生活の欧米化により、脂肪の摂取が増加し、特に若年者は食物の摂取において魚介類の摂取が少なく、油脂、肉類、乳類に偏る傾向が強いことが報告されている¹⁾²⁾。なかでも魚類の摂取は年々減少の傾向にあり、若年者の魚離れが叫ばれている。生活習慣病の予防のためには、魚介類、野菜類、豆類、芋類等いろいろな食品を取り混ぜてバランス良く摂取する適切な食習慣が望まれている。特に魚介類の摂取は中性脂肪の減少やn-3系多価不飽和脂肪酸の増加をもたらすこと⁴⁾やエイコサペンタエン酸(EPA)、ドコサヘキサエン酸(DHA)補給の食事による血小板機能⁵⁾や血中脂質濃度に及ぼす影響⁶⁾が報告されている。また、生活習慣病の予防には、食生活、休養、運動の実施が大切であり、食生活と適切な休養の実践が将来の生活習慣病への大切な課題となる。さらに運動の実施により、骨量の蓄積、骨粗しょう症の予防に貢献できる。魚介類は骨ごと摂取することにより日本人の不足しているカルシウム(Ca)の摂取にもつながる。いわしやサンマ等を圧力調理することにより小骨や、中骨を摂取することができカルシウムを多量に摂取することも可能である。n-3系を多く含むいわしやサバ、サンマ等も含めて魚介類の摂取に心がけることが重要である。さらに魚介類の調理の工夫し、骨も摂取することにより、n-3系多価不飽和脂肪酸はもちろん、タンパク質、カルシウム、ビタミンDの供給源としても有効である。

今回の調査から、若年者は食物の摂取において魚介類の摂取が少なく、肉類の摂取が多い現状が改善されていない傾向が認められた。食習慣、ライフスタイルの積み重ねは血液成分に反映し、さらには各自の健康や生活習慣病の発症に関与することを認識

させ、毎日の食事にかに魚介類を取り込むかが今後も若年者の栄養指導の検討課題である。さらには生活習慣病予防という観点のみならず日本の魚食文化を継承のために、もっと魚介類の摂取を増加させるような食習慣の構築が望まれる。イワシやサンマ、サバのような背の青い魚を含めて、色々な種類の魚を継続的に摂取するなど、日本の食文化を中心とした和食の伝統を継承したいものである。

引用文献

- 1) 梅村詩子ら：女子学生の健康実態とその意識調査。東京文化短期大学紀要，7：1-9，1987.
- 2) 梅村詩子ら：女子大生の食習慣と血清脂肪酸構成—食事指導による食習慣，血清脂質，血清脂肪酸構成への影響。日本公衆衛生雑誌，40(12)：1139-1154，1993.
- 3) 梅村詩子：魚介類の摂取と生活習慣病の予防。New Food Industry，44(7)：17-24，2002.
- 4) 梅村詩子ら：n-3系多価不飽和脂肪酸の多い魚の摂取が血清脂質，血清脂肪酸，凝固線溶系因子に及ぼす影響。日本栄養食糧学会誌，53(15)：1-9，2000.
- 5) 平山愛山：日本人におけるエイコサペンタエン酸(EPA)の食事による摂取と血小板機能に関する疫学的研究。日本内科学会雑誌，74：13-20，1985.
- 6) 小島義樹：必須脂肪酸をめぐる最近の話題EPA，DHA補給の血中脂質濃度に及ぼす影響。栄養—評価と治療，9：35-41，1991.

Research of the Intake Frequency of Fish Dishes -How Often Do the Students of Kiryu Junior College Eat Fish ?-

Kimie Nakajima, Keiko Tanaka, Etsuko Sekizaki

Abstract

The popularity of the Japanese meal is currently declining while the western meal is gaining unprecedented attention especially among the younger generation. The intake frequency of fish dishes is decreasing while the consumption of meat and dairy products show a strong increasing tendency. The results of a survey conducted on the first year food and nutrition students showed that the majority of the students eat meat dishes at dinner. Even with breakfast and lunch considered, meat dishes are still popular compared to seafood dishes, although seventy percent of the students are aware of the decline in the intake frequency of seafood dishes in Japan.

Keywords: The Japanese meal (eating habit), Seafoods, Fish, Meat dishes