

# 女子大学生の魚の調理に関する意識・行動

小川 眞紀子\*・山本 いず美\*

## A Study of Awareness and Behaviors about Cooking of Fish in Female University Students

Makiko OGAWA and Izumi YAMAMOTO

Fish, a symbolic food of the Japanese traditional meal has been taken in as an important protein source by the Japanese. Recently, Japanese traditional meal patterns are changing, and young people who don't eat fish dish habitually are increasing. In this study, we investigated the relationship between daily eating and consciousness and behaviors of cooking fish in a sample group of female university students. Fish was liked, but the percentage of the sample who ate it 3-4 times a week was 38%. In the group which ate fish dishes with dinner, there were significantly many meals which kept core dishes; a staple food, main dish and a side dish. It was suggested that there is a relationship between fish intake and traditional Japanese balancing meal.

Keywords : cooking fish, fish dishes, Japanese traditional meals

### はじめに

日本型の食事は栄養バランスが良好で健康的であることから、世界的にも注目されている。平成 25 年 12 月、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録された<sup>1) 2)</sup>。日本は四面を海に囲まれた島国であることから漁業が発展し、優れた魚食文化を形成して今日に至っている。栄養バランスが良好な日本型の食事の実現を図る上で重要な食材である魚は、日本人の重要なタンパク源として摂取されてきた。また魚はタンパク源だけでなく、エイコサペンタエン酸 (EPA)、ドコサヘキ

サエン酸 (DHA) などの n-3 系脂肪酸が豊富に含まれ、栄養学的にも注目されている。EPA には血栓凝固抑制作用や血中中性脂肪低下作用、DHA には脳の発育や視力の向上やインスリン抵抗性改善作用や抗肥満作用があり<sup>3) 4)</sup>、生活習慣病の予防効果があることがわかっている。魚をたくさん食べる人ほど心筋梗塞になりにくいこと<sup>5)</sup> や、魚食は血栓が原因となる疾病の予防に有効である可能性があること<sup>6)</sup> が報告され、魚を食べることは健康の増進に有益な効果を発揮することが明らかになってきている<sup>7)</sup>。

しかし近年、食の欧米化が進み、日本

---

キーワード：魚の調理, 魚料理, 日本の伝統的食事

※ 本学人間生活学部食品栄養学科

型の食事は崩れつつある。平成9年度から22年度までの国民1人1日当たりの魚介類と肉類の摂取量を比較すると、魚介類の摂取量は減少傾向、肉類の摂取量は横ばいであり、平成18年度には魚介類の摂取量は80.2g、肉類の摂取量は80.4gで、魚介類の摂取量が肉類の摂取量を下回っている。平成22年では魚介類の摂取量は72.5g、肉類の摂取量は82.5gであり、年々差が大きくなっている<sup>8)</sup>。特に若年者は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<sup>9) 10)</sup>が報告され、若年者の魚離れが懸念されている。近年魚料理の下処理ができない人の割合は若年層になるほど高くなっており、女子大学生では6割の学生が魚をさばいたことがないと回答している<sup>11)</sup>。若年層では魚を調理する機会が減り、魚を調理するための知識や調理技術が乏しく、魚の調理ができなくなっている。日本型の食事の伝統を次世代に伝えるためにも、女子大学生が魚料理を家庭で作る、摂取することは重要である。

そこで本研究は、家庭で作られる魚料理に注目し、魚料理の摂取状況と食生活に関する調査を実施し、女子大学生における魚料理の摂取に関する意識・行動と食生活との関連について検討することを目的にした。

### 対象および方法

#### 1. 対象

本学2012年度の食品栄養学科1年生、調理学実習履修者(84名)を対象とした。

#### 2. 調査方法

2012年4月～5月の期間に、3つの調査を実施した。①「魚料理の摂取に関する調査」は、5月の調理学実習終了後に自記式の調査票を配布し、本質問紙における魚料理の定義(いか、たこ、えび、貝類など

を除くこと)を説明し、回答してもらった(回収率100%、有効回答率100%)。②「食生活に関する調査」は、5月の調理学実習終了後に自記式の調査票を配布し、回答してもらった(回収率100%、有効回答率100%)。③「朝食・夕食スケッチ」は、4月の調理学実習オリエンテーション時に食事スケッチ法による自記式の調査票を配布し、昨日の夕食と今日の朝食を記入後に回収した(回収率100%、有効回答率100%)。

調査の実施にあたり、調査の主旨を説明し、結果は統計的分析を行い個別情報は公表しないこと、回答しないことによる不利益は生じないことなどインフォームドコンセントを行ったうえで実施した。

### 3. 解析方法

データの集計および解析には、統計解析ソフトSPSS ver.19.0 for windowsを使用し、クロス表の検定には $\chi^2$ 検定を、2群間の平均値の差の検定には、t検定を用いた。有意水準5%未満を有意差ありとした。なお、関係する項目において不明・未回答であったものは分析の対象から除外した。

## 結果

### 1. 魚料理の摂取状況

#### 1) 魚料理についての意識

「魚料理の長所は何だと思いますか」の問いで、「栄養がある」と答えた人が73%と最も多かった。次いで「カロリーが低い」と答えた人が65%、「季節感がある」が61%、「味が好き」が60%と多かった(図1)。

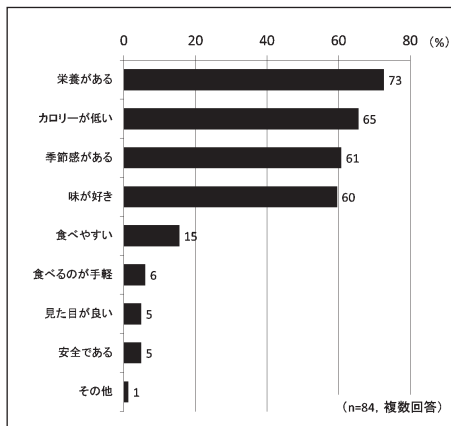


図1 魚料理の長所

「魚料理の短所は何だと思いますか」の問いで、「骨がある」と答えた人が88%と最も多く、「食べるのが面倒」が76%、「食べるのに時間がかかる」が62%であった(図2)。

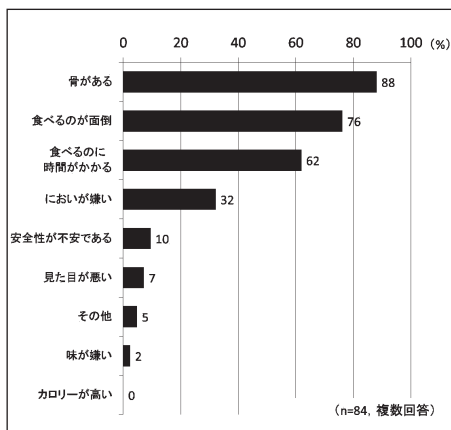


図2 魚料理の短所

## 2) 魚料理についての行動

魚料理を食べる頻度は、週に1～2回以下が全体の6割を占め、「週に1～2回」が最も多く39%、「週に3～4回」以上の人は38%であった(図3)。

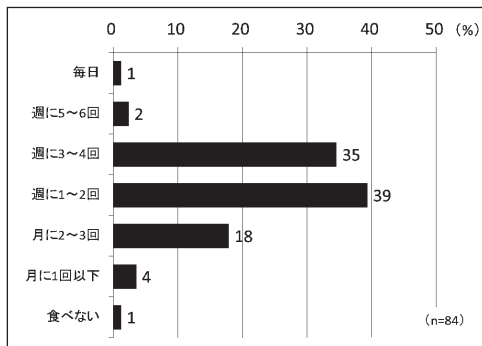


図3 魚料理を食べる頻度

よく食べる魚の上位5位までを図4で示した。本対象者は「さけ」が84%と最多で、「さわら」は5位で23%であった(図4)。

また、よく食べる魚料理は「焼き魚」と答えた人が84%と最も多く、次いで「煮魚」が66%、「刺身」が60%であった(図5)。

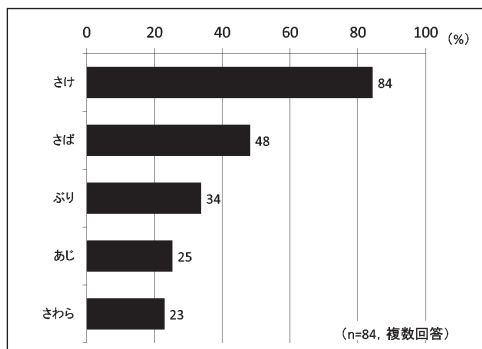


図4 よく食べる魚の名前(上位5位)

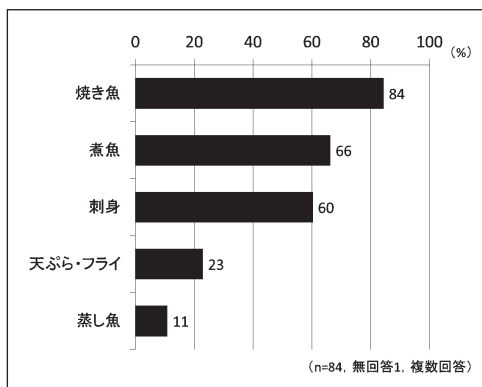


図5 よく食べる魚料理

図6で、普段自分で魚料理を「作る」と答えた人は29%、「作らない」と答えた人は71%であった(図6)。

「作る」と答えた人のうち、普段、自分で魚料理を「作る」と答えた人の調理頻度は「月に2~3回」、「月に1回以下」と答えた人が各29%であった。このことから、58%の人が月に3回以下の魚料理の調理頻度であった(図7)。

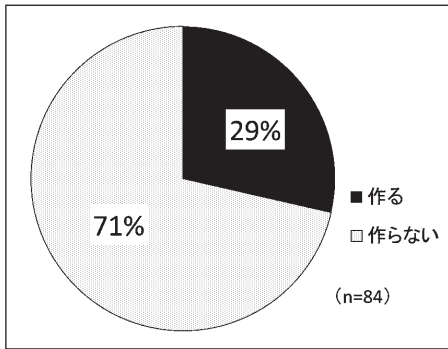


図6 普段、自分で魚料理を作るか

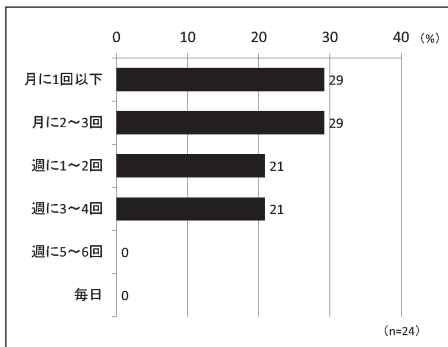


図7 普段、自分で魚料理を「作る」と答えた人の調理頻度

普段、自分で魚料理を「作る」と答えた人の「自分で魚を調理するときの魚の形態」は、焼き魚で「切り身」と答えた人が79%と最多で、次いで煮魚75%、蒸し魚58%であった。

また、「調理しない」と答えた魚料理で多く挙げられたものは、刺身67%、揚げ

魚58%であった(図8)。

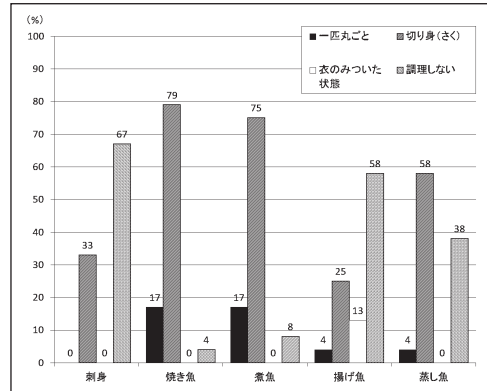


図8 自分で魚を調理するときの魚の形態

「自分で魚の下ごしらえができるか」の問いで、「できない」と答えた人は71%であった(図9)。

自分で魚の下ごしらえが「できる」と答えた29%のうち、「どの程度の下ごしらえができますか」の問いでは、「うろこ取り、内臓を出す」ことができる」と答えた人が92%と最多であった(図10)。

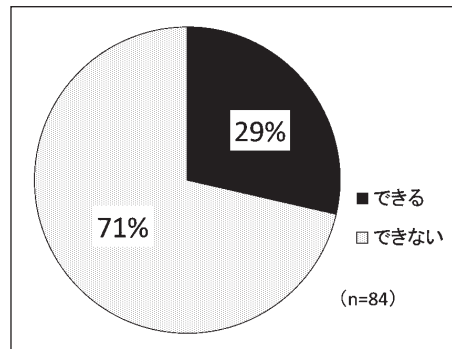


図9 自分で魚の下ごしらえができるか

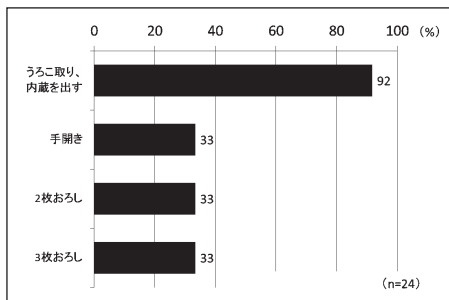


図10 魚の下ごしらえが、どの程度できるか

「魚の下ごしらえはいつできるようになりましたか」の問いで、「中学生」と答えた人が58%と最も多かった（図11）。

また、魚の下ごしらえは「家族に習った」と答えた人が83%と最も多かった（図12）。

自分で魚の下ごしらえが「できない」と答えた人のできない理由は、「やったことがない」が50%で最も多かった（図13）。

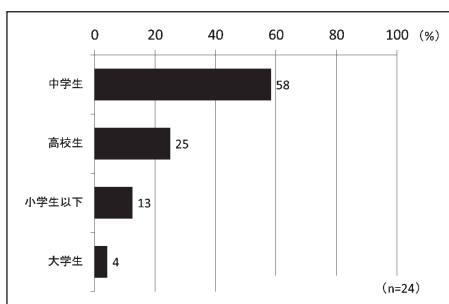


図11 魚の下ごしらえはいつできるようになったか

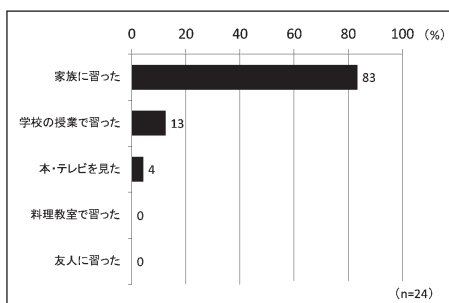


図12 魚の下ごしらえは誰から習ったか

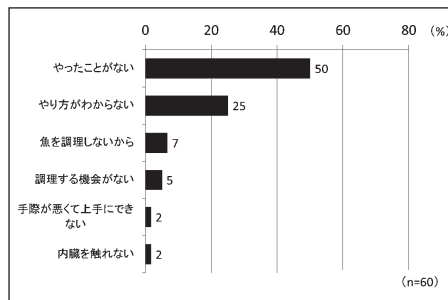


図13 魚の下ごしらえができない理由

「現在の自分の魚料理の摂取状況についてどう思いますか」の問いで、「よく食べている」「どちらかといえば食べている」と答えた人が58%であった（表1）。

表1 現在の自分の魚料理の摂取状況について

		(n=84)	
項目	割合 (%)	人数	割合 (%)
よく食べている	7	7	58
どちらかといえば食べている	51	51	
どちらかといえば食べていない	33	33	42
食べていない	8	8	
合計	100	100	100

「今後、もっと魚料理を食べようと思いますか」の問いで、「とてもそう思う」「少し思う」と答えた人が94%であった（表2）。

表2 今後、もっと魚料理を食べようと思うか

		(n=84)	
項目	割合 (%)	人数	割合 (%)
とてもそう思う	20	20	94
少し思う	74	74	
あまり思わない	6	6	6
思わない	0	0	
合計	100	100	100

「今後、もっと魚料理を作ろうと思いませんか」の問いで、「そう思う」と答えた人が70%と最も多く、89%の人がもっと魚料理を作ろうと思っていた（表3）。

表3 今後、もっと魚料理を作ろうと思いませんか

(n=84)

項目	%	
とてもそう思う	19	89
そう思う	70	
あまり思わない	10	11
思わない	1	
合計	100	100

## 2. 食生活状況

### 1) 食事作りについて

「あなたは食事作りが好きですか」という問いで、「少し好き」と答えた人が43%と最も多く、「非常に好き」「かなり好き」「少し好き」を合わせると94%であった（表4）。

表4 食事作りが好きか

(n=84)

項目	%	
非常に好き	20	94
かなり好き	31	
少し好き	43	
あまり好きではない	5	6
嫌い	1	
合計	100	100

### 2) 共食について

「夕食をどのくらいの頻度で家族や友達と一緒に食べていますか」の問いで、「毎日」と答えた人が26%と最も多かった（図14）。

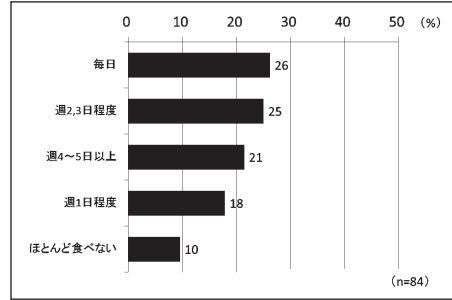


図14 夕食を家族や友達と食べる頻度

「あなたは家族や友達と一緒に食事をすることを大切にしますか」の問いで、「とても大切にする」と答えた人が52%と最多で、「とても大切にする」、「まあ大切にする」を合わせて98%であった（表5）。

表5 家族や友達と共食することを大切にするか

(n=84)

項目	%	
とても大切にする	52	98
まあ大切にする	45	
あまり気にしない	1	2
全く気にしない	1	
合計	100	100

### 3) 適量でバランスのよい食事について

「適量でバランスのよい食事を食べていますか」という問いで、「あまり思わない」と答える人が45%と最多であった（表6）。

表6 適量でバランスのよい食事を食べているか

(n=84)

項目	%	
とてもそう思う	8	50
少し思う	42	
あまり思わない	45	50
思わない	5	
合計	100	100

「適量でバランスのよい食事を作っていますか」の問いでは「少し思う」と「あまり思わない」と答えた人がともに42%であった(表7)。

表7 適量でバランスのよい食事を作っているか

(n=84)

項目	%	
とてもそう思う	5	46
少し思う	42	
あまり思わない	42	54
思わない	12	
合計	100	100

### 3. スケッチ法による食事調査

#### 1) 食事パターン

朝食・夕食スケッチから、食事パターンをみたところ、朝食では欠食した人が2名いたが、本対象者のほぼ全員が朝食を食べていた。しかし、食事パターンは、「主食のみ」の食事を食べている人が43%と最も多かった。夕食では「主食・主菜・副菜」のそろった食事をしている人が45%と最も多かった(図15)。

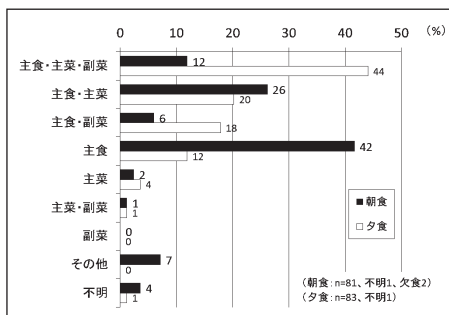


図15 食事パターン (朝食・夕食)

#### 2) 主菜における魚料理の出現率

朝食の主菜は、卵料理が46%と最も多く出現していた。魚料理の出現率は14%

であった。夕食の主菜は、肉料理が44%と最も多く出現しており、次いで魚料理が28%であった(図16)。

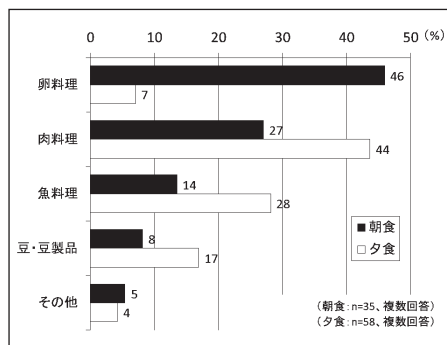


図16 主菜の主材料別出現率 (朝食・夕食)

#### 3) 魚料理の調理法

出現した魚料理の調理法は、朝食・夕食ともに「焼き物」が最も多く、朝食では80%、夕食では58%であった(図17)。

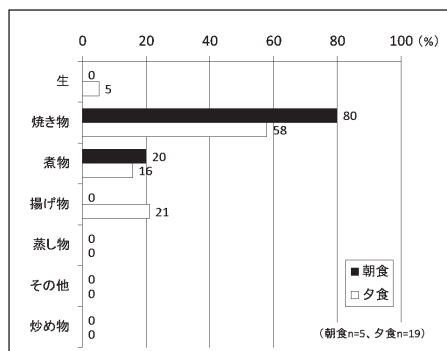


図17 出現した魚料理の調理法

#### 4. 魚料理の出現による群別比較

スケッチ法による食事調査で実際に魚料理の出現によって、魚料理についての意識・行動や食生活に違いがみられるかどうかを検討するため魚料理の出現率の高かった夕食において群分けを行なった。食事調査で実際に魚料理が出現した群をA群(n=20)、出現しなかった群をB群(n=64)とした(図18)。

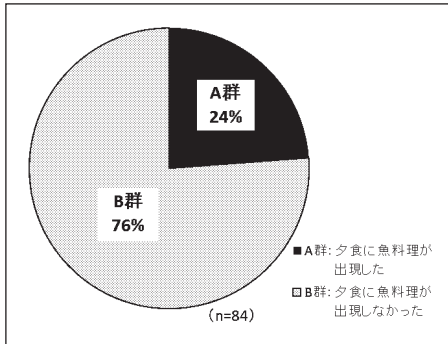


図 18 夕食の魚料理出現による群分け

### 1) 魚料理の摂取状況 (群別)

自分の魚料理の摂取状況について「食べている」と答えた人は A 群 95%、B 群 47%で、A 群が有意に高かった ( $p < 0.01$ )。魚料理を食べる頻度は、「週 3 回以上」を「高頻度」、「週 2 回以下」を「低頻度」に分けた。高頻度の人では A 群 55%、B 群 33%であり、A 群の方が高かったが有意差はなかった (表 8)。

表 8 現在の魚料理の摂取状況 (群別)

		全体 (n)	A 群 (20)	B 群 (64)	群間差
摂取 状況	食べていると思う	58	95	47	**
	食べていると思わない	42	5	53	
摂取 頻度	週 3 回以上	38	55	33	-
	週 2 回以下	62	45	67	

数値:%,  $\chi^2$ 検定

### 2) 魚料理についての行動 (群別)

魚料理を自分で「作る」と答えた人は A 群 30%、B 群 28%であり、有意差はみられなかった (表 9)。

また、自分で魚の下ごしらえが「できる」と答えた人は、A 群 30%、B 群 28%で有意差はなかった。

表 9 魚料理を自分で作るか (群別)

	全体 (n)	A 群 (20)	B 群 (64)	群間差
作る	29	30	28	-
作らない	71	70	72	

数値:%,  $\chi^2$ 検定

### 3) 食生活に関する調査 (群別)

「適量でバランスのよい食事を食べていますか」の問いで「そう思う」と答えた人は A 群 55%、B 群 48%であり、有意差はなかった (表 10)。

表 10 バランスのよい食事を食べているか (群別)

	全体 (n)	A 群 (20)	B 群 (64)	群間差
そう思う	50	55	48	-
思わない	50	45	52	

数値:%,  $\chi^2$ 検定

### 4) スケッチ法による食事調査 (群別)

表 11 より、食事パターンは「主食・主菜・副菜」がそろった食事をしていた人の割合は A 群 80%、B 群 33%であり、A 群が有意に高かった ( $p < 0.01$ )。食事内容が和風・洋風の出現別では、「和風」は A 群で 90%、B 群で 51%であり、A 群が有意に高かった ( $p < 0.01$ )。

表 11 スケッチ法による食事パターン (群別)

		全体 (n)	A 群 (20)	B 群 (64)	群間差
食事 パターン	主食・主菜・副菜 がそろっている	44	80	33	**
	主食・主菜・副菜 がそろっていない	56	20	67	
食事 内容	和食	61	90	52	**
	洋食	39	10	48	

数値:%,  $\chi^2$ 検定, \*\*:  $p < 0.01$



表 12 夕食の魚料理の出現についての項目

大項目	中項目	クロス集計の項目	有意差
魚料理の 摂取に 関する調査	魚料理に ついての意識	肉と魚ではどちらが好きか	n.s.
		現在の自分の魚料理の摂取状況について	**
	魚料理に ついての行動	魚料理の摂取頻度	n.s.
		魚を自分で買うか	n.s.
		普段、自分で魚料理を作るか	n.s.
	魚の下ごしらえができるか	n.s.	
食生活に 関する 調査	健康状態	ダイエットをしているか	n.s.
	共食について	夕食を家族や友達と食べる頻度	n.s.
		家族や友達と食物等の情報交換をするか	n.s.
	適量でバランス のよい食事	適量でバランスのよい食事を食べているか	n.s.
		適量でバランスのよい食事を作っているか	n.s.
スケッチ法 による 食事調査	食事内容	食事パターン	**
		和洋の別	**
		共食状況	n.s.
		満足度	n.s.

$\chi^2$ 検定, n.s.:有意差なし, \*\*: p<0.01

表 12 に夕食の魚料理の出現について、群別クロス集計結果項目のまとめを示す。

### 考 察

本対象者は魚料理の長所について、「栄養がある」、「カロリーが低い」、「味が好き」と答えた人が多く、魚料理は体によいという知識やイメージをもつ人が多いと考えられる。一方、魚料理の短所として「骨がある」、「食べるのが面倒」と感じる人が多かった。よって、実際によく食べる魚は切り身の形態であるさけが最多で、骨がなく簡単に食することができる肉料理の方が魚料理より主菜の出現率は高かった。

魚料理の摂取頻度は週に 1～2 回と答えた人が 39% と最多で、月に 2～3 回以下が 23% もいたことから本対象者の魚料理の摂取頻度は多くないと考えられる。

本対象者は、普段自分で魚料理を作る人が 29% と少なく、作る頻度も月に 3 回以下が 58% であった。さらに本対象者では、魚の下ごしらえができない人は 71% と多かった。下ごしらえができる人は、家族に教わっ

た経験がある人がほとんどであった。このことから、魚の下ごしらえの経験や調理について家族に教わるといった伝承の機会をもつことが、魚料理を作る頻度を増やす上でも大切であると考えられる。併せて、魚の下ごしらえができない理由に「やったことがない」、「やり方がわからない」が上位に挙がっていることから、早期に調理教育などで経験することも必要であろう。

現在の魚料理の摂取状況について、よく食べている、どちらかといえば食べていると思う人は 58% であった。しかし、今後もっと魚料理を食べようと思う人は 94%、作ろうと思う人は 89% と多かった。本対象者は、食事作りが好きな人が多く、魚料理を摂取することや調理することへの意識は高いが、魚料理の摂取頻度、自分で魚を調理している人は少なく、実際の行動にはつながっていないと思われる。このことは、魚に触れる機会や家族に教わるといった伝承の機会が少なく、魚の調理の経験が少ないのではないかと考えられる。

また、魚の調理を面倒と感じ、調理することを敬遠していることも、実際の行動につながりにくい要因ではないかと考えられる。食事作りを楽しむことは、QOL や生活リズム、身体状態の向上に関連し、家族や友人など食事の共有や情報交換に関係がある<sup>12)</sup>ことも報告されている。よって、楽しく食事作りができる動機付けについても今後検討したいと考える。

適量でバランスの良い食事を食べていると思うか、作っていると思うかでは「あまり思わない、思わない」人が半数以上であった。スケッチ法による実際の食事パターンでは、バランスの指標となる「主食・主菜・副菜」の核料理がそろったパターンは、夕食で 44%、朝食で 12% と低率であった。特に朝食では、「主食のみ」が 42% を占め、問

題が多いことが示唆された。

朝食・夕食の食事では、魚料理は食べる際骨が多い、調理する手間がかかることなどから肉料理に比べ出現率は低かった。出現した魚料理は焼く、煮るが大半で調理法の幅が少なかった。

女子大学生は、調理技術の未熟さや調理器具の不揃いから食生活が単調で、簡単に食べられる食事を選択することが多い<sup>13)</sup>ことも報告されている。よってまずは普段の食事作りの機会を増やし、下ごしらえをはじめとする魚の調理技術を身につけたり、新しい料理のレパートリーを増やすことが、豊かな食生活を継続するうえで望ましいと考えられる。

魚料理出現による群分けでは、A群の食事では有意に和食が多く、食事パターンで「主食・主菜・副菜」がそろ率が高いことが示唆された。よって、魚料理の摂取と主食・主菜・副菜のそろった日本型のバランスのよい食事には関連があることが示唆された。

## 要 約

本研究は女子大学生の魚料理の摂取に関する意識・行動と食生活との関連について検討することを目的とした。

魚料理は「栄養がある」、「カロリーが低い」などの体によいという意識やイメージをもつ人は多いが、魚料理の摂取頻度は多くなかった。朝食・夕食の食事では、魚料理は食べる時や調理をする手間がかかることから肉料理に比べ出現率は低かった。

本対象者は、普段自分で魚料理を作る人が29%と少なく、作る頻度も58%が月に3回以下と魚料理の摂取頻度は多くないと考えられる。

また、魚の下ごしらえができない人は71%と多く、出現した魚料理の調理の幅も少ないため、普段の食事作りの中で魚に触

れる機会を増やし魚料理のレパートリーを増やすことは、豊かな食生活を継続するうえで望ましいと考えられる。

魚料理出現による群分けから、A群の食事では和食が有意に多く、食事パターンで「主食・主菜・副菜」がそろ率が高いことが示唆された。よって、魚料理の摂取と主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事には関連があると考えられる。

以上のことから、魚料理の摂取を増やすことは主食・主菜・副菜のそろった日本型のバランスの良い食事の実現につながることが示唆された。

## 謝 辞

調査にご協力を頂きました学生の皆さんに心から感謝申し上げます。

## 文 献

- 1) 江原 絢子：ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化とその保護と継承，日本調理科学会誌，48(4)，pp320-324，(2015)。
- 2) 農林水産省：日本食・食文化の海外普及について，pp10-19，(2014)。
- 3) LH Storlien, EW Kraegen, DJ Chisholm, GL Ford, DG Bruce, WS Pascoe: Fish oil prevents insulin resistance induced by high-fat feeding in rats. *Science*, 237(4817), 885-888 (1987)。
- 4) Shinji Ikemoto, Mayumi Takahashi, Nobuyo Tsunoda, Kayo Maruyama, Hiroshige Itakura, Osamu Ezaki, *Metabolism*, 45(12), 1539-1546, (1996)。
- 5) 厚生労働省研究：魚・n-3脂肪酸摂取と虚血性心疾患発症との関連について。*Circulation*, 113, pp195-202, (2006)。
- 6) 村田昌一：水産物の機能性～高付加価

- 値を目指して～, 健康に寄与する日本型食生活への水産食品への役割, (2008).
- 7) 財団法人 東京水産振興会編: 日常的水産物の摂食とその効果に関する食生態学的研究 最終報告書, pp27-49, (2007).
- 8) 水産庁: 平成 22 年度水産白書, 45 (2), (2010). [http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h22/pdf/h22\\_hakusy06\\_2.pdf](http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h22/pdf/h22_hakusy06_2.pdf).
- 9) 伊藤一重: 女子大生の健康実態とその意識調査, 東京文化短期大学紀要 7, pp1-9, (1987).
- 10) 梅村詩子ら: 女子大生の食習慣と血清脂肪酸構成一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), pp1139-1154, (1993).
- 11) 社団法人 大日本水産会: 平成 20 年度水産物を中心とした消費に関する調査, pp152-154, (2008).
- 12) 小川真紀子, 山本いず美: 女子大学生の食事作りの楽しさと食行動、身体状態との関係, ノートルダム清心女子大学紀要人間生活学・児童学・食品栄養学編, 36 (1), pp118-126, (2012).
- 13) 伊海公子, 坂本裕子, 三好正満: 下宿女子大生の食生活と生活要因との関連一食生活上の改善点・困惑点から一, 栄養学雑誌, 57 (1), pp11-24, (1999).