

日本人の食生活に関する研究 (第6報)

——味噌汁の摂取状況——

西 堀 す き 江

A Study of Food Habit in Japan (part 6)

Investigation on the Intake of Miso Soup

Sukie Nishibori

I 緒 論

味噌は醤油とともに古来より用いられている伝統食品である。大豆発酵品の技術は弥生時代に中国から伝えられ、次第に日本風土にあったものが作られるようになり、奈良時代には大豆を原料とし、米・小麦・酒・塩を用いた醬や未醬などが発達した¹⁾。鎌倉時代にはいと大豆の生産が増加したこともあり、禅寺では味噌を自給するようになった。さらに江戸時代になると味噌は一般に広く普及した。このように庶民の生活の中にとけ込んだ味噌は味噌汁として、獣鳥肉を余り摂取しなかった日本人の食生活の中で、大切なタンパク質の給源として長い間重要な位置を占めていた。また、具に野菜や海藻、魚介類を用いることにより、栄養的に優れた副菜であった。

近年、外国でも“Miso Soup”と称され、“Sushi”、“Tempura”と並んで好まれている日本料理の一品である。しかし、日本では短大生を対象とした料理様式についての調査でも明らかのように、朝食は日本式が38%、西洋式が42%と日本の食生活は洋風化し^{2,3)}、朝食の主食も御飯が41%、パンが42%と小差ではあるがパンの方が多く摂取されている。味噌汁は朝食の献立に組み入れられることが多く、また、御飯と相性が良いため、朝食における御飯食の減少に伴い味噌汁の摂取量も減少していると考えられる。

しかしながら、味噌汁は主材料の味噌にタンパク質源としてばかりでなく、近年、生体調節機能が存在することが明らかになり、健康食品であることがわかってきた。また、具に多種類の食材料を用いることができ、朝の忙しいときにも味噌汁を一杯飲めば、その一品で手軽に栄養のバランスのよい食事をとることができる、優れた料理であることは昔も今も変わらない。

そこで今回は、味噌汁の利用状況について調査し、現状を把握すると同時に、今後に向けての検討をした。

II 調査方法

平成8年6～8月にかけて、アンケート調査用紙を用い(表1)、本学学生を中心に、他大学学生や主婦など276人を対象に行った。

調査は、家族構成、生活環境、味噌汁の嗜好性、味噌の種類、味噌汁の具の種類、だしの種類、インスタントの味噌汁の利用状況、味噌汁を摂取するときに組み合わせる主食・主菜・副菜・飲み物の種類などについて検討した。

III 結果及び考察

1. 調査対象者の生活因子

調査対象者の年齢構成は図1に示すように、10代が58.8%と最も高く、次いで20代が17.8%、40代が15.9%と多かった。性別は、男性4.3%、女性96.7%であった(図2)。

対象者の職業は、学生が67.5%、パートが13.1%、会社員が8.8%であった(図3)。出身地は中部地方が80.0%と圧倒的に多かったが、九州地方が7.6%と遠隔地の人も含まれていた(図4)。

2. 味噌汁について

①味噌汁の嗜好性について

図4に示すように、「味噌汁は好きですか」という質問では、「はい」と答えた人は、93.8%であり、「いいえ」と答えた人は6.2%であった。ほとんどの人が味噌汁を好んでいるということがわかった(図5)。

家庭における献立の種類についての調査において、汁物の中では一番飲まれているのは味噌汁で、2番目がすまし汁、3番目がかき卵汁であった³⁾。やはり、味噌汁は家庭で最も頻度高く飲まれていることがわかる。これらの結果は、春田らの食生活文化継承に関する研究で⁴⁾、「おふくろの味」に代表される家庭の味は、日本の場合は1位が「味噌汁」の83.1%で、圧倒的に高いことと一致する。2位は従来から「おふくろの味」といわれる「煮しめ」の70.7%で、「味噌汁」より低い値となった。これは調査対象者に短大生が多く、中高年ほど「煮しめ」を好まないため、「味噌汁」の方が「おふくろの味」と感じるという結果になったと思われる。

その他の料理としては、3位が「肉じゃが」の38.3%、4位が「おでん」の14.3%、5位が「炊き込み御飯」の11.3%で、1位の「味噌汁」や2位の「煮しめ」と大差があった。

一方、前述の春田らの調査によると、韓国では「キムチ類」が1位で42.1%、2位は「味噌チゲ」が39.3%、3位は「鶏肉の煮物」が30.7%と「おふくろの味」に代表される家庭の味は多

味噌汁についてのアンケート

1. あなたの家族構成について記入して下さい。職業は該当する番号を選んで下さい。

続柄	年齢	性別	出身地	職業
本人				

1	会社員
2	自営業
3	公務員
4	その他の常勤職
5	パート
6	専業主婦
7	学生
8	無職

2. 味噌汁は好きですか。 ①はい ②いいえ
3. あなたの家の味噌汁の種類は何ですか。
 ①赤みそ ②白みそ ③合わせ味噌 ④その他 ()
4. だしはどうしますか。
 ①とっている ②だしが入っている味噌を使う ③とっていない ④その他 ()
5. 「とっている」と答えた人は何からとりますか。
 ①だしの素 ②鷹節 ③こんぶ ④にぼし ⑤その他 ()
6. 味噌汁に入れたことのある具、全てに○を書いてください。
 切り方は該当する番号を選んで下さい。

具	番号	具	番号	具	番号
○		○		○	
豆腐		あさり		卵	
わかめ		キャベツ		ほうれん草	
ねぎ		にんじん		わけぎ	
たまねぎ		えのきだけ		しいたけ	
だいこん		なめだけ		もやし	
油あげ		白菜		かぼちゃ	
じゃがいも		さといも		豚肉	
なす		さつまいも			

- く選抜肢>
- ①小口切り ②輪切り ③半月切り ④いちよう切り ⑤斜め切り ⑥短冊切り
 ⑦拍子切り ⑧織切り ⑨角切り ⑩さいの目 ⑪乱切り ⑫さがさき
 ⑬みじん切り ⑭くし形切り ⑮うす切り ⑯ざく切り ⑰ぶつ切り ⑱そのまま
7. 味噌はどのようにして手に入れますか。
 ①買ってくる ②手作り ③過去に作っていた
8. 「買ってくる」と答えた人は、どのメーカーを使用していますか。
 ①イチビキ ②カクキエー ③サンジルシ ④信州マルマン ⑤タケヤ ⑥ナカモ
 ⑦長野(信州)味噌 ⑧日本海 ⑨フントーキーン ⑩マストツカ味噌 ⑪マルコメ
 ⑫マルサン ⑬マルスズ ⑭まるや ⑮その他 ()

9. うす味だと思えますか。それとも濃い味だと思えますか。
 ①うす味 ②うすくも濃くもない ③濃い味
10. 週に何回飲みますか。()回
11. 三食のうち、飲みますか。
 ①朝食 ②昼食 ③夕食 ④朝食十昼食 ⑤朝食十夕食 ⑥昼食十夕食
 ⑦その他 ()
12. インスタントの味噌汁を飲んだことがありますか。
 ①はい ②いいえ
13. 「はい」と答えた人はどの食品を使用したことがありますか。
 ①永谷園あさげ ②永谷園ひるげ ③永谷園ゆうげ ④マルサン日替り味噌汁
 ⑤旭松生味噌ずい ⑥その他 ()
14. また、インスタントを使用する理由。(複数解答可)
 ①手間がかからない ②おいしい ③安い ④時間がかからない
 ⑤1人分だけでも食べれる ⑥その他 ()
15. インスタントの味噌汁を週に何回飲みますか。()回
16. インスタントの味噌汁を、三食のうちいつ飲みますか。
 ①朝食 ②昼食 ③夕食 ④朝食十昼食 ⑤朝食十夕食 ⑥昼食十夕食
 ⑦その他 ()
17. 家族の中で誰が1番よく飲みますか。
 ①父 ②母 ③兄 ④姉 ⑤自分 ⑥弟 ⑦妹 ⑧祖父 ⑨祖母
 ⑩その他 ()
18. 味噌汁を飲むときの、主食は何ですか。
 ①ご飯 ②パン ③その他 ()
19. また、そのときの献立は、和・洋・中のうちどれですか。
 ①和食 ②洋食 ③中華
20. 味噌汁を飲むときの献立を次の中から選んでください。
 ①肉じやが ②焼き魚 ③煮魚 ④寿司 ⑤刺身 ⑥煮物 ⑦おでん ⑧どんぶり物
 ⑨麺類 ⑩まぜご飯 ⑪たきこみご飯 ⑫唐揚げ ⑬ハンバーグ ⑭エビフライ
 ⑮コロツケ ⑯サラダ ⑰ステーキ ⑱ムニエル ⑲カレー・ライス
 ⑳その他 ()
21. また、そのときの飲み物は何ですか。
 ①日本茶 ②紅茶 ③ウーロン茶 ④水 ⑤フルーツジュース ⑥炭酸飲料
 ⑦スポーツ飲料 ⑧コーヒー ⑨ココア ⑩牛乳 ⑪酒類 ⑫その他 ()

ご協力ありがとうございました。

表1 調査用紙

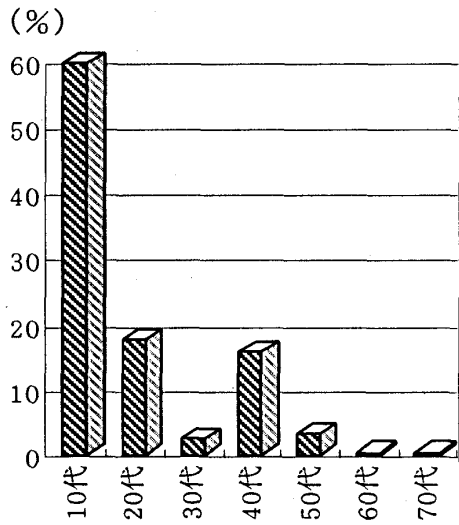


図1 調査対象者の年齢

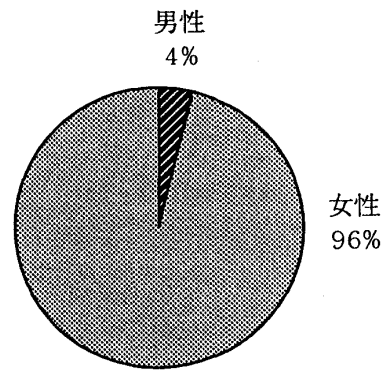


図2 調査対象者の性別

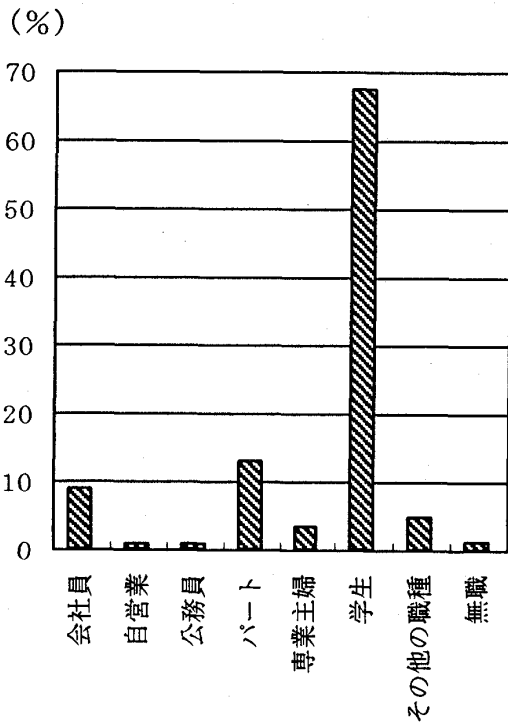


図3 調査対象者の職業

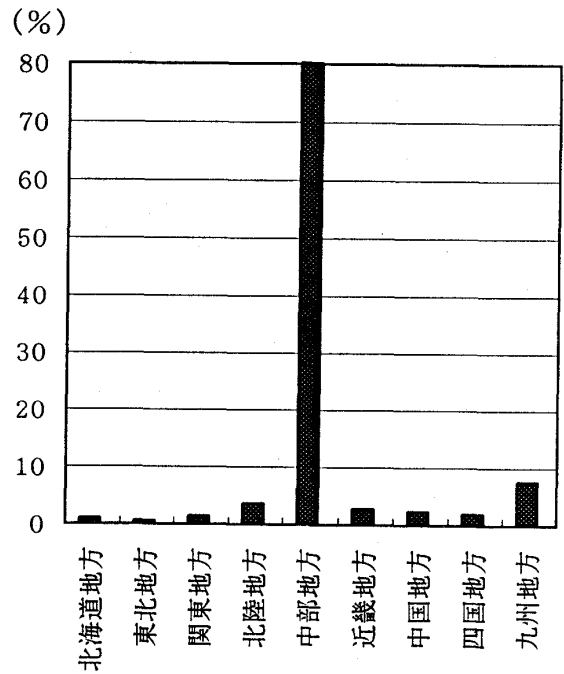


図4 調査対象者の出身地

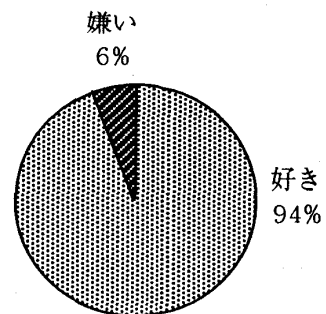


図5 味噌汁の嗜好性

彩であるとしている。

以上のことにより、日本における味噌汁は家庭の味の代表と考えられる。

②味噌の種類

一般的に米辛味噌は北海道・東北・北陸・甲信越など寒冷な地域で生産され、愛知・三重・岐阜の中京地区のみが豆味噌である。^{5,6,7,8)} 近畿・中国では米甘味噌が、九州・四国では麦味噌が生産される。工業的に生産されている味噌は80%が米味噌で、麦味噌は11%、豆味噌は9%といわれている。

味噌の種類についての質問では、「赤味噌」が42.2%、「合わせ味噌」が38.8%、「白味噌」が13.0%となった。今回は調査対象者の出身地が中部地方に集中していたが、豆味噌を中心とした「赤味噌」の嗜好性が高かったものの、「合わせ味噌」や「白味噌」嗜好も合計で52.1%と高く、「赤味噌」への愛着が薄れてきていることがわかる（図6）。これは、調査対象者の中

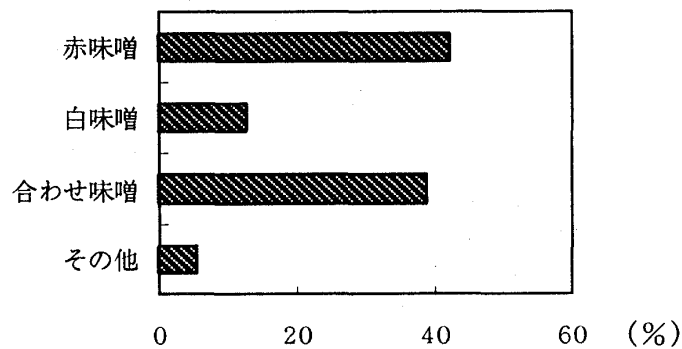


図6 味噌の種類

部地方という分類の中には、米辛味噌地帯にはいる長野（信州）を含んでいることに起因するのかもしれない。

③味噌の入手方法

「味噌はどのように手に入れるか」という設問では、「買ってくる」と答えた人が89.8%、「手作り」が9.5%であった（図7）。

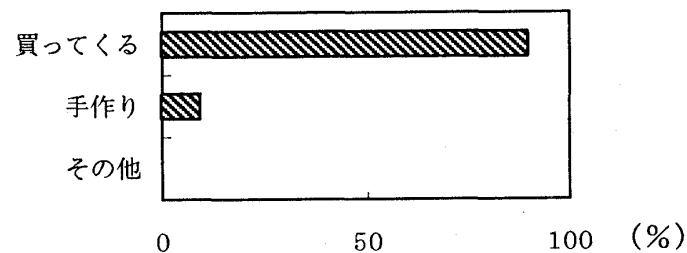


図7 味噌の入手方法

かつて味噌は農家で自家製造され⁹⁾、慣れ親しんだ自分の家の味噌の味が一番美味しいと感じることから、「手前味噌」と表現される言葉が生まれた。しかし、食生活の簡便化にともない、自家製の味噌はほとんど消滅したと考えられるため、9.5%の家庭で「手作り」味噌を用いていることが、むしろ意外である。

④購入する味噌のメーカーについて

「味噌は買ってくる」と答えた人への、購入する味噌のメーカーについての質問では、種々のメーカーの味噌を購入していることがわかった。その中では、「イチビキ」が44.6%と最も多く、「タケヤ」が10.7%と次に多くなった（図8）。

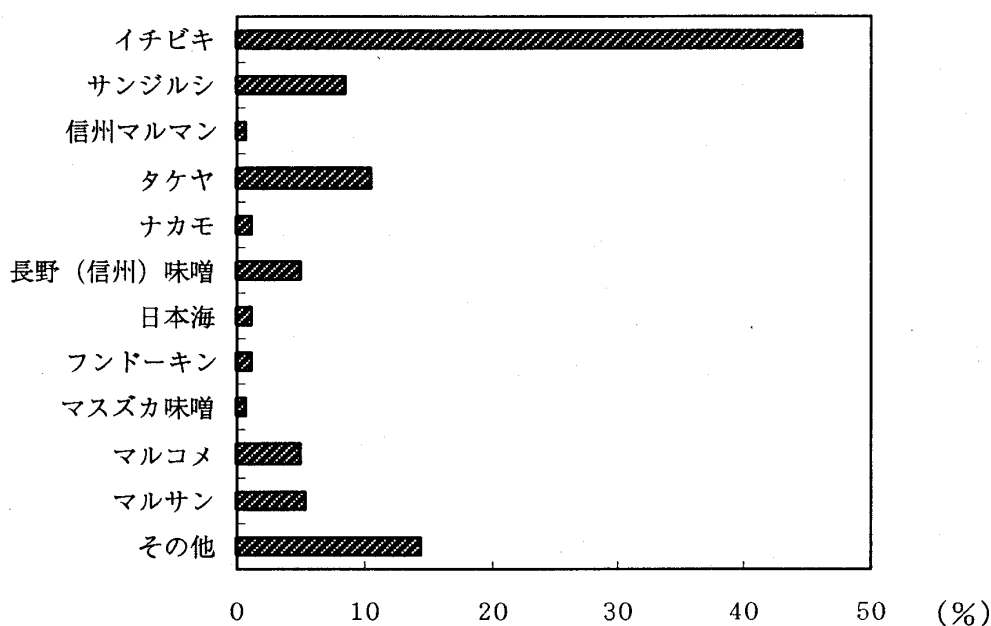


図8 利用する味噌のメーカー名

利用している味噌メーカーの数が多いことは、大手企業により生産されている醤油と異なり、味噌は比較的地域の中小企業により供給されていることによると考えられる。味噌には先に述べたように地域性があり、製造法が醤油に比べて簡単で、かつては農家で自家製造されていた。そのため家庭で自家製造しなくなった現在でも、醤油と異なり、味噌の好みには地域性が見られ^{10, 11, 12)} 種々の味噌が市販されている。

一方、自分が何処のメーカーの物を購入しているかもわからない、味噌の種類に全く関心のない人もいた。味噌に対するこだわりが少しずつ変化していると考えられる。

⑤だしについて

味噌汁を作るとき「だし」をとるか否かについての質問では、「とっている」が87.3%と高くなった（図9）。

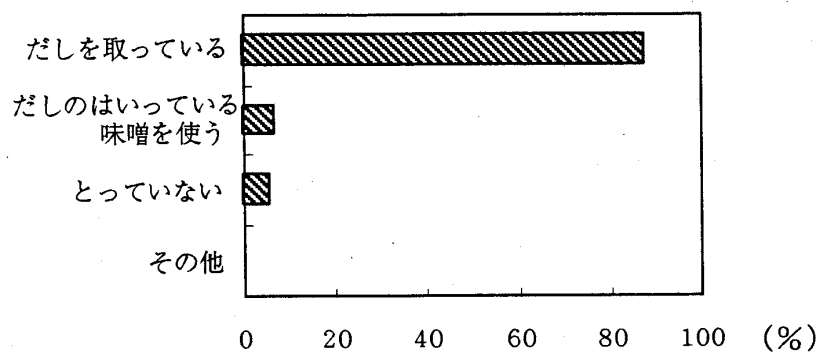


図9 だしの有無

さらに「だしの種類」の質問では、「だしの素」、「鰹節」、「にぼし」と種々の解答があったが、「だしの素」が66.9%と最も多くなった。「鰹節」、「こんぶ」、「にぼし」はだしをとった後、漉したり、取り出したりする手間が掛かり、「だしの素」はふりかけるだけで手軽にだしがとれるのが理由に考えられる。(図10)。

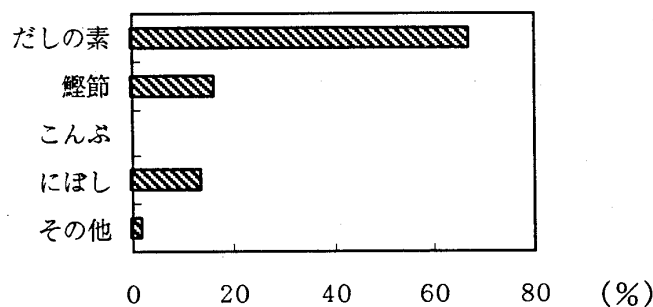


図10 だしの種類

⑥味噌汁の具

「味噌汁に入れたことのある具」についての複数回答「可」の設問では、「豆腐」が99.3%と一番多用されていた(図12)。次に「わかめ」と「ねぎ」が、それぞれ98.2%と多かった。その他の「具」の中では、「たまねぎ」、「だいこん」、「油あげ」、「じゃがいも」、「なす」、「えのきだけ」が8割を越えていた。

一方、余り用いられない物として「にんじん」48.2%、「かぼちゃ」44.6%、「ほうれん草」38.0%、「さつまいも」37.3%、「わけぎ」30.8%があげられた。

平成六年国民栄養調査¹³⁾における13種類の主要な食品摂取頻度をみると、「ほとんど毎日」食べている食品は「御飯」94.3%、「その他の野菜(緑黄色野菜以外)」45.6%、「牛乳・乳製品」45.0%、「果物」37.0%など高い食品がある。しかし、「海藻」は「ほとんど毎日」は0%で、「週に4~5回」が33.4%、「週に2~3回」が55.2%、「ほとんど食べない」が11.4%である。

一方、食品の今後の取り方の中で「もっと食べたい」食品として、「小魚」の51.8%に続いて、

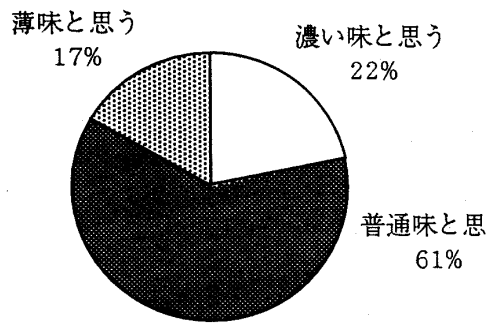


図11 味噌汁の味について

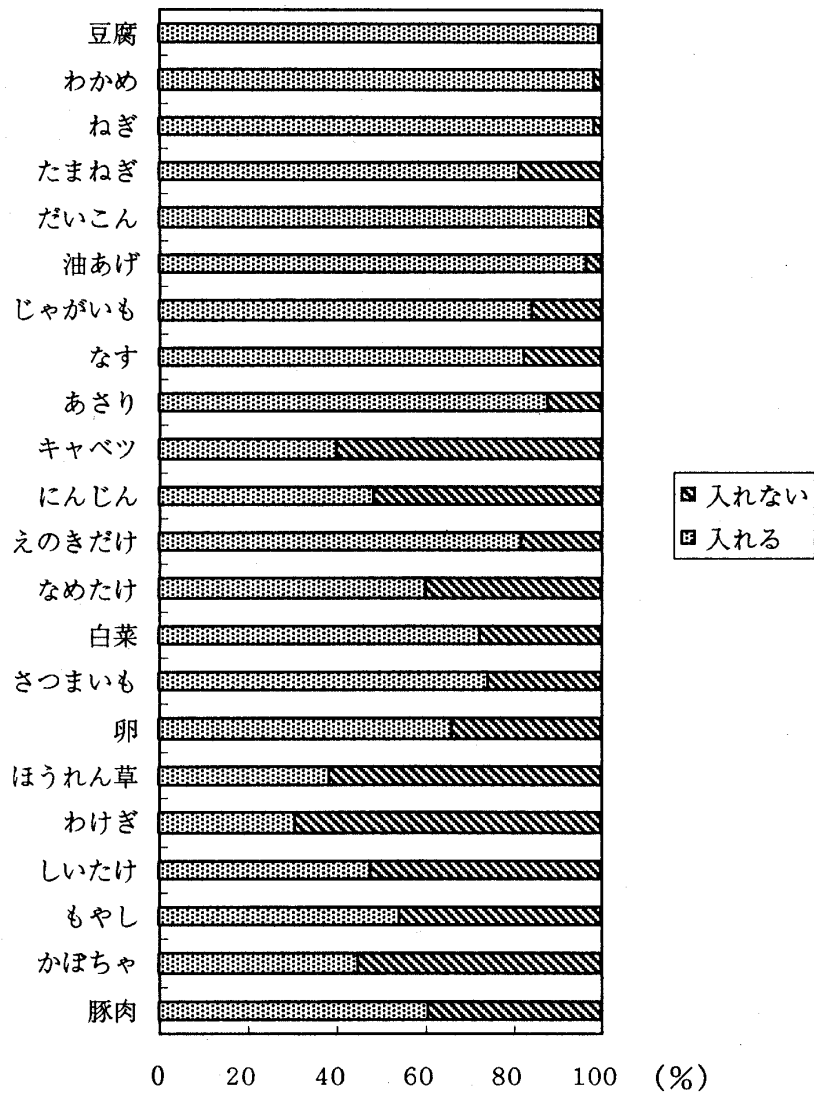


図12 味噌汁の具

「海藻」が42.0%であった。その次は「緑黄色野菜」が34.9%、「大豆・大豆製品」が31.2%である。

今回の調査で、味噌汁に入れる具として「わかめ」は頻度高く用いられていることから、「わかめ」を含む海藻を毎日食べるためには、味噌汁は適した料理であるといえる。同様に、「もっと食べたい」食品としてあげられている「大豆・大豆製品」の中に、味噌汁の具として一般的である「豆腐」もはいる、味噌汁を献立に加えればこの希望もかなえられることができる。

このように、味噌汁にはわかめや豆腐をはじめ、種々の野菜など多くの具が用いられている。これらを色々組み合わせて入れることにより、味噌汁は一品でも栄養的にバランスのよい料理であり、特に朝の忙しいときには理想的な献立であるといえる。

⑦味噌汁の味

「薄味か、濃い味か」の質問では、「薄くも濃くもない」と答えた人が61.8%と圧倒的に多かった。次に多かったのが「濃い味」だった。これは自己判断からの結果であるため、実際の濃さとは必ずしも一致しないかもしれない。

短大生を対象にした日本人の食生活に関する調査¹⁴⁾の中で、食生活への関心度を調べた結果、「野菜を多く食べるように気を付けている」52%に次いで、「塩分を控える」が34%であった。そのため、適度の濃さに調節していると考えられる。

⑧味噌汁の飲食回数

「朝・昼・夕食の三食のうち、いつ飲みますか」の質問では32.6%の人が「朝食」と答え、最も多かった。次に「夕食」と答えた人は28.3%と多く、「朝食と夕食」の2回摂取している人が27.8%もいた。「朝食と昼食」や「昼食」と答えた人はそれぞれ0.7%、1.8%と少なかった。

平成六年国民栄養調査¹³⁾の結果、全国平均食塩摂取量は12.8gで、その中の1.5gが味噌からの摂取であった。この摂取量を主として味噌汁に用いるとすると、一杯の味噌汁（150cc）には約1.5gの味噌が用いられることから、各個人が1日一杯の味噌汁を飲んでいることになる。

今回の調査結果の「朝食と夕食」の2回摂取している人が27.8%いることと、国民栄養調査による1日の味噌摂取量が1.5gという結果とがやや異なるが、味噌汁が嫌いという人が6%いたことから（図5）、平均値的には日本人は毎日一杯の味噌汁を飲んでいるといえる。

「家族の中では誰が一番よく飲みますか」という質問では、「父」が43.6%、「自分」が20.8%、「母」が14.0%であった。食事をともにしていると考えられる「父」と「母」の味噌汁飲食回数が異なるのが疑問であるが、「父」の方が和食嗜好で、更に「おふくろの味」へのノスタルジアが強いことも考えられる。

⑨インスタント味噌汁の利用状況

「インスタントの味噌汁を飲んだことがありますか」という質問に対して「はい」と答えた人は85.5%とかなり多かった。その理由は「手間がかからない」、「時間がかからない」、「1人分だけでも食べられる」という答えが多かった。

次に、利用するインスタント味噌汁の種類は永谷園の「あさげ」、「ひるげ」、「ゆうげ」と答えた人が多かった。

インスタント味噌汁をいつ飲みますかの質問では、「朝食」が27.4%、「昼食」27.4%、「夕食」20.4%であった。「夕食」と答えた人が少なかった理由として、夕食を準備する時は比較的時間に余裕があり、手間がかけられるということが考えられる(図15)。

平成7年の阪神大震災時において、大量のインスタント味噌汁が利用され、その簡便性と同時に、美味しさが見直された。災害が長期にわたった場合、日本人の味覚を満足させるためには、御飯と並んでインスタント味噌汁は必要度の高い食品といえる。今後も食生活の簡便化、孤食化¹⁵⁾が進む中で、更に利用率が高くなるものと考えられる。

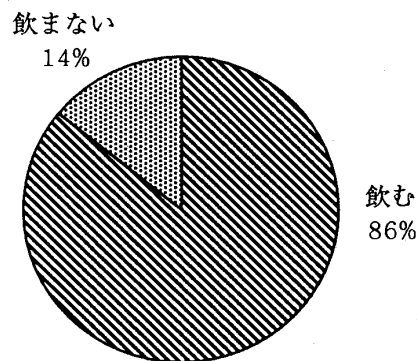


図13 インスタントの味噌汁

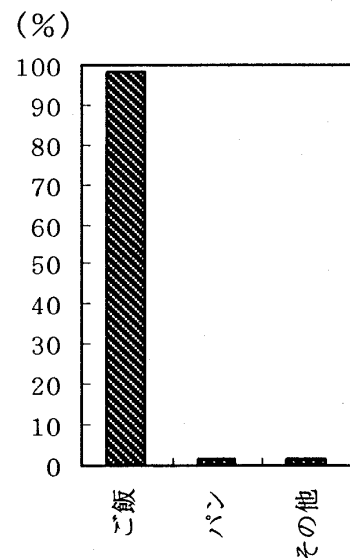


図14 味噌汁を飲むときの主食

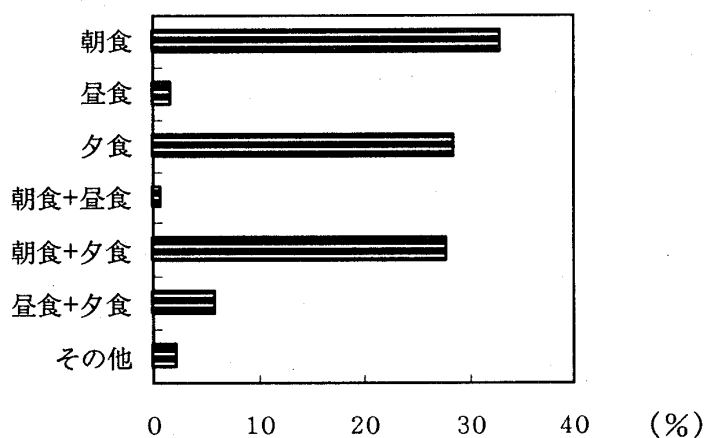


図15 味噌汁を飲むとき

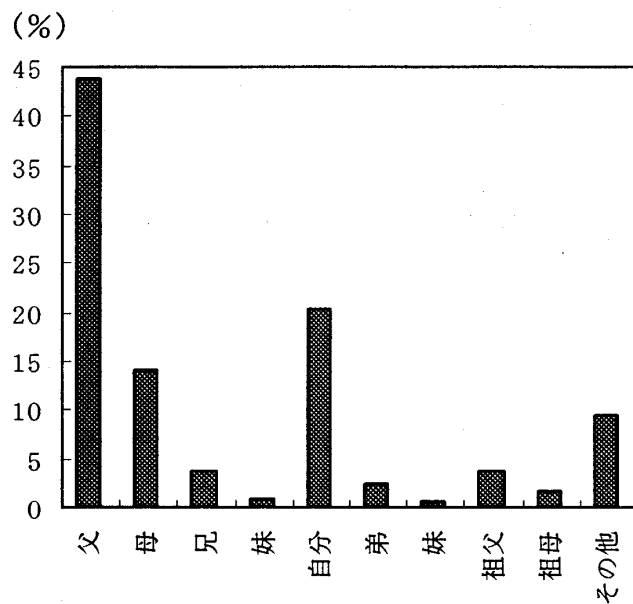


図16 味噌汁を飲む頻度

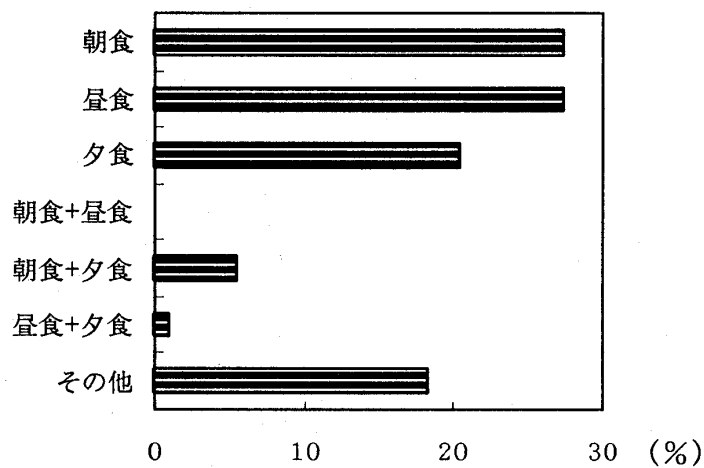


図17 インスタント味噌汁を飲むとき

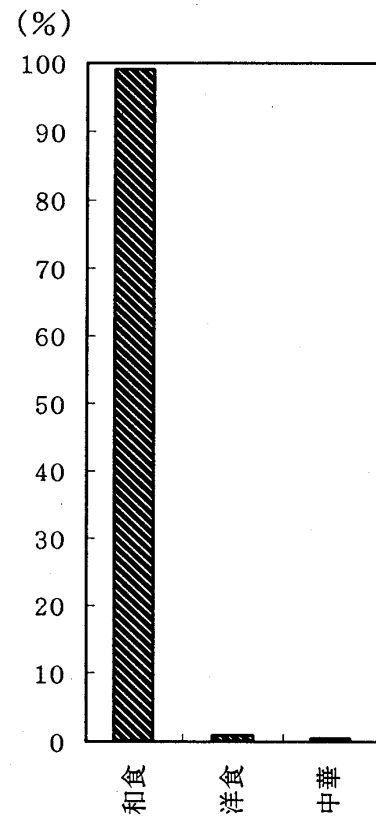


図18 味噌汁を飲むときの料理様式

⑩味噌汁を飲むときの主食の種類

「味噌汁を飲むときの主食」に関する質問では、「御飯」と答えた人が97.5%と最も多かった。その理由については、味噌汁が和食ということ、塩味が御飯に合うということから味噌汁と御飯は組み合わせとして最適であると思われる。

IV まとめ

アンケート調査の結果、味噌汁を好んで飲んでいる人が9割以上いることがわかった。味噌には地域性があることから、種々の味噌が市販されているが、徐々に味噌の種類へのこだわり

がなくなっている傾向がみられた。また、最近では家庭で味噌を自家製造することが少なくなってきたが、一部にまだ残っていた。

「だし」は「にぼし」や「鰹節」でとることが、それぞれ16.5%、14.0%と少なくなってきた反面、「だしの素」が66.9%と広く利用されていることが明らかになった。

インスタント味噌汁を利用したことのある人は85.8%と高く、時間のない時にも簡便に準備ができることや孤食化が進んできたことが理由としてあげられる。一人暮らしの場合、一人分の味噌汁を作ると余分に作りすぎ、不経済であることも考えられる。しかし、夕食時における味噌汁は時間的余裕があることや、色々な具を好みで入れられることから、味噌を用いて従来通り作られることが多かった。

味噌と同様、味噌汁に用いられる具も、かつては地域により特色があったと考えられるが、^{11,12)} 今日では地域色がなく、一般的に豆腐、わかめ、ねぎなどがよく使われていることがわかった。

参考文献

- 1) 島田敦子・下村道子・橋本慶子：調理と文化，朝倉書店，p. 67，1993.
- 2) 西堀すき江：日本人の食生活に関する研究，東海学園女子短期大学紀要 16，7，1981.
- 3) 西堀すき江：日本人の食生活に関する研究（第2報），東海学園女子短期大学紀要 17，25，1982.
- 4) 春田和子・金恵子：食生活文化継承の現状に関する日韓両国の比較，日本食生活文化調査研究報告集 9，日本食生活文化財団，p. 29，1992.
- 5) 本間伸夫・石原和夫：東西食文化の日本海側の接点に関する研究，日本食生活文化調査研究報告集 11，日本食生活文化財団，p. 1，1994.
- 6) 「日本の食生活全集 三重」編集委員会：日本の食生活全集 24 聞き書三重の食事，農山漁村文化協会，p. 203，1987.
- 7) 「日本の食生活全集 岐阜」編集委員会：日本の食生活全集 21 聞き書岐阜の食事，農山漁村文化協会，p. 135，1990.
- 8) 「日本の食生活全集 愛知」編集委員会：日本の食生活全集 23 聞き書愛知の食事，農山漁村文化協会，p. 220，1989.
- 9) 秋山照子：古記録による香川県下の食生活，日本食生活文化調査研究報告集 9，日本食生活文化財団，p. 114，1992.
- 10) 山内文男・大久保一良：シリーズ《食品の科学》大豆の科学，朝倉書店，p. 104，1995.
- 11) 農山漁村文化協会編集部：日本の食生活全集 日本の食事事典 I 素材編，農山漁村文化協会，p. 353，1993.
- 12) 農山漁村文化協会編集部：日本の食生活全集 日本の食事事典 II つくり方・食べ方編，農山漁村文化協会，p. 78，1993.
- 13) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：平成8年度版 国民栄養の現状 平成六年国民栄養調査成績，第一出版，p. 86，1996.
- 14) 西堀すき江：日本人の食生活に関する研究（第5報），東海学園女子短期大学紀要 31，47，1996.
- 15) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：平成7年度版 国民栄養の現状 平成五年国民栄養調査成績，第一出版，p. 68，1995.