

飲み物に関する調査（研究ノート）

泉敬子・高野三郎・金子俊・後藤美典

A INVESTIGATION OF DRINKS

Keiko Izumi・Saburô Takano・Shyun Kaneko・Minori Gotô

緒言

水分は人体の60%以上を占めていて最も出入りの多い物質であり、水分の約1/3を失うと生命を維持することはできない。

私共は1日に約2,300mlの水分を排出し、その分を食物中から1,000ml、飲料水より1,000ml、代謝水より300ml補給している¹⁾。

一般に飲み物といわれるものは、この水分補給のほか、ビタミンの補給、疲労の回復、食欲の増進など種々生理的な効果がある。飲み物にはアルコール飲料、アルカロイド飲料（緑茶、紅茶、コーヒー、ココアなど）、果汁類、炭酸飲料、乳酸飲料、その他種々のものがあり、そのうち特に最近健康のためによいということで柿の葉茶をはじめ種々の茶が注目されている。

今回は食生活の中でアルコール飲料以外の飲料がどのように利用されているかを知る目的で、主として茶といわれるものを中心に利用実態を調査した。

調査の方法

表1に示す設問によりアンケート調査を行った。

期 間： 昭和61年7月～9月

アンケート用紙配付枚数： 350枚

回収枚数： 292枚

回 収 率： 83.3%

調査者内訳： 20歳代男子 40

20歳代女子 151

30歳代女子 61

40歳代女子 24

50・60歳代女子16

計292名で何れも東京、埼玉、茨城等東京近辺の地域に在住する者である。

調査の結果及び考察

1 20種の飲料についての飲用頻度

20種の設問飲料についての①毎日飲むもの ②時々飲むもの ③飲まないもの ④知らないものを質問したところ、次のような結果であった。

① 毎日飲むもの（表2-1）

各年代の合計ではコーヒーが最も多く、42.8%を占め次いで煎茶が33.5%であった。年代別に見ると女子では20歳代ではコーヒーが最も多く、他の年代では何れも煎茶が多かった。従来からの日本の食習慣及び

表2-1 飲用頻度

	毎日飲むもの(%)					Total
	20才代 ♂	20才代 ♀	30才代 ♀	40才代 ♀	50・60才 代♀	
玉露	0	0.6	0	0	6.2	0.6
煎茶	0	21	70.0	54.1	62.5	33.5
番茶	2.5	5.9	21.3	29.1	43.7	12.6
紅茶	2.5	10.5	9.8	29.1	12.5	11.0
麦茶	7.5	5.9	11.4	33.3	31.2	11.0
ウーロン茶	5.0	13.9	16.4	29.1	37.5	15.7
中国茶	0	1.2	3.2	12.5	12.5	3.0
柿の葉茶	0	0	0	0	6.2	0.3
玄米茶	2.5	4.8	8.1	4.1	12.5	5.8
アマチャヅル茶	0	0	0	0	25.0	1.3
ハトムギ茶	0	1.9	0	4.1	12.5	2.0
ハブ茶	0	0	0	0	6.2	0.3
マテ茶	0	0	0	0	0	0
ドクダミ茶	0	0	0	0	0	0
健康茶	0	0.6	3.2	4.1	0	1.3
ジュース類	47.5	17.0	1.6	4.1	12.5	16.7
コーヒー	42.5	35.8	59.0	33.3	62.5	42.8
ポカリスエット	2.5	0.6	0	4.1	0	1
カルシウムイオン水	2.5	0	0	0	18.7	1
ココア	2.5	0	1.6	0	0	0.6

年齢的嗜好の差異などによるものであろう。男子の回答者は20歳代40名のみであるが、煎茶は0でジュース類、コーヒーがそれぞれ47.5%、42.5%を占め、20歳代男子の毎日飲むものとしてジュース類、コーヒーが大半を占めている結果であった。特にジュース類の多いことは糖分過剰を来す懸念がある。

しかしその他として牛乳を飲むものが25%あり、女子の17%より多かった。

(牛乳は単なる飲み物でなく栄養食品と考えて調査項目には入れなかった。)

② 時々飲むもの(表2-2)

総合してみると紅茶の83.5%、麦茶の81%

表2-2 飲用頻度

	時々飲むもの(%)					Total
	20才代 ♂	20才代 ♀	30才代 ♀	40才代 ♀	50・60才 代♀	
玉露	20.0	13.2	40.9	45.8	56.2	38.3
煎茶	55.0	60.9	24.5	37.5	31.2	49.0
番茶	35.0	63.5	55.7	37.5	37.5	54.0
紅茶	87.5	88.0	90.1	50.0	56.2	83.5
麦茶	75.0	86.7	90.1	50.0	56.2	81.0
ウーロン茶	65.0	71.5	54.0	33.3	18.7	60.9
中国茶	2.5	27.1	21.3	16.6	6.2	20.5
柿の葉茶	0	2.6	1.6	4.1	6.2	2.4
玄米茶	40.0	54.3	65.5	41.6	43.7	53.0
アマチャヅル茶	7.5	13.9	16.3	4.1	12.5	12.6
ハトムギ茶	22.5	39.7	29.5	8.3	0	30.5
ハブ茶	2.5	5.2	1.6	8.3	0	4.1
マテ茶	5.0	1.3	1.6	0	0	1.7
ドクダミ茶	0	3.3	3.2	0	0	2.4
健康茶	2.5	3.9	9.8	8.3	12.5	5.8
ジュース類	47.5	82.1	96.7	58.3	68.7	77.7
コーヒー	55.0	60.2	37.7	29.1	31.2	50.7
ポカリスエット	80.0	71.5	54.0	20.8	18.7	62.0
カルシウムイオン水	22.5	31.1	14.7	4.1	6.2	22.9
ココア	62.5	76.1	57.3	50.0	37.5	66.0

が上位で、次いでジュース類の77%であった。年代別にみると20歳代、30歳代では紅茶、麦茶が多く、他の年代ではジュース類が多かった。調査期間が夏であったため、麦茶やジュース類が多く飲用されていることと思われる。

③ 飲まないもの(表2-3)

総合的にみるとアマチャヅル茶の70%が最も多く、ついで中国茶、ハトムギ茶の約64.5%、健康茶の62%が多くなっている。これらの茶は健康によいものということで一時的にはブームをよんだものであるが定着しないことがわかる。

表2-3 飲用頻度

	飲まないもの (%)					Total
	20才代 ♂	20才代 ♀	30才代 ♀	40才代 ♀	50・60才 代♀	
玉 露	57.5	55.6	57.3	45.8	37.5	54.0
煎 茶	30.0	15.8	13.1	12.5	6.2	16.4
番 茶	45.0	29.1	29.5	20.8	18.7	30.0
紅 茶	10.0	2.6	6.5	16.6	31.2	7.2
麦 茶	10.0	4.6	13.1	8.3	18.7	8.2
ウーロン茶	27.5	15.2	31.1	33.3	62.5	20.9
中 国 茶	80.0	56.9	70.0	66.6	75.0	64.7
柿の葉茶	35.0	50.3	72.1	62.5	56.2	54.1
玄 米 茶	50.0	36.4	29.5	50.0	37.5	38.0
アマチャヅ ル茶	60.0	72.8	83.6	75.0	50.0	72.2
ハトムギ茶	67.5	57.6	75.4	62.5	81.2	64.3
ハ プ 茶	30.0	60.9	77.0	66.6	62.5	60.6
マ テ 茶	47.5	41.0	54.0	41.6	31.2	44.1
ドクダミ茶	40.0	54.3	67.2	54.1	62.5	55.5
健 康 茶	47.5	66.2	67.2	62.5	43.7	62.3
ジュース類	2.5	4.6	8.1	33.3	18.7	8.2
コ ー ヒ ー	5.0	7.9	9.8	4.1	12.5	7.8
ポカリスエ ット	10.0	27.1	54.0	70.8	68.7	36.3
カルシウム イオン水	45.0	60.2	77.0	54.1	62.5	61.3
コ コ ア	27.5	19.8	44.2	41.6	62.5	30.0

年代別にみると20歳代、30歳代、40歳代の人はアマチャヅル茶を飲まない人が最も多く、50・60歳代ではそれよりもハトムギ茶、ポカリスエット、ココア等を飲まない人が多い。年齢的なちがいがみられる。

④ 知らないもの (表2-4)

知らない飲みものとしてはマテ茶が最も多く次いで柿の葉茶となっている。

一般的にはマテ茶はなじみが少ないと思われるが、柿の葉茶はビタミンCの給源としてかなり知られているものの本調査においては知らない人が多いという結果であった。

各年齢層におけるちがいは余りみられず、マ

表2-4 飲用頻度

	知らないもの (%)					Total
	20才代 ♂	20才代 ♀	30才代 ♀	40才代 ♀	50・60才 代♀	
玉 露	17.5	3.9	1.6	4.1	0	5.1
煎 茶	15.0	1.9	0	0	0	3.0
番 茶	12.5	3.3	0	8.2	0	4.1
紅 茶	0	0	0	0	0	0
麦 茶	2.5	0.6	0	4.1	0	1.0
ウーロン茶	2.5	0	0	0	0	0.3
中 国 茶	20.0	12.5	9.8	4.1	6.2	12.0
柿の葉茶	62.5	45.6	31.1	29.1	37.5	43.1
玄 米 茶	7.5	3.9	1.6	0	0	3.4
アマチャヅ ル茶	27.5	11.2	6.5	12.5	12.5	12.7
ハトムギ茶	5.0	1.9	3.2	0	6.2	2.6
ハ プ 茶	65.0	32.4	21.3	16.6	25.0	32.9
マ テ 茶	45.0	56.2	42.6	50.0	62.5	51.7
ドクダミ茶	57.5	39.7	34.4	41.6	37.5	41.0
健 康 茶	32.5	31.7	18.0	20.8	37.5	28.4
ジュース類	0	0	0	0	0	0
コ ー ヒ ー	0	0	0	0	0	0
ポカリスエ ット	0	0.6	1.6	20.8	12.5	3.0
カルシウム イオン水	25.0	11.2	9.8	4.1	25.0	13.0
コ コ ア	2.5	0.6	0	0	0	0.6

テ茶、ドクダミ茶、柿の葉茶等が何れの年齢層においても知られていなかった。

2 嗜好について

上記飲み物について好きか嫌いか、何れでもないかを質問した。

① 好きな飲料 (表3-1)

総合的にみるとコーヒー、紅茶、煎茶が多く、これを各年代別にみると30歳代以上の人は煎茶が多く20歳代ではコーヒーが多かった。20歳代女子ではコーヒーに次いで紅茶を好む者が大変多かった。

② 嫌いな飲料 (表3-2)

嫌いな飲料としてはドクダミ茶とポカリス

表3-1 嗜好

	好きなもの (%)					Total
	20才代 ♂	20才代 ♀	30才代 ♀	40才代 ♀	50・60才 代♀	
玉 露	5.0	19.2	11.4	12.5	25.0	15.4
煎 茶	7.5	32.4	55.7	50.0	75.0	37.7
番 茶	7.5	23.8	18.0	33.3	25.0	21.2
紅 茶	15.0	56.2	39.3	41.6	31.2	44.5
麦 茶	10.0	29.1	13.1	12.5	12.5	20.9
ウーロン茶	20.0	47.6	21.3	25.0	18.7	34.9
中 国 茶	2.5	2.6	0	4.1	0	2.0
柿の葉茶	0	0	0	4.1	0	0.3
玄 米 茶	7.5	25.1	18.0	12.5	18.7	19.8
アマチャヅ ル茶	0	1.2	0	0	6.2	1.0
ハトムギ茶	0	7.2	3.2	4.1	6.2	5.1
ハ プ 茶	0	0.6	0	0	0	0.3
マ テ 茶	0	0	0	0	0	0
ドクダミ茶	0	0.6	0	0	0	0.3
健 康 茶	0	0.6	0	0	0	0.3
ジュース類	42.5	33.1	3.2	12.5	6.2	25.0
コ ー ヒ ー	52.5	59.6	57.3	62.5	62.5	58.5
ポカリスエ ット	22.5	26.4	1.6	0	0	17.1
カルシウム イオン水	2.5	3.3	0	0	0	2.0
コ コ ア	15.0	35.8	6.5	12.5	6.2	23.2

表3-2 嗜好

	嫌いなもの (%)					Total
	20才代 ♂	20才代 ♀	30才代 ♀	40才代 ♀	50・60才 代♀	
玉 露	7.5	0.6	0	0	0	1.4
煎 茶	7.5	0	0	0	0	1.0
番 茶	5.0	0	0	4.1	0	1.0
紅 茶	0	0	0	4.1	6.2	0.6
麦 茶	2.5	0	0	0	0	0.3
ウーロン茶	10.0	4.6	8.1	12.5	12.5	7.2
中 国 茶	5.0	7.2	1.6	16.6	12.5	6.8
柿の葉茶	5.0	0.6	1.6	4.1	12.5	2.4
玄 米 茶	5.0	0	0	4.1	6.2	1.3
アマチャヅ ル茶	5.0	7.2	6.5	4.1	18.7	7.2
ハトムギ茶	5.0	1.2	1.6	4.1	6.2	2.4
ハ プ 茶	5.0	3.3	1.6	4.1	6.2	3.4
マ テ 茶	5.0	0	3.2	8.3	6.2	2.4
ドクダミ茶	10.0	12.5	19.6	8.3	6.2	13.0
健 康 茶	5.0	0.6	0	4.1	6.2	1.7
ジュース類	0	1.2	9.8	4.1	12.5	3.7
コ ー ヒ ー	0	7.2	4.9	4.1	12.5	5.8
ポカリスエ ット	0	10.5	16.4	25.0	18.7	12.0
カルシウム イオン水	0	4.6	6.5	0	0	3.7
コ コ ア	2.5	3.3	1.6	4.1	6.2	3.0

エットがみられる。

若い年代層ではドクダミ茶を嫌う人が多い。

③ どちらでもないもの (表3-3)

総合的にみると好き、嫌いどちらでもない各飲み物について余り差がなく多くあげられているが、この中では番茶と麦茶が他よりもやや多かった。

3 緑茶の飲用頻度・機会・分量 (表4)

A 緑茶を1日に飲む回数

20歳代男子では1日1回及び全く飲まない人がそれぞれ30%宛であるのに対し、20歳代女子では40%の人が2~3日に1回、20%の人が1日1回という結果で、同年代での男女

のちがいがみられる。若い年代では緑茶をいれる回数ということも飲む回数に影響していると考えられる。

30~60歳代では何れも1日3回又は4回以上飲む人が多く、全く飲まない人はごく少ない。

B 緑茶を飲む機会

どの年齢層でも食事の時というのが最も多く、殊に高齢層に多い。次いで来客の時となっているが、人が来たらお茶をという日本人の生活習慣がうかがわれる。

C 1日に飲む分量

20歳、30歳代女子では1回に100cc、他は200ccとなっている。50・60歳代の方は半数が

表3-3 嗜好

	好きでも嫌いでもないもの(%)					Total
	20才代♂	20才代♀	30才代♀	40才代♀	50・60才代♀	
玉露	10.0	16.5	6.5	20.8	18.7	14.0
煎茶	10.0	21.8	13.1	12.5	6.2	16.8
番茶	15.0	26.4	16.4	16.6	18.7	21.6
紅茶	20.0	13.2	16.4	12.5	18.7	15.0
麦茶	12.5	24.5	16.4	25.0	12.5	20.5
ウーロン茶	15.0	18.5	14.7	20.8	6.2	16.8
中国茶	10.0	19.8	13.1	12.5	25.0	16.8
柿の葉茶	15.0	18.5	8.1	8.3	12.5	14.7
玄米茶	5.0	16.5	9.8	25.0	18.7	14.4
アマチャヅル茶	10.0	19.8	8.1	20.8	25.0	16.4
ハトムギ茶	12.5	23.8	9.8	12.5	18.7	18.1
ハブ茶	12.5	19.8	8.1	12.5	12.5	15.4
マテ茶	15.0	19.2	6.5	4.1	12.5	14.3
ドクダミ茶	12.5	17.8	4.9	4.1	12.5	13.0
健康茶	10.0	17.2	11.4	0	12.5	13.3
ジュース類	7.5	16.5	11.4	20.8	18.7	14.7
コーヒー	5.0	11.9	6.5	4.1	12.5	9.2
ポカリスエット	15.0	25.8	11.4	8.3	12.5	19.1
カルシウムイオン水	12.5	21.1	9.8	4.1	18.3	16.0
ココア	17.5	15.2	9.8	8.3	12.5	13.7

200ccとなっている。1回に500cc以上飲む人も30歳代を除いて少数ながら各年齢層にみられた。

D 緑茶が好きな理由(表5)

「おいしいから」「香りがよいから」「気分が落ちつくから」と答えている者がどの年齢層にも多い。

「健康によいから」と答えている者は40歳代50・60歳代にそれぞれ16.6%、12.5%みられたが他の年代では少ない。

E 茶をいれる湯の温度(表6)

玉露は50～60℃、煎茶は80℃、番茶は100℃、が適温とされている¹⁾。玉露は20歳

表4 緑茶の飲用頻度・機会・分量(%)

	20才代♂	20才代♀	30才代♀	40才代♀	50・60才代♀
緑茶を1日に飲む回数					
①1回	30.0	20.5	13.1	12.5	18.7
②2回	10.0	13.9	18.0	25.0	18.7
③3回	0	6.6	24.5	29.1	31.2
④4回以上	5.0	3.3	26.2	20.8	6.2
⑤2～3日に1回	25.0	40.3	11.4	12.5	12.5
⑥全く飲まない	30.0	13.2	3.2	4.1	6.2
緑茶を飲む機会					
①食事の時	52.5	58.9	73.7	75.0	87.5
②来客の時	15.0	37.7	62.2	70.8	50.0
③おやつの時	17.5	34.4	40.9	45.8	25.0
④その他	7.5	15.2	22.9	8.3	12.5
1回に飲む分量					
①100cc	25.0	41.7	40.9	29.1	25.0
②200cc	42.5	40.3	18.0	41.6	50.0
③300cc	5.0	5.9	4.9	16.6	0
④400cc	5.0	0.6	4.9	0	6.2
⑤500cc以上	2.5	0.6	0	4.1	6.2

表5 緑茶の好きな理由(%)

	20才代♂	20才代♀	30才代♀	40才代♀	50・60才代♀
①健康によいから	2.5	3.9	8.1	16.6	12.5
②何となく	12.5	14.5	21.3	8.3	18.7
③湯きをいやすことができるから	5.0	17.2	18.0	4.1	18.7
④おいしいから	22.5	47.6	42.6	33.3	43.7
⑤香りがよいから	27.5	44.3	37.7	37.5	68.7
⑥気分が落ち着くから	25.0	32.4	34.4	37.5	43.7
⑦栄養的によいから	0	0.6	0	0	6.2
⑧疲れをなおすから	0	4.6	4.9	12.5	25.0
⑨その他	5.0	4.8	4.9	0	0

代男子以外は概ね正解の比率が多いが、中でも30歳代、50・60歳代が正解が多い。煎茶では男子・女子各年代層で正解が多く、番茶も女子では各年代層で正解者の比率が多かった。日常生活に玉露を飲む機会は少なく煎茶、番茶が常に利用されている為、後者の方が多くの人に正しく認識されていると思われる。

表6 茶をいれる時の湯の温度 (%)

	20才代♂	20才代♀	30才代♀	40才代♀	50・60才代♀
玉露					
① 50℃	0	4.8	26.2	12.5	25.0
② 60℃	0	26.4	24.5	25.0	31.2
③ 70℃	0	20.5	14.7	16.6	12.5
④ 80℃	0	21.8	11.4	16.6	12.5
⑤ 90℃	0	11.2	0	0	0
⑥ 100℃	0	4.6	0	0	0
煎茶					
① 50℃	2.5	0.6	0	4.1	0
② 60℃	2.5	4.6	3.2	8.3	0
③ 70℃	10.0	12.5	13.1	16.6	12.5
④ 80℃	22.5	41.0	49.1	37.5	32.5
⑤ 90℃	12.5	23.1	11.4	16.6	12.5
⑥ 100℃	10.0	8.6	4.9	0	0
番茶					
① 50℃	2.5	0.6	0	0	0
② 60℃	5.0	3.3	0	0	0
③ 70℃	10.0	6.6	3.2	4.1	3.2
④ 80℃	27.5	24.5	14.7	8.3	12.5
⑤ 90℃	10.0	27.1	24.5	25.0	6.2
⑥ 100℃	12.5	25.1	40.9	41.6	50.0

何れの茶に対しても50・60歳代の人の正解の割合が多かったことは茶を飲んでいる経験年数の長いことに基づく温度と味の関係の理解によるものと思われる。

F 茶をいれ替えるめやす (表7)

茶をいれ替えるめやすとして、色・香りがなくなったらという答えがどの年齢層でも多かった。

煎茶は一煎でビタミンCの約70%が、二煎、三煎でその残りが溶出されてしまうので¹⁾、

表7 茶の葉を入れかえる目安 (%)

	20才代♂	20才代♀	30才代♀	40才代♀	50・60才代♀
①色がなくなったら	52.5	37.0	24.5	20.8	37.5
②香りがなくなったら	20.0	50.9	57.3	75.0	6.2
③その他	15.0	17.8	11.4	20.8	12.5

表8 緑茶の購入の場所 (%)

	20才代♂	20才代♀	30才代♀	40才代♀	50・60才代♀
①スーパー	45.0	43.7	27.8	20.8	31.2
②専門店	15.0	31.1	40.9	50.0	43.7
③アパート	7.5	7.2	0	0	12.5
④産地直送	7.5	7.2	18.0	20.8	12.5
⑤その他	7.5	9.2	11.4	16.6	6.2

色が出て三煎まででいれかえるのが、ビタミンC摂取の観点や味の上からものぞましい。

G 茶を購入する場所 (表8)

20歳代ではスーパーで、他の年代層では専門店で購入する者が多く、30・40歳代では産地直送の人が約20%あった。

若い年代層は手軽にスーパーを利用するが、他の年代層では品質や風味等をより吟味して購入するのであろうと考えられる。

H 購入価格(100グラムあたり) (表9)

20歳代男子では500円、20~40歳女子では600~800円、50・60歳代では1,000円のものを購入している人が多い。又、20歳男子を除き各年齢層で2,000円のものを購入している人が4~6%あり、50・60歳代に多い。このことは経済的な理由、生活物資購入の際に何により多くの出費をするか等、理由は種々あると考えられるが、50, 60歳代の人では高くてもよいお茶を味わいたいという人が多いことが推察される。

表9 購入価格 (%)

	20才代♂	20才代♀	30才代♀	40才代♀	50・60才代♀
① 500円	32.5	18.5	13.1	20.8	6.2
② 600~800円	20.0	31.7	37.7	45.8	37.5
③ 1000円	10.5	20.5	26.2	25.0	43.7
④ 1500円	0	3.9	4.9	0	0
⑤ 2000円	0	3.9	4.9	4.1	6.2
⑥ 3000円以上	0	0.6	0	0	0

4 柿の葉茶 5 アマチャヅル茶 6 中国茶 飲んだことのある人に対する設問

表10-1 柿の葉茶, アマチャヅル茶について (%)

	20才代♂	20才代♀	30才代♀	40才代♀	50・60才代♀
柿の葉茶					
A					
①毎日飲む	0	0	0	0	6.2
②時々飲む	0	4.6	3.2	4.1	25.0
B					
①おいしい	0	1.2	0	0	0
②にがい	0	0.6	0	4.1	0
③まずい	0	2.6	1.6	0	12.5
④①～③のどれでもない	0	0.6	4.9	0	18.7
C効果					
①体の調子がよい	0	0	0	0	0
②便秘が治った	0	0.6	0	0	0
③食欲がでた	0	0	0	0	0
④変わらない	0	4.6	3.2	4.1	18.7
⑤その他	0	0	1.6	0	0
アマチャヅル茶					
A					
①毎日飲む	0	0	0	0	0
②時々飲む	10.0	18.5	3.2	0	12.5
B					
①おいしい	5.0	2.6	6.5	0	6.2
②にがい	0	2.6	3.2	8.3	6.2
③まずい	5.0	9.9	0	0	6.2
④①～③のどれでもない	7.5	5.9	8.1	4.1	25.0
C効果					
①体の調子がよい	0	1.2	0	4.1	6.2
②便秘が治った	0	1.9	0	0	12.5
③食欲がでた	0	5.9	0	0	0
④変わらない	12.5	9.2	13.1	4.1	18.7
⑤その他	2.5	0.6	0	0	0

である。(表10-1, 2, 3)

回答していない人, 即ち飲んだことのない人が多い。この三つの茶の中では中国茶が一番飲まれている。何れも毎日ではなく時々飲む人が多い。

柿の葉茶については50・60歳代の人で25%が時々飲んでおり, アマチャヅル茶, 中国茶では20歳代の人でそれぞれ18.5%, 31.7%の人が時々飲んでいる。どの場合も飲んであらわれる効果は多くの人が変わらないと答え, 中国茶では小数ではあるが各年代層で便秘が

表10-2 中国茶について (%)

	20才代♂	20才代♀	30才代♀	40才代♀	50・60才代♀
中国茶					
A					
①毎日飲む	2.5	1.9	6.5	25.0	18.7
②時々飲む	17.5	31.7	22.9	16.6	6.2
B					
①おいしい	10.0	17.2	19.6	33.3	6.2
②にがい	0	5.9	0	0	0
③まずい	0	4.6	1.6	4.1	0
④①～③のどれでもない	12.5	8.6	9.8	4.1	18.7
C効果					
①体の調子がよい	0	5.2	1.6	0	6.2
②便秘が治った	2.5	2.6	1.6	4.1	6.2
③食欲がでた	0	0.6	3.2	0	0
④変わらない	12.5	23.8	22.9	25.0	12.5
⑤その他	2.5	3.3	3.2	4.1	0

なおった。或いは食欲がでたと答えている。柿の葉茶, アマチャヅル茶, 中国茶等何れも飲んで即効性があるものではなく, 長く飲んでみないと効果があらわれないものと思われ, 又, これらは成分的に解明されていない部分もあり, 又人によって効果のあらわれ方もちがうといわれているので, これらを利用する場合は, 単にブームにのって飲んでみるということではなく, よく検討して自分にあったものを利用すべきであろう。

7 ビタミンCの有無について

正解は次の通りである。

- A 緑茶…①多い³⁾
- B 紅茶…④全くない³⁾
- C 麦茶…④全くない³⁾
- D 柿の葉茶…①多い⁴⁾
- E アマチャヅル茶…④全くない
- F 中国茶…④全くない³⁾

因みに著者の一人がビタミンCについてヒドラジン法⁶⁾を用いて測定した結果を示すと表11の通りになっている。

調査の結果では(表12)

- A 緑茶では正解が大変多い。

緑茶に対してはビタミンCの給源である

表-11 ビタミンC含有量

実験値	緑茶(煎茶)浸出液	8.4	mg%
	柿の葉茶浸出液	21.0	
	アマチャヅル茶浸出液	0.8	
文献値	緑茶(玉露)浸出液	10.0	
	(煎茶)浸出液	4.0	
	(番茶)浸出液	2.0	
	紅茶浸出液	0	
	麦茶浸出液	0	

表12 ビタミンC含有量について (%)

	20才代♂	20才代♀	30才代♀	40才代♀	50・60才代♀
緑茶					
①多い	47.5	62.9	63.9	87.5	62.5
②普通	25.0	19.8	14.7	4.1	6.2
③少し	25.0	10.5	13.1	0	12.5
④全くない	0	2.6	0	4.1	0
紅茶					
①多い	12.5	0.6	4.9	12.5	6.2
②普通	35.0	31.1	21.3	16.6	6.2
③少し	37.5	39.7	36.0	45.8	6.2
④全くない	12.5	24.5	26.2	25.0	68.7
麦茶					
①多い	12.5	9.9	6.5	12.5	0
②普通	45.0	23.8	29.5	29.1	12.5
③少し	32.5	45.6	19.6	37.5	18.7
④全くない	7.5	15.8	31.1	29.1	50.0
柿の葉茶					
①多い	30.0	38.4	47.5	50.0	43.7
②普通	40.0	43.0	26.2	16.6	6.2
③少し	20.0	23.1	9.8	16.6	6.2
④全くない	2.5	2.6	1.6	4.1	0
アマチャヅル茶					
①多い	32.5	29.8	29.5	25.0	25.0
②普通	45.0	45.6	36.0	33.3	12.5
③少し	17.5	16.5	14.7	16.6	18.7
④全くない	0	4.6	1.6	4.1	12.5

ことがよく認識されている。

B 紅茶は発酵茶であるため、ビタミンCは全くない。

50・60歳代の人に正解が多い。しかし他の年代層では多いや普通と答えている人がかなりおり、緑茶程認識されていないことが分った。

C 麦茶は大麦をいって煎じたものでビタミンCは全く含まれない。

50・60歳代の人では50%が正解であるが20歳代、40歳代女子では少し含まれていると考えている人が多かった。

D 柿の葉茶は30歳以上の人はいずれもビタミンCが多いという答が約半数を占めているが、20歳代では男女ともに「普通」と答えている人が多い。

E アマチャヅル茶は「普通」と答えている人がどの年代層にも多かった。

利用者が少ないところより余り一般には理解されていないと思われる。

以上の調査結果のうち

1 各飲料の飲用頻度(全体)

毎日飲むもの

2 嗜好(全体)

好きなもの

3 A 緑茶の飲用頻度

B 購入価格

等の項目について20歳代の男子と女子、女子の年代別のちがいをみるため、クロス集計を行ったが何れの場合も20歳代男子と女子、女子の年代別ではそれぞれ有意差が認められた。クロス集計の結果よりみて、今後は①飲料の種類等についてはもう少し種類を整理して少なくして行く。②20歳男子、20歳女子は略々同人数とする。又、対象者の種類を明確に区別した方がよいと思われる。

③女子年代別の比較についても人数を多くし略々同数とする。

④地域的な差異もあることを考慮して地域をきめる。

等のことをよく検討する必要がある

以上、飲み物についてのアンケート調査の結果をもとにして考察したが、食生活の中で飲み物はあくまで“副的”な存在である。

しかしながら前述のようにビタミンCの給源となるものも多く、又精神的やすらぎを与える効果もあり、健康維持の上から有用なものと云える。

従来から飲用されている緑茶、紅茶、麦茶などをのぞいて、最近健康によいお茶として出回っている多くのものは、ブームによってやたらに摂取するのではなく、成分を吟味し、自分の体にあったものを飲用して行くことが大切である。

そして食生活の中で豊かな味わいを楽しめるようでありたい。

尚、今回の調査は年代による人数の差異があること、地域が限られていることなど種々

問題点を残しているが、本調査をふまえて、更に広い範囲で調査を行いたいと考えている。

本研究にあたり、アンケート調査に御協力をいただいた方々に深謝する。

参考文献

- 1) 片山芳子他：食物，実教出版，1981
- 2) 下田吉人他編：調味料，嗜好品，浅倉書店，1972
- 3) 科学技術庁資源調査会編：食品成分表，一橋出版，1987
- 4) 傍島善次：健康食・柿，農村漁村文化協会，1986
- 5) 竹本常治：あまちゃづる：リヨン社，1985
- 6) 日本薬学会編：衛生試験法注解，金原出版，1957
- 7) 山崎清子：島田キミエ：調理と理論，同文書院，1983
- 8) 鳥井秀一：調理科学講座4，朝倉書店，1962