

# 食事や料理に対する感覚・感情と管理栄養士の提案する 食事に対するイメージ

杉山 寿美\*<sup>1</sup>, 鈴木 麻希\*<sup>2</sup>, 木村 留美\*<sup>3</sup>, 塩田 良子\*<sup>4</sup>, 藤原 久子\*<sup>4</sup>

## I. 緒言

日本人の健康の維持増進, 生活習慣病予防のために2005年に示された食事摂取基準において, 栄養素の適正な摂取量に「幅」が設定され<sup>1)</sup>, 食事計画においては「食事として実際に成り立つ現実的な値と幅の, 美味しく楽しく食べることができる食事」を目指すことが重要であるとされた<sup>2)</sup>。摂取量の幅を柔軟に活用しつつ「おいしく楽しく食べられる」食事の提供を目指すことの必要性は, 2010年版, 2015年版の食事摂取基準においても示されている<sup>3, 4)</sup>。また, 「今後の学校における食育の在り方について (25年12月)」においても, 『食育は, とかく栄養学的視点からのみ捉えられる傾向にあるが, 食育本来の目的を達成するためには, 栄養学のみでなく, 多様な視点から捉える必要がある』とされており<sup>5)</sup>, これらのことは, 食に関する指導を担う管理栄養士が, 人の感覚・感情を意識した科学的かつ文化的な食事計画を行うことの必要性を示している。

他方, 人の行動は『快をもとめ, 不快をさけることが, 究極的にすべての行動を決定する価値観になる』<sup>6)</sup>とされるように, 食物によって喚起される快・不快の感情は, その食物を摂取する上で重要な役割を果たしていると考えられる<sup>7)</sup>。そして, 人の食事における快の感覚・感情, すなわち, おいしさは脳の快感の発露であり<sup>8)</sup>, 口腔を介して食事を摂取した時にβ-エンドルフィンやドーパミンの作用によって湧き上がる快感, 満足感, 至福感であることも広く知られている<sup>9)</sup>。なお, 快感を求める摂食は「感覚感情的摂食」と定義されているのに対し, 栄養学的知識・信念による摂食は「認知的摂食」と定義され, 摂食の自己統制とされている<sup>7)</sup>。

これらのことから, 管理栄養士には対象者を栄養学的知識・信念による摂食の自己統制にのみ導くのではなく, 快の感覚・感情を伴うおいしく楽しい食事を通して, 対象者を適正な食生活の実践に導くことが重要であると考えられるが, 快の感覚・感情は食経験の中で形成される主観的感情であるために<sup>7)</sup>, 対象者の料理や食事に対する感覚・感情や管理栄養士の提案する食事をどのように受け止めているかについてはこれまでに示されていない。すなわち, 管理栄養士がどのようにおいしく楽しい食事を提案したらよいかという問題についての研究は見あたらない。そこで, 本研究では, 大学生の管理栄養士の提案する食事に対するイメージおよび食事や料理に対する感覚・感情についての調査を行った。

## II. 調査方法

### 1. 調査対象者および調査時期

広島県広島市の大学 (3校) の学生1~4年生を対象とし, 2011年11月に無記名自記式の調査を実

\*1 県立広島大学

\*2 広島修道大学

\*3 広島国際大学

\*4 広島文教女子大学

施した。調査用紙は700部を配布した。質問紙には、本調査の目的および結果の学術的使用、回答をもって同意とみなすことを記載するとともに、調査用紙配布時に対象者に口頭でも説明した。調査用紙は616部を回収（回収率88.0%）、全回答を解析対象とした。解析対象者のうち栄養士・管理栄養士課程在籍は503名（81.7%）、その他の課程在籍（国際文化学科，経営学科，経営情報学科）は113名（18.3%）であり，それぞれ男性2名および女性501名，男性21名および女性92名であった。なお，本研究は県立広島大学研究倫理委員会の審査を受け，承認を得て実施した。

## 2. 調査項目

調査項目は，①美味しい食事，楽しい食事について，②管理栄養士，料理研究家の提案する食事のイメージについて，③料理に対する快の感覚・感情の有無，④料理の摂取意欲の4項目とした。食事のイメージについて料理研究家が提案する食事に対象としたのは，管理栄養士が提案する食事のイメージを明確化するためである。また，料理に対する快の感覚・感情としては「穏やかな幸福感を感じる（ホッとする）」「気持ちが高揚する（ヤッターと言いたくなる）」「何も感じない」を選択肢とし<sup>8, 9)</sup>，喫食状況等により複数の感情を有することも考えられたことから複数回答とした。

## 3. データ集計，統計処理

データ集計，統計処理はMicrosoft Excel2010，IBM SPSS Statistics25を用いて， $\chi^2$ 検定を行い，有意水準は5%とした。なお，本研究は解析対象者の属性による回答の違いを明らかにすることを目的としていないが，栄養士・管理栄養士課程在籍学生は，調理学等の学修過程において食に関する知識・意識等の介入が行われており，その他の課程在籍学生とは食に関する背景が異なると考えられることから，回答者全体の結果とともに，栄養士・管理栄養士課程在籍学生，その他の学科在籍学生のそれぞれの結果も示すこととした。

# Ⅲ. 調査結果

## 1. 美味しい食事，楽しい食事について

表1に、「美味しい食事，楽しい食事はどのような食事か」に対する回答を示した。「穏やかな幸福感を感じる料理を含む食事」「気持ちが高揚する料理を含む食事」を77.1%，75.8%の者が美味しい食事であると回答し，「作りながらみんなで食べる食事」「大皿から取り分けてみんなで食べる食事」を81.5%，66.4%の者が「楽しい食事」であると回答した。また，「親しい人と一緒に食べる食事」「好きな料理が食べられる食事」「季節や旬を感じることのできる食事」「色彩・盛り付けがきれいな食事」を50%以上の者が，美味しい食事，楽しい食事であると回答した。一方，「栄養バランスが良い食事」「ご飯を主食とし，和風の料理が中心の食事」「ご飯を主食とし，和風・洋風・中華風などの料理が組み合わせられた食事」「パンやパスタを主食とした食事」を，美味しい食事，楽しい食事であると回答した者は多いとはいえ，対象者は，栄養素レベルや献立レベルでは，美味しさや楽しさを認識・評価しにくいことが示された。

## 2. 管理栄養士が提案する食事に対するイメージ

表2に管理栄養士，料理研究家が提案する食事のイメージを示した。管理栄養士が提案する食事と料理研究家が提案する食事のイメージは著しく異なり，管理栄養士が提案する食事を，「栄養バランスが良い食事」「1食の食品数が多い食事」「1食の料理数が多い食事」「家庭的な食事」とイメージしている者が有意に多く（いずれも $p < 0.001$ ），料理研究家が提案する食事を，「気持ちが高揚する料理を含む食事」「美味しい食事」「おしゃれな食事」「色彩・盛り付けがきれいな食事」としてイメージしている者が有意に多かった（いずれも $p < 0.001$ ）。特に，管理栄養士が提案する食事を「栄養バ

表1 「美味しい食事, 楽しい食事はどのような食事か」に対する回答 (%)

	美味しい食事			楽しい食事		
	全体 n = 616	栄養士 課程在籍 n = 503	その他の 課程在籍 n = 113	全体 n = 616	栄養士 課程在籍 n = 503	その他の 課程在籍 n = 113
穏やかな幸福感を感じる料理を含む食事：ホットとする食事	77.1	77.3	76.1	—	—	—
気持ちが高揚する料理を含む食事：ヤッターと言いたくなる食事	75.8	76.5	72.6	—	—	—
作りながらみんなで食べる食事	—	—	—	81.5	82.7	76.1
大皿から取り分けてみんなで食べる食事	—	—	—	66.4	66.8	64.6
作りながらや大皿ではなくても、みんなで同じものを食べる食事	—	—	—	43.2	45.3	33.6*
楽しい人と一緒に食べる食事	77.3	79.1	69.0*	91.9	92.8	87.6
好きな料理が食べられる食事	71.9	71.8	72.6	59.9	60.0	59.3
季節や旬を感じることでできる食事	70.0	71.6	62.8	48.7	49.9	43.4
色彩・盛り付けがきれいな食事	62.8	66.2	47.8***	58.3	60.4	48.7*
栄養のバランスが良い食事	40.1	41.2	35.4	12.8	13.9	8.0
ご飯を主食とし、和風の料理が中心の食事	35.7	37.2	29.2	10.7	11.3	8.0
ご飯を主食とし、和風・洋風・中華風などの料理が組み合わされた食事	27.3	25.7	27.6	13.0	13.7	9.7
パンやパスタを主食とした食事	22.6	23.1	20.4	13.1	13.7	10.6

— 質問を設定していない項目

\*, \*\*\*, 栄養士課程在籍学生とその他の課程在籍学生の回答の間に有意差あり (\*  $p < 0.05$ , \*\*\*  $p < 0.001$ )

表2 管理栄養士, 料理研究家が提案する食事に対するイメージに対する回答 (%)

	当てはまる			やや当てはまる			どちらともいえない			あまり当てはまらない			当てはまらない		
	全体 n = 616	栄養士 課程在籍 n = 503	その他の 課程在籍 n = 113	全体 n = 616	栄養士 課程在籍 n = 503	その他の 課程在籍 n = 113	全体 n = 616	栄養士 課程在籍 n = 503	その他の 課程在籍 n = 113	全体 n = 616	栄養士 課程在籍 n = 503	その他の 課程在籍 n = 113	全体 n = 616	栄養士 課程在籍 n = 503	その他の 課程在籍 n = 113
穏やかな幸福感を感じる料理を含む食事：ホットとする食事	32.1	33.2	27.4	32.8	32.8	32.7	23.2	23.5	22.1	9.7	8.7	14.2	1.6	1.2	3.5
気持ちが高揚する料理を含む食事：ヤッターと言いたくなる食事 <sup>(1)</sup>	26.5	27.2	23.0	37.0	37.6	34.5	25.8	25.6	26.5	9.4	8.3	14.2	0.6	0.8	0.4
美味しい食事 <sup>(1)</sup>	53.9	55.3	47.8	31.0	31.6	28.3	11.9	10.5	17.7	2.3	1.8	4.4	0.3	0.4	0.0
家庭的な食事 <sup>(1)</sup>	33.3	34.6	27.4	38.1	38.0	38.9	20.1	20.3	19.5	7.1	6.0	12.4	1.0	0.8	1.8
おしゃれな食事 <sup>(1)</sup>	5.4	5.2	6.2	16.9	17.5	14.2	34.3	35.4	29.2	33.9	32.6	39.8	8.1	7.8	9.7
色彩・盛り付けがきれいな食事 <sup>(1)</sup>	63.1	64.2	58.4	28.6	28.4	29.2	4.9	4.6	6.2	1.9	1.6	3.5	0.2	0.2	0.0
作れるようになりやすい食事	34.4	34.4	34.5	41.4	43.3	32.7	15.9	14.9	20.4	6.5	5.6	10.6	1.0	0.8	1.8
栄養バランスが良い食事 <sup>(1)</sup>	74.4	75.7	68.1	22.1	21.1	26.5	2.1	2.0	2.7	0.5	0.4	0.9	0.3	0.4	0.0
1食の食品数が多い食事 <sup>(1)</sup>	61.5	65.8	42.5	26.8	25.0	34.5	8.8	7.2	15.9	1.3	0.8	3.5	1.3	0.8	3.5
1食の料理数が多い食事 <sup>(1)</sup>	53.2	53.9	50.4	32.3	33.0	29.2	11.4	10.9	13.3	0.8	0.2	3.5	1.3	1.2	1.8
1食の料理数が多い食事 <sup>(1)</sup>	91.4	91.5	91.2	7.1	6.8	8.8	0.6	0.8	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.5
1食の料理数が多い食事 <sup>(1)</sup>	15.6	12.7	28.3	38.5	37.8	41.6	27.6	29.4	19.5	14.9	16.9	6.2	2.6	2.7	0.8
1食の料理数が多い食事 <sup>(1)</sup>	56.5	53.3	70.8	28.7	30.6	20.4	11.9	12.9	7.1	21	24	0.9	0.3	0.2	0.9
1食の料理数が多い食事 <sup>(1)</sup>	20.1	16.9	34.5	35.1	35.8	31.9	31.5	30.8	24.8	10.4	11.3	6.2	1.6	1.8	0.9
1食の料理数が多い食事 <sup>(1)</sup>	45.6	42.9	57.5	33.9	33.8	25.7	16.6	16.9	15.0	2.9	3.4	0.9	0.6	0.6	0.9
1食の料理数が多い食事 <sup>(1)</sup>	20.1	17.9	30.1	34.7	35.6	30.0	30.0	30.8	26.5	12.5	13.3	8.8	1.6	1.6	1.8

<sup>1)</sup> 全体の回答について、管理栄養士が提案する食事と料理研究家の提案する食事のイメージの間に有意差あり (\*\*  $p < 0.001$ )

<sup>2)</sup> 栄養士課程在籍学生とその他の課程在籍学生の回答の間に有意差あり (\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$ )

ランスが良い食事」と91.4%の者が捉えている一方、「穏やかな幸福感を感じる料理を含む食事」「美味しい食事」と捉えている者は32.1%，33.3%であり，多いとは言えなかった。

また，管理栄養士が提案する食事を，その他の課程在籍学生は栄養士・管理栄養士養成課程在籍学生よりも「1食の食品数が多い食事」とイメージする者が有意に多く（ $p < 0.01$ ），一方，栄養士・管理栄養士養成課程在籍学生はその他の課程在籍学生よりも「作れるようになりたい食事」とイメージする者が有意に多かった（ $p < 0.001$ ）。

### 3. 穏やかな幸福感を感じる料理と気持ちが高揚する料理

表3に，日常よく食べられる料理43品について<sup>10-16)</sup>，食べるときに感じる感覚・感情を示した。主食，汁，主菜，副菜ともに，「穏やかな幸福感を感じる」と50%以上の者が回答した料理はすべて和風料理であり，洋風料理や中華風料理では認められなかった。また，白飯を穏やかな幸福感を感じる」と回答した者は70.5%であったが，食食用パンでは「穏やかな幸福感を感じる」「何も感じない」と

表3 「それぞれの料理を食べるときに感じる感覚」に対する回答（複数回答，%）

	穏やかな幸福感を感じる： ホッとする			気持ちが高揚する： ヤッターと言いたくなる			何も感じない			
	全体 n=616	栄養士 課程在籍 n=503	その他の 学科在籍 n=113	全体 n=616	栄養士 課程在籍 n=503	その他の 学科在籍 n=113	全体 n=616	栄養士 課程在籍 n=503	その他の 学科在籍 n=113	
主食	白飯	70.5	71.8	64.6	19.3	20.1	15.9	21.4	20.1	27.4
	おにぎり	57.8	58.1	56.6	22.9	22.9	23.0	25.2	24.5	28.3
	味付きご飯	40.1	40.8	37.2	64.9	64.8	65.5	6.3	5.8	8.8
	丼物	34.7	35.8	30.1	61.5	61.4	61.9	7.6	6.8	11.5
	うどん・そば	56.3	57.5	51.3	28.9	28.0	32.7	20.9	20.1	24.8
	ラーメン	29.2	29.2	29.2	41.9	41.6	43.4	28.7	29.4	25.7
	パスタ	23.5	23.3	24.8	59.9	60.8	55.8	18.8	17.3	25.7*
	食食用パン（食パン等）	27.1	27.2	26.5	19.8	20.3	17.7	53.4	52.9	55.8
	菓子パン・惣菜パン	25.0	25.8	21.2	49.5	49.3	50.4	35.4	36.2	31.9
	汁	味噌汁	76.1	76.7	73.5	14.0	14.5	11.5	13.5	12.3
すまし汁		62.0	63.4	55.8	8.4	8.0	10.6	30.5	29.6	34.5
コンソメスープ		48.5	49.7	43.4	20.8	20.5	22.1	32.6	32.4	33.6
ポタージュスープ		47.1	46.7	48.7	39.8	41.9	30.1*	17.7	16.5	23.0
主菜	肉じゃが	59.7	60.4	56.6	36.9	37.0	36.3	10.2	9.9	11.5
	筑前煮	56.8	59.6	44.2**	22.9	23.3	21.2	25.2	22.9	35.4**
	魚の塩焼き	56.0	57.1	51.3	22.2	21.5	25.7	25.3	25.4	24.8
	鯖の味噌煮	54.4	56.9	43.4**	31.3	31.6	30.1	19.5	17.5	28.3**
	卵焼き	49.8	50.1	48.7	25.8	26.8	21.2	28.2	26.8	34.5
	豚の生姜焼き	36.2	36.6	34.5	51.3	49.9	57.5	17.7	17.9	16.8
	天ぷら	31.2	32.0	27.4	50.6	50.1	53.1	21.9	21.9	22.1
	刺身	29.7	29.6	30.1	57.3	57.3	57.5	18.2	17.7	20.4
	シチュー	38.8	38.6	39.8	54.5	54.9	53.1	13.3	13.7	11.5
	目玉焼き	36.7	36.8	36.3	17.7	17.1	20.4	47.2	47.3	46.9
	魚フライ・ムニエル	34.1	35.4	28.3	42.0	41.2	46.0	25.6	25.0	28.3
	カレー	33.1	32.6	35.4	51.8	52.7	47.8	18.5	17.7	22.1
	グラタン	27.1	26.2	31.0	70.3	72.0	62.8	8.4	7.8	11.5
	とんかつ	20.1	19.1	24.8	58.8	58.1	61.9	24.0	24.9	20.4
ハンバーグ	19.2	18.1	23.9	76.1	76.5	74.3	9.4	9.3	9.7	
副菜	餃子	25.5	24.3	31.0	53.7	54.5	50.4	22.2	22.5	21.2
	酢豚	24.5	25.4	20.4	39.3	39.2	39.8	37.0	36.0	41.6
	鶏のから揚げ	21.3	20.9	23.0	72.2	72.0	73.5	11.2	10.9	12.4
	海老マヨ	19.0	18.7	20.4	48.5	48.9	46.9	33.3	33.0	34.5
	焼肉	7.3	6.8	9.7	87.0	86.7	88.5	8.1	8.3	7.1
	金平ごぼう	60.2	62.0	52.2	19.8	20.9	15.0	23.7	21.5	33.6**
	南瓜の煮物	59.3	60.0	55.8	26.0	28.4	15.0**	20.1	17.7	31.0***
	ひじきの煮物	56.7	59.0	46.0*	14.1	15.5	8.0*	32.3	29.2	46.0***
	お浸し	54.7	58.3	38.9***	11.7	12.3	8.8	35.7	31.6	54.0***
	胡麻和え	56.7	57.9	51.3	17.2	18.3	12.4	29.4	27.2	38.9*
副菜	酢の物	47.7	49.9	38.1*	15.9	16.7	12.4	38.5	35.8	50.4**
	野菜サラダ	39.9	39.4	42.5	22.1	22.9	18.6	39.3	39.2	39.8
	ポテトサラダ	35.2	35.4	34.5	40.3	39.8	42.5	28.6	28.6	28.3
	マカロニサラダ	32.6	33.2	30.1	32.1	32.0	32.7	36.7	36.6	37.2
	野菜のマリネ	30.4	31.4	25.7	22.7	23.7	18.6	48.4	46.3	57.5*

\* \*\* \*\*\* 栄養士課程在籍学生とその他の課程在籍学生の回答の間に有意差あり（\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$ ）

回答した者がそれぞれ27.1%, 53.4%であった。また、「気持ちが高揚する」と50%以上の者が回答した主食は、味付きご飯, 丼物, パスタであり, 汁, 副菜では認められなかった。主菜では, 豚の生姜焼き, 天ぷら, 刺身, シチュー, カレー, グラタン, とんかつ, ハンバーグ, 餃子, 鶏のから揚げ, 焼肉を50%以上の者が, 「気持ちが高揚する」と回答し, 特に, 焼肉, ハンバーグ, 鶏のから揚げ, グラタンは, それぞれ87.0%, 76.1%, 72.2%, 70.3%と多かった。

また, 栄養士・管理栄養士養成課程在籍学生は, その他の課程在籍学生よりも, 筑前煮, 鯖の味噌煮, ひじきの煮物, お浸し, 酢の物を「穏やかな幸福感を感じる」と回答した者が有意に多く, 南瓜の煮物を「気持ちが高揚する」と回答した者も有意に多かった。一方, その他の学科在籍学生では, これらの料理を「何も感じない」と回答した学生が有意に多く, さらに, 金平ごぼう, 胡麻和え, 野菜のマリネも, その他の学科在籍学生は「何も感じない」と回答した学生が多かった。

図1にそれぞれの料理について, 「穏やかな幸福感を感じる」と回答した者の割合と「気持ちが高揚する」と回答した者の割合の関係を示した。「穏やかな幸福感を感じる」と回答した者が多い料理ほど, 「気持ちが高揚する」と回答した者が少なくなり, 負の相関が認められ ( $r = -0.80$ ,  $p < 0.001$ ), 料理によって「穏やかな幸福感を感じる」「気持ちが高揚する」感覚・感情に特性があることが示された。

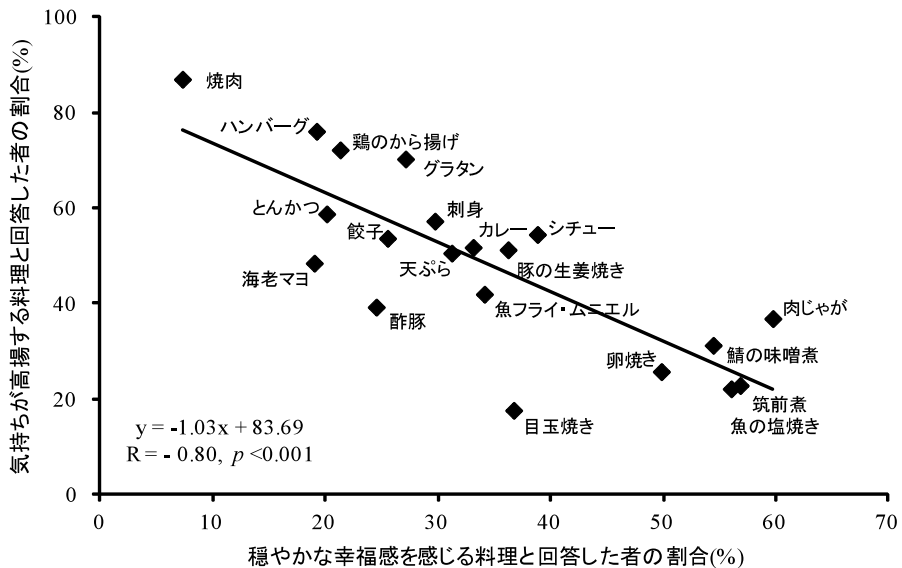


図1：料理に対する「穏やかな幸福感」と「気持ちが高揚する」感覚・感情の関係

#### 4. それぞれの料理の摂取意欲

表4に表3で示した料理の摂取意欲について「どのくらいの頻度で食べたいか」の回答を示した。白飯, 味噌汁では, 「毎日」と回答した者が, それぞれ, 70.9%, 30.4%と多く, 食食用パン, コンソメスープ, ポタージュスープは, 「週1回以上」と回答した者が多かった(それぞれ37.5%, 36.2%, 36.9%)。副菜は, 野菜サラダを「毎日」と回答した者が多かったが, お浸し, 胡麻和え, 酢の物などは, 「週1回以上」と回答した者が多かった。主菜では, 多くの料理を「月2回程度」と回答した者が多かったが, 卵焼きは「週1回以上」, とんかつ, 酢豚, 海老マヨ, 焼き肉を「月1回以下」と回答した者が多かった。

表4 それぞれの料理の摂取意欲に対する回答 (%)

	毎日				週3回以上				週1回以上				週2回程度				月1回以下				無回答			
	栄養士		その他の		栄養士		その他の		栄養士		その他の		栄養士		その他の		栄養士		その他の		栄養士		その他の	
	全体 n=616	課程在籍 n=503	課程在籍 n=113	その他 n=113	全体 n=616	課程在籍 n=503	課程在籍 n=113	その他 n=113	全体 n=616	課程在籍 n=503	課程在籍 n=113	その他 n=113	全体 n=616	課程在籍 n=503	課程在籍 n=113	その他 n=113	全体 n=616	課程在籍 n=503	課程在籍 n=113	その他 n=113	全体 n=616	課程在籍 n=503	課程在籍 n=113	その他 n=113
主食	70.9	72.0	66.4	21.1	19.5	5.2	6.2	39.6	38.5	30.6	6.2	33.6	32.4	25.0	3.5	1.3	1.2	1.2	1.2	1.8	0.5	0.0	0.0	2.7
白飯	8.6	8.7	8.0	18.5	18.7	17.7	17.7	38.5	38.5	39.6	33.6	33.6	21.4	20.3	26.5	12.2	10.6	10.6	10.6	10.6	0.5	0.0	0.2	3.5
おにぎり	4.9	4.8	5.3	9.7	9.9	8.8	8.8	34.9	34.9	35.0	34.5	39.6	38.3	39.6	37.2	11.4	10.5	10.5	10.5	15.0	0.8	0.2	0.2	3.5
味付きご飯	3.1	2.8	4.4	8.3	7.8	10.6	10.6	34.1	34.1	34.2	33.6	42.2	42.2	43.3	37.2	11.5	11.5	11.5	11.5	11.5	0.8	0.4	0.4	2.7
丼物	3.6	3.2	5.3	11.5	11.3	12.4	12.4	46.1	46.1	46.9	42.5	30.5	30.4	31.0	31.0	7.5	7.8	7.8	7.8	6.2	0.8	0.4	0.4	2.7
うどん・そば	3.6	3.4	4.4	7.5	6.6	11.5	11.5	32.8	32.8	31.9	35.2	30.1	34.3	35.2	30.1	21.1	21.5	21.5	21.5	19.5	0.8	0.4	0.4	2.7
ラーメン	2.9	2.8	3.5	9.3	8.5	9.3	9.3	43.2	43.2	43.9	39.8	34.9	35.8	31.0	8.8	8.8	8.5	8.5	9.7	9.7	1.0	0.4	0.4	3.5
パスタ	9.7	9.1	12.4	19.5	19.5	37.5	38.4	20.6	20.6	20.7	20.4	20.7	20.7	20.4	12.1	12.4	12.4	12.4	12.4	12.4	0.5	0.2	0.2	1.8
食卓用パン(食パン等)	2.9	2.8	3.5	8.9	7.8	14.2	14.2	35.1	35.1	35.6	32.7	36.9	37.4	34.5	15.7	15.7	16.3	16.3	13.3	13.3	0.5	0.2	0.2	1.8
菓子パン・惣菜パン	30.4	29.6	33.6	34.9	35.0	24.8	26.0	19.5	19.5	26.0	33.6	32.7	36.9	37.4	34.5	3.4	3.0	3.0	5.3	5.3	1.0	0.8	0.8	1.8
味噌汁	4.5	4.4	5.3	17.9	18.3	35.6	37.2	35.6	35.6	37.2	29.2	29.2	25.0	25.0	24.8	15.9	14.3	14.3	23.0	23.0	1.1	1.0	1.0	1.8
すまし汁	3.6	3.6	3.5	12.2	12.1	12.4	12.4	33.3	33.3	38.2	27.4	33.3	32.4	32.4	37.2	13.6	12.7	12.7	17.7	17.7	1.1	1.0	1.0	1.8
コンソメスープ	4.2	3.6	7.1	13.8	14.7	9.7	9.7	36.9	36.9	37.2	35.4	31.0	31.6	28.3	12.7	11.7	11.7	16.8	16.8	1.5	1.2	1.2	2.7	2.7
ポタージュスープ	2.6	2.6	2.7	12.7	12.5	13.3	13.3	36.2	36.2	36.8	33.6	32.7	33.9	34.2	32.7	14.1	13.7	13.7	15.9	15.9	0.5	0.2	0.2	1.8
金平ごぼう	5.4	5.6	4.4	13.8	15.1	8.0	8.0	34.4	34.4	34.0	36.3	35.4	35.4	35.4	35.4	10.6	9.7	9.7	14.2	14.2	0.5	0.2	0.2	1.8
南瓜の煮物	2.9	2.8	3.5	9.4	10.3	5.3	5.3	33.6	33.6	34.0	31.9	33.6	34.0	34.0	31.9	19.6	18.3	18.3	25.7	25.7	0.8	0.6	0.6	1.8
ひじきの煮物	3.7	3.8	3.5	12.8	13.5	9.7	9.7	37.7	37.7	40.4	25.7	28.9	28.2	28.2	31.9	16.1	13.5	13.5	27.4	27.4	0.8	0.6	0.6	1.8
お浸し***	3.6	3.6	3.5	13.8	13.7	14.2	14.2	38.0	38.0	40.0	29.2	30.0	29.6	29.6	31.9	13.8	12.5	12.5	19.5	19.5	0.8	0.6	0.6	1.8
胡麻和え	5.0	4.6	7.1	14.0	14.5	11.5	11.5	33.6	33.6	36.0	23.0	28.4	28.4	28.4	28.3	18.2	15.9	15.9	28.3	28.3	0.8	0.6	0.6	1.8
酢味噌和え	2.9	2.8	3.2	24.7	24.9	23.9	23.9	28.2	28.2	29.4	23.0	12.0	12.3	10.6	5.5	5.0	5.0	8.0	8.0	0.5	0.2	0.2	1.8	
野菜サラダ	6.2	6.2	6.2	16.4	14.9	23.0	23.0	37.0	37.0	37.4	35.4	26.8	28.0	21.2	13.0	13.1	12.4	12.4	12.4	12.4	0.6	0.4	0.4	1.8
ポテトサラダ	5.8	5.8	6.2	10.6	10.5	10.6	10.6	33.0	33.0	31.6	38.9	32.1	33.4	26.5	17.9	18.3	15.9	15.9	15.9	15.9	0.6	0.4	0.4	1.8
マカロニサラダ	5.8	5.8	6.2	10.6	10.5	10.6	10.6	33.0	33.0	31.6	38.9	32.1	33.4	26.5	17.9	18.3	15.9	15.9	15.9	15.9	0.6	0.4	0.4	1.8
野菜のマリネ	5.8	5.8	6.2	9.6	9.7	8.8	8.8	27.3	27.3	28.8	20.4	28.6	27.6	32.7	28.1	27.6	30.1	30.1	30.1	30.1	0.6	0.6	0.6	1.8
肉じやが	7.0	6.4	9.7	26.8	26.8	26.5	26.5	48.9	48.9	50.5	41.6	16.4	15.9	18.6	16.4	15.9	18.6	18.6	18.6	18.6	1.0	0.4	0.4	3.5
筑前煮	7.3	7.8	5.3	18.3	19.3	14.2	14.2	45.0	45.0	45.1	44.2	28.6	27.2	34.5	28.6	27.2	34.5	34.5	34.5	34.5	0.8	0.6	0.6	1.8
魚の塩焼き	8.0	7.4	10.6	30.2	30.6	28.3	28.3	39.1	39.1	40.6	32.7	21.9	20.9	26.5	21.9	20.9	26.5	26.5	26.5	26.5	0.8	0.6	0.6	1.8
鯖の味噌煮	5.8	5.0	9.7	20.1	21.7	13.3	13.3	45.1	45.1	45.1	45.1	27.9	27.6	29.2	27.9	27.6	29.2	29.2	29.2	1.0	0.6	0.6	2.7	
卵焼き	23.2	23.7	21.2	35.4	36.0	32.7	32.7	27.9	27.9	28.8	23.9	12.8	11.1	20.4	12.8	11.1	20.4	20.4	20.4	20.4	0.6	0.4	0.4	1.8
豚の生姜焼き	4.2	3.6	7.1	14.8	14.5	15.9	15.9	49.7	49.7	49.7	49.6	30.8	32.0	25.7	30.8	32.0	25.7	25.7	25.7	25.7	0.5	0.2	0.2	1.8
天ぷら	3.2	2.6	6.2	11.9	12.9	7.1	7.1	43.2	43.2	42.5	46.0	40.6	41.2	38.1	40.6	41.2	38.1	38.1	38.1	38.1	1.1	0.8	0.8	2.7
刺身	14.0	13.7	15.0	24.0	24.9	20.4	20.4	35.2	35.2	34.4	38.9	25.8	25.8	26.4	25.8	26.4	23.0	23.0	23.0	23.0	1.0	0.6	0.6	2.7
シチメン	5.7	5.4	7.1	19.2	19.3	18.6	18.6	48.9	48.9	48.5	50.4	25.5	26.2	22.1	25.5	26.2	22.1	22.1	22.1	22.1	0.8	0.6	0.6	1.8
目玉焼き	13.5	12.3	18.6	27.9	28.6	24.8	24.8	36.4	36.4	36.4	30.1	22.6	22.3	23.9	22.6	22.3	23.9	23.9	23.9	23.9	0.5	0.4	0.4	2.7
魚フライ・ムニエル	3.6	3.2	5.3	15.1	16.1	10.6	10.6	48.9	48.9	48.5	50.4	32.0	32.0	31.9	32.0	32.0	31.9	31.9	31.9	31.9	0.5	0.2	0.2	1.8
カレー	6.5	6.0	8.8	19.8	20.7	15.9	15.9	50.6	50.6	50.9	49.6	22.2	21.9	23.9	22.2	21.9	23.9	23.9	23.9	23.9	0.8	0.6	0.6	1.8
グラタン	7.3	6.4	11.5	18.3	19.5	13.3	13.3	47.9	47.9	47.5	49.6	25.6	26.0	23.9	25.6	26.0	23.9	23.9	23.9	23.9	0.8	0.6	0.6	1.8
とんかつ*	4.5	3.8	8.0	8.4	8.5	8.0	8.0	40.6	40.6	39.0	47.8	45.6	48.1	34.5	45.6	48.1	34.5	34.5	34.5	34.5	0.8	0.6	0.6	1.8
ハンバーグ	5.0	4.2	8.8	12.5	12.1	14.2	14.2	54.2	54.2	54.9	51.3	27.3	28.0	23.9	27.3	28.0	23.9	23.9	23.9	23.9	1.0	0.8	0.8	1.8
餃子	3.4	2.8	6.2	16.9	16.1	19.5	19.5	48.5	48.5	48.3	49.6	30.4	32.0	23.0	30.4	32.0	23.0	23.0	23.0	23.0	1.0	0.8	0.8	1.8
酢豚	3.6	3.2	5.3	9.6	9.9	8.0	8.0	36.9	36.9	37.2	35.4	48.9	48.7	49.6	36.9	37.2	35.4	35.4	35.4	35.4	1.1	1.0	1.0	1.8
鶏のから揚げ	7.6	7.2	9.7	24.7	24.7	24.8	24.8	49.2	49.2	48.3	53.1	17.9	17.9	19.7	17.9	17.9	19.7	19.7	19.7	19.7	0.6	0.2	0.2	2.7
海老マヨ	4.4	4.6	3.5	9.3	9.9	6.2	6.2	33.6	33.6	31.6	42.5	51.3	52.7	45.1	51.3	52.7	45.1	45.1	45.1	45.1	1.5	1.2	1.2	2.7
焼肉	5.0	4.4	8.0	8.1	8.3	7.1	7.1	33.0	33.0	31.4	39.8	53.2	55.5	43.4	53.2	55.5	43.4	43.4	43.4	43.4	0.6	0.4	0.4	1.8

\*、\*\*\*栄養士課程在籍学生とその他の課程在籍学生の回答の間に有意差あり (\* p<0.05, \*\*\* p<0.001)

図2に、主菜20品のそれぞれの料理について、「穏やかな幸福感を感じる」「気持ちが高揚する」と回答した者の割合と、「週1回以上」食べたいと回答した者（「週2回以上」と回答した者を含む）の割合の関係を示した。「穏やかな幸福感を感じる」と回答した者が多い料理ほど、「週1回以上」食べたいと回答した者が多く（ $r = 0.57$ ,  $p = 0.009$ ）、一方、「気持ちが高揚する」と回答した者が多い料理ほど、「週1回以上」食べたいと回答した者が少なかった（ $r = -0.49$ ,  $p = 0.027$ ）。すなわち、「穏やかな幸福感を感じる」料理の食べたいと思う頻度は高く、「気持ちが高揚する」料理の食べたいと思う頻度は低いことが示された。

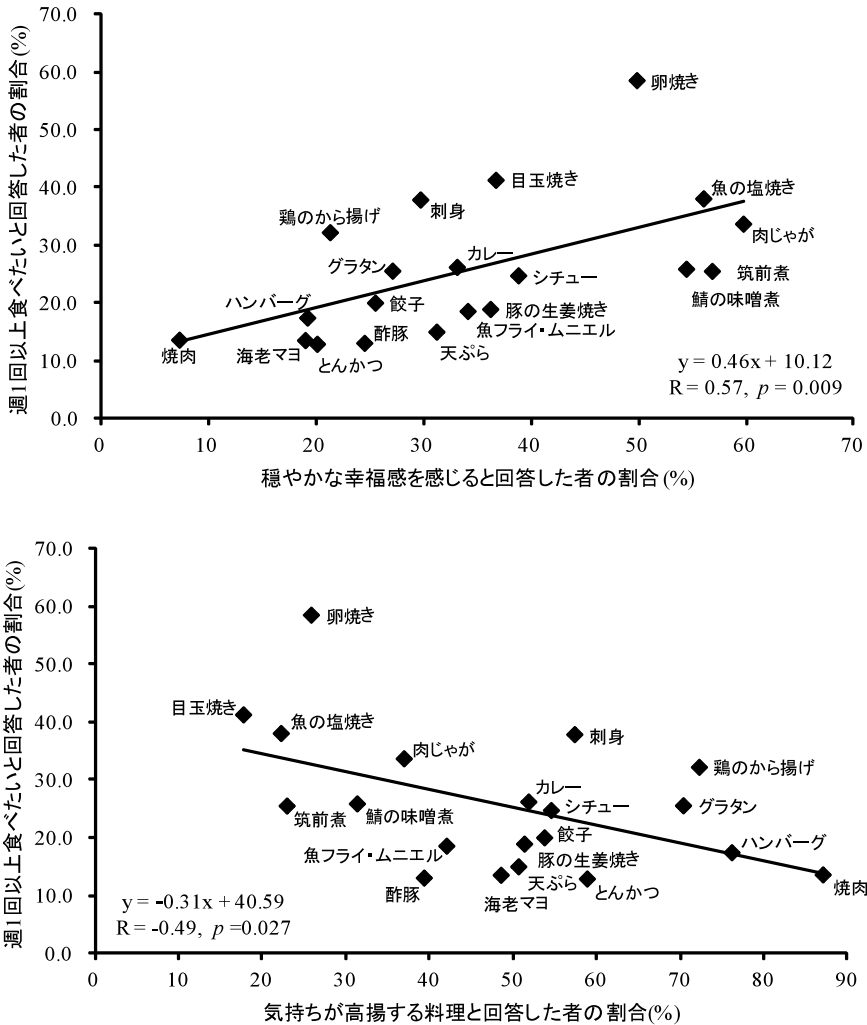


図2：料理に対する「穏やかな幸福感」「気持ちが高揚する」感覚・感情と摂取意欲の関係

#### IV. 考察

管理栄養士には、食事摂取基準に示された数値と日本人に受け入れられやすい食事の両方が成立する各栄養素の範囲（幅）の食事計画が求められるが<sup>1-4)</sup>、客観的な数値として捉えることが困難な文

化的視点を、栄養的視点に融合させることは容易ではないと考えられる。特に、管理栄養士が提案する食事を「栄養バランスが良い食事」「1食の食品数が多い食事」と91.4%、56.5%の者が捉えている一方、「穏やかな幸福感を感じる料理を含む食事」「美味しい食事」と捉えている者は32.1%、33.3%であったことは(表2)、食事が日々繰り返される極めて日常的な営みであることを考えると、管理栄養士は食事摂取基準が1日1食の基準ではなく、範囲(幅)が設けられたことをより十分に活用すべきであることを示唆している。1日1食でより多くの食品を食べることを提案した「3色食品群」は1952年(昭和27年)に、「6つの食品群」は1958年(昭和33年)に「健康づくりのための食生活指針」は1985年(昭和60年)に、その時代における食生活の状況をうけて示されたものであり、例えば、「健康づくりのための食生活指針」の『一日30食品を目標に』という指針は、2000年3月の改定で削除されている。管理栄養士が栄養的視点から食事提案をすることは不可欠ではあるが、食事摂取基準が1日、1食単位の基準ではないことを再認識し、中・長期的な視点で弾力的な食事提案を行うことが必要であると考えられた。

また、本研究の解析対象である大学生は、「穏やかな幸福感を感じる料理を含む食事」「気持ちが高揚する料理を含む食事」のいずれも「美味しい食事」であると回答した一方で(表1)、「穏やかな幸福感を感じる」と回答した者が多い料理ほど、「週1回以上」食べたいと回答した者が多く、一方、「気持ちが高揚する」と回答した者が多い料理ほど、「週1回以上」食べたいと回答した者が少なかった(図2)。第3次食育推進基本計画において、『食は観念的なものではなく、日々の調理や食事等とも深く結び付いている極めて体験的なものである。』と記され<sup>17)</sup>、また、地域や家庭内で繰り返し食べることで、その料理に慣れ親しみ、徐々に好きになるとされている<sup>7)</sup>。すなわち、幼少期からの食経験によって、白飯、味噌汁、肉じゃが、筑前煮、魚の塩焼きなどの和風料理が「穏やかな幸福感を感じる」料理として認識されていると推察された。料理研究家が提案する食事は、管理栄養士が提案する食事よりも「気持ちが高揚する料理を含む食事」とイメージされていたが(表2)、管理栄養士は「気持ちが高揚する料理を含む食事」の提案を目指すのではなく、むしろ「穏やかな幸福感を感じる料理を含む食事」によって対象者に「日々の美味しい食事」を提供することが必要であると考えられる。すなわち、管理栄養士が食事提供を行う際には、穏やかな幸福感を感じられる料理を基盤とした食事を継続的に提供することが重要であると考えられる。加えて、対象者は「季節や旬を感じることができる食事」や「色彩・盛り付けが綺麗な食事」を「美味しい食事」であると回答したことも(表1)、管理栄養士の食事提案において、これらを意識することも必要であることを示している。

なお、栄養士・管理栄養士養成課程在籍学生は、その他の課程在籍学生が「何も感じない」と回答した筑前煮や鯖の味噌煮、ひじきの煮物、お浸し、酢の物を「穏やかな幸福感を感じる」料理、南瓜の煮物を「気持ちが高揚する」料理と回答した者が多かったことは、食に関する知識・意識等の介入が大学入学後あるいはそれ以前の食に関する介入が対象者の快の感覚・感情に影響することを示唆しており、管理栄養士の「美味しく楽しく食べることができる食事」の実践の方向性を示していると考えられた。

本研究の限界としては、調査対象が一市の限られた大学生に限定していること、その他の課程在籍学生の対象者数が少ないこと、栄養士・管理栄養士課程在籍学生とその他の課程在籍学生の回答の違いがどのような背景、介入に基づくのかを考察できないことである。今後、様々な課程に在籍する大学生や中高年者など対象範囲を広げた検討が必要であると考えられる。



## V. 要約

「穏やかな幸福感を感じる料理を含む食事」「気持ちが高揚する料理を含む食事」を77.1%, 75.8%の者が美味しい食事であると回答し、「穏やかな幸福感を感じる」と50%以上の者が回答した料理はすべて和風料理であり、白飯は70.5%であった。それぞれの料理に対して、「穏やかな幸福感を感じる」「気持ちが高揚する」と回答した者の割合に負の相関が認められ ( $r = -0.80$ ), 「穏やかな幸福感を感じる」と回答した者が多い料理ほど「週1回以上」食べたいと回答した者が多く ( $r = 0.57$ ), 一方、「気持ちが高揚する」と回答した者が多い料理ほど「週1回以上」食べたいと回答した者が少なかった ( $r = -0.49$ )。管理栄養士が提案する食事を「栄養バランスが良い食事」「1食の食品数が多い食事」と91.4%, 56.5%の者が捉えている一方、「穏やかな幸福感を感じる料理を含む食事」「美味しい食事」と捉えている者は32.1%, 33.3%であった。これらのことから、管理栄養士は食事摂取基準に範囲(幅)が設けられたことを十分に活用し、「穏やかな幸福感を感じる料理を含む食事」を提案することの必要であると示唆された。

## VI. 参考文献

- 1) 厚生労働省 (2005), 「日本人の食事摂取基準2005年版」, 第一出版, 東京, pp.10-25
- 2) 独立行政法人 国立健康・栄養研究所 (2005), 「日本人の食事摂取基準 (2005年版) の活用 特定給食施設等における食事計画編」, 第一出版, 東京, pp.21-42
- 3) 食事摂取基準の実践・運用を考える会 (2011), 「日本人の食事摂取基準 (2010年版) の実践・運用—特定給食施設等における栄養・食事管理—」, 第一出版, 東京, pp.11-26
- 4) 食事摂取基準の実践・運用を考える会 (2015), 「日本人の食事摂取基準 (2015年版) の実践・運用—特定給食施設等における栄養・食事管理—」, 第一出版, 東京, pp.25-42
- 5) 今後の学校における食育の在り方に関する有識者会議 (25年12月): 今後の学校における食育の在り方について (最終報告), [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/sports/019/toushin/1342567.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/sports/019/toushin/1342567.htm), (2016/2/22)
- 6) 中尾弘之 (1998), 快の意義, 「快の行動科学」, 中尾弘之, 田代信雄編, 朝倉書店, 東京, pp.1-11
- 7) 今田純雄 (1996), 青年期の食行動, 「たべる・食行動の心理学」, 中島義明, 今田純雄編, 朝倉書店, 東京, pp.114-131
- 8) 伏木亨 (2003), 味とはなにか, 「食品と味」, 伏木亨, 光淋, 東京, pp.1-20
- 9) 山本隆 (2001), 「味の構造 なぜおいしいのか」, 講談社選書メチエ, 東京, pp.12-40
- 10) 武藤慶子, 石松成子 (1992), 主菜料理の献立構成に影響をあたえる要因の検討, 九州女子大学紀要, **28**, 47-54
- 11) 飯田文子, 高橋智子, 川野亜紀, 渡辺敦子, 大越ひろ, 三輪里子 (2001), 大学生の食生活の意識について, 日本食生活学会誌, **12**, 165-175
- 12) 大家千恵子, 山田正子, 竹内枝穂, 津田淑江 (2001), 女子短大生の食行動に関する研究, 日本食生活学会誌, **12**, 222-232
- 13) 上野美保, 佐伯節子, 桂きみよ, 大竹礼子, 石井美幸 (2004), 女子大生の食生活調査Ⅱ, 聖徳大学研究紀要, **37**, 101-107
- 14) 松本伸子 (2006), 1974年, 1984年, 1994年, 2004年の家庭における喫食料理品目の変化, 日本

食生活学会誌, **17**, 11-15

- 15) 浜内千波 (2004), 「作れるようで作れない基本の和食」, 主婦と生活社, 東京, pp.19-87
- 16) 木村留美, 杉山寿美, 石永正隆 (2011), 口中調味の実施状況が白飯とおかずを組み合わせた食事での白飯のおいしさに及ぼす影響, 日本調理科学会誌, **44**, 145-152
- 17) 内閣府: 第3次食育推進基本計画

Abstract

## Individuals' perceptions of meals and dishes, and images of dietitian-planned menus

Sumi SUGIYAMA, Maki SUZUKI, Ryoko SHIOTA, Rumi KIMURA, Hisako FUJIWARA

Gaining an understanding of individuals' perceptions of food may aid dietitians in improving their menu planning. We conducted a questionnaire survey regarding individuals' perceptions of meals and dishes, and images of menus designed by dietitians. As the results, 77.1 and 75.8% of respondents defined a palatable meal as one consisting of a dish that could provide "a feeling of calm and happiness" (comfort dish) and "an uplifting feeling" (uplifting dish), respectively. Among sample dishes, those regarded as a "comfort dish" by more than 50% were all Japanese style, with cooked white rice being identified by 70.5%. For each of 43 sample dishes, there was a negative correlation between the frequency of being rated as "comfort" and being rated as "uplifting". The higher the frequency of being perceived as a "comfort dish", the larger the number of respondents expressing their desire to consume "more than once a week", whereas the higher the frequency of being regarded as an "uplifting dish", the smaller the number of respondents expressing their desire to consume "more than once a week". Dietitian-planned menus were perceived as "nutritionally balanced" by 91.4%, while only 32.1 and 33.3% rated them as "consisting of a comfort dish" and "palatable", respectively.