

だしに関する食生活の現状

— 大学生を対象とした調査から —

武藤 嘉則¹, 萱島 知子²

Dietary Life and Problem about the “Dashi” of University Students

Yoshinori MUTO, Tomoko KAYASHIMA

要 旨

本研究では、和食のおいしさに欠かせない「だし」に注目し、大学生を対象としたアンケート調査からだしに関する食生活の現状を明らかにすることを目的とした。方法としては、2015年12月～2016年1月にS大学の学部生209名を対象にアンケート調査を行った。アンケートでは、だしに関する事項、食生活、家庭科の学習、生活リズム・健康状態について回答してもらい、有効回答率は92.3%であった。特に、だしを自分でとり、食べる頻度との関連性について、カイ二乗検定で分析した。結果より、まず、だしをとる頻度とだしを使った料理を食べる頻度との間には有意な関連がみられた。また、だしをとる頻度が高い者ほど、普段使うだしの種類の把握、だしのとり方の理解、家庭科の内容の実践に関して高い傾向がみられた。次に、だしを使った料理を食べる頻度が高い者ほど、普段使うだしの種類の把握、だしのとり方の理解に関して高い傾向がみられ、だしを使った料理を食べる頻度と中学生の頃の食生活との間の関連も確認された。一方、だしをとる頻度が低い者は7割程度、だしを使った料理を食べる頻度が低い者は5割程度であり、これらの機会を充実させることが今後の食生活における課題として考えられた。

1. 緒 言

「だし」は和食のおいしさの要とされる。和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、食文化としての価値が再認識されている。だしは油脂使用量を抑える調理法への寄与や減塩効果により、和食の特徴の一つとしてあげられている「バランスがよく健康的な食生活」に大きく貢献している（農林水産省、2016年10月27日現在）。また、かつお節や煮干しのように乾燥させた食材から短時間で効率よくうま味成分を抽出するだしのとり方は伝統的に見出されたものであり、うま味や香りを引き立てる和食のおいしさに欠かせない。料理で使用するだし素材には地域性もみられ、かつお節やカタクチイワシの煮干しの他にも九州北部で使用されるトビウオのあごだしのよう地域特有のものも存在する。

しかし、食の欧米化や簡略化により食生活が変化した現代において、家庭内で和食が十分に伝承されているとは言い難い状況もある。和食の無形文化遺産への登録申請の背景にも、日本国内での「和食離れ」

¹ 佐賀大学 教育学研究科 教科教育専攻 (家政)

² 佐賀大学 教育学部 学校教育講座

への危惧があり、和食を食文化として認定することで保存・伝承を進めたい狙いがある（農林水産省、2016年10月27日現在）。だしについても、同様で、現代ではだし素材からだしをとり、味わう機会が多くはないことが考えられる。10～70歳代を対象とした調査より普段の料理で使用するだしはだし素材と比べ顆粒だしの頻度が高いことや（三上、2014）、煮物についてもだし素材より顆粒だしを使用する者の割合が高いことが報告されている（日本調理科学会近畿支部・煮る研究分科会、2008）。さらに官能検査においてみそ汁ではだし素材と比べ顆粒だしの方が好まれ、この傾向は特に10～20歳代で強くみられることが示されている（三上、2014）。においの好みは食習慣や食経験の影響を受けて形成され、またにおいは味に大きく影響することから（熊倉他、2012）、日常的に顆粒だしの使用頻度が高いことが顆粒だしの風味を好むことにつながったと考えられる。だし素材からとっただしを食べる機会の減少は、和食をおいしく味わうことに影響し、場合によっては和食の伝承の妨げとなることも危惧される。

だしをとり、食べるといった習慣には、家庭生活と共に、学校教育において食生活の内容を取り扱う家庭科の影響も大きいことが推察される。みそ汁において顆粒だしを好む傾向が若年層で強くみられた報告からも（三上、2014）、伝統的な和食の味わいを伝承するために特に若年層においてだしをとり、味わう習慣を定着させることが重要である。家庭科では小学校家庭科の学習内容としてみそ汁の調理があるように、煮干しだしや鰹だしについてとり方を学び、食す機会がある。このようなだしに関連した学習内容のあり方について再検討する必要があるのではないだろうか。

そこで本研究では、家庭科でのだしに関する学習内容を再検討する基礎として、大学生を対象としたアンケート調査から「だし」に関する食生活の現状を明らかにすることを目的とした。先行研究にて、だし素材と顆粒だしに対する嗜好性や顆粒だしを使う頻度については明らかになっているものの（日本調理科学会近畿支部・煮る研究分科会、2008；三上、2014；神田他、2011）、日常的にだしをとる頻度と食べる頻度の関連、さらにこれらの頻度の意義を確認する上で必要となる食生活や健康状態、そして家庭科の学習との関連性についてはあまり報告がみられない。このため本研究では、だしに関する食生活状況を調査し、さらに日常的にだしをとる頻度、食べる頻度についてだしに関する事項、食生活、家庭科の学習、生活リズム・健康状態との関連について検討を加えた。なお、対象者は家庭科の学習を終えており、食生活を自己管理している者が多いと考えられる大学生とした。

2. 方法

(1) 調査対象者、調査時期及び調査方法

2015年12月～2016年1月の間に、S大学の学部生209名を対象に質問紙を配付し、その場で回答してもらう質問紙調査を行った。有効回答率は92.3%であり、193名の回答を集計・解析した。対象者の平均年齢は19.8歳、所属学部は教育系学部53.4%、経済学部24.3%、理工学部14.0%、農学部8.3%、性別は男性50.8%、女性49.2%、暮らし方は実家暮らし37.8%、一人暮らし60.1%、その他の暮らし（同居など）2.1%であった。

(2) 調査内容

調査内容としては、下記の5項目、合計60個を設定した。

- ① だしに関する項目（だしに関する食習慣、だしへの関心・意識、だしに関する知識）
- ② 食生活に関する項目（食習慣、食への関心・意識）
- ③ 生活リズム・健康状態に関する項目
- ④ 家庭科の学習内容に関する項目

⑤ 中学生の頃の食習慣に関する項目

(3)集計方法

各質問について単純集計を行った後、だしをとる頻度と食べる頻度について2群に分け、クロス集計を行った。群間差比較はystat2006(奥秋他, 2006)を用い、カイ二乗検定を行った($p < 0.05$)。

3. 結果及び考察

(1)各項目の分析

1) 現在の食生活に関する項目

表1に示すように、「(1)だしに関する食習慣」の「だしをとる頻度」については7割程度が自分でだしをとることが「とても低い(全くない)」という結果になった。「とても高い」「高い」を合わせて、頻度が高い者は1割にも満たないことがわかった。この質問項目は、天然素材からとるだし(以下、「天然だし」とする)を意図して質問したものであるが、顆粒だし(以下、「だしのもと」とする)も含めてだしをとると答えている場合も想定でき、実際には天然素材からだしをとっている者の割合は、より低い可能性が考えられる。また、「だしを使った料理を食す頻度」は、「とても高い」「高い」を合わせて5割程度で「だしをとる頻度」と比べ高いものの、頻度が高いと回答した者は約半数しかいないといえる。以上より、だしをとり、だしを使った料理を食べる機会を充実させることが今後の食生活における課題として考えられた。だしを含めた和食を食文化として伝承するためには、自分でだしをとる頻度、だしを使った料理を食す頻度をより高めるための取り組みが必要であるといえる。

使用しているだしの種類は、先行研究(日本調理科学会近畿支部・煮の研究分科会, 2008; 三上, 2014)の傾向と同様に、半数程度がだしのもとで最も高かった。みそ汁でもだしのもとを使用している頻度は天然だしを使用している頻度に比べて高い傾向にあったものの、煮干しを使用する割合が増え、全体として天然だしを使用する者の割合が増大していた。

「(2)だしへの関心・意識」に関しては、全ての項目において「とても思う」「思う」合わせて9割程度で高い傾向にあった。「(3)だしに関する知識」に関しては、鰹だし、煮干しだしのとり方が分かる者が5割、6割程度であった。一方、それらのうま味成分を正しく解答できる者は2割、3割程度とより低かった。特にだしのとり方は家庭科の学習内容であるが、充分には定着していないことがうかがえた。

「(4)食習慣」について、「家で料理をつくる頻度」が「とても高い」「高い」者は3割程度であり、これは「とても高い」「高い」者が1割に満たなかった「だしをとる頻度」よりは高値であった。料理をつくる頻度が高い者でも、だしをとらない、またはだしを使った料理を食べない者も一定数いることが考えられた。

「(8)家庭科の学習内容」に関しては、「家庭科でだしのとり方を習った」と「とても思う」「思う」者が半数程度おり、一方で「思わない」「全く思わない」も同程度であった。この結果は「食の学習内容を活用している」と同じ傾向であることから、鰹だしや煮干しの「だしのとり方」を「知っている」者の割合が半数程度であったことも考え合わせると、だしのとり方は家庭科の学習内容であるが実践できていないため知識・技能として定着していないことが考えられた。

2) 中学生の頃の食生活に関する項目

表2に示すように、「(1)だしに関する食習慣」については、中学生の頃の「だしを使った料理を食す頻度」は、大学生になってからの「だしを使った料理を食す頻度」と比べると「とても高い」「高い」者の割合が高く、これは中学生の頃は、大学生に比べて保護者が調理した家庭での食事が多いためと考えられる。

表1. 大学生のだしに関する食生活状況

項目	質問項目	人数 (%)*					
		とても高い	高い	低い	とても低い	分からない	
(1)だしに関する食習慣	だしをとる頻度	2(1.0)	13(6.7)	49(25.4)	129(66.9)	-	
	だしを使った料理を食す頻度	16(8.3)	79(40.9)	85(44.1)	13(6.7)	-	
	だしの素を使用する頻度	11(5.7)	61(31.6)	74(38.4)	23(11.9)	24(12.4)	
	天然だしを使用する頻度	9(4.7)	22(11.4)	62(32.1)	65(33.7)	35(18.1)	
	だしの種類	20(10.4)	12(6.2)	19(9.8)	108(50.0)	27(14.0)	7(3.6)
	みそ汁のだしの種類	17(8.8)	34(17.6)	20(10.4)	83(43.0)	30(15.5)	9(4.7)
(2)だしへの関心・意識	とても思う	思う	思わない	全く思わない			
	天然だしは好ましい	82(42.4)	105(54.4)	3(1.6)	3(1.6)		
	だしは体に良い	78(40.4)	109(56.5)	6(3.1)	0(-)		
	だしを使った料理はおいしい	97(50.3)	94(48.7)	2(1.0)	0(-)		
	だしを使った料理は身近	47(24.3)	126(65.3)	20(10.4)	0(-)		
	だしを食文化として伝承したい	64(33.2)	116(60.1)	13(6.7)	0(-)		
	だしを使った料理を作りたい	80(41.5)	105(54.4)	8(4.1)	0(-)		
(3)だしに関する知識	知っている	知らない					
	鰹だしのとり方	110(57.0)	83(43.0)				
	煮干しだしのとり方	105(54.4)	88(45.6)				
	うま味の相乗効果	83(43.0)	110(57.0)				
	正解	不正解	分からない				
(4)食習慣	鰹節のうま味成分名	36(18.6)	71(36.8)	86(44.6)			
	昆布のうま味成分名	53(27.5)	56(29.0)	84(43.5)			
	1つの群	2つの群	3つの群	食べていない			
	朝食の内容	50(25.9)	75(38.9)	34(17.6)	34(17.6)		
	とても高い	高い	低い	とても低い			
	朝食の欠食の頻度	19(9.9)	68(35.2)	43(22.3)	63(32.6)		
	朝食の孤食の頻度	100(51.8)	56(29.0)	26(13.5)	11(5.7)		
	夕食の孤食の頻度	38(19.7)	73(37.8)	65(33.7)	17(8.8)		
	夜食の摂取の頻度	32(16.6)	34(17.6)	90(46.6)	37(19.2)		
	家で料理をつくる頻度	6(3.1)	48(24.9)	101(52.3)	38(19.7)		
	夕食を買って食べる頻度	6(3.1)	71(36.8)	99(51.3)	17(8.8)		
	はい	いいえ					
	夕食を買う機会が増えた	130(67.4)	63(32.6)				
嫌いな食べ物がある	84(43.5)	109(56.5)					
味の濃いものをよく食べる	136(70.5)	57(29.5)					
脂っこいものをよく食べる	116(60.1)	77(39.9)					
濃いものと薄味のもの	薄いもの	どちらでもない					
濃い味と薄味で好む方	94(48.7)	33(17.1)	66(34.2)				
(5)食への関心・意識	とても思う	思う	思わない	全く思わない			
	115(59.6)	66(34.2)	11(5.7)	1(0.5)			
	食べることに興味がある	60(31.1)	116(60.1)	15(7.8)	2(1.0)		
	食事を味わっている	51(26.4)	114(59.1)	27(14.0)	1(0.5)		
	味を意識している	19(9.8)	108(56.0)	56(29.0)	10(5.2)		
	栄養素バランスを気にしている	13(6.7)	66(34.2)	88(45.6)	26(13.5)		
	ダイエットを気にしている	61(31.6)	123(63.8)	8(4.1)	1(0.5)		
(6)生活リズム	7時以前	7~8時	8~9時	9~10時	10時以降		
	44(22.8)	81(42.0)	49(25.4)	10(5.2)	9(4.6)		
	19時以前	19~20時	20~21時	21~22時	22時以降		
	40(20.7)	54(28.0)	58(30.1)	29(15.0)	12(6.2)		
	22時以前	22~23時	23~24時	24~25時	25時以降		
	2(1.0)	3(1.6)	42(21.8)	89(46.1)	57(29.5)		
はい	いいえ						
夕食は決まった時間	35(18.1)	158(81.9)					
(7)健康状態	いつもそう	時々そう	あまりそうでない	全然そうでない			
	42(21.8)	98(50.8)	46(23.8)	7(3.6)			
	疲れやすい	10(5.2)	51(26.4)	76(39.4)	56(29.0)		
	頭が痛い	12(6.2)	50(25.9)	91(47.2)	40(20.7)		
	イライラする	60(31.1)	73(37.8)	50(25.9)	10(5.2)		
	午前中特に眠い	45(23.3)	83(43.0)	55(28.5)	10(5.2)		
	午前中やる気がでない	14(7.3)	57(29.5)	76(39.4)	46(23.8)		
	胃腸の調子がおかしい	9(4.7)	30(15.5)	70(36.3)	84(43.5)		
	めまいがする	11(5.7)	48(24.9)	69(35.7)	65(33.7)		
	風邪をひきやすい	11(5.7)	45(23.3)	75(38.9)	62(32.1)		
	夜よく眠れない	24(12.4)	63(32.7)	74(38.3)	32(16.6)		
	心配事がある	24(12.4)	63(32.7)	74(38.3)	32(16.6)		
	とても思う	思う	思わない	全く思わない			
	24(12.4)	73(37.8)	77(39.9)	19(9.9)			
	食の学習内容を活用している	9(4.7)	88(45.6)	79(40.9)	17(8.8)		

*n=193 (100)

表2. 中学生の頃のだしに関する食生活状況

項目	質問項目	人数 (%)*					
		とても高い	高い	低い	とても低い		
(1)だしに関する食習慣	だしを使った料理を食す頻度	33(17.1)	105(54.4)	52(26.9)	3(1.6)		
		鰹節	煮干し	混合だし	だしのもと	わからない	その他
	だしの種類	24(12.4)	22(11.4)	31(16.1)	66(34.2)	50(25.9)	0(-)
	みそ汁のだしの種類	20(10.4)	41(21.2)	23(11.9)	60(31.1)	48(24.9)	1(0.5)
(2)食習慣		とても高い	高い	低い	とても低い		
	朝食の孤食の頻度	17(8.8)	35(18.2)	68(35.2)	73(37.8)		
	夕食の孤食の頻度	2(1.0)	20(10.4)	69(35.8)	102(52.8)		
	夜食の摂取の頻度	19(9.9)	18(9.3)	84(43.5)	72(37.3)		
	自分で料理をつくる頻度	2(1.0)	15(7.8)	81(42.0)	95(49.2)		
	外食をする頻度	3(1.6)	19(9.8)	153(79.3)	18(9.3)		
(3)食への関心・意識		とても思う	思う	思わない	全く思わない		
	食事を味わっていた	46(23.8)	106(54.9)	37(19.2)	4(2.1)		

*n=193 (100)

(2)だしをとる頻度との関連

「自分でだしをとることがどれくらいありますか。」という質問項目において「とても高い」「高い」「低い」と答えた者64名を「ある群」,「とても低い(全くない)」と答えた者129名を「ない群」とし,この2群間で他の質問項目との関連を調べた。カイ二乗検定の結果,図1に示すように2群間で60項目中13項目において有意な差があることが明らかとなった。

だしに関する項目においては,まず,「だしを使った料理を食す頻度」と関連性がみられ($p < 0.01$),だしをとる頻度がある群は「とても高い」「高い」が約7割,「低い」「とても低い」が約3割であるのに対して,ない群は逆の傾向であった。この結果は予想できるものではあるが,自分でだしをとる頻度が高いほど,だしを使った料理を食べており,これらの習慣を連動させて定着させることが効果的であることが考えられた。

「だしの種類」「みそ汁のだしの種類」についても有意な関連があり,ある群に「天然だし」と答えた者が多く,「わからない」または「その他」と答えた者が少ない傾向がみられた。また,「天然だしを使用する頻度」,「だしを使った料理は身近」,「鰹だしのとり方」,「煮干しだしのとり方」との間にも関連性がみられ,だしをとる頻度が高いほど,だしへの関心が高く,使用しているだしの種類やだしのとり方を把握していることがわかった。

「中学生の頃のみそ汁のだしの種類」について関連がみられ,現在もだしをとる頻度が高いと中学生の頃のだしの種類を把握している者が高い傾向がうかがえた。これらの結果から,中学生の頃に使用しているだしの把握,つまりだしへの関心が大学生になってから自分でだしをとる習慣にも関連していることがわかり,中学生の頃にだしへの関心を高めることが重要であると推察できる。さらに,「食の学習内容を活用している」についても関連がみられことから,だしをとることの実践を通じて家庭科の学習内容の実践を高める取り組みの可能性も考えられた。

食生活に関する項目においては,「家で料理をつくる頻度」について,ある群に高い傾向がみられた。表1より,料理をつくる頻度が高い者でも,だしをとらない,またはだしを使った料理を食べない者も一定数いることが考えられたが,自炊する頻度が高い程,だしをとる頻度も高く連動していることがうかがえた。

生活リズム・健康状態に関する項目においては,「就寝時間」のみ関連がみられたが,ある群は一人暮らしの割合が高かった影響が大きいと考えられた。



図 2. だしを使った料理を食べる頻度との関連
 上段「高い群(n=95)」, 下段「低い群(n=98)」

(3)だしを使った料理を食す頻度との関連

「だしを使った料理を食べる機会は何れくらいありますか。」という質問項目において「とても高い」「高い」と答えた者95名を「高い群」,「低い」「とても低い(全くない)」と答えた者98名を「低い群」とし、この2群間で他の質問項目との関連を調べた。カイ二乗検定の結果、図2に示すように、2群間で60項目中22項目において有意な差があることが明らかとなった。まず、「だしをとる頻度」との関連をみると、先ほどと同様だが、だしを使った料理を食す頻度と関連がみられた($p < 0.01$)。

「暮らし方」について、低い群に「一人暮らし」と答えた者が多い傾向がみられた。これは「だしをとる頻度」とは逆の傾向であった。なお、性別については関連性がみられなかった。

だしに関する項目においては、「だしの種類」,「みそ汁のだしの種類」について、高い群に「天然だし」と答えた者が多く、「わからない」または「その他」と答えた者が少ない傾向がみられた。「だしを使った料理は身近」「鰹だしのとり方」,「煮干しだしのとり方」についても関連がみられた。だしをとる頻度と同様に、だしを使った料理を食す頻度が高い者ほど、だしへの関心が高く、使用しているだしを把握していることがうかがえた。

一方、だしに関する項目のうちだしを使った料理を食す頻度との間のみで関連がみられた項目としては、「天然だしを使用する頻度」,「だしの素を使用する頻度」,「だしを使った料理はおいしい」,「天然だしは好ましい」,「鰹節のうま味成分名」,「昆布のうま味成分名」,「うま味の相乗効果」であった。だしを使った料理を食べるほど、だしを使った料理や天然だしを味わい、嗜好性を高く評価していることがうかがえた。においの好みは食習慣や食経験の影響を受けて形成されることから(熊倉他, 2012), だしを味わう習慣の重要性が示される結果といえる。また、だしを使った料理を食す頻度が高いほど、だしに関する知識も高い可能性が考えられた。さらに、中学生の頃の食生活についても、だしを使った料理を食べる頻度との関連性がみられ、頻度が高い者は中学生の頃食べていただしを把握している者が多いことから、学校教育においても、だしを食べ、味わい、関心を高めることに取り組む意義があると考えられた。

一方、家庭科の学習内容に関する項目については、とる頻度と異なり、食べる頻度との関連はみられなかった。だしを食べ、だしのとり方は把握しているものの、家庭科の学習内容との関連は低いことが推察された。家庭科の学習内容を活用している実感は、だしを食べることよりだしをとる習慣で得られやすいことが考えられた。これは現行の家庭科では、だしを食べ、味わうことが重視されていないことも示唆しているといえる。

なお、近年、鰹だしによる疲労回復効果が報告されており(河野, 2012), だしを食べることの精神面への影響も明らかになっているが、本調査においては、生活リズム・健康状態に関する項目においては、だしを食べる頻度が高い群、低い群での関連性はみられなかった。また食生活に関するいくつかの項目でだしを使った料理を食べる頻度と関連性がみられたものの、「実家暮らし」「一人暮らし」の影響が大きいと思われ、今後検討していきたい。

(4)家庭科でのだしに関する学習への提案

以上の結果を踏まえて、家庭科でのだしに関する学習について提案を行いたい。まず、だしに関する知識や技能をより定着させる必要がある。だしへの関心・意欲は高いものの、知識・技能の定着は高くはないことが示唆されたためである。特に義務教育の最終段階である中学校家庭科において、小学校の学習と連携させ、定着を図る必要がある。次に、従来より家庭科がめざしていることであるが、実生活に生かせるような学習を行うことが、自分でだしをとる習慣につながることを考えられる。また、それがだしを食べ、味わう機会を増やすことにもなり、だしをはじめとする和食の文化を伝承、定着させることにもつな

がるといっていいだろう。この際、今回の結果より、だしをとることと、だしを使った料理を味わうことを、連動して捉える必要があると考える。最後に、だしをとり、そして味わう活動を重視した実生活に応用できる授業を取り入れていく必要があると考えられる。科学的な根拠の提示や実験的な活動を取り入れることで生徒のだしへの関心を実践に結びつけていくような効果的なだしに関する授業を具体的に提案することを今後の課題としたい。

謝辞

本調査に協力いただきました、S大学の学部生の皆様に心より感謝申し上げます。

参考文献

- 農林水産省『特集1 ユネスコ無形文化遺産への登録が決定！大切に伝えたい。わたしたちの「和食 (washoku)」(2)』, http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1402/spe1_02.html, 2016年10月27日現在
- 三上統生「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」, 弘前医療福祉大学短期大学部紀要, 2(1), 43-50 (2014)
- 日本調理科学会近畿支部・煮る研究分科会「関西地区の家庭における煮物調理の実態調査」, 日本調理科学会誌, 41(6), 383-389(2008)
- 熊倉功夫, 伏木亨『だしとは何か』アイ・ケイコーポレーション, 208-217(2012)
- 神田知子, 安藤真美, 高杉美佳子, 田村理恵, 高橋徹, 丸山智美, 五島淑子「大学生を対象とした煮干しだしと風味調味料 だしの好みとうま味およびにおいに対する知覚との関係」, 日本食生活学会誌, 62(3), 179-188(2011)
- 奥秋晟監修, 山崎信也著『なるほど統計とおどろき ExcerR 統計処理』医学図書出版(2006)
- 河野一世「だしに学ぶ—日本人の食嗜好と健康効果—」, 日本食生活学会誌, 23(3), 131-136(2012)