

〔研究報告〕

だしの風味への嗜好性と食生活との関係についての調査研究

三 上 統 生¹⁾

要 旨

だしの風味への嗜好性と食生活との関係について、だしの嗜好を調べるための官能検査と食生活に関するアンケートを用いて調査を行った。官能検査は2点嗜好法で行い、結果は統計的に分析した。アンケートはだしの嗜好と食生活の関わり、食への意識、濃い味への嗜好性、幼少期の食生活とその後の嗜好との関わりについての内容で行った。

その結果、だしの嗜好試験では味噌汁において天然素材のだしと「だしのもと」の間に有意水準5%で嗜好差があり、「だしのもと」が好まれることがわかった。アンケートでは「だしのもと」を家庭で使う割合は74.0%、頻度は「よく使う」が62.0%、「時々使う」が24.0%で合わせて86.0%となり、普段の食生活での使用頻度が高いほどその旨味への嗜好が強くなることを示していると考えられた。また幼少期の食事がその後の嗜好に影響することが示され、その意味で現在の子供たちの食生活と味覚を養っていくことが根本的な食生活の改善に必要である。

キーワード：食習慣、減塩、幼少期の食生活、だしの風味への嗜好、濃い味への嗜好

I. 緒 言

厚生労働省が2013年2月に公表した2010年全国平均寿命ランキング（5年毎調査）において、青森県の平均寿命は男女ともに最下位となり男性では8回連続、女性では3回連続となった。その原因の一つに塩分の過剰摂取がある。青森県の食生活の特徴として濃い味への嗜好の偏りがあり、これは古くは風土が生み出した食習慣である。塩味についても同じ傾向で塩辛いものを好む人が多く、幼いころからその食生活が続いている。現在ではこのような食生活の改善が必要となってきたが、習慣であるがゆえになかなか実現できないという状況が続いている。しかし最近では地元メディアにおいても食生活の改善を呼びかける場面が多くなり、青森県の人々にも食生活の改善に興味を抱く人が増え始めてきている。

また食育の観点では減塩のための様々な運動が行われている。その中にだしを上手く活用することがある。これは旨味をしっかりと効かせることにより、低塩分による味の物足りなさや補い塩分摂取量を減らすことにつな

るためである。しかし、だしの旨味をおいしい、ちょうど良いと感じる味覚がなければ減塩へのだしの活用は本来の意味では難しい。子どもの嗜好が形成されるのは10歳頃までである¹⁾。それと合わせて舌に存在する味蕾の数は10～12歳までにピークを迎える。さらに脳の発達も12歳までにほぼ完成するといわれている²⁾。この時期までに味覚を養うことがいかに大切かが読み取れる。このため減塩という点でも食生活の改善をするには、大人だけでなく子どもたちの味覚を養い大切にするのが重要である。日本食文化が世界的に注目される中で、我々日本人には伝統的な天然素材のだしの風味に慣れ親しんでその旨味を理解し、味わうことができる味覚を持つことが課題でもある。したがって幼少期から天然素材のだしを味わい、その旨味をおいしいと感じるちょうど良い塩味のバランスを学習することが求められ、これが根本的な食生活の改善にもつながると考える。

筆者の前年度の調査研究³⁾において、普段の食生活での使用頻度が高いだしへ嗜好が偏る、食への意識の低下が味覚へ影響を与えるという推察と、幼少期の食生活

1) 弘前医療福祉大学短期大学部 生活福祉学科 食育福祉専攻（〒036-8102 青森県弘前市小比内3-18-1）

がその後の嗜好に影響しているのではないかという推察を得た。

そこで本研究では、だしの風味への嗜好性と食生活との関わりについて調査し、減塩へのだしの活用と食生活の改善について食育の視点から提案することを目的とする。

Ⅱ. 研究方法

1. 各だしの調製

鰹だし、顆粒だし溶液、だしの塩分濃度の調節、味噌汁の調製は前年度と同じ方法で行った⁴⁾。ただし、官能検査の手法にそぐわないため水のみで作った味噌汁は今回調製しなかった。

2. 官能検査

1) 官能検査の手法

だしの嗜好を調べることを目的とし、嗜好試験を行った。パネルは弘前医療福祉大学短期大学部食育福祉専攻の学生1学年17名、介護食士3級講座受講生35名の計52名で、10代～70代の男女。実施にあたっては環境条件を配慮し、気温22℃、湿度50%程度の調理実習室で行った。試料の提供条件は、一般的に汁物を最もおいしく感じる温度が吸い物で65℃～73℃、味噌汁で60℃～68℃であることから、だし・味噌汁ともに65℃とし、同一条件ですばやく提供するようにした。試料を提供する容器は2オンスの紙コップを用い、注ぐ量は約40mlとした。試料の与え方は一対呈示とし、官能検査の手法には2点嗜好法を用いて評価を行った⁵⁾。

今回のだしの嗜好試験では、2種類のだしの嗜好と2種類の味噌汁の嗜好という2つの設問を用意し、それぞれでA、Bの試料どちらが好きかを選んでもらう形式をとった。また母集団に識別能力があるかを見るために

A、Bの試料が何のだしであるかも同時に回答してもらった。

2) 官能検査の分析方法

官能検査の結果については統計的に分析を行った⁶⁾。今回の嗜好試験の場合、A、Bどちらが選ばれやすいかという差がどちらが好まれる傾向にあるかを示している。n回の判定でA（またはB）が選ばれる回数kは $P=1/2$ の二項分布に従うので $P=1/2$ の二項検定を行った。この場合A、Bどちらかが選ばれやすいかを客観的には予想できないので両側検定で行う。有意水準を5%に設定し、より多く選ばれたほうの回数を k_1 とした場合、 n_1 回の判定で k_1 が二項分布表の両側5%の検定表（表1）の限界値以上であれば有意水準5%で差があるとみなした。

一方、識別試験の分析はAをかつおだしと回答したことを正解として片側検定で行った。有意水準は5%に設定し、 n_2 回の判定で正解数を k_2 とし、 k_2 が二項分布表の片側5%の検定表（表2）の限界値以上であれば有意水準5%で差があるとみなした。

3. アンケート調査

1) 対象

官能検査と同様の10代～70代の男女、計52名に対して行った。

2) 調査日

食育福祉専攻の学生1学年に対しては10月9日、介護食士3級講座受講生に対しては11月9日に行いどちらも官能検査と同日に行った。

3) 倫理的配慮

対象者には全て事前に研究の目的を説明し、アンケート協力への同意を得た後実施した。

4) アンケート内の各設問

だしの嗜好と食生活に関するアンケート調査を図1に

表1 二項分布両側5%の検定表

| くり返し数 | 両側検定有意水準5% |
|-------|------------|
| n | 選択度数 |
| ... | ... |
| ... | ... |
| 18 | 14 |
| ... | ... |
| ... | ... |
| 27 | 20 |
| ... | ... |
| ... | ... |
| 50 | 33 |

表2 二項分布両側5%の検定表

| くり返し数 | 両側検定有意水準5% |
|-------|------------|
| n | 選択度数 |
| ... | ... |
| ... | ... |
| 50 | 32 |

示した。アンケート内の設問ⅠとⅡは官能検査の部分で、設問Ⅲからが食生活に関する部分である。設問Ⅲの1、2は対象者の属性を問うものである。3、4、5、6は官能検査と合わせて、だし・味噌汁の嗜好と食生活の関わりを調べる意図である。7、8、9は食への意識、濃い味への嗜好性などを調べる意図である。10は幼少期の食生活とその後の嗜好との関わりについて調べる意図の設問である。

Ⅲ. 結 果

アンケート回収率は100%、有効回答数は50で有効回答率96.2%であった。

1. 対象者の属性

官能検査およびアンケートの対象者の年齢と性別を表3に示した。10代が34.0%、20代が2.0%、30代が2.0%、40代が4.0%、50代が18.0%、60代が28.0%、70代が8.0%、無回答が4.0%であった。性別に関しては、男性が8.0%、女性が92.0%であった。

だしの嗜好に関するアンケート調査

記入日 平成 年 月 日
所属 ()

このアンケートは、だしの嗜好に関する調査目的で実施するものです。ご記入・ご回答いただいた個人データが外部にもれたり、ご迷惑をおかけすることは一切ありませんのでご協力お願いいたします。

Ⅰ. 最初に二種類のだしについてお聞きします。一つは「昆布と鰹節のだし」で、もう一つは「顆粒だしのもと」を溶かしたものです。

1. AとBではどちらの味が好きですか？該当するほうに○をつけてください。
1) A 2) B

2. A、Bそれぞれがどのだしであるかを判断し、記号と対応するだしの名称を隣の()内に記入してください。回答は「こんぶ・かつお」と「だしのもと」で記入してください。
A ()
B ()

Ⅱ. 次に二種類の味噌汁についてお聞きします。一つは「昆布と鰹節のだし」で作ったもの、もう一つは「顆粒だしのもと」で作ったものです。

1. A、Bではどの味が好きですか？該当するものに○をつけてください。
1) A 2) B

2. A、Bそれぞれがどのだしで作ったものかを判断し、記号と対応するだしの名称を隣の()内に記入してください。回答は「こんぶ・かつお」と「だしのもと」で記入してください。
A ()
B ()

Ⅲ. 以下の質問にお答えください。選択肢のあるものは該当するものの番号を○で囲んでください。(質問は裏に続きます)

1. あなたの年齢を教えてください。(歳)

2. あなたの性別を教えてください。()

3. あなたの家ではどんなだしを使っていますか？複数回答可。
1) 鰹節 2) 昆布 3) 煮干 4) 顆粒だしのもと 5) その他 [] 6) わからない

4. あなたの家では味噌汁を作るときどんなだしを使っていますか？複数回答可。
1) 鰹節と昆布 2) 煮干 3) 顆粒だしのもと 4) その他 [] 5) わからない

5. 鰹節、昆布、煮干などの「天然素材のだし」を料理に使う頻度はどれくらいですか？
1) よく使う 2) 時々使う 3) ほとんど使わない 4) わからない

6. 「顆粒だしのもと」を料理に使う頻度はどれくらいですか？
1) よく使う 2) 時々使う 3) ほとんど使わない 4) わからない

7. インスタントラーメンはよく食べますか？
1) はい 2) いいえ

8. 7で「はい」と回答した方にお聞きします。インスタントラーメンを食べる理由は何ですか？
1) おいしから 2) 安いから 3) その他 []

9. 味の濃いものと薄いものではどちらが好きですか？
1) 濃いもの 2) 薄いもの 3) その他 []

10. あなたの幼少期(10歳ころまで)の食事についてお聞きします。

① 食事の中で味わっただしはどんなものでしたか？複数回答可。
1) 鰹節 2) 昆布 3) 煮干 4) 顆粒だしのもと 5) その他 [] 6) わからない

② 鰹節、昆布、煮干などの「天然素材のだし」の味や香りは好きでしたか？
1) 好きだった 2) 嫌いだった 3) どちらともいえない

③ 「天然素材のだし」を味わったり香りを嗅いだりする機会はどれくらいありましたか？
1) 多かった 2) 少なかった 3) どちらともいえない

④ 味の濃いものはよく食べましたか？
1) はい 2) いいえ

⑤ 脂っこいものはよく食べましたか？
1) はい 2) いいえ

⑥ インスタントラーメンは好きでしたか？
1) はい 2) いいえ

11. あなたが今の自分の食生活について気になっていることをお書き下さい。

12. 今回飲んだだし・味噌汁、又はこのアンケートについて何か感想があればお書きください。

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

図1 だしの嗜好に関するアンケート用紙

表3 対象者の属性

| | 項目 | 人数(人) | (%) |
|----|-----|-------|-------|
| 年齢 | 10代 | 17 | 34.0 |
| | 20代 | 1 | 2.0 |
| | 30代 | 1 | 2.0 |
| | 40代 | 2 | 4.0 |
| | 50代 | 9 | 18.0 |
| | 60代 | 14 | 28.0 |
| | 70代 | 4 | 8.0 |
| | 無回答 | 2 | 4.0 |
| | 合計 | 50 | 100.0 |
| 性別 | 男 | 4 | 8.0 |
| | 女 | 46 | 92.0 |
| | 無回答 | 0 | 0.0 |
| | 合計 | 50 | 100.0 |

2. 官能検査

1) 母集団の識別能力

識別試験の結果を表4に示す。2種類のだしについてAを「かつおだし」と回答した人数（正解）は36名、Bを「かつおだし」と回答した人数（誤答）は14名であった。表2においてn=50の限界値は32であり、正解数はこの数値以上であるため実験結果は有意であり、この母集団には2種類のだしを識別する能力があると判断できた。2種類の味噌汁においても同様にを行い、Aを「かつおだし」と回答した人数（正解）は33名、Bを「かつおだし」と回答した人数（誤答）は17名であったため実験結果は有意であり、この母集団には2種類の味噌汁を識別する能力があると判断できた。

2) だしの嗜好試験

嗜好試験の結果を表5に示す。(1)全体(n=50)では2種類のだしについて、Aの「かつおだし」を好むと回答した人数は20名、Bの「だしのもと」を好むと回答したのは29名で、より多く選ばれたのはBの「だしのもと」であった。この差について表1で検定するとn=50の限界値は33であり、Bの選択度数はこの数値以下であるため実験結果は有意ではない。したがってこの2種類のだしの嗜好について有意差はなく、嗜好に差は認められなかった。

一方2種類の味噌汁については、Aを好むと回答した人数は10名、Bを好むと回答したのは36名で、より多く選ばれたのはBの「だしのもと」の味噌汁であった。この差を同様に検討するとBの選択度数36は限界値以上で実験結果は有意であり、AよりもBが好まれると判断できた。

(2)10～20代(n=18)と(3)50～70代(n=27)の2つのパターンで年代別に分析した結果も表5に示す。(2)では、2種類のだしについてA、Bに有意差はなく嗜好差は認められなかったが、2種類の味噌汁についてはA、Bに有意差が認められ、AよりもBが好まれると判断できた。(3)では、2種類のだしおよび2種類の味噌汁ともにA、Bに有意差はなく嗜好差は認められなかった。

3. アンケート結果

家庭で使うだしについてその組み合わせを表6に示した。天然素材と「だしのもと」の併用が最も多く48.0%、次いで「だしのもと」のみが26.0%であった。味噌汁に使うだしについてその組み合わせを表7に示した。「だしのもと」のみが最も多く52.0%、次いで天然素材と「だしのもと」の併用が28.0%であった。

天然素材のだしを料理に使う頻度を図2に示した。よく使うが16.0%、時々使うが64.0%で合わせて80.0%であった。「だしのもと」を料理に使う頻度を図3に示した。

よく使うが62.0%、時々使うが24.0%で合わせて86.0%であった。

インスタントラーメンを良く食べますかという質問に対して、「はい」と答えたのは12名で全体の24%であったが、年代別にみると内9名が10代であり高い数値となっている。50代以上ではインスタントラーメンをよく食べると答えたのはわずか1名であり、年齢によって大きな差があった。また、食べる理由で最も多かったのは「簡単で早いから」が58.3%で、次いで「おいしいから」が25.0%、「安いから」が16.7%であった。

味の濃いものと薄いものではどちらが好きですかという質問に対して、全体では「濃いもの」と答えたのは40.0%、「薄いもの」と答えたのは50.0%であった。年代別に見ると10代では17名中12名が味の「濃いもの」を好きと答え、10代の70.6%を占めた。50～70代では味の「濃いもの」が好きと答えたのは29名中8名で27.6%、「薄いもの」が19名で65.5%であった。

年代別に見た幼少期の食事について表8に示した。10代では(1)天然素材のだしを味わう機会が多くその風味が好きだったと回答したのは1名で5.9%、(2)味の濃いもの脂っこいもの共によく食べたと回答したのは7名で41.2%であった。50～70代では(1)が33.3%、(2)が18.5%であった。

自分の食生活について気になっていることを記入する自由記述欄の内容を図4に示す。自由記述の回答数は35名であった。健康を気にしている人が多いことが伺え、中でも多かったのが塩分の過剰摂取と濃い味付けを心配するもので、合わせて11名がこれについて書いていた。

IV. 考 察

1. だしと味噌汁の嗜好について

表5において2種類のだしの間には(1)～(3)全てで嗜好差は見られなかった。各だしの塩分濃度は0.3%であり、ほぼ味がついていない状態のだしを用いたためではないかと考えられる。塩味と旨味には対比効果があり、適度な塩分により旨味を強く感じることができる⁷⁾。この場合、塩分濃度が低かったことでだしそのものの味は感じたが、それをおいしいと感じることが弱かったため両者に嗜好差が生じなかったと考えられる。塩分濃度を0.8～0.9%（吸い物の適正塩分濃度⁸⁾）に調節することでこれを改善できると思われる。

一方2種類の味噌汁の間には(1)、(2)で嗜好差があり、(3)には無かった。これは一般的に「だしのもと」を用いて作った味噌汁の味が好まれており、人々の嗜好が「だしのもと」の旨味に偏っていることを示してい

る。アンケートの結果と合わせて考えると、家庭で「だしのもと」を使っていると答えたのは74.0%であり、味噌汁に関しては80.0%（内「だしのもと」のみが52.0%）と非常に使用頻度が高いことが伺える。これは普段の食生活での使用頻度が高いほどその旨味への嗜好が強まっ

ていくことを示していると考えられる。(3)では2種類の味噌汁の選択に有意差はなく明確な嗜好差があるといえないが、50代以上においても「だしのもと」の旨味を好む割合が高いことが示唆される数値となっている。インスタントラーメンをよく食べるという回答が10

表4 識別試験の結果

| 項目 | 選択度数（人） | | 検定 |
|--------|---------|----|----|
| | 正解 | 誤答 | |
| だしの識別 | 36 | 14 | 有意 |
| 味噌汁の識別 | 33 | 17 | 有意 |

表5 嗜好試験の結果

| 項目 | 選択度数（人） | | 検定 |
|------------------|---------|----|-------|
| | A | B | |
| (1) 全体（n=50） | | | |
| だし | 20 | 29 | 有意差なし |
| 味噌汁 | 10 | 36 | 有意 |
| (2) 10～20代（n=18） | | | |
| だし | 7 | 11 | 有意差なし |
| 味噌汁 | 3 | 15 | 有意 |
| (3) 50～70代（n=27） | | | |
| だし | 10 | 16 | 有意差なし |
| 味噌汁 | 6 | 18 | 有意差なし |

表6 家庭で使うだし

| 項目 | 人数(人) | (%) |
|--------------|-------|-------|
| 天然素材のみ | 8 | 16.0 |
| 天然素材とだしのもと併用 | 24 | 48.0 |
| だしのもとのみ | 13 | 26.0 |
| わからない・使わない | 5 | 10.0 |
| 合計 | 50 | 100.0 |

表7 味噌汁に使うだし

| 項目 | 人数(人) | (%) |
|--------------|-------|-------|
| 天然素材のみ | 6 | 12.0 |
| 天然素材とだしのもと併用 | 14 | 28.0 |
| だしのもとのみ | 26 | 52.0 |
| わからない・使わない | 4 | 8.0 |
| 合計 | 50 | 100.0 |

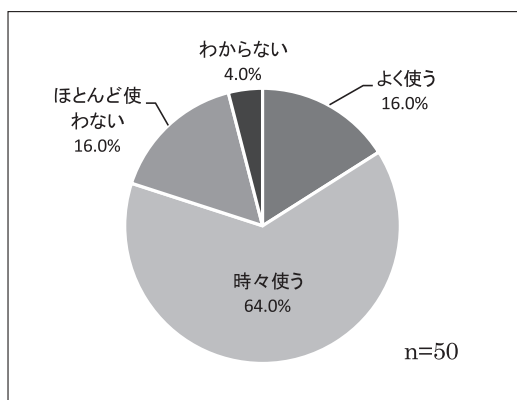


図2 天然素材のだしを料理に使う頻度

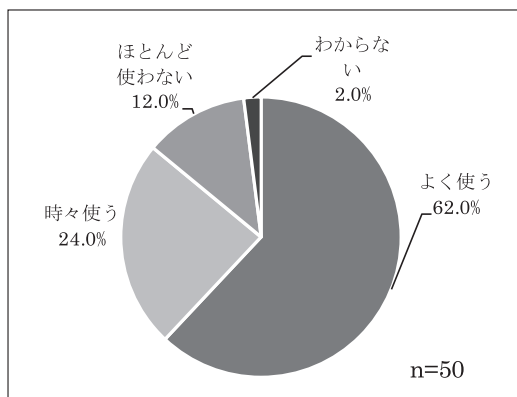


図3 顆粒だしのもとを料理に使う頻度

- ・ 食べ過ぎてしまう
- ・ 生野菜をあまり食べない
- ・ 時間がばらばら、三食しっかり食べないことが多い
- ・ 自分の食生活が自分に合っているか
- ・ 特になし
- ・ 味の濃いものを良く食べるのでだしの微妙な違いが良くわからなかった
- ・ 夜ご飯が遅い、野菜を使った食事を作りたいけどどう合わせて作ればいいかわからない
- ・ 栄養バランスの偏り
- ・ 冷凍食品に頼りすぎている
- ・ 塩分
- ・ なるべく野菜を摂取するようにしているが体重が増えて困っている
- ・ 天然素材のだしを使って調理することが少ないので、その分塩分過多になっている気がする
- ・ 子どもがだしのもとでないと満足しないような気がする
- ・ 味の濃いものや油ものが多い
- ・ レパートリーが少なく、野菜もいつも同じものになってしまう
- ・ レトルトが最近多いような気がするので気をつけたい
- ・ 味噌と油を質の良いものにしたほうが良いのではないかと考えている
- ・ インスタントが多いかなと思っている
- ・ 特になし
- ・ 娘の食事も作っていますが、カロリーオーバーにならないようにと思っています
- ・ 外食・市販品は味が濃い
- ・ ご飯が多すぎる
- ・ 漬けものを食べすぎているのではないかと
- ・ 味の濃いものが好きなこと
- ・ 年齢とともにサーモンや豚バラなど脂っこいものが食べられなくなりました
- ・ 食べ物が偏って好きなものしか食べられず、今の時期は菊ばっかりです
- ・ 最近野菜の量が少なくなった
- ・ お菓子・果物が好きで食べすぎる傾向にある
- ・ いつも味が濃いので注意しなければと思っている
- ・ 落ち着いて食事ができない
- ・ 塩分の摂り過ぎに注意しています
- ・ 塩分控えめの生活にしたいが、市販品はやはり塩分が多いと感じている
- ・ 塩分
- ・ コレステロールが多いと言われ、できるだけ野菜と魚を中心に行っている
- ・ 塩分多い。魚がすくなく
- ・ 野菜不足
- ・ 南瓜、煮豆など甘くするので少し気になっている

図4 食生活の気になる点に関する自由記述の内容

代では52.9%となっていることについて、その理由は全て肯定的なものであり、インスタントラーメンを食べることへの抵抗は無く自分の食事をあまり気遣っていないことが伺える。またインスタントラーメンをよく食べるという人の内77.8%が濃い味を好むこともわかり、簡便な食事を繰り返すことと濃い味への嗜好には関連があると考えられる。これは食への意識が低くなることで、食事の品数が減り味の変化が少なくなることに抵抗が無いことにもつながると考えられる。

2. 幼少期の食生活とその後の嗜好の関係

表8において10代では(1)天然素材のだしを味わう機会が多くその風味が好きだったという項目について数値が非常に小さくなっている。(2)味の濃いもの、脂っこいもの共によく食べたという項目については数値が大きくなっており、これと濃い味への嗜好を合わせて見ると両者には関連があると考えられる。10代では濃い味への嗜好の割合が70.6%であり、幼少期の食事で食べたもの、好きだったものがその後の嗜好へ影響している可能性が高い。

50～70代では(1)の数値が大きくなっている。このこととだしの嗜好性との関連を見たかったが、この年代のだしの嗜好に有意差が認められなかったため今回は考察できなかった。(2)では数値が10代よりも小さく、濃い味への嗜好と合わせて見ると両者に関連があるように考えられる。この年代では濃い味への嗜好の割合は27.6%、薄い味への嗜好の割合は65.5%であり、10代と同様に幼少期の食事がその後の嗜好へ影響しているように思われる。一方、自由記述ではこの年代の約3割が塩分の過剰摂取と濃い味付けを心配しており、濃い味への嗜好の割合が低いことと塩分の摂取量が低いことは必ずしも一致しない可能性があった。

V. 結 論

「だしのもと」が市販され始めたのは1965年頃で約50年前、定着し始めたのは1975年頃で約40年前といわれている⁹⁾。生まれたときから「だしのもと」が使われていた40代以下はもとより、50代以上でも「だしのもと」の旨味へ嗜好が偏っている傾向があることは、日本人の好む旨味が天然素材のものから「だしのもと」に取って代わられつつあることを示唆している。

人間の味覚はより強いコクへ本能的に執着がある¹⁰⁾ということからも、コクを強調した「だしのもと」へ依存しやすい傾向がある。このため天然素材のだしの旨味を理解し味わうにはだしの味の良さを学習することが必要であり、それは意識的に行わなければ難しい。

今回の調査でも「だしのもと」の旨味・風味のほうが好きであり、全ての世代で食生活に「だしのもと」が欠かせなくなっている。普段から「だしのもと」を使い続けることでその風味・旨味への嗜好性が高くなるということも今回の調査で示された。また10代では「だしのもと」以上に風味とコクが強化されたインスタントラーメンのつゆの味も好まれており、濃い味への嗜好の割合は70.6%にもなる。このような食生活を続けていては、天然素材のだしの旨味を理解することは難しい。幼少期の食生活とその後の嗜好の関係については、10代を見ると幼少期の食事で備わった味覚が将来の味覚の基になるということが示され、現代の食生活では味の濃いものや脂っこいものを幼少期から食べ慣れることにより、コクや塩分への嗜好が強くなると言える。

塩分の過剰摂取が問題の青森県型食生活はもともとは寒冷な気候に対応するためであり、塩分摂取による体温の上昇、厳しい冬期間の食物の保存が目的であった。このため塩辛いかずでご飯を食べる食習慣となり、塩味に対する嗜好が強まったと考えられる。現在ではこのよ

表8 年代別に見た幼少期の食事について

| 項 目 | 人数(人) | (%) |
|------------------------------------|-------|------|
| 10代 (n=17) | | |
| (1) 天然素材のだしを味わう機会が多く その風味が好きだった | 1 | 5.9 |
| (2) 味の濃いもの、脂っこいものともに よく食べた | 7 | 41.2 |
| 50～70代 (n=27) | | |
| (1) 天然素材のだしを味わう機会が多く その風味が好きだった | 9 | 33.3 |
| (2) 味の濃いもの、脂っこいものともに よく食べた | 5 | 18.5 |

うな意味合いは薄れてきているが、依然としてさまざまな料理の味付けは塩辛い傾向があり、アンケートの自由記述でもこのことが伺える。

減塩にだしを活用するためには子どもの頃から天然素材のだしに関する知識と味わう経験を与え味覚の底上げをするべきである。若い世代においては幼少期から天然素材のだしを味わう機会は少なく、嗜好も「だしのもと」のようにコクを強調したものへ偏っている。これを改善していくためにはだしの旨味を理解し、それをおいしく感じるちょうど良い塩分量を身につけることが必要で、これが根本的な減塩につながる。そのためには家庭での「だしのもと」への依存を減らし、天然素材のだしの良さがわかる味覚を養っていかねばならない。そして養った味覚を郷土料理に活かし、食生活を改善しながらも郷土の食文化を守ることも両立していかなければならないのである。

本調査研究を行うにあたりご協力いただきました、食育福祉専攻の学生のみなさま、介護食士3級講座の受講生のみなさまに深く感謝いたします。

(受理日 平成25年10月31日)

文 献

- 1) 伏木亨(2008)味覚と嗜好のサイエンス、丸善出版株式会社、東京、p.144
- 2) 全国調理師養成施設協会編(2012)食育インストラクター教本、全国調理師養成施設協会、東京、p.17
- 3) 三上統生(2013)天然原料を使って取るだしと顆粒だしの識別及び嗜好に関する調査研究、弘前医療福祉大学短期大学部紀要、1(1)、p.27-32
- 4) 前掲3)、p.27-28
- 5) 福場博保、宮川金二郎(1986)、調理科学実験ハンドブック、建帛社、東京、p.374-375
- 6) 前掲5)、p.404
- 7) 前掲2)、p.18-19
- 8) 前掲1)、p.38
- 9) 太田静行(1996)だし・エキスの知識、幸書房、東京、p.207
- 10) 前掲1)、p.77-89