

女子青年の食品嗜好類型の研究*

— 性格との関連に及ぶ —

第 1 報

1958年11月15日受付

田 村 モ ト エ**

は し が き

食習慣例えば食物の嗜好が、身体の要求に応ずるものであろうことは常識的にも想像せられるところであるが、同時にそれは環境的条件によつて発達史的に決定せられることも想像出来る。

身体的欲求に基くものは、その食生活に於ける合理性を想像出来るが、習慣としての食生活に至っては合理性とは必ずしも一致しないかも知れない。こういう理由から女子青年の食習慣を栄養学的に検討すると共に、これ以前の要因、例えば環境的条件、発達の条件から考察するために、性格類型との関連に於て考察を試みようとした。例えば淡白な食物を好む人の性格類型とか、油こい物を好む人の性格類型があるか、どうかなどの問題を考察して見ようと欲したのである。この問題を考察するためには、食物嗜好、又は食習慣に於ける類型を見出すことが研究上便利であるし、且つ必要であるかも知れないと考えられるので、先づ食習慣、特に食物嗜好上の類型の設定を試み、この上で性格類型との相関にまで及びたいと考えるが、何分にもかなり難かしい問題を包含しているので、先づ食物嗜好類型があるかどうか、あれば如何なるものがあるかを検討して見たいと考えた。

先づ短大女子学生 100 名、四年制女子大学生 100 名についての資料の検討を開始しているが、ここではその第 1 報として短大学生 100 名の食物嗜好類型についての考察を報告することにする。なお専ら女子学生をとりあげたのは、食習慣と月経との間の関連がありはしないかということ考察しようとするためであり、これの進展とともにこの問題に対する考察をも加えていきたいと思う。

△ 調 査 方 法

先づ次表の如き調査表を女子短大学生、四年制女子大

* A Study of Likes and Dislikes Pattern of Food in Young Females with Reference to Their Personality Pattern.

** Motoe Tamura (Prof. of Dietetic Science)

学生各 100 名に渡し、(1) 食生活と健康に関する概略の資料として

○家族及び本人の健康状態、味の嗜好、食物の摂取量、食生活に対する関心度、常備剤。

○身体方面の資料として、月経について、運動、睡眠時間。

○学校医の概評。

○現在の食生活の実際についての資料として食品に対する嗜好及び摂取状況、献立。

(2) 性格についての資料として調査表その(II)記載の諸項目。

(3) その他として、読書傾向、趣味、座右銘、尊敬する人物、宗教、自己の選んだ専攻に対する感想等に対し調査した。(2頁以下調査表(I, II, III)参照)

△ 調 査 結 果

次に調査結果を(1)食品別嗜好状況、(2)同一系統内食品群に於ける嗜好の関係、(3)嗜好に於ける食品群、(4)主食に対する嗜好状況、(5)嗜好より見た味覚と食品の関係、(6)嗜好に於ける味覚と主食の関係、(7)嗜好に於ける主食と副食の関係等と七つの角度より集計を試みたので、順次記してゆく。

(一) 食品別嗜好状況

(1) 先づ米飯、パン、うどん、そばなどの嗜好は第一表に見る如く、それぞれ、相伯仲していることが注目される。然しこの反面、そば黒パンを嫌う者は20%以上もあり、これは白米食の習慣から味覚と共に視覚に対する心理的影響も手伝っていることであろうが、これらの使用はうどん、白パンよりも B₁ 欠乏防止の観点からも望ましく、従て青粉着色なしのそば、又はカラメル着色なしの黒パンなど質的に信頼出来る物が多く市場に出廻ることを期待する。

(2) 伝統的に美食、あるいは滋養物とされている肉、卵、牛乳に対する嗜好はそれぞれ62%、61%を占めているが、これに反し、モツ、チーズ、納豆が何れも前者に劣らぬ栄養価をもちながら、それぞれ、半数以下の27、26、22%を占めている。又後者に対する嫌いな率も41%、

食生活を中心とした健康度に関する総合調査 (女子学生について)

____ 学部 ____ 学年 ____ 番 ____ 才(数え年) 身長 ____ cm 体重 ____ kg 寮生 通学生

— 記入について —

- (○印)にはあてはまるところへ○をお入れ下さい。又(記入)としてあるところへは記入して下さい。
- 記入欄不足の時は、下の余白へ記入して下さい。

その 1

(I) 食生活と健康状態

(記入) (記入) (○印) (記入) (○印) (○印) (○印) (○印) (記入) (○印) (○印) (○印)及(記入)

出生地	健康状態							食物に対する嗜好			A食物の量 B食慾	食生活に対する 関心について?			
	家族			本人			現在の状態	種類	このみ		味の好み	A イ. 満腹 ロ. 八分目 B イ. 旺盛 ロ. 普通 ハ. 少ない ニ. むらがる	イ. 専攻している ので ロ. 専攻外である が趣味として ハ. 実際に献立や 調理をする ニ. 主として試食 ホ. その他		
都道府県郡町村	祖父	祖母	父	母	兄弟姉妹	程 度 強 普 弱			長 病 気 中 病 名	幼 時 強 普 弱				種 類	好 普 嫌
									イ. 甘味品 (菓子など)						
									ロ. 肉食						
									ハ. 菜食						
									ニ. 油こい もの						

その 2

(記入) (記入) (○印) (記入) (記入) (記入) (○印)及(記入) (○印) (記入)及(○印) (記入)

常備剤(名称)	menses について				睡眠時間		祖父、その他の家族 で亡くなった病名が分 つたら記入して下さい						
	主に行っているもの		その動機		夜	昼 寝	夜	昼 寝					
B 剤													
綜合ビタミン													
其他													

その 3

学校医の概評 (記入)

その 5

献立について (実際に摂取した物を御記入下さい。
おやつあれば一日量の欄へ追加して下さい。)

第 1 日			第 2 日			第 3 日		
	献立及材料	一日量		献立及材料	一日量		献立及材料	一日量
朝			朝			朝		
食			食			食		
昼			昼			昼		
食			食			食		
夕			夕			夕		
食			食			食		

一日量とは一日分の摂取食品の合計を分類したものでいわゆる食糧構成です。

例えば米飯 4 碗，魚 1 切，みそ大匙 1 杯，牛乳 1 合，野菜果物類合せて，500g というように使用食品をまとめて下さい。

(II) 性格について

(あてはまるところの番号を)
○でお囲み下さい

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 1. 物事に対し根気がある。 | 9. 物事に対し積極的である。 |
| 2. 物事に対しいらいらする。 | 10. 物事に対し引込思案である。 |
| 3. 気が短くておこりっぽい。 | 11. 一旦こうと思つた事は，最後迄やりぬく方である。 |
| 4. 非常に快活な時と沈んで来る時がある。 | 12. いつも気が引き立たないでいる。 |
| 5. 感じ易く，涙もろい。 | 13. 何事にもそれほど感じを受けることがない。 |
| 6. 楽道家で，ほとんど悲観することはない。 | 14. いつも平静で，余り感情の動揺がない。 |
| 7. 一寸した物事が気にかかる。 | 15. 気持が動いて決めにくい。一つのことからすぐ次へうつる。 |
| 8. 注意深い，いわゆる石橋をたたいて渡る方である。 | |

(Ⅲ) 其 の 他

(あてはまるところ及び番号を)
○で囲んで下さい

A 読書についてどういう傾向のものがお好きですか。

1. 小説
2. 哲学書, 教養書
3. 自然科学書

B 趣味についてお答え下さい。

1. 観劇, 映画など
2. 音楽, 器楽, 声楽 についてなされるなら何れですか
3. 茶道, 書道, 華道
4. 絵画, 工芸美術品の鑑賞
5. 編物
6. 日本舞踊, ダンス
7. その他

C 1. 座右名というようなもの, 即ち日常生活に於て, 生活のモットーにしている言葉があつたらお書き下さい。

2. イ. 尊敬する人物をおもちですか, あれば誰々ですか。三人ほどあげて下さい。

1. _____ 2. _____ 3. _____

ロ. 又尊敬する人物があつてもなくても, 自分の理想としている人間像についてお書き下さい。

3. 宗教のことについて次の点にお答え下さい。

- イ. 信仰している宗教がある。
- ロ. 信仰とまではゆかないが, 関心をもっている程度の宗教がある。
- ハ. どの宗教も信じていないが, 何か宗教をもちたいと思つている。
- ニ. 今のところ宗教の必要は認めていない。

4. 自分の選んだ専攻に対する感想をお答え下さい。

- イ. 満足している。
- ロ. 満足していない。

36%, 18%と相当数を占めている点は注目される。最近我が国の食生活様式も従来とは大分変化しつつあり, 一方栄養学的知識も高まりつつあり, 又これら食品の改善された新興食品も出廻つているので需要も増大されるものと想像される。

(3) 魚類に対する好みは39%, 30%であり, 豆腐の52%を遙かに下廻つていることは意外である。味噌も33%で牛乳の約半数である。

(4) 果物, 菓子は圧倒的に好まれており, さすがに嫌なものはない。

(5) 好き嫌いの平均食品数は好きの平均数10品で, 14—17品が14%, 18—20品が2%である。嫌な食品数の平均は約3品で5—8品が17%, 9—11品が2%である。嫌品数の多い者はその種類が問題である。

(ニ) 同一系統内食品群に於ける嗜好関係

第二表(A)に示す通り, 種類別嗜好に於て牛乳, バター共に好むという者が, 目立ち28%を占めているが, これはパン食の普及に伴つての現象であろうと思う。(B)又同一系統食品間に於ける嗜好に於て目立つのは肉が好きでモツは嫌というものが, 21%もあることである。

(三) 嗜好に於ける食品群

第一表 食品別嗜好状況(%)

1) 各食品群内嗜好比較表

嗜好			好 き	嫌 い
品 名				
米	飯		42	1
う	ど		39	17
白	パ		36	4
そ	ン		34	23
黒	ぱ		16	20
	ン			
	肉		62	5
も	つ		27	41
	魚		39	11
小	魚		30	16
牛	乳		62	9
チ	ズ		26	36
バ	ー		39	5
ヨ	グ		46	17
ル	ル		57	4
カ	ピ		61	6
	卵			
豆	腐		52	6
味	噌		33	7
納	豆		22	18
緑	野		49	4
芋	菜		25	11
そ	の		44	1
の	他		88	0
果	の		78	0
菓	野			
	菜			
	物			
	子			

2) 好き嫌いの順序

品名	好き	品名	嫌い
果菜牛	88	もちそ黒納	41
肉卵	78	一ぱ	36
カ豆	62	つづばん豆	23
緑豆	62	うヨ小	20
その他の	61	ドグル	18
ス魔菜	57	んト魚	17
野菜	52	魚芋	17
飯ン	49	乳そ腐	16
パ魚タド	46	卵肉	11
ばそ魚つづ	44	一スン	11
米白	40	タピ	9
米	39	ルパ野	7
米	39	野の	6
米	39	菜	6
米	38	飯	5
そみ小もち	35	米	5
芋	33	米	4
納黒	30	米	4
	27	米	4
	26	米	1
	25	米	1
	22	米	1
	16	米	1

第二表 同一系統内食品群に於ける嗜好関係 (%)

A 食品の種類別嗜好について

品名	好	嫌	品名	好	嫌
黒そ	8	9	豆製全部	15	1
肉も	22	4	牛バ	28	1
魚小	21	7	チバ	18	3
乳製			味納	17	3
牛乳			米パ	14	0
カ	8	0			
ル					
グ					
ル					
タ					
ター					
ズ					
野菜果実全部	12	0			

B 同一系統内食品群の好き嫌い %

(○印好き, ×印嫌い)

1) 肉類

肉も	○	21
肉も	×	1

2) 乳製品

牛バ	○	3
乳	×	
タ	×	
牛バ	○	2
乳	×	
タ	×	
チバ	○	1
ズ	×	
チバ	×	7
タ	×	

3) 豆製品

味納	○	4
噌豆	×	
味納	×	0
噌豆	×	
豆納	○	9
腐豆	×	
納豆	○	0
豆腐	×	

4) 主食

米バ	○	2
飯ン	×	
米	○	8
飯ば	×	
米	○	4
パ	×	
うどん	×	

第三表 嗜好に於ける食品群 (%)

(A)

全部	肉	魚	牛乳	卵	豆製品	13
肉	肉	魚	牛乳	卵	一豆	4
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	4
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	3
魚	肉	魚	牛乳	卵	一豆	1
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	2
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	1
肉	肉	魚	牛乳	卵	一豆	8
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	6
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	5
魚	肉	魚	牛乳	卵	一豆	4
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	4
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	4
魚	肉	魚	牛乳	卵	一豆	4
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	1
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	1
魚	肉	魚	牛乳	卵	一豆	9
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	3
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	3
魚	肉	魚	牛乳	卵	一豆	2
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	1
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	1
その他	肉	魚	牛乳	卵	一豆	5
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	3
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	2
その他	肉	魚	牛乳	卵	一豆	2
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	1
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	1
その他	肉	魚	牛乳	卵	一豆	1
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	1
	肉	魚	牛乳	卵	一豆	2

(B)

嗜好型	併用食品								合計
	牛乳	卵	豆	牛乳豆	牛乳卵	卵豆	牛乳卵豆		
肉 魚	3	1	2	1	1	4	4	-	16
肉	6	4	1	1	8	4	5	4	33
魚	0	3	3	1	1	2	-	9	19
卵, 豆	5	-	-	-	-	-	-	-	5
牛乳, 卵	3	-	-	-	-	-	-	-	3
牛乳, 豆	2	-	-	-	-	-	-	-	2
牛乳, 卵	2	-	-	-	-	-	-	-	2
その他 *	7	-	-	-	-	-	-	-	7

第四表 主食の嗜好型 (%)

(A)

米	飯	うどん	そば	白パン	黒パン	12	} 42.....米飯
米	飯	うどん	そば	白パン	黒パン	7	
米	飯	うどん	そば	白パン	黒パン	3	
米	飯	うどん	そば	白パン	黒パン	3	
米	飯	うどん	そば	白パン	黒パン	3	
米	飯	うどん	そば	白パン	黒パン	3	
米	飯	うどん	そば	白パン	黒パン	4	
米	飯	うどん	そば	白パン	黒パン	2	
米	飯	うどん	そば	白パン	黒パン	1	
米	飯	うどん	そば	白パン	黒パン	2	
米	飯	うどん	そば	白パン	黒パン	1	
米	飯	うどん	そば	白パン	黒パン	1	
米	飯	うどん	そば	白パン	黒パン	1	
うどん	そば	7	} 15.....麺類				
うどん	そば	4					
そば	そば	4					
パン	うどん	4	} 24.....パン				
パン	うどん	3					
パン	うどん	4					
パン	うどん	5					
パン	うどん	4					
パン	うどん	4					
パン	うどん	2					

(B)

嗜好型	併用食品	うどん	そば	白パン	黒パン	うどん	うどん	そば	パン	パン	黒パン	白パン	黒パン
		うどん	そば	白パン	黒パン	うどん	うどん	そば	パン	パン	黒パン	白パン	黒パン
米 飯	12	7	3	3	2	3	3	1	2	1	-	4	1
パ ン	4	2	3	-	4	4	-	-	-	-	5	-	2
う ど ん	7	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
そ ば	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

蛋白源として何を好むかを調べたところ、第三表(A)に示す如く、肉魚をはじめ、乳製品、卵、豆製品など全部を好む者13%、肉魚の嗜好者16%、肉嗜好者33%、魚嗜好者19%、肉魚ぬきの者、即ち乳製品、卵、豆製品の嗜好者19%で肉食を好む者が最も多い。尚これ等主嗜好品の他、併用食品の詳細は第三表(B)に示す通りである。

四 主食に対する嗜好状況

第四表(A)に示す通り、米飯嗜好型42%、麺類嗜好型15%、パン嗜好型24%であるが、大部分は主食、代用食の区別なく好む。又米飯嗜好者はうどんを、パン食嗜好者はそば黒パンを好む傾向がある。

併用食品の詳細は第4表(B)に示す通りである。

五 嗜好より見た味覚と食品との関係

(1) 味覚の嗜好は第五表(A)に示す通り、塩味嗜好者は24%で最も多く、甘味20%でこれに次ぐ、又重つた味では酸甘味16%で次に塩甘味14%、塩酸甘は9%である。

(2) 味覚と副食との関係を見るに第五表(B)表に示す如く、塩味、甘味、及び重つた味の嗜好者には肉食嗜好者多く、肉食嗜好者は魚肉嗜好者より概して濃厚味を好む傾向があるようである。

六 嗜好に於ける味覚と主食との関係

塩味は米食嗜好者が11%で、パン、うどん、そば嗜好者は各1%である。その他の味覚の嗜好は米飯嗜好者及びパン嗜好者、麺類嗜好者共にやや伯仲している。

七 嗜好に於ける主食と副食との関係

(1) 米飯嗜好者の副食に対する嗜好は第7表(A)に示す如く、肉類、魚類、乳製品、卵、豆製品等全般に亘っている。

(2) 麺類嗜好者の嗜好は第7表(B)に示す通り、肉4%、魚5%である。

(3) パン食嗜好者の嗜好は肉10%、魚5%で肉食が多い。又パン食嗜好者は乳製品に対する嗜好が圧倒的に多く、これを併用している。尚嗜好に於ける主食と副食との関係の詳細は(D)表に示す通りである。

第五表 嗜好より見た味覚と食品の関係(%)

A) 味の嗜好			B) 味覚と食品の関係								
味 覚	好	嫌	食 品	肉 魚	肉	魚	その他				
塩酸 塩酸 塩酸 塩酸 塩酸 塩酸 塩酸 塩酸 塩酸 塩酸	24	0	味 覚 甘 味 酸 甘 塩 甘 塩 酸 塩 酸 塩 酸 塩 酸 塩 酸 塩 酸	肉 魚	肉	魚	その他				
	3	0						8	8	4	4
	0	0						5	9	5	1
	20	0						2	4	5	5
	10	0						2	7	2	3
	16	2						5	4	1	0
	2	16						3	4	0	2
	14	0									
	9	0									
	2	0									

第六表 嗜好に於ける味覚と主食の関係(%)

(A)																																																																																																											
食 品	味 覚	米	飯	パ ン	う どん	そ ば	黒 パン																																																																																																				
塩塩塩塩塩塩塩塩	酸酸酸酸酸酸酸酸	米米米米米米米米	飯飯飯飯飯飯飯飯	— — — — — — — — — —	— — — — — — — — — —	— — — — — — — — — —	— — — — — — — — — —	— — — — — — — — — —	— — — — — — — — — —	4 2 1 1 1 1 1 1 1 1	11 米飯型																																																																																																
												塩塩塩	— — — — — — — — — —	1 1 1	3 パン麵類型																																																																																												
																								酸酸酸	— — — — — — — — — —	1 1 2	4																																																																																
																																				甘甘甘甘甘甘甘甘	— — — — — — — — — —	1 1 2 1 2 1	8 米飯型																																																																				
																																																甘甘甘甘甘甘甘甘	— — — — — — — — — —	2 1 1 1 1 1	8 パン麵類型																																																								
																																																												塩塩塩塩塩塩塩塩	— — — — — — — — — —	2 2 1 1	6 米飯型																																												
																																																																								塩塩塩塩塩塩塩塩	— — — — — — — — — —	1 1 1	4 パン麵類型																																
																																																																																				塩塩塩塩塩塩塩塩	— — — — — — — — — —	1 1 1	4 米飯型																				
																																																																																																塩塩塩塩塩塩塩塩	— — — — — — — — — —	1 1 1	4 米飯型								

(A) つづき

味覚	食品	米	飯	パン	うどん	そば	黒パン		
塩塩塩	甘甘甘	—	—	パ	ン	う	ど	ん	1 } 6 パン麵類型 2 } 1 }
		—	—	パ	ン	—	—	—	
		—	—	パ	ン	—	—	—	
酸酸酸	甘甘甘	米	飯	—	—	—	—	—	3 } 5 米飯型 1 } 1 }
		米	飯	パ	ン	う	ど	ん	
		米	飯	—	—	—	—	—	
酸酸酸酸酸	甘甘甘甘甘	—	—	—	—	—	—	—	1 } 7 パン麵類型 1 } 1 } 1 } 1 }
		—	—	パ	ン	—	—	—	
		—	—	パ	ン	—	—	—	
		—	—	パ	ン	—	—	—	
		—	—	パ	ン	—	—	—	
塩塩塩塩塩	酸酸酸酸酸	米	飯	—	—	—	—	—	1 } 3 甘米飯型 1 } 1 }
		米	飯	パ	ン	う	ど	ん	
		—	—	—	—	—	—	—	
		—	—	—	—	—	—	—	
塩塩塩塩塩	酸酸酸酸酸	—	—	—	—	—	—	—	1 } 5 パン麵類型 1 } 1 } 1 }
		—	—	パ	ン	—	—	—	
		—	—	パ	ン	—	—	—	
		—	—	パ	ン	—	—	—	
塩塩	苦苦	米	飯	—	—	—	黒	パン	1 } 2 その他 1 }

第七表 嗜好に於ける主食と副食の関係 その I (%)

(A)

全食品	米飯と	肉	魚	乳	卵	豆製品									
米飯と肉魚	米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯	肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉	魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚	乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳	卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵	豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆	3 } 8 2 } 2 } 1 }								
								米飯と魚	米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯	肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉	魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚	乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳	卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵	豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆	1 } 9 1 } 1 } 1 } 1 } 1 } 1 } 1 }
米飯と魚	米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯	肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉	魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚	乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳	卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵	豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆	1 } 6 1 } 1 } 1 } 1 }								
								その他	米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯, 米飯	肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉, 肉	魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚, 魚	乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳, 乳	卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵, 卵	豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆, 豆	1 } 7 1 } 1 }

(A) つづき

{ 米飯, そば 米飯, パン 米飯, パン, そば, 黒パン 米飯, パン, そば, 黒パン	—	—	乳 乳(粉) 乳	— 卵 —	豆 —	1 1 1 1
--	---	---	----------------	-------------	--------	------------------

(B)

う 肉 魚	{ うどん	肉	魚	牛乳	—	豆	1	1
う 肉 魚	{ うどん, そば, うどん, そば, うどん	肉 肉 肉	— — —	牛乳 — —	— 卵 —	豆 豆 豆	1 1 1 1	4
う 肉 魚	{ うどん, そば, うどん, そば, うどん	— — —	魚 魚 魚	乳 — 乳	卵 卵 —	豆 豆 豆	1 1 1 1	5
そ 他	{ うどん, そば	—	—	乳	卵	豆	1 1	2
全 部 肉 魚	{ そば そば そば	肉 肉 —	魚 魚 魚	乳 — 乳	卵 卵 卵	豆 豆 豆	1 2 1	

(C)

全 部	{ パン, うどん, そば, 黒パン パン, うどん, そば, 黒パン パン, 黒パン	肉 肉 肉	魚 魚 魚	乳 乳 乳	卵 卵 卵	豆 豆 豆	2 1 2	5
肉 魚	{ パン, そば, 黒パン パン	肉 肉	魚 魚	乳 —	卵 卵	— —	1 1	2
パ ン と 肉	{ パン, うどん パン, うどん パン, うどん, そば パン, うどん, そば パン, そば, 黒パン パン, そば, 黒パン パン, そば パン	肉 肉 肉 肉 肉 肉 肉 肉	— — — — — — — —	乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳	卵 卵 — — — — — 卵	豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆	1 1 1 1 1 1 1 1	10
パ ン と 魚	{ パン, そば, 黒パン パン, うどん, そば, 黒パン パン, うどん, そば パン, そば	— — —	魚 魚 魚	乳 乳 乳	卵 卵 —	豆 豆 豆	2 1 1 1	5
そ 他	{ パン, そば, 黒パン パン, 黒パン	—	—	— 乳	卵	豆	1 1	2

(D)

主 食	米	飯	うどん	そ ば	パ ン	備 考
肉, 魚, 牛乳, 卵, 豆製品	8	9	—	1	5	その他とは肉魚以外のとり 合わせを好む例である。 数字は%を示す。
肉 魚	9	9	1	2	2	
肉 魚	6	6	4	—	10	
そ の 他	7	7	5	1	5	
			2	—	2	

△ま と め

以上述べたところを要約すると次の通りである。

(1) そば、パンを好むものは全体の3割強で、米飯、うどんを好む者は4割程あつた。尚米飯については嫌という者が1名あつた。従て現在の女子青年の40%は米飯、うどんを好んで食していることが分る。

米飯嫌1%に対し、うどん17%、そば23%の者が嫌であることは注目される。

牛乳を好む者は6割強でこれは、肉卵と同数であり、豆腐を好む者も5割以上である。又魚類の嗜好度は39%で肉や卵に比し案外の開きがある。

最も好まれている物は果物、菓子で全体の8~9割が好んでいる。緑野菜やその他の野菜類も5割近くの者が好んでいる。最も嫌われている物はモツで、4割、チーズも4割近い者が嫌っている。納豆は2割近くの者が嫌であり好んでいる者も2割強である。

(2) 米飯、パン、うどん、そばに対する嗜好%の度の接近は、パン、うどんなどに対していわゆる従来の主食とか代用食というような観念が次第に薄らいで来ていることを裏がきしており、新しい世代が従来と異つた食形式をもつに至つたことを示すもので、豊作とからみ白米食偏重が懸念されている折柄面白い現象である。

(3) 米飯嗜好者に塩味嗜好者の多い事実は、興味あり、或示唆を与えるものであるが、塩味嗜好については塩味摂取の「ルート」及び他味覚への嗜好度などに亘り詳細調査する必要があるので更に検討を加えて見たいと思う。

(4) 代表的蛋白源である肉、卵、牛乳は同程度の%に於て好まれているが、これ等に劣らぬ栄養価をもち乍ら、対蹠的位置に、モツ、チーズ、納豆がおかれていることも興味あり、何等かの示唆を与えるものである。又嗜好品の性格ある、ヨーグルト、カルピスの嗜好%が案外高いがこれは次に述べる酸甘味嗜好%と併せ考へて面白い現象である。

(5) 酸甘味嗜好については次に述べるように重つた味の嗜好度に於て、16%であり、重複味のうちでは最も大きい嗜好度を示している。

(6) 果物に対する嗜好度は圧倒的に多いが、これは戦前には見られなかつた現象のように思う、尚これについて調査したわけではないが、印象的観察に於て最近は特に多いように思う。この理由として考えられることは新しい食生活の形式の相違に伴つた現象ではないかということである。

果物は快的な栄養源であり、時に調味料としても有意義の活用が望まれる。例えば治療上の理由から、習慣的

調味料の制約を余儀なくされた患者食への応用に対する研究は今後の一課題であらう。

(7) 好き嫌いの甚だしい者の嫌の食品は、チーズ13%モツ12%、うどん11%、そば、納豆、ヨーグルトはそれぞれ8%である。

食品嗜好に於て、好き、嫌、の甚だしい者も全体の約2割近くいるが、他の者は大体バランスのとれた嗜好状態である。

(8) 実際の食生活は家族の嗜好、気候、風土、個人的な生活条件などの所謂、環境及び経済的事情などにより制約され勝ちである。

この推測は勿論、あらけづりではあるが、例えば幼少の時から、偏食がなおらず、続いているとか、家庭の食生活の習慣、あるいは特別なる身体的理由からの影響等もあり、従てバランスのとれた嗜好も実現困難の場合も多いと思うが、然し問題は尚検討を要するものと思う。

(9) 以上の研究により次の様な食品嗜好の類型があるのではないかと思われる。

A 食品嗜好の類型

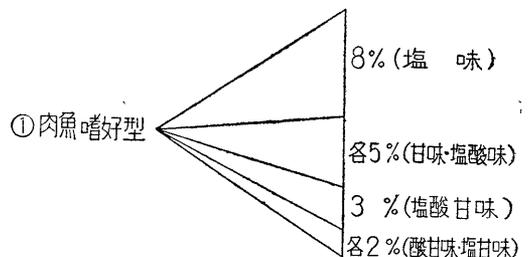
①	}	肉魚嗜好者——29%
		肉嗜好者——33%
		魚嗜好者——19%
		その他——19%

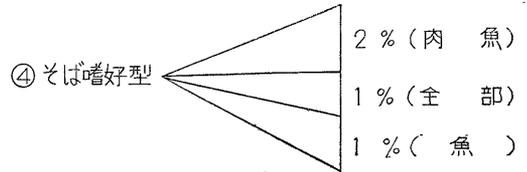
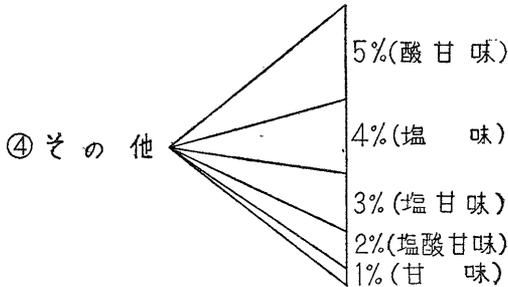
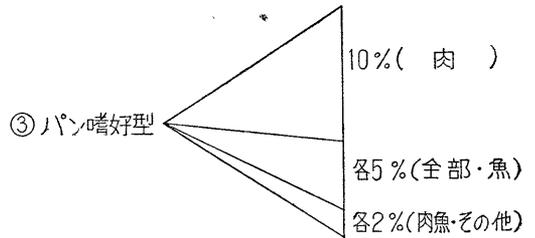
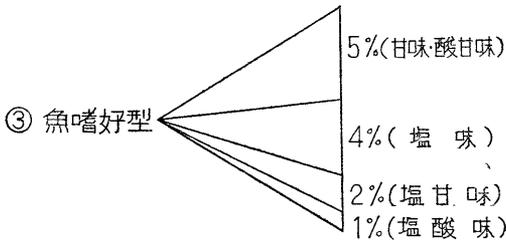
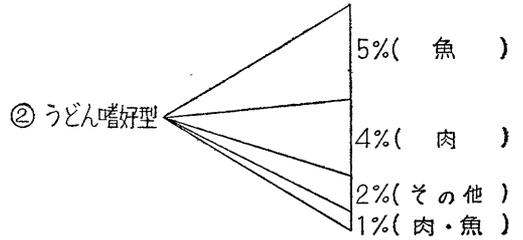
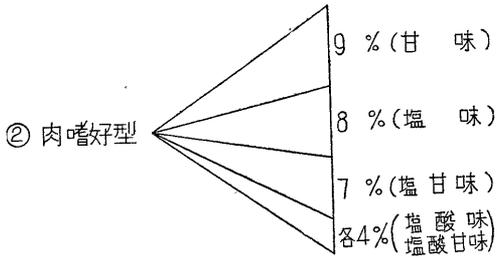
肉魚嗜好型とは肉魚を標準とし、この他牛乳、卵、豆製品を好む者を含む。その他とは肉魚を好まず、牛乳、卵、豆製品を好むものである。

②	}	米飯嗜好型——42%
		パン嗜好型——24%
		麵類嗜好型——15%

米飯嗜好型とは米飯嗜好を標準にし、これに、うどん、そば、パン等を好むものを含む、パン嗜好型とはパンを標準にし、これにうどん、そばを好むものを含む。麵類嗜好型とはうどん、そばの嗜好者である。

B 味覚と食品との関係

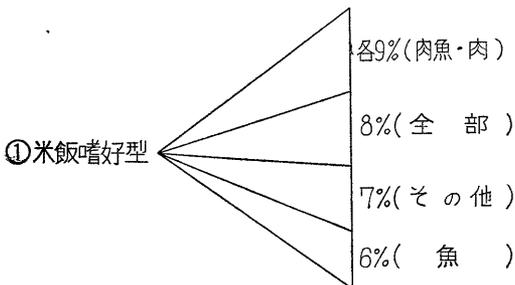




その他とは肉、魚ぬきの牛乳、卵、豆製品嗜好型である。

C 主食と味覚の類型で目立っているものは米飯嗜好型の塩味嗜好者は11%あるのに対し、パン、うどん、そばは各1%である。

D 主食と副食との嗜好関係



全部とは肉、魚、乳、卵、豆製品全部の意でありその他は前述の通りである。

(10) これ等の食生活嗜好類型と味の好みとの相関を検討して見たところ、上述の結果を得た。これにより、味の側を中心として考えた時は肉系統類型の場合には甘味最も多く、肉魚系統に於ては塩味が最も多いことがうかがわれる、その他塩甘味が肉と結びつく可能性があるが、何れにしてもこれ等の数値は大きくないので、尚被検者を多くして検討して見る必要がある。

(11) 上述したところにより研究結果を概説したが、何分にも被調査者が100名のみであるから、更に増加し、結果の信頼度を一層高める必要がある。又これ等の食生活嗜好類型が、栄養学的にどういう意味をもっているか検討を要し、又その食物嗜好類型が性格及び月経類型とどういう関連があるか、それ等は将来を期して検討したい所存である。

終りに臨み、本研究について御懇篤なる御指導御助言を賜りました日本女子大学教授児玉省先生に厚く感謝の意を表します。

田村モトエ 本学専任教授 食養療法学専攻