

# 本学短大生の食に関する意識調査

—— インスタントラーメンについての一考察 ——

高橋 壽美子

## I 目的

飽食の時代といわれて久くなる今日この頃である。感覚的には豊かな食生活と受けとめられているが、一方では、欠食、外食、中食、インスタント食品や清涼飲料水の摂取量が増大している。国民栄養調査によると年齢別、性別の個人調査で若年層に脂肪の摂り過ぎ、カルシウム不足などが指摘されている。インスタント食品のような、便利でもあり、大衆的な味付は、若者に好まれる食品の一つでもある。

日本人の食生活が急速にインスタント化していることが明らかになっている。その代表する食品はインスタントラーメンである。

インスタントラーメンが誕生したのは、1958年（昭和33年）に袋入り即席麺である「チキンラーメン」の発売であった。インスタントラーメンは戦後、日本経済が高度に成長を続けた時代のテンポに合わせて、手作りの家庭食を工業技術によって簡素化した最初のインスタント食品であり、便利さを買われて、最もヒットした商品でもありとされている。

今では我が国だけではなく、世界各国に広まったものであり、他のものにはみられないともいわれている。インスタントラーメンは、まず保存性が高く、まとめ買いが出来ること。そして比較的安価な商品であり、大衆好みの味付であり、歯ざれがよく、満腹感が得られることでもある。

またその後用いられた「熱湯」と「3分間」ですぐ食べられる、カップ麺はごはん食やパン食のスープ代わりにとなり、人気が高いのである。今どきの若い人達は同じ味の食物を摂ることには違和感がなく馴れている。丼と箸の代わりにカップとスプーンになったカップ麺は、世

界各国でも発売され即席麺の生産は国産の約8倍ともいわれていた。

「食の科学」月刊誌平成11年度の5月号に、食生活ジャーナリスト岸朝子氏が第2回「世界ラーメンサミット」に参加してという内容で掲載していた。そのことは平成11年（1999年）の2月にインドネシアのバリ島で盛大に開催されたということであった。しかも今日では、我が国は日本農林規格のJASマークも付いている商品でもあることなどでもあった。

このような事柄から学生達が昼食時などによく食べられている、インスタントラーメンについてアンケート調査を試みることにした。同時に一人暮らし（アパートなど）や寮生活（学生会館）をしている学生達の食事との係りを知るために調査器具や調味料などの使用頻度について調査したのでここに報告する。

## II 調査方法

### (1) 対象者及び回答率

本学短期大学部食物栄養科

平成10年度入学生（2年次） 104名

回収率 87.4%

平成11年度入学生（1年次） 109名

回収率 95.6%

### (2) 実施時期

平成11年5月上旬

### (3) 調査内容

項目

1) 学生の生活状況について

2) 一人暮らし（アパート及び下宿など）、寮生活（学生会館）の学生の調理器具使用について。

3) 一人暮らし、寮生活（学生会館）に学生の調味料使用について。

- 4) 食生活と健康に気をつけていることがあるかについて。
- 5) 学校などの授業以外で料理を作るかについて。
- 6) 得意な料理があるかについて。
- 7) 得意な料理はどんな料理であるかについて。
- 8) インスタントラーメンが好きかについて。
- 9) 自分でインスタントラーメンを購入するかについて。
- 10) インスタントラーメンを購入する理由は何かについて。
- 11) インスタントラーメンを購入しない理由は何かについて。
- 12) インスタントラーメンを1ヶ月に食べる数はどの位かについて。
- 13) カップ麺が、いつどんな時に食べる人が多いかについて。
- 14) カップ麺を食べる時、よく一緒に食べるものがあるかについて。
- 15) カップ麺を食べる時、一緒に食べるものは何かについて。
- 16) カップ麺を食べる時、一緒に食べる理由は何かについて。
- 17) 袋麺は、いつ、どんな時に食べる人が多いかについて。
- 18) 袋麺を食べる時、他の食材を加えて食べるかについて。
- 19) 袋麺に加える食材は何かについて。
- 20) インスタントラーメンにJASマークが付いているのを知っているかについて。
- 21) インスタントラーメンにビタミンやカルシウムなどの栄養強化した商品があることを知っているかについて。
- 22) インスタントラーメンに望むことはなにかについて。

以上の項目に関してアンケート用紙を配布し、記入してもらい回収したものである。

### III 調査結果及び考察

短大生の生活環境を知るために生活調査した結果は、1)「短大生の生活状況」は表1に示

した通りである。平成10年度入学生(2年次)についてみるとA「自宅生」については平均値52.3%であり、B「一人暮らし」は35.8%、C「寮生活」(学生会館)11.9%を示した。全般的には自宅生が半数の数値で示しているが、しかし一人暮らしと寮生活生を合わせると57.7%となり、自宅生よりも0.54%であるが高く、半数以上の学生が家族から離れて生活していることがわかった。次に平成11年度入学生(1年次)については、「自宅生」が平均値49.0%、「一人暮らし」は26.0%、「寮生活」は25.0%であった。全般的には自宅生が高いが一人暮らしと寮生活生を合わせると51%となり、2%も自宅生よりも高く、平成10年度入学生(2年次)と傾向は同じであるが、14.6%も高く平成11年度入学生(1年次)の方が家族から離れて生活しているのがわかった。また一人暮らしと寮生活を比較すると平成10年度(2年次)は23.9%も一人暮らしの方が多く平成11年度(1年次)は1%のみの差だけで寮生と半々の数値であった。両学年全体としては「自宅生」は50.7%で半数を示し、「一人暮らし生」は31.0%で全体の1/3を示しており、「寮生」は18.3%で全体の1/5近い状態を示している。ただし一人暮らしと寮生活を合わせると50%近い数値であった。半数の学生が家族から離れて学生生活をしていることが認められた。

一人暮らし生と寮生(学生会館)は全体の半数近くを占めている。平成10年度入学生(2年次)は47.7%を示し、平成11年度入学生(1年

表1 短大生の生活状況

		平成10年度入学生 (2年次) n=104		平成11年度入学生 (1年次) n=109		全 体 n=213	
		人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
A	自宅(家族と同居)	57	52.3	51	49.0	108	50.7
B	一人暮らし(アパートなど)	39	35.8	27	26.0	66	31.0
C	寮(学生会館)	13	11.9	26	25.0	39	18.3
合 計		109	100	104	100	213	100

次)は51.0%を示していた。そのためにその食生活を知る必要があることから、学生達が使用している調理器具と調味料について調べることにした。その状況は、2)「一人暮らし学生、寮生が使用している調理器具について」表-(1)に示した通りである。複数・平均の回答であるが、平成10年度(2年次)には1番は包丁90.4

%,次はまな板は86.5%,3番はボールと電子レンジ76.9%,4番は炊飯器と鍋とフライパンの3種が73.1%であり,5番目はざる71.2%であった。以上のものは平均70%以上を示したも

表2-(1) 一人暮らし学生、寮生が使用している調理器具について

(複数・平均)

		平成10年度 入学生 (2年次) n=52		平成11年度 入学生 (1年次) n=53		全 体 n=105	
		人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
		人	%	人	%	人	%
1	包丁	47	90.4	51	96.2	98	93.3
2	まな板	45	86.5	48	90.6	93	88.6
3	ボール	40	76.9	46	86.8	86	81.9
4	炊飯器	38	73.1	47	88.7	85	81.0
5	やかん	22	42.3	20	37.7	42	40.0
6	電子レンジ	40	76.9	41	77.4	81	77.1
7	ざる	37	71.2	42	79.2	79	75.2
8	缶切り	33	63.5	39	73.6	72	68.6
9	鍋	38	73.1	33	62.3	71	67.6
10	フライパン	38	73.1	32	60.4	70	66.7
11	調理ばさみ	6	11.5	9	17.0	15	14.3
12	電気ポット	1	1.9	10	18.9	11	10.5
13	オーブントースター	1	1.9	6	11.3	7	6.7
14	ミキサー	1	1.9	0	0	1	1.0
15	フライ返し	0	0	1	1.9	1	1.0
16	卸し金	0	0	1	1.9	1	1.0
17	泡立器	0	0	1	1.9	1	1.0

表2-(2) 一人暮らし学生、寮生が使用している調味料について

(複数・平均)

		平成10年度 入学生 (2年次) n=52		平成11年度 入学生 (1年次) n=53		全 体 n=105	
		人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
		人	%	人	%	人	%
1	醤油	48	92.3	49	92.5	97	92.4
2	食塩	48	92.3	45	84.9	93	88.6
3	マヨネーズソース	43	82.7	44	83.0	87	82.9
4	砂糖	45	86.5	41	77.4	86	81.9
5	トマトケチャップ	42	80.8	37	69.6	79	75.2
6	味噌	36	69.2	39	73.6	75	71.4
7	ウスターソース	35	67.3	36	67.9	71	67.6
8	食酢	37	71.2	18	34.0	55	52.4
9	胡麻	5	9.6	8	15.1	13	12.4
10	みりん	3	5.8	6	11.3	9	8.6
11	即席ドレッシング	1	1.9	8	15.1	9	8.6
12	日本酒	1	1.9	5	9.4	6	5.7
13	ゴマ油	2	3.9	0	0	2	1.9
14	粉唐がらし	1	1.9	2	3.7	2	1.9
15	カレー粉	1	1.9	0	0	1	0.9
16	オイスターソース	1	1.9	0	0	1	0.9
17	豆板醤	1	1.9	0	0	1	0.9
18	サラダ油	1	1.9	1	1.9	1	0.9
19	練り和がらし	0	0	1	1.9	1	0.9

のだが8種類にも及んでいた。

平成11年度入学生（1年次）においては、1番目は包丁96.2%、2番はまな板90.6%、3番目は炊飯器88.7%、4番はボール86.8%、5番目はざる79.2%、6番は電子レンジ77.4%、缶切り73.6%で70%以上は7種類であった。鍋やフライパンは平成10年度入学生（2年次）は70%以上を占めていたが、平成11年度入学生は60%台を占め少々低い数値であった。しかし平成10年度入学生では調理ばさみや電気ポット、オーブントースターなどは10%以下であるが、平成11年度入学生は10%から20%近い数値になっている。平成10年度入学生よりも平成11年度の場合の方が調理器具数値は低い、広く種々に渡って器具を持っており使用していると思われる。両学年を全体的にみると1番目は包丁93.3%、2番目はまな板で88.6%、3番目はボール81.9%、4番目は炊飯器で81.0%、5番目は79.3%、6番目は電子レンジ77.1%、7番目はざる75.2%、8番目は缶切り68.6%、9番目は鍋67.6%、10番目はフライパン66.7%の順で60%以上を占めていた調理器具であった。この状態からみて、炊飯器で飯を炊くなどの和風的な食事内容を作っているのではないかと考えられた。

次に一人暮らし学生や寮生の食事の状況を知るためにも調味料を調べた。3)「一人暮らし学生、寮生が使用している調味料について」表2-(2)に示したものである。

ここで年度別の名称を次の様に省略する。平成10年度入学生（2年次）を平成10年度と称し、平成11年度入学生（1年次）を平成11年度と称することにする。

平成10年度においては多い順から上げると、1番目は醤油と食塩で92.3%であり、次に2番目は砂糖86.5%、3番目はマヨネーズソース82.7%、4番目にトマトケチャップ80.8%であった。5番目には食酢71.2%、6番目は味噌で69.2%、7番目にはウスターソース67.3%であり、8種類に及んだ。他は10%以下の数値を示していた。

平成11年度においては1番目は醤油で92.5%、2番目は食塩84.9%、3番目はマヨネーズソ-

ス83.0%、4番目は砂糖が77.4%、5番目は味噌73.6%、6番目はトマトケチャップ69.6%、7番目はウスターソース67.9%であり、60%以上は7種類であった。その他は食酢が34.0%、胡麻と即席ドレッシングが15.1%、みりんが11.3%であり、10%以上のもののみであった。平成10年度は比較的基本的調味料が高率を示していた。しかし平成11年度には平成10年度と少々入れ替えがあるとしても同じ傾向を示していた。平成10年度よりも平成11年度の方が数値的に低い、種類が多く広きにわたって使用していることが解った。

両学年を合わせた場合の全体は1番目は醤油が92.4%、2番目は食塩88.6%、3番目はマヨネーズソース82.9%、4番目は砂糖81.9%、5番目はトマトケチャップ75.2%、6番目は味噌で71.4%、7番目にはウスターソース67.6%、8番目は食酢52.4%の順に示された。

従来の基本的調味料といわれている醤油、食塩は高い数値を占めているが、長い伝統的調味料の味噌や食酢よりもマヨネーズソースやトマトケチャップの方が今日では使用する率が高い数値を占めていることが新たに認められた。

次に短大生の食生活と健康に気をつけ方について知るために、4)表3「学生が食生活、健康について気をつけていることがあるか。」について調べた結果を示したものである。複数・平均回答ではあるが、平成10年度では一番多いのは「野菜を取ること」が60.6%であり、60%以上を占めているが、2番目で「朝食をとる」が39.5%、3番目は「カロリーを控える」が33.0%、そして20%台に「塩分をとり過ぎない」29.4%、「なるべく睡眠をとること」27.5%、「規則正しい生活」22.0%、「運動をすること」20.2%であり、4項目に及んだ。他の項目は20%以下であった。

次に平成11年度の場合には平成10年度と同じ傾向を示していて、1番目に「野菜をとること」72.1%であり70%以上を示し、次は2番目の「朝食をとること」55.8%、3番目が「カロリーを控える」40.4%であった。他は20%であり、「規則正しい生活」と「糖分のとり過ぎ」が28.8

%, 「なるべく睡眠をとること」27.9%, 「運動をすること」26.0%, 「なるべく歩くこと」21.2%, 「塩分のとり過ぎ」20.2%での6項目であった。その他は20%に及ばない項目であった。平成10年度の方は全般的に食物に関する項目が上げられているし、平成11年度の場合には生活環境的項目が上げられていたと思われる。両学年の全体的には勿論「野菜をとること」1番目で66.2%で次は「朝食をとること」が47.2%で2番目「カロリーを控える」が36.6%が3番目であり、ここの3項目は30%以上であった。他は「なるべく睡眠をとること」, 「規則正しい生活」, 「塩分のとり過ぎ」「なるべく歩く」などの6項については20%台であることが示された。他は20%以下であり6項目に及んだ。

次に料理を作るに関する項目の調べにおいては、5) 図1「学校の授業以外での料理を作ることがありますか」について示したものである。

平成10年度はA「よく作る」が29.4%, B「たまに作る」が49.5%で一番高い数値を示していた。両者を合わせると78.9%であった。しかしC「余り作らない」とD「作らない」を合

わせると21.1%を占めていた。

平成11年度の場合にはA「よく作る」とB「たまに作る」が35.6%で一番高く、合わせると71.2%となる。しかしC「余り作らない」とD「作らない」を合わせると28.8%を占めておった。平成10年度と平成11年度の入学生を比較すると少々ではあるが平成10年度の方が「料理を作る」という率が高いと思われた。両学年共々には、A「よく作る」とB「たまに作る」を合わせると75.1%を占めた。C「余り作らない」

図1 学校の授業以外で料理を作りますか

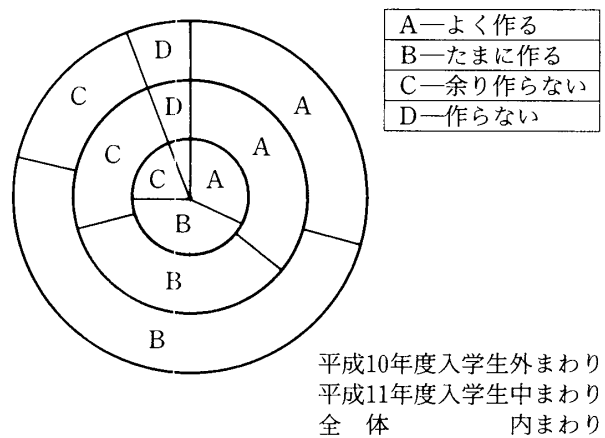


表3 学生が食生活, 健康について気をつけていることがありますか

(複数・平均)

	平成10年度入学生 (2年次) n=104		平成11年度入学生 (1年次) n=109		全 体 n=213	
	人 数	平均値	人 数	平均値	人 数	平均値
1 野菜をとること	66 人	60.6 %	75 人	72.1 %	141 人	66.2 %
2 朝食をとること	43	39.5	58	55.8	101	47.4
3 カロリーを控えること	36	33.0	42	40.4	78	36.6
4 なるべく睡眠をとること	30	27.5	29	27.9	59	27.7
5 規則正しい生活	24	22.0	30	28.8	54	25.4
6 塩分のとり過ぎ	32	29.4	21	20.2	53	24.9
7 運動をすること	22	20.2	27	26.0	49	23.0
8 糖分のとり過ぎ	17	15.6	30	28.8	47	22.1
9 なるべく歩くこと	21	19.3	22	21.2	43	20.9
10 特に気をつけてはいない	6	5.5	2	1.9	8	3.8
11 カルシウム食品をとる	1	1.0	1	0.9	2	0.9
12 食物繊維をとる	0	0	1	0.9	1	0.5
13 乳製品をとる	0	0	1	0.9	1	0.5
14 バランスを考える	0	0	1	0.9	1	0.5
15 食酢を飲むこと	0	0	1	0.9	1	0.5

とD「作らない」を合わせると24.9%であった。このようにしてみると料理を作る傾向は70%以上を示しているが、作らないことも20%以上を占めていた。このことは食物専攻生として少々問題があると考えられる。

次に得意料理があるかの項目については、6) 図2「得意な料理がありますか」についてで示した通りである。平成10年度はA「ある」が64.2%であり、B「ない」が35.8%であった。平成11年度はA「ある」が59.6%を占め、B「ない」

が40.4%を占めていた。両学年を合わせると全体的にA「ある」が62.0%であり、B「ない」が38.0%を示していた。得意な料理が「ある」が60%以上を示していることが認められた。得意な料理が「ある」についての料理名を調べた結果は、7)「得意料理の名前について」は表4に示した通りであり、複数・平均の回答である。全般的に見ると数多く27種類に及んでいたが、平均値は低く、高くても20%台であった。平成10年度入学生をみると「カレーライス」が22.9%で一番多く、次は「肉じゃが」17.1%で2番目、3番目は「煮物」で15.7%、4番目「卵料理」11.4%であり、その他項目は10%以下の数値であった。次に平成11年度の場合には1番目は「カレーライス」24.2%、2番目じゃ「ハンバーグステーキ」19.4%、3番目は「肉じゃが」16.1%、4番目が「炊飯」14.5%であった。他の項目は10%以下を示していた。両学年共々に「カレーライス」がトップを占め、入れ替わりはあるが「肉じゃが」、そして平成10年度の場合には「煮物」、「卵料理」の和風の傾向を示していた。平成11年度は「ハンバーグステーキ

図2 得意な料理がありますか

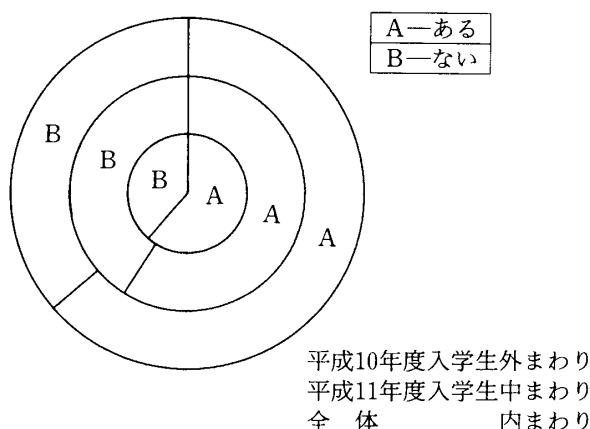


表4 得意料理の「ある」学生の具体的料理名について

		(複数・平均)					
		平成10年度入学生 (2年次) n=70		平成11年度入学生 (1年次) n=62		全体 n=132	
		人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
1	カレーライス (カレー)	16人	22.9%	15人	24.2%	31人	23.5%
2	肉じゃが	12	17.1	10	16.1	22	16.7
3	ハンバーグステーキ	4	5.7	12	19.4	16	12.1
4	炊飯	6	8.6	9	14.5	15	11.4
5	煮物	11	15.7	4	6.5	15	11.4
6	卵料理	8	11.4	5	8.1	13	9.8
7	オムライス	6	8.6	6	9.7	12	9.1
8	スパゲッティ料理	5	7.1	5	8.1	10	7.6
9	野菜のソテー	4	5.7	5	8.1	9	6.8
10	シチュー	3	4.3	5	8.1	8	6.1
11	コロッケ	4	5.7	3	4.8	7	5.3
12	サラダ	2	2.8	5	8.1	7	5.3
13	グラタン料理	3	4.3	2	3.2	5	3.8
14	餃子	3	4.3	1	1.6	4	3.0
15	焼そば	2	2.8	2	3.2	4	3.0
16	その他	全体で12種類					

キ」と「炒飯」で若い人が好むメニューであると思った。両学年の全体的には「カレーライス」、「肉じゃが」、「ハンバーグステーキ」、「炒飯」と「煮物」の順に得意料理が示されていた。10%以下であるが「卵料理」や「オムライス」などであり、このことは手近にもとめられる食材の使用と考えられる。

インスタントラーメンについての項目に関して調べた結果は、8)「インスタントラーメンが好きですか」については図3に示した通りである。まず平成10年度はA「大好き」が2.8%、B「好き」が52.3%で一番高い数値を示し、合わせると55.1%以上の学生が好んでいることが解った。しかしC「余り好きではない」33.9%と「嫌い」が8.2%で合わせると42.1%で4割の学生が好まないことも認められた。平成11年度の場合にもA「大好き」が9.6%でB「好き」が53.8%を占めて一番高く、平成10年度と同じ傾向である。しかし数的に高く合わせて63.4%で6割以上の学生が好んでいることが解った。C「余り好きではない」28.9%、D「嫌い」が7.7%で合わせると36.6%となり、6割近くが好んで食べているが4割以下は好んでいないことが認められた。

インスタントラーメンの購入については、9) 図4「学生がインスタントラーメンを買いますか」について示した通りである。

平成10年度はA「買う」が52.3%であり、B

「買わない」が47.7%であって、「買う」と言う方が5割以上数値を示してはいるが、「買わない」と言う方も4割以上であり半々に近い数値を示していた。

平成11年度も平成10年度と傾向は同じくA「買う」が51.0%、B「買わない」が49.0%を示しており、両者に半々の数値を示していたのである。

10)「インスタントラーメンを買うために選ぶ理由について」は、表5に示した通りである。平成10年度は57名で52.3%を占めており、複数・平均の回答ではあるが、1番目に「調理が簡単」が47.4%を占め、次は「好みの味(スープ)」33.3%で2番目、3番目は「値段が安い」が28.1%、4番目は「好みの麺」が17.5%で5番目は「日持ちする」が10.5%の順であった。

平成11年度は53名で51.0%を示し、1番目は「好みの味(スープ)」39.6%で、2番目は「調理が簡単」が37.7%で3番目は「日持ちする」が24.5%、4番目は「値段が安い」が22.6%、5番目が「好みの麺」が20.8%の順に示された。両学年共々に入れ替えの順はあるがまったく同じ傾向を示していた。両学年全体にみても「調理が簡単」が4割以上を占めており、手間がかからずで選んでおり、「好みの味(スープ)」3割以上を選び、「値段が安い」ことで購入しやすいことや「日持ちする」ことなどで、いつでもどこでも手軽に食べられることの魅力があるのではないかと思われた。

次に「インスタントラーメンを買わない理由

図3 インスタントラーメンが好きですか

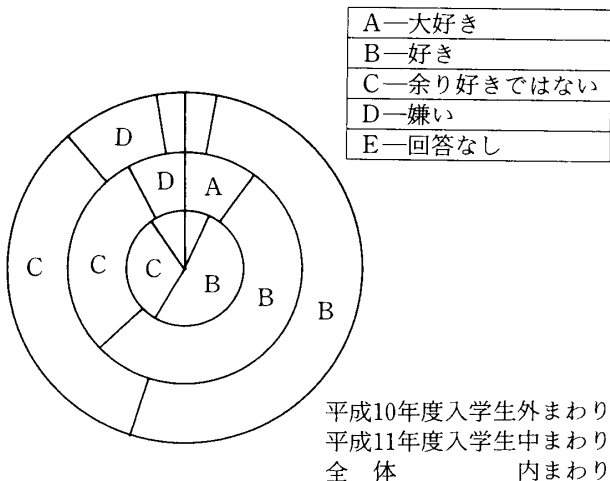
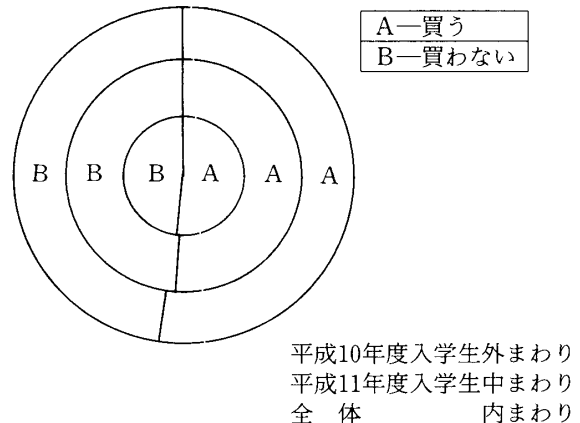


図4 インスタントラーメンを買いますか



はなにか」については、表6に示した通りである。平成10年度では学生52名で47.7%を示し、「家の人が買う」が48.1%を占めており、次に「食べない」が38.5%を占めておった。平成11

年度の場合では学生51名で49.0%を示しており、「食べない」が39.7%、「家の人が買う」37.3%を占めておった。ただし「外で食べる」が平成11年度の方が41.0%高い数値が認められた。

表5 インスタントラーメンを買うために選ぶ理由はなにか

(複数・平均)

		平成10年度 入学生 (2年次) n=57		平成11年度 入学生 (1年次) n=53		全 体 n=110	
		人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
1	調理が簡単	27	47.4	20	37.7	47	42.7
2	好みの味 (スープ)	19	33.3	21	39.6	40	36.4
3	値段が安い	16	28.1	12	22.6	28	25.5
4	好みのめん	10	17.5	11	20.8	21	19.1
5	日持ちする	6	10.5	13	24.5	19	17.3
6	いつも買うので	1	1.8	5	9.4	6	5.5
7	量が多い	1	1.8	2	3.8	3	2.7
8	その他	0	0	1	1.9	1	0.9

表6 インスタントラーメンを買わない理由はなんですか

(複数・平均)

		平成10年度 入学生 (2年次) n=52		平成11年度 入学生 (1年次) n=51		全 体 n=103	
		人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
1	家の人が買う	25	48.1	19	37.3	44	42.7
2	食べない	20	38.5	20	39.2	40	38.8
3	外で食べる	4	7.7	6	11.8	10	9.7
4	他の調理済食品を買う	1	1.9	3	5.9	4	3.9
5	おいしくない	1	1.9	2	3.9	3	2.9
6	体に悪い	1	1.9	1	2.0	2	1.9
合 計		52	100	51	100	103	100

全体的にみると学生数の半々が買う、買わないという数値になるが、買わない理由は「家の人が買う」というためが4割以上を占めており、「食べない」という理由も3割強の学生がいることが認められた。

12)「インスタントラーメンを1ヵ月にいくつ位食べますか」については、表7に示した通りである。

平成10年度は食する学生62名の56.9%の示した状況をみると「1ヵ月」にA「袋麺」が1袋の平均が38.7%を示して一番高い数値を示した。次に「カップ麺」については1個が平均37.1%を占め、次に2個が30.6%を示し、3個は14.5%を示していた。

平成11年度については食する学生が52名で50%を占めておった。A「袋麺」を食する学生は

表7 インスタントラーメンを1ヶ月にいくら食べますか

		平成10年度 入学生 (2年次) n=62		平成11年度 入学生 (2年次) n=52		全 体 n=114	
		人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
(A) 袋 麺	1個	24	38.7%	9	17.3%	33	28.9%
	2個	7	11.3	3	5.8	10	8.8
	3個	2	3.2	4	7.7	6	5.3
	4個	1	1.6	1	1.9	2	1.8
	5個	1	1.6	2	3.8	3	2.6
(B) カ ッ プ 麺	1個	23	37.1	8	15.4	31	27.2
	2個	19	30.6	14	26.9	33	28.9
	3個	9	14.5	9	17.3	18	15.8
	4個	5	8.1	2	3.8	7	6.1
	5個	1	1.6	7	13.5	8	7.0
	8個	0	0	3	5.8	3	2.6
	10個	1	1.6	1	1.9	2	1.8
12個	0	0	2	3.8	2	1.8	
		人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
(C)	余り食べない	34	31.2	28	26.9	62	29.1
(D)	食べない	13	11.9	24	23.1	37	17.4
合 計		47		52		99	



一番多いのは1袋が17.3%を占めていた。これは平成10年度よりも低い値である。次に「カップ麺」においては、2個が26.9%が一番多く、次に3個が17.3%、1個が15.4%を示し、更に5個が13.5%を示していた。平成10年度は1個から2個位が中心であるが、平成11年度は2個から5個と摂取する量が高くなっていった。

全体的にはA「袋麺」は1個から2個程度の摂取量に比べてB「カップ麺」の方が多く食されていることが解った。これは袋麺よりもカップ麺の方が手軽に食することが出来るからと考えられる。

13)「カップ麺はいつ、どんな時に食べる人が多いですか」については、表8で示した通りである。

平成10年度はb「昼食」が52.3%を占め一番高い数値であった。次に「夕食」と「夜食」が10.1%であり他は10%以下であった。

平成11年度入学生においてはb「昼食」が52.0%と高く、次は「夕食」が18.3%、「間食」10.6%であった。平成10年度入学生の場合に

表8 カップ麺は、いつ、どんな時に食べる人が多いですか。

	平成10年度入学生 (2年次) n=109		平成11年度入学生 (2年次) n=104		全 体 n=213	
	人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
a 朝食	0	0	0	0	0	0
b 昼食	57	52.3	54	52.0	111	52.1
c 夕食	11	10.1	19	18.3	30	14.1
d 夜食	11	10.1	5	4.8	16	7.5
e 間食	7	6.4	11	10.6	18	8.5
f アウトドア	2	1.8	3	2.9	5	2.3
g その他	5	4.6	6	5.8	11	5.2
h 食べない	16	14.7	6	5.8	22	10.3
合 計	109	100	104	100	213	100

は「昼食」が中心となっておるが、平成11年度入学生の場合には「昼食」は勿論であるが、その他に「夕食」や「間食」と広く摂取されていた。全体的にみると「昼食」が52.1%で5割以上を占め、一番高い数値であった。次は「夕食」で14.1%で1割以上を示し、昼食に多く摂取されていることが認められた。

14)「カップ麺を食べる時、よく一緒に食べるものはあるか」については、図5に示した通りである。

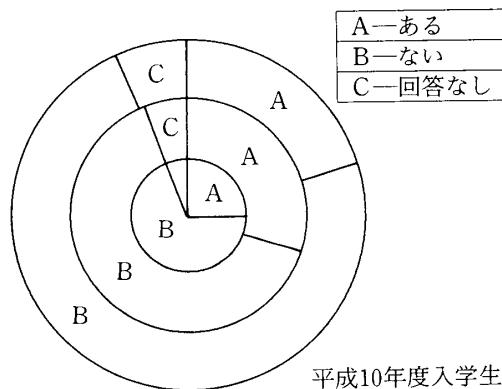
平成10年度は「ある」が20.2%であり、「ない」が73.4%で高い数値を示していた。平成11年度の場合には「ある」が29.8%、「ない」が64.4%であり、数値は相違があった。全体的にみても「ある」が24.9%の2割強に対して「ない」が69.0%で7割近い状況を示した。つまり「カップ麺」を食べる時に一緒に食べるものは、ほとんど少ないことが示され、その内容は次に上げることになる。

15)「カップ麺を食べる時、よく一緒に食べるものはなんですか」については、表9に示した通りである。

平成10年度入学生では「おにぎり及び飯類」が45.5%で一番高い率を示し、次は「サラダ」が31.8%であり、「パン類」が13.6%の順で示された。

平成11年度の場合では「おにぎり及び飯類」が51.6%であり、次は「サラダ」が16.1%であり、「野菜煮物及びソテー」が12.9%を示して

図5 カップ麺を食べる時一緒に食べるものがありますか



平成10年度入学生外まわり  
平成11年度入学生中まわり  
全 体  
内まわり

いた。両学年共々に「おにぎりと飯類」が5割近くを占め、次は「サラダ」が3割から1割5分の順で示されていた。ただし平成10年度は「パン類」であるが平成11年度の場合は「野菜煮物及びソテー」であり主食とお惣菜の相違が示された。

全体的には「おにぎりと飯類」が5割近くを占め、次は「サラダ」が2割以上を占め、「パン類」が1割強を占める順序になっていた。

平成10年度は「おにぎりと飯類」と「パン類」であって主食が中心であった。平成11年度は「おにぎりと飯類」は同じであるが、「サラダ」や「野菜煮物及びソテー」であり惣菜が中心となる取り合わせであった。

16)「カップ麺と一緒に食べる理由は何ですか。」については、表10に示した通りである。平成10年度では「量的に足りないから」が36.4%で一番高い率で、次は「栄養を考えて」が31.8%を占め、そして「カップ麺を汁物として」が22.7%であった。

平成11年度の場合には「カップ麺を汁物として」が32.3%で一番高い率で、次は「栄養を考えて」が29.0%を占め、そして「量的に足りない」が25.8%であった。平成10年度においては

「量的に足りない」と「栄養を考えて」が3割以上を占めた。平成11年度は「カップ麺を汁物として」のみが3割以上を示していた。全体的には「量的に足りないから」と「栄養を考えて」が3割を占めていた。

17)「袋麺は、いつどんな時に食べる人が多いか。」については、表11に示した通りであ

表10 カップ麺と一緒に食べる理由は何ですか

		平成10年度 入学生 n=22		平成11年度 入学生 n=31		全 体 n=53	
		人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
1	量的に足りない	8	36.4	8	25.8	16	30.2
2	栄養を考えて	7	31.8	9	29.0	16	30.2
3	カップ麺を汁物として	5	22.7	10	32.3	15	28.3
4	その他	2	9.1	4	12.9	6	11.3
合 計		22	100	31	100	53	100

表11 袋麺は、いつ、どんな時に食べる人が多いですか

		平成10年度 入学生 (2年次) n=109		平成10年度 入学生 (1年次) n=104		全 体 n=213	
		人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
a	朝食	0	0	0	0	0	0
b	昼食	53	48.6	47	45.2	100	47.0
c	夕食	23	21.1	22	21.1	45	21.1
d	夜食	7	6.4	5	4.8	12	5.6
e	間食	4	3.7	4	3.9	8	3.8
f	アウトドア	2	1.8	3	2.9	5	2.4
g	その他	5	4.6	0	0	5	2.4
h	食べない	15	13.8	23	22.1	38	17.8
合 計		109	100	104	100	213	100

表9 カップ麺を食べる時、よく一緒に食べるものはなにか

		平成10年度 入学生 (2年次) n=22		平成11年度 入学生 (1年次) n=31		全 体 n=53	
		人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
1	おにぎり及び飯類	10	45.5	16	51.6	26	49.1
2	サラダ	7	31.8	5	16.1	12	22.6
3	パン類	3	13.6	3	9.7	6	11.3
4	ヨーグルト	1	4.6	2	6.5	3	5.7
5	野菜煮物及びソテー	1	4.6	4	12.9	5	9.4
6	コロッケ	0	0	1	3.2	1	1.9
合 計		22	100	31	100	53	100

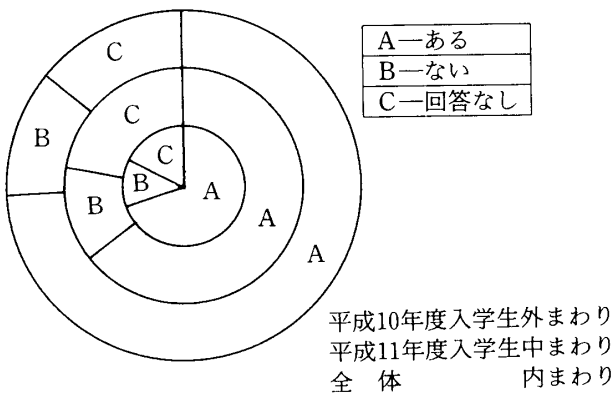
る。平成10年度はb「昼食」が48.6%を占め、一番多く次はc「夕食」が21.1%を示し、他は10%以下であった。平成11年度の場合にも「昼食」が45.2%を占め、次は「夕食」が21.1%であって、全く平成10年度と同じ状況を示していた。全体的にみても「昼食」が47.0%を占め4割以上であって、食する学生の半数以上を占めていることが認められた。そして「夕食」にも21.1%を占め2割の学生が摂取していることが解った。

18)「袋麺を食べる時、他の食材(野菜, 卵, 肉など)を加えて食べることもあるか。」については、図6に示した通りである。

平成10年度入学生では「ある」が74.3%を占めて「ない」が11.9%であり、「ある」が7割以上を示していた。平成11年度の場合にも「ある」が64.4%を占め、「ない」が13.5%であり、「ある」が69.5%であって7割近い状況を示した。次に「ある」については、19)「袋麺を食べる時、どんな食材を加えて食べているか。」については表12に示した通りである。平成10年度についてはb「卵と野菜類」が34.6%で一番高く、a「野菜類」が30.6%で、いずれも3割以上を示していた。平成11年度の場合にはa「野菜類」が37.3%を占め、次はb「卵と野菜類」が28.4%であって、両学年共々に入れ替えはあるが全く同じ傾向を示していた。

ただ平成11年度の方はc「野菜と肉・魚加工品」と「野菜と肉と卵」が1割以上であることが示され、他はそれ以下の数値であった。全体

図6 袋麺を食べる時他の食材を加えますか



的にも「野菜類」が33.8%を占め、「卵と野菜類」も31.8%であって、両学年共々に3割以上を示していた。麺類に野菜類や卵を加えることは手短な食材であることと同時に栄養的に良い配合であると考えられる。しかし海草類などの使用も多くあってほしいと思った。

20)「インスタントラーメンにJASマークが付いているのを知っているか。」について、表13に示した通りである。

表12 袋麺を食べる時、どんな食材を加えて食べているか

		平成10年度入学生 n=81		平成11年度入学生 n=67		全体 n=148	
		人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
a	野菜類	25	30.9	25	37.3	50	33.8
b	卵と野菜類	28	34.6	19	28.4	47	31.8
c	野菜と肉, 魚の加工食品	8	9.9	7	10.5	15	10.1
d	野菜と肉と卵	7	8.6	8	11.9	15	10.1
e	卵	5	6.2	4	6.0	9	6.1
f	野菜と海草類	7	8.6	2	3.0	9	6.1
g	野菜と肉, 海草類	1	1.2	2	3.0	3	2.0
合計		81	100	67	100	148	100

表13 インスタントラーメンにJASマークが付いているのを知っているか

		平成10年度入学生 n=109		平成11年度入学生 n=104		全体 n=213	
		人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
a	JASを知っている	43	39.4	40	38.5	83	39.0
b	JASを知っている知らない	66	60.6	64	61.5	130	61.0
合計		109	100	104	100	213	100

JASマークとは  
農林物質の規格化及び品質表示の適性化に関する法律に定められた日本農林規格 (Japanese Agricultural Standard) の略称。

平成10年度ではb「JASマークを知らない」が60.6%を占め、a「JASマークを知っている」が39.4%を占めていた。JASマークがあることを知らない学生2年次が6割を占めていた。平成11年度の場合にも「JASマークを知らない」が61.5%で「JASマークを知っている」が38.5%であって、全く平成10年度と同じ状況を示していた。全体的にも当然に同じ傾向を示していたのである。

21)「インスタントラーメンが栄養強化商品(ビタミン、カルシウムなど)であることを知っているか。」については、表14に示した通りである。

平成10年度ではa「栄養強化商品であることを知っている」が47.7%を占め、b「栄養強化商品であることを知らない」が52.3%であった。「知らない」が少々高い率を示しているが、半々の割合であった。

平成11年度の場合にもa「栄養強化商品であることを知っている」が44.2%であり、b「栄養強化商品であることを知らない」が55.8%であった。数値は少々異なっているが傾向が全く

同じ状況が示された。

全体的にみてももちろん同じであった、a「栄養強化商品であることを知っている」が46.0%を示し、b「栄養強化商品であることを知らない」が54.0%を占めておった。知っている学生と知らない学生との数値が半数ずつであることが示された。

22)「学生の望むインスタントラーメンとはどんなものか。(食べたいもの、包装なども含めて)については表15に示した通りである。両学年が述べた項目は14項目にまで及んでおり多

表14 インスタントラーメンが栄養強化商品(ビタミン、カルシウムなど)があるのを知っているか

		平成10年度入学生 n=109		平成11年度入学生 n=104		全 体 n=213	
		人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
a	強化商品を知っている	52	47.7	46	44.2	98	46.0
b	強化商品を知らない	57	52.3	58	55.8	115	54.0
合 計		109	100	104	100	213	100

表15 学生が望むインスタントラーメンとはどんなものか

		平成10年度入学生 n=109		平成11年度入学生 n=104		全 体 n=213	
		人 数	平均値	人 数	平均値	人 数	平均値
1	カロリー控えめのもの	18 人	16.5 %	19 人	18.3 %	37 人	35.6 %
2	おいしい(スープ)	14	12.8	15	14.4	29	13.6
3	塩分控えめのもの	12	11.0	11	10.6	23	10.8
4	体に良い健康的	8	7.3	6	5.8	14	6.6
5	生麺タイプのもの	9	8.3	5	4.8	14	6.6
6	栄養バランスのよい	7	6.4	4	3.9	11	5.2
7	安いもの	5	4.6	6	5.8	11	5.2
8	具の多いもの	5	4.6	5	4.8	10	4.7
9	油臭くないもの	2	1.8	6	5.8	8	3.8
10	野菜たっぷり	6	5.5	2	1.9	8	3.8
11	無添加物	4	3.7	2	1.9	6	2.8
12	安全なもの	3	2.8	1	1.0	4	1.9
13	一食分で満足	1	0.9	1	1.0	2	0.9
14	栄養強化したもの	0	0	1	1.0	1	0.5
15	回答なし(食べない)	15	13.8	20	19.2	3.5	16.4
合 計		109	100	104	100	213	100

い順序に上げてみることにする。

平成10年度では、1番目は「カロリー控えめのもの」、2番目が「おいしいもの（スープなど）」、3番目は「塩分控えめのもの」、4番目が「生麺的タイプのもの」、5番目が「栄養バランスの良いもの」、7番目では「野菜たっぷり」などが上げられ、いずれも5%以上を示した。平成10年度の場合では1番目は「カロリー控えめのもの」、2番目は「おいしいもの（スープなど）」、3番目は「塩分控えめのもの」と、4番目には「体に良い健康的なもの」と挙げており、平成10年度と同じ傾向が示された。ただし「安いもの」や「油臭くないもの」なども5%以上も示しておいた。平成10年度の場合には比較的好い味と栄養面、健康面を望んでいる。平成11年度も同じ傾向を示しているがただし安価なものを願っている面もあった。

全体的にみると、もっとも高い率は「カロリー控えめのもの」が35.6%を占め3割以上を示している。その他の項目では「おいしいもの（スープなど）」と「塩分控えめのもの」が1割以上を占めておいた。その他は1割以下であっても「無添加物」とか「具の多いもの」などが示された。

#### IV まとめ

食生活の欧米化や多様化などによって動物性食品の摂取が増加し、ご飯の摂取量が減ったといわれているが、その中で麺類は、このところ微増傾向が続いている。日本人は大の麺好きな国民であるといわれている。今回はインスタントラーメンについて、本学短大食物栄養科生を対象にして摂取状況をしらべてみたのでその結果についてまとめてみた。

1)「短大生の生活状況」については、全般的に各学年共々に自宅（家族と同居）が5割を占めておるが、一人暮らし（アパートなど）や寮生（学生会館）を合わせると、同じく5割を占めており、半数ずつの割合であることが認められた。全体の半数の学生が自宅を離れている生活状況なので、その食生活を知る必要があることと思ひ、次の調査をした。

2)「一人暮らし学生、寮生が使用している調理器具について」であるが、複数・平均回答の結果はまず包丁が9割以上を示して、ほとんどの学生が持っていた。次はまな板とボールと炊飯器が8割以上を占めていた。7割以上には電子レンジとざるなどであるが平成10年度の場合には鍋やフライパンなども含まれていた。平成11年度の場合には缶切りのみであった。しかし平成11年度には調理はさみと電気ポットやオーブントースターなどが2割以下ではあるが用いていることが認められた。平成10年度は比較的鍋やフライパンで調理しているように考えられるが、平成11年度の場合には缶切りや電気ポットなどを利用していることから、缶詰や即席食品をうまく利用しているように思われる。

3)「一人暮らし学生、寮生が利用している調味料について」の複数・平均回答である結果は、全体的にも各学年ごとにも醤油が9割を示していた。次には食塩とマヨネーズソース、砂糖が9割から8割を占めていた。その次にトマトケチャップと味噌、それからウスターソースと食酢が7割から5割の割合で使用されていた。

基本的な調味料の食塩や砂糖と共に醤油が高い率を占めており、従来の伝統的調味料の味噌と食酢よりもマヨネーズソースやトマトケチャップとウスターソースなどが数値的に高い位置を示していた。更に平成11年度の場合には胡麻とかみりん、即席ドレッシング、日本酒なども含まれていた。

このような状況から判断すると調理上の調味料として使用するよりも、食卓の料理に対して味付として用いられる調味料と思われた。

4)「学生が食生活、健康に気をつけていることがあるか。」についての結果は、複数・平均回答であるが、まず「野菜をとること」が6割以上を占めていた。次には「朝食をとること」と「カロリーを控える」が4割から3割を占めていた。その他には2割以上で、「なるべく睡眠をとること」、「規則正しい生活」、「塩分のとり過ぎ」、「運動をすること」、「糖分のとり過ぎ」、「なるべく歩くこと」などの6項目であった。

このような状況から考えてみると「野菜をと

ること」が高い率であったことは、日常の食生活において、野菜の摂取する難しさが感じられること。野菜料理は煮込料理となると手間隙が掛ることになる為と考えてみた。次に「朝食をとること」であるが、起床時間と登校時間のバランスが旨くないからの努力でしょう。次には「カロリーを控えること」であるがダイエットを考えているのであろうかと思った。

その他では「なるべく睡眠をとる」、「規則正しい生活」、「塩分のとり過ぎ」の5項目は2割以上を示していた。それから「特に気をつけてはいない」は低い率ではあるが、平成10年度の方が数値を示していた。

5)「学校の授業以外での料理を作ることがありますか。」については、平成10年度の場合には、「たまに作る」が5割を占めているが「よく作る」は3割弱であって、2年次としては少々低い値であると思われた。「また余り作らない」とか「作らない」などを、合わせると2割に達していることは、食物専攻としては考えなければならないことであると思つた。

次に平成11年度の場合には1年次でもあるのか、「よく作る」と「たまに作る」が4割には達しない数値を示した。「余り作らない」と「作らない」を合わせると3割近い数値を示していた。

6)「得意な料理がありますか。」については、両学年共々に「ある」が6割から6割以上であった。その料理については7)「得意な料理名について」で示された。カレーライスと肉じゃがは両学年共々に高い率を示した。次は平成10年度においては煮物と卵料理であったが、平成11年度はハンバーグステーキと炒飯であった。つまり2年次においては和風の料理の傾向になっているが、1年次ではボリュームのある料理であって、若い人の好む巾の広さを感じるメニューであると思つた。

8)「インスタントラーメンが好きですか。」については「大好き」と「好き」を合わせると両学年共々に5割から6割を示しておる。平成11年度の方が8.3%ほど高い率であった。「余り好きではない」と「嫌い」を合わせると3割か

ら4割を示していた。

9)「学生がインスタントラーメンを買いますか。」については「買う」と「買わない」が両学年共々に5割を占めた。買うために選ぶ理由については、10)「インスタントラーメンを買うために選ぶ理由はなにか。」では両学年共々に「調理が簡単」、「好みの麺」、「日持ちする」などの5項目が高率を示しておつた。

11)「インスタントラーメンを買わない理由はなにか」については、両学年共々に「家の人が買う」が4割以上を示していた。それから「食べない」と答えたものも4割近くあつた。しかし食べる率の高いことがここでははっきり認められた。

12)インスタントラーメンを1ヵ月にいくらか位、食べますか」についてはA「袋麺」は1個～2個の率の高い状況が両学年共々に示された。B「カップ麺」についても2個～3個位が高い率を両学年共々に示された。つまり袋麺よりもカップ麺の方が熱湯をそそぐだけの手軽さのためか、食べている率が高いことが認められた。ただし食べていない学生も1割から2割近くいることも解つたのである。

13)「カップ麺は、いつ、どんな時に食べる人が多いですか」については、両学年共々に「昼食」が一番高く、5割以上を示していた。次は「夕食」と「夜食」、「間食」に食べられていた。

14)「カップ麺を食べる時、よく一緒に食べることはありますか」については「ある」が両学年共々に2割以上を示しておるが、「ない」の場合には7割近いことが認められた。つまり熱湯を注ぐ3分間で食べられることは、手軽に食べることが出来る、間食やファッション的な面もあるのではないかと思われる。

15)「カップ麺を食べる時、よく一緒に食べるものはなにか」については、両学年共々ににぎり及び飯類が5割を占めていた。次はサラダが3割から2割を占め、パン類の順であった。しかし平成11年度入学生の場合には数値は少ないが野菜の煮物とかソテーなどが示されていた。前記に対する理由は次に述べられる。

16)「カップ麺と一緒に食べる理由は何ですか」については、両学年共々に「量的に足りない」と「栄養を考えて」とかが3割以上を占めていた。つまりおにぎり及び飯類、パン類の主食の友として食べるのか、カップ麺を汁物として食べているのかのどちらかである。しかし「栄養を考えて」については、色々と考慮しなければならない問題点を含んでいるのではないかと思う。

17)「袋麺は、いつ、どんな時に食べる人が多いですか」については両学年共々に「昼食」が5割近くであって多い数値を示した。次は「夕食」であり、それから「夜食」と「間食」との順に続いた。このことは、全くカップ麺の食べ方と同じ傾向を示されていた。

18)「袋麺を食べる時、他の食材(野菜、卵、肉など)を加えて食べることがあるか」については、「ある」が両学年共々に6割から7割を占めており、ほとんどの食材を加えて食べている。その食材については、19)「袋麺を食べる時、どんな食材を加えて食べているか」については、両学年共々に「野菜類」と「卵と野菜類」であった。しかし中には肉とか、魚の加工品、海藻類などを加えて食べる少数派もいる。袋麺はカップ麺のように主食の友としての食べ方と違い、そのものが主食の立場で摂取される状況である。また加える食材も2~3種類におよび、栄養面も少しは考慮されていると思われた。しかし海藻類や魚、肉などの利用度が低いことは、少々問題点があるのではないかと考えられる。

20)「インスタントラーメンにJASマークが付いているのを知っているか」については、両学年共々に6割以上のものが「JASマークが付いている」のを知らないということが示された。つまり「知っている」のは4割弱であった。

21)インスタントラーメンが栄養強化商品であることを知っているか」については、両学年共々に「知っている」と「知らない」が半々数であり、やや「知らない」という方が少々高い率であった。しかし「JASマーク」の表示よりも知っている学生が多かった。

22)「学生の望むインスタントラーメンとは

どんなものですか。(食べたいもの、包装なども含めての回答である。)平成10年度、平成11年度の入学生全体においての、回答が14項目に及んでいた。その多い順に述べると、「カロリー控えめのもの」、「おいしい(スープ)」、「塩分控えめのもの」が両学年共々に数値が高く占めていた。それから平成10年度では「生麺的なタイプのもの」、「体に良く、健康的なもの」、「栄養バランスのよいもの」、「野菜たっぷり」なのなどであった。それは主として、おいしさを望みながらも少しは栄養面とか健康面などを考慮しているかと感じている。平成11年度の場合には前記した通り、高い率のものは平成10年度と同じ傾向を示していたが、その他には、「安価なもの」、「油臭くないもの」、「具の多いもの」などであった。全般的にみるとおいしさを望みながらも安価であって、具の多く入っているものなどを望むなど若い者が好む、ボリューム的なものが主として示されているように思われた。

このような結果からもわかるように、インスタントラーメンについては、本学短大生の半数以上が好きだという、回答を得ることになった。インスタントラーメンの人気の秘密は5つほどあると考えられる。まず簡便性である。次に保存性が高いこと、そして安価であり、おいしいこと、安全性のあるもの、つまりJASマークが付いていることなどである。これほど一般に大衆化している食品の有無を考慮することは、可成り難しい問題があると考えられた。

そこで、この様な食品を一層より良く摂取していくことが大切であると思われる。そのためには、まず学生達に食行動の問題点について自覚を促し、意識させていく必要性を感じている。

## 参考文献

- 1) 村松功雄：栄養の心理 栄養教育の一指針，三共出版株式会社，1988。
- 2) 食の科学：株式会社 光琳 「無から有を生む」岸朝子，6~12，5月号，1999。
- 3) 社団法人 栄養改善普及会 インスタントラーメンについて実態，1999。
- 4) 高橋壽美子：食物専攻生の食に関する意識調査，

- ヨーグルトに関する一考察。盛岡大学短期大学部紀要 第6巻（通巻第19号）23～29, 1996。
- 5) 高橋壽美子：食物専攻生の食に関する意識調査，行事食（正月料理）に関する一考察。盛岡大学短期大学部紀要 第7巻（通巻第20号）71～85, 1997。
- 6) 高橋壽美子：本学短大生の食に関する意識調査，包丁と鋏の扱い方に関する一考察，盛岡大学短期大学部紀要 第9巻（通巻第22号）59～75, 1999。