女子学生における食材の旬の認識に関する実態調査

渡来　れい子　　小口　悦子

はじめに

近年食生活の多様化に伴い，食品の栽培方法[1) 2)]，流通[3)]に関しても変化がみられ，食材も多種多様になってきている。以前は旬の時期にしか手に入らなかった食材も季節にかかわらず豊富に出回り，年間を通して容易に手に入れることが出来るようになった。しかしその反面季節感が薄れ，食材の旬がなくなってきているのが現状である。

そこで女子学生が，どの程度食材の旬について認識しているかを野菜，種実・果物，魚介類についてアンケート調査を行い検討した。

方　法

1．調査対象，調査時期

本学管理栄養士専攻の 1 年生 116 名を対象とした。

調査時期は 2004 年 4 月と 2005 年 4 月の 2 回に渡り，調理学実習開講前のオリエンテーション時に自記入式質問用紙を配布しその場で回収した。回収率は 100％であった。

2．調査内容

調査品目は主に日常よく使用されているものを対象とした。家計調査年報[4)]に挙げられている品目のうち野菜は，さつまいも，じゃがいも，さやいんげん，かぼちゃ，キャベツ，きゅうり，しゅんぎく，そらまめ，だいこん，トマト，なす，にんじん，はくさい，ピーマン，ほうれんそうの 15 種類とむかご，木の芽の合計 17 種類である。種実・果物も同様にくり，みかん，かき，きんかん，すいか，なし，びわ，りんご，の 8 種類である。

家政学部家政学科

魚介類は家計調査年報[4)]に挙げられているあじ，あゆ，いわし，かつお，きす，さけ，さば，さより，さわら，さんま，たい，ぶり，あさりの合計 13 種類と，はも，わかさぎを加えた合計 15 種類とした。各食品の名称の表記は，五訂増補日本食品標準成分表[5)]に準じて記載した。質問の内容については，旬（食物の出盛り）はいつですかという問に春（3 ～ 5 月），夏（6 ～ 8 月），秋（9 ～ 11 月），冬（12 ～ 2 月）の期間を示し春夏秋冬で回答してもらった。

野菜，果物，魚介類の旬ついてはそれぞれの地域，品種，種類により出回り時期の違いはあるが，旬の食材[6) ～ 16)]を参考にした。

結果及び考察

野菜の旬の調査結果については表 1 に示した。

表1.　野菜の旬に対する回答割合（％）

	春	夏	秋	冬	無回答	その他*
さつまいも	0.9	3.5	79.3	13.8	1.7	0.9
じゃがいも	30.2	23.3	21.6	23.3	0.9	0.9
さやいんげん	34.5	46.6	3.5	8.6	6.0	0.9
かぼちゃ	5.2	37.9	25.9	30.2	0.9	
キャベツ	75.9	9.5	0.9	6.0	3.5	4.3
きゅうり	1.7	94.0	1.7	0.9	1.7	
しゅんぎく	60.3	0	0.9	36.2	2.6	
そらまめ	27.6	57.8	2.6	6.0	5.2	0.9
だいこん	12.9	12.9	6.0	66.4	1.7	
トマト	1.7	95.7	0.9	0	0.9	0.9
なす	1.7	69.8	25.9	1.7	0.9	
にんじん	31.9	31.9	17.2	12.1	6.0	0.9
はくさい	6.0	7.8	2.6	82.8	0.9	
ピーマン	7.8	80.2	4.3	2.6	5.2	
ほうれんそう	21.6	28.4	5.2	40.5	4.3	
むかご	8.6	6.0	30.2	18.1	37.1	
木の芽	70.7	1.7	17.2	0.9	9.5	

＊その他は春･秋、春･夏、一年中と回答したものである。
なお数値は四捨五入のため、合計が100%とならないことがある。

正回答が多かったのはトマトが95.7%，きゅうり94.0%，はくさい82.8%，ピーマン80.2%，さつまいも79.3%，木の芽70.7%，なす69.8%であった。正回答が少なかったものはかぼちゃ37.9%，じゃがいも21.6%，にんじん12.1%であった。じやがいも，にんじんは日常良く使用されており，また一年中店頭に出回っているためいつが旬であるかがわからなくなっていると思われる。しゅんぎくについては，正回答の冬と回答したものは36.2%であったのに対し，春と回答したものが60.3%もあった。これはしゅんぎくという名称から春と考えたのではないかと思われる。むかごについては無回答が37.1%もあり，正回答の秋と回答した30.2%よりも多かったのはむかごを知らないものが多くいたと考えられる。ほうれんそうについては市場に一年中出回っていることもあり正回答の冬と回答したものは40.5%であったが，夏は28.4%，春21.6%，秋5.2%の回答を得た。栽培方法，品種，産地等によって旬の時期の違いはあるが，辻村ら[17]によるとほうれんそうは季節によるビタミンCの変動が大きい野菜であることを認めている。また特に夏季のビタミンCの含有量は冬季，春季の20%も満たないことを報告している[18]。五訂増補日本食品標準成分表[5]においても冬季，夏季の含有量が表示されており，季節による差が大きいことがわかる。これらのことからも栄養面でもすぐれた旬の時期のものを摂取することが望ましいことである。

種実・果物については表2に示したように正回答が多かったのはくりとすいかであった。くりは冬と回答した一人と無回答の一人を除く全員が秋と回答し，すいかでは無回答の一人を除いた全員が夏と回答した。次にかきで96.6%，なし75.0%，みかん73.3%の順であった。正回答が少なかったのは，びわで秋と回答したものが半数以上の56.0%もあった。夏と回答したものは31.0%しかいなかったことからびわは出盛り期も短くなじみのない果物ということがうかがえる。きんかんについても冬と回答したものは39.7%であり，びわ同様になじみのない果物と考えられる。最近輸入果物の種類，量共に豊富に出回っておりいつでも味わえるようになっているが，旬の果物を季節とともに味わうことも必要なことであると思われる。

表2.　果物の旬に対する回答割合(%)

	春	夏	秋	冬	無回答	その他*
くり	0	0	98.3	0.9	0.9	
みかん	4.3	9.5	9.5	73.3	3.5	
かき	0	0	96.6	2.6	0.9	
きんかん	5.2	19.0	27.6	39.7	8.6	
すいか	0	99.1	0	0	0.9	
なし	0.9	22.4	75.0	0.9	0.9	
びわ	9.5	31.0	56.0	1.7	1.7	
りんご	4.3	5.2	49.1	37.1	3.5	0.9

＊その他は秋・冬と回答したものである。
なお数値は四捨五入のため合計が100%とならないことがある。

魚介類については表3に示した。正回答が多かったのはさんま82.8%，さわら79.3%，ぶり64.7%であった。正回答が少なかったのは，さばが21.6%，さけ23.3%，きす24.1%であった。はもについては正回答が19.0%で無回答も19.8%あったことから，はもを知らないのではないかと考えられる。最近スーパーに並んでいる魚の種類は少なく，切り身で売られているものが多い。このことも魚の名称を知らないものが増えているのではないかと思われる。旬のものはグリコーゲンや脂質，アミノ酸も豊富であり[19]，風味，テク

表3.　魚介類の旬に対する回答割合(%)

	春	夏	秋	冬	無回答	その他*
あじ	22.4	25.0	24.1	14.7	13.8	
いわし	13.8	19.0	38.8	14.7	13.8	
あゆ	17.2	50.0	12.1	8.6	11.2	0.9
かつお	26.7	27.6	19.0	15.5	8.6	2.6
きす	29.3	24.1	17.2	13.8	15.5	
さけ	5.2	6.0	23.3	56.9	8.6	
さば	6.9	12.9	21.6	43.1	14.7	0.9
さより	46.6	13.8	5.2	19.0	15.5	
さわら	79.3	5.2	3.5	5.2	6.9	
さんま	0	8.6	82.8	1.7	6.9	
たい	30.2	15.5	9.5	32.8	12.1	
ぶり	0.9	13.8	10.3	64.7	9.5	0.9
あさり	30.2	40.5	3.5	12.9	12.1	0.9
はも	18.1	19.0	12.9	26.7	19.8	3.5
わかさぎ	24.1	12.9	6.9	47.4	8.6	

＊その他は春・秋、春・冬、一年中と回答したものである。
なお数値は四捨五入のため合計が100%とならないことがある。

スチャーもよく，この時期のものを摂取することはおいしさ，栄養面からも必要なことと考えられる。

平成16年国民健康・栄養調査報告[20]では若年女性の野菜摂取量は40歳以上の女性に比べて少ない。このことからも食卓に出る品目も少なくなっているのではないかと推測される。常松ら[21]は女子大生を対象に野菜摂取に関するアンケート調査を行った結果，不足していると回答した者の7割が，野菜を取らない理由として家庭での食事から野菜をとる機会が少ないことを挙げた。この結果からも一般の家庭で調理することが少なくなって来ているのが現状であると思われる。今後さらにこの傾向は進んで行くのではないかと考えられる。まして旬の食材を使用して調理することはさらに少なくなってきているのではないかと推測される。これらのことも食材の旬というものがわからなくなっている一因ではないかと考えられる。一年中手に入るからこそ季節の訪れを感じとることの出来る旬の食材を使用し，おいしく調理することが必要であろう。豊かな食の提供者である管理栄養士として,献立を立てる際に,栄養豊富な旬の食材をよく知っているかどうかが重要であり，出盛り時期の食材を献立に取り入れることは価格の面すなわち経営管理上にも有効であると考えられる。

本調査では入学して間もない一年生を対象に行ったが，高等学校の調理実習においても旬の食材を使用した実習を行うことが旬についての理解を深める上で望ましいことであると思われる。管理栄養士専攻の調理学実習Ⅰ，Ⅱ（一年次前，後期必修科目）においては，今回行った調査の食材を旬の時期に合わせて日本料理，西洋料理，中国料理とも季節向き献立による実習を行っている。今後，調理学実習後に調査を実施しその効果について考察を行いたい。

今回の調査では限られた品目についてしか行っていないので，今後は調査品目を増やし，また高等学校の調理実習との関連についてもさらに検討を進めて行きたい。

要　約

本学管理栄養士専攻の一年生116名を対象に野菜，種実・果物，魚介類の旬についてのアンケート調査を行った。

1）野菜はトマト，きゅうり，はくさい，ピーマンの正回答が多かったが，じゃがいも，にんじんは少なかった。
2）種実・果物では，くり，すいか，かきの正回答が多く，びわときんかんが少なかった。
3）魚介類では，さんま，さわらの正回答が多く，さば，さけが少なかった。

文　献

1）高宮和彦編：野菜の科学．pp. 28－45（朝倉書店，東京，1993）.
2）伊藤三郎編：果物の科学．pp. 16－22（朝倉書店，東京，1993）.
3）農産物流通技術研究会編：Q & A 講座　なんでも分かる青果物流通．pp. 30－45（養賢堂，東京，1999）
4）総務省統計局編：総務省統計局家計調査年報 平成17年家計収支編．（日本統計協会，東京，2006）
5）文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告：五訂増補日本食品標準成分表．（独立行政法人国立印刷局，東京，2005）
6）講談社編：旬の食材 春・夏の野菜．pp. 10－12（講談社，東京，2004）
7）講談社編：旬の食材 秋・冬の野菜．pp. 10－88（講談社，東京，2004）
8）講談社編：旬の食材 四季の果物．pp. 27－91（講談社，東京，2004）
9）講談社編：旬の食材 春の魚．pp. 36－49（講談社，東京，2004）
10）講談社編：旬の食材 夏の魚．pp. 8－69（講談社，東京，2004）
11）講談社編：旬の食材 秋の魚．pp. 8－69（講談社，東京，2004）
12）講談社編：旬の食材 冬の魚．pp. 8－15（講談社，東京，2004）
13）高橋雄介編：材料・料理大事典 野菜 山菜・野草　きの子．pp. 40－238（学習研究社，東京，

2005）
14）高橋雄介編：材料・料理大事典　卵 穀物　豆 果実 種実・ナッツ．pp. 272－319（学習研究社, 東京, 2005）
15）高橋雄介編：材料・料理大事典　魚介［Ⅰ］（あーそ）．pp. 40－283（学習研究社，東京，2005）
16）高橋雄介編:材料・料理大事典　魚介［Ⅱ］（たーわ）新顔の魚　海藻・淡水藻．pp. 18－204（学習研究社，東京，2005）
17）辻村卓，日笠志津，荒井京子：出回り期が長い食用植物のビタミンおよびミネラル含有量の通年成分変化［2］．ビタミン 72: 613－617 (1998)
18）辻村卓，荒井京子，日笠志津：出回り期の長い野菜［Ⅰ］季節によるほうれんそうの栄養成分の変動．ビタミン 74: 579－581 (2000)
19）阿部宏喜編:魚の科学．pp. 77－86（朝倉書店, 東京, 1994）
20）健康・栄養情報研究会編：厚生労働省　平成 16 年国民健康・栄養調査報告．pp. 67（第一出版, 東京，2006）
21）常松澪子，渡来れい子：若い女性はなぜ野菜を食べないか．家庭科教育 77: 74－79 (2003)

（2007.3.28 受付　2007.5.28 受理）