

## 【研究ノート】

## 本学学生における漬け物の嗜好について

Research on Sugino Fashion college Student's Preferences of Pickles

小川 聖子 紀 まき子 小菅 麻衣良  
OGAWA, Seiko KINO, Makiko KOSUGE, Maira

## I. 緒言

和食は、2013年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録された。和食にはいくつかの特徴があり、その一つに和食のもつ優れた機能性があげられる。すなわち、米を中心に野菜、魚介類、海藻など自然の恵みをふんだんに用い、栄養バランスにすぐれた健康的な食事であるという点である<sup>1)</sup>。

その内容は、米を炊いたご飯、だしを味噌や塩で味付けし具材を加えた汁、焼物、煮物、あえ物といった菜、そして塩漬けやぬか漬け、粕漬などの香の物で構成される、一汁三菜の組み合わせである。香の物は、食事中に口中をさっぱりと保ち、ご飯とともに常に献立に加えられる。このことから現在では、飯と香の物は献立の数には入れず、「一汁三菜」と表現されるのである。

江戸時代には、現在存在する伝統的な漬物のほぼすべてが出来上がり、漬物の専門書ともいえる『四季漬物塩嘉言』<sup>2)</sup>が天保7年(1836年)に著された。

また近代になっても、明治期以降長らく、庶民の日常のケの食事では、「一汁三菜」といった贅沢はできず、たんぱく質もエネルギー量も主食に依存する形であり、そのため大量のご飯を食していた。その際に、香の物(漬物)は必須の物であったといえる。漬物は、野菜の栄養分の損失が比較的少なく、生のままよりもおいしく食べることができるよい調理法である<sup>3)</sup>。さらに漬物は、冬季や、野菜の端境期の食物の保存の役目も担っていた。

しかし高度経済成長期以降、動物性食品の摂取が安価で容易なものとなり、副食としての漬物の消費量は減少してゆく。主食では、パンや麺類の消費量が増え、米の消費量そのものも減少の一途をたどる。さらに食物の保存方法にも多様性がみられるようになる。また、生活習慣病予防の観点から減塩が言われるよう

になる。

『栄養と料理』<sup>4)</sup>は、栄養と健康に配慮した記述を中心としている雑誌である。当雑誌の記載献立を検討してみると、昭和10年(1935)頃までは、「一汁〇菜香の物」の献立が普通であったのが、高度経済成長期に差し掛かる昭和40年(1965)から、漬物の喫食頻度は低下し始め、平成25年(2013)には、ほぼ姿を消すことになる。『栄養と料理』に関していえば、漬物の記載の減少は、早くから減塩に関して着目していたことも要因の一つと言えよう。

また、かつては漬物といえば、たくあんや梅干しの消費量が圧倒的に多かったが、15年ほど前から、キムチの消費量・製造量が急激に増加している<sup>5)</sup>。辛味や複雑なうまみを持つキムチに関して、若年層の嗜好が拡大していることが考えられる。併せて近年では、ぬか漬けなど発酵食品の健康効果も注目され、再認識されつつある。

そこで、今後の大学生への食事指導の参考にすることを目的に、漬物の喫食頻度や嗜好等について、調査することにした。

## II. 研究方法

## 1. 対象および調査時期

本学に在籍する大学3年および4年生で、食文化論または食品学を履修した学生合計142名を対象にアンケート調査を行った。そのうち留学生など出身地が海外の者は除外した。男子学生23人(16.9%)、女子学生113人(83.1%)の136名を分析対象とした。授業内で質問紙調査用紙を配布し、その場で記入させ回収した。(回収率100%)実施期間は2015年7月である。

対象者の出身地は、表1の通りである。関東74.3%、東北8.8%で、東日本が83.1%を占めている。

2、調査内容

認知度、喫食経験、摂食頻度、嗜好、香物についての認識などについて、質問した。表2に質問用紙を示した。

表1 出身地

	n	%
北海道	1	0.7
東北	12	8.8
関東	101	74.3
中部	11	8.1
関西	4	2.9
九州	4	2.9
四国	1	0.7
不明	2	1.5
合計	136	100.0

表2

漬物についてのアンケート

( 男性 ・ 女性 ) 出身県 (または国) 出席番号

I、漬物の摂取頻度や好みについてお聞きします。①、②、③、④の質問について下の表に、それぞれ回答を記入して下さい。

- ① 表にあげた1～16の漬物について、名前をきいたことがあるものに○をつけて下さい。
- ② 名前を聞いたことがある漬物のうち、食べたことがあるものに○をつけて下さい。
- ③ 食べたことがある漬物について、食べる頻度を下から選び、数字を記入して下さい。  
1、非常によく食べる 2、よく食べる 3、時々食べる 4、あまり食べない 5、ほとんど食べない
- ④ 食べたことがある漬物について、好みの程度を下から選び、数字を記入して下さい。  
1、非常に好き 2、好き 3、まあまあ好き 4、好きでも嫌いでもない 5、あまり好きではない  
6、嫌い 7、非常に嫌い

		①名前を聞いたことがある	②食べたことがある	③食べる頻度	④好みの程度
1	べに 紅しょうが				
2	しょうがの <sup>あまずつ</sup> 甘酢漬け (ガリ)				
3	キュウリのしょうゆ漬け (キュウリのキューちゃんなど)				
4	<sup>うめぼ</sup> 梅干し				
5	<sup>ふくじんづ</sup> 福神漬け				
6	たくあん				
7	キムチ				
8	らっきょう				
9	キュウリのぬか漬け				
10	<sup>はくさい</sup> 白菜づけ				
11	しば漬け				
12	わさび漬け				
13	<sup>たかなづ</sup> 高菜漬け				
14	ピクルス				
15	<sup>せんまいづ</sup> 千枚漬け				
16	<sup>のざわなづ</sup> 野沢菜漬け				
17	<sup>あさづ</sup> 浅漬け (キュウリ、キャベツなど)				
18	榨菜 (ザーサイ)				
19	<sup>ならづ</sup> 奈良漬け				

\*裏面にも質問が続きます。



## 2、喫食頻度

喫食頻度については、「食べない」「ほとんど食べない」「あまり食べない」「時々食べる」「よく食べる」「非常によく食べる」を選択肢とし、その結果を表4に示した。

集計に関しては、便宜的に「食べない」を0点とし、各選択間に等間隔性があると想定して「ほとんど食べない」を1点、「あまり食べない」を2点、「時々食べる」を3点、「よく食べる」を4点、「非常によく食べる」を5点とし、それぞれに度数（人数）を乗じ、得点として評価した。各漬物の得点については、図1に示した。

喫食頻度の得点が上位であった漬け物は、「キムチ」、「梅干し」、「浅漬け」、「たくあん」の順で、下位は、「千枚漬け」、「わさび漬け」、「奈良漬」、「野沢菜」の順であった。この順も、喫食経験とほぼ一致する。

喫食頻度の高い「キムチ」は、「ときどき食べる」「よく食べる」「非常によく食べる」の数値を合計すると79.4%になる。

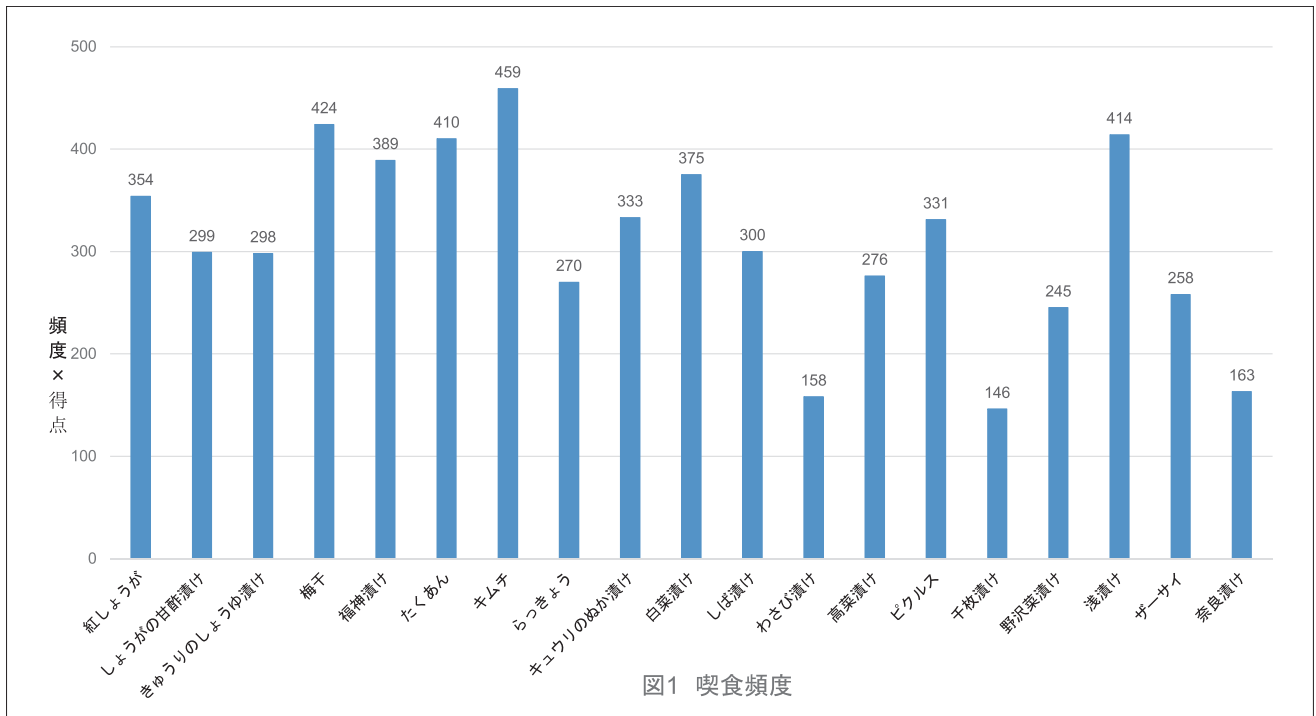
一方、喫食頻度が低い「千枚漬け」は、「食べない」が44.1%であった。

表3 漬物の名前の認知と喫食経験について (n=136人)

漬物名	(%)			
	認知		喫食経験	
	有	無	有	無
紅しょうが	99.3	0.7	97.1	2.9
しょうがの甘酢漬け	94.1	5.9	86.8	13.2
きゅうりのしょうゆ漬け	96.3	3.7	87.5	12.5
梅干	100.0	0.0	98.5	1.5
福神漬け	100.0	0.0	99.3	0.7
たくあん	100.0	0.0	99.3	0.7
キムチ	100.0	0.0	97.1	2.9
らっきょう	100.0	0.0	87.5	12.5
キュウリのぬか漬け	99.3	0.7	87.5	12.5
白菜漬け	97.8	2.2	90.4	9.6
しば漬け	97.8	2.2	82.4	17.6
わさび漬け	89.0	11.0	58.8	41.2
高菜漬け	94.1	5.9	85.3	14.7
ピクルス	100.0	0.0	97.1	2.9
千枚漬け	77.2	22.8	55.9	44.1
野沢菜漬け	90.4	9.6	78.7	21.3
浅漬け	98.5	1.5	93.4	6.6
ザーサイ	95.6	4.4	80.1	19.9
奈良漬け	91.2	8.8	66.2	33.8

表4 喫食頻度について (n=136人)

漬物名	(%)					
	食べない	ほとんど食べない	あまり食べない	時々食べる	よく食べる	非常によく食べる
紅しょうが	2.9	17.6	18.4	43.4	12.5	5.1
しょうがの甘酢漬け	13.2	24.3	13.2	33.1	11.0	5.1
きゅうりのしょうゆ漬け	12.5	18.4	25.7	27.2	13.2	2.9
梅干	1.5	12.5	14.7	30.9	25.0	15.4
福神漬け	0.7	11.0	19.9	47.1	12.5	8.8
たくあん	0.7	12.5	14.0	40.4	22.1	10.3
キムチ	2.9	10.3	7.4	28.7	27.2	23.5
らっきょう	12.5	27.2	22.1	30.1	3.7	4.4
キュウリのぬか漬け	12.5	19.9	14.7	27.2	14.7	11.0
白菜漬け	9.6	11.8	13.2	35.3	19.1	11.0
しば漬け	17.6	19.1	16.2	26.5	13.2	7.4
わさび漬け	41.2	22.8	20.6	11.8	1.5	2.2
高菜漬け	14.7	20.6	27.2	25.0	9.6	2.9
ピクルス	2.9	25.7	21.3	31.6	11.8	6.6
千枚漬け	44.1	25.0	16.2	11.0	1.5	2.2
野沢菜漬け	21.3	27.2	19.1	17.6	11.8	2.9
浅漬け	6.6	10.3	12.5	30.1	23.5	16.9
ザーサイ	19.9	26.5	17.6	22.1	8.1	5.9
奈良漬け	33.8	36.0	14.7	7.4	4.4	3.7



### 3、嗜好

嗜好については、「食べない」「非常に嫌い」「嫌い」「あまり好きではない」「好きでも嫌いでもない」「まあまあ好き」「好き」「非常に好き」を選択肢とした。結果を表5に示した。

集計に関しては、便宜的に「食べない」を0点とし、各選択間に等間隔性があると想定して1～7の数値を割り振り、それぞれに度数（人数）を乗じ、得点として評価した。各漬物の得点については、図2に示した。

各漬物の得点を比較すると、得点の高かった漬物は、上位から「キムチ」、「福神漬」「浅漬」、「梅干し」、「白菜漬」の順で、下位は、「わさび漬」、「千枚漬」、「奈良漬」、「らっきょう」の順であった。この順も、喫食経験とほぼ一致する。

特に「キムチ」では、「非常に好き」とした割合が極めて高く49.3%を示した。「非常に好き」については、「浅漬」が34.6%、「きゅうりのぬか漬」が33.1%と高い数値を示していた。

さらに「梅干し」・「たくあん」も「非常に好き」が30%台であった。若年層には、漬物が好まれないと考えがちであるが、梅干しやたくあんといった伝統的な漬物を好む割合がこれほど高いとは、予想しない事であった。

しかしながら近年では、梅干しとして販売されているものの、本来の梅干しに比べて塩分や酸味が少なく、旨み成分が添加されている商品も多い。たくあんも、本来の作り方の通りに、干して水分を抜き、塩分

が高く、発酵によって酸味が生じた硬い歯ごたえのものではなく、大根を調味液につけただけの浅漬風のもの一般的になっている。これらの漬物を想定して回答したのではないかと考えられる。

### 4、漬物とサラダの喫食頻度の比較

漬物が食卓から姿を消す中で、サラダがそれにとって替わる傾向があるとする指摘がされている<sup>9)</sup>ことから、漬物とサラダの喫食頻度を比較検討することにした。その結果を図3に示した。

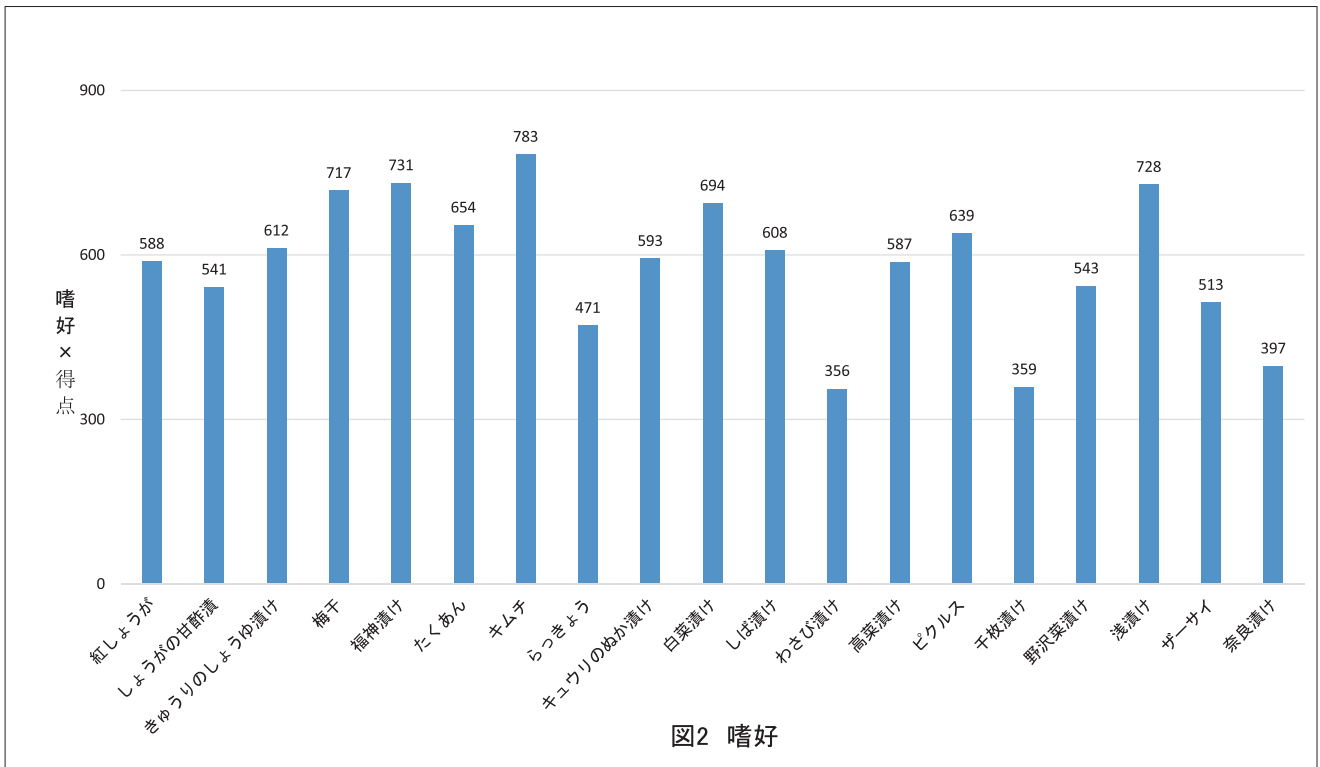
漬物は「1週間に1回食べる」が28.0%、「2～3日に1回食べる」が23.5%であった。「1日に1回食べる」が26.5%であった。これまでの結果からみて、やや多めの感があるが、弁当などに入っている僅かな漬物も含む数字であることが予想される。

一方、サラダは「1日に3回食べる」が6.3%、「1日に1回食べる」が49.2%、「2～3日に1回食べる」が32.6%で、ほぼ毎日食べるということが出来る。喫食量については調べていないが、回答の中には、揚げ物に添えられたキャベツやミニトマトなどわずかな量も含むものと思われる。

サラダの喫食頻度が高いのには、いくつかの要因が考えられる。古代から日本人は、野菜を漬物に加工し、非加熱のまま保存して、ご飯に合うように工夫してきた<sup>10)</sup>。近年ではその米の消費が落ち込み<sup>11)</sup>、それに伴って漬物の存在意義も薄れていった。さらにご飯を食べるための副菜の種類が増え、漬物に頼らずともよくなったとも言える。

表5 嗜好について (n=136人)

漬物名	(%)							
	食べない	非常に嫌い	嫌い	あまり好きではない	好きでも嫌いでもない	まあまあ好き	好き	非常に好き
紅しょうが	2.9	2.9	10.3	10.3	21.3	14.7	22.1	15.4
しょうがの甘酢漬	13.2	6.6	9.6	9.6	14.7	11.8	16.2	18.4
きゅうりのしょうゆ漬	12.5	2.9	2.2	10.3	12.5	17.6	19.9	22.1
梅干	1.5	7.4	2.9	3.7	8.1	19.1	26.5	30.9
福神漬	0.7	2.9	1.5	5.9	14.0	19.9	27.2	27.9
たくあん	0.7	2.9	1.5	6.6	9.6	16.9	29.4	32.4
キムチ	2.9	4.4	0.7	3.7	5.9	8.1	25.0	49.3
らっきょう	12.5	8.8	5.9	14.7	16.2	14.7	14.7	12.5
キュウリのぬか漬	12.5	4.4	2.2	5.9	14.7	14.7	12.5	33.1
白菜漬	9.6	2.2	0.7	2.2	10.3	22.1	22.1	30.9
しば漬	17.6	3.7	0.0	7.4	18.4	11.0	16.9	25.0
わさび漬	41.2	4.4	5.1	5.9	16.9	7.4	8.8	10.3
高菜漬	14.7	0.7	2.2	8.8	19.9	19.1	16.9	17.6
ピクルス	2.9	7.4	2.9	9.6	21.3	16.2	16.2	23.5
千枚漬	44.1	3.7	0.7	5.1	18.4	7.4	11.0	9.6
野沢菜漬	21.3	1.5	1.5	8.1	19.1	14.7	16.2	17.6
浅漬	6.6	1.5	1.5	5.1	7.4	16.2	27.2	34.6
ザーサイ	19.9	7.4	1.5	6.6	23.5	11.0	13.2	16.9
奈良漬	33.8	3.7	3.7	10.3	22.1	10.3	2.9	13.2

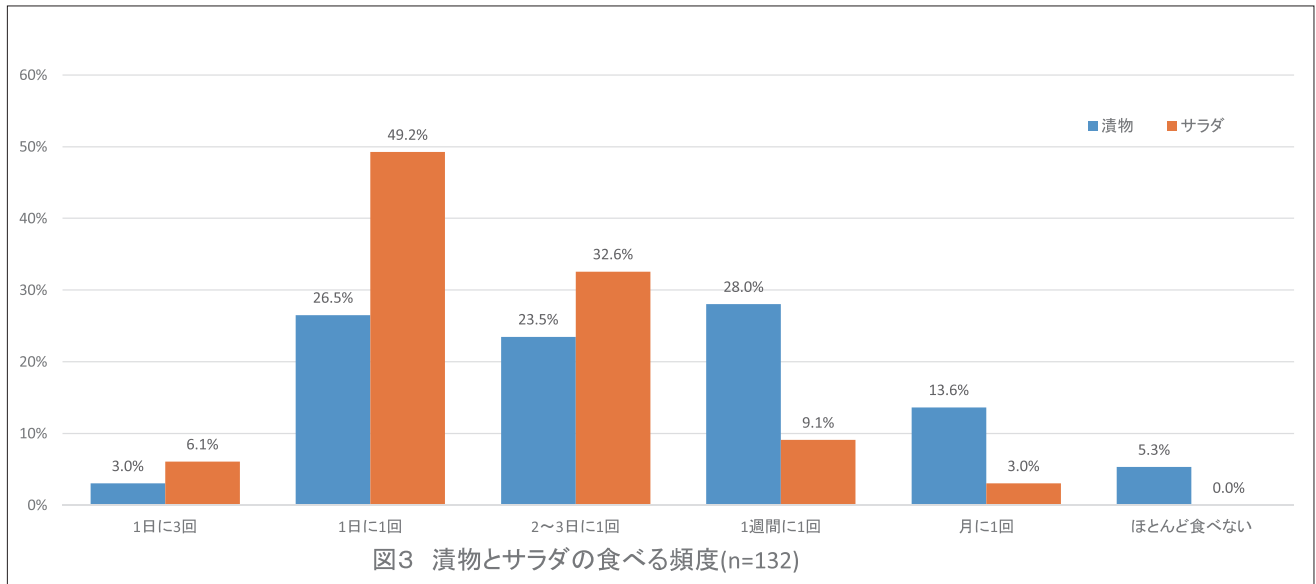




半面、主食はパスタやパンの消費が増え、それに合わせて生の野菜の摂取方法として、サラダが用いられるようになった。サラダに利用できる生野菜の種類は飛躍的に増え、カット済の野菜の製造量や種類も増加している。また、サラダはカットした野菜にドレッシングをかけるだけで作ることが出来、そのドレッシングも市販品のバリエーションが豊富になった。

さらに、コンビニエンスストアではカップにカット野菜とドレッシングがセットになって販売されている商品も多く、デパートの地下食品売り場では多数の野菜を使った手間のかかったサラダが何種類も販売されている。

これらのことから、サラダはその生産量を増やし、消費量も増えていったものと思われる。



## 5、漬物を食べない理由

サラダと漬物の喫食頻度の質問の際に、漬物を「月に1回くらい」「ほとんど食べない」と答えた19名にその理由について質問した。その結果を表6に示した。

表6 漬物を食べない理由 (n=19人)

理由	%
家で出てこないから	52.6
漬物の香りが苦手	21.0
その他の理由	15.8
漬物の塩分が苦手	5.3
ご飯をあまり食べないから	5.3
漬物の酸味が苦手	0.0
漬物の見た目が苦手 (色、形など)	0.0
漬物の歯ごたえが苦手	0.0
一度も食べたことがないから	0.0

食べない理由としては、「家で出てこないから」が19名中10名 (52.6%) と一番多い。2番目に「漬物の香りが苦手」が4名 (21.0%)、3番目に漬物を買うお金がない、食事に出すのが面倒などの「その他の理由」が3名 (15.8%) となった。塩分や酸味といった、漬物の味そのものに関する理由は少ないことがわかっ

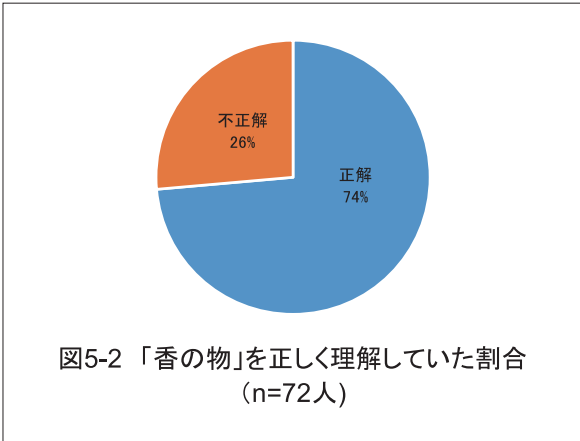
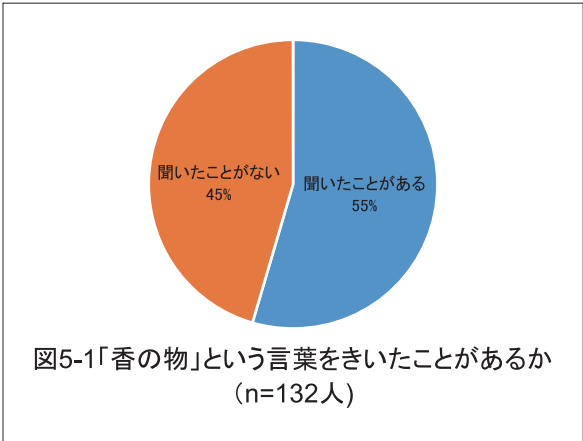
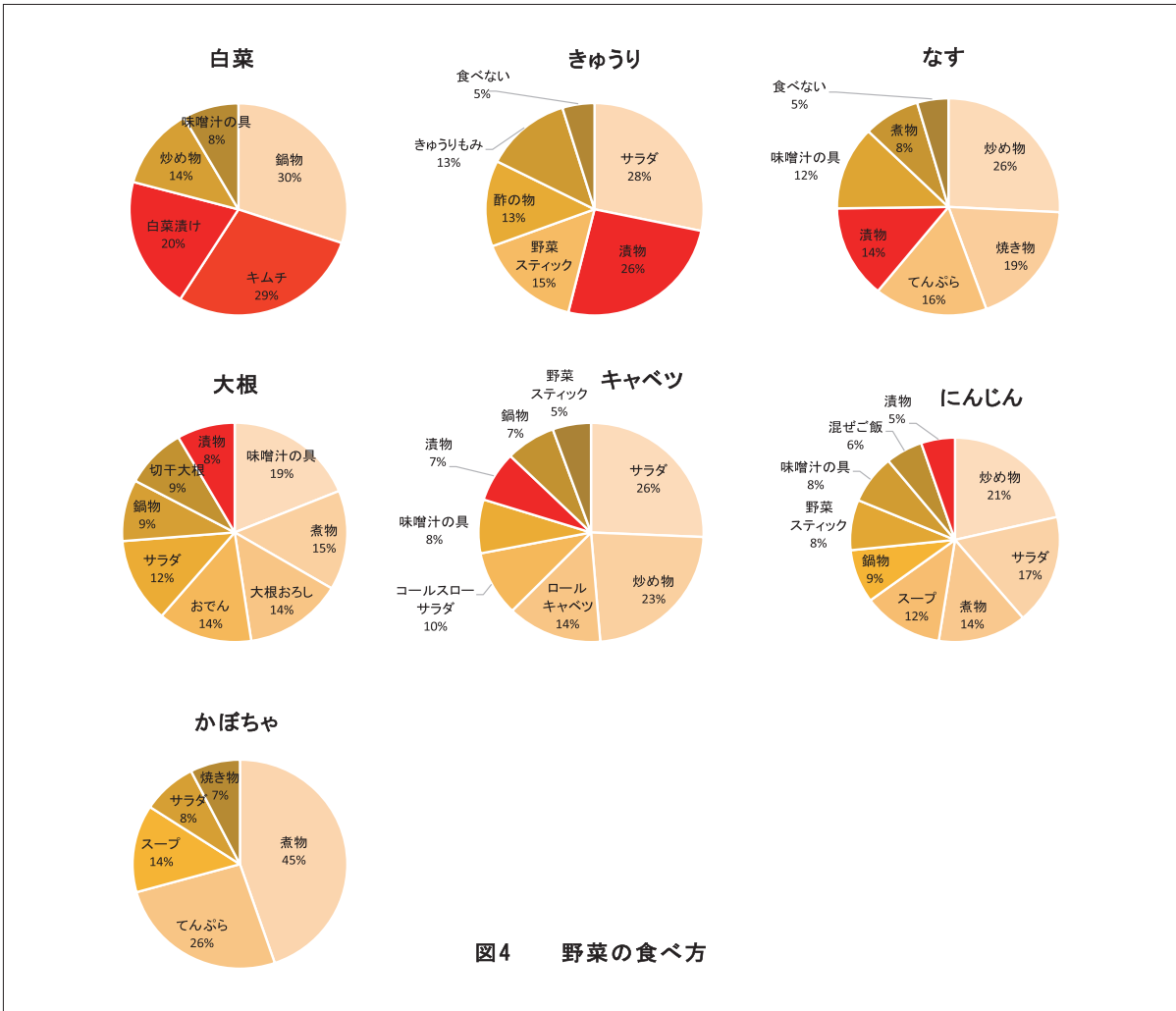
た。若年者が漬物を好まず、その理由は味に起因すると思われがちであるが、そうではない可能性が大きい。家庭での喫食経験がないことが食べない理由の一つであるのならば、ご飯と漬物の組み合わせの喫食経験を作れば、喫食頻度や、嗜好状況にも変化があるのではないかと考えられる。

## 6、野菜の食べ方

野菜を漬物で食べる割合を見るために、野菜の食べ方を質問した。主に漬物に用いる、大根、きゅうり、白菜、なす、キャベツ、ニンジン、カボチャなどについて聞いた。その結果を図4に示した。

漬物で食べる割合が高い野菜は、白菜が白菜漬け20%・キムチ29%、きゅうり26%、なす14%であった。白菜は、白菜漬けとキムチを合わせると49%となる。鍋物が30%であることを考えると、1年を通しての食べ方として漬物が高い割合を占めていることがわかる。

サラダで食べる割合が高いのは、きゅうり28%、キャベツ26%、にんじん17%、大根12%、かぼちゃ8%であった。きゅうりは野菜スティックも加えると43%、キャベツはコールスローサラダや野菜スティックも加えると41%、にんじんは野菜スティックも加え



ると25%となる。漬物に比べると野菜はサラダとして食べられている割合が多いことがわかる。

7、「香の物」に対する認識

漬物は、献立の中で表す際には、前述のように「香の物」と表すことが多い。「香の物」の語を聞いたことがあるか、またその語意を正しく理解しているかを

質問した。その結果を図5に示した。聞いたことがある人は、未記入の4名を除いた132名中72名（55%）とわずかに過半数を超えた。また、「香の物」を聞いたことがある72名のうち、正しく理解している人は53名（74%）と高い比率を示した。これらの結果から、若年層においても漬物や香の物に関して知識・情報がないわけではないと思われる。



#### Ⅳ. まとめ

若年層の、漬物に対する喫食経験と認知度、喫食頻度、嗜好性、漬物とサラダの喫食頻度の比較、野菜の食べ方並びに「香の物」に対する認識などを把握する目的で、本学でアンケート調査を行った。

奈良漬け、千枚漬け、わさび漬け、野沢菜漬け以外では、認知度、喫食経験ともに高い数値を示した。また嗜好については、伝統的な漬物である梅干やたくあんに加えて、キムチや浅漬け、ピクルスなど漬物が幅広く好まれていることがわかった。しかしながら、喫食頻度は漬物よりもサラダが多く、白菜やきゅうり以外の野菜では漬物として食べられる割合が少ないことがわかった。

生活習慣病を予防するのに必要とされるビタミンやミネラル、食物繊維を十分に摂取するためには、1日350gの野菜（そのうち120gは緑黄色野菜）を食べることが目標<sup>12)</sup>とされている。しかしながら平成25年国民健康・栄養調査報告では20代の野菜摂取量は233g<sup>13)</sup>と大きく下回っている。本学学生の食事記録からも同様の傾向がみられる。また、関東農政局の調査<sup>14)</sup>では1人暮らしの大学生の約4割が野菜を食べないとし、その理由に「調理する時間がない」、「調理するのが面倒」の割合が多くなっている。

サラダは新鮮な野菜が食べられる反面、かさが大きくなり、量が食べられない。日持ちもしないため、毎回作らなければならないという面もある。それに対して漬物は、塩分の摂取量には注意がいるが、一度に作ることができ、保存性もよく、特別な調理技術も必要ない。脱水によりかさも減らすことができる。今回の調査結果からわかった漬物の嗜好性や喫食頻度の現状からすると、簡単な漬物の作り方や漬物の料理への利用を授業に取り入れ、知識や技術を伝えることで、調理への抵抗感を弱め、野菜の摂取量を増やせる可能性があることがうかがわれた。

今回の調査では、漬物や野菜の摂取量、好きな野菜、調理する上での問題などについては聞いていない。今回の調査結果をもとに、調査内容を再検討し、漬物を利用した野菜摂取量の増加など学生の食生活改善につながられるよう、調査を継続していきたい。

#### 〈註〉

- 1) 農林水産省『和食ガイドブック』(2013) p. 18
- 2) 奥村彪生編『珍味と地方料理・漬物秘伝』日本料理秘伝集成第14巻「四季漬物塩嘉言」同朋舎出版 京都 (1985)

- 3) 小川敏夫『漬けもの博物誌』八坂書房 東京(2010) p. 172
- 4) 「栄養と料理」女子栄養大学出版部 東京(1965～2013)
- 5) (社)農山漁村文化協会編『聞き書 ふるさとの家庭料理』8 漬けもの (社)農山漁村文化協会発行 東京(2003) pp. 244-245
- 6) カイ ( $\chi$ ) 2乗検定では、実際の回答の数(実測値)が、割合として期待される回答の数(期待値)とどれほど違っているのかを調べられる。
- 7) 有意水準とは、統計上、ある事象が起こる確率が偶然とは考えにくいと判断する基準となる確率のこと。有意水準5%とは、同様の調査を行った結論が95%以上の確率で正しく、誤っている確率が5%以下となることを意味する。
- 8) 柳原敏雄『漬けもの風土記』中央公論社 東京(1983) p. 90
- 9) 松本伸子「1970年代から現在に至る食事の変化」『日本調理科学会誌』Vol. 46 No. 2 (2013) pp. 134-138
- 10) 小川敏夫『漬け物と日本人』日本放送出版協会 東京(1996) p. 82
- 11) 農林水産省ホームページ [www.maff.go.jp/j/seisan/kikaku/pdf/1811d1.pdf](http://www.maff.go.jp/j/seisan/kikaku/pdf/1811d1.pdf) 『米の消費に関する動向』(平成27年9月18日最終アクセス)
- 12) 厚生労働省ホームページ [http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html) 『健康日本21(第二次)』(2013)(平成27年9月18日最終アクセス)
- 13) 厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu/h25-houkoku.html> 『平成25年国民健康・栄養調査報告』(平成27年9月18日最終アクセス)
- 14) 関東農政局ホームページ [http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo\\_an/sei-katsu/141014.html](http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo_an/sei-katsu/141014.html) 『大学生等の食環境と食行動、食への関心に関する調査』(2014)(平成27年9月18日最終アクセス)