

# 日本人の食生活に関する研究 (第3報)

— 朝食へのシリアルフーズの導入について —

西 堀 す き 江

## A Study of Food Habit in Japan (Part 3)

Investigation on the Utilization of Cereal Foods for Breakfast

Sukie Nishibori

### I 緒 論

近年、健康嗜好の高まりと共に、様々な食生活に関する情報が色々なマスメディアを介して社会に氾濫している。しかしながら、都市型ライフスタイルが進み、学生をはじめとする単身者の増加、有職婦人の増加などの社会的背景も加わり、国民栄養調査の結果にみられるように、現実には朝食を摂らない人達も多く<sup>1)</sup>、特に20～24歳の層においては男性で22.0%、女性で13.1%の人達が朝食を欠食している。朝食は1日の始まりであり、健康的な生活を過ごす為には重要な食事である。そこで考えられるのが、イギリス、オーストラリア、アメリカなどで朝食として定着し、保存性と簡便性を供えたシリアル食品を朝食へ導入することである。このシリアルフーズは一般的に牛乳と併用されることが多く、牛乳摂取の面から若い年齢層ばかりでなく、高齢者の朝食としても適していると考えられる。

以上のことから、今回は、短大生を対象に朝食用シリアルフーズの現在の利用状況と将来の利用について調査を行い、今後日本においてご飯、パンに次ぐ第3の朝食としてシリアルフーズが定着するか否かを検討した。

### II 研究方法

#### 1. 調査対象

本学生活学科1, 2年生300名について行った。

#### 2. 調査期間

平成5年6月下旬。

#### 3. 調査方法

Table 1 朝食へのシリアルフーズ導入についてのアンケート調査項目

住所

1. あなたの家族構成を書いてください。また、職業は、該当する番号を職業欄から選んで記入してください。

年齢	職業
父	
母	
本人	

職業	職業
1	会社員
2	自営業
3	公務員
4	その他の職種
5	パート
6	専業主婦
	幼稚園
	小学生
	中学生
	高校生
	大学生
	無職

2. あなたは毎日朝食を食べていますか。 (1. 食べる 2. 時々食べる 3. 食べない)
3. 2で「食べる」「時々食べる」と答えた人は、何時も何を食べていますか。  
(1. ご飯類 2. パン類 3. コーンフレーク類 4. めん類 5. その他)
4. 2で「食べない」と答えた人は、下記の問いに答えてください。  
a) 何故食べないのですか。  
(1. 食べる時間がない 2. 朝食が用意されていない 3. 食欲がない  
4. 作るのが面倒 5. ダイエットの為 6. 習慣 7. その他)
- b) 朝食を何時頃から食べなくなりましたか。  
(1. 小学生の頃から 2. 中学生の頃から 3. 高校生の頃から)
- c) コーンフレークのような手軽に利用できる食品がありますが、利用しようと思いませんでしたか。  
(1. 思った 2. 思わなかった)
5. 朝食は誰が作りますか。 (1. 父 2. 母 3. 兄弟姉妹 4. 自分 5. その他)
6. 朝の食生活に満足していますか。 (1. 満足している 2. 満足していない)
7. 何時も、午前中の身体の調子はいいですか。 (1. 良好 2. 何となくだるい 3. だるい)
8. シリアルフーズを知っていますか。 (1. はい 2. いいえ)

9. 何種類のシリアルフーズを知っていますか。下の表を参考にしてください。  
(1. 1~5種類 2. 6~10種類 3. 11~15種類 4. 16~20種類  
5. 21~25種類 6. 26~30種類)

種類	種類
1. ケロッグ	16. カルビー
2. ケロッグ	17. カルビー
3. ケロッグ	18. カルビー
4. ケロッグ	19. カルビー
5. ケロッグ	20. クエーカー
6. ケロッグ	21. クエーカー
7. ケロッグ	22. クエーカー
8. ケロッグ	23. クエーカー
9. ケロッグ	24. ネットスル
10. ケロッグ	25. ネットスル
11. ケロッグ	26. シスコ
12. ケロッグ	27. シスコ
13. カルビー	28. ニッシン
14. カルビー	29. ニッシン
15. カルビー	30. その他

10. シリアルフーズを食べたことがありますか。  
(1. 毎日食べる 2. 時々食べる 3. ほとんど食べない 4. 全く食べない)
11. 10で「毎日食べる」「時々食べる」と答えた人はどのような食べ方をしていますか。  
(1. 朝食として食べる 2. おやつとして食べる)
12. シリアルフーズは、栄養価が高いと思いますか。 (1. はい 2. いいえ 3. わからない)
13. シリアルフーズは、朝食に向いていると思いますか。  
(1. はい 2. いいえ 3. わからない)
14. シリアルフーズをどのようにして食べますか。  
(1. 牛乳をかけて 2. そのまま 3. 果物を入れて 4. その他)
15. シリアルフーズは、日本人の朝食として定着すると思いますか。 (1. 思う 2. 思わない)
16. シリアルフーズは好きですか。 (1. 好き 2. 普通 3. 嫌い)
17. あなたは食生活について気を付けていますか。 (1. はい 2. いいえ)
18. 17で「はい」と答えた人は、どのように気に気を付けていますか。  
(1. カロリー 2. 規則正しい食生活 3. 緑黄色野菜をとる 4. ビタミンをとる  
5. カルシウムをとる 6. アレルギ源になるものをさける)

調査用紙を用い、対象者が自己記入した。

#### 4. 調査内容

Table 1 に示すように対象者の家族形態、朝食の摂取状況、午前中の身体の状態、シリアルフーズの認識度などについて調査した。

### Ⅲ 結果及び考察

#### 1. 母親の有職率と学生の欠食状況

家庭において主に朝食作りの担当者である母親の有職率はパートタイムも含むと92.3%と高い (Fig. 1)。このように多くの母親の就業状況から考えると、かなりの家庭で忙しい朝を迎えていることが伺える。学生の欠食状況についてみると、Fig. 2 に示すように12.2%の学生が空腹のまま通学している。その理由としては『食べる時間がない』という学生自身の理由によるものが80.0%と高いが、『朝食が用意されていない』、『作るのが面倒』という理由が10.0%

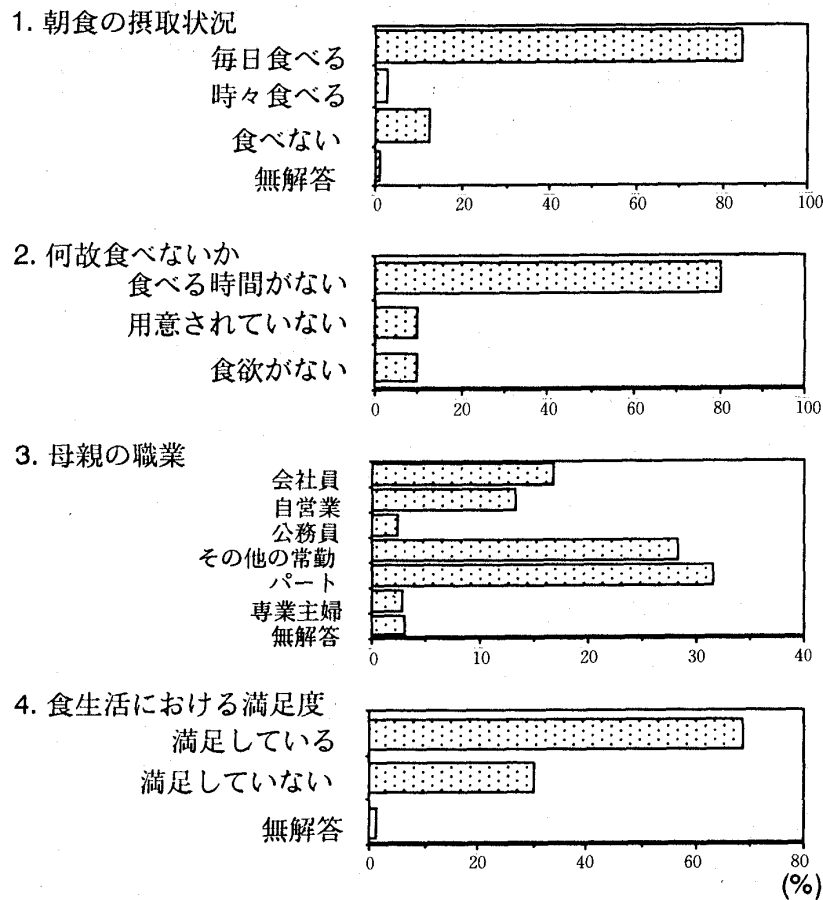


Fig. 1 アンケート結果-1

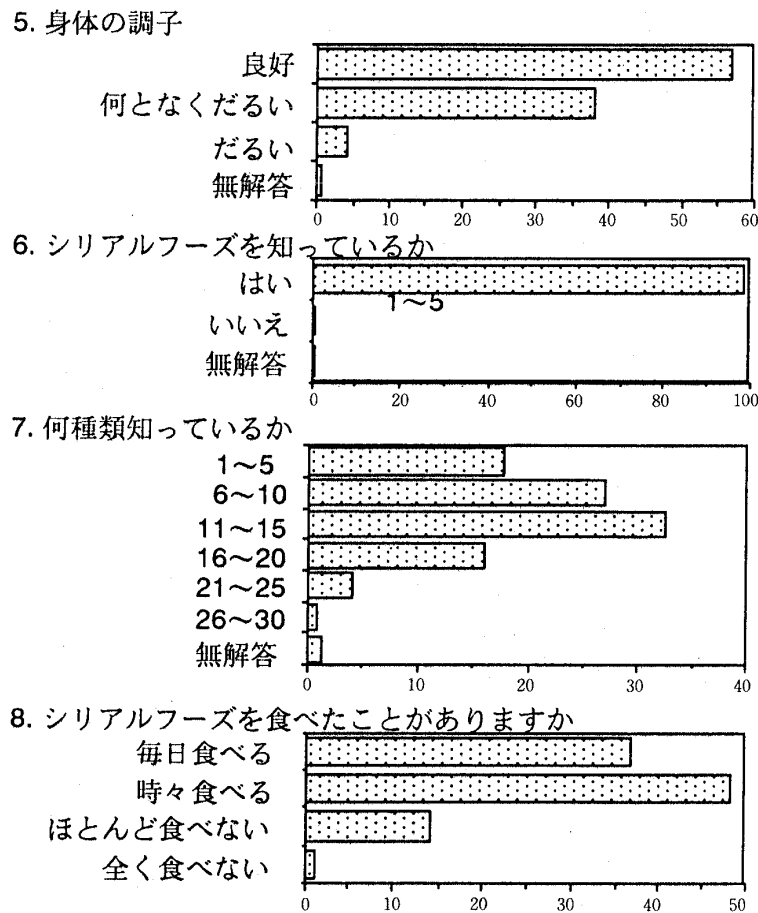


Fig. 2 アンケート結果-2

存在する (Fig. 3)。また、午前中の体の状態に関する質問では、『何となくだるい』、『だるい』と解答した学生がそれぞれ38.1%、4.2%いた (Fig. 4)。特に、『だるい』と答えた学生は全てが Fig. 1 で朝食を欠食していると答えた学生であった。これらの学生においては、手軽に利用できるシリアルフードを身近におき、利用することが推奨される。

## 2. シリアルフードについての認識

シリアルフードを知っていますかの質問に対して98.6%とほぼ全員の学生が『はい』と答えていた (Fig. 2)。30種類上げた名前の中で、いくつ知っているかについての質問では、11~15種類のシリアルフードと答えた学生が32.5%、16以上と答えた学生が21.3%と多数の商品名を知っていた。これは、テレビを中心としたマスメディアを通して、コマーシャルが頻繁に流されていることや、試食サンプルやパンフレット類の配布が積極的に行われていることにも起因していると推定される。そして、食べたことがあるかの質問に対しては Fig. 2 に示すように『毎日食べる』、『時々食べる』学生が59.3%いることが分かった。しかし、『おやつとして

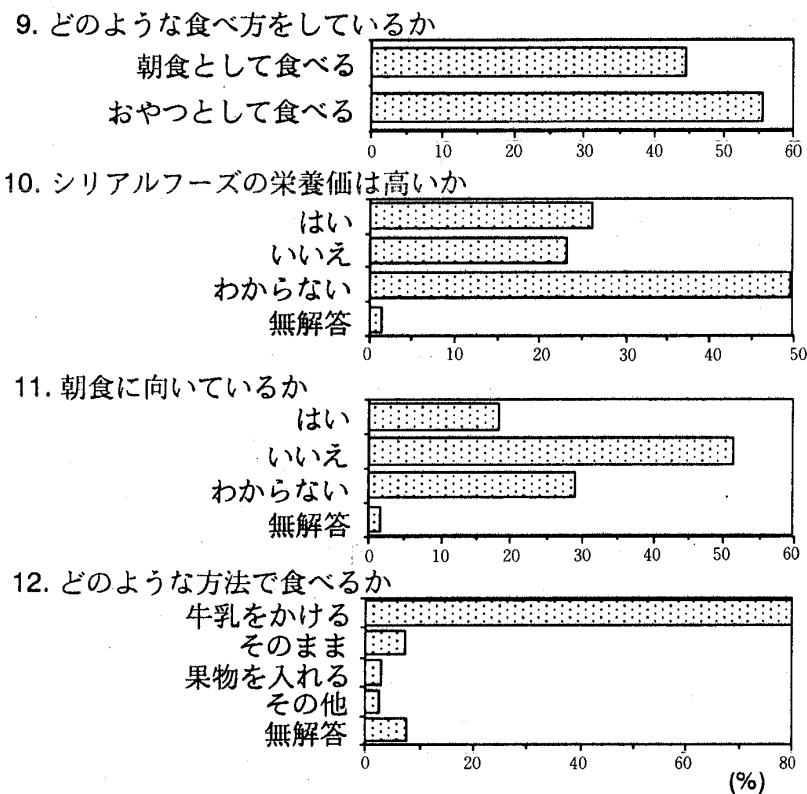


Fig. 3 アンケート結果-3

食べる』学生が55.5%と多く (Fig. 3), 欧米諸国にみられるような朝食として圧倒的に支持を得ている現状と大きく異なる。これは、1963年に日本にシリアルフーズが登場したが、長い低迷期が続き、その後普及したものが甘みを付けた子供向きの商品が中心であった。そのため、シリアルフーズは依然おやつとしてのイメージが強いと考えられる。

### 3. 栄養的価値

シリアルフーズの栄養価については『高いと思わない』、『分からない』と答えた学生が72.8%と高い (Fig. 3)。欧米諸国では、シリアルフーズは産業革命後の、多量の肉料理を中心とした贅沢で不健康な食事に対する反省から生まれ、健康を維持する好ましい朝食素材として食文化の中に確固たる地位を占めている。日本でも1980年代に入り若い女性を対象に、健康的なイメージや、機能性という面を強調し、食物繊維、ミネラルなどの栄養素を添加したが、一般の認識としては健康食品としての認識は低く、やはり、おやつとしての嗜好が強い。これは、米食を中心とする煮物やおひたし、和え物など伝統的日本食自体が食物繊維を多く含み、他のもので代用しなければならない必然性がないことに起因することも考えられる。

シリアルフーズの食べ方としては Fig. 3 に示すように、『牛乳をかけて食べる』が79.7%で、日本人に不足しがちなカルシウムを摂取するには良い方法である。また、『果物を入れて食

べる』が2.8%と低い数ではあるが、野菜などを摂りにくい朝食に果物を入れ、牛乳をかけてシリアルフードを利用することは、朝の忙しい時間帯に手軽にバランスのよい食事を摂ることを可能にする。

#### 4. 朝食としてのシリアルフードの将来

Fig. 1で朝食を毎日食べる、時々食べると答えた学生について何を食べるかを質問すると、今回は図示していないが、ご飯44.3%、パン43.0%、シリアルフード3.4%、その他9.1%であった。若い年齢層にパン食が増えたとはいえ、朝食にご飯を食べている人が半数近くいることから、昨年の米不作によって今年深刻な米不足状態になり、輸入米の問題を巡って日本中がパニック状態になったことが納得できる。これは、日本人の根強い米飯嗜好の一端を示していると思われる。実際に、Fig. 4に示すようにシリアルフードは朝食に向いているか否かの質問では、『いいえ』と解答した学生が51.4%、『分からない』28.7%で、積極的に『はい』と答えた人は18.2%に過ぎなかった。さらに、シリアルフードが日本人の朝食として定着するか否かの質問では、90.9%の学生が定着しないと解答している。

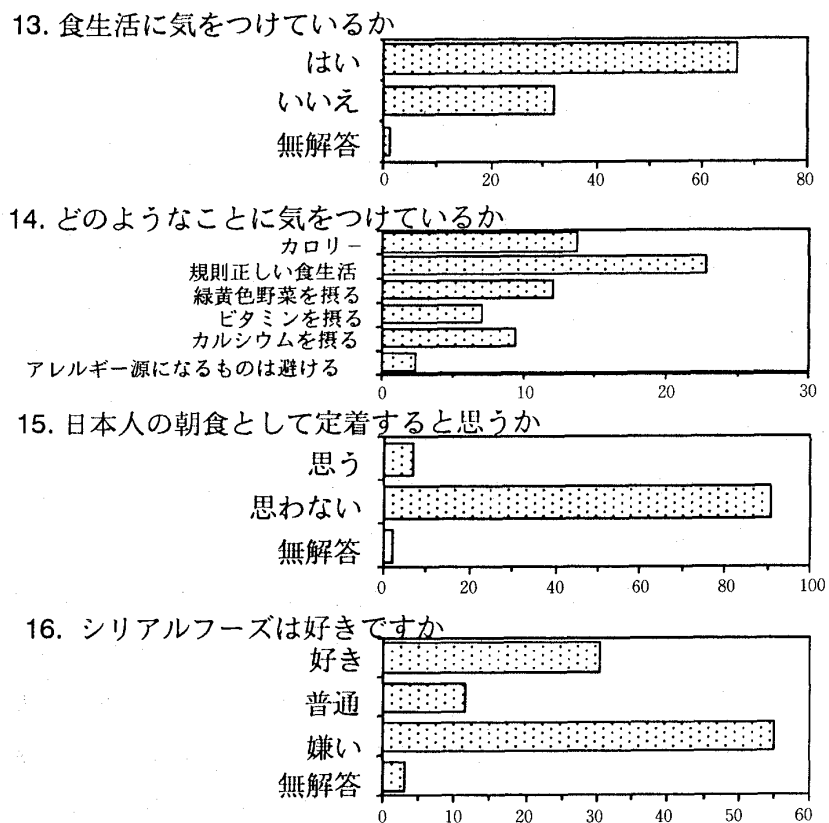


Fig. 4 アンケート結果-4

(%)

ここ1, 2年の不況と共に, グルメブームはやや下火になってきたが, 紅茶きのこ以来, 依然として, ヨーグルトきのこをはじめ, その生理作用が不明確な, 健康食品と称せられるものがマスコミを通じて広範囲に広がっている。また, 機能性食品の開発も急ピッチに進み, 抗ガンや老化防止などの点から, 抗変異原や抗酸化, 活性酸素消去作用などを持つ食品の研究が盛んに行われている。これらの健康ブームの一方で朝食の欠食者も多く, 朝食にシリアルフーズを利用するのは, 健康的な生活を営むためには有効であると考えられる。しかし, 日本人におけるシリアルフーズ利用の動向としては, 今後女性の社会進出, 単身赴任者の増加, 夜型学生の増加などの要因による, 時間がなく, 欠食するよりはシリアルフーズをという前提のもとに利用が緩やかに増加すると考えられるが, ご飯, パンに代る第3の朝食として確たる位置を日本の食文化の中に占めるのは難しいと推定される。

#### 参考文献

- 1) 国民栄養の現状; 全栄施協月報, 第401号, pp 59, 1994.