

一人暮らしの女子大学生を対象とした朝食献立の提案

佐藤 誓子¹, 櫛木あかね¹, 内田 由佳², 松本 衣代¹

Breakfast Menus for Female University Students Living Alone

Chikako Sato¹, Akane Rogi¹,
Yuka Uchida², Kinuyo Matsumoto¹

要 旨

目的: 一人暮らしをしている女子大学生を対象として、朝食で摂取することが望ましいエネルギー量及び各種栄養素量（以下、栄養目標量と略記）を満たし、且つ簡便に調理可能な朝食献立を作成して提案することを目的とした。

方法: 提案する献立は、一人暮らしをしている女子大学生を対象とした28種類の朝食とした。献立作成にあたっては、日本人の食事摂取基準（2015年版）に示された18-29歳女性の身体活動レベルⅡにおける1日当たりのエネルギー量及び各種栄養素量を基準とした。朝食の栄養目標量は1日当たりのエネルギー量及び各種栄養素量の25%とした。献立の構成は主食・主菜・副菜を基本とし、主食は米飯、パン、麺類とした。主菜には肉類、魚介類、卵類、大豆製品を主として用いた。

結果: 作成した簡便に調理可能な朝食献立は、栄養目標量を満たしていた。

結論: 栄養バランスがとれ、且つ簡便に調理可能な朝食献立を作成した。作成した献立は、肉類、魚介類、卵類、大豆製品を使用した朝食として提案する。

キーワード: 朝食, 栄養バランス, 一人暮らし, 女子大学生

I. 緒 言

健康日本21（第二次）¹⁾では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加を目標にしている。第3次食育推進基本計画²⁾でも、朝食を欠食する国民の割合の減少や栄養バランスに配慮した食生活

を実践する国民の割合の増加を目標としている。これらに加えて、朝食の欠食習慣を改善するため、朝食摂取の必要性について理解しやすい広報活動が行われているが^{3, 4)}、朝食の欠食率の高さは現在に至っても改善されていない。

平成28年国民健康・栄養調査によれば、20歳代女性の朝食の欠食率は23.1%であったと報告⁵⁾されている。この報告では、欠食とは調査をした任意の1日において、食事をしなかった場合、錠剤

1 神戸女子大学 健康福祉学部 健康スポーツ栄養学科

2 小田原短期大学 食物栄養学科

などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合、菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合としている。大学生を対象とした朝食の欠食習慣に関する調査⁶⁾では、欠食習慣のある下宿生は76.8%、欠食習慣はなくても主食・主菜・副菜をそろえた朝食を週4回以上摂っていた者は57.1%であったと報告されている。栄養学を学ぶ女子大学生を対象にした我々の調査⁷⁾では、朝食で欠食習慣がある独居者は45%、主食・主菜・副菜を揃えた栄養バランスが良好な朝食を摂っていた独居者は、わずか12%であった。大学生が自炊をしない理由としては、面倒、時間がない、疲れているなどが挙げられる一方、食事で栄養バランスを気にしている下宿生の比率は76.1%であったと報告されている⁸⁾。

日本人の食事摂取基準(2015年版)⁹⁾には、健康の保持・増進などのために摂取することが望ましいとされているエネルギー量及び各種栄養素量が1日当たりの量として示されている。食事バランスガイド¹⁰⁾には、1日に食べることが望ましい料理の組み合わせ例が図示されている。しかし、いずれも朝食でどれ位を摂取すれば良いのかについては、具体的に示されていない。また、朝食の献立・調理に関する書籍やwebサイトは多数あるものの、それらは料理毎に紹介したものが多く、一定期間を通して栄養バランスを考慮した献立についての紹介は見あたらない。

朝食の欠食習慣者が多い20歳代女性が自らの食生活を管理し、朝食を摂取する習慣を身につけるためには、一定期間の具体的な献立内容を示すことが有効であると考えられる。そこで今回は、一人暮らしをしている女子大学生のために、朝食で摂取することが望ましいエネルギー量及び各種栄養素量(以下、栄養目標量と略記)を満たし、且つ簡便に調理可能な28種類の朝食の献立を作成して提

案することを目的とした。この献立作成にあたっては、栄養バランスという観点から、栄養目標量を満たすだけでなく、主食・主菜・副菜が揃った食事内容になるような献立とするよう、特に配慮した。

II. 方法

1. 献立作成の対象者

一人暮らしをしている女子大学生を対象とした。

2. 朝食の栄養目標量

女子大学生が摂取する朝食献立を作成するにあたっては、日本人の食事摂取基準(2015年版)⁹⁾に示された18-29歳女性の身体活動レベルⅡにおける1日当たりのエネルギー量及び各種栄養素量を基準とした。そして、朝食で摂取する栄養目標量は上述のエネルギー量及び各種栄養素量の25%とした。この割合は、朝食欠食の習慣のない女子大学生を対象とした食事調査において、1日のエネルギー摂取量の20~26.8%は朝食で摂取していたという報告^{11, 12)}や、勤労男性を対象とした調査において、1日のエネルギー摂取量のうち朝食からの摂取割合は20~25%程度であったという報告¹³⁾を目安に決定した。

検討項目はエネルギー、たんぱく質、脂質、飽和脂肪酸、炭水化物、食物繊維、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、葉酸、ビタミンC、食塩相当量、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ヨウ素、セレン、及びモリブデンとした。エネルギー以外は、日本人の食事摂取基準(2015年版)⁹⁾において、推奨量又は目標量が設定されている項目である。

3. 献立作成と試作

女子大学生を対象とした28種類の朝食献立を作成した。献立作成にあたり、各種書籍¹⁴⁻¹⁶⁾を参考にした。献立の構成は主食・主菜・副菜を基本とした。主食は米飯、パン、麺類とした。主菜は、肉類、魚介類、卵類、大豆製品が主となる料理とした。

献立に従い、まず1食分を試作した。このとき、著者の1人が調理に要する時間を計測した。その後、4食分を試作して検食を行った。検食は、管理栄養士1名、健康スポーツ栄養学科に在籍する4名の学生の計5名で行った。全員が概ね良好であると評価した場合には、献立を確定した。評価できないと判断した場合には献立内容を修正して再調理し、最終献立を作成した。また、調理時間

の再計測も行った。

4. 栄養評価

作成した朝食献立のエネルギー量及び各種栄養素量（以下、栄養量と略記）の算定には、日本食品標準成分表2015年版（七訂）¹⁷⁾に対応した栄養計算ソフト（エクセル栄養君 Ver.8：建帛社、東京）を使用した。28種類の献立の平均栄養量（1人1回当たりの平均値）が、朝食の栄養目標量の値以上（食塩相当量は値未満）で、且つ耐容上限量の値未満であれば、栄養目標量を満たしていると判断した。

III. 結果

表1には、朝食の栄養目標量及び28種類の献立

表1. 朝食の栄養目標量及び28種類の献立の平均栄養量

エネルギー・ 栄養素	1日あたりのエネルギー量 及び栄養素量 (括弧内は耐容上限量)	朝食の栄養目標量	朝食の耐容上限量	平均栄養量
エネルギー (kcal)	1950	488	—	500
たんぱく質 (g)	63.4-97.5	15.9-24.4	—	20.5
脂質 (g)	43.3-65.0	10.8-16.3	—	13.7
飽和脂肪酸 (g)	15.2以下	3.8以下	—	3.7
炭水化物 (g)	243.8-316.9	61.0-79.2	—	72.2
食物繊維 (g)	18以上	4.5以上	—	4.5
ビタミンA (μgRAE)*	650 (2700)	163	675	208 (81)
ビタミンB ₁ (mg)	1.10	0.28	—	0.31
ビタミンB ₂ (mg)	1.20	0.30	—	0.35
ナイアシン (mg)†	11 (250 [65])	2.8	62.5 [16.3]	5.1
ビタミンB ₆ (mg)‡	1.2 (45)	0.30	11.25	0.44
ビタミンB ₁₂ (μg)	2.4	0.6	—	2.33
葉酸 (μg)§	240 (900)	60	225	117
ビタミンC (mg)	100	25	—	50
食塩相当量 (g)	7.0未満	1.8未満	—	1.5
カリウム (mg)	2600以上	650以上	—	780
カルシウム (mg)	650 (2500)	163	625	171
マグネシウム (mg)	270	68	—	80
鉄 (mg)	10.5 (40)	2.6	10	2.8
亜鉛 (mg)	8 (35)	2.0	8.8	2.7
銅 (mg)	0.8 (10)	0.20	2.50	0.38
ヨウ素 (μg)	130 (3000)	33	750	84
セレン (μg)	25 (330)	6	83	20
モリブデン (μg)	20 (450)	5	113	62

Note. エネルギー量及び栄養素量の算定は、日本人の食事摂取基準2015年版⁹⁾及び日本食品標準成分表2015¹⁷⁾に従った。1日あたりのエネルギー量及び栄養素量は、日本人の食事摂取基準2015年版に従った。朝食の栄養目標量と耐容上限量は1日あたりのエネルギー量及び栄養素量の25%として算定した。山岡ら¹⁸⁾の表を改変した。

*耐容上限量はプロビタミンA カロテノイドを含まないが、耐容上限量以外はこれを含む。

†ニコチンアミドのmg量、[]内はニコチン酸のmg量。

‡ピリドキシンの量である。

§プテロイルモノグルタミン酸の量である。

表 2. 各献立の栄養量

献立* 番号	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	飽和脂肪酸 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	ビタミンA† (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンB ₃ (mg)	ビタミンB ₆ (μg)	葉酸 (μg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	ヨウ素 (μg)	セレン (μg)	モリブデン (μg)
肉類1	518	27.3	12.6	2.8	70.4	3.1	29 (3)	0.90	0.26	8.8	0.55	0.88	43	49	2.1	801	93	84	2.6	3.2	0.38	2	30	56
肉類2	495	21.6	11.8	2.1	73.4	4.5	355 (6)	0.55	0.36	8.6	0.66	1.00	202	113	1.2	844	126	71	3.2	3.0	0.33	6	9	60
肉類3	501	25.7	10.6	2.0	75.0	5.7	329 (15)	0.62	0.34	8.8	0.57	0.84	123	54	2.0	950	118	97	3.4	3.9	0.44	4	13	68
肉類4	437	16.8	7.5	2.0	72.6	2.5	112 (82)	0.17	0.36	2.8	0.32	11.37	70	66	1.8	469	71	63	3.1	2.3	0.28	29	30	51
肉類5	471	19.7	23.0	8.3	47.0	3.2	104 (77)	0.33	0.40	3.2	0.21	1.14	66	21	2.0	611	263	57	1.2	2.0	0.19	48	21	40
肉類6	520	17.6	12.4	3.2	82.1	4.3	41 (0)	0.26	0.16	4.3	0.31	0.41	130	32	0.7	765	91	77	4.2	3.2	0.49	0	2	58
肉類7	466	23.5	8.1	2.7	72.0	2.8	72 (20)	0.32	0.26	6.7	0.50	0.34	60	38	0.9	700	69	60	2.2	3.0	0.30	4	19	54
肉類8	496	22.1	19.9	7.1	57.8	4.0	378 (64)	0.19	0.39	4.9	0.23	1.76	100	22	2.0	659	238	48	3.5	3.0	0.23	20	29	24
肉類9	684	27.2	24.5	9.7	91.2	7.9	163 (83)	0.34	0.55	5.9	0.83	1.36	124	45	1.9	1445	310	114	3.3	4.3	0.40	36	32	43
魚介類1	597	21.4	14.1	3.4	96.6	11.7	287 (22)	0.28	0.36	12.2	0.71	8.27	165	45	2.0	1061	137	90	3.5	2.2	0.44	17	52	59
魚介類2	508	25.9	11.9	2.2	70.9	4.7	33 (2)	0.21	0.47	7.6	0.49	7.13	135	36	2.3	730	228	95	3.2	2.8	0.50	17	13	146
魚介類3	466	16.4	22.0	7.0	49.7	3.8	335 (69)	0.31	0.40	4.5	0.44	3.21	128	46	2.2	712	242	62	1.9	2.0	0.35	13	6	41
魚介類4	484	16.4	17.4	3.9	60.2	2.2	1137(1050)	0.16	0.19	2.8	0.29	2.54	73	41	1.2	569	46	61	1.4	1.5	0.24	22	2	56
魚介類5	538	21.5	8.1	3.7	93.2	3.4	110 (58)	0.24	0.32	4.6	0.52	5.06	148	115	0.9	951	130	79	2.1	3.0	0.52	17	18	57
魚介類6	465	20.9	6.1	2.1	80.6	4.1	74 (29)	0.21	0.26	2.9	0.41	0.68	110	46	0.5	883	155	79	1.7	2.7	0.54	22	19	62
魚介類7	506	26.9	9.4	3.0	74.9	2.4	74 (40)	0.27	0.34	7.1	0.73	4.98	56	25	0.6	719	127	61	1.4	2.1	0.29	16	28	54
卵類1	578	19.5	21.9	6.2	73.6	4.0	239 (127)	0.25	0.67	4.2	0.28	0.90	159	37	0.4	808	247	90	2.7	3.1	0.39	30	23	62
卵類2	472	15.1	10.6	2.2	79.0	6.1	224 (70)	0.21	0.40	4.0	0.45	0.97	170	51	1.5	834	123	99	3.1	2.5	0.40	11	26	64
卵類3	492	14.9	17.6	4.3	64.5	2.1	157 (70)	0.22	0.33	2.6	0.41	0.68	92	109	1.7	436	64	46	2.2	2.3	0.26	9	25	53
卵類4	402	16.2	8.8	3.2	62.3	3.4	131 (97)	0.17	0.42	3.6	0.29	1.17	94	43	1.8	647	188	58	2.3	2.1	0.30	24	30	58
卵類5	499	17.5	15.0	3.0	73.1	6.2	101 (45)	0.20	0.52	3.9	0.40	0.84	124	19	1.5	894	230	88	3.1	2.5	0.47	17	25	124
卵類6	537	17.3	16.2	5.4	78.9	3.7	171 (117)	0.19	0.41	3.0	0.37	0.80	133	94	1.1	600	133	50	2.2	2.3	0.28	19	20	60
卵類7	439	16.7	13.9	4.2	60.0	5.5	302 (94)	0.18	0.37	2.5	0.23	1.07	104	21	1.9	722	238	84	3.4	1.5	0.33	1962	28	23
大豆1	493	21.4	13.1	2.0	69.8	3.7	156 (1)	0.44	0.23	5.2	0.46	0.65	101	33	1.7	828	251	94	3.9	3.1	0.47	2	12	58
大豆2	490	15.0	7.1	1.2	90.5	5.1	395 (6)	0.21	0.18	5.1	0.46	0.44	110	48	1.4	781	146	78	2.6	2.0	0.37	3	7	58
大豆3	433	18.7	9.7	1.4	66.1	4.5	61 (28)	0.24	0.19	3.2	0.33	0.87	191	92	1.7	525	221	90	3.1	2.5	0.39	1	3	60
大豆4	539	21.5	16.4	3.9	74.1	4.2	101 (3)	0.52	0.28	5.1	0.46	1.56	105	31	1.1	789	125	128	2.7	3.2	0.43	4	10	95
大豆5	474	28.9	12.4	2.0	61.2	6.7	143 (1)	0.57	0.39	5.6	0.42	4.24	165	40	2.6	1093	367	129	5.8	3.2	0.54	2	14	82

佐藤 誓子 榎木あかね 内田 由佳 松本 衣代

* 献立番号は献立名を略しており、「肉類を使った朝食1」は「肉類1」、「魚介類を使った朝食1」は「魚介類1」のように示す。

† 括弧内はプロビタミン A カロテノイドを含まない値を示す。

の平均栄養量を示す。今回作成した28種類の平均栄養量は栄養目標量を満たしていた。また、ビタミンAやナイアシンなどの栄養量は耐容上限量の値未満であった。

作成した各献立の料理名、使用した食品名、一人分の重量、調理時間、及び作り方は、次のURL (<http://www.yg.kobe-wu.ac.jp/doc/25006/>) に「一人暮らしの女子大学生を対象とした朝食献立」として掲載^{*)}した。主食に使用した穀類の使用回数は米23回、パン3回、麺類2回であった。各献立の提案にあたっては、主菜に使用したたんぱく質性食品毎に、肉類を使った朝食1-9、魚介類を使った朝食1-7、卵類を使った朝食1-7、大豆製品を使った朝食1-5として示した。28回の調理時間は平均16分(8~25分)であった。但し、炊飯時間や鰹節から出汁をとる時間、汁物の具材として使用した野菜(たまねぎ、にんじん、キャベツ)を炒める時間(卵類を使った朝食3、大豆製品を使った朝食1・2・4で使用:調理時間の短縮化のため、予め炒めておけば保存可能)、和え物に使用した野菜(たまねぎ)の甘酢漬けの漬け込みに要する時間(肉類を使った朝食5、卵類を使った朝食5で使用)は調理時間に含んでいない。

表2には、各献立の栄養量を示す。表中の献立番号は、肉類を使った朝食1の場合は肉類1のように略して示した。

IV. 考 察

一人暮らしをしている女子大学生を対象として栄養目標量を満たし、且つ簡便に調理可能な28種類の朝食献立を作成した。献立作成にあたっては、栄養バランスという観点から、栄養目標量を満たすだけでなく、主食・主菜・副菜が揃った食事内容になるような献立とした。

作成した献立の主食は米飯、パン、麺類とし、これらのうち米飯の回数を最も多くした。朝食に米飯を多く用いた理由は、①米飯には主菜と副菜が組み合わせやすい、②食料自給率の向上に貢献できる、ということによる。他方、主食としての一般的なパンと麺類には、製造過程で食塩が使用されている。主菜や副菜、汁物では食塩を多用することから、栄養目標量における食塩相当量を勘案して、パンと麺類の使用回数は少なくした。その結果、28回の献立のうち、パンの使用回数は3回、麺類は2回であった。主菜では、肉類と魚介類の食品は多様であるため、変化に富んだ献立を作成しやすい。そのため、これらの使用回数はやや多くした(前者が9回、後者が7回)。卵類は全て鶏卵を使用し、調理のしやすさから28回のうち7回に使用した。副菜や汁物では、野菜類やいも類、きのこ類、藻類を多数使用した。季節によって、これらは同じ食品群の食品に代えることで、旬の食品を活用することが可能である。

今回の検討にあたっては、朝食という性質上、簡便に調理可能な献立を作成するため、特に留意した点は以下の5点である。①20分程度で調理可能な献立とする。②ガスやIHヒーターを使用せずに電子レンジやオーブントースターを活用したり、加熱せずに単に和えるなどをしたりして、調理が可能な料理を取り入れる。③缶詰製品を活用する。④作り置きが可能な料理を取り入れる。⑤調理をしなくても食べられる食品を活用する。①の調理時間については、1人分を調理した時間は平均16分であった。しかし、朝食作りに費やせる時間には個人差があることから、③及び④を利用すれば、更に調理に要する時間を短縮することが可能である。②の機器の活用や加熱を必要としない料理については、単身者向けの住宅では調理のための熱源が少ないこと(多くは1つ)を想定し

たものである。この点に関しては、28回の献立のうち25回分の中に、そのような料理を含んだ献立を作成した。③に挙げた缶詰製品の活用については、肉類や魚介類などの朝食で生鮮食品として扱うには手間がかかる食品は、缶詰製品を利用することで調味する手間を省くことが可能である。今回は28回のうち12回分の中に、缶詰を使用した料理を取り入れた。④の作り置きが可能な料理については、副菜のうち26回分は最終段階まで作り置きが可能である。残り2回分の副菜も、調理の最終段階で電子レンジによる加熱さえすればよいため、最終段階直前までは作り置きが可能である。この場合、予め前日等に調理して衛生的な容器に移し替えた後、冷蔵庫内で保管しておけば、当日の朝食の調理時間はさらに短縮することが可能である。⑤の調理をしなくても食べられる食品については、例えば、アーモンドや煮干しのような小魚、海苔、ヨーグルト、ドライフルーツを利用することで、短い時間であっても様々な食品群を補うことが可能である。

本研究の限界は以下の点である。第1に、今回、調理をした者は、調理にある程度慣れた一人暮らしの女子大学生であり、平均16分程度の調理時間であった。今回の献立が簡便に短時間で調理可能であるか否かについては、実際に調理する一人暮らしの女子大学生の調理経験の多少や調理技術の高低などによって大きく異なることが予想される。即ち、今回の献立を利用して調理した場合、献立に従った調理自体が難しいと思う者もいれば、易しいと思う者もいるであろう。結果的に、両者の違いは調理時間の長短に反映してくる蓋然性が極めて高い。それ故、今回提示した調理時間は目安にしか過ぎないと考えており、今回提案した「一人暮らしの女子大学生を対象とした朝食献立」の利用には、この点に留意する必要がある。

第2に、28種類の献立を提案したが、どのように利用すべきかについての提案は、食に対する個人の好みの問題があることから、できなかった。この点については利用者の判断であるため、28種類の献立を上手に利用してほしい。このような限界点はあるものの、今回の検討では電子レンジや缶詰製品を活用したり、調理の手間が不要な食品を選択したりすることによって、食事バランスという観点から、栄養目標量を満たすだけでなく、主食・主菜・副菜が揃った朝食献立を提案できたと考えている。

V. 結 論

一人暮らしをしている女子大学生を対象とした28種類の朝食献立を作成した。献立の平均栄養量は栄養目標量を満たしていた。作成した献立は、主食・主菜・副菜で構成し、肉類、魚介類、卵類、大豆製品を使用した朝食として提案する。

利益相反

本研究における利益相反は存在しない。

文 献

- 1) 厚生労働省：健康日本21（第二次）(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kenkouinippon21.html) 最終アクセス日2018年9月16日
- 2) 農林水産省：食育基本法・食育推進基本計画等、第3次食育推進基本計画 (<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrenhou.html>) 最終アクセス日2018年9月16日
- 3) 文部科学省：「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について (http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/) 最終アクセス日2018年9月16日

- 4) 農林水産省：めざましごはん (<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas.html>)
最終アクセス日2018年9月16日
 - 5) 厚生労働省：平成28年国民健康・栄養調査報告 平成29年12月 (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h28-houkoku.pdf>) 最終アクセス日2018年9月16日
 - 6) 長幡友実, 中出美代, 長谷川順子, 兼平奈奈, 西堀すき江：住まい別にみた大学生の朝食欠食習慣に及ぼす要因, 栄養学雑誌, 72, 212-219 (2014)
 - 7) 佐藤勝昌, 佐藤誓子：栄養学を学ぶ女子大学生の居住形態と食習慣との関連, 神戸女子大学家政学部紀要, 50, 33-39 (2017)
 - 8) 門間啓子, 鷲野紗矢佳：大学生の食事に対する意識と1日の献立モデル, 京都女子大学生生活福祉学科紀要, 10, 11-20 (2014)
 - 9) 菱田明, 佐々木敏 監修：日本人の食事摂取基準 (2015年版), (2014), 第一出版, 東京
 - 10) 厚生労働省：「食事バランスガイド」について (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/syokuji.html>) 最終アクセス日2018年9月16日
 - 11) 原田まつ子, 吉田正雄, 小風暁, 寺田智子, 荻野愛, 荻田香苗：女子短大生の時間帯別の食品群及び栄養素等摂取量と朝食欠食等に関する実態調査, 日本食生活学会誌, 21, 189-198 (2010)
 - 12) 中井あゆみ, 古泉佳代, 小川睦美, 吉崎貴大, 砂見綾香, 横山友里, 安田純, 佐々木和登, 多田由紀, 日田安寿美, 小久保友貴, 外山健二, 井上久美子, 川野因：首都圏における女子大学生の朝食欠食と健康的生活行動との関連, 日本食育学会誌, 9, 41-51 (2015)
 - 13) 高橋孝子, 富澤真美, 伊藤公江, 森野真由美, 上西一弘, 石田裕美：首都圏在住の既婚男性の1日のエネルギー摂取量の配分の実態, 日本栄養・食糧学会誌, 61, 273-283 (2008)
 - 14) 望月聡子 編：一生モノのスピードおかず501品, (2017), 主婦の友社, 東京
 - 15) 山田葉子 編：別冊NHK きょうの料理 シニアの簡単健康ごはん 朝・昼・晩, (2014), NHK 出版, 東京
 - 16) 酒井靖宏 編：いつでもスープ, (2014), 学研パブリック, 東京
 - 17) 文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 編：日本食品標準成分表2015年版(七訂), (2015), 全国官報販売協同組合, 東京
 - 18) 山岡鮎奈, 伊藤彩花, 狩野百合子, 佐藤勝昌, 佐藤誓子：食物アレルギー児のための鶏卵, 牛乳・乳製品, 小麦を使用しない保育所の間食献立, 神戸女子大学家政学部紀要, 50, 45-51 (2017)
- *) リンク切れの場合は著者の佐藤誓子(c.kondo@suma.kobe-wu.ac.jp)へ連絡されたい。