

【原著】

口中調味の実施状況が献立作成に及ぼす影響

木村 留美・角田美紀子・杉山 寿美

The Effects of Food Seasoning in the Mouth, Kouchuu Choumi, on Menu Planning

Rumi Kimura, Mikiko Kakuda and Sumi Sugiyama

抄 録

我が国の食事は、白飯とおかずを交互に食べ、口の中に残るおかずの味で、白飯を味付けしながら食べる“口中調味”によって、白飯をおいしく食べる食事である。本研究では、女子大学生を対象として、口中調味の実施と献立構成について、食環境等の背景とともに検討を行った。

その結果、口中調味の実施群で「母親」、「祖母」が夕食の共食者である者、「左手に、ごはん茶碗を持って食べる」「みんなが揃ってから食べ始める」ことを教わっている者が有意に多かった。献立作成においては、非実施群は刺し身、天ぷら、魚のムニエル、春巻等を「白飯がおいしくなるおかず」ではないと回答しながら、実施群と同様に白飯を組み合わせる者が多く、組み合わせた時の美味しさを考慮していないことが示唆された。また、実施群と非実施群ともに和風料理で汁を組み合わせる者が多く、天ぷらには実施群は味噌汁を、非実施群はすまし汁を組み合わせている者が多かった。このことは、実施群は天ぷらでは白飯が食べづらいことを理解して、みそ汁を組み合わせたと考えられた。白飯とおかずを組み合わせる副菜は、実施群、非実施群ともに、和え物（サラダを含む）が多かったが、非実施群は、魚の塩焼き、刺し身、魚のムニエル、春巻等に煮物を組み合わせしており、非実施群は白飯を美味しく食べるために汁ではなく副菜を組み合わせると推察された。実際の食事では、クリームシチュー、鶏のから揚げ、酢豚、麻婆豆腐で実施群は非実施群よりも有意に白飯を組み合わせる食べていた。

これらのことから、今後、食事と白飯やみそ汁を含む献立構成によって、食文化・食事マナーと食事全体をおいしく食べる“実際の普通の食事”の視点を学ばせる必要があると考えられた。

諸 言

日本の食事様式は、白飯とおかずである主食・主菜・副菜・汁から構成されており、これら基本的な構成は室町時代に完成されたと言われ、味付けのされていない白飯を食べるためにおかずが食べられてきた¹⁾²⁾。すなわち、我が国の食事は、白飯とおかずを交互に食べ、口の中に残るおかずの味で、白飯を味付けしながら食べる“口中調味”によって、白飯をおいしく食べてきた食事である³⁾⁴⁾。

さらに、平成17年に食育基本法が制定され、学校における食育として米飯給食を推進することが通知されており、日本の伝統的な食生活の根幹である米飯の望ましい食習慣、すなわち、米飯とおかずを中心とした食習慣を身につけさせることの重要性が示されている⁵⁾⁶⁾。さらに、

2013年には和食がユネスコ無形文化遺産に登録され⁷⁾、一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルが再評価されつつある。

しかしながら、我が国の米の摂取量は年々減少しており、平成24年度における1人1日当たりの摂取量は154.1gであり、米飯を主食とした日本型食生活の典型的な食事パターンとされる昭和50年代の摂取量248.3gの約6割となっている⁸⁾。このことは、現在の食事が、必ずしも白飯とおかずから構成されておらず、おかずだけを食べる食事や、おかずをめん類、パン類と組み合わせて食べていることが多くなっていることを推察させる。

これらのことから、我々は、白飯とおかずで構成される食事が現在摂取されていない要因として、白飯とおかずから構成される食事をおいしく感じていないのではないかと、さらに、白飯をおいしく食べる口中調味という食べ方が実践されていないのではないかと考え、これまでに、口中調味の実施状況と白飯とおかずのおいしさに関する研究を行い、その結果、口中調味の実施している者は白飯の摂取量を多いこと、口中調味の実施の有無が食事の美味しさに影響することを明らかとしている⁹⁾。そして、この結果は、現在の食事が、主食である白飯と、主菜・副菜であるおかずをおいしく食べることができない献立構成となっている可能性を推察させ、献立を主食である白飯をおかずでおいしく食べることができるか否かという料理の組み合わせで検討することが重要なのではないかと考えさせた。

加えて、本研究では、これまでに、料理に組み合わせから献立構成を検討した研究がみあたらず、栄養量や食品構成から評価した研究があるのみであることから¹⁰⁾¹¹⁾、本研究では、口中調味の実施と献立構成について、過去の食環境等の背景とともに検討を行った。

方 法

1. 調査対象および調査時期

広島県内の管理栄養士養成課程の女子大学生1～4年生を対象にアンケート調査（自己記入方式）を実施した。調査1（口中調味の実施と食環境）：2007年7月に467部を配布し、419部を回収（回収率89.7%）、そのうち未記入の多いものを除いた413部を分析対象とした（有効回答率88.4%）。調査対象者の平均年齢は19.7±1.2歳、身長は156.7±5.4cm、体重は50.6±6.8kg、BMIは20.6±2.2 (kg/m²)であり、現在の居住形態は、自宅50.1%、一人暮らし34.1%、学生寮などのその他15.7%であった。調査2（口中調味の実施と献立構成）：2008年11月に、354部を配布し、245部を回収（回収率69.2%）、そのうち230部を分析対象とした（有効回答率64.9%）。調査対象者の平均年齢は19.3±1.0歳、身長は156.7±5.5cm、体重は50.6±6.5kg、BMIは20.5±2.2 (kg/m²)であり、現在の居住形態は、自宅51.7%、一人暮らし30.0%、学生寮などのその他18.7%であった。

2. 調査内容およびデータ集計、統計処理

調査1は、口中調味の実施状況と食環境について、調査2は口中調味の実施状況と献立構成についての調査とした。調査1の口中調味の実施状況についての質問では、「白飯とおかずを交互に食べ、口の中に残るおかずの味で、白飯を味付けしながら食べる」という定義を示して実施の有無を質問した。食環境についての質問では、夕食時の共食者、食事のマナーの修得状況を質問した。調査2の献立構成は、主菜20品に対して主菜、汁、副菜を組み合わせるよう依頼した。調査にあたっては、広島文教女子大学研究倫理委員会の承認を得たうえで、対象者に調査の目的、結果の取扱い等について説明を行い、同意を得て行った。アンケートの集計、統計

処理は Microsoft Excel 2003 および SPSS11.5J for Windows を用いて行った。口中調味の実施群と非実施群でクロス集計を行い、クロス集計後 χ^2 検定を行った。

結果および考察

1. 口中調味の実施と食環境

1) 夕食時の共食者と食事内容

夕食時の共食者について表1に示した。実施群と非実施群ともに、小学生時、中学生時、高校生時の共食者は「母親」「父親」「兄弟・姉妹」であったと回答した者が多かった。口中調味の実施群と非実施群を比較すると、実施群で「母親」と回答した者が小学生時、中学生時、高校生時に、「祖母」と回答した者が小学生時に、有意に多かった。また、有意な差は認められなかったが、いずれの時期においても非実施群ではひとりで食べる者の割合が多かった。

表2に、夕食時の共食者との食事内容について示した。共食者との食事内容が「同じ」と回

表1 夕食時の共食者：% 複数回答 n=413

		小学生時	中学生時	高校生時	大学生（現在）
実施群 309	母親	95.5 (295)	92.9 (287)	82.5 (255)	37.5 (116)
	父親	84.5 (261)	76.7 (237)	66.0 (204)	29.8 (92)
	祖母	36.2 (112)	31.7 (98)	27.5 (85)	7.8 (24)
	祖父	22.7 (70)	18.4 (57)	14.9 (46)	3.6 (11)
	兄弟・姉妹	92.6 (286)	86.4 (267)	69.6 (215)	29.4 (91)
	ひとり	3.2 (10)	6.1 (19)	18.1 (56)	54.7 (169)
	その他	1.3 (4)	1.9 (6)	3.6 (11)	20.4 (63)
非実施群 104	母親	88.5 (92)	84.6 (88)	72.1 (75)	30.8 (32)
	父親	76.9 (80)	67.3 (70)	55.8 (58)	26.0 (27)
	祖母	25.0 (26)	23.1 (24)	21.2 (22)	2.9 (3)
	祖父	17.3 (18)	13.5 (14)	10.6 (11)	1.0 (1)
	兄弟・姉妹	86.5 (90)	82.7 (86)	64.4 (67)	27.9 (29)
	ひとり	3.8 (4)	8.7 (9)	23.1 (24)	62.5 (65)
	その他	1.0 (1)	1.9 (2)	5.8 (6)	14.4 (15)

() 内は、人数。 * 実施群と非実施群の間に有意な差あり ($p < 0.05$)

表2 夕食時の共食者との食事内容：% n = 413

		小学生時	中学生時	高校生時	大学生（現在）
実施群 309	同じ	85.3 (263)	83.2 (257)	79.2 (245)	77.4 (239)
	ほとんど同じ	12.3 (38)	14.4 (44)	15.7 (49)	15.1 (47)
	ほとんど違う	2.0 (6)	1.7 (5)	2.7 (8)	5.0 (16)
	違う	0.3 (1)	0.7 (2)	2.3 (7)	2.3 (7)
非実施群 104	同じ	76.7 (80)	71.5 (74)	63.1 (66)	68.6 (71)
	ほとんど同じ	21.4 (22)	26.5 (28)	33.0 (34)	23.5 (24)
	ほとんど違う	1.0 (1)	1.0 (1)	3.9 (4)	3.9 (4)
	違う	1.0 (1)	1.0 (1)	0 (0)	3.9 (4)

() 内は、人数。

答した者の割合は、口中調味の実施群で、非実施群よりもいずれの時期においても多かったが、有意な差は認められなかった。

2) 食事マナー

食事マナーを教わった者について図1に示した。口中調味の実施群と非実施群で食事マナーを教わった者に有意な差は認められず、95%以上の者が「母親」から食事マナーを教わっていた。

表3に教わった食事マナーとその時期を示した。有意な差は認められないものの、口中調味の実施群は、「ごはんとおかずを交互に食べる」「ごはんとおかずがほぼ同時になくなるように食べる」という項目で、小学生時に教わっている者が多かった。また、「左手に、ごはん茶碗を

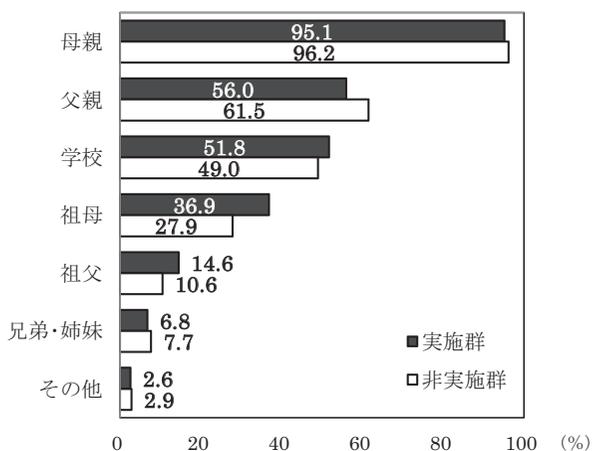


図1 食事マナーを教わった者 (%) n=413 (複数回答)

持って食べる」「みんなが揃ってから食べ始める」の項目で、教わっていると回答した者は、実施群で有意に多かった ($p < 0.05$)。これらのことから、実施群は、口中調味と関係する食事マナーを家庭で母親や祖母から教わっていると考えられた。なお、「ごはんは左、汁は右に置く」「平皿(主菜・メイン料理)は右奥に置く」「平皿や小鉢には、直接口につけて食べない」などの配膳方式やそれに伴う食事の食べ方については、口中調味実施群であっても、教わっていないものが多かった。

次に、現在身につけている食事マナーを表4に示した。実施群の方が非実施群よりも身につけていると回答した項目が多く、「ごはんは左、汁は右に置く」で有意な差が認められた。しかし、「ごはんは左、汁は右に置く」「平皿(主菜・メイン料理)は右奥に置く」という項目では実施群においてもそれぞれ16.5%、35.6%の者が身につけていないと回答しており、これらを教わっていないと回答した者(12.9%、23.3%)よりも多かった(表3)。すなわち、これまでに、学童期に身に付いた食事マナーは、その後の食事内容等に影響することが報告されているが¹²⁻¹⁷⁾、配膳形式については、教わっていても身につけにくいことが示された。

2. 献立構成

1) おかずに対する主食の組み合わせ

おかずに対する献立作成の結果を図2から図4に示した。対象としたおかずは、前報で「白飯が美味しくなるおかず」と回答した者が実施群よりも非実施群で有意に少なかったおかず13品に⁹⁾、料理様式(和風料理、洋風料理、中国風料理)、調理方法、使用食品等を考慮して7品を加えた計20品である(表5)。

図2に、20品のおかず、主食として白飯を組み合わせた者の割合を示した。実施群、非実施群ともに白飯が組み合わせた者が多く、有意な差は認められなかった。特に、非実施群で「白飯がおいしくなるおかず」と答えた者が50%以下であったおかず(刺し身、天ぷら、魚のホイール焼き、魚のムニエル、コロッケ、春巻、焼売)においても、実施群と同様に白飯を組み合わせる者が多く、組み合わせた時の美味しさが献立作成には考慮されていないことが示唆された

表3 教わった食事マナーとその時期：%

	全体 n=413		実施群 n=309		非実施群 n=104	
	小学生時	中・高校生 時以上	小学生時	中・高校生 時以上	小学生時	中・高校生 時以上
ごはんとおかずを交互に食べる	69.7 (288)	10.4 (43)	71.5 (221)	10.4 (32)	64.4 (67)	10.6 (11)
ごはんとおかずがほぼ同時になくなるように食べる	60.5 (250)	12.1 (50)	61.8 (191)	12.6 (39)	56.7 (59)	10.6 (11)
ごはんは左、汁は右に置く	64.4 (266)	22.0 (91)	64.7 (200)	22.3 (69)	63.5 (66)	21.2 (22)
平皿(主菜・メイン料理)は右奥に置く	36.3 (150)	38.3 (158)	37.5 (116)	39.2 (121)	32.7 (34)	35.6 (37)
左手に、ごはん茶碗を持って食べる*	85.5 (353)	4.8 (20)	86.7 (268)	5.8 (18)	81.7 (85)	1.9 (2)
平皿や小鉢には、直接口をつけて食べない	68.5 (283)	9.0 (37)	67.3 (208)	8.4 (26)	72.1 (75)	10.6 (11)
お箸を正しく持つ	88.9 (367)	7.7 (32)	88.7 (274)	8.1 (25)	89.4 (93)	6.7 (7)
残さないように食べる出されたものは全て食べる	83.8 (346)	8.0 (33)	84.8 (262)	8.7 (27)	80.8 (84)	5.8 (6)
みんなが揃ってから食べ始める*	72.2 (298)	7.3 (30)	75.4 (233)	6.5 (20)	62.5 (65)	9.6 (10)
いただきます、ごちそうさまをいう	94.2 (389)	1.7 (7)	94.5 (292)	1.9 (6)	93.3 (97)	1.0 (1)

()内は、人数。*実施群と非実施群の間に有意な差あり (p<0.05)

表4 現在身についている食事マナー：%

	全体 n=413		実施群 n=309		非実施群 n=104	
	身について いる	身について いない	身について いる	身について いない	身について いる	身について いない
ごはんは左、汁は右に置く*	80.6 (333)	19.4 (80)	83.5 (258)	16.5 (51)	72.1 (75)	27.9 (29)
平皿(主菜・メイン料理)は右奥に置く	62.2 (257)	37.8 (156)	64.4 (199)	35.6 (110)	55.8 (58)	44.2 (46)
左手に、ごはん茶碗を持って食べる	92.0 (380)	8.0 (33)	93.2 (288)	6.8 (21)	88.5 (92)	11.5 (12)
平皿や小鉢には、直接口をつけて食べない	86.4 (357)	13.6 (56)	86.7 (268)	13.3 (41)	85.6 (89)	14.4 (15)
お箸を正しく持つ	78.0 (322)	22.0 (91)	78.0 (241)	22.0 (68)	77.9 (81)	22.1 (23)
残さないように食べる出されたものは全て食べる	83.5 (345)	16.5 (68)	84.1 (260)	15.9 (49)	81.7 (85)	18.3 (19)
みんなが揃ってから食べ始める	75.8 (313)	24.2 (100)	78.3 (242)	21.7 (67)	68.3 (71)	31.7 (33)
いただきます、ごちそうさまをいう	88.1 (364)	11.9 (49)	88.0 (272)	12.0 (37)	88.5 (92)	11.5 (12)

()内は、人数。*実施群と非実施群の間に有意な差あり (p<0.05)

表5 「白飯がおいしくなるおかず」であると思う：%

		全体 n=413	実施群 n=309	非実施群 n=104
和風料理	豚のしょうが焼き	94.7 (391)	95.5 (295)	92.3 (96)
	肉じゃが*	87.4 (361)	89.6 (277)	80.8 (84)
	筑前煮	80.9 (334)	82.2 (254)	76.9 (80)
	鯖の味噌煮	90.6 (374)	91.3 (282)	88.5 (92)
	魚の塩焼き*	79.4 (328)	81.9 (253)	72.1 (75)
	刺し身*	45.8 (189)	49.2 (152)	35.6 (37)
	天ぷら*	49.6 (205)	52.8 (163)	39.4 (41)
洋風料理	ハンバーグ	83.8 (346)	84.5 (261)	81.7 (85)
	とんかつ*	79.4 (328)	82.5 (255)	70.2 (73)
	魚のホイル焼き*	61.0 (252)	64.1 (198)	51.9 (54)
	魚のムニエル*	58.4 (241)	61.8 (191)	48.1 (50)
	コロッケ*	58.8 (243)	62.5 (193)	48.1 (50)
クリームシチュー	44.3 (183)	46.0 (142)	39.4 (41)	
中国風料理	焼肉*	89.6 (370)	91.9 (284)	82.7 (86)
	鶏のから揚げ**	72.4 (299)	76.1 (235)	61.5 (64)
	酢豚	71.7 (296)	73.5 (227)	66.3 (69)
	麻婆豆腐	90.1 (372)	91.9 (284)	84.6 (88)
	餃子**	77.2 (319)	80.6 (249)	67.3 (70)
	春巻**	60.5 (250)	64.4 (199)	48.1 (50)
	焼売**	61.7 (255)	66.3 (205)	48.1 (50)

() 内は、人数。 * 実施群と非実施群の間に有意な差あり (* $p<0.05$, ** $p<0.01$)

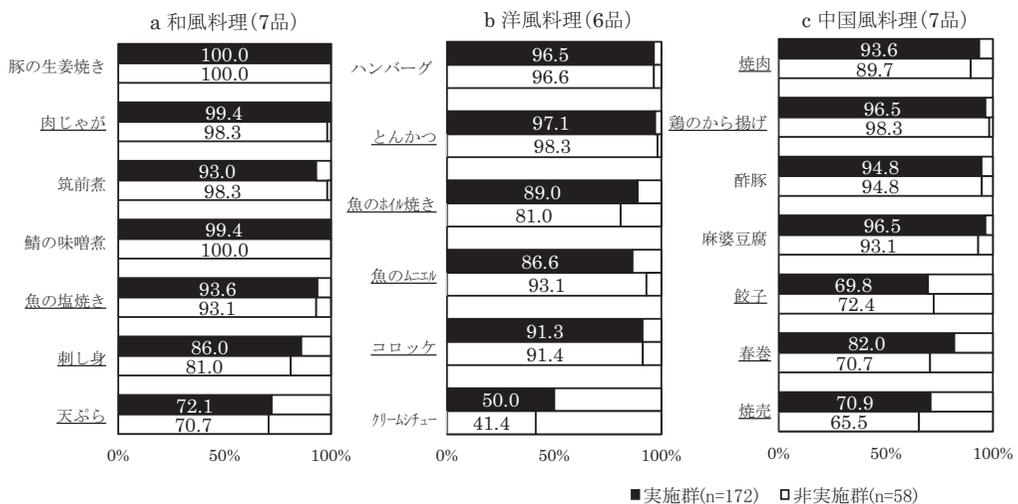


図2 各おかずに白飯を組み合わせた者の割合 (%)

下線のおかずは、「白飯がおいしくなるおかず」と回答した者が、非実施群で有意に少ないおかず (表5)。

(表5)。なお、白飯以外の主食として、刺し身、魚のホイル焼きには炊き込みご飯が、天ぷらには炊き込みご飯、うどん、そばが、コロケ、魚のムニエルにはピラフ、ロールパンが、餃子、春巻、焼売にはチャーハン、ラーメンが、クリームシチューにはフランスパン、ロールパンが組み合わせられていた。

2) 白飯とおかずに対する汁物の組み合わせ

図3に、白飯とおかず、みそ汁等の汁物を組み合わせさせた者の割合を示した。実施群、非実施群ともに和風料理で汁を組み合わせる者が多く、洋風料理、中国風料理では汁を組み合わせる者が少なかった。実施群と非実施群で有意な差が認められた天ぷらは、実施群では味噌汁を、非実施群ではすまし汁を組み合わせている者が多かった。味噌汁は、実施群、非実施群ともに80%以上の者が「白飯がおいしくなるおかず」と回答している汁物であり、すまし汁、コンソメスープは実施群、非実施群ともに白飯が美味しくなるおかずと回答した者が、それぞれ約50%、約25%と少ない汁物である⁹⁾。また、天ぷらは実施群、非実施群ともに「白飯がおいしくなるおかず」と答えた者が50%以下であるおかずであり、実施群は天ぷらでは白飯が食べづらいことを理解しており、そのためにみそ汁を組み合わせたと考えられた。なお、天ぷらと同様に「白飯がおいしくなるおかず」と答えた者が少ない、刺身、魚のムニエル、コロケ、春巻、焼売では、実施群、非実施群ともに味噌汁を組み合わせさせた者は少なく、実施群においても十分に白飯と組み合わせさせた時の美味しさを考えているとは言えない。

学校教育（高校における家庭科、大学における調理学等における実習）において、献立構成は日本料理、西洋料理、中国料理といった区分で学ぶことが多く¹⁸⁻²¹⁾、日本料理以外の料理に白飯や味噌汁を組み合わせさせた“実際の普通の食事”としての献立構成を学ぶことはほとんどない。すなわち、主食、汁、主菜、副菜の区別が曖昧な西洋料理、中国料理を、日本料理と区別して学ぶことは、白飯を中心とした“実際の普通の食事”と異なる食事様式を学んでいることとなる。また、実習回数の制約等を受けるため、日本料理においても白飯やみそ汁を含む献立構成の学習回数は少なく、天ぷらは炊き込みご飯やすまし汁と組み合わせられて学ぶことが多い。すまし汁は本膳料理では二の汁、会席料理では煮物椀であり、供応食の意味合いが強く、どの

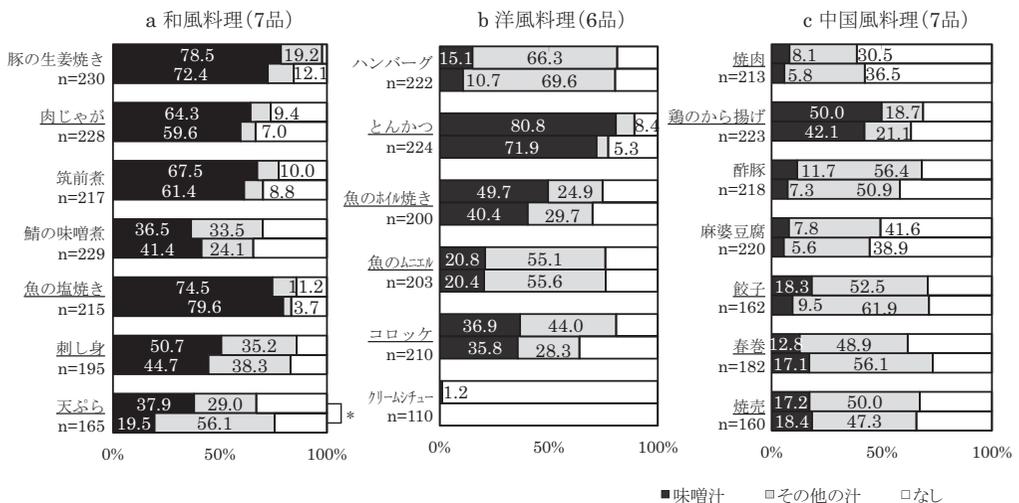


図3 各おかずと白飯に汁を組み合わせさせた者の割合 (%)

上段は実施群、下段は非実施群、* 実施群と非実施群の間に有意な差あり (p<0.05)

下線のおかずは、「白飯がおいしくなるおかず」と回答した者が、非実施群で有意に少ないおかず (表5)。

ような食事を“実際の普通の食事”として位置づけ、教授するののかについて議論の必要がある。今後、白飯やみそ汁を含む献立によって、食事全体をおいしく食べるという“実際の普通の食事”の視点の学びが重要になると考えている。

なお、とんかつ、魚のホイル焼き、コロケ、鶏のから揚げには、味噌汁が多く組み合わせられていたが、これらは外食においても家庭においても、定食形式で味噌汁と組み合わせられることが多いおかずであるためと考えられた¹⁸⁻²¹⁾。

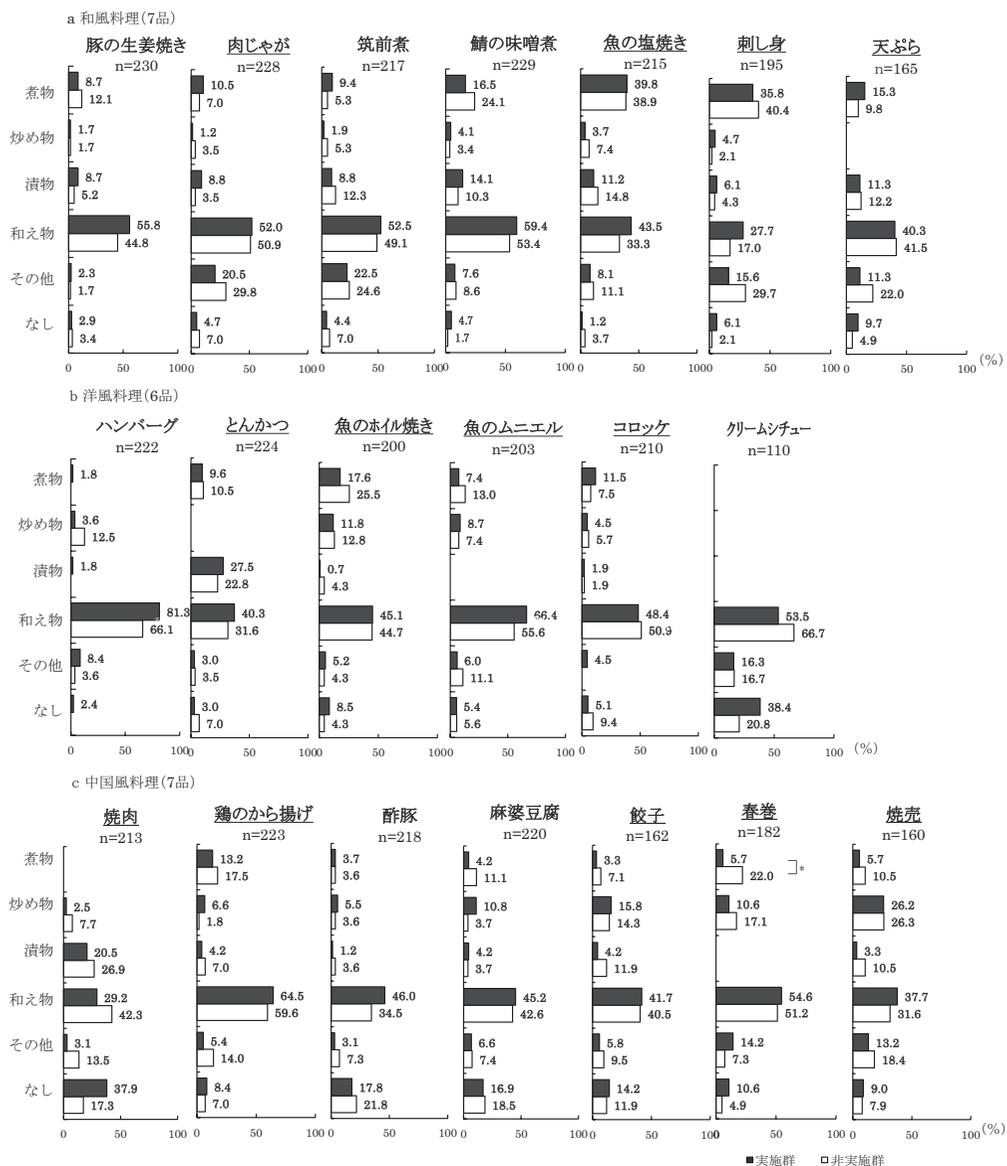


図4 各おかずと白飯に副菜を組み合わせた者の割合 (%)

* 実施群と非実施群の間に有意な差あり ($p < 0.05$)

下線のおかずは、「白飯がおいしくなるおかず」と回答した者が、非実施群で有意に少ないおかず (表5)。

3) 白飯とおかずに対する副菜の組み合わせ

図4に、白飯とおかず、副菜を組み合わせた者の割合を示した。料理名で回答された副菜を、煮物、炒め物、和え物等に分類した。実施群、非実施群ともに、すべてのおかずと和え物(サラダを含む)が多く組み合わせられていた。ごま和え、お浸し、酢の物、野菜サラダ、ポテトサラダなどの和え物は、「白飯がおいしくなるおかず」と答えた者が少ないおかずである⁹⁾。また、魚の塩焼き、刺し身で約40%、魚のホイル焼き、魚のムニエル、鶏のから揚げ、春巻で約20%の者が煮物を組み合わせていた。その割合は実施群よりも非実施群で高く、春巻では有意な差が認められた。組み合わせられていた煮物は、きんぴらごぼう、里芋の煮物、かぼちゃの煮物、ひじきの煮物、卵の花などであった。ひじきの煮物、きんぴらごぼう、根菜の煮物などの煮物は、非実施群においても「白飯がおいしくなるおかず」と回答した者が70%以上のおかずである⁹⁾。味噌汁を組み合わせず、コンソメスープや中華スープを組み合わせていた魚のムニエルや春巻に、副菜として和風の煮物を組み合わせていることは、興味深く、白飯を美味しく食べるために和風の煮物を組み合わせたものと考えられる。また、同様に、焼肉、餃子、焼売では、漬物(キムチ)が組み合わせられており、その割合は非実施群で高かった。すなわち、献立作成では副菜として、和え物(サラダを含む)が形式的に組み合わせられることが多いものの、煮物や漬物が白飯を美味しく食べるために組み合わせられることが示唆された。

3. 実際の組み合わせ(食事内容)

20品のおかずを、普段、白飯と組み合わせて食べていると回答した者の割合を図5に示した。刺し身、天ぷら、ホイル焼き、魚のムニエル、コロッケ、クリームシチュー、春巻、焼売では、白飯と食べると回答した者の割合が低かった。口中調味の実施群と非実施群で比較すると、ほぼ全てのおかずで、実施群の方が白飯と食べる者が多く、クリームシチュー、鶏のから揚げ、酢豚、麻婆豆腐($p < 0.05$)で実施群の方が有意に白飯を組み合わせて食べていた。このことは、非実施群では実施群よりも白飯以外の主食、すなわち、味付け飯やパン類・めん類を食べ

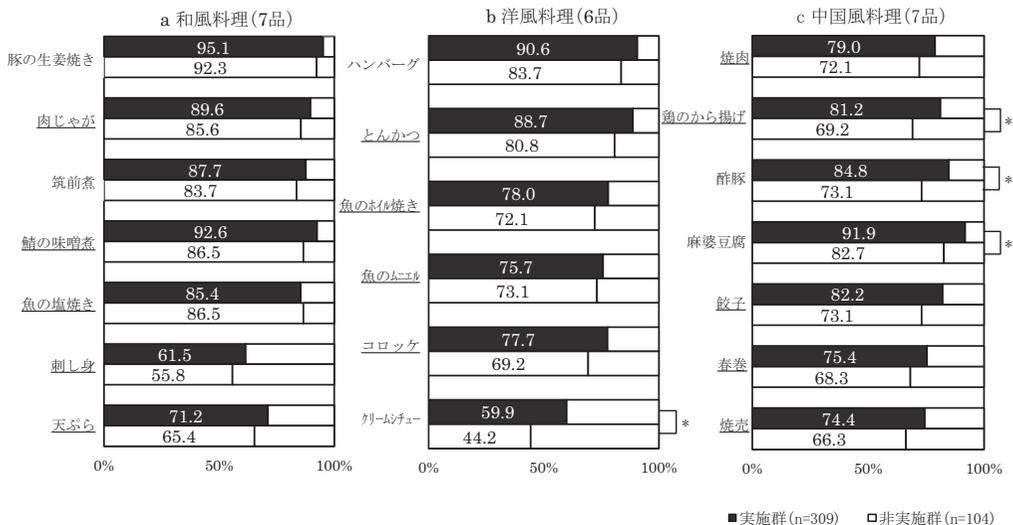


図5 各おかずに、普段、白飯を組み合わせて食べている者の割合(%)

* 実施群と非実施群の間に有意な差あり ($p < 0.05$)

下線のおかずは、「白飯がおいしくなるおかず」と回答した者が、非実施群で有意に少ないおかず(表5)。

る者が多いことを示している。図2に示した献立作成では、鶏のから揚げ、酢豚、麻婆豆腐に実施群と非実施群ともに93%以上の者が白飯を組み合わせ、魚のムニエルは、非実施群の方が白飯を組み合わせていた。したがって、非実施群は、献立作成では白飯を組み合わせせていても、実際の食事では白飯を食べておらず、すなわち、非実施群が作成した献立は実際の食生活を反映したものではないことが示された。

文 献

- 1) 石毛直道 (1999), “食卓の風景”, 「食の文化 家庭の食事空間」, 味の素食の文化センター, 東京, p. 321-409
- 2) 石毛直道 (1982), “食パターンの変化と米食”, 「食事の文明論」, 中公新書, 東京, p. 7-25
- 3) 鈴木正成 (1989), “ご飯食と健康”, 「学校給食別冊 簡単につくれるおいしいご飯料理」, 全国学校給食協会, p. 105-119
- 4) 幸田亮介 (2004), “主食とは何か”, 「お米が主食でなくなる日」, イースト・プレス, 東京, p. 15-50
- 5) 文部科学省スポーツ・青少年局長通知 (20文科ス第8023号), 学校における米飯給食の推進について (2009)
- 6) 文部科学省, 小学校学習指導要領解説家庭編 (2008), p. 40-41
- 7) ユネスコ無形文化遺産登録: 農林水産省,
<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/index.html>
- 8) 平成24年度食料需給表: 総務省 統計局, <http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/List.do?lid=000001117396>
- 9) 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させた食事での白飯のおいしさに及ぼす影響, 調科誌, 44(2), 1-8
- 10) 早瀬仁美, 久野真奈見, 松永泰子 (2003), 「料理の組み合わせからみた食べ方」評価のための料理分類方法, 栄養学雑誌, 61(4), 235-242
- 11) 古橋優子, 八木明彦, 酒井映子 (2006), 女子学生の料理レベルからみた食事形態と食生活状況との関連, 食生活誌, 17(2), 44-54
- 12) 花井玲子 (1990), 現在若者にみられる食事マナーの意識, 宇部短期大学学術報告, 27, 69-76
- 13) 富岡文枝 (1998), 母親の食意識及び態度が子どもの食行動に与える影響, 栄養学雑誌, 56(1), 19-32
- 14) 小林敬子 (2003), 過去の食に関する環境および体験が現在および未来の食生活に及ぼす影響, 学校保健研究, 45, 200-217
- 15) 上羽 緑, 古郡曜子 (2003), 本学学生のマナーに関する実態調査(I), 北海道文教大学短期大学部研究紀要, 27, 61-72
- 16) 中瀬剛丸 (2006), 食事に関するしつけやマナーの伝承〜「食生活に関する世論調査から」③〜: 放送研究と調査, 56(11), 50-57
- 17) 独立行政法人日本スポーツ振興センター健康安全部健康安全事業課 (2006), 平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書
- 18) 水谷令子, 粟津原宏子, 安藤真美, 久木野睦子, 杉山寿美, 富永しのぶ, 長尾慶子, 成田美代, 丸山智美, 南 廣子, 村上 恵, 森下比出子, 山内知子 (2009), “日本料理, 西洋料理, 中国料理”, 「たのしい調理—基礎と実習—(第4版)」医歯薬出版株式会社, 東京, p. 18-198
- 19) 永嶋久美子, 福永淑子 (2007), “日本料理, 西洋料理, 中国料理”, 「一食献立による調理実習25」医歯薬出版株式会社, 東京, p. 9-138
- 20) 香川芳子 (2007), “献立と調理”, 「高等学校 改訂版 家庭基礎 自分らしく生きる」株式会社第一学習社, 東京, p. 114-119
- 21) 中間美砂子 (2007), “食事をつくる”, 「新家庭総合 生活の創造をめざして」大修館書店, 東京, p. 148-159

—平成26年10月15日 受理—