

女子学生における食生活調査(1)

—箸および夕食時食卓設定について—

大久保 洋子

I はじめに

我々が物を食べる時の方法としては手食のほか補助器具として箸、ナイフ、スプーン、フォークが主に用いられている。世界の食法の割合は箸食文化圏30%、手食文化圏40%、ナイフ、スプーン、フォーク文化圏30%と本田¹⁾は記している。“COOK”²⁾では1980年の調査として1,2 billion people eat with chopsticks, …1,5 billion people eat with a fork, spoon, knife, …250 million people eat with their hand, …350 million people eat with a knife and their handと載せている。箸を使う国というのは日本を始めとして東アジアに限られており、フォークと比べるとかなり古くから用いられており、その伝統および文化は大切に受け継がれてきている。堀氏は「筆法歳時記」で“文化とか伝統とかいうものは本来民衆の生活の中で日常化され、中断することなく再生産されるものである。”と述べている。箸食文化はそういう意味では我国の特に最も伝統ある食文化の一端を担ってきた。

日本の箸の記録で最古のものは古事記であり、その箸が2本箸か日本古来のものと言われているピンセット状(折り箸)かは諸説がある。ピンセット状の箸は現在では天皇即位後、最初に行われる新嘗祭に使われている。中国から渡ってきた2本箸は聖徳太子により朝廷の制度として取り入れられたが匙との併用であったといわれている。しかしその匙は

鎌倉時代に入るとほとんど見られなくなり、日本独特の箸のみを用いる食事形態となった。そして日本食器と日本料理の発達と相まって形、長さ、重さ、持ち方と極められてきたのである。

その箸の使い方が崩れてきたと言われてすでに久しく、調理実習を通して見る学生の箸の使い勝手にはいささか疑問を感じていた。そこで箸の持ち方調査と夕食時の食事の仕方についてアンケート調査を行ったので報告する。

II 方 法

- 1) 調査対象は女子短期大学生(18~20才)。期間は1989年1月および4月に箸の持ち方について211名。1989年7月にアンケートおよび手の大きさと箸の長さの測定158名。
- 2) 調査項目
 - a) 手の大きさ。図-1に示した箇所を紙に書いて計測した。
 - b) 使用している箸の長さ。各自計測してきた箸の長さを記述。
 - c) 箸の持ち方。長さ22.5cm。直径持ち手部分0.6cm、先の部分0.3cmの塗り箸を用いて人参(長さ4cm、径3cmの円筒型のもの約50g)、フィルムの空箱をはさんで胸の高さまで持ちあげる状態を写真撮影し、判定を行った。
 - d) アンケート調査(表-1に示した)

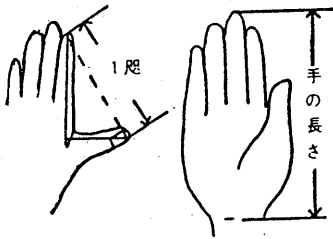


図1 1咫と手の長さ

Ⅲ 結果および考察

1) 箸の長さについて

日本の箸は中国などで使われている箸（長くて先端がぶつ切りになっていて、性別が無い）と異なり、個人所有がほとんどで、性別があり、箸選びの基準として「箸一咫半」という習慣が受け継がれている。（一咫というのは日本の「身度尺」の中で最も良く使われていた体の一部を基準にして測る単位で、

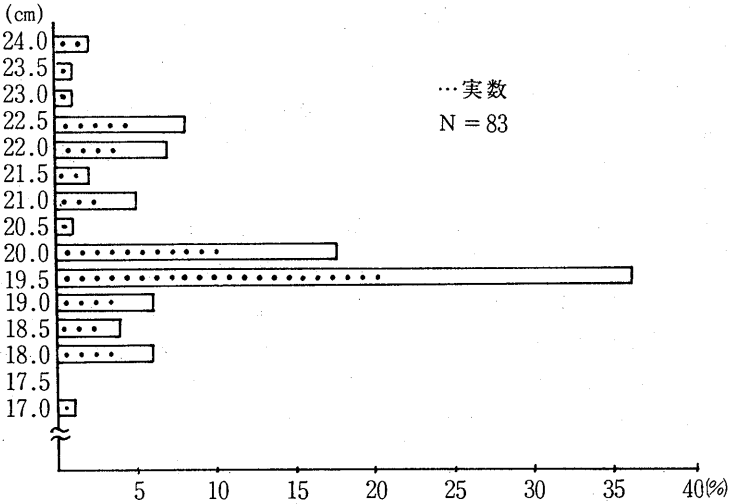


図2 使用している箸の長さ

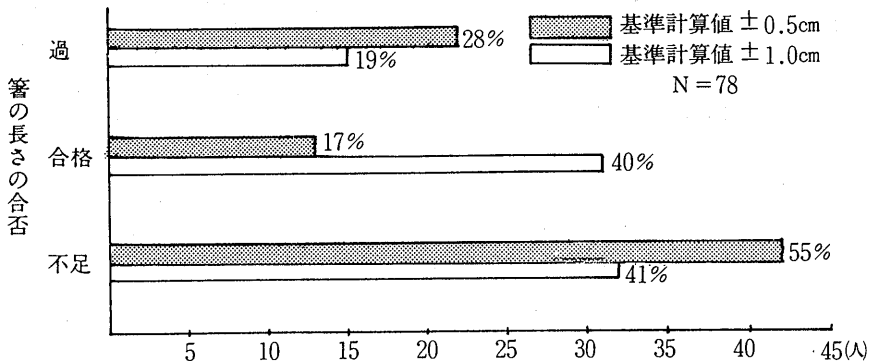


図3 箸の長さの適切度

表1 アンケート内容

- あなたの普段の夕食について次の質問に答え、該当項目○をして下さい。
1. 食卓の種類は (a. 椅子式 b. 座卓式)
 2. 朝食と夕食では食べる場所がちがう。(a. 同じ b. ちがう)
 3. 御飯, 汁, おかず (和食) の場合の配膳図を图示してください。
 4. 洋食の場合の配膳図を图示してください。
 5. 箸置きを使いますか。(a. いつも b. なし c. 時々)
時々使う場合はどんな時ですか。
 6. 箸の持ち方について注意されましたか。
①注意されたことがない ②子どもの頃は注意された 誰に()
③今も注意される 誰に()
 7. 箸の使い方 (例えばばかんではいけない) について注意されたことを書いて下さい。
 8. テーブルクロスを使っていますか。(a. いる b. いない c. 時々使う)
①使っている場合 どんな色, 模様ですか。
②時々使う場合 どんな色, 模様ですか。
 9. ランチョンマットを使いますか。(a. いる b. いない c. 時々使う)
①使っている場合 どんな色, 模様ですか。
②時々使う場合 どんな色, 模様ですか。
 10. 食卓に花を飾りますか。(a. いつも b. なし c. 時々)
①時々飾る場合はどんな時ですか。

親指と人指し指を直角に開いたときのそれぞれの指先間の長さをいう(図-1)。身長約10分の1に相当すると言われている。一色³⁾によると箸の長さの基準は手の長さ×1.2と記している。そこで適切な箸の長さについて手の長さ和使用している箸の長さの調査を行った。手の長さというのは図-1に示した長さのことである。本調査対象物の一咫の平均値は13.7±0.905であった。また表-2に手の長さ与实际に使用している箸の長さとの比を示した。(表-2) 向井⁴⁾等の報告では女子の短大生の適切な箸の長さは21cm前後と報告している。本調査の使用箸の長さは図-2に示した如く、最長の物は24cm, 最小の物は17cmであった。そこで計算上での基準とされる箸の長さ与实际に使用している箸の適切度を見ると図-3のようになった。奥田⁵⁾等の報告によると手の長さにあった箸が最も使いやすく、短い箸よりも長い箸の方がよく、普通とされる19.5cmが長い箸よりも使い勝手がよいとしている。手の大きさは20.4cmとなるが、平均値が20.2cmであるのでほぼ良いことになるが、図-3より短い物を

表2 手の大きさと箸の長さ

	手の大きさ	箸の長さ	箸/手
N=83	17.14 ± 0.803	20.17 ± 1.459	1.17±0.10

使用している割合は41~55%とかなり高い値を示している。毎日使うものだけに改善が望まれるが、現在市販されている女性用の箸は19.5cmが主流であり、自分の手の大きさに合わせた箸を選ぶのはむづかしいのが現状である。

2) 箸の持ち方について

箸の持ち方は、箸を使う目的が達せられればどんな持ち方でも良い訳であるが、日本において箸を正しく持つことが出来るということは羨が出来ていると評価されたと言っても過言ではない。ところが最近鉛筆の持ち方や箸の持ち方と合わせて姿勢の問題がかなり指摘されているにもかかわらず、一向に良くなり、ますます混乱しているように見受けられる。箸の正しい持ち方の条件について、一色⁴⁾は箸と指の位置関係を詳しく図説している。また向井⁶⁾等は筋電図を用いて正しく持つことの合理性を証明報告している。本調査は1989年1月に短大生1年59名を対象に人參をはさんで持ち上げる操作を検討した。箸を使う目的には「はさむ」「つまむ」「分ける」「運ぶ」「ほぐす」「混ぜる」「すくう」「切る」「刺す」などあげられるが、本調査は親指、人刺し指、中指の三本で上の箸をきちんと持つことが出来ているかどうかを見るため、幅のあるものをはさんだ時の持ち方について行った。また1989年4月に短大生1年152名について、フィルム空箱(3.5×3.5×5.5, 4g)について同様の調査を行った。その結果を表-3, 図-4に示した。親指, 人指し指, 中指で上の箸を支えているものをI型,

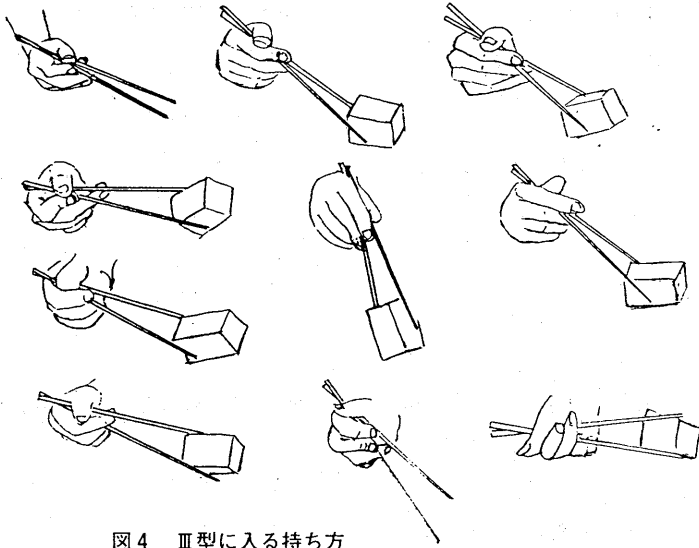


図4 III型に入る持ち方

親指と人指し指だけで支えているものをⅡ型、その他をⅢ型と区分した。またⅠ型の中で正しい持ち方をしているものをⅠ-a型、中指が下の箸を押しているものⅡ-b型、親指がおかしいものⅡ-c型とした。Ⅲ型は作業上特に不便ではないかと思われるもので図-4に示した。Ⅰ型は第1回調査55.9%、第2回調査53.9%と約半数強はほぼ正しい持ち方をしていると判断した。しかし正確にはⅠ-a型が正しい持ち方であり、6.9%、15.1%とかなり低い値を示した。箸の持ち方は6才までに確立すると言われ、高校以後の矯正はなかなか困難であるとされているが、今回の調査においてⅢ型に入る学生についての追跡調査を検討したいと考えている。向井⁶⁾等によるとⅠ型の方がⅡ型より筋活動度が大きく、短母指(第一指)外転筋の活動が大きいと報告。また箸先を開く作業もⅠ型とⅡ型で明らかな差があり、第一指が一方の箸を支えると同時にもう一方の箸を動かすという2つの働きをしているため活動度が大きくなると説明している。本調査は幅のあるものをはさむという形で調査を行っているので今後、つまむ、運ぶ、箸の重さ、菜箸、取り箸、盛り

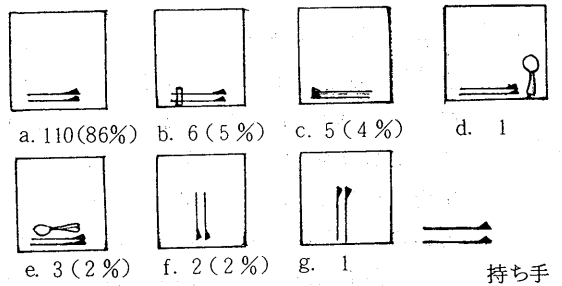


図5 和食の場合の補助器具の配膳

付け箸についても検討したい。

3) アンケート調査について

短大生(自宅通学生131名、自宅外通学生27名)における普段の夕食について表1の内容の調査を行った。以下項目毎に結果と考察を述べる。()の数字は自宅外通学生の数値を示した。

- (1) 食卓の種類としては椅子式88(21)名、座卓式67(6)名、両方3名であった。我国のダイニングキッチン住宅の洋風化に伴い、一般化しているので、椅子式での食事が高い値を示すのではないかと予想していたが、座卓式が42%を占めた。この数値を高いと見るか低いと見るかは難しいところ

表3 箸の持ち方 1989.1 N=19

1回目	人数()%	区分	人数()%
I型	33 (55.9)	I-a型	4 (6.8)
		I-b型	17 (28.8)
		I-c型	12 (20.3)
II型	21 (35.6)	II-a型	9 (15.3)
		II-c型	12 (20.3)
III型	5 (8.5)		

2回目 1989.4 N=152

型	人数()%	区分	人数()%
I型	82 (53.9)	I-a型	23 (15.1)
		I-b型	40 (26.3)
		I-c型	19 (12.5)
II型	47 (30.9)	II-a型	30 (19.7)
		II-c型	17 (11.2)
III型	23 (15.1)		

である。筆者が数年来行っている食生活調査⁷⁾を見ると夕食はほとんど飯(米)中心の献立(約83%)がたてられている。このことは本調査対象者の大部分が日本型の食事形態をとっており、箸での食事が行われていることを示すものである。にもかかわらず箸の正しい持ち方が出来ていない者が多いということは由々しき事態である。

- (2) 朝食と夕食で食べる場所を別にしているもの18(0)名、同一場所のもの140(27)名。別にしているものうち(1)で椅子式と答えたもの5名、座卓式と答えたもの10名であった。別にしているものはわずかであるが、夕食に重点をおく傾向の強い我国で、座卓の方式が捨てがたいのであろうか。箸との関連も含めて今後検討したい。
- (3) 箸の持ち方について注意されなかったもの28名、子供の頃注意されたもの95名、今でも注意されるもの35名であった。箸の持ち方はスプーンなどと比較してかなり学習が必要である。主として両親に教えられながら5、6才までには使いこなす様になる。しかし、正しく持てない者が多いのが現状で、将来母親として教える立場になる者が

表4 箸の持ち方について注意されたか

①	注意されたことがない	28名	18%
②	子供の頃注意された	95	60
③	今も注意される	35	22
誰に注意されたか		②	③
母		44(46%)	14(40%)
両親		34(36%)	11(31%)
父		6	2
家族		6	4
友達		1	2
その他		4	2

表5 箸の使い方について注意されたこと

人数	項目
20	迷い箸・箸わたし
15	刺し箸・寄せ箸
10	立て箸
6	なめ箸
3	かみ箸・二人箸
2	たたき箸・ねじり箸・移り箸
	こじ箸・にぎり箸
1	受け箸・渡し箸・振り箸
	涙箸・口に入れておかない
	口に入れてしゃべらない
	箸でつかんでとりなさい
	者のとり方とおき方

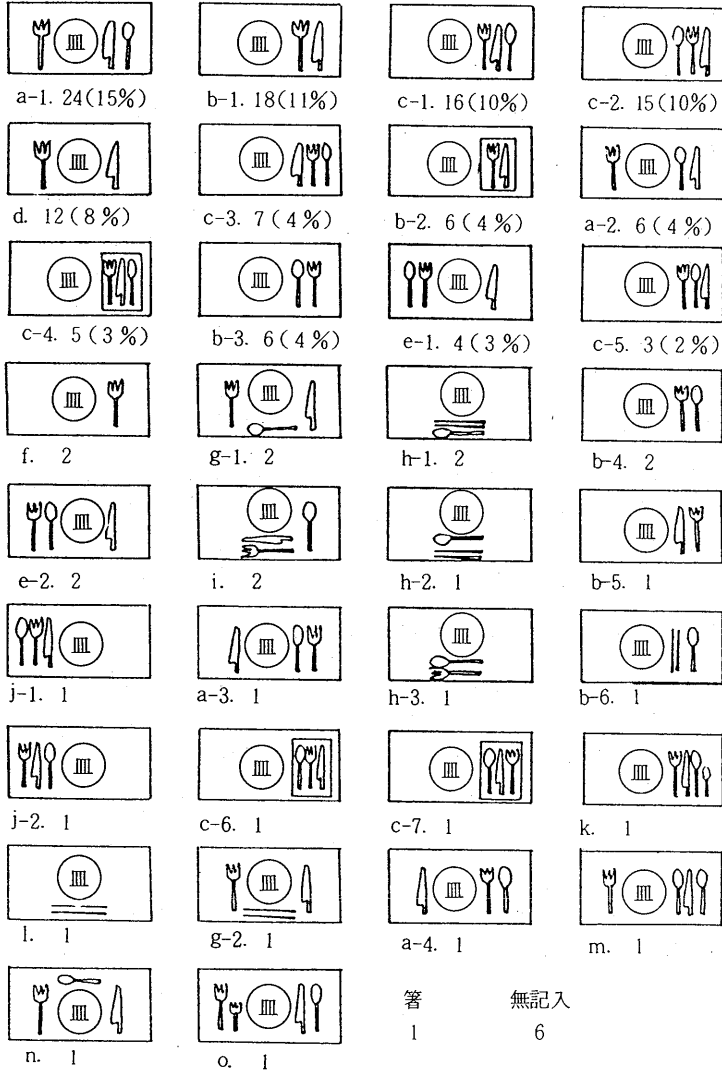
正しく持てないのでは、ますます持てないものが増えてしまう。今後男子学生についても検討したい。(表4)

- (4) 他者に不快感を与える箸使いを昔から「きらい箸」と呼んで無作法をいましめてきている。箸の作法の記録については古くは「貞丈雑記」「飯膳作法」「小笠原諸礼大全」、近くは明治15年「小学女礼式」、最近では食事作法の書は数多く出版されている。きらい箸出現頻度別に見たものが表5である。表現方法として昔から言われている言葉で記述したものは約26名。その数は9種(迷い箸19, さし箸2, よせ箸4, ねぶり箸2, 箸わたし2, うつり箸, わたし箸, なめ箸, さぐり箸)であった。本田氏¹⁾は70種あると述べ、一色氏⁴⁾は38種ほどあげ

ている。箸に関する言葉やことわざもだんだん聞かれなくなっていくと思われる。

(5) 箸置きをいつも使うもの3名、使わないもの130名、時々使うもの21名で、約85%が箸置きを使っていない。日本人が箸置きを使うことで潔癖さが云々されることがあ

るが、日常の家庭では使われていないと見るべきである。時々使うと答えたものの中で来客の時12名、正月の時7名、気分的3名であった。従って箸置きは衛生観念よりも形の上からの特別視が強いように思われる。改まった感じを出すための演出効果も



aパターン	32	eパターン	6	iパターン	2
b "	34	f "	2	j "	2
c "	48	g "	3	k, l, m, n,	5
d "	12	h "	4	oパターン	

図6 洋食の場合の補助器具の配膳

あり、その役割の方が高いと見るべきである。箸置きそのものは神饌を供える時に箸を乗せる台で素焼きの耳かわらけが今に伝えられているものである。

- (6) 配膳の場合の箸とフォーク、スプーン、ナイフの置き方について図示したものの結果を図5、6に示した。箸の置き方は図5のaパターンが約85%を占めた。スプーン併用者が4名あり、今後このパターンが増加するのではないかと思われ興味もたれる。箸置きを描いたものが3名程あった。箸に比べると洋食形式のパターンは図6のように多様化した。縦置きが定着しているのではないかと予想したが、横置きが箸併用者を含めて5%程見られた。何らかの形でナイフ、スプーン、フォーク3種を縦に並べたものが60%を占め、ナプキンの上においたものは約8%を示し、箸置き頻度の4%に対して高い数値を示した。最近、洋食にもナイフレストが取り入れられることが多いが図示したものはいなかった。ナイフとフォークの関係を見るとフォークを左、ナイフを右にしたもの35%であった。そして、右側に全部並べたものは85(56%)を占めた。今回はナイフ、フォーク、スプーンの使い方については調査していないが、外食が増加していることと関連して今後調査の対象にしたいと考えている。
- (7) テーブルクロスを使っているもの36(23%)、いないもの102(65%)、時々使うもの19(12%)、記入なし1であった。使っている色は白が最も多く、透明のほか6種の色(クリーム色、緑、水色、ピンク、黒、青)そして柄物はチェックが多く用いられていた。時々使う場合は来客やパーティ、クリスマスや気分転換、母親の気分などが理由としてあげられた。
- (8) ランチョンマットは使うもの9(6%)、使わないものが144(91%)を示し、ほとん

ど使われていない。料理雑誌やTVなどテーブルセッティングは日常よく目にしていると思われるが、情報と実生活での活用とが結びついていないと言えよう。時々使うものは3%程と少ないが、オープン料理、正月、パンの時、気分がむいた時などにつかっている。色は青とピンク、柄物はやはりチェックが多く、総数が少ないので継続して調査したい。

- (9) 食卓にいつも花を飾るもの7(4%)、時々72(46%)と花を食卓に飾る習慣は時々と合わせて半数を占める。最近食べる花(エディブルフラワー)も流行しており、食卓をカラフルに演出して楽しむ方向にあり、女子短大生のいる家庭は一番影響を受けやすいと思われる。

IV ま と め

調理操作の中で箸使いが正しくない者を多数目にして、箸の正しい持ち方および配膳の際、補助器具としての箸、スプーン、ナイフ、フォークをどのように扱うかを知るべく、アンケートや写真による調査を行った。

1. 手の長さの実測値とその値から計算された適切な長さ与实际に使用している箸の関係は適切であったものは40%を示し、長いものと合わせると59%となり、残り41%は短いものを使っていた。(基準値±1.0cmとして)
2. 箸の持ち方についてはⅠ型に分類したものが1回目55.9%、2回目53.9%であった。Ⅱ型は鉛筆型の持ち方をするもので、上を親指と人指し指で支えているもので作業能率が悪い。Ⅲ型は作業に困難を生ずるであろうと思われるもので1回目8.5%、2回目15.1%であった。Ⅱ、Ⅲ型の者は矯正指導が必要である。
3. 夕食時の食卓形式は椅子式56%、座卓式

42%であり、座卓式はまだかなり普及している。朝食は椅子式でも夕食は座卓式にかわるものが10名あった。

4. 箸の持ち方を注意されなかった者が18%, 子供の頃注意されたもの60%, 今でも注意されるもの22%で、両親に言われることが多い。またきらい箸については迷い箸, 箸わたし, 刺し箸, 寄せ箸の頻度が高かった。箸置きを使っているものは極く少なく、ほとんどのものが使っておらず、来客時や正月などに使うものが14%であった。
5. 配膳の時の箸の置き方は図 a パターンが86%と高く、スプーン併用が4名あった。洋食の場合の補助器具の配膳パターンは34と多様になった。しかし、a, b, c パターンで72%を占めた。箸併用者は7名(うち箸のみ2名)であった。
6. テーブルクロスを使っているもの23%, 使っていない者65%, 時々来客やパーティなどの時使うもの12%であった。ランチョンマットは91%が使っておらず、オープン料理やパン食の時にのみ使うものが3%であった。食卓に花を飾るものは時々といつものを合わせて約半数であった。

V 文 献

- 1) 本田総一郎; 箸の本, 3, 柴田書店(1978)
- 2) Cook, s; 11. (1989) January/February
- 3) 一色八郎; 日本人はなぜ箸を使うか, 152 大月書店 (1987)
- 4) 向井由紀子, 橋本慶子; 家政学雑誌, 28, 234 (1977)
- 5) 奥田和子, 渡辺裕季子; 調理科学会研究発表要旨集, 24 (1989)
- 6) 向井由紀子, 橋本慶子; 家政学雑誌, 32, 626, (1981)
- 7) 藤田美智恵, 大久保洋子; 第36回栄養改善学会講演集, (1989)