

## 加工食品・調理済み食品・半調理済み食品 の利用状況について

塩 入 公 子

### はじめに

食生活の多様化が進み、食品加工技術の進歩に伴い、多種多様な加工食品・調理済み食品・半調理済み食品が流通するようになった。昭和40年代に調理ばなれのきざしが現れ、50年代では外食産業・テイクアウト食品がブームとなり、一億総グルメと言われてから久しい。女性の社会進出、主婦の家事労働の簡便化指向などが加工食品・調理済み食品・半調理済み食品の需要を増大させていると言えよう。最近では、調理済み食品は外食・内食に対して中食（なかしょく）といった位置づけがされている。今やこれらの食品を無視して食生活は考えられない。

食生活の現状を知る指標の一つとして、又今後の調理指導の指針を得る観点から、加工食品・調理済み食品・半調理済み食品44種について調査をし、年代による違いを考察した。

### 調査方法

#### 1. 調査対象

調査対象者は女子短大生（長野市内・松本市内の短大）を家族構成員に持つ家庭の調理担当者（以下短大生親と記す）及び幼稚園児（長野市内・松本市内の幼稚園）を家族構成員に持つ調理担当者（以下幼稚園児親と記す）とした。女子短大生を家族構成員に持つ家庭の調理担当者は主として長野県在住者とした。

回答者数は短大生親が302名、幼稚園児親が223名である。

#### 2. 調査時期

1996年6月～1997年5月

#### 3. 調査方法

質問紙による調査を配票留置法により実施した。

### 調査結果及び考察

#### 1. 調査対象者の生活状況

調査対象者の生活状況を表1に示した。年齢は幼稚園児親は30歳代が80%を占め、短大生親は45～49歳が65%を占めた。学歴は幼稚園児親は高学歴の者が多く見られ短大生親は高校卒者が最も多くみられる。職業は幼稚園児親は自営

表1 調査対象者の生活状況

	幼稚園児親		短大生親	
年齢	20歳代	15%	44歳以下	22%
	30歳代	80%	45～49歳	65%
	40歳代	5%	50歳以上	14%
学歴	中学卒	0%	中学卒	15%
	高校卒	24%	高校卒	67%
	専門・短大卒	43%	専門・短大卒	17%
	大学卒	33%	大学卒	1%
職業	専業主婦（無職）	82%	専業主婦（無職）	15%
	パートタイム	3%	パートタイム	33%
	常勤	0%	常勤	35%
	その他（自営）	1%	その他	17%

業を除くと殆どが専業主婦であり短大生親は専業主婦は15%で残りは有職者である。

家族構成を表2に示した。

幼稚園児親は5人家族が最も多く4人、3人と続き、短大生親は、4人、5人、6人がほぼ同じで90%を占めている。世帯形態は幼稚園児親は一世帯が88%を占め、三世帯が0なのに比較して、短大生親に三世帯が14%いるのは、老親との同居が推測される。

## 2. 食生活の状況

主食の種類を図1に示した。朝食は幼稚園児親ではごはんが46%、パンが54%、麺が0%。短大生親はごはんが92%、パンが8%、麺が0%で、幼稚園児の家庭ではパン食が半数を越えていて、朝食の洋風化が進んでいることが確認される。

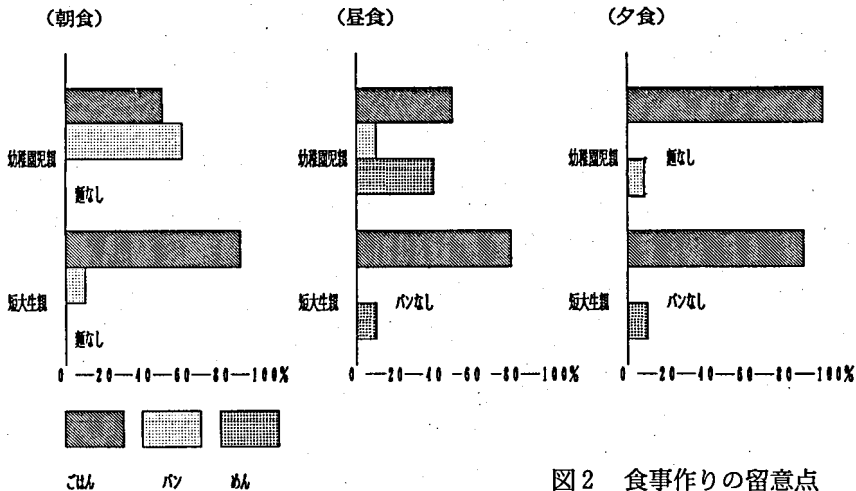
表2 調査対象者の家族構成

	幼稚園児親	短大生親	
家族人数	1～2人	0%	4%
	3人	21%	0%
	4人	33%	32%
	5人	41%	33%
	6人以上	5%	31%
世帯形態	一世帯	88%	58%
	二世帯	12%	28%
	三世帯	0%	14%

昼食は幼稚園児親ではご飯が54%で、37%の麺は殆どが中華麺となっている。短大生親は79%がご飯で残りが麺とパンであり、麺はうどん、そばなどの和風の麺となっている。

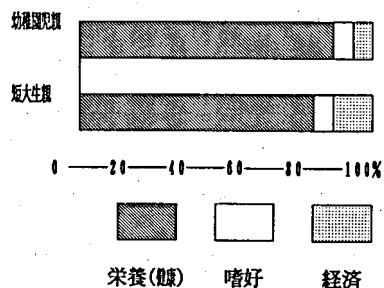
夕食は幼稚園児親も短大生親も90%を越える家庭が主食をご飯にしている。

図1 主食の種類



食事作りの留意点を図2に示した。栄養を第1とするものが両者とも80%を越していて、意識的に健康・栄養志向がうかがえるが、実際の食生活のどの面で生かされているか等、たてまえ的な回答が含まれていないか、もう少し掘り下げた設問が今後の課題となろう。

図2 食事作りの留意点



調理にかかる時間を図3に示した。朝食は幼稚園児親では30分以下が94%である。短大生親では30分以下が67%で最も多いが、31~60分かけている家庭が31%あるのは、弁当作りの作業のためと思われる。

短大生親に比較して幼稚園児親に15分以下が多いのは、パン食が多いことと関係があり、食品の数やバランスに問題があるかどうか、今後の調査が必要であろう。

夕食では30分以下というのが幼稚園児親に5%いるが、短大生親はもっと時間をかけている。両者とも半数が60分以内だが、短大生親では90分かけているものが42%もある。

### 3. 加工食品・調理済み食品・半調理済み食品の利用状況

加工食品・調理済み食品・半調理済み食品の利用状況を図4に示した。

主として味噌汁のだしについての問いには幼稚園児親、短大生親とも75~78%がインスタントのだしを使用しており、22~25%が煮干しでだしをとっているにすぎない。年代別に有意の差はみられない。

また麺類のつゆも市販のめんつゆを使用しているものが、両者とも80%を越しており、若い幼稚園児親よりも、短大生親の方がやや多くなっている。洋風スープの素が幼稚園児親に多く、中華だしの素が短大生親に多いのは、家族の年齢による献立の違いであると考えられる。カレーは両者とも殆どの家庭が使用しており、手作りといっても時間をかけるのではなく、加工食品を利用して調理の合理性をはかりプロの味に近づけるといふ調理スタイルとなっているのがうかがえる。シチューの素やメニュー別完結調味料(クックドゥーに代表される調味料)が

図3 調理にかかる時間

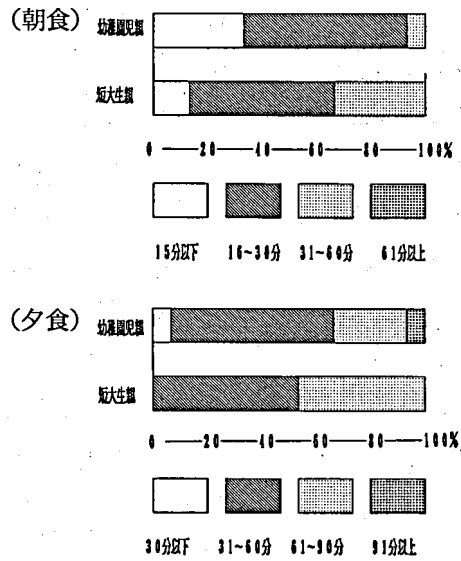
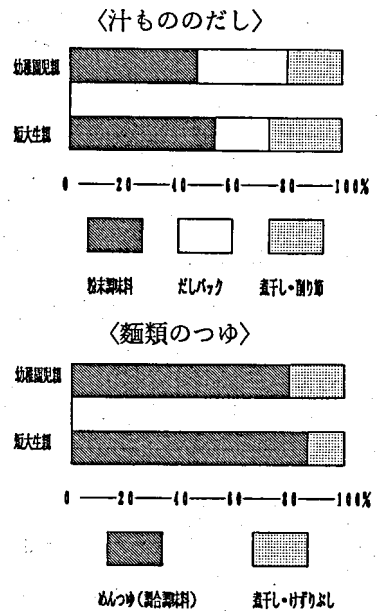


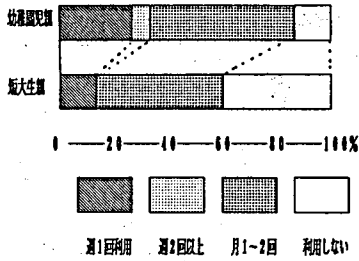
図4



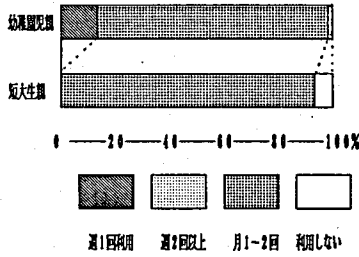
60%を越える使用がなされているのも同様の理由である。

ゆでうどん・そばは短大生親でも乾めんをゆでているのは50%弱であり、幼稚園児親では75%がゆでうどん・そば、冷凍うどんを利用している。寿司の合わせ酢は短大生親では2/3が手作り、幼稚園児親では55%が市販合わせ酢を利用している。

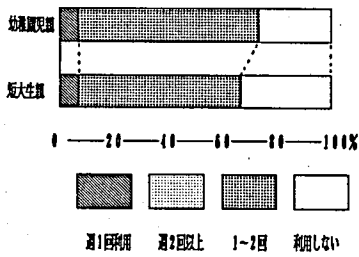
〈コンソメスープ（固形・顆粒）〉



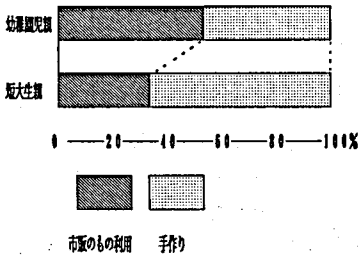
〈カレールー〉



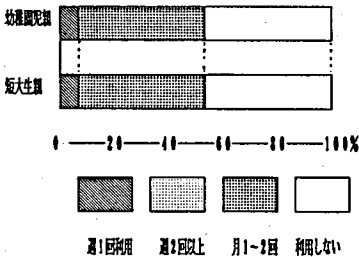
〈シチューの素〉



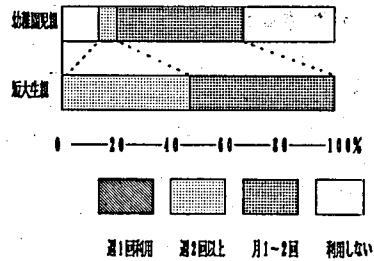
〈合わせ酢〉



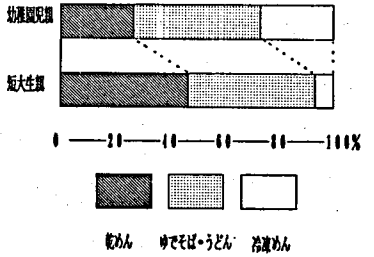
〈野菜水煮缶詰め〉



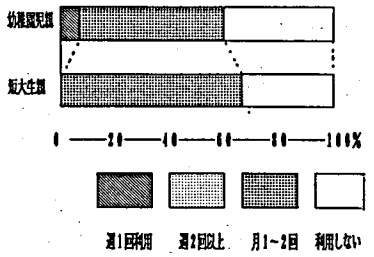
〈中華だし（ガラスープ）〉



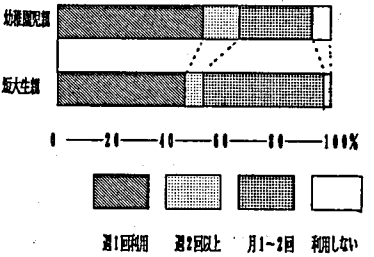
〈ゆでうどん・そば〉



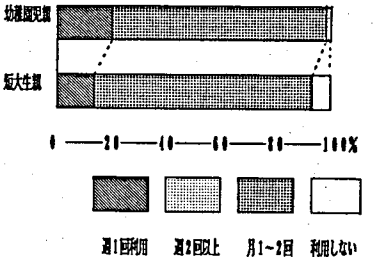
〈メニュー別完結調味料〉



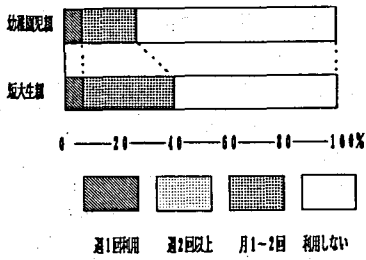
〈ドレッシング〉



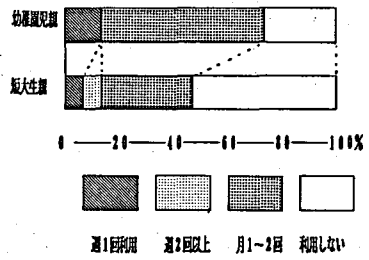
〈ツナ缶詰〉



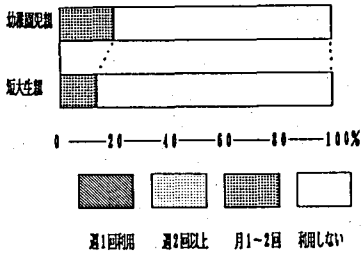
〈味付け缶詰め〉



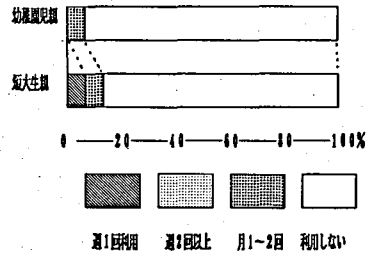
〈冷凍野菜〉



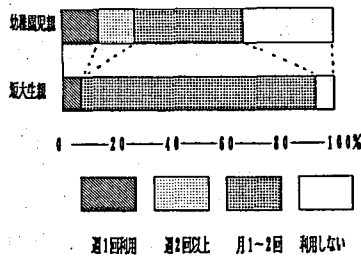
〈冷凍ピラフ〉



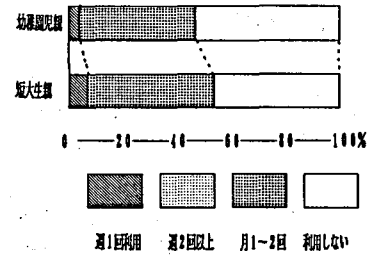
〈冷凍ヨーザ〉



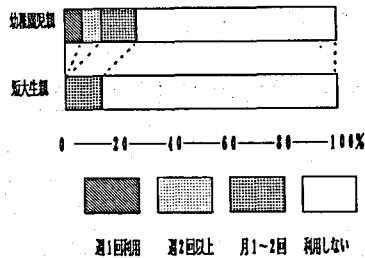
〈冷凍コロッケ・フライ・カツ〉



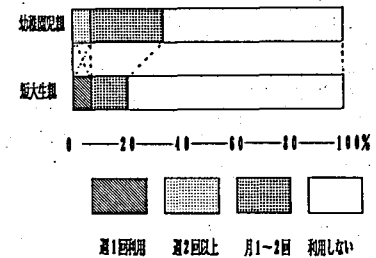
〈惣菜・煮豆〉



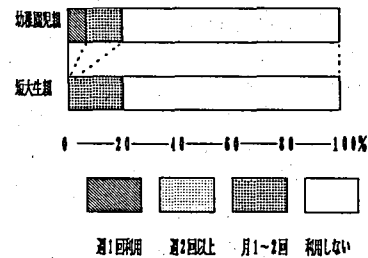
〈惣菜・サラダ〉



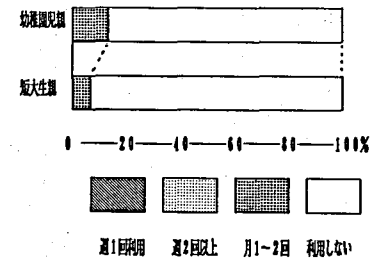
〈惣菜・きんぴらごぼう〉



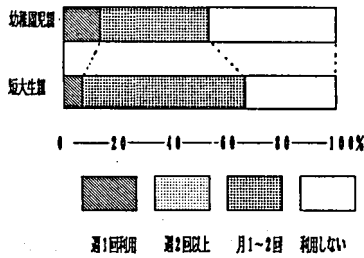
〈惣菜・煮しめ〉



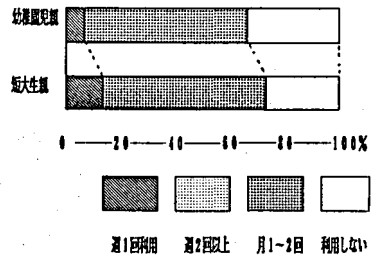
〈惣菜・焼き魚〉



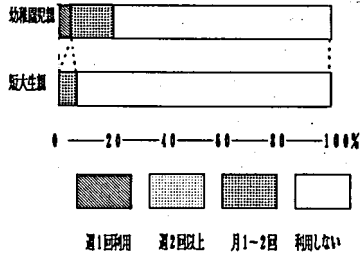
〈惣菜のてんぷら・フライ・コロッケ〉



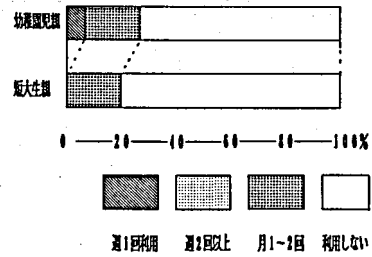
〈惣菜のギョーザ〉



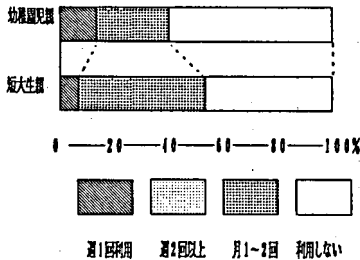
〈レトルトカレー〉



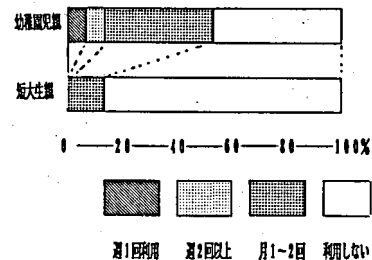
〈レトルトハンバーグ〉



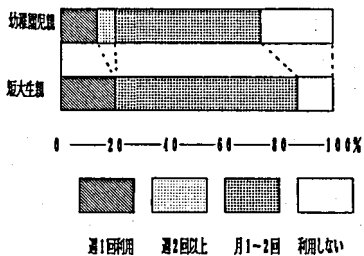
〈インスタントみそ汁・豚汁〉



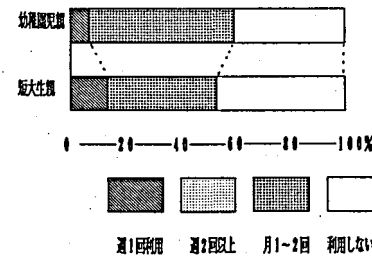
〈インスタントスープ類〉



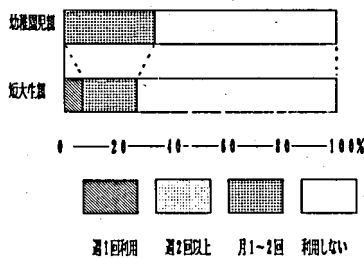
〈インスタントラーメン〉



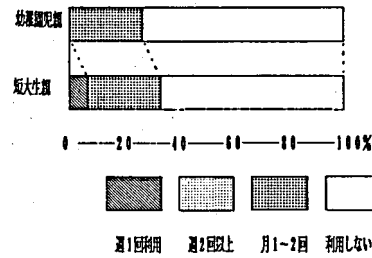
〈インスタントカップラーメン〉



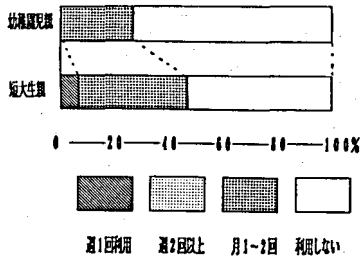
〈持ち帰りサンドイッチ〉



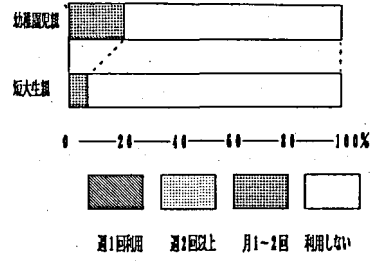
〈持ち帰り弁当〉



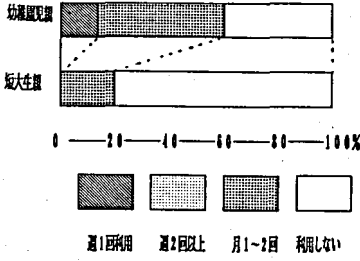
〈持ち帰り寿司〉



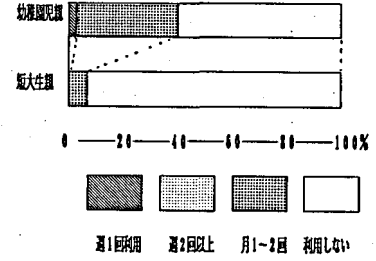
〈持ち帰りたこ焼き〉



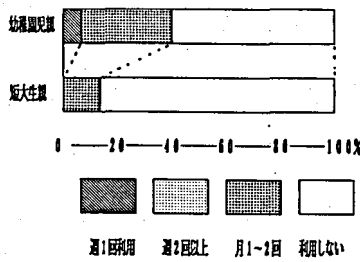
〈フライドチキン〉



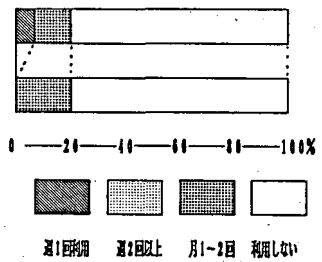
〈ハンバーガー〉



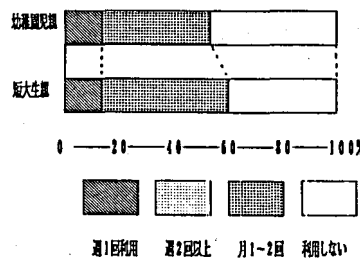
〈焼きそば〉



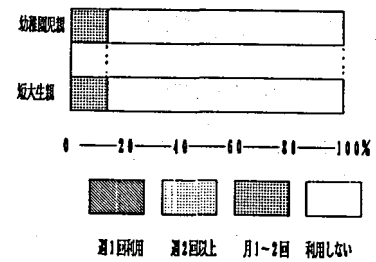
〈デリバリーのピザ〉



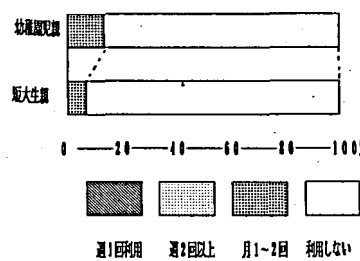
〈漬物—白菜・きゅうり等の浅漬け〉



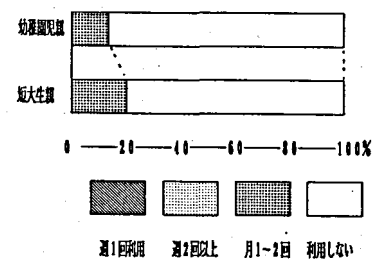
〈漬物—たくわん・野沢菜〉



〈カット野菜〉



〈プリン・ゼリー〉



ドレッシングは幼稚園児親で10%、短大生親で5%以外はよく利用している。選ぶのにとまどう程多種類の品物が市販されているがどの種類をどの程度購入し、利用法も調査してみたい項目のひとつである。

缶詰類はツナ缶の利用度が多く、野菜水煮缶詰めは両者共50%をやや上回る程度で利用でマッシュルーム・コーンが多く、筍が少数あった。冷凍野菜の利用は幼稚園児親が77%と多く、短大生親は利用しないものが58%となっている。内容はミックスベジタブルが最も多く、コーン・グリーンピース・かぼちゃ・枝豆・里芋の順である。

冷凍食品はピラフ・ギョーザ・フライ類を調査したが、ピラフ・ギョーザはいずれも利用率は低く、コロッケ・フライ・カツ類は短大生親の8%を除くものが利用している。内容はお弁当のおかずセットされたフライ類が多い。幼稚園児親では1/3が手作りをしている。

惣菜については調理時間のかかる煮豆は、幼稚園児親では50%が月1~2回の利用で、短大生親が55%とやや多いが、半数が豆は家で煮ていない。サラダ・きんぴらごぼう・焼魚、煮しめは幼稚園児親が短大生親に比較してやや多いものの利用率は低い。しかし惣菜のギョーザは両者とも60%を越す利用がある。前述の冷凍ギョーザに比べ、温めるだけでよい加工食品の利用度が高くなっている。惣菜てんぷら・コロッケ・フライ類は両者とも冷凍のものより利用が低い。手作りでなくても仕上げは自分でして、熱々を供せるという意味でも冷凍のフライ類は、主婦の調理の手抜きをうしろめたさを隠す、お助けマンとなっている半調理済み食品といえるだろうか。

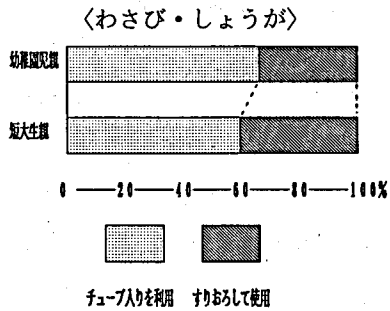
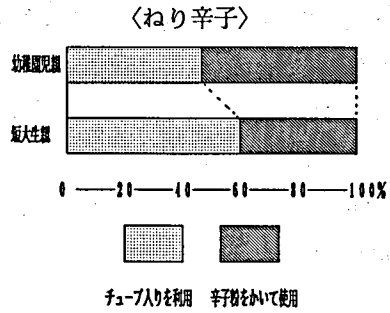
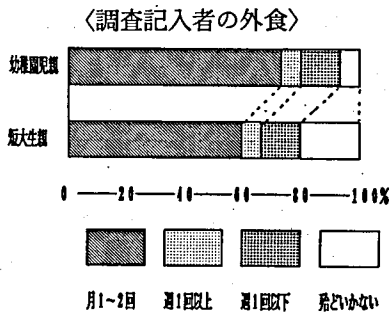
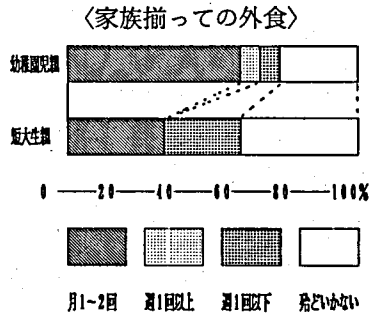


図5





レトルトのカレー・ハンバーグは幼稚園児親のほうがやや利用度が高いが、1/3程度の利用となっている。インスタントの汁ものは味噌汁・豚汁は短大生親が、スープ類は幼稚園児親の利用度が高い。インスタントラーメンは両者とも70%を越すが、短大生親のほうが利用度が高くなっている。幼稚園児親で週2回利用が8%いるのは食生活の点で少々気になる。

テイクアウトの食品については弁当、サンドイッチはそれぞれ1/3程度の利用で、両者に有意の差はない。寿司、たこ焼きについては、寿司は短大生親に多く、たこ焼きは幼稚園児親に多い。フライドチキン・ハンバーガー・焼きそばは幼稚園児親に多く、60%、40%、60%が利用している。短大生も個人では利用者は多いのだろうが、家庭としての購入は少ないと推測される。デリバリーのピザは両者とも20%の利用だが、幼稚園児親に週1回利用が7%もいる。

漬物は、白菜・きゅうり等の浅漬けは60%程が市販品を利用、週1回利用者も15%いる。たくわん・野沢菜漬けは月1~2回利用が15%で残りは利用なしとなっている。

カット野菜は利用者が少なく、プリン・ゼリー類の利用も月1回が20%を下まわり、特に幼稚園児親で利用しないが85%である。チューブ入りのねり辛子、わさび・しょうがについては小差だが、ねり辛子は短大生親が、わさび・しょうがは幼稚園児親が多く、チューブ入り利用者は略半数である。

#### 4. 外食について

究極の調理済み食品である外食については図5に示した。家族揃っての外食は幼稚園児親に多く、80%が週1回から月1~2回の外食をしている。短大生親も67%の家庭が外食をしてい

るが、殆どいかないが幼稚園児親の20%に対して33%と多くなっている。家族揃っての外食より、調査記入者個人での外食が両者共多く、幼稚園児親の90%以上は月に1~2回は外食をしている。

どんな時に外食をするかの問いをしていないが、ハレの日の食事を家庭で作らず外食にすることが多くなっているようである。その他に食事作りが面倒なときに外食するという声も聞くが、外食産業のすざましい進出の現在、無理のない値段でそこそこの食事ができる外食が、加工食品・調理済み食品の利用度を上げて、手軽な食事作りを助長させるひとつのきっかけにつながる可能性が考えられる。

### まとめ

調査した44種類の加工食品・調理済み食品・半調理済み食品の利用度をまとめると

#### 1. 利用度の高い食品

幼稚園児親

- ① ツナ缶、カレールー (90%以上)
- ② ドレッシング、コンソメスープの素、
- ③ 冷凍野菜、めんつゆ、インスタントラーメン、惣菜ギョーザ

短大生親

- ① ツナ缶、カレールー、ドレッシング
- ② 冷凍コロッケ・フライ・カツ類、めんつゆ
- ③ インスタントラーメン、惣菜ギョーザ、惣菜てんぷら・コロッケ類

#### 2. 利用度の低い食品

幼稚園児親

- ① 冷凍ギョーザ、惣菜焼魚
- ② プリン・ゼリー類、カット野菜

## 短大生親

① 冷凍ピラフ・ギョーザ、惣菜サラダ

② 惣菜焼魚、レトルトカレー、カット野菜  
となり、幼稚園児親と短大生親では大きな差は見られないといって良いだろう。コロッケ・フライ・ギョーザといった嗜好度が高く手のかかるものは、調理時間の短縮、簡便化という意味で今後も手づくりが減るかも知れない。しかし、平均値での調理は家庭の味の特色を無視しているし、画一的な味は味覚を成長させない。市販のめんつゆ、コンソメもその味で舌を慣らされ、その味がベースになった惣菜類を食することになる。また、コロッケ・ギョーザを例にとると、外観と実質の差は見た目では判断できず、栄養面で問題がでてくることもあろう。

加工食品・調理済み食品・半調理済み食品（複合調味料を含む）はレパートリーの少なさをカバーし、調理技術を持たない人にもあるレベルの食卓が整えられ、調理時間の短縮を生むが、企業サイドにリードされた受け身の食生活になりがちで、更に調理意欲の減退につながる危険性も秘めているといえよう。

調理指導をしていく側からは、すべて手作りというのではなくて、加工食品・調理済み食品・半調理済み食品（複合調味料を含む）を上手に組み合わせて、合理化されたしかし栄養面でのマイナスをカバーする内容の指導が必須となる。

今回は調理にかける時間と利用度の違いやフルタイムで働く人と専業主婦の利用度の違いの分析ができなかったので、次回に報告したい。また利用する調理担当者の意識調査や、高齢者に対する調査ができればよいと考えている。

## 引用文献

- ・栄養学雑誌 Vol. 53 No. 2
- ・栄養学雑誌 Vol. 54 No. 5
- ・AMCレポート（味の素株式会社）
- ・加工食品と栄養 細谷憲政著  
（第一出版株式会社）