

現代日本人の食嗜好動向

誌名	食品総合研究所研究報告 = Report of National Food Research Institute
ISSN	03019780
巻/号	59
掲載ページ	p. 1-15
発行年月	1995年3月

農林水産省 農林水産技術会議事務局筑波産学連携支援センター
Tsukuba Business-Academia Cooperation Support Center, Agriculture, Forestry and Fisheries Research Council
Secretariat



現代日本人の食嗜好動向

神山かおる

Trend in Food Preference of Modern Japanese

Kaoru KOHYAMA

Food preference is a very important factor for the supply and the production of food in modern Japan. To survey the formation and the trend of such preference at various situations, a questionnaire was conducted and for which, replies were submitted by approximately 1200 people, both men and women, in the range of 13-80 years of age.

It was noted that teenagers selected the kinds of food strikingly different from those selected by any other generations. It is considered that the new types of food such as yogurt, sport drinks and so forth is preferred by young people at first, and it takes about ten-year period for them to be widely accepted by every generation. Japanese dietary habit with rice as staple food, was generally supported by all the generations and both genders. Even though the new types of food continue to be listed as preferred food, the basic trend of food preference is not likely to change in the near future. Bland food was preferred when they had little appetite.

生理学では人間の味に対する嗜好は、生まれつき決まっているという¹⁾。また、その時に不足している栄養素を特に好んで摂食するようになると報告されている²⁾。これらの生理機構は主として動物実験によって明らかにされてきた。栄養学は生理学と関係が深いため、食べたいものに個人差があり、同一人でも状況によって異なるというような食嗜好は軽んじられがちである。確かに、生きるために何かを食するのは下等動物でも人間でも同じであり、栄養失調や飢餓状態にある場合に好き嫌いなどは言っていられないのは事実である。

しかし一方では、空腹状態で安全でかつ栄養的にすぐれた食品が手に入っても、それを食しない場合が少なくない。例えば、イスラム教徒は豚を食べないし、さしみを嫌う外国人は多いし、日本人は一般に昆虫や生獣肉を食しない³⁾。遭難者が仲間の人肉を食べて生き延びたという話がニュースになるのは、食人(カニバリズム)が普通行われないからである³⁾。ましてや現代の日本では、飽食と言われて久しく、生命の維持にかかわる一次的要求は満たされている。おいしいものを食べたいという、生後の学習によって獲得された二次的要求によって、食行動

が決定されている⁴⁾ため、食嗜好抜きには食糧供給も食品生産も考えられない。

文化人類学では、生理的には説明できないことが多い、異種文化における食様式の違いが比較記述される。現代ではその文化圏で自然に生産できない食品でも供給できる技術があるから、気候や地形的要因で存在した地域差も薄まっている^{5),6)}。多くの文化圏で、新しい食品が食卓に上るようになり、食様式の変化を引き起こしている。日本でも、明治時代初めには気分を悪くする人が続出した乳製品は現代では日常食されている⁷⁾し、『聞き書 日本の食生活全集』⁸⁾に記述されている、昭和初期の食様式は現在のものとはずいぶん違っている。

それでも、衣食住の中で食は比較的变化しにくい生活様式と考えられている。石毛は、白飯を中心とした日本人の日常食生活は少しも変化していない⁹⁾と述べている。最近の調査でも、都市部では朝にパン食が多い傾向が見られる¹⁰⁾ものの、主食に米飯を食べる人が圧倒的に多かった^{10),11)}。1994年春に起こった「平成の米騒動」は、毎日食するごはんには銘柄、産地まで特定のものが要求されたために起きたと考えられ、伝統的な食様式がいかに崩れにくい

かを証明した。「生活必需品が不足するのではないか」という不安のために、パニックになった故、当然の行動であった¹²⁾と考えても、他の食品ではこのような騒動は起きなかったであろう。

家計調査等の統計を見れば、どのような食品が消費されているかがわかる⁹⁾。時系列データもあり、食嗜好の変化も読み取れる⁵⁾。しかしこれらは、あくまでも平均としてのデータである。また、マーケティングリサーチではさらに細かい食品の嗜好が調査されている^{13),14)}。しかし、一般的な好き嫌いを尋ねる場合がほとんどで、健康で体調が良く、空腹で食欲がある場合に食べたいものを調べていると考えた方が良いであろう。このような調査は主婦等、成人女性を対象とした場合が多い¹⁴⁾。

食嗜好は、文化的、社会的、個人的、状況的要因により影響されると言われている¹⁵⁾。箕浦康子は帰国子女の研究により、人間の文化すなわち生活様式の基礎的な部分は、9～15歳の間に育った文化環境で決まると述べている¹⁶⁾。食物の嗜好ではその基本的な部分はさらに小さい時、5～10歳くらいに形成されると考えられる¹⁷⁾という。さらに、一卵性双生児と他の子供との比較により、基本味や香味野菜、テクスチャーの嗜好には、遺伝的因子が影響している¹⁸⁾ことが明らかになった。日本国内という同一文化圏で行われた調査でも、食品の好みは、年齢、地域、性別、職業により変化し、この順で影響が大きかった¹⁹⁾。勿論、同一人物でも状況により食嗜好は変化する。一般に空腹度によって食べたいものは異なるし、その食品を前に食べた時からの時間によって食欲が減退する度合いも違ってくる¹⁸⁾。したがって祖父江の言うように、ご馳走として食べたいもの、ご馳走が続いた後に食べたいもの、そして食欲のないときに食べたいもの、等と別個に食嗜好を考える必要がある²⁰⁾。

祖父江は1982～1983年に、上記の3種の嗜好を大がかりに調査した²⁰⁾。一番目はバラエティに富み、新しい食品も多かったが、二、三番目の食嗜好はより質素で、伝統的なものが多かった。しかしドイツで「最後の味」と呼ばれる、第三の食嗜好についても、30歳未満の若者は新しいタイプの食品をむしろ好んでいた²⁰⁾。

祖父江の調査から約10年が過ぎたが、その後、同様な調査は行われていない。日本の食生活パターンは1950年代以降、外国には例を見ないほど速い変化を示している²¹⁾ため、最近では10年単位でも変

わっている可能性がある。多数の、各年代男女に調査を行えば、祖父江の調査²⁰⁾と比較することにより、食嗜好の変化が明らかになるであろう。また各年齢層の嗜好は、高橋と山口²²⁾が言うように、生理的にある年齢層に備わっている(年齢効果)のか、ある時点の食環境による(時代効果)のか、あるいは特定の世代が生涯を通して持ち続ける(世代効果)のか、嗜好の形成についての知見も得られ、近い将来の日本人の食嗜好をも予測できる基礎資料となるはずである。

科学技術週間行事として行われた一般公開時に、食品総合研究所来訪者に対し、食嗜好に関するアンケート調査を行った。

方 法

質問項目を検討するため、食品総合研究所職員(非常勤、研修生等も含む)270名に対し、図1のような予備調査を行った。回収率は34%であった。予備調査でいくつかの問題点が明らかになった。

「ご馳走」という言葉は「たまにしか食べないもの」と考える人がいて、著者の考えていた「(苦勞して用意してもらった)立派な食事」という意味と異なる場合があった。前者の意味でとると、「ご馳走が続く」ということはありえない。また第二の間ではご馳走に食べ飽きたり、胃がもたれたりして食事時だあまり食欲の出ない場合と、食事した直後で満腹している場合の二通りに解釈されていた。第三の間では、「食欲がないのに食べたいわけがない」という意見もあり、むしろ「これならばなんとか食べられそう」という表現の方が適切と思われた。そこで第二の間を2つに分けて4問とし、図2のような質問に改めた。

予備調査では選択式でその食品を選んだ理由を尋ねた(図1)。図3に示すように、どの問に対しても「おいしいから」が多く、「味が好きだから」も人数は少ないが、ほぼ同傾向であった。特に食欲がある場合に何を食べたいかについては、選んだ食品は様々でもその理由は87%の者が「おいしい」ものを食べたいと考えていた。他の項目は分かれて、調査件数が91と少ないこともあり、系統づけた分析はしなかった。食品研究の専門家である職員でも、好きな理由を短時間で記述するのは難しいのだと感じられた。今回の調査目的は多数の解答を得ることにあり、回答に負担をかけるので理由を調べることは断念した。

- あなたの年齢 _____ 歳
性別 (いずれかに○) 男 女
- ① ふだん、食欲があるときに何をご馳走として食べたい (あるいは飲みたい) と思いますか。どうしてその食品を選んだのですか。その理由を下の項目中から当てはまるだけ選び、番号で教えてください。
- ② そうしたご馳走が続いた後で、何を一番食べ (飲み) たいと思いますか。また、その理由を選んで番号で教えてください。
- ③ 病気などで食欲がないとき、何を一番食べ (飲み) たいと思いますか。また、その理由を選んで番号で教えてください。

選んだ理由

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. おいしいから | 10. ひとりでも食べられるから |
| 2. 満腹になるから | 11. 速く食べられるから |
| 3. 消化しやすいから | 12. においが好きだから |
| 4. 栄養があるから | 13. 色や形が好きだから |
| 5. 健康によいから | 14. 舌ざわりや歯ごたえが好きだから |
| 6. 「おふくろの味」だから | 15. 味が好きだから |
| 7. 珍しい食べ物だから | 16. 冷たい (あるいは熱い) から |
| 8. 値段が手ごろだから | 17. その他 |
| 9. 簡単に用意できるから | |

図1 予備調査質問項目

お忙しいでしょうが、3分だけお時間をください。この調査は日本人の好きな食べ物を調べ、食生活の変化を明らかにし、今後の食品供給に役立てるために行います。ご協力をお願いいたします。

- あなたの年齢 _____ 歳
性別 (いずれかに○) 男 女
- ① あなたはお腹が空いているとします。1つだけ好きな食品を食べられるとしたら、何を一番食べたい (あるいは飲みたい) と思いますか。
- ② ご馳走が続いて食べ飽きているとします。そんな時、何を一番食べ (飲み) たいと思いますか。
- ③ 食事の後だとします。お腹が空いているわけではないけれど、食べて (飲んで) みたいと思う食品は何ですか。
- ④ 病気などで食欲がない時、何だったら食べ (飲み) たいと思いますか。
- この用紙は、アンケート回収箱に入れてください。
ご協力どうもありがとうございました。

図2 本調査用紙の内容

本調査は、平成6年4月22日午前10時から午後2時までの間、食品総合研究所 (茨城県つくば市) で行った。当日の天候は晴であり、厳しい寒暖の季節ではなく快適な環境であった。食品総合研究所一般公開の来訪者に、調査項目を説明し同意を得た者に質問用紙と鉛筆を渡し、その場で4問に自由に記述、提出させた。

結果は年齢別及び性別により分類し、それぞれの

問に対する回答を集計した。

結 果

1. 回答者について

4時間で1252人より用紙を回収した。質問の意味を誤解したものは見あたらなかった。読めないもの、回答しなかったもの、「甘いもの」、「あっさりしたもの」等具体的な食品名が挙げられていなかったもの

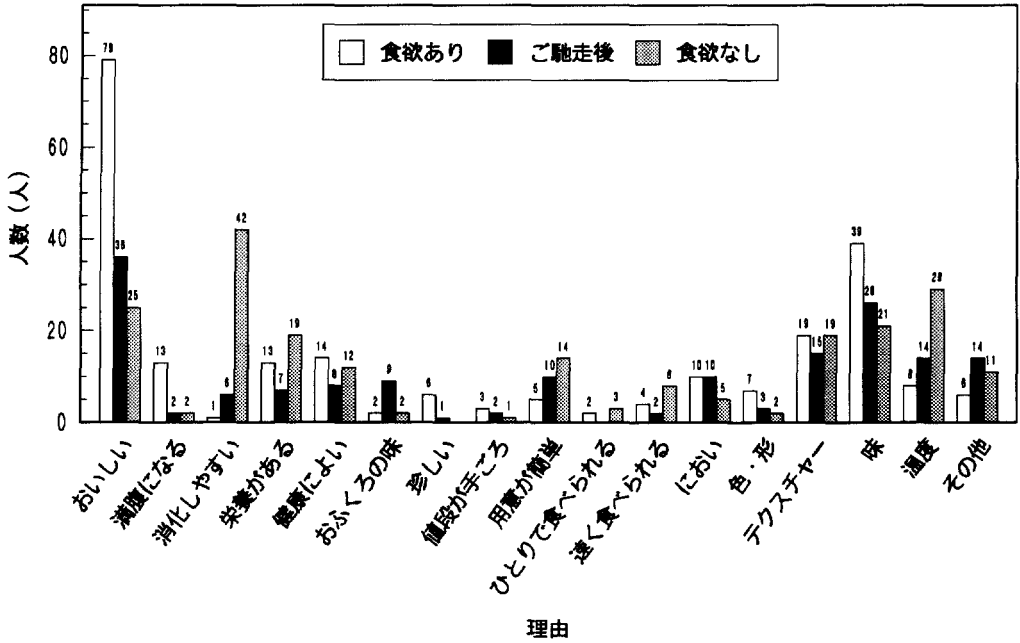


図3 予備調査においてその食品を選んだ理由
 状況、理由項目は図1の通りだが、この図中では簡単に記述した。各棒の上に書かれた数値は回答者人数を表す。複数回答あり。全回答者数91名。

は除外した。また4問とも同じ食品を挙げたもの等、まじめに答えなかったと思われるものも除いた。表1に有効回答1238件を年齢、性別に集計した。この中には一部の問に対して無効なものも含まれるので、各問に対する有効数は1198, 1183, 1161, 1155件と若干少なくなった。

2. 空腹で食欲がある場合に食べたい食品

表2に問①(空腹時に食べたいもの)の集計結果を示す。年齢、性別の各区分で、選ばれた数が多いものから3位までの食品を、何人、その区分の何%の回答者が選んだかを示した。中には複数の食品を挙げた者もあったため、のべ食品数は有効回答者数より若干多くなった。

各年代とも、ごはん(白米飯のみ)が1位で、平均して25%以上の者が挙げた。あまり男女差は認められなかったが、10代で他の年齢層に比べて特にごはんに対する嗜好が少なかった。同じ傾向はおにぎり、全体で4位になった寿司にも見られた。

一方パンは、食パンの他に菓子パン、フランスパン等も含んでいるが、パンとだけ答えたものが多

表1 年代・性別回答者数

年齢(歳)	性別			合計
	男性	女性	不明	
13-19	149	114	1	264
20-29	100	96	0	196
30-39	60	106	0	166
40-49	59	191	0	250
50-59	54	131	1	186
60-80	84	85	1	150
不明	3	21	2	26
合計	509	724	5	1,238

かったもので、全体としての傾向はそれほど変わらない。洋風の食品であるにもかかわらず、年代差はあまり見られなかった。女性が男性よりも嗜好度が高

表2 空腹時に食べたいもの上位3食品

年齢 性	全人数 (%)	第1位		第2位		第3位	
		食品名	人数 (%)	食品名	人数 (%)	食品名	人数 (%)
10代 男	140 (100.0)	ごはん	22 (15.7)--	肉料理	20 (14.3)++	ラーメン	11 (7.9)
10代 女	111 (100.0)	パン	16 (14.4)	果物	12 (10.8)++	ごはん	11 (9.9)--
10代 全	252 (100.0)	ごはん	33 (13.1)--	パン	25 (9.9)		
				肉料理	25 (9.9)++		
20代 男	98 (100.0)	ごはん	29 (29.6)	肉料理	11 (11.2)++	ラーメン	10 (10.2)+
20代 女	93 (100.0)	ごはん	24 (25.8)	パン	13 (14.0)	おにぎり	10 (10.6)
20代 全	191 (100.0)	ごはん	53 (27.8)	パン	14 (7.3)		
				ラーメン	14 (7.3)		
30代 男	60 (100.0)	ごはん	19 (31.7)	おにぎり	7 (11.7)	肉料理	6 (10.0)
30代 女	101 (100.0)	ごはん	21 (20.8)	パン	18 (17.8)+	おにぎり	11 (10.9)
						寿司	11 (10.9)
30代 全	161 (100.0)	ごはん	40 (24.8)	パン	20 (12.4)	おにぎり	18 (11.2)
40代 男	56 (100.0)	ごはん	13 (23.2)	おにぎり	7 (12.5)	寿司	5 (8.9)
40代 女	186 (100.0)	ごはん	51 (27.4)	パン	26 (14.0)	おにぎり	22 (11.8)
						寿司	22 (11.8)++
40代 全	242 (100.0)	ごはん	64 (26.5)	パン	30 (12.4)	おにぎり	29 (12.0)+
50代 男	52 (100.0)	ごはん	19 (36.5)+	寿司	7 (13.5)+	パン	5 (9.6)
50代 女	126 (100.0)	ごはん	37 (29.3)	牛乳	15 (11.9)++	茶	14 (11.1)++
40代 全	179 (100.0)	ごはん	56 (31.3)	パン	18 (10.1)	牛乳	17 (9.1)++
60以上男	82 (100.0)	ごはん	27 (32.9)	パン	10 (12.2)	おにぎり	8 (9.8)
60以上女	64 (100.0)	ごはん	24 (37.5)++	パン	8 (12.5)		
				おにぎり	8 (12.5)		
60以上全	147 (100.0)	ごはん	51 (34.7)++	パン	18 (12.2)	おにぎり	16 (10.9)
全 男	491 (100.0)	ごはん	132 (26.9)	肉料理	44 (9.0)++	寿司	34 (6.9)
全 女	702 (100.0)	ごはん	174 (24.8)	パン	97 (13.8)+	おにぎり	69 (9.8)
合 計	1,198 (100.0)	ごはん	306 (25.5)	パン	128 (10.7)	おにぎり	101 (8.4)

++, +はそれぞれ有意水準1, 5%で, 平均に対して嗜好される割合が高いもの.

--, -は同様に嗜好される割合が低いもの.

かった。

男性の嗜好は全体で5位の肉料理、6位のラーメンについて女性のそれよりも高かった。上位に挙げられた中では油分の多い食品であるが、低年齢層により好まれる傾向にあり、10、20代男性では、肉料理が2位、ラーメンは3位になっていた。肉料理の内訳は具体的な料理名を挙げたもので多かったのが、ステーキ、焼き肉、とんかつ、ハンバーグであり、比較的古くから知られている料理であった。

果物は、りんご、バナナ等具体的な名称を挙げたものも多かったが、ただ果物と記した回答がそれらの数倍はあったため、一括して果物にまとめた。全体では6位だが、特に10代女性に好まれていることがわかる。果物の内訳はりんご、バナナ、梨、スイカの順であり、種類の好みに年齢、性差は見られなかった。

この間に対しては、主食となるものが多く挙げられたが、それを素材別に図4に示す。米類は米を主素材とする食品で丼物や混ぜご飯、チャーハン、餅等を含み、パン類はカステラやまんじゅう等を含み、麺類にはうどん、そば、スパゲッティ等の他に、「麵

類」と記した回答も含まれる。10代で米類の割合が低いのが、麦を素材とするものも他より多くはなく、米類、パン類、麺類を合わせても約50%に過ぎない。穀類を主素材とする食品よりも、果物や肉等に嗜好が分散していると見るべきであろう。

3. ご馳走に飽きた時食べたい食品

ご馳走に飽きた時には、全体では茶が最も好まれていた(表3)。数人に挙げられた、ほうじ茶は同じ日本茶として同類としたが、ウーロン茶や紅茶、麦茶は含まれない。非常に年齢差が大きく、60代以上では25%以上の人に答えられていたが、10代では5%に満たなかった。10代のみは茶よりも水を好んでいた。茶と水を挙げた人の比を取ると、低年齢層から順に、0.53、2.3、3.6、6.6、7.4、9.5であり、高齢層になるほど茶が好まれた。また、男性よりも女性に茶は好まれていた。

ウーロン茶、コーヒー、紅茶、麦茶等を含めて嗜好飲料とまとめると、図5に示すように20代以上ではかなりの比率で嗜好されていた。嗜好飲料の種類別の年代別差については、問③でより顕著だったので、そこで論じることとする。若年層では嗜好飲料より

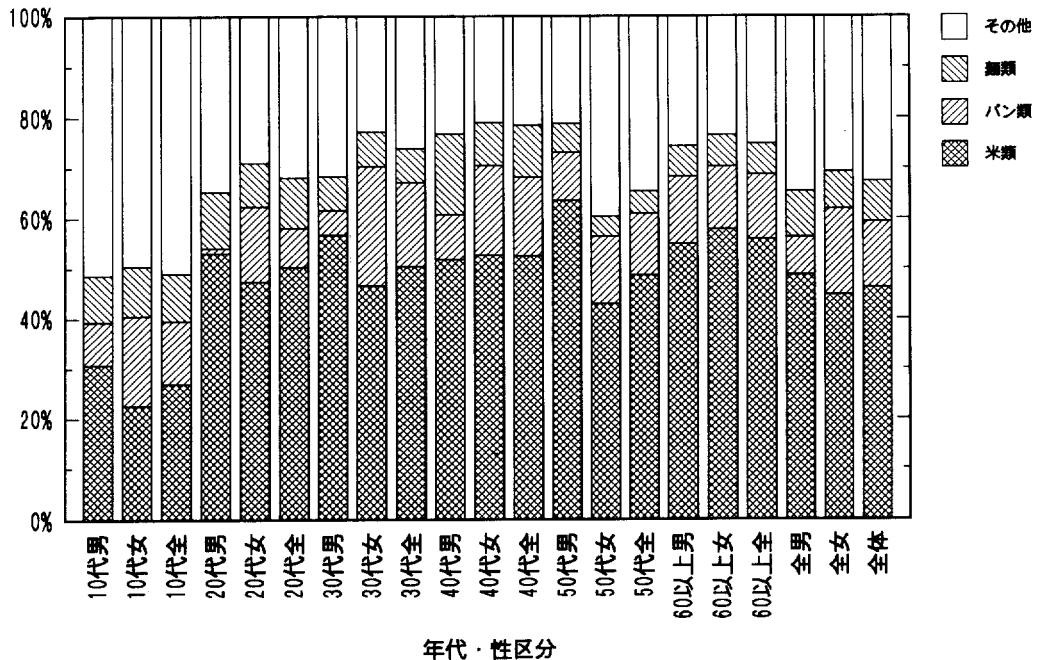


図4 空腹時に食べたいものの素材
各区分の何%の者がその素材を主材料とする食品を回答したかを示す。

表3 御馳走に飽きた時食べたいもの上位3食品

年齢 性	全人数 (%)	第1位		第2位		第3位	
		食品名	人数 (%)	食品名	人数 (%)	食品名	人数 (%)
10代 男	135 (100.0)	茶漬け	19 (14.1)	ラーメン	15 (11.1)++	水	13 (9.6)++
10代 女	109 (100.0)	茶漬け	14 (12.8)	ごはん	14 (12.8)++	果物	10 (9.2)
10代 全	245 (100.0)	茶漬け	33 (13.5)	ごはん	26 (10.6)++	ラーメン	23 (9.4)++
20代 男	98 (100.0)	茶漬け	11 (11.2)	うどん	11 (11.2)++	ごはん	10 (10.2)+
20代 女	93 (100.0)	茶漬け	13 (14.0)	茶	12 (12.9)	ごはん	6 (6.5)
20代 全	191 (100.0)	茶漬け	24 (12.6)	茶	21 (11.0)-	ごはん	16 (8.4)
30代 男	59 (100.0)	茶	6 (10.2)	茶漬け	5 (8.5)		
				ビール	5 (8.5)++		
30代 女	101 (100.0)	茶	19 (18.8)	茶漬け	17 (16.8)	漬物	7 (6.9)
30代 全	160 (100.0)	茶	25 (15.6)	茶漬け	22 (13.8)	ラーメン	9 (5.6)
40代 男	55 (100.0)	茶	9 (16.4)	茶漬け	7 (12.7)	果物	6 (10.9)
40代 女	188 (100.0)	茶	44 (23.4)++	茶漬け	38 (20.2)+	果物	20 (10.6)
40代 全	243 (100.0)	茶	53 (21.8)+	茶漬け	45 (18.5)+	果物	26 (10.7)
50代 男	53 (100.0)	そば	7 (13.2)++	茶	5 (9.4)	漬物	4 (7.6)+
						梅干し	4 (7.6)++
50代 女	124 (100.0)	茶	32 (25.8)++	果物	18 (14.5)+	茶漬け	15 (12.1)
50代 全	178 (100.0)	茶	37 (20.8)	果物	19 (10.6)	茶漬け	18 (10.1)
60以上男	76 (100.0)	茶	22 (29.0)++	茶漬け	10 (13.2)	果物	9 (11.8)
60以上女	62 (100.0)	茶	16 (25.8)+	茶漬け	11 (17.7)	果物	7 (11.3)
60以上全	139 (100.0)	茶	38 (27.3)++	茶漬け	21 (15.1)	果物	17 (12.2)
全 男	479 (100.0)	茶	56 (11.7)	茶漬け	55 (11.5)	果物	33 (6.9)
全 女	696 (100.0)	茶	136 (19.5)	茶漬け	109 (15.7)	果物	65 (9.3)
合 計	1,180 (100.0)	茶	192 (16.3)	茶漬け	164 (13.9)	果物	99 (8.4)

++, +, --, -の意味は表2と同じ。

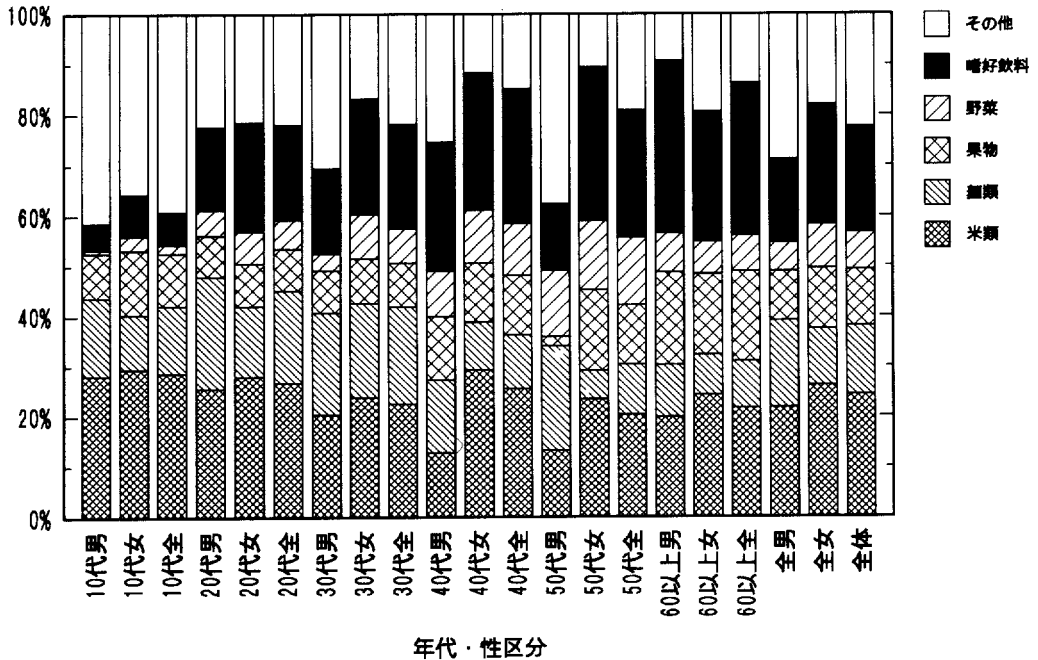


図5 御馳走に飽きた時食べたいものの素材
図の見方は図4と同じ。

も、米類や麺類等の主食となりうる食品が多かった。

表3に示されているように、全体で第2位の茶漬は、5位の漬物(おしんこ、たくあん等が主であり、キムチや梅干しは含まれない。)と共に女性により好まれており、年代差はほとんどなかった。

果物は高年齢層で多く、問①や④で低年齢の者が多く選んだのに対して、反対の傾向を示した。

そば(全体7位)、ラーメン(同8位)、うどん(同10位)などの麺類は、女性より男性が好んでいた。そば対ラーメンの比を低年齢層から順に取ると、0.21, 1.3, 0.77, 1.7, 3.3, 9.0であり、そばは高年齢者、反対にラーメンは若者に支持されていた。問①で上位に挙げられたパン類は、この間に対しては少なかった。

ここでも全体2位に茶漬、4位にごはんと飲料以外では米素材の食品が上位を占めた。しかし図5からもわかるように、全年齢区分を通して、米素材の食品に対して麺類や果物、野菜の占める割合が、空腹な場合よりも高かった。

4. 食後に食べたい食品

問③はデザートの意味合いが強いため、表4に示

すように果物、嗜好飲料、菓子が挙げられた。

各年齢、性別とも果物が多く答えられた。果物は、一般に女性に強く好まれていた。

30～40代は特にコーヒーを好む人が多かった。ジュースは野菜ジュースを含まない各種の果物ジュースであるが、男性の方が女性より挙げる率が高かった。飲物をとるとなると、10代ではジュース、20代以上では茶かコーヒーだが、30代ではコーヒーが最も多く、50代より高年齢では圧倒的に日本茶が好まれた。ウーロン茶、麦茶、紅茶を選んだ人は少なかった。

菓子類ではアイスクリームが全体で4位で最も多かった。アイスクリームは性差なく好まれていて、他の菓子類、ケーキ、ヨーグルト、ゼリーが女性の方に好まれていたのとは異なった。

酒類ではビールが最も多く答えられていて、全体で12位になった。特に30代男性に嗜好されていて、次に40代男性、その他の年代及び女性には少なかった。

たいへん新しい食品として10代に人気があったのがナタデココである。1993年の夏の流行食品と

なったデザートだが、10代のうち5.8%が挙げ、特に10代男子では11人と第3位の位置にあった。全体でも他には40代に2人が挙げただけで、菓子の流行には10代は飛び抜けて敏感だといえるだろう。

表4 食後に食べたいもの上位3食品

年齢 性	全人数 (%)	第1位		第2位		第3位	
		食品名	人数 (%)	食品名	人数 (%)	食品名	人数 (%)
10代 男	136 (100.0)	果物	25 (18.4)	アイスcream	12 (8.8)+	ジュース	11 (8.1)+
10代 女	106 (100.0)	果物	19 (17.9)	ヨーグルト	11 (10.4)++	ナタデココ	11 (8.1)++
10代 全	243 (100.0)	果物	44 (18.1)	アイスcream	20 (8.2)+	ケーキ	9 (8.5)+
20代 男	97 (100.0)	茶	18 (18.6)	アイスcream	20 (8.2)+	ジュース	19 (7.8)++
20代 女	95 (100.0)	果物	16 (16.8)	コーヒー	10 (10.3)	果物	9 (9.3)--
20代 全	192 (100.0)	茶	33 (17.2)	茶	15 (15.8)	コーヒー	13 (13.7)
30代 男	58 (100.0)	茶	33 (17.2)	果物	25 (13.0)--	コーヒー	23 (12.0)
30代 女	99 (100.0)	コーヒー	11 (19.0)+	果物	6 (10.3)		
30代 全	157 (100.0)	果物	33 (33.3)++	ビール	6 (10.3)++	茶	11 (11.1)-
40代 男	55 (100.0)	果物	39 (24.8)	コーヒー	15 (15.2)+	茶	15 (9.6)--
40代 女	185 (100.0)	茶	39 (24.8)	コーヒー	26 (16.6)++	茶	15 (9.6)--
40代 全	240 (100.0)	茶	69 (28.8)++	茶	53 (22.1)+	果物	8 (14.6)
50代 男	46 (100.0)	果物	12 (21.8)	茶	9 (16.4)	コーヒー	27 (14.6)+
50代 女	123 (100.0)	果物	61 (33.0)++	茶	41 (22.2)	コーヒー	36 (15.0)+
50代 全	170 (100.0)	果物	69 (28.8)++	茶	53 (22.1)+	コーヒー	36 (15.0)+
60以上男	73 (100.0)	茶	8 (17.4)	茶	8 (17.4)	コーヒー	7 (15.2)
60以上女	59 (100.0)	茶	39 (31.7)++	果物	30 (24.4)	コーヒー	9 (7.3)
60以上全	133 (100.0)	茶	47 (27.7)++	果物	39 (22.9)	コーヒー	16 (9.4)
全 男	467 (100.0)	茶	23 (31.5)++	果物	12 (16.4)	コーヒー	9 (12.3)
全 女	684 (100.0)	果物	19 (32.2)+	茶	16 (27.1)+	コーヒー	4 (6.8)
合計	1,156 (100.0)	茶	39 (29.3)++	果物	31 (23.3)	コーヒー	13 (9.8)
全 男	467 (100.0)	果物	69 (14.8)--	茶	68 (14.6)	コーヒー	50 (10.7)
全 女	684 (100.0)	果物	183 (26.8)++	茶	131 (19.2)	コーヒー	71 (10.4)

++, +, --, -の意味は表2と同じ。

5. 体調が悪く食欲のない場合に食べたい食品 問④に対しては表5に示すように、おかゆと果物がほぼ同数で、圧倒的に多かった。果物の種類は特に変わったものはなかったが、りんごの回答者66人

表5 食欲のない時食べたいもの上位3食品

年齢 性	全人数 (%)	第1位		第2位		第3位	
		食品名	人数 (%)	食品名	人数 (%)	食品名	人数 (%)
10代 男	136 (100.0)	果物	36 (26.5)+	おかゆ	29 (21.3)	スポーツ飲料	10 (7.4)++
10代 女	105 (100.0)	おかゆ	34 (32.4)++	果物	19 (18.1)	ジュース	10 (9.5)
10代 全	242 (100.0)	おかゆ	63 (26.0)++	果物	55 (22.7)	ジュース	15 (6.2)
20代 男	99 (100.0)	おかゆ	26 (26.3)	果物	15 (15.2)	ヨーグルト	8 (8.1)
20代 女	95 (100.0)	果物	29 (30.5)++	ヨーグルト	10 (10.5)	牛乳	8 (8.1)
20代 全	194 (100.0)	果物	44 (22.7)	おかゆ	33 (17.0)	おかゆ	7 (7.4)-
30代 男	56 (100.0)	おかゆ	11 (19.6)	果物	11 (19.6)	ジュース	7 (7.4)
30代 女	97 (100.0)	果物	22 (22.7)	おかゆ	18 (18.6)	アイスcream	7 (7.4)+
30代 全	153 (100.0)	果物	33 (21.6)	おかゆ	29 (19.0)	プリン	7 (7.4)++
40代 男	57 (100.0)	果物	11 (19.3)	ジュース	7 (12.3)	ヨーグルト	5 (8.9)
40代 女	182 (100.0)	おかゆ	30 (16.5)	ヨーグルト	29 (15.9)++	牛乳	6 (10.5)+
40代 全	239 (100.0)	果物	38 (15.9)	おかゆ	35 (14.6)-	果物	27 (14.8)
50代 男	50 (100.0)	おかゆ	13 (26.0)	果物	8 (16.0)	ヨーグルト	34 (14.2)++
50代 女	119 (100.0)	果物	25 (21.0)	おかゆ	24 (20.2)	ジュース	6 (12.0)
50代 全	170 (100.0)	おかゆ	37 (21.8)	果物	33 (19.4)	ヨーグルト	13 (10.9)
60以上男	76 (100.0)	おかゆ	14 (18.4)	牛乳	10 (13.2)++	ジュース	17 (10.0)
60以上女	57 (100.0)	茶	14 (24.6)++	おかゆ	12 (21.1)	ヨーグルト	13 (10.9)
60以上全	133 (100.0)	おかゆ	26 (19.6)	茶	18 (13.5)++	梅干し	7 (12.3)++
全 男	476 (100.0)	おかゆ	98 (20.6)	果物	91 (19.1)	牛乳	36 (7.6)
全 女	675 (100.0)	果物	134 (19.9)	おかゆ	128 (19.0)	ヨーグルト	66 (9.8)
合 計	1,155 (100.0)	おかゆ	226 (19.6)	果物	225 (19.5)	ヨーグルト	96 (8.3)

++, +, --, -の意味は表2と同じ。

中に、「すりおろす」と指定したものが20%見られた。

ヨーグルトは女性の方が好んでいて、特に40代女性の嗜好度が高かった。これは味の素株式会社が行った主婦に対する調査でも、同様の傾向が見られていた¹⁴⁾。

飲物では、全体4位のジュースが各年代、性別共に平均的に好まれた。同5位の茶が高年齢の女性、6位の牛乳が各年齢とも男性に好まれていた。

おかゆと梅干しは一緒に食されることが多く、両方を並べて書いた回答もあったが、梅干しは高齢者に好まれるものの、20代以下ではほとんど挙げられなかった。20代以下では、おじや又は雑炊という回答が9人あり、数としては少ないが、おかず入りを若い人が好む可能性を示した。

素材別にまとめると、図6のようになった。10代で乳製品が少ない他は、年齢・性差は大きくなかった。ヨーグルトが女性、牛乳が男性に多く選ばれたため、これらをまとめると乳製品について性差は見られなくなった。空腹時に米類を嗜好する人が少なかった若年齢層は、ここでは他の年代並かやや多い

位に米素材の食品を嗜好していた。

食欲のある場合に比べて、食欲のない時には、素材が同じでも、ごはんがおかゆに、りんごはすりおろして、というように口当たりのよい食べ方が、またヨーグルト、ゼリーのように噛まなくても食べられる食品、あるいは飲物が嗜好されていた。

予備調査でも、食欲のない場合には「消化しやすい」、「栄養がある」、「用意在簡単」といった理由で食品を選択していた(図3)。また、温度も食欲を出すためには必要であり、味よりも食品選択理由としては強かった(図3)。果物を別とすると問④で上位に挙げた食品は熱いか、冷たくして供されるものに限られていた。「その他」の理由の中では、「食べ易いから」という答が多かった点が、他の場合に比べて異なった。

食欲のない場合には、伝統的な食品が多く挙がるのも当然とも考えられるが、その反例として、スポーツドリンクを取り上げる。これは、1980年に国産の液体製品が発売され、その後数年で広まった飲料²²⁾で、10代の者でも生まれた時には一般的ではなかった。図7のように、40代以下の者にしか挙げられて

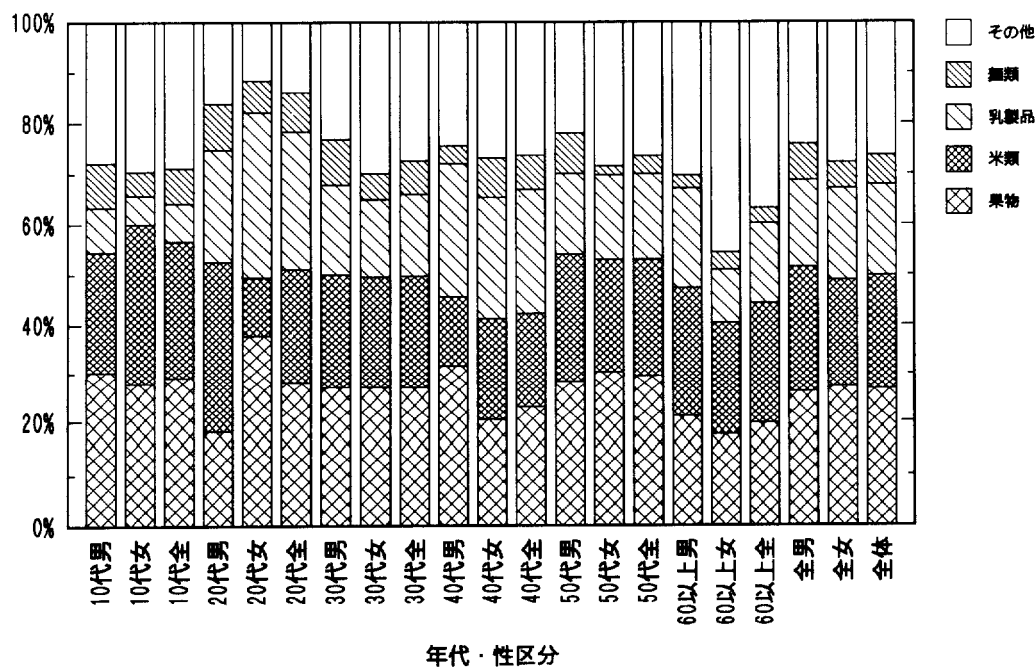


図6 食欲のない時に食べたいものの素材
図の見方は図4と同じ。

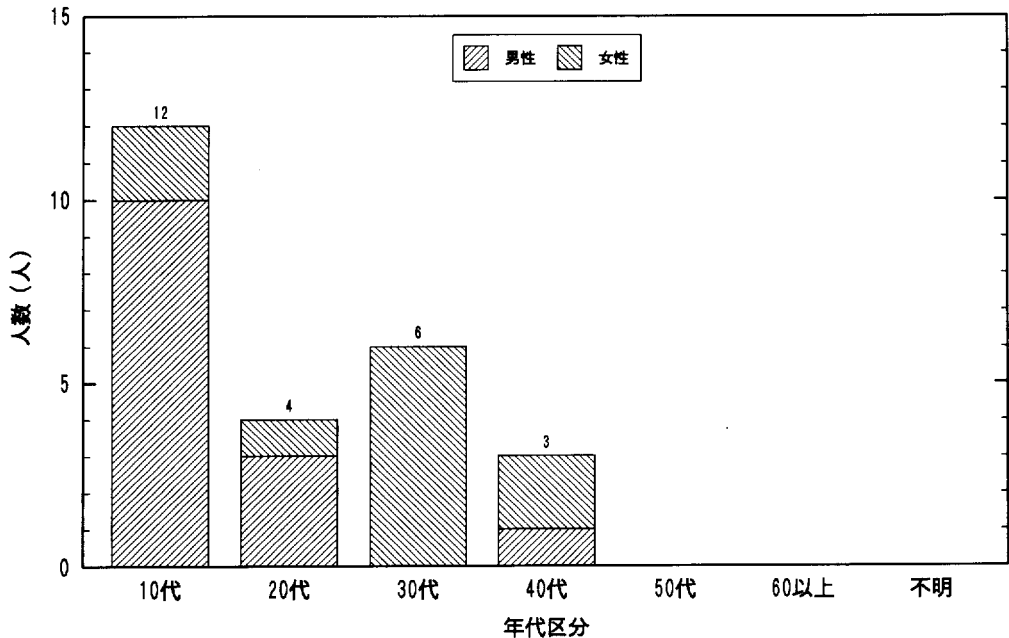


図7 食欲のない時にスポーツドリンクを飲みたいと回答した人の内訳
各棒の上にかかれた数値は回答者人数を表す。回答者数25名。

いないが、全体の2.3%の者に嗜好され第12位であった。10代男性では10人(7.4%)の者が挙げ、第3位であった。病気の時には汗をかくからスポーツドリンクを飲むことが、新しい習慣となりつつあるようである。

考 察

本調査は4月の同日同場所の4時間内に完了したため、この4時間で調査環境により、あるいは慣習的、嗜好的要因²³⁾により、特に嗜好度が変わるようなことはないと思われた。ただし前述の「平成の米騒動」の直後であり、米に対する回答が増えたかもしれない。しかし、ごはんは味の素株式会社の調査ではどの年度においても49食品中最も嗜好度が高かった食品なので¹⁴⁾、本調査でごはんが問①の回答第1位に挙げられたことは、短期的な現象であるとは考えにくい。

また一地域での調査であったにもかかわらず、全国的に知られている食品ばかりが挙げられた。郷土料理や地域色の強い食品は全くなかった。しいて言えば茨城県なので、納豆が他の地域より多いかもし

れないが、それでも上位には現れなかった。表2~5に挙げられた食品では、家計調査⁹⁾に出ている各県庁所在地での消費状況で、同県内の水戸市が平均に比べ多いのは、ケーキ、茶、ヨーグルトである。食料消費支出は中位であるが、米、パン等の主食となる品目はやや低い。茶や菓子が多いことについて、水戸は徳川御三家の城下町のため、茶道との関連だと久保⁹⁾は推察している。とすれば、同県内でもつくば市には当てはまらないと言えよう。調査場所は、中程度の規模の都市で、古くから住んでいる農業者、商業者もいる一方で、15年ほど前から都市開発で移住してきた会社員、公務員を中心とした住民も多い。市内の食料品店で、全国規模で売られている食品はほとんど手に入る環境である。大都市ではないが、近年の移転者や学生が多い街のため、地方色の薄い地域と言えるだろう。祖父江の調査でも地域差はなかった²⁰⁾が、このような質問には地域に特有な食品は挙がりにくいのもかもしれない。

子供の嗜好は大人には想像もつかないと言われるが、本調査でも次の食品で10代と20代以上の嗜好が有意に異なっていた。問①のごはん、おにぎり、

寿司、肉料理、果物、牛乳、茶、問②の茶、ごはん、漬物、水、ラーメン、問③の茶、コーヒー、アイスクリーム、ジュース、問④のおかゆ、ヨーグルト、茶、牛乳、梅干し等。これは他の年齢層に比べ著しく多かった。山田²⁴⁾は、子供から大人への食嗜好の過渡期は高校生時代であると述べている。この10～20年間に食環境に大きな変化はなかったと思われる。同一人でも年齢が上がると20代以上の嗜好に落ちつくのではないだろうか。

高橋と山口はアイスクリームは20代以下、洋菓子は30代以下、和菓子は40代以上に好まれていると述べている¹³⁾。このような甘味食品は、普通間食または食後に食べるものなので、今回の問③と比較が可能であろう。本調査で30代以下の人がアイスクリーム、ケーキを好んでいたが、それ以上では急に嗜好度が落ちた。しかし和菓子は、全体として10位で26人しか挙げなかったせいもあるが、10代と30～50代が多く、20代はたった一人、60歳以上は皆無だった。60歳以上になると食べられる量が減少し、好きであっても食後には菓子が食べられなくなるのであろう。反対に10代男性はケーキと和菓子に対して同数の回答があった。食後でもデザートには嗜好度が落ちないことが知られている¹⁸⁾が、ある程度の年齢になると、食後に食べるには量が多すぎて敬遠されるデザートもあるのであろう。

問②及び④で尋ねたような、食欲がなくても食べられるのは食べ慣れている食品になる。したがって伝統的な食品が問①よりも挙がりやすく、米を素材とする食品、料理が10代を含めて多く答えられていた。しかし、その中でも比較的若い人は、スポーツドリンクの例にも見られるように、新種の食品を好むようになることもある。

祖父江の調査では、「病気等で食欲がないときに何を一番食べたいか」という問に対し、30代以上では梅干しとおかゆ、それ以下ではヨーグルト、アイスクリームなどの乳製品を挙げる者が多かった²⁰⁾。一般的嗜好を調査した1982年のデータでは、おかゆは高齢者に嗜好され、ヨーグルト、アイスクリームは10代に好まれていて²⁵⁾、ほぼ祖父江の結果と同じであった。祖父江は電気冷蔵庫が子供のころから普及していて、冷たいものに幼少のころなじんだ世代に、これらの冷たい乳製品に対する嗜好があるのではないかと考察している²¹⁾。

今回はおかゆはむしろ10代に多く嗜好されていた。ヨーグルトは10代及び60代を除くと多かった

し、問③でも60代を除いてほぼ同じように嗜好されていた。これは祖父江の結果とは全く異なっている。その他でも、果物や麺類等で祖父江の報告しているほどには年齢差が大きくなかった。

主婦を対象とした調査において、ヨーグルトは1988年から、きれいな人が急激に減少し¹⁴⁾、この数年で嗜好度が上がってきたことを示している。しかし最新の1991年でも、50代以上ではきれいな人が多い¹⁴⁾。ヨーグルトは酸味から子供にはあまり好かれないと考えられ、本調査でも10代の嗜好度はあまり高くなかった。また、ヨーグルトの生産は1985年以降急激に増加している²⁶⁾ことから、現在ヨーグルトを好きな人は大人になってから好きになったと考えられる。

もっと新しいタイプの食品、スポーツドリンクやナタデココは、若い年代ほど好まれていた。広まって10数年の歴史をもつ前者は40代以下に、1年の歴史しかない後者は10代に特異的に好まれていた。おそらく、まず10代、次にその親の年代に嗜好され、そしてその食品が長く受け入れられるならば、他の年代に新しい食品は広がってゆくのであろう。伝統的な食品については勿論、子供の時に主に親から食習慣が伝承されるものであるが、新しい食品ではむしろ反対で、子供から親に伝わるものであると思われる。どのくらいの歴史、浸透度があるかによって、嗜好される年齢層も変わってくるのであろう。

したがって本調査項目のうち、最も生理的な一次的要求に支配される、食欲のない場合に食べたい食品の嗜好にも、かなり年齢が高くなってからの経験、学習が影響していると考えられる。祖父江の言うように子供の時に育った文化的環境によって、「最後の味」が決まる^{17),20)}とは言い切れないのではないだろうか。1982年当時、ヨーグルトはまだ新しい食品で、たまたま30歳以下の年齢層に嗜好が広まった段階、つまり現在で言えば、スポーツドリンクとナタデココの中間に位置する食品だったのではないだろうか。

しかし、全国的な都市化現象、国際化、全国的メディア・全国チェーン店の普及、流通機構の発達等の社会的、技術的な変化は、確実に新食品の出現とその浸透を速めていると思われる。1年や2年の食嗜好を予測するのではなく、より長期的な食糧供給を測る上では、ある食品が各年齢層に嗜好されるまでの時間差はそれほど考えなくてもよいのかもしれない。少なくとも、10年単位でみると、老人を除い

てほぼ伝わっているようである。

本調査結果から、伝統的な食品に嗜好が向きやすい食欲のない場合は勿論、変化しやすいと考えられた空腹時の嗜好も米に向いていることがわかった。しかも中高年層のみならず若い年齢層にも米が嗜好されていた。米を中心とした日本人の食様式は変化していないと考えて良いであろう。そして、このような古くからある食品については年代、性別によって嗜好度の差は小さかった。確かに地域食生活研究チーム¹¹⁾の指摘するように、若者の嗜好がそれ以上の年代の嗜好と異なる場合も多く見られたが、山口と高橋の言う年齢効果¹⁹⁾が強く、10年後にはほぼ大人の嗜好になると予測できるだろう。新しい食品が加わってくるとしても、少なくとも近い将来においては、各年代の嗜好する食品の概要は変わらないと結論づけてよいと考える。

本調査ではある状況下で、一番食べたいものを尋ねたにすぎず、どのくらいの量を食べたいかはわからない。同じように「ごはん」を食べたいと答えたとしても、60代と20代、男女で食べる量は当然変わるであろう。また通常は複数の食品を組み合わせるため、実際に消費する食品は調査で挙げられた食品よりも多様になるのは間違いない。特に空腹な場合では、食べたい食品の量も種類も多くなるはずである。しかしある状況では、摂取食品の総量には限界があり、多種の食品を食べれば必ずから一食品の摂取量は減少するであろう。

近年一人当たりの米の消費量は、1990年以降横ばいになっているものの、減少傾向にある⁶⁾。しかし本調査結果からも味の素株式会社の調査¹⁴⁾からも、米を嗜好する人間の数が減少しているのではないことが示されている。一度に食べる米の量が減少してきたのだと考えるのが妥当であろう。

今回の調査では、いろいろな状況において各年代、性別に望まれる食品の品目が明らかになった。実際に食品を供給する場合、単品よりも多種のものを、状況によって変化する嗜好に合わせて選択できることが、栄養学的にも好ましいであろう。それぞれの状況において、嗜好される食品量と品目数も、今後調べる価値があると思われる。

病気で食欲のない場合は他の場合に比べて、図3に見られるように、「おいしい」ことよりも、「消化しやすい」、「栄養がある」等の栄養的理由から、あるいは準備しやすさから、食品を摂取することもあると考えられる。健康志向の食品も沢山出回っている

時代であり、必ずしも好きだからその食品を選択しているのではない。一般的な場合を想定して好ききらいを調べる調査で、食欲のない時に食べたいと思う食品が調べられるのか疑問である。栄養的に満足でき、簡単に食べられる上に、美味なのが食欲のない場合には特に望まれる食品であるはずで、本調査でも、空腹で食欲がある場合、空腹だが食欲が出ない場合、満腹だが何か食べたい場合等で、明らかに食べたいと思う食品は異なっていた。

体調が悪く食欲のない場合には、一般に口当たりのよい軟らかい物性の食品又は飲物が好まれていることが明らかになった。これは1982年の調査²⁰⁾でも当てはまっていたため、現代日本人の食嗜好で普遍的に言えることであろう。祖父江によれば、外国人の「最後の味」は決して軟らかい食品ではなかった²⁰⁾のも、食文化の観点からは興味深い。おかゆ、すりおろしりんご、ヨーグルト等は、味は勿論、栄養学的につまり化学成分でも、全く異なる範疇に入る食品だが、物性面では共通点がある。今後これらの食品の物性面を分析する必要がある。また嗜好する理由も、「おいしい」より「消化しやすい」、「食べ易い」が重視された。「消化しやすさ」、「食べ易さ」とは何か、どのように評価すればよいか、についても食品物性を鍵として研究できるであろう。

要 約

現代日本では食嗜好は食糧供給、食品生産を考える上で重要である。形成と変化を知る目的で、いろいろな年齢の男女に対し、空腹度、体調の異なる場合に食べたいものをアンケート調査した。

10代と20代以上の嗜好度が大きく異なる食品が多かった。ヨーグルト、スポーツドリンク等の子供の時にはなかった新しい食品は、若者から10年くらいの時間を経て、各年齢層に広まっていくと考えられた。このような新食品が加わっていくとしても、概して米を中心とする日本人の食嗜好は変化していなかったし、近い将来には大きく変わらないであろうと推測された。体調が悪く食欲がない場合には、口当たりのよい食品が好まれることが明らかになった。

謝 辞

本調査にご協力くださった方々、貴重なご意見をいただいた放送大学埼玉学習センターの祖父江孝男先生、また社内資料を利用させていただきいただいた味の素株式会社広報室に感謝いたします。

参考文献

- 1) 佐藤昌康：味覚の生理学，朝倉書店，東京，pp. 28-29 (1991).
- 2) 鳥居邦夫：日食工誌，41, 381-396 (1994).
- 3) Harris, M., 板橋作美訳：食と文化の謎，岩波書店，東京 (1988).
- 4) 青木 宏：食品工業，36 (3), 61-66 (1993).
- 5) 鈴木秀夫・久保幸夫：日本の食生活，朝倉書店，東京 (1980).
- 6) 総務庁統計局：家計調査年報平成5年 (1994).
- 7) Whitney, C.A.N., 一又民子訳：クララの明治日記，講談社，東京 (1976).
- 8) 日本の食生活全集編集委員会編：聞き書日本の食生活食集，農山漁村文化協会，東京 (1984-1993).
- 9) 石毛直道：生活学 第1冊，日本生活学会編，ドメス出版，東京，pp.165-180 (1975).
- 10) 島田淳子・村元順子・浜田陽子・長尾慶子・畑江敬子：調理科学，24, 310-316 (1991).
- 11) 地域食生活研究チーム編：日本人の食生活地域食生活実態調査，農林水産省食品総合研究所，つくば (1991).
- 12) Fieldhouse, P., 和仁皓明訳：食と栄養の文化人類学，中央法規，東京，p.305 (1991).
- 13) 高橋史人・山口和子：調理科学，18, 259-268 (1985).
- 14) 味の素株式会社食品開発室・食品総合研究所：AMCレポート (社内資料) (1986, 1988, 1992).
- 15) Dickins, D.: J. Home. Econ., 57, 427-430 (1965).
- 16) Minoura, Y.: Ethos, 20, 304-339 (1992).
- 17) 祖父江孝男：世界週報，75 (21), 48-49 (1994).
- 18) 青木 宏：食の科学，150, 8-14 (1990).
- 19) 山口和子・高橋史人：調理科学，13, 289-295 (1980).
- 20) 祖父江孝男：日本人はどう変わったのか，祖父江孝男編，日本放送出版協会，東京，pp.204-208 (1987).
- 21) 宮崎基嘉：食生活論，宮崎基嘉・鈴木継美編，放送大学教育振興会，東京，pp.61-67 (1986).
- 22) 社団法人全国清涼飲料工業会：清涼飲料関係統計資料 (1984, 1989, 1994).
- 23) 柳本正勝・柳本武美：家政誌，33, 143-151 (1982).
- 24) 山田好美：大妻女子大学紀要一家政編一，29, 347-349 (1993).
- 25) 山口和子・高橋史人：調理科学，15, 104-113 (1982).
- 26) 農林水産省統計情報部：ポケット農林水産統計 (1978, 1983, 1988, 1994).