

野菜類の消費内容の調査 (Ⅱ)

小松原 紀 子
(調理学研究室)

On the Composition of Vegetables in Meals (Ⅱ)

Noriko KOMATSUBARA

緒 言

1)
前報につづき、野菜類の質的・量的な消費の実態をしめるために、二つの集団給食場における実施献立について、各野菜の使用量を調査し、野菜類の構成比などを検討した。

これらの調査対象においては、各野菜の使用量は、調査した連続3年間において、毎年ほぼ同傾向にあり、また、夏期における葉菜類の端境期を除いて、月々使用される野菜類は、質・量とも固定して、単調であった。

調査と結果

島根県出雲地方の二つの職域の集団給食場(以下A、Bという。Aは、八束郡東出雲町、Bは出雲市に所在す

る。ともに青壮年層の男子を対象とし、Aは1日1,200食、Bは1日700食程度を提供している)の給食(朝・昼・夕)を調査対象とした。すなわち、Aについては、昭和43年度の献立表について、Bについては、昭和43~45年度の3年間の献立表について、使用されている野菜の種類と量をしらべて集計した。結果を「緑黄色野菜」、「その他の野菜」および「つけもの」に大別して、月別値および年(平均)値について、第1~第6表に示した。

結果は、Aでは、平均1人1日あたり全野菜量349g(うち、緑黄色野菜56g、その他の野菜256g)が使用されている。この給食場の目標値は、担当栄養士によると、緑黄色野菜100g(うち、にんじん40g)、その他の野菜200~300g、つけもの40~60gの由であった²⁾。Bで

第1表 生鮮野菜の献立量—緑黄色野菜—(給食場A)

(1人あたり:g)

種 類	1 年 間 の 使 用 量 (各月)														計	比率%
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3				
あ お な			100												100	0
か ぼ ち ゃ			200	421	850	460	200								2,131	10
ししとうがらし													41		41	0
し そ 葉			1												1	0
しゅんぎく							10		80				103		193	1
せ り											48	20			68	0
た か な	150	55													205	1
に ん じ ん	1,165	913	780	1,041	746	965	1,030	985	977	1,198	1,210	1,183	12,193		12,193	60
ピ ー マ ン		77	385	709	299	290	170	40	94				21		2,085	10
ふだんそう			60												60	0
ほうれんそう	570	498			241		170	460	512	322			548	3,321		16
計	1,885	1,543	1,526	2,171	2,136	1,725	1,570	1,565	1,583	1,568	1,230	1,896	20,398		20,398	98
第1, 2表合計	9,305	8,396	8,986	10,401	9,397	8,598	9,135	9,150	11,036	10,749	8,825	9,801	113,779			

第2表 生鮮野菜の献立量—その他の野菜— (給食場A)

(1人あたり:g)

種類	1 年 間 の 使 用 量 (各月)													
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	比率%
アスパラガス(かん詰)			40										40	0
きゃべつ	2,180	2,497	2,260	2,203	1,458	2,370	2,450	2,150	2,069	1,991	1,830	2,098	25,556	27
きゅうり	380	1,174	1,870	2,347	2,411	800	200	30				52	9,264	10
グリーンピース			90	11		3	12						116	0
ごぼう	150	44		89	69	110	130	80	167	250	110	62	1,261	1
さやいんげん				55		30	60	10					155	0
だいこん	1,420	89	70			460	1,170	1,340	2,644	2,015	1,710	2,325	13,243	14
たけのこ	100	542	70	144	57		20	30	21	24	70	186	1,264	1
たまねぎ	820	1,035	1,720	1,661	1,676	1,180	1,133	1,545	1,432	1,705	1,190	987	16,084	17
葉たまねぎ	60	620	60										740	1
トマト			180	343	264	200							987	1
なす			100	520	735	680	260						2,295	2
ねぎ	80	77	130	105	98	10	20	40	131	48	95	108	942	1
はくさい	1,600	421	260	55	115	860	2,010	2,110	2,675	2,623	2,170	1,788	16,687	18
ふき	180			55								41	276	0
もやし	450	354	610	531	344	170	100	250	272	525	420	258	4,284	5
れんこん					34				42				76	0
われっと豆				111									111	0
計	7,420	6,853	7,460	8,230	7,261	6,873	7,565	7,585	9,453	9,181	7,595	7,905	93,381	98

注：グリーンピースとたけのこには、かん詰製品を含む。

第3表 つけもの類の献立量 (給食場A)

(1人あたり:g)

種類	1 年 間 の 使 用 量 (各月)													
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	比率%
しそづけ	20												20	8
たなかづけ	50	66											116	49
みずなづけ	50										50		100	42
計	120	66									50		236	99
たくあんづけ	360	598	900	664	964	450	720	450	439	930	390	620	7,485	55
つけもの	160	155	60	22	23	40	60	20	31	48	20	41	680	5
なすづけ		44	20			70	100	20		60	90	83	487	4
ならづけ	70	111	40	89	23	50	100	50	125	72	70	52	852	6
はくさいづけ	40					100	100	50	167	60		52	569	4
ふくじんづけ	60	155	100	111	149	60	180	140	84	143	100	103	1,385	10
やたらづけ	40	44	20	22	115			60	21	48	80	62	512	4
その他	140	99	310	88	80	160	20	150	167	107	120	104	1,545	11
計	870	1,206	1,450	996	1,354	930	1,280	940	1,034	1,468	870	1,117	13,515	99

注：その他の野菜のつけものは、種類が多かったので、年間の使用量約 500g 以上のものをかかげ、500g 以下のもの(かぶづけ、きゅうりづけなど16種類)を「その他」とした。

は、平均1人1日あたりの全野菜量は439g(うち、緑黄色野菜66g、その他の野菜306g)である。この給食場の目標値は、担当栄養士によると、緑黄色野菜100g、³⁾その他の野菜200~300g、つけもの100gの由であった。

また、「緑黄色野菜」は、Aでは、全野菜量の16%、Bでは15%で、「緑黄色野菜」対「その他の野菜」の基準比を3対7(これは食糧構成基準値から換算して)とみると、両給食場の緑黄色野菜の比重は、いずれもこの基準比のほぼ半量である。「その他の野菜」の使用量は、Aでは、全野菜量の73%、Bでは70%で、「つけもの」の使用量はそれぞれ全野菜量の11%、15%である。これは、前述のように「その他の野菜」の使用量が比較的に多く、また、「つけもの」の使用量の多いことを示している。

つぎに、野菜の種類についてみると、まず、「緑黄色野菜」では、Aは、年間の使用量において、にんじんの使用量が多くて緑黄色野菜量の60%を占め、ついでほうれんそう(16%)、かぼちゃ(10%)、ピーマン(10%)となっている。にんじんは毎月多量に使用されていて(緑黄色野菜量の35~98%)、ほうれんそうも6、7、9月および12月を除いた各月で、かなりの量が使用されている(緑黄色野菜量の11~32%)。また、かぼちゃは8月を中心に6~10月に緑黄色野菜量の3~33%を構成している。

このほかは、6月にあおなとふだんそうが、11、3月にしゅんぎくが、4、5月にたかなが、1、2月にせりが、それぞれ使用されている。Bでも、年間の緑黄色野菜量で、にんじんの使用量をもっとも多くて、緑黄色野菜量の52%を占め、ついでほうれんそう(21%)、レタス(10%)であった。この給食場でも、にんじんは各月を通じて多量に使用されていて、各月の緑黄色野菜量の39~61%を占めている。ほうれんそうは主として6、7、8、9月を除く各月に使用され(16~44%)、レタスは毎月使用されている(~25%)。このほか、7、8、9月にかぼちゃが(それぞれ26、18、7%)、12~4月にしゅんぎくが(1~5%)、12~2月にせりが、4、5月にたかなが(8、11%)、5~9月にピーマンが(1~18%)、6、7、8月にまびきなが(それぞれ22、8、5%)、5、1月にみずなが、4月にわけぎが(4%)使用されている。

「その他の野菜」の種類については、Aでは、きゃべつの使用量が多く、年間値の27%を占め、ついでくさい(18%)、たまねぎ(17%)、だいこん(14%)などが多かった。月別には、きゃべつやたまねぎなどが、各月においてかなり高い使用量を示した。Bでも、きゃべつの使用量(27%)が多く、ついでたまねぎ(23%)の使用量が多い。また、月別には、きゃべつ、ごぼう、たけのこ、

第4表 生鮮野菜の献立量—緑黄色野菜—(給食場B)

(1人あたり:g)

種類	1年間の使用量(各月3年平均)													計	比率%
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3			
あおな					112									112	0
かぼちゃ				638	467	101								1,206	5
しそ葉				1	0									2	0
しゅんぎく	63								10	69	64	78	285	1	
せり									13	77	3		93	0	
たかな	223	200											423	2	
にんじん	1,365	947	964	968	996	1,028	1,149	992	978	1,123	1,054	983	12,548	52	
パセリ	5	4	4	2	4	4	5	5	4	3	5	6	49	0	
ピーマン		12	85	430	425	73							1,025	4	
ほうれんそう	697	273	24			116	584	722	814	799	476	409	4,914	21	
まびきな			456	196	123								775	3	
みずな		27									10		37	0	
みつば							7						7	0	
レタス	207	295	522	209	407	122	163	147	31	10	111	156	2,381	10	
わけぎ	107												107	0	
計	2,667	1,758	2,055	2,443	2,535	1,444	1,909	1,867	1,850	2,080	1,725	1,631	23,965	98	
第4、5表合計	11,505	10,500	11,024	14,051	13,792	10,420	11,266	10,995	10,800	11,109	9,833	10,415	135,709		

たまねぎ、ねぎ、もやしなどの使用量が各月を通じてほぼ一定していた。

さらに、生鮮野菜類について月別の使用量をみると、Aでは、「緑黄色野菜」は、7、8月の使用量が多く、ついで4、3月が多く、2、6月の使用量はやや少ない。これは、ほうれんそうの使用量と、ピーマン、かぼちゃの使用量に並行している。「その他の野菜」では、12、1月がやや多く、5月と9月の使用量がやや少ないが、これらは、だいこんとはくさいの多い・少ないによって影響されている。また、生鮮野菜全体（第1、2表合計値）としては、12月がやや多く、5月がやや少ないが、これはその他の野菜の使用量に左右されている。Bでは、「緑黄色野菜」は、4月（にんじんの使用量が多い）、8月、7

月（ともにかぼちゃとピーマンの使用量が多い）が使用量が多く、9月（ほうれんそうの使用量が少ない）は少なく、月によって使用量にかなりの差がみられる。「その他の野菜」では、7、8月の使用量が多いが、これは、きゅうり、なす、トマトなど夏野菜の使用によるものである。なお、生鮮野菜全体（第4、5表合計値）としても、7、8月の使用量がやや多く、2月がやや少ない。

両給食場にみられる、緑黄色野菜の50～60%をにんじんが占め、その他の野菜の27%をきゃべつが占めているこのような構成比は、栄養所要量の供給を、調理の容易な品目によってまかなっていることを物語っているように思われる。結果として、野菜類の構成比は画一固定的で、単調となっている。

第5表 生鮮野菜の献立量—その他の野菜—（給食場B）

（1人あたり：g）

種 類	1 年 間 の 使 用 量 (各月3年平均)													計	比率%
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3			
アスパラガス(かん詰)	7	7	7		7	34	13	7	7	7		20	114	0	
か ぶ									104				104	0	
カリフラワー		27											27	0	
き ゃ べ つ	2,603	2,530	2,595	2,839	2,427	3,152	2,644	2,171	1,932	2,027	2,335	2,563	29,817	27	
き ゅ う り	117	898	709	1,423	1,586	326	187	110	86	109	94	210	5,856	5	
グリーンピース(かん詰)	66	78	50	57	75	39	100	40	68	48	52	46	718	1	
むきえんどう		67	30										97	0	
ご ぼ う	553	353	375	283	273	304	447	321	315	266	366	286	4,143	4	
さ さ げ				23	87								111	0	
さやいんげん		5	105	63		7							179	0	
さやえんどう		30	60	7									97	0	
スイートコーン(かん詰)	7	34	10	13	34	68	27	34	48		34	61	369	0	
セ ロ リ ー	27	33	47	17	37		20	10		10	20	7	229	0	
だ い こ ん	1,003	633	575	525	407	510	1,246	1,761	1,747	1,017	1,223	1,352	11,999	11	
たけのこ(生)	470	143	34										647	1	
たけのこ(かん詰)	277	341	310	297	364	345	296	296	278	308	233	227	3,571	3	
た ま ね ぎ	2,473	2,369	2,265	2,228	2,296	2,409	2,060	2,189	1,642	2,020	1,628	1,985	25,564	23	
葉たまねぎ		88											88	0	
ト マ ト		168	635	1,682	935								3,420	3	
な す				1,354	1,749	129							3,232	3	
ね ぎ	555	378	639	370	389	466	493	534	691	792	596	611	6,514	6	
は く さ い	73				164	627	1,250	1,178	1,543	1,905	1,221	1,062	9,023	8	
ふき(かん詰)		37			54	13	31						135	0	
も や し	607	518	517	425	375	548	509	442	442	519	307	344	5,553	5	
れ ん こ ん		7	7				34	34	47			10	138	0	
計	8,838	8,742	8,969	11,608	11,257	8,976	9,358	9,128	8,950	9,028	8,108	8,783	111,744	100	

第6表 つけもの類の献立量（給食場B）

（1人あたり：g）

月 種類	1 年 間 の 使 用 量（各月3年平均）														
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計	比率%	
しそまき				9		20							20	49	5
たかなづけ	267	426										17	112	822	77
みずなづけ		200												200	19
計	267	626		9		20						17	133	1,072	101
きゃべつづけ			545		150		322	50	30			30		1,127	5
だいこんみそづけ	128	101	101	88	88	115	143	169	163	147	103	135	1,481	6	
たくあんづけ	818	657	421	609	532	582	431	430	342	557	400	475	6,255	27	
なすしょうゆづけ	67	62	47	40		81	95	102	102	100	91	125	911	4	
なす与一づけ	7	20	69	86	129	68	31	21	26	31	42	47	575	2	
ならづけ	152	181	167	187	168	161	149	179	136	206	130	157	1,972	8	
はくさいづけ	200	167				152	237	533	473	596	455	451	3,264	14	
はくさい朝鮮づけ	67	168				119	136	268	508	129	354	365	2,115	9	
はりはりづけ	20	42	60	69	68	90	72	38	88	29	30	13	619	3	
ふくじんづけ	205	144	86	96	96	103	85	81	103	83	99	101	1,282	5	
らっきょうづけ	90	67	145	145	168	74	146	15	130	108	47	54	1,188	5	
その他	102	69	450	365	358	226	359	256	96	94	150	127	2,652	11	
計	1,855	1,677	2,091	1,684	1,758	1,771	2,205	2,141	2,198	2,077	1,932	2,051	23,440	99	

注：その他の野菜のつけものは、種類が多いので、年間の使用量 500g 以上のもの（かぶづけ、からしづけなど21種類）を「その他」とした。

また、これらの調査対象の野菜類の構成比は、両給食場とも同傾向を示し、この傾向は森本献立の野菜構成比¹⁾に類似している。

なお、連続3年間を調査したBでは、各種野菜の使用量の比率は、毎年ほぼ同傾向を示していた。

「つけもの」については、Bにおいて、とりわけ使用量が多く、内容也多岐で、献立の単調さを補っていると思われた。

要 約

島根県出雲地方の二つの職域の集団給食場における献立（昭和43～45年度）について、野菜の種類と使用量を

調査し、献立における各野菜の構成比を検討し、野菜消費に関する一資料とした。

結果は、「緑黄色野菜」では、にんじんの使用量が多く、「その他の野菜」では、きゃべつの使用量が多く、野菜の種類は少なく固定していたが、「つけもの」の種類はかなり多かった。

文 献

- 1) 小松原紀子：本誌、10,7 (1972)
- 2) 山本怜子：私信
- 3) 小村恭子：私信
- 4) 香川綾：食品成分表、女子栄養大 (1973) 87頁

(昭和49年1月17日受理)