

献立作成に関連する基礎知識調査－食品について－

Exploring the Basic Knowledge Necessary for Creating a Menu : Food Products

大菅 洋子
OSUGA Yoko

I はじめに

少子・高齢社会の到来に備え、健康づくり対策が企画・施行されて、今や健康づくりは国及び国民の責務となっている。

食の面からの健康管理として、食物・栄養の摂り方の適正化、身体活動の適正化を図り、快い生活環境のもと、QOLの高い生活内容であることが望ましい。

元来食事は「口から入れて、よく噛んで味わって食べるもの」であり、食生活の基本と考える。その一端として多種類の食品を使って多様な料理を作る（または提供する）ことが求められる。筆者は常に「食品を知ること、料理を知ること」が楽しく豊かな望ましい食生活にするための第一歩と考え、将来栄養士を目指す者に語りかけている。

本報では、学生が一定の時間でどれだけの食品を思い浮かび、書き上げることが出来るかを調査したので、その概要を報告し、今後の教材作りに反映させたいと考えている。

II 調査方法

1) 調査の時期

平成19年7月

2) 調査の対象

本学食物栄養学科2学年89名（在籍者数91名の97.8%）

3) 調査の方法

調査用紙を作成して、配布し、20分間でどれだけの食品数（食品群別）を記載することが出来るかを自記式で行った。

調査項目は乳類、魚類、肉類、豆類、藻類、種実類、きのこ類、野菜類（緑黄色野菜、その他の野菜に区分する）、果実類、油脂類、いも類、穀類の12群とした

III 結果と考察

1. 食品数 一個数別、食品群別—

記載された食品数は1人平均96.4品で、100品以上の者は35名（39.3%）であった（表1－①）。この数値が多いか少ないかの基準はないが、より多くの食品を記載できることは、献立作成をするために多彩な料理を組み立て、適切な食生活を育むことができる第一歩と考える。120品とすると1食品を記載するのに平均10秒を要する。120品以上記載できるようになってほし

表1-① 記載した食品の数（個数別）

食品の数(個数)	名	%
130～	1	1.1
120～129	7	7.9
110～119	16	18.0
100～109	11	12.4
90～99	21	23.6
80～89	19	21.3
70～79	11	12.4
～70	3	3.4
計	89	100.0

いと望んでいる。

また、食品群にみる食品数では、魚類が最も多く、1人平均20.7品となり、次いで野菜類の18.3品、果実類の14.0品となって、食品成分表に記載されている食品数に準じていると思った（表1-②）（但し、食品成分表の記載は、鰹の場合は、生、水煮、焼き、開き干し（生）、開き干し（焼）となり、にんじんの場合は、皮付きの生とゆで、皮むきの生とゆで、冷凍、ジュース・缶詰となっている等、細分化されているが、本報では鰹、にんじんと各々1品とした。乳類で各種のチーズを記載している者が42

名（47.2%）いたが、チーズ1品でまとめた）富山県は漁場が多く、魚の宝庫とも言われている。魚の種類数をみると、30品以上の者が6名（6.7%）、25～29品が16名（18.0%）、20～24品が25名（28.1%）となって、52.8%の者が20品以上を瞬時に思い浮かべ記載していた。最高は34品である。日頃から魚を食べる県民と言える所以であろう（平成12年国民栄養調査では、全国が92.0gに対して富山県は103.5gの摂取量となっている）。反面、種実類では0品の者が3名いる。学内の給食実習で、副菜に「ごま」を用いた和え物の出現頻度が高いことより、最小限1品は書けるものと思っていたが、残念である。

2. 食品群別にみた食品の種類

食品群別にみた食品の種類は表2-①の通りである。全体的には、献立作成時や食事として日常的に摂取する頻度の高い食品を記載していると言える。りんごとじゃがいもは全員が記載していた。食品群別にみると、乳類ではチーズ、牛乳、ヨーグルトの順になっている。特に

表1-② 記載した食品の数（食品群別）

（一人あたりの品数）

食品群	乳類	魚類 (内、生魚以外)		肉類	豆類 (内、大豆製品)		藻類	種実類	きのこ類	野菜類		果実類 (内、柑橘類)		油脂類	いも及びでんぷん類	果実類
		緑黄色野菜	その他の野菜													
平均数	3.8	20.7	7.2	6.1	5.5	4.3	3.8	3.2	6.2	8.6	9.8	14.0	3.0	4.5	4.9	5.4
最大	6	34	16	11	10	9	8	8	9	14	16	22	7	9	9	13
最小	1	11	0	3	2	1	1	0*	3	3	3	5	0	1	2	1
(参考)成分表	52	388		244	73		47	37	36	326		156		22	40	143

*答えられない者3名おり。

表2-① 食品群別にみる食品の種類

食品群	食品名	人数(名)	比率(%)	最初にあげた人数(名)		
乳類	チーズ	88	98.9	19		
	牛乳	85	95.5	62		
	ヨーグルト	81	91.0	8		
	生クリーム	33	37.1	0		
	脱脂粉乳	29	32.6	0		
	その他(アイスクリーム、コンデンスミルク)					
魚類	生の魚	鱈	86	96.6	42	
		鯖	77	86.5	12	
		鮭	76	85.4	15	
		まぐろ	73	82.0	2	
		たい	70	78.7	1	
		さんま	67	75.3	7	
		その他(いわし、ぶり、たら他58品)				
	生の魚以外	いか	83	93.3	0	
		えび	72	80.9	1	
		たこ	70	78.7	1	
		ホタテ貝	49	55.1	0	
		あさり	45	50.6	0	
		その他(かに、イクラ、しじみ他26品)				
		肉類	豚	88	98.9	40
牛	88		98.9	34		
鶏	87		97.8	12		
ハム	39		43.8	2		
かも	34		38.2	0		
ひつじ	30		33.7	0		
その他(ベーコン、ウィンナー他21品)						
豆類	豆腐		86	96.6	37	
	大豆	56	62.9	31		
	納豆	56	62.9	11		
	油揚げ	52	58.4	0		
	豆乳	45	50.6	4		
	その他(おから、小豆他12品)					
藻類	わかめ(生、乾)	88	98.9	71		
	昆布	72	80.9	4		
	てんぐさ(寒天)	41	46.1	2		
	ひじき	38	42.7	9		
	のり(焼きのり)	33	37.1	3		
	その他(もずく他6品)					
種実類	ごま(黒、白)	79	88.8	63		
	落花生	52	54.8	14		
	アーモンド	32	35.9	3		
	くるみ	27	30.3	3		
	カシューナッツ	24	27.0	1		
	その他(マカダミアナッツ、ピスタチオ他10品)					
きのこ類	しめじ	87	97.8	22		
	椎茸(生、乾)	85	95.5	40		
	えのき茸	79	88.8	19		
	エリンギ	71	79.8	2		
	まい茸	65	73.0	2		
	その他(なめこ、松茸他5品)					
	野菜類	緑黄色野菜	にんじん	87	97.8	43
			とまと	82	92.1	14
			ほうれん草	81	91.0	14
			ピーマン	80	89.9	4
かぼちゃ			74	83.2	9	
その他(小松菜、パプリカ、ブロッコリー他25品)						
その他の野菜			大根	81	91.0	20
		たまねぎ	81	91.0	12	
		キャベツ	72	80.9	18	
		レタス	67	75.3	11	
		きゅうり	66	74.3	12	
		なす	64	91.7		
		その他(根深ねぎ、はくさい、もやし他29品)				
果実類		りんご	89	100.0	32	
	桃	83	93.3	8		
	温州みかん	81	91.0	13		
	ぶどう	79	88.8	1		
	パイナップル	74	81.1	0		
	いちご	69	77.5	12		
	その他(さくらんぼ、グレープフルーツ、バナナ他39品)					
油脂類	サラダ油	64	71.9	32		
	ごま油	62	69.7	18		
	バター	56	62.9	13		
	マーガリン	53	59.6	7		
	ラード	41	46.1	8		
	その他(オリーブ油、サフラワー油他9品)					
いも類	じゃがいも	89	100.0	64		
	さといも	84	94.4	11		
	さつまいも	81	91.0	13		
	やまのいも	81	91.0	1		
	その他(片栗粉、こんにやく他9品)					
	穀類	精白米(ごはん)	81	91.0	77	
小麦粉		57	64.0	6		
パン各種		52	58.4	4		
めん(うどん、そば)		51	57.3	0		
スパゲティ		44	49.3	0		
その他(小麦、玄米他19品)						

牛乳は学校給食で毎日摂取してきており、最も身近な食品と思っているが、85名で4名が記載しておらず、その上、チーズの88名よりも少なく意外であった。しかし、乳類として牛乳を最初に思い浮かべる者が62名(69.7%)でチーズの19名(21.3%)より多く、乳類=牛乳としても過言でないであろう。日本人に不足がちなCaの充足のために「3 a day」運動が展開されており、

適切な記載と思われる。

魚類では鱈が86名(96.6%)と最も多く、最初に思い浮かべた者も42名(47.2%)と多い。次いで鯖77名(86.5%)、鮭76名(85.4%)となっている。鱈は1年時の授業(調理実習)で「三枚卸」の実技テストがあり、その際充分に練習を重ねていることも一因であろう。生の魚以外の魚類としては、いか、えび、たこを記載する者が多い。

「富山の魚」として、ぶり、ほたるいか、白えびの3品が取り上げられ、広報活動も盛んに行われているが、これらを思い浮かべる者は意外に少ない(表2-②)。特にほたるいかは季節的に漁獲量が異なり、白えびも高価な食品の1つであり、日常的に摂取する頻度が少ないことが影響しているのであろうか。食育活動の一環として地産地消が唱えられて、越中料理に欠かせない食品材料でもあることから、もっと手軽に食することが出来る方策が求められる。

肉類では、豚、牛、鶏が各々88、88、87名とあり、日常の献立作成時に出現する頻度も高く、順当な状況と言えるが、出来れば89名(100%)に期待したい。その他に馬19名(21.3%)、いのしし、うさぎ各々9名(10.1%)が記載されていた。

豆類では豆腐(絹、綿)が86名(96.6%)となっている。汁の実として食する機会が多く、当然の結果と思われるが、これも記載率100%に類する食品である。また、豆乳を記載する者が45名(50.6%)おり、その内の4名が最初に記載していて、健康食品として時世を反映しているとも受け取れる。おから26名(29.3%)、小豆23名(25.8%)の他、湯葉22名(24.7%)、きな粉20名(22.4%)等があがっていた。

藻類ではわかめ(乾、生)が88名(98.9%)となっている。これも先述の豆腐と同様に記載率100%に類する食品と言える。もずくが25名(28.1%)あり、若い人たちにも迎えられている食品であることを認識した。

表2-② 特産品の数

食品名	人数(名)	比率(%)
ぶり	46	51.7
ほたるいか	18	20.2
白えび	12	13.5
やまぶしたけ	8	9.0
里いも	84	94.4

種実類では、ごま(黒、白)が79名(88.8%)と多い。献立作成の時に副菜の食材として使用頻度が高いことが一因と思われる。学生の中には表に掲載した食品をすべて記載している者がおり、認識度が高いと思った。

きのこ類では、しめじ87名(97.8%)、椎茸(生、乾)85名(95.5%)となっている。筆者の予想では椎茸は全員が記載すると思っていた(給食実習で使うことが多い)ので、意外な結果でもある。しかし、最初に記載した者が40名(44.9%)で、しめじの22名(24.7%)より多く、きのこ類=椎茸とも言える。エリンギが79名(88.8%)で、若い人たちに好まれる食品であることが伺える。他になめこ50名(56.2%)、松茸49名(55.1%)、きくらげ24名(27.0%)、マッシュルーム14名(15.7%)となっている。富山県が特産品として力を注いでいるやまぶし茸は8名(9.0%)と少ない(表2-②)。やまぶし茸を使用した料理コンクールも開催されて、学生たちも参加したのだが、まだまだ記憶にとどめにくい食品である。

野菜類では給食の食品材料の定番とまで言われている、にんじん、玉葱、とまと、胡瓜、大根、ほうれん草、レタス等の記載率が高い。緑黄色野菜ではにんじんはカロテン源として、また、色彩的にも使用頻度の高くなる食品であり、87名(97.8%)よりは89名(100%)でありたい。他に、小松菜41名(46.1%)、パプリカ37名(41.6%)、ブロッコリー33名(37.1%)、シソの葉25名(28.1%)、にら24名(27.0%)、オクラ21名(23.6%)、春菊16名(18.0%)、モロヘイア15名(16.9%)、グリーンアスパラ、チンゲン菜各々13名(14.6%)となっている。ケール、サラダ菜、サニーレタス等の洋野菜の利用、大根の葉、かぶの葉と食品を上手に活かす工夫も見うけられ、多彩な料理の一面が伺えた。

表3-① 食品類(群)別荷重平均成分表(可食部100g当たり)の一例

食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				
							レチノール当量 (μ g)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
01. 穀類	米 (1)	356	6.1	0.9	77.1	5	0.8	0	0.08	0.02	0
	パン類 (2)	270	9.0	2.9	52.0	24	0.9	0	0.10	0.05	0
	めん類 (3)	303	8.2	1.1	61.6	18	0.6	1	0.12	0.04	0
	その他の穀類 (4)	370	11.1	3.0	71.4	26	1.2	0	0.14	0.04	0
02. いも類	いも、およびでんぷん類 (5)	111	1.4	0.1	26.3	8	0.5	0	0.08	0.03	28
	こんにゃく類 (6)	7	0.2	0.1	3.2	72	0.6	0	0.00	0.00	0
03. 砂糖類	(7)	344	0.1	0.0	88.5	3	0.1	0	0.00	0.00	1
04. 豆類	みそ (8)	196	13.8	6.9	19.9	120	4.8	0	0.03	0.10	0
	豆・大豆製品 (9)	132	8.3	6.1	11.0	114	1.7	0	0.08	0.05	0
05. 種実類	(10)	604	18.2	55.5	18.9	603	5.9	6	0.65	0.24	0
06. 野菜類	緑黄色野菜 (11)	31	1.5	0.2	6.6	56	0.9	280	0.07	0.10	34
	その他の野菜ときのこと (12)	31	1.3	0.1	7.3	27	0.4	4	0.04	0.05	18
07. 果実類	(13)	51	0.9	0.1	13.5	22	0.3	4	0.06	0.02	34
08. 藻類	(14)	99	11.7	1.2	35.2	676	19.5	474	0.26	0.79	36
09. 魚介類	生物 (15)	117	16.4	4.9	0.4	51	2.0	14	0.09	0.17	1
	水産製品 (16)	172	20.6	8.4	2.3	79	0.7	13	0.10	0.11	0
10. 獣肉鳥類	生物 (17)	247	17.8	17.9	0.8	4	2.4	1559	0.48	0.86	7
	その他の加工品 (18)	285	18.3	23.2	0.9	7	0.6	3	0.63	0.19	39
11. 卵類	(19)	151	12.3	10.3	0.3	51	1.8	150	0.06	0.43	0
12. 乳類	牛乳 (20)	67	3.3	3.8	4.8	110	0.0	39	0.04	0.15	1
	その他の乳類 (21)	209	9.3	14.6	9.6	269	0.1	80	0.04	0.22	0
13. 油脂類	動物性 (22)	745	0.6	81.0	0.2	15	0.1	510	0.01	0.03	0
	植物性 (23)	913	0.0	99.1	0.1	1	0.0	15	0.00	0.00	0
14. 菓子類	(24)	253	5.3	4.8	47.3	52	0.8	18	0.05	0.11	0
15. 調味料類	(25)	148	1.7	10.1	9.5	11	0.4	5	0.02	0.07	0
16. 調理加工食品類	(26)										

表3-② 食品構成表の一例

食品名	可食量 (g)	エネルギー		たんぱく質		脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				
		全 kcal	うち穀類 (kcal)	全 (g)	うち動物性 (g)					レチノール当量 (μ g)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
01. 穀類	米 (1)	200	712	712	12.2	1.8	154.2	10	1.6	0	0.16	0.04	0	
	パン類 (2)	60	162	162	5.4	1.7	31.2	14	0.5	0	0.06	0.03	0	
	めん類 (3)	20	61	61	1.6	0.2	12.3	4	0.1	0	0.02	0.01	0	
	その他の穀類 (4)	10	37	37	1.1	0.3	7.1	3	0.1	0	0.01	0.00	0	
02. いも類	いも、およびでんぷん類 (5)	80	89		1.1	0.1	21.1	6	0.4	0	0.06	0.02	23	
	こんにゃく類 (6)	20	1		0.0	0.0	0.6	14	0.1	0	0.00	0.00	0	
03. 砂糖類	(7)	30	103		0.0	0.0	26.6	1	0.0	0	0.00	0.00	0	
04. 豆類	みそ (8)	12	24		1.7	0.8	2.4	14	0.6	0	0.00	0.01	0	
	豆・大豆製品 (9)	40	53		3.3	2.4	4.4	46	0.7	0	0.03	0.02	0	
05. 種実類	(10)	3	18		0.5	1.7	0.6	18	0.2	0	0.02	0.01	0	
06. 野菜類	緑黄色野菜 (11)	150	46		2.3	0.3	9.9	84	1.4	420	0.11	0.14	50	
	その他の野菜ときのこと (12)	200	63		2.7	0.3	14.6	54	0.7	8	0.08	0.10	35	
07. 果実類	(13)	100	51		0.9	0.1	13.5	22	0.3	4	0.06	0.02	34	
08. 藻類	(14)	10	10		1.2	0.1	3.5	68	2.0	47	0.03	0.08	4	
09. 魚介類	生物 (15)	40	35		4.9	1.5	0.1	15	0.6	6	0.03	0.05	0	
	水産製品 (16)	5	9		1.0	1.0	0.4	0.1	4	0.0	1	0.00	0.01	0
10. 獣肉鳥類	生物 (17)	40	99		7.1	7.1	7.2	0.3	2	0.9	624	0.19	0.35	3
	その他の加工品 (18)	5	14		0.9	0.9	1.2	0.0	0	0.0	0	0.03	0.01	2
11. 卵類	(19)	30	45		3.7	3.7	3.1	0.1	15	0.5	45	0.02	0.13	0
12. 乳類	牛乳 (20)	140	94		4.6	4.6	5.3	6.7	154	0.0	55	0.06	0.21	1
	その他の乳類 (21)	5	10		0.5	0.5	0.7	0.5	13	0.0	4	0.00	0.01	0
13. 油脂類	動物性 (22)	5	37		0.0		4.1	0.0	1	0.0	26	0.00	0.00	0
	植物性 (23)	15	137		0.0		14.9	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	0
14. 菓子類	(24)													
15. 調味料類	(25)	30	49		1.0		3.0	3.5	5	0.2	2	0.01	0.03	0
16. 調理加工食品類	(26)													
合計		1959	972	57.7	22.7	51.2	313.3	567	10.9	1739	0.98	1.28	152	
給与目標		2050		50.0		56g以下		600	9.0	400	0.9	1.0	85	
栄養比率(%)				P比=12	F比=24	C比=64			穀物比=50		動物性たんぱく質比=39			

その他の野菜では、大根、玉ねぎは多種類の料理に使用できる範囲の広い食品であり、キャベツ、レタス、きゅうりは歯切れのよい生野菜として若い人たちに好まれる食品でもあることから記載率は高い。根深ねぎは豆腐、わかめと同様に汁の実として使用される頻度が高く、60名(67.4%)が記載している。はくさい59名(66.3%)、もやし51名(57.3%)、ごぼう40名(44.9%)、かぶ30名(33.7%)、れんこん28名(31.5%)の他、冬瓜、にが瓜、生姜、セロリー、筍等と緑黄色野菜よりも多い種類が記載されている。

果実類では給食献立のデザートとしてりんご、みかん、バナナの出現頻度は高い。りんご89名(100%)、みかん81名(91.0%)に対し、バナナは61名(68.5%)と意外に低い。さくらんぼ(アメリカンチェリーを含む)、グレープフルーツが各々65名(73.0%)の他、オレンジ、梨(ラ・フランを含む)が各々60名(67.4%)キウイフルーツ59名(66.3%)、マンゴー56名(62.9%)、すいか44名(49.4%)と記載率の高いものが多種類ある。ハウス栽培等の生産技術の向上で通年栽培、通年流通されていることから

一年中眼にふれる食品であることが一因と思われる。

油脂類ではサラダ油(植物油)が64名(71.9%)である。藻類、種実類に比べて種類が少ない(食品成分表)ことから、記載率は高いと考える。オリーブ油36名(40.4%)、サフラワー油32名(36.0%)の他、ラー油、調合油、米ぬか油等があった。

いも類ではじゃがいもが記載率100%で最初に思い浮かんだ者も64名(71.9%)となり、給食の定番食品であると同時に日常の食生活にも欠くことの出来ない食品の証でもある。いも類は表に掲載のじゃがいも、さといも、さつまいも、やまいもの4品につきると言える。そして、この4品を使った料理を支える裏方として片栗粉29名(32.6%)、こんにゃく22名(24.7%)があるのだと察する。

穀類では精白米(ごはんを含む)の81名(91.0%)は意外に低い。最初に浮かんだ者は77名(86.5%)と高いが、記載率は100%であるべきである。栄養士を目指す者としての課題の1つであると言える。玄米、小麦粉が各々19名(21.3%)の他、赤米等の古代米を記載している

表4 食品群の誤っている食品

	人数(%)
乳類	バター18(20.2)、豆乳3(3.4)
魚類	鯨18(20.2)、きくらげ、サラミ各々1(1.1)
肉類	ラード1(1.1)
豆類	もやし3(3.4)、ぎんなん、春雨、とうもろこし、さやえんどう、さやいんげん各々1(1.1)
藻類	きくらげ8(9.0)、こんにゃく3(3.4)、春雨1(1.1)
種実類	梅干、小豆各々3(3.4)、枝豆、とうもろこし、さやいんげん、にんにく各々2(2.2)
きのこ類	たけのこ4(4.5)
緑黄色野菜類	きゅうり15(16.9)、キャベツ14(15.7)、レタス12(13.5)、なす、とうもろこし各々8(9.0)、根深ねぎ6(6.7)、枝豆5(5.6)、セロリー3(3.4)、赤かぶ2(2.4)
その他の野菜類	水菜23(25.9)、グリーンアスパラガス、オクラ各々8(9.0)、三つ葉、すいか各々7(7.9)、サニーレタス、ブロッコリー、ちんげん菜各々6(6.7)、小松菜、パセリ、サラダ菜、大葉各々5(5.6)、とまと、絹さや各々4(4.5)、春菊3(3.4)
果実類	栗2(2.2)、ゆり根、れんこん、ごま各々1(1.1)
油脂類	マヨネーズ21(23.6)、チーズ、生クリーム各々1(1.1)
いも類	れんこん、てんぐさ(寒天)各々1(1.1)
穀類	片栗粉15(16.9)、コーンスターチ10(11.2)、春雨8(9.0)

者が13名 (14.6%) おり、食文化の伝承が伺える一端とも受け取れた。

3. 食品群別荷重平均成分表の作成

食品群別荷重平均成分表は食品構成や栄養管理の報告等、栄養素量を食品群別で用いる際に必要な成分表で、食品成分表は個々の食品の栄養素量を示しているのに対し、食品の分類による食品群ごとの成分値 (平均値) を示したものである (表3-①、②)。どの食品をどれだけ使用しているかによって成分値は異なるので、各々の施設ごとに作成しなければいけない。そのためにはどの食品がどの食品群に属するのかをきちんと理解しておくことが基本である。

本調査から食品群の認識に誤りのある食品が多く見られ、非常に残念に思っている (表4)。授業の進め方に対する検討課題と強く反省している。特に野菜類の緑黄色野菜とその他の野菜ではビタミン (特にカロテン量)、ミネラルの成分値の差が大きく、留意しなければならない (表3-①、②)。水菜 (みずかけ菜) やグリーンアスパラガス、オクラ、ブロッコリー、チンゲン菜、小松菜等をその他の野菜としている者がいる。給食施設でもよく使用されている野菜であり、野菜の色彩で判断するのではなく、含まれている栄養成分の特徴をよく把握させることが肝要である。鯨は魚類としている者が18名 (20.2%) いる。食用のための捕鯨は禁じられており、店頭に見かけることが少ないためとも考えるが、哺乳類であることを認識してほしい。きくらはげは藻類でなくきのこ類である。栄養士免許取得という国家資格に適する人材養成機関であることを考えるとその非力さを痛感する。2年次終了前に再度この調査を行い、食品群の認識を確認することを計画している。

IV まとめ

食の面からの健康づくりの基本は適正な食生活を送ることにある。そのためには多種類の食品を知り、これを用いて多様な料理に活かしておいしく食することも要因の1つとなってくる。そこで、本学食物栄養学科の学生 (2年生) が20分間でどれだけの食品を思い浮かび、記載できるかを調査した。

- 1) 記載された食品数は1人平均96.4品であった。100品以上の者は39.3%で120品以上の者は9.0%であった。
- 2) 食品群別に見た食品数は魚類が20.7品、野菜類が18.3品、果実類の14.0品であった。
- 3) 果実類のりんごといも類のじゃがいもは全員が記載していた。
- 4) 食品群の認識に誤りのある食品が多い。特に水菜25.9%、グリーンアスパラガス9.0%、オクラ9.0%、ブロッコリー、チンゲン菜各々6.7%がその他の野菜としている。

V 参考文献

- 1) 野村幸子、成田味穂「管理栄養士養成校新入生 (女子) の食品に関する基礎知識」名古屋学芸大学健康栄養研究所年報創刊号 2007年
- 2) 大菅、林「集団給食の一考察 — 栄養摂取量の比較 — 」富山短期大学紀要 第37巻2003年
- 3) 大菅、林「集団給食の一考察 — 献立作成の検討 — 」富山短期大学紀要 第38巻2004年
- 4) 中山玲子、小切間美保「給食経営管理論」化学同人 2005
- 5) 堀江和代「栄養士総合特論」専攻科公開授業資料 2007年
(平成19年9月18日受付、平成19年10月31日受理)

