

表Ⅲ-8 盛りつけタイプからみた料理群別鉢での1ポーション(平均摂食量)

(g)

料理群	料理中分類	料理小分類		個人 銘々盛り	個人盛り 合わせ盛り	共用盛り	盛りつけタイプ別摂食量の差
主食 計			n 平均 標準偏差	6 137 53			
主菜	魚料理	n	5	2	5	銘々>共用	
		平均	88	32	33		
	肉料理	n	8	2	4	銘々<共用	
		平均	43	65	102		
	卵料理	n	8		1		
		平均	101		18		
	大豆料理	n	6		1		
平均		65		15			
牛乳以外の乳製品料理	n	5					
	平均	84					
鍋物	n	7		4			
	平均	131		87			
計	n	39	4	15	銘々>盛り合わせ		
	平均	85	49	64			
	標準偏差	66	26	57			
副菜	緑黄色野菜料理	n	8	2	9		
		平均	33	26	45		
	淡色野菜料理	n	22	1	15	銘々>共用	
		平均	61	5	40		
	豆料理	n	1	1			
		平均	9	10			
	芋料理	n	18		8		
平均		84		64			
きのこ・海藻料理	n	3		1			
	平均	26		20			
その他(マカロニサラダ)	n	4		4	銘々>共用		
	平均	46		27			
計	n	56	4	37	銘々>盛り合わせ 共用>盛り合わせ		
	平均	61	17	45			
	標準偏差	46	10	31			
もう一品	漬け物	n	2		7		
		平均	10		28		
	果物	n	12	1	3		
平均		76	40	95			
計	n	14	1	10			
	平均	67	40	48			
	標準偏差	40	0	50			
全体 計		n	115	9	62	銘々>盛り合わせ・共用	
	平均	74	34	50			
	標準偏差	57	24	43			

盛りつけタイプ別の摂食量の差の検定 t検定 <<:p<0.01, <:p<0.05

表Ⅲ-9 料理群と食器の種類との関わりからみた主要料理一覧

料理群	料理中分類	料理小分類	飯碗	汁椀	鉢	丼	
主食	飯	白飯	★白飯, 麦入りご飯		白飯		
		味かけご飯	納豆ご飯, ふりかけご飯, ▲卵かけご飯, ▲ご飯・のり, しらす干しご飯				
		おにぎり					
		お茶漬け	お茶漬け				
		炊き込みご飯	混ぜご飯(五目・かやく)				
		雑炊	雑炊				
		ピラフ・チャーハン					
		丼もの				牛丼, カツ丼, そぼろご飯	
	カレーライス						
	寿司						
	種類	そば, うどん, ほうとう			●うどん, ほうとう, そば		●うどん, ほうとう
		ラーメン					ラーメン
		焼きそば					
		パスタ					
パン	トースト・サンドイッチ						
	菓子パン						
その他			すいとん, もち	肉まん			
主菜	魚料理				魚・野菜煮(和風)		
	肉料理				★肉野菜炒め		
	卵料理				茶碗蒸		
	豆腐料理				冷奴, おから・いり豆腐		
	牛乳						
	乳製品料理				ヨーグルト		
	鍋物			ブイヤベース	おでん, 水炊き・鶏鍋・鯉鍋		
副菜	緑黄色野菜料理				お浸し・煮びたし(小松菜・ホウレンソウ・ケ・ニラ), かぼちゃ煮物, ごま和え(小松菜・ホウレンソウ)		
	淡色野菜料理				サラダ(キャベツ・キュウリ等), ●生野菜, 大根等の煮物, ●きんぴら, 和え物・酢物, お浸し(モヤシ)		
	豆料理				枝豆, そら豆		
	芋料理				ポテトサラダ, ●肉じゃが, 里芋の煮物, こんにやくの煮物		
	きのこ・海藻料理				めかぶのお浸し, もずく		
	果物入り野菜料理						
その他					マカロニ・スパゲティサラダ, 春雨サラダ		
もう一品	汁	みそ汁	▲みそ汁, 豚汁				
		すまし汁	お吸い物(ワカメ・豆腐等), 芋汁(しょうゆ味), はまぐりの潮汁				
		スープ	コーンスープ, 中華スープ, 野菜スープ, テールスープ, ワンダンスープ				
	漬け物				漬け物(大根)		
	果物				りんご, いちご, 柿		
	飲料	お茶					
		コーヒー・紅茶					
		ジュース					
		乳酸菌飲料					
		水					
菓子							
計			10	16	35	6	

各食器において3件以上出現した料理の一覧。●食器の種類 ▲大きさ ★盛りつけによって摂取量に違いがみられた料理。主食・主菜・副菜の料理の枠組み

鍋	コップ・カップ	皿	カレー・シチュー皿	食器なし
		白飯	白飯	
		おにぎり		
		チャーハン、オムライス、ピラフ		
		巻き寿司、いなり寿司、握り寿司	カレーライス、ハヤシライス	
		焼きそば		
		★スパゲティナポリタン、ミートソース、タラコスパゲティ	マカロニグラタン	
		★食パン・バターロール、▲★サンドイッチ、チーズトースト、フレンチトースト		
		●アンパン・クリームパン、ホットケーキ、ドーナッツ		●アンパン・クリームパン
		●コーンフレーク、たこ焼き・お好み焼き	●コーンフレーク	
		塩焼き(サケ・ブリ・サワ・イワシ・サバ)、★干物(ししゃも舎)、西京・粕・生姜焼き、刺身、★塩蔵(いくら・たらこ)、フライ・天ぷら、から揚げ・鰻蒲焼・マリネ、魚の煮つけ、みそ煮、焼き魚・バター(ムニエル)		
		★ウインナー、▲焼肉、鶏のから揚げ・フライドチキン、餃子、肉野菜炒め、ハム(ソテー含)・ベーコン、ハンバーグ、肉団子、シュウマイ、豚かつ、鶏の照り焼き、春巻き、焼き鳥	ビーフシチュー・ハッシュドビーフ	
		★目玉焼き(ハムエッグ等含)、▲卵焼き、★スクランブルエッグ、オムレツ、野菜の卵とじ、ゆで卵		
豆乳		冷奴、豆腐ハンバーグ、肉豆腐、麻婆豆腐、生揚げの煮物、湯豆腐、五目豆		
牛乳		チーズ、ヨーグルト		チーズ、ヨーグルト
水炊き・鶏鍋・鯉鍋		★おでん、すき焼き		
		★ゆで野菜(ブロッコリー)、トマト・プチトマト、お浸し・煮びたし(小松菜・ホレンソウ等)、▲★サラダ(トマト・ブロッコリー等)、★かぼちゃ煮物、▲ソテー(ホレンソウ等)、野菜炒め(人参・ピーマン等)、ミックスベジタブル、煮物(人参他)		
		★サラダ(キャベツ・キュウリ等)、●▲★生野菜、線キャベツ、大根等の煮物、野菜炒め、●きんぴら、和え物・酢物、野菜の天ぷら、お浸し(モヤシ)		
		トウモロコシの煮物、枝豆		
		ポテトサラダ、●肉じゃが、コロッケ、里芋の煮物、フライドポテト、芋の天ぷら・素揚げ、じゃが芋の煮物、じゃが芋ソテー、焼き芋、粉ふき芋、大学芋		
		わかめ酢物の物、ひじきの煮付け、昆布煮物、なめ茸		
		フルーツときゅうりのサラダ		
		マカロニ・スパゲティサラダ、春雨サラダ		
	コーンスープ、中華スープ			
		漬け物(大根)、白菜漬、ぬか漬(キュウリ)、きゅうり塩もみ・浅漬、らっきょう、野沢菜漬、梅干、赤かぶ漬	らっきょう	
		★りんご、●みかん、バナナ、いちご、柿、キウイ、グレープフルーツ		りんご、●みかん、バナナ
	▲煎茶、ウーロン茶			
	紅茶、ココア、コーヒー牛乳			コーヒー牛乳
	▲スポーツドリンク、▲りんごジュース、▲オレンジジュース、ミックスジュース			
	ヤクルト、飲むヨーグルト、カルピス			ヤクルト等、飲むヨーグルト
	水			
		ケーキ・シュークリーム・カステラ等、プリン・ゼリー		ケーキ、アイス、チョコレート

＜朝食＞ お子さんの朝食について、次の問いに答え、番号を選んで○を付けて下さい。

- 問1 朝食は何時頃に食べましたか 午前 7時 40分頃
 問2 朝食はどこで食べましたか (a) 自宅 (b) 親戚の家 (c) 外食 () (d) その他 ()
 問3 朝食は誰が作りましたか (a) お子さんの母親 (b) お子さんの父親 (c) 祖母 (d) 祖父 (e) 兄弟 (f) その他 ()
 問4 朝食は誰と食べましたか a. 家族全員と (b) 家族の一部と (c) 子どもだけで (d) ひとりで (e) その他 ()
 問5 朝食でどのような食卓で食べましたか a. テーブルで椅子に腰掛けて食べた (b) 座卓・こたつで、座って食べた
 問6 朝食に食べたものをお書きください。

※a) 食器の直径と高さは、同封した定規で測定し、記入して下さい。

食器の材質は、食器の裏の表示を参考に、木、プラスチック、陶器、ガラス、ポリプロピレン、メラミン、ポリカーボネート等の種類を記入して下さい(不明な場合は、不明と記入して下さい)。

※b) 料理重量は、同封のクッキングスケールで食器の重量を除いて、盛りつけた量と、残した量を測り、料理重量の欄に記入して下さい。

①記入例を参考にしながら、朝食を記入して下さい。 食べた物を簡単な絵にし、料理名を記入して下さい。 ※a) 食器の直径・高さ・材質を記入してください(単位: cm)。	②料理名	③材料名(調味料・油を含む)			④料理重量※b) (食器の重量を除く)		⑤各料理の 食事量の評価	⑥盛りつけ (どちらかに○)		⑦食具の種類 (使わなかった時は "なし"と記入)
		外食は(外) できたお惣菜や加工食品は(加)	およその量	この欄には 記入しないで 下さい	盛りつけ量 (g)	残した量 (g)		大皿盛り	個人盛り	
	おにぎり	ごはん	茶碗8分目		72	0	△ いつもはおにぎり 2つ食べ		○	なし
	玉子焼	黒ごま	1/2		58	0	○	○	○	ほし箸
		しお	1/2							
		玉子	1コ							
		油	1ハ							
		塩	1フチ							
	エビかつ	(加) エビかつ	1ヶ		30	0	○		○	箸
緑茶	煎茶	茶碗8分目		106	0	○		○	なし	
トマト	トマト	3ヶ		29	0	○		○	なし	

<夕食> お子さんの夕食について、次の問いに答え、番号を選んで○を付けて下さい。

- 問1 夕食は何時頃に食べましたか 午後 7 時 00分頃
- 問2 夕食はどこで食べましたか (a)自宅 (b)親戚の家 (c)外食() (d)その他()
- 問3 夕食は誰が作りましたか (a)お子さんの母親 (b)お子さんの父親 (c)祖母 (d)祖父 (e)兄弟 (f)その他()
- 問4 夕食は誰と食べましたか a. 家族全員と (b)家族の一部と (c)子どもだけで (d)ひとりで (e)その他()
- 問5 夕食でどのような食卓で食べましたか a. テーブルで椅子に腰掛けて食べた (b)座卓・こたつで、座って食べた
- 問6 夕食に食べたものをお書き下さい。

※a) 食器の直径と高さは、同封した定規で測定し、記入して下さい。

食器の材質は、食器の裏の表示を参考に、木、プラスチック、陶器、ガラス、ポリプロピレン、メラミン、ポリカーボネート等の種類を記入して下さい(不明な場合は、不明と記入して下さい)。

※b) 料理重量は、同封のクッキングスケールで食器の重量を除いて、盛りつけた量と、残した量を測り、料理重量の欄に記入して下さい。

①記入例を参考にしながら、夕食を記入して下さい。	②料理名	③材料名(調味料・油を含む)			④料理重量※b) (食器の重量を除く)		⑤各料理の 食事量の評価	⑥盛りつけ (どちらかに○)		⑦食具の種類 (使わなかった時は "なし"と記入)
		外食は(外) できたお惣菜や加工食品は(加)	およその量	この欄には 記入しないで 下さい	盛りつけ量 (g)	残した量 (g)		大皿盛り; 個人盛り	箸、フォーク、 スプーン、レンゲ等	
<p>食べた物を簡単な絵にし、料理名を記入して下さい。</p> <p>※a) 食器の直径・高さ・材質を記入してください(単位: cm)。</p>	<p>ごはん みそ汁</p> <p>焼魚 ふかし芋 温サラダ</p> <p>ほうれん草 玉子とじ</p>	<p>ごはん</p> <p>茶碗半分</p> <p>たいせいのアウ</p> <p>ふかし芋</p> <p>とうふ</p> <p>大根</p> <p>にんじん</p> <p>白菜</p> <p>木しめじ</p> <p>大根(葉)</p> <p>みそ</p> <p>粕漬銀だら</p> <p>さつま芋</p> <p>フロッコリー(ゆで)</p> <p>⑧カラガシドレッシング</p> <p>ほうれん草</p> <p>とろろ芋(芋)</p> <p>玉子</p> <p>レオ</p> <p>こしあじ</p> <p>油</p>	<p>56</p> <p>120</p> <p>67</p> <p>88</p> <p>22</p> <p>29</p>	<p>0</p> <p>110</p> <p>50</p> <p>40</p> <p>15</p> <p>8</p>	<p>いつもより多い◎</p> <p>いつもと同じ○</p> <p>いつもより少ない△</p> <p>殆ど食べなかった×</p> <p>△</p> <p>◎</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>	<p>大皿盛り; 個人盛り</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>	<p>箸、フォーク、 スプーン、レンゲ等</p> <p>箸</p> <p>箸</p> <p>箸</p> <p>箸</p>			
		しょう油	2~3滴							

付表Ⅲ-2-1 食器の直径と高さ別 料理群別1ポーションの比較の一覧

料理群	中分類	小分類	料理	全体			個人銘々盛り												
				n	平均値	標準偏差	ご飯		汁		鉢		丼		コップ・カップ				
							直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ			
主食	飯	白飯	白飯	288	83	37	—	—											
			麦入りご飯(めし43・麦5)	1	18	0	・	・											
			小計	289	83	37	—	—											
		味かけご飯	納豆ご飯	50	116	54	—	—											
			ふりかけご飯	28	84	44	—	—											
			ご飯・のり	25	88	41	小<大	—											
			卵かけご飯	14	136	37	小・中<大	—											
			しらす干しご飯	8	85	42	・	・											
			その他	2	54	26	・	・											
			とろろご飯	2	174	31	・	・											
			鮭ご飯(フレック)	1	83	0	・	・											
			小計	130	103	51	—	—											
		おにぎり	おにぎり	27	92	39	・	・											
			焼きおにぎり	2	75	23	・	・											
			小計	29	90	38	・	・											
		お茶漬け	お茶漬け	3	108	87	・	・											
		炊き込みご飯	混ぜご飯(五目・かやく)	6	117	47	・	・											
		雑炊	雑炊	7	115	50	・	・											
		ピラフ・チャーハン	チャーハン	8	115	48	・	・											
			オムライス	7	146	62	・	・											
			ピラフ	3	105	62	・	・											
			小計	18	126	59	・	・											
		丼もの	牛丼(タネキ・牛肉)	3	218	38													
カツ丼(豚・玉葱・卵)	2		106	44															
そばろご飯	2		180	29	・	・													
マグロとネギ間丼	1		276	0															
焼き肉丼	1		80	0	・	・													
親子丼	1		150	0															
小計	10		173	67	・	・													
カレーライス	カレーライス	35	220	82															
	ハヤシライス	2	182	4															
	小計	37	218	80															
飯計			529	102	59	—	—												
寿司		いなり寿司	2	80	1														
		握り寿司	5	253	88														
		巻き寿司	3	129	45														
		小計	10	181	99														
麺類	そば	そば	6	111	87														
		うどん	22	178	103														
		そうめん	1	172	0														
		ほうとう	12	207	102														
	小計	35	187	102															
	ラーメン	ラーメン	3	90	19														
		焼きそば	6	112	45														
	パスタ	スパゲッティ(玉葱・マッシュルーム・しそ)	1	100	0														
		スパゲティナポリタン	5	72	50														
		スパゲティミートソース	4	180	83														
タラコスパゲティ		3	81	51															
ナポリタン		1	2	0															
マカロニグラタン		7	84	66															
小計	21	96	76																
麺類計			71	143	98														

直径及び高さ分類別1ポーションの差 t検定 <<:p<0.01 <:p<0.05

付表Ⅲ-2-2 食器の直径と高さ別 料理群別1ポーションの比較の一覧

料理群	中分類	小分類	料理	個人銘々盛り				個人盛り合わせ盛り				共用盛り					
				皿		カレー・シチュ皿		鉢		皿		カレー・シチュ皿		鉢		皿	
				直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ
主食	飯	白飯	白飯	
			麦入りご飯(めし43・麦5)
			小計
		味かけご飯	納豆ご飯
			ふりかけご飯
			ご飯のり
			卵かけご飯
			しらす干しご飯
			その他
			とろろご飯
			鯖ご飯(フレーク)
			小計
		おにぎり	おにぎり	—	.	—	.	—	—	—	—	—	—	—	—	.	.
			焼きおにぎり
			小計	—	.	—	.	—	—	—	—	—	—	—	—	.	.
お茶漬け	お茶漬け																
炊き込みご飯	混ぜご飯(五目・かやく)																
雑炊	雑炊																
ピラフ・チャーハン	チャーハン		
	オムライス	.	.	—	—		
	ピラフ		
	小計		
丼もの	牛丼(タマネギ・牛肉)																
	カツ丼(豚・玉葱・卵)																
	そばろご飯																
	マグロとネギ間丼																
	焼き肉丼																
	親子丼																
	小計																
カレーライス	カレーライス		
	ハヤシライス		
	小計		
飯計																	
寿司	いなり寿司		
	握り寿司		
	巻き寿司		
	小計	.	—	.	—	.	—	.	—	.	—	.	—	.	—		
麺類	そば																
	うどん・ほうとう	うどん															
		そうめん															
		ほうとう															
		小計															
	ラーメン	ラーメン															
	焼きそば	焼きそば		
	パスタ	スパゲッティ(玉葱・マッシュルーム・しそ)	
		スパゲティナポリタン	
		スパゲティミートソース	
タラコスパゲティ			
ナポリタン			
	マカロニグラタン		
	小計	.	—	.	—	.	—	.	—	.	—	.	—	.	—		
麺類計																	

直径及び高さ分類別1ポーションの差 t検定 <:p<0.01 <:p<0.05

付表Ⅲ-2-3 食器の直径と高さ別 料理群別1ポーションの比較の一覧

料理群	中分類	小分類	料理	全体			個人銘々盛り									
				n	平均値	標準偏差	ご飯		汁		鉢		丼		コップ・カップ	
							直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ
パン	トースト・サンドイッチ	食パン(バターロール)	20	36	18											
		食パン(バターロール)・ジャム類	19	53	22											
		サンドイッチ(卵・ハム・ウナ・チーズ等)	14	64	24											
		食パン(バターロール)・バター	10	63	40											
		チーズトースト	4	75	49											
		ぶどうパン	3	50	9											
		フレンチトースト	3	77	31											
		クロワッサン・くるみパン	2	40	35											
		小計	75	53	30											
		菓子パン	アンパン・クリームパン・メロンパン	10	33	16										
	ジャムパン		1	33	0											
	デニッシュ類		2	25	5											
	ドーナッツ		2	41	0											
	ホットケーキ・クレープ		4	73	33											
	小計	19	41	26												
パン計	小計	94	51	29												
その他	コーンフレーク	10	137	82												
	すいとん	1	242	0												
	たこ焼き・お好み焼き	2	65	25												
	もち	1	120	0												
	肉まん	1	120	0												
小計	15	132	77													
小計		719	101	67												
主業	魚料理	カニのポイル	1	30	0											
		から揚げ・鱈蒲焼・マリネ	3	42	19											
		フライ(エビ・かき)	9	33	13											
		塩蔵(いくら・すじこ・たらこ)	10	17	10											
		魚・野菜煮(和風)	4	95	58											
		魚と野菜炒め物	1	61	0											
		刺身	16	49	31											
		煮魚・しょうゆ・砂糖	7	56	53											
		煮魚・みそ煮	3	34	16											
		焼き魚・バター(ムニエル)	3	49	23											
		焼き魚・塩(ブリ・サワラ・スズキ・イワシ・サハ)	19	30	23											
		焼き魚・塩・さんま	1	50	0											
		焼き魚・塩・鮭	32	34	25											
		焼き魚・干物(ししゃも含)	32	38	34											
		焼き魚・西京・粕・生姜	9	37	21											
		蒸し物	3	47	24											
		天ぷら	1	7	0											
		練り製品(サマアゲ・カマボコ)	7	24	15											
	練り製品・野菜(ちくわ・きゅうり)	4	67	29												
	小計	165	38	31												
	肉料理	ウインナー	75	31	18											
		ウインナーと野菜炒め	6	61	36											
		シュウマイ	8	46	38											
		チキンカツ(さきみ含)	1	80	0											
		チキンナゲット	2	34	2											
ハム(ソテー含)・ベーコン		19	25	14												
ハムカツ・むちカツ		2	71	49												
ハンバーグ		17	69	38												
ビーフシチュー・ハッシュドビーフ	3	130	31													

直径及び高さ分類別1ポーションの差 t検定 <:p<0.01 <:p<0.05

付表Ⅲ-2-4 食器の直径と高さ別 料理群別1ポーションの比較の一覧

料理群	中分類	小分類	料理	個人銘々盛り				個人盛り合わせ盛り				共用盛り						
				皿		カレー・シチュー皿		鉢		皿		カレー・シチュー皿		鉢		皿		
				直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	
パン	トースト・サンドイッチ		食パン・バターロール	・	・					・	・					・	・	
			食パン(バターロール)・ジャム類	・	・					・	・					・	・	
			サンドイッチ(卵・ハム・ツナ・チーズ等)	・	・					・	・					・	・	
			食パン(バターロール)・バター	・	・					・	・					・	・	
			チーズトースト	・	・					・	・					・	・	
			ぶどうパン	・	・					・	・					・	・	
			フレンチトースト	・	・					・	・					・	・	
	クロワッサン・くるみパン	・	・					・	・					・	・			
		小計		小計	小<中	低<高					—	—				・	・	
	菓子パン		アンパン・クリームパン・メロンパン	・	・							・	・				・	・
ジャムパン			・	・							・	・				・	・	
デニッシュ類			・	・							・	・				・	・	
ドーナッツ			・	・							・	・				・	・	
			ホットケーキ・クレープ	・	・					・	・				・	・		
			小計	—	・					・	・				・	・		
パン計	小計			小<中	—					—	—				・	・		
その他		コーンフレーク	・	・														
		ずいとん	・	・														
		たこ焼き・お好み焼き	・	・														
		もち	・	・														
			肉まん	・	・													
			小計	—	・					・	・							
小計				中<大	低<高	—	—			—	—				・	・		
主菜	魚料理		カニのポイル	・	・													
			から揚げ・鯛蒲焼・マリネ	・	・													
			フライ(エビ・カキ)	・	・													
			塩蔵(いくら・すじこ・たらこ)	・	・													
			魚・野菜煮(和風)	・	・													
			魚と野菜炒め物	・	・													
			刺身	・	・													
			煮魚・しょうゆ・砂糖	・	・													
			煮魚・みそ煮	・	・													
			焼き魚・バター(ムニエル)	・	・													
			焼き魚・塩(ブリ・サワラ・スズキ・イワシ・サハ)	—	・													
			焼き魚・塩・さんま	・	・													
			焼き魚・塩・鮭	・	・													
			焼き魚・干物(ししゃも含)	—	—													
			焼き魚・西京・粕・生姜	・	・													
			蒸し物	・	・													
			天ぷら	・	・													
			練り製品(サツマアゲ・かまぼこ)	・	・													
			練り製品・野菜(ちくわ・きゅうり)	・	・													
		小計		小計	—	—					小<中・大	—				・	・	
	肉料理		ウインナー	・	・													
			ウインナーと野菜炒め	・	・													
			シュウマイ	・	・													
			チキンカツ(ささみ含)	・	・													
			チキンナゲット	・	・													
			ハム(リテ含)・ベーコン	・	・													
			ハムカツ・メンチカツ	・	・													
ハンバーグ			・	・														
	小計		小計	—	—					—	—				・	・		

直径及び高さ分類別1ポーションの差 t検定 <:p<0.01 <<:p<0.05

付表Ⅲ-2-5 食器の直径と高さ別 料理群別1ポーションの比較の一覧

料理群	中分類	小分類	料理	全体			個人銘々盛り									
				n	平均値	標準偏差	ご飯		汁		鉢		丼		コップ・カップ	
							直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ
			ひき肉そぼろ	2	30	10					.	.				
			マーボはるさめ	1	140	0										
			もつ煮・肉煮込	2	90	30										
			鶏のから揚げ・フライドチキン	21	61	29					.	.				
			鶏の照り焼き(パン粉焼き含)	4	60	33					.	.				
			鶏肉・野菜煮	1	30	0					.	.				
			春巻き	4	44	24										
			焼きとり	3	34	13										
			焼き肉(牛・豚)	35	51	30					.	.				
			豚カツ	7	53	25										
			豚レバー炒め	1	47	0										
			肉・野菜煮	2	52	4					.	.				
			肉・野菜炒め	29	63	40					.	.				
			肉団子	11	57	49										
			餃子	21	67	56										
			小計	277	50	37					.	.				
	卵料理		オムレツ	6	40	11					.	.				
			スクランブルエッグ	17	40	34					.	.				
			ゆで卵(うずら含)	8	39	19					.	.				
			茶碗蒸	5	122	65					.	.				
			目玉焼き(ハムエッグ等含)	64	47	21					.	.				
			野菜の卵とじ	9	33	20					.	.				
			卵とこんにゃくの煮物	1	11	0										
			卵焼き(だし巻き)	50	41	22					.	.				
			小計	160	45	29					.	.				
	大豆料理		おから・いり豆腐	2	23	7					.	.				
			五目豆(ひじき・大豆含)	2	6	1					.	.				
			高野豆腐の卵とじ	1	6	0					.	.				
			生揚げの煮物	3	59	30										
			湯豆腐	2	104	84					.	.				
			豆乳	2	150	0										
			豆腐ハンバーグ・手作りカンヰ・油揚げ焼き	3	144	12										
			肉豆腐・豆腐みそ煮	3	63	38										
			麻婆豆腐	3	97	78										
			冷奴	9	44	31					.	.				
			小計	30	68	59					.	.				
	牛乳		牛乳	180	128	56										
			小計	180	128	56										
	牛乳以外の乳製品料理		チーズ	5	22	11					.	.				
			ヨーグルト	13	91	24					.	.				
			小計	18	72	38					.	.				
	鍋物		おでん	14	64	50					.	.				
			すき焼き	5	139	79					.	.				
			フイヤベース	3	116	17			.	.						
			水炊き・鶏鍋・鯉鍋	11	117	86						
			小計	33	98	73						
小計				863	66	54					—	低<高				
副菜	緑黄色野菜料理		お浸し・煮びたし(小松菜・ホウレンソウ・ニラ)	21	23	12					.	.				
			かぼちゃ煮物	19	40	18					.	.				
			ごま和え(小松菜・ホウレンソウ)	12	24	23					.	.				
			サラダ(トマト・ブロッコリ・ホウレンソウ・人参等)	20	48	27					.	.				
			ソテー(ホウレンソウ・ピーマン)・人参グラッセ	11	40	35					.	.				

直径及び高さ分類別1ポーションの差 t検定 <:p<0.01 <<:p<0.05

付表Ⅲ-2-6 食器の直径と高さ別 料理群別1ポーションの比較の一覧

料理群	中分類	小分類	料理	個人銘々盛り				個人盛り合わせ盛り				共用盛り						
				皿		カレー・シチュー皿		鉢		皿		カレー・シチュー皿		鉢		皿		
				直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	
			ひき肉そぼろ マーボはるさめ もつ煮・肉煮込 鶏のから揚げ・フライチキン 鶏の照り焼き(パン粉焼き含) 鶏肉・野菜煮 春巻き 焼きとり 焼き肉(牛・豚) 豚カツ 豚レバー炒め 肉・野菜煮 肉・野菜炒め 肉団子 餃子 小計
			オムレツ スクランブルエッグ ゆで卵(うずら含) 茶碗蒸 目玉焼き(ハム・イegg等含) 野菜の卵とじ 卵とこんにゃくの煮物 卵焼き(だし巻き) 小計
			おから・いり豆腐 五目豆(ひじき・大豆含) 高野豆腐の卵とじ 生揚げの煮物 湯豆腐 豆乳 豆腐ハンバーグ・手作りがんも・油揚げ焼き 肉豆腐・豆腐みそ煮 麻婆豆腐 冷奴 小計
			牛乳 小計
			チーズ ヨーグルト 小計
			おでん ずき焼き ブイヤベース 水炊き・鶏鍋・鯉鍋 小計
小計				小<中
副菜	緑黄色野菜料理		お浸し・煮びたし(小松菜・ホウレンソウ・ニラ) かぼちゃ煮物 ごま和え(小松菜・ホウレンソウ) サラダ(トマト・ブロッコリ・ホウレンソウ・人参等) ソテー(ホウレンソウ・ピーマン)・人参グラッセ

直径及び高さ分類別1ポーションの差 t検定 <:p<0.01 <<:p<0.05

付表Ⅲ-2-7 食器の直径と高さ別 料理群別1ポーションの比較の一覧

料理群	中分類	小分類	料理	全体			個人銘々盛り									
				n	平均値	標準偏差	ご飯		汁		鉢		丼		コップ・カップ	
							直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ
			トマト・プチトマト	24	26	18										
			ほうれん草とトマトのグラタン	1	200	0										
			ミックスベジタブル	6	14	9										
			ゆで野菜(インゲン・アスパラガス)	1	24	0										
			ゆで野菜(ブロッコリー)	25	23	13					.	.				
			煮物(人参他)	4	28	5										
			天ぷら(ピーマン・野菜揚げ)	1	58	0										
			野菜炒め(人参・ピーマン・小松菜等)	7	42	34										
			緑黄色野菜料理計	152	32	27					—	—				
			淡色野菜料理													
			お浸し(モヤシ)	2	36	4					.	.				
			カレー(玉葱等具のみ)	1	100	0										
			きんぴら	8	35	19					.	.				
			サラダ(キャベツ・キュウリ等)	54	53	40					.	—				
			バターコーン	1	7	0										
			煮物(大根他)	17	46	27					.	.				
			生野菜(レタス・キュウリ・セロリ等)	28	20	23					.	.				
			切干大根	2	21	1										
			練キャベツ	28	17	11					.	.				
			大根おろし	1	15	0										
			大根サラダ	2	39	24					.	.				
			中華風野菜炒め(マネホナス含)	1	4	0					.	.				
			麻婆なす	2	76	56					.	.				
			野菜の天ぷら	4	72	55					.	.				
			野菜炒め	11	40	31					.	.				
			和え物・酢の物	7	35	34					.	.				
			小計	169	38	35					小<中	—				
			豆料理													
			そら豆	1	9	0					.	.				
			トラ豆の煮物	1	30	0										
			枝豆	2	25	15										
			小計	4	22	13					.	.				
			芋料理													
			コロッケ	14	59	42										
			こんにゃくの煮物	5	34	14					.	.				
			さつまいも煮	2	77	2					.	.				
			シチュー	14	133	33										
			じゃが芋グラタン	2	26	1										
			じゃが芋ソテー	3	66	45										
			じゃが芋の煮物	4	40	17										
			フライドポテト	11	26	11										
			ポテトサラダ	19	62	42					.	.				
			芋の天ぷら・素揚げ	6	34	25										
			山羊	2	37	11										
			焼き芋	3	45	16										
			大学芋	2	22	8										
			肉じゃが	19	74	53					.	.				
			粉ふき芋	2	20	5					.	.				
			里芋煮物	14	55	23					.	.				
			小計	122	62	46					小<中・大	—				
			きのこ・海藻料理													
			なめ茸	2	14	4										
			ひじきの煮付け	4	26	5										
			めかぶのお浸し	1	30	0					.	.				
			もずく	1	32	0					.	.				
			わかめサラダ	1	21	0										

直径及び高さ分類別1ポーションの差 t検定 <:p<0.01 <:p<0.05

付表Ⅲ-2-8 食器の直径と高さ別 料理群別1ポーションの比較の一覧

料理群	中分類	小分類	料理	個人銘々盛り				個人盛り合わせ盛り				共用盛り					
				皿		カレー・シチュー皿		鉢		皿		カレー・シチュー皿		鉢		皿	
				直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ
			トマト・ブチトマト ほうれん草とトマトのグラタン ミックスベジタブル ゆで野菜(インゲン・アスパラガス) ゆで野菜(ブロッコリー) 煮物(人参他) 天ぷら(ヒーマン・野菜揚げ) 野菜炒め(人参・ヒーマン・小松菜等)	—	.			.	.		
		緑黄色野菜料理 計		—	—	—	—			.	.		
		淡色野菜料理	お浸し(モヤシ) カレー(玉葱等具のみ) きんぴら サラダ(キャベツ・キュウリ等) バターコーン 煮物(大根他) 生野菜(レタス・キュウリ・セロリ等) 切干大根 線キャベツ 大根おろし 大根サラダ 中華風野菜炒め(マーボナス合) 麻婆なす 野菜の天ぷら 野菜炒め 和え物・酢の物 小計		
		豆料理	そら豆 トウモロコシの煮物 枝豆 小計	—	—		
		芋料理	コロッケ こんにゃくの煮物 さつまいも煮 シチュー じゃが芋グラタン じゃが芋ソテー じゃが芋の煮物 フライドポテト ポテトサラダ 芋の天ぷら・煮揚げ 山芋 焼き芋 大学芋 肉じゃが 粉ふき芋 里芋煮物 小計	.	.	—	—	
		きのこ・海藻料理	なめ茸 ひじきの煮付け めかぶのお浸し もずく わかめサラダ		

直径及び高さ分類別1ポーションの差 t検定 <:p<0.01 <:p<0.05

付表Ⅲ-2-9 食器の直径と高さ別 料理群別1ポーションの比較の一覧

料理群	中分類	小分類	料理	全体			個人銘々盛り									
				n	平均値	標準偏差	ご飯		汁		鉢		丼		コップ・カップ	
							直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ
小計			わかめ酢の物	5	27	14										
			昆布煮物	3	35	21										
			焼きのり	1	1	0										
			椎茸	2	19	2										
			小計	20	25	14										
	果物入り野菜料理		フルーツときゅうりのサラダ	1	5	0										
			小計	1	5	0										
	その他(マカロニサラダ)		マカロニ・スパゲティサラダ	27	38	21										
			春雨サラダ	4	79	41										
			小計	31	43	28										
	小計		499	42	37					小<中<大	—					
	もう一品	汁	みそ汁	みそ汁	277	93	39			小・中<大	—					
				豚汁	12	119	58			—	—					
				小計	289	94	41			小・中<大	—					
		すまし汁	お吸い物(ワカメ・豆腐・麩)	2	155	46			.	.						
はまぐりの潮汁			1	150	0			.	.							
芋汁(しょうゆ味)			2	110	20			.	.							
小計			5	136	38			.	.							
スープ		コーンスープ	19	139	79			.	—					—	.	
		コンソメスープ	1	90	0			.	.							
		テールスープ	3	180	14			.	.							
		ワンタンスープ	2	60	30			.	.							
		中華スープ	11	98	35			—	—					.	.	
		野菜スープ	5	98	56			.	.							
		卵スープ	1	201	0			.	.							
小計		42	123	67			—	—					—	—		
汁計		336	99	46			小・中<大	—					—	—		
漬け物		きゅうり塩もみ・浅漬け	10	22	12											
		しば漬	1	8	0											
		ぬか漬(キュウリ)	13	15	7					.	.					
		らっきょう	3	30	28											
		漬け物(赤かぶ)	2	43	13					.	.					
		漬け物(大根)	32	20	18					.	.					
		梅干し	3	3	2											
		白菜漬	16	12	7											
		野沢菜漬	3	16	4											
		小計	83	18	15					.	.					
		果物		いちご	14	84	81					.	.			
イチゴミルクがけ	5			71	37					.	.					
キウイフルーツ	5			72	41					.	.					
グレープフルーツ	3			37	17					.	.					
パインアップル	1			27	0					.	.					
バナナ	6			53	33					.	.					
フルーツ缶	1			50	0					.	.					
ブルーベリー	1			8	0					.	.					
みかん	17			57	22					.	.					
メロン	2			138	0					.	.					
りんご	58			54	29					.	.					
レモン	1			3	0					.	.					
柿	12			59	43					.	.					
桃	1			20	0					.	.					
梨	1	50	0					.	.							
小計	128	59	42					—	—				.	.		

直径及び高さ分類別1ポーションの差 t検定 <:p<0.01 <<:p<0.05

付表Ⅲ-2-10 食器の直径と高さ別 料理群別1ポーションの比較の一覧

料理群	中分類	小分類	料理	個人銘々盛り				個人盛り合わせ盛り				共用盛り					
				皿		カレー・シチュー皿		鉢		皿		カレー・シチュー皿		鉢		皿	
				直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ
小計	もう一品		わかめ酢の物						
			昆布煮物						
			焼きのり	
		椎茸	.	.													
		小計	
		果物入り野菜料理	フルーツときゅうりのサラダ	.	.												
		小計	.	.													
		その他(マカロニサラダ)	マカロニ・スパゲティサラダ	.	.					—	.				.	.	
		春雨サラダ		
		小計	.	.					—	.				.	.		
汁	みそ汁	みそ汁			—	—	.	.	—	—	.	.	中<大	—	—		
豚汁																	
小計																	
すまし汁	お吸い物(わかめ・豆腐・麩)																
はまぐりの潮汁																	
芋汁(しょうゆ味)																	
小計																	
スープ	コンソメスープ																
コンソメスープ																	
テールスープ																	
ワントンスープ																	
中華スープ																	
野菜スープ																	
卵スープ																	
小計																	
汁 計																	
漬物	きゅうり塩もみ・浅漬け		
しば漬			
ぬか漬(キュウリ)			
らっきょう			
漬物(赤かぶ)			
漬物(大根)		.	—								
梅干し			
白菜漬			
野菜漬			
小計		.	—							—	—			.	.		
果物	いちご		
イチゴミルクがけ			
キウイフルーツ			
グレープフルーツ			
パイナップル			
バナナ			
フルーツ缶			
プルーン			
みかん		.	.							—	.			.	.		
メロン			
りんご		.	.							—	—		.	.			
レモン				
柿				
桃				
梨				
小計		—	—							—	—		.	.			

直径及び高さ分類別1ポーションの差 t検定 <:p<0.01 <:p<0.05

付表Ⅲ-2-11 食器の直径と高さ別 料理群別1ポーションの比較の一覧

料理群	中分類	小分類	料理	全体			個人銘々盛り												
				n	平均値	標準偏差	ご飯		汁		鉢		丼		コップ・カップ				
							直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ			
飲料	お茶	ウーロン茶	4	85	67														
		そうげんび茶・十六茶	1	40	0														
		ほうじ茶	7	172	65														
		煎茶・番茶・玄米茶	65	96	37														
		麦茶	87	118	48														
		小計	164	110	49														
		コーヒー・紅茶	コーヒー牛乳	3	120	99													
			ココア	10	142	35													
			ミルクティー	2	135	15													
			紅茶	11	121	18													
		小計	26	130	43														
		ジュース	オレンジジュース	10	112	37													
			コーラ・スプライト・CCLレモン	2	150	50													
			スポーツドリンク	18	172	83													
			フドウ・グレープフルーツ・桃・ミックス	1	50	0													
			ゆず湯	2	138	78													
			りんごジュース	16	119	51													
		野菜ジュース	1	120	0														
		小計	50	137	69														
		乳酸菌飲料	カルピス	4	121	25													
	ヤクルト・ビルクル・ロリ等		3	104	55														
	飲むヨーグルト		2	74	26														
	小計	9	105	42															
	水	11	121	32															
	小計	260	118	53															
	菓子	アイス(クリーム・キャンディ)	1	150	0														
		ケーキ・シュークリーム・カスター等	4	65	11														
		プリン・ゼリー	5	61	30														
	小計	10	72	34															
	もう一品計		817	90	55			小・中<大	—	—	低<高								
	全体		2898	77	59			小・中<大	—	小・中<大	低<高								

直径及び高さ分類別1ポーションの差 t検定 <:p<0.01 <:p<0.05

付表Ⅲ-2-12 食器の直径と高さ別 料理群別1ポーションの比較の一覧

料理群	中分類	小分類	料理	個人銘々盛り						個人盛り合わせ盛り				共用盛り				
				皿		カレー・シチュー皿		鉢		皿		カレー・シチュー皿		鉢		皿		
				直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	直径	高さ	
飲料	お茶		ウーロン茶															
			そうげんび茶・十六茶															
			ほうじ茶															
			煎茶・番茶・玄米茶															
			麦茶															
			小計															
コーヒー・紅茶			コーヒー牛乳															
			ココア															
			ミルクティー															
			紅茶															
			小計															
ジュース			オレンジジュース															
			コーラ・スプライト・CCレモン															
			スポーツドリンク															
			アドゥ・クレープフルーツ・桃・ミックス															
			ゆず湯															
			りんごジュース															
			野菜ジュース															
			小計															
乳酸菌飲料			カルピス															
			ヤクルト・ビルケル・ローリ等															
			飲むヨーグルト															
			小計															
水			水															
			小計															
菓子			アイス(クリーム・キャンディ)															
			ケーキ・シュークリーム・カスター等															
			プリン・ゼリー															
			小計															
もう一品計																		
全体																		
直径及び高さ分類別1ポーションの差 t検定 <p<0.01 <p<0.05				小<中<大	低<高	—	—	—	—	小<中<大	—	—	—	—	中<大	—		

厚生科学研究補助金（子ども家庭総合研究事業）
分担研究報告

幼児のライフスタイルに対応し「食事」を指標とする食教育の枠組に関する研究
（分担研究：食事・料理構成の検討ーライフスタイル・食環境をふまえて）

分担研究者 足立己幸 女子栄養大学
研究協力者 高橋千恵子 女子栄養大学
酒井治子 山梨県立女子短期大学

〔研究要旨〕

本研究の目的は、幼児のライフスタイルに対応し、心身の健康づくりや健康な食習慣の形成に貢献する食教育の新しい枠組の構築にあたって、料理選択型栄養・食教育の具体的な指標となる 100 料理を選定し、それらの 1 ポーションの基礎データを得ることである。

異なった食環境や多様なライフスタイルの下で生活する保育所児 406 名の、家庭で食べた朝・夕食計 806 食に出現した料理は延べ 3451 料理・295 種類であった。「主食、主菜、副菜とその組み合わせを基礎とする料理の枠組」を用いて全料理を位置づけし、児の発育、発達の視点から重要と考えられ、かつ、日常性の高い（出現頻度が 7 回以上）料理を 108 種類抽出した。その上で、それらの 1 ポーションのサイズについて総重量、食材の構成、エネルギー・栄養素構成とその分布を明らかにし、次年度の 1 ポーション決定の資料を作成した。一方、養育者への質問紙調査により、料理のサイズに対する関心は高いが、その内容や情報源等について問題点が多いことから、料理のサイズとその情報に関する視点での食教育の必要性が示唆された。

A. 研究目的

幼児のライフスタイルに対応し、心身の健康づくりや健康な食習慣の形成に貢献する食教育の新しい枠組の構築にあたり、料理選択型栄養・食教育の具体的な指標となる約 100 料理を選定し、それらの 1 ポーションの基礎データを得ることとした。幼児にとって身近な 100 料理を抽出するために、家庭で幼児が摂食する頻度の高い料理について、①幼児や養育者のライフスタイル、生活行動をふまえながら、主食・主菜・副菜の枠組及び調理法から検討 ②出現頻度と 1 食あたりの重量・栄養素等構成について検討を行った。また、③養育者の幼児の食事量に対する知識・態度・行動についても検討することとした。

B. 研究方法

調査は以下の 2 通りで実施した。すなわち目的の①②は食事調査により、③は質問紙調査によってである。

1. 食事調査

首都圏 K 市、S 市及び甲信越 K o 市内の保育所各 2 園、計 6 園の、3～5 歳児クラスの園児を対象とし、調査当日の食事の秤

量調査を実施した。対象児は 406 名（男 231 名、女 175 名）であった（表 1）。なお年齢は、調査時点における満年齢とした（したがって 2 歳児クラスの 8 名はいずれも満 3 歳である）。調査日は 11 月から 12 月の祭日を除いた 1 日を設定〔K 市 2 園は平成 10 年 11 月 10 日（火）、S 市 2 園は 11 月 17 日（火）、K o 市の e 園 11 月 25 日（水）、f 園 12 月 14 日（月）〕し、当日対象児が家庭で飲食したすべての食物を養育者にスケッチ法を用いて記入してもらった。記入の際にはクッキングスケール（調査票の配布時に使用法を説明しながら配布、調査票とともに回収）を用いて盛りつけ量と残食量を秤量してもらい、対象児が食べた重量をできるだけ正確に把握できるようにした。また回収時には調査員が、記入もれや重量の確認を行った（記入者と面接できない場合は、質問事項とその回答を文面にて確認した）。なお、対象児の摂食状況を行動面からも把握するため、調査日の保育所における摂食状況（昼食・午前間食・午後間食・延長時間の間食）を観察し、写真による記録とあわせて確認を行った。対象児の体格は表 2

のとおりである。平成 10 年度国民栄養調査の結果¹⁾に比べ、本報の 3 歳児がわずかに身長・体重とも大きい他は、ほぼ同様の結果が得られた（本研究の分担研究者である坂本らの調査結果ともほぼ同じであった）。表には示していないが、全体の 7 割強が BMI の正常域（15.1 ～ 22.0）に属していた。また 15.0 以下は 3 歳児に、反対に 22.0 以上は 6 歳時児に多かった。エネルギー並びに栄養素量は「エクセル 97 栄養君 Ver1.3（Microsoft 社）」を用い、解析はエクセル 97 で行った。

2. 質問紙調査

食事調査を行った首都圏の 4 園において、その実施に併せて配票調査を行った。対象者は食事調査の対象児の食事を主に準備している養育者とした（対象者数 201 名）。食事記録票の回収時の面接で、質問紙調査票の不備について確認できた（面接できない対象者には文面にて確認）。

C. 研究結果及び考察

1. 幼児が家庭で食べている料理の全体像

1) 朝・夕食の食事状況（表 3）

朝・昼・夕・間食（午前・午後・夜）別の摂食状況は表 3 のとおりである。本報では朝食と夕食を解析に用いた。

1 日の平均摂食者率は 99.3 % と高く、欠食した 6 名（3 歳 2 名、4 歳 3 名、5 歳 1 名）はいずれも風邪等の体調不良によるものであった。以後の解析は、対象者 406 名が、各家庭で食した 806 食（朝食 405 食、夕食 401 食）のうち出現した料理について行った。

2) 料理群別にみた摂食料理の種類と出現数（表 4）

806 食に出現した料理数は全部で 3451 料理（朝食 1584、夕食 1867）にのぼり、1 人 1 日あたりの出現数は飲み物等も含め 4.51 品（朝食 3.8、夕食 5.2）であった。本研究の目的に従い、これらの料理を主食・主菜・副菜とその組み合わせを基礎とする料理成分表²⁾にしたがい大分類した。

① 主食料理

出現した全主食料理数は 858 料理（1 人 1 日あたり 1.06 品）で、朝食、夕食ともほぼ同じ出現数であった（450 料理・1.04 品、408 料理・1.08 品）。したがって、主食料理は朝食、夕食とも、またどの対象児

においても、食べられていることが確認された。しかし、内容は朝食と夕食において異なり、夕食では白飯が多いのに対し、朝食では味かけご飯（ふりかけご飯、卵かけご飯、納豆ご飯等）、おにぎりが多く出現し、また菓子パンを含めたパン料理もその多くは朝食に出現していた。

朝食は対象児の食欲がなかったり、養育者も時間に余裕がない中で、いかに手取り早く食べさせるかという養育者の食べさせ方が、食事別出現料理の違いに反映されたと考えられる。

② 主菜料理

主食料理と同様に、朝食、夕食間の出現料理数に大きな差はみられなかった（出現料理数 996 料理。1 人 1 日あたりの出現数 1.23 品、朝食 1.21 品、夕食 1.24 品）。

主材料別にみると肉料理が最も多く、主菜料理の約 1/3 を占めていた（本報では牛乳を主菜料理として扱っているが、牛乳を除くと 4 割にも達する）。食事別では、卵料理、牛乳及び乳製品が朝食に、魚料理は夕食に多く出現していた。また肉料理は夕食の方が多いものの、卵料理や魚料理ほどの違いはみられなかった。

③ 副菜料理

副菜の出現数は 560 料理、1 人 1 日あたり 0.69 品と、主食、主菜料理に比べ少なかった。食事別にみると、朝食で 138 料理（0.35 品）、夕食 422 料理（1.03 品）と、朝食においてその出現数が他の料理群と比べても極端に少なく、幼児が特に朝食において副菜料理をいかに食べていないかが明らかにされた。

主材料別では、緑黄色野菜を主材料とした料理、淡色野菜と主材料とした料理、芋を主材料とした料理がそれぞれ約 3 割づつ出現していたが、豆料理は少なかった。食事別では前述のとおり、どの料理も夕食に多く出現していた。

④ もう一品（汁、漬物、果物、飲料、菓子）

朝食、夕食ともみそ汁が比較的多く出現していたが、その出現数は白飯と味かけご飯を加えた総数の約 7 割に留まっていた。

飲み物は、夕食にお茶類が多く出現し、朝食にはパンとの関係でコーヒー牛乳・紅茶、ヤクルト等の乳酸飲料類が多くみられた。

また菓子も若干ではあるが、出現してい

た。これらの菓子類は間食とは別に、食事の時間帯に食べられていたものである。

3) 主要料理の選定 (表5)

出現した 3451 料理 (295 種類) を針谷・足立「主食・主菜・副菜の枠組」と主な調理法を重ねあわせた観点から分類した。幼児に身近な 100 料理を抽出するにあたり、出現頻度が7回以上の料理について表5のとおり●印をつけた (108 料理)。

①主食料理

かわりご飯 (味かけご飯) が多種出現した。味ご飯には、記入者が「○○ご飯」として記入したものと、梅干等を白飯の上のせて記入 (スケッチにて確認) するものがみられたが、白飯のみで食べていないと判断できたものは味ご飯として分類した。味かけご飯の中には、卵かけご飯や納豆ご飯のように主食と主菜が一緒になった主食料理がみられ、これらは朝食においてよく食べられていた。

味のついた主食料理はパンも同様で、食パンやバタロールにバター、ジャムを付けて食べていたり、サンドイッチのように2枚のパンを重ね合わせて、食べやすいように工夫されていた。

また、スープご飯 (雑炊のだし汁がスープとなったもの) やシチューうどんのように、日本風料理と外国風料理の折中の食べ方もみられた。

②主菜料理

出現数でみると魚料理、肉料理、卵料理がほぼ同じ割合で出現していたが、料理の種類数は肉料理、魚料理、卵料理の順であった。出現数の多い●印を付した料理の調理法をみると、魚料理は「生」と「焼く (特に塩焼き)」が多く、肉料理は「焼く」の他「炒める」「揚げる」のように油を使った料理が多く出現していた。

③副菜料理

料理の分類で、緑黄色野菜のサラダとトマト・ブロッコリー、淡色野菜のサラダと生野菜の区別は、記入者の記入方法に従ったものである。

緑黄色野菜を主材料とした副菜料理は「生」の他、「茹でる・和える」調理法が多く、中でも茹でた野菜 (ブロッコリーやインゲン) にマヨネーズをつけた食べ方が比較的多くみられた。「煮る」調理法ではかぼちゃの煮物が多く出現していたが、かぼちゃのミルク煮といった料理もみられ

た。淡色野菜を主材料としたものは「生」が中心で、緑黄色野菜に比して「茹でる・和える」料理の出現が少なかった。また「煮る」「炒める」等の加熱料理にきんぴらが出現したものの、ごぼう、たけのこ、れんこんといった根菜類を使った副菜料理が少なく、いわゆる“噛んで食べる”料理の出現が少ないように思われた。

芋を主材料とした料理はよく食べられていた。種々のじゃが芋料理の他、里芋の煮物が多く出現していた。またシチューの主材料としてじゃが芋が共通して (しかも重量が多く) 使われていたため、本報ではシチューを副菜料理として分類した。

紙面の都合上、文化圏からみた分類を表示しなかったが、いわゆる伝統的な日本風料理である煮物 (かぼちゃ・大根・里芋等) やひじきの煮付け、おひたし・ごま和えが出現頻度の高い料理としてのぼる一方、根菜類を使った料理や煮豆等の豆料理の出現が少なかった。

④もう一品 (汁、漬物、果物、飲料、菓子)

汁はみそ汁の他、種々のスープが出現したが、すまし汁といった日本風のしょうゆ味の汁の出現は少なかった。

漬物は多種出現し、特に大根漬け (たくあん含む)、白菜漬け、きゅうり塩もみ、ぬか漬けの出現頻度が高く、幼児が家庭で漬物を食べていることが確認された。

果物も多種出現し、缶詰も食べられていた。なお果物のヨーグルトかけは乳製品に分類したが、「生」以外に果物に手を加えた食べ方は、いちごのミルクかけ1種のみであった。

飲料については、麦茶を飲む者が最も多かった。ウーロン茶や十六茶、またジュースも出現していた。これらジュース (主にオレンジやリンゴ) は、大半が果汁 100% のもので、食事調査票に記入者自ら「100%」と記してきたものが多かった。

2. 主要料理の1ポーション (表6、表7、図1、図2)

表5で●印をした、幼児に身近な 108 料理について、1食あたりの平均摂取重量と、標準偏差を表6にまとめた。ここでいう平均重量とは、1口しか食べなかった対象児の重量も含めた平均重量である。そのため、標準偏差がどの料理においても大きくバラツキがみられたが、白飯の性別に有意に差