

漬け物に関する調査

中村 年子 遠藤 仁子 本間 恵美
平光美津子 尾木千恵美 片桐 晶子
鷺見 孝子 松尾 良克

緒 言

かって、日本人が米飯を多量に摂取していた時代には、漬け物は保存食として、また副食としても大切な役割を果していた。

最近では食生活が多様化し、西欧化、世界化傾向が見られるが食生活の形態は、飯と汁と漬け物に代表される伝統的な型が最も多く、米飯を主食とするもののおよそ50%が漬け物を食べている。¹⁾ 米飯を主食とする限り、漬け物はみそ汁と共に日本人の食生活から切り離すことのできないものであると考えられる。

1987年、著者らが行った女子短大生の米についての調査²⁾によると、米の1食当りの摂取量は、かなり減少したものの米飯を主食とする回数は増加していた。朝食・昼食ではおよそ60%の者が、夕食では90%の者が米飯を主食としていた。

そこで今回は、前回のみそ汁について漬け物を取り上げ、女子短大生の家庭及び一般家庭を対象に、漬け物が家庭ではどのように漬けられているか、どんな種類のものが多いか、どのように食べられているかなどの実態調査を行った。

その結果、漬けている家庭は全世帯の80.8%と多く、その代表的なものは塩漬けと梅漬けであった。また嗜好の点でも好まれており、嫌いと言ったものは僅か7.6%であり、漬け物を購入している家庭は全世帯の90%と非常に多かった。

一方漬け物の生産量をみると³⁾ 1965年では41万5千tであったが1985年には104万tと著しく増加している。

これらのことから漬け物が現在の食生活に定着しており、今後も米飯を主食とする限り、漬け物は食べ続けられるであろうと思われる。

1986年の国民栄養調査⁴⁾によると、1人1日当りの食塩摂取量は12.1gであり、その54.3%が調味料からの摂取量であるが、調味料以外の食品では、漬け物からの食塩摂取量が魚介加工品について多かった。食生活において減塩が叫ばれている今日、漬け物からの食塩摂取について考えてみなければならないと思う。そこで今後引き続き漬け物からの塩分摂取の実態を調査し、うす味でおいしい漬け物の漬け方や食べ方などについて研究を進めていきたい。

調査方法

対象：本学食物栄養専攻の学生の家庭 204世帯、一般家庭198世帯、計402世帯を対象とした。

時期：1988年6月

方法：学生に調査用紙を配布し自宅の状況を各自に記入させ、一般家庭については学生に聞き取り記入させた。

調査結果及び考察

1. 対象の状況

対象世帯は岐阜県、愛知県がほとんどで、その地域区分は表1の通りであり、住宅街が62.4%、農村が24.9%、商店街が8.5%、その他が4.2%であった。

表 1. 対象の地域区分

地 域	世帯数(戸)	比 率(%)
住 宅 街	251	62.4
農 村	100	24.9
商 店 街	34	8.5
漁 村	2	0.5
山 村	1	0.2
不 明	14	3.5

家族構成は、一世代家族が5.8%、二世代家族が62.2%、三世代家族が31.8%、四世代家族が0.2%であった。また全世帯のうち 61歳以上の高齢者のいる家庭は表 2 の通りであった。

表 2. 高齢者の有無

	世帯数(戸)	比 率(%)
高齢者がいる	147	36.6
高齢者がいない	255	63.4

全家族の年齢分布は、15歳以下が175人、16～20歳が409人、21～30歳が182人、31～40歳が76人、41～50歳が514人、51～60歳が156人、61～70歳が56人、71歳以上が 130人であった。16～20歳と41～50歳の年齢層が多いのは、学生とその親の年齢にあたるからである。

2. 家庭で漬ける漬け物の状況

1) 漬ける家庭

自宅で漬け物を漬けるか否かを調べたところ、漬けるが80.8%、漬けないが19.2%で、漬ける家庭が意外に多かった。(表 3)

表 3. 漬ける・漬けない

	世帯数(戸)	比 率(%)
漬 け る	325	80.8
漬 け ない	77	19.2

漬ける家庭を地域別にみると表 4 に示す通り漬ける比率は農村が92%と最も高かった。また家族構成との関係のみをみると、高齢者がいる家庭では89.8%が漬けており、高齢者のいる家

表 4. 漬ける家庭の地域

地 域	世帯数(戸)	比 率(%)
農 村	92	92.0
住 宅 街	195	78.1
商 店 街	23	67.6
漁 村	1	50.0
未 記 入	14	—
山 村	0	—

庭の方がその比率は高いが、いない家庭との差は少なく、若い主婦でもかなりの者がなんらかの漬け物を漬けていた。(図 1)

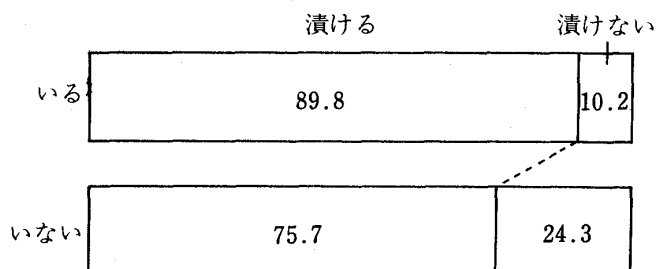


図 1. 漬け物を漬ける・漬けない(%)
(高齢者のいる・いない別)

2) 漬ける漬け物の種類

漬ける漬け物の種類を、食品事典⁵⁾の分類により調べたところ、塩漬けが78%と圧倒的に多く、ついで梅漬け、酢漬け、ぬかみそ漬け、たくあん漬けの順であった。(表 5)

塩漬けが多いのは、手法が最も簡単であり、またどの食品にも適し、それぞれの季節毎に出廻る食品を家庭で手軽に漬けることができるためと思われる。

梅漬けは全世帯の約半数の53%が漬けており、たくあん漬けは約1/3 (32.6%)の世帯が漬けていた。また粕漬け、みそ漬けなど特殊な漬け物も漬けている世帯が約20%あった。食生活が欧風化したといわれている現在でも、なおかなり多くの家庭が漬けていた。

1世帯で漬ける漬け物の種類の数は表 6 に示す通り、1～3種類が半数であるが、5種類以上漬ける世帯も33.8%あった。そこで1世帯あたりの漬ける漬け物の種類の内訳をみると、1種類だけのところでは塩漬け・梅漬けが多く、

2種類以上では表7に示す通り塩漬けとほかの漬け物を漬けるというのが多かった。

そこで塩漬け、梅漬けについて、家庭での漬け方の実態を詳しく調べた。

表5. 漬ける漬け物の種類

	漬けている世帯(戸)	漬けている世帯に対する比率(%)	全世帯に対する比率(%)
塩漬け	254	78.2	63.2
梅漬け	213	65.5	53.0
酢漬け	168	51.7	41.8
ぬかみそ漬け	152	46.8	37.8
たくあん漬け	131	40.4	32.6
しょうゆ漬け	77	23.7	19.2
粕漬け	73	22.5	18.2
みそ漬け	60	18.5	14.9
こうじ漬け	48	14.8	11.9

表6. 漬ける漬け物の種類数

種類数(種)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
世帯数(戸)	48	64	53	50	48	37	15	6	4
比率(%)	14.8	19.7	16.3	15.4	14.8	11.4	4.6	1.8	1.2

表7. 種類の内訳

内 訳	世帯数(戸)
塩漬け	22
塩漬け・梅漬け	18
梅漬け	13
塩漬け・ぬかみそ漬け	12
塩漬け・梅漬け・ぬかみそ漬け・酢漬け	11
塩漬け・梅漬け・たくあん漬け・ぬかみそ漬け・粕漬け・酢漬け	11
ぬかみそ漬け	8
塩漬け・梅漬け・酢漬け	8
塩漬け・梅漬け・たくあん漬け・ぬかみそ漬け・酢漬け	8

3) 塩漬け

(1) 食品の種類

塩漬けにする食品は表8に示す通りであり、きゅうり、白菜が最も多く、いずれも60%以上の家庭で漬けられていた。

漬けられている食品を分類してみると、果菜類が44.8%と最も多く、葉菜類(39.8%)、根菜類(14.3%)の順であり、その他は僅かに0.4%であってほとんどが野菜類であった。

表8. 塩漬けにする食品

食品	世帯数(戸)	N=254の比率(%)
きゅうり	167	65.7
白菜	160	63.0
なす	88	34.6
かぶら	46	18.1
キャベツ	40	15.7
大根	19	7.5
にんじん	18	7.1
みずな	10	3.9
その他(26種)		

(2) 漬けておく期間

漬けておく期間については1~2日(即席漬け)、1週間~2ヶ月(当座漬け)、3ヶ月以上(保存漬け)に分類して調査した結果、図2に示すように、即席漬けが71.4%とほとんどであり、当座漬けが22.6%、保存漬けは僅か6.0%であった。

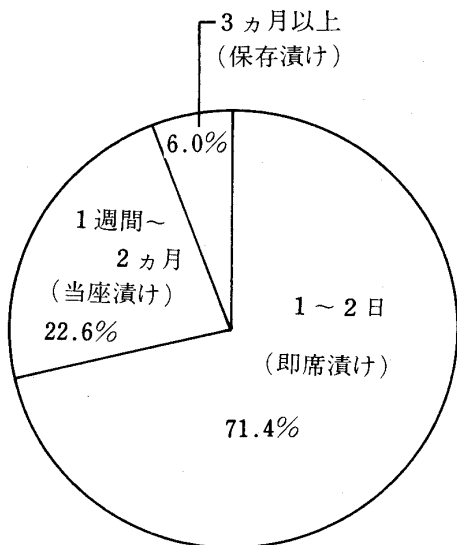


図2. 塩漬けの期間

即席漬けが圧倒的に多いのは、手軽に漬けられることと、減塩のため薄塩の漬け物が好まれ

ること、また生野菜の感覚で食べることができるからであろうと思われる。

4) 梅漬け

(1) 梅漬けの種類

家庭で漬ける梅漬けの種類のうち、塩漬け梅について調査した。その結果、表9に示す通り、最も多く漬けられていたのは土用干しをする大梅(70.9%)であり、次に多いのは土用干しをする小梅(24.9%)であった。

大梅を漬けるもののうち83%は土用干しをしており、小梅の場合でも73%が土用干しをしていて(表10)大梅・小梅ともに土用干しをする家庭が多かった。

表9. 梅漬けの種類

梅漬けの種類		世帯数(戸)	比率(%) N=213
梅干し (土用干しする)	大梅	151	70.9
	小梅	53	24.9
梅漬け (土用干しない)	大梅	31	14.6
	小梅	20	9.4
カリカリ漬け		12	5.6
白梅干し		5	2.3

表10. 土用干しをする・しない

梅の種類(戸)	干す	比率(%)	干さない	比率(%)
大梅	182	151	31	17.0
小梅	73	53	20	27.4

(2) 漬ける間隔

毎年必ず漬けるか否かを調べた結果、表11に示す通り、「毎年漬ける」が60%前後あった。保存してあるのがなくなりかけた年に漬ける家庭が約1/4であった。また良質の梅が手に入った年、あるいは梅が安価の年に漬けるという家庭も僅かながらあった。

(3) 漬ける人の年齢

漬ける人の年齢を調べてみると、図3・表12に示すように41~50歳と66~75歳が多かった。これは調査対象に短大生の家庭が多く、その母親と祖母の年齢がちょうどその年齢層に該当するためと思われる。そこで各年齢層別に漬ける比率をみてみると、61~65歳が75.0%と最も高く、ついで56~60歳(68.8%)、66~70歳(62.5%)の順であった。41~45歳は漬ける人数は最

表11. 梅を漬ける間隔

世帯数(人)
()は比率(%)

	毎年漬ける	1年おきに漬ける	なくなったら漬ける	その他
大梅干し(土用干し)	91 (60.3)	14 (9.3)	41 (27.1)	5 (3.3)
小梅干し(土用干し)	30 (56.6)	5 (9.4)	15 (28.3)	3 (5.7)
大梅漬け(干さない)	13 (41.9)	10 (32.3)	5 (16.1)	3 (9.7)
小梅漬け(干さない)	12 (60.0)	5 (25.0)	2 (10.0)	1 (5.0)
カリカリ漬け	8 (66.7)	1 (8.3)	3 (25.0)	0 (0)
白梅漬け	3 (60.0)	0 (0)	2 (40.0)	0 (0)
計	157 (57.5)	35 (12.8)	69 (25.3)	12 (4.4)

表12. 梅漬けをする人の年齢分布

年齢(歳)	26歳未満	26~30	31~35	36~40	41~45	46~50	51~55	56~60	61~65	66~70	71~75	76~80	81歳以上
人数(人)	455	20	10	37	156	129	35	16	12	32	46	27	13
漬けている人(人)	0	2	1	12	59	43	20	11	9	20	25	8	3
比率(%)	0	10.0	10.0	32.4	37.8	33.3	57.1	68.8	75.0	62.5	54.3	29.6	23.1

(複数回答)

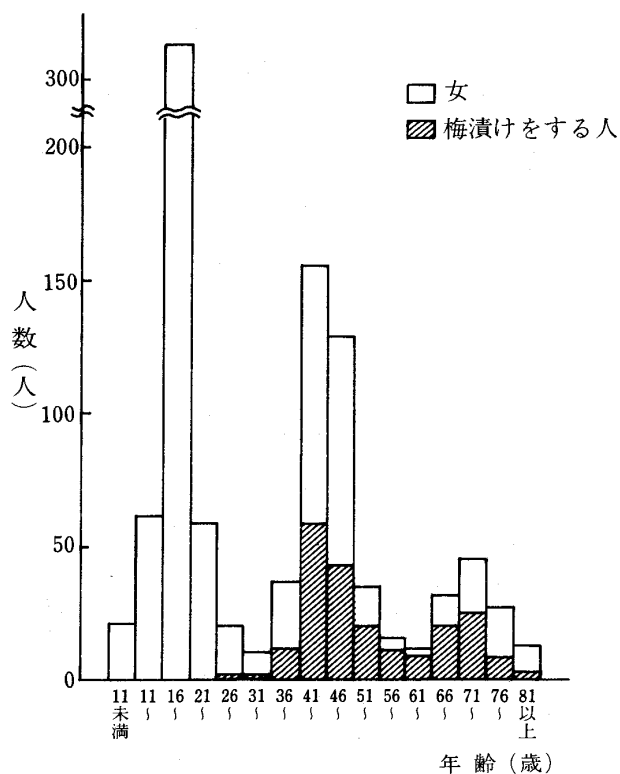


図3. 梅漬けをする人の年齢分布

も多かったがその比率は37.8%であり、61~65歳の年代の約半分であった。

次に61歳以上の高齢者のいる家庭とない家庭とに分類して、漬けるか否かをみると、高齢者のいる家庭ではその約70%が、いない家庭ではその約40%が漬けており、高齢者のいる家庭の方が漬ける比率はかなり高かった。(図4)しかし高齢者のいる家庭で、高齢者自身が漬けるのは44世帯(50.8%)であり、約半数の家庭では高齢者がいても若い主婦が漬けていた。これらのことから梅を漬けるという習慣が姑から嫁へと受け継がれていくのではないかと思われる。

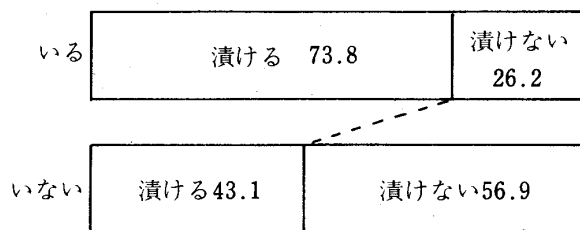


図4. 梅を漬ける・漬けない(%)
(高齢者がいる・いない別)

(4) 漬ける分量

1回に漬ける梅の分量は、図5に示す通りで大梅干しは平均4.4±5.1kg、小梅干しは平均3.6±3.0kgであり、1～4kg漬ける家庭が多かった。中には10kg以上漬ける家庭もあり1回に漬ける分量は家庭により異なっていた。

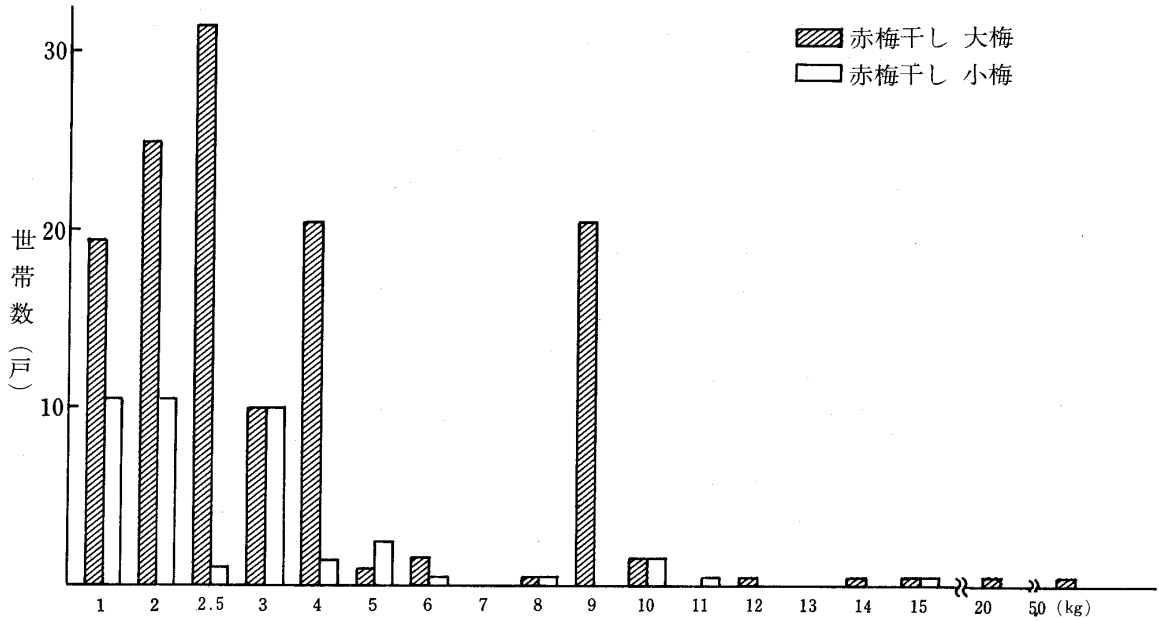


図5. 漬ける量

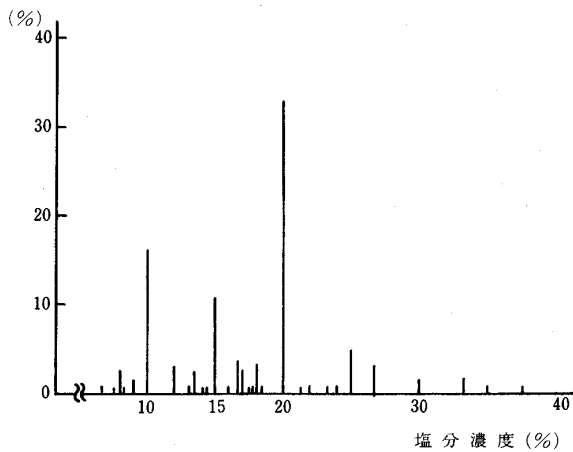


図6. 漬ける時の塩分濃度(大梅土用干し)

(5) 梅漬けの塩分濃度

大梅干しの塩分濃度の平均は17.3±6.1%であり、塩分濃度10%の家庭は全体の16.5%、塩分濃度15%は11.0%あり、塩分濃度が20%の家庭が特に多く31.5%を占めていた。また10%未満

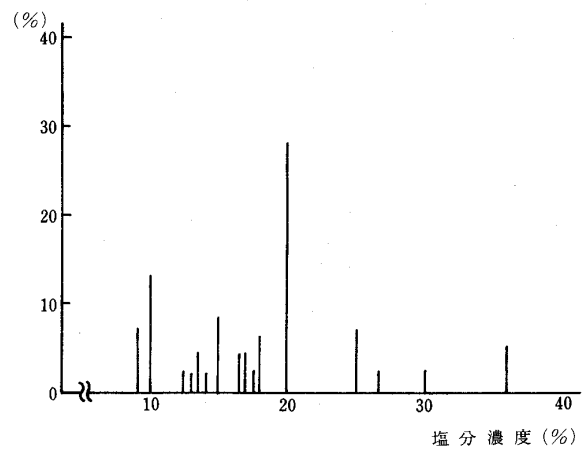


図7. 漬ける時の塩分濃度(小梅土用干し)

満の薄いものも6.3%あった。(図6)

小梅干しの塩分濃度の平均は、17.7±6.3%で大梅と同様10、15、20%の塩分濃度が多く、20%の家庭は28.3%であった。(図7)

最近減塩に気をつけている家庭が増えている。そこで梅を漬ける時、塩分を最近変えたか否かを調査したところ、60.9%の家庭が変えていた。塩だけを減らした家庭と、塩を減らし焼酎を併

用するようになった家庭とがあった。

そこで梅漬けをする時に塩以外のものを併用するか否かを調べたところ、34.3%が併用しており、そのほとんどが焼酎を用いていた。焼酎を併用するものを塩分濃度別にみると、10%濃度ではその61.9%が、15%濃度では50%と、いずれも半数以上が併用していた。20%濃度で併用しているのは1/3だけであり、塩分濃度の低い

もの程、併用している比率が高かった。(表13) 低塩でも何も併用していない家庭では殺菌を十分にし、水が上がってくるまで毎日かきまぜるなど、手間をかけていた。

表13. 塩分濃度と食塩以外の併用

塩分濃度		併用	
(%)	(人)	(人)	比率(%)
10.0	21	13	61.9
15.0	14	7	50.0
20.0	40	8	20.0

3. 漬け物の購入状況

漬け物を購入する家庭は358世帯で、全世帯の89.1%であり、購入しない家庭は44世帯(10.9%)であった。

漬け物を買っている家庭 325世帯について漬け物を購入するかどうかをみると、購入する家庭は286世帯(88%)、購入しない家庭は39世帯(12%)であり、漬けていても購入する家庭が多い。

漬けていない家庭77世帯のうち、購入する家庭は72世帯(93.5%)であり、購入しない家庭は僅か5世帯(6.5%)であった。(図8) 漬ける漬けないにかかわらず、ほとんどの家庭が漬け物を購入していた。

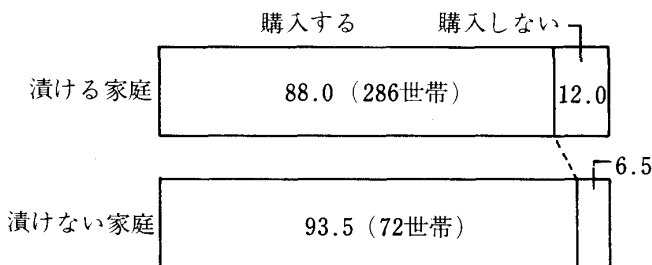


図8. 購入状況(%)

表14. 購入する漬け物の種類

果菜類の塩漬け	奈良漬
根菜類の塩漬け	守口漬
葉菜類の塩漬け	わさび漬
梅漬	べったら漬
しば漬	もろみ漬
たくあん漬	からし漬
ぬかみそ漬	らっきょう漬
福神漬	その他の酢漬
しょう油漬	その他
みそ漬	

購入しない家庭は僅かであったが、その理由は、「漬けた漬け物があるため」というのが77%

あり、その他は「もらってくる」、「嫌いだから」、「減塩のため」等であった。

購入する漬け物の種類について、表14に示す19種の中から、日常よく購入されているものを5種類選ばせた結果、図9に示す通りであった。たくあん漬けが78%と最も多くの家庭で購入されており、塩漬けも葉菜類・根菜類・果菜類のいずれも多く、また家庭で手軽に作れない福神漬け・しば漬けも多かった。

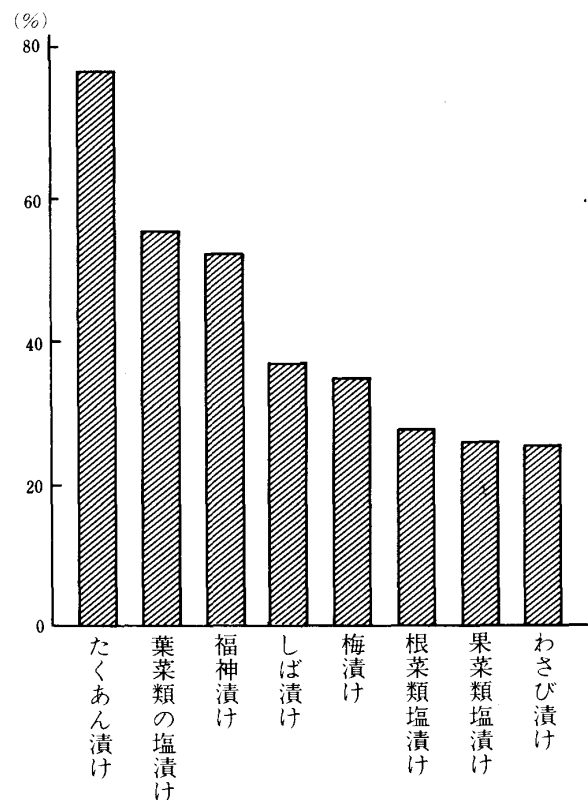


図9. 購入する漬け物

4. 食事に漬け物が出る頻度

漬け物が出る頻度をみると「必ず出る」が242世帯(60.2%)、「時々出る」が155世帯(38.6%)、「出ない」が5世帯(1.2%)であった。

また図10に示す通り漬ける家庭のうち67.1%は食事に必ず漬け物が出るが、漬けない家庭では「必ず出る」が31.2%であり、漬けているかいないかによって明らかにその差が現われていた。

家族の中に高齢者がいるか否かによって、食事に漬け物が出る頻度に差があるかみてみると、高齢者がいる家庭では「必ず出る」が66.7%、

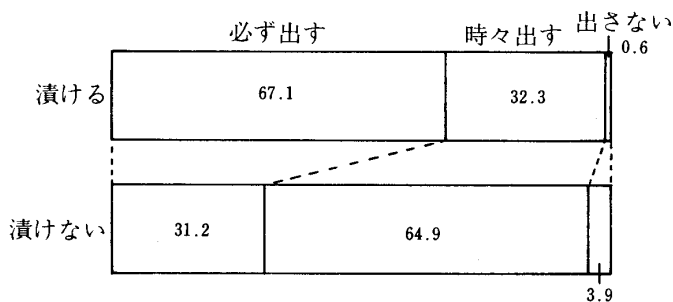


図10. 漬け物の出る頻度(%)

「時々出る」が32.7%、「出ない」は僅か0.7%であった。高齢者がいない家庭では、「必ず出る」が56.5%、「時々出る」が42.0%、「出ない」が1.6%であった。高齢者のいる家庭の方が「必ず出る」比率が高く、一般に高齢者が漬け物を好むことがうかがわれる。

5. 漬け物の嗜好

漬け物の嗜好については、調査世帯の家族全

員の1698人に対し、個人別に調査を行った。その年齢分布は表15に示す通りである。

1) 漬け物の好き嫌い

漬け物の好き嫌いについて全体的にみると、「好き」が60.1%、「嫌い」は僅か7.6%で、多くの人に好まれていることがわかった。男女の差はほとんどみられなかった。(図11)

年齢別にみると、図12に示すように31歳以上

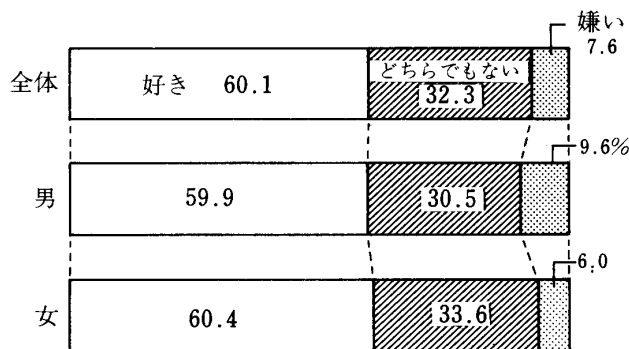


図11. 漬け物の好き嫌い(%)

表15. 調査世帯の家族の年齢分布

年齢区分(歳)		11未満	11~15	16~20	21~25	26~30	31~35	36~40	41~45	46~50	51~55	56~60	61~65	66~70	71以上	
全体	(人)	1,698	44	131	409	135	47	21	55	221	293	113	43	24	32	130
	(%)	100.0	2.6	7.7	24.1	7.9	2.8	1.2	3.2	13.0	17.3	6.7	2.5	1.4	1.9	7.7
男	(人)	727	21	71	98	76	26	11	19	65	167	78	28	13	3	51
	(%)	100.0	2.9	9.8	13.5	10.5	3.6	1.5	2.6	8.9	22.9	10.7	3.9	1.8	0.4	7.0
女	(人)	971	23	60	311	59	21	10	36	156	126	35	15	11	29	79
	(%)	100.0	2.4	6.2	32.0	6.1	2.2	1.0	3.7	16.1	13.0	3.6	1.5	1.1	3.0	8.1

の者では「好き」が非常に多く70~80%を占め30歳以下との差が顕著であった。中でも66歳以上では80%以上の者が「好き」と答えていた。30歳以下では「どちらでもない」が比較的多く40~50%を占め、また「嫌い」は31歳以上の者より多く、中でも15歳以下では約20%が「嫌い」と答えていた。若者の食生活が欧風化してきて漬け物を食べる機会が少ないために、「好きでも嫌いでもない」という者が多いが、中年以上では和食好みの傾向にあり、漬け物を好む者が多いと思われる。

2) 食べる頻度

漬け物を食べる頻度は、「毎食必ず食べる」が26.2%、「1日に1回以上食べる」が23.5%、「食べる日も食べない日もある」が43.7%、「全く食べない」が6.6%であった。「毎食必ず食べる」と「1日に1回以上食べる」を合わせると49.7%となり、約半数の者が毎日食べていることになる。しかしこれを昭和55年国民栄養調査結果の「毎日1回位食べる」及び「毎日2回以上食べる」の74.7%と比較⁶⁾するとかなり下廻っている。

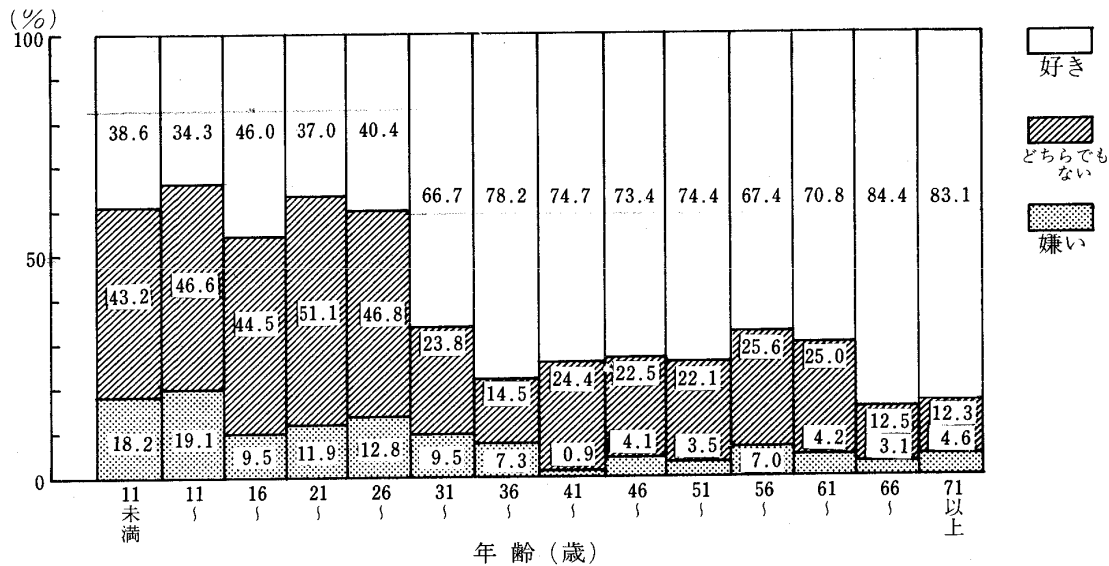


図12. 年齢別漬け物の好き嫌い

3) 嗜好別食べる頻度

漬け物を「好き」と答えた者では、「毎食必ず食べる」が41.8%、「1日に1回以上食べる」が32.5%であり、「どちらでもない」及び「嫌い」と答えた者より圧倒的によく食べている。好きではあるが全く食べない者も少数あったが、これは減塩のために控えている、または食卓に出されないから食べられないのではないかと推測される。

「どちらでもない」と答えた者では「食べる日も食べない日もある」がほとんどで80%を占めていた。好きでも嫌いでもないのに「毎食必ず食べる」が3.1%あるが、これは食事には漬け物を食べるという習慣があるのではないかと推測される。

「嫌い」と答えた者では、「全く食べない」が69.2%とかなり多く、「毎食必ず食べる」と「1日1回以上食べる」は1人もいなかった。「食べる日も食べない日もある」が30.8%あり嫌いでも時々食べている者が意外に多かった。(図13)

食べる量については調査しなかったが、漬け物の出し方は、合い盛りになっている家庭がほとんど(86.5%)であるため、漬け物の好きな人は、食べる回数だけでなく量も多く摂っているのではないかとと思われる。高齢者に漬け物の好きな人が多いが、漬け物からの塩分の摂り過ぎにならないような配慮が必要である。

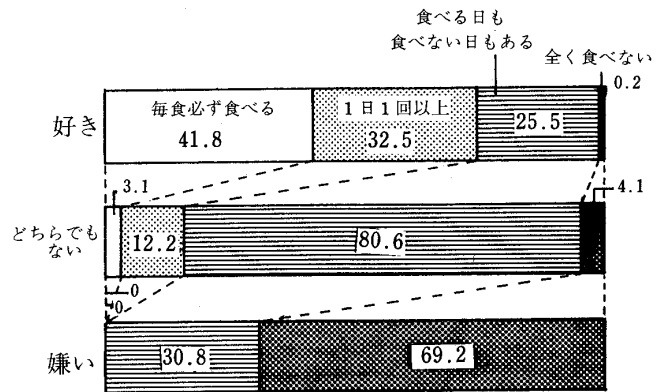


図13. 漬け物の嗜好別食べる頻度 (%)

即席漬けにしょう油をかけるものは、「いつもかける」が23.6%、「かける時もかけない時もある」は44.5%で合わせて68.1%、また「かけない」は32.5%であり、1980年国民栄養調査⁶⁾の「しょう油をかける」63.9%、「そのまま食べる」31.3%と比較すると大差がなかった。

要 約

- 1) 漬け物を漬けている世帯は全体の80.8%であり、地域別では農村が最も多かった。高齢者のいる家庭では、いない家庭より漬けている比率が高かった。
- 2) 漬ける漬け物の種類は、塩漬けが78%と圧倒的に多く、ついで梅漬けであった。

1世帯で漬ける漬け物の種類数は1～3種類が過半数を占め、5種類以上漬ける家庭も33.8%あった。

- 3) 塩漬けにする食品は、きゅうり、白菜が最も多く、何れも60%以上の家庭で漬けられていた。

漬けておく期間は1～2日が71.4%と短期間のものが多く、長期間のものは僅かであった。

- 4) 梅漬けは毎年必ず漬ける家庭が60%前後あり、土用干しをする大梅・小梅が圧倒的に多かった。

各年齢層別に梅を漬ける人の比率をみると61～65歳が75.0%で最も高かった。

高齢者がいる家庭のうち約70%は梅を漬けており、高齢者のいない家庭よりその比率が高かった。

1回に漬ける梅の分量は、大梅・小梅ともに1～4kgが多かった。

塩分濃度は大梅・小梅（土用干し）とも、平均が約17%であり、塩分濃度の低いもの程焼酎を併用するものが多かった。

- 5) 漬け物を購入する家庭は全世帯の89.1%であり、漬ける・漬けないにかかわらず、ほとんどの家庭が購入していた。

購入する漬け物の種類は、たくあん漬けが最も多く、ついで葉菜類の塩漬け、福神漬け、梅干しの順であった。

- 6) 食事に漬け物が「必ず出る」は自宅で漬ける家庭では67.1%、漬けない家庭では31.2%であり、漬けているかないかによって、その差が顕著であった。

高齢者のいる家庭では「必ず出る」が66.7%で、高齢者のいる家庭の方が漬け物が食事

に出る頻度が高かった。

- 7) 漬け物の嗜好については「好き」と答えたものがほとんどであり、「嫌い」は僅かであった。

年齢別では31歳以上はその70～80%のものが「好き」で、30歳以下との差が顕著であった。

- 8) 食べる頻度は「毎食必ず食べる」と「1日1回以上食べる」とで全体の約半数を占め、「全く食べない」は僅かであった。

嗜好別では「好き」と答えたものは「毎食必ず食べる」41.8%、「1日1回以上食べる」32.5%で、好きでないものより圧倒的によく食べている。

即席漬けにしょう油をかけるものが約70%あった。

参考文献

- 1) 国民生活センター編：食と生活，P.113，光生館、1984年
- 2) 渡辺周一，他：女子短大生の食生活調査一米について一，東海女子短期大学紀要第13号，1987年
- 3) 食糧栄養調査会編：食料・栄養・健康1987年版，P.162，医歯薬出版株式会社、1987年
- 4) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：国民栄養の現状昭和61年国民栄養調査成績，P.44，第一出版、1988年
- 5) 河野友美編：改訂食品事典つけもの，真珠書院、1974年
- 6) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：国民栄養の現状昭和55年国民栄養調査成績，P.125，第一出版、1982年
- 7) 下田吉人，他：穀物・野菜の調理，朝倉書店、1978年