

# 子育て家庭の健康を 支援する食事作りの提案

家政学部 栄養学科 赤石記子・加藤和子・海老塚広子 / ヒューマンライフ支援センター 三神彩子

## 背景および目的

子育て世代と言われる20代、30代、40代は仕事や子育てに多くの時間が割かれ、さらに、女性の出産年齢の高齢化から加えて介護を抱えることも少なくない。自身や家族の健康が気になりながらも日々の生活に追われているのが現状である。この時期の生活習慣が後年の生活習慣病に与える影響は大きく、忙しい日常生活の中でも健康を支える食生活を整えることは生活習慣病の予防以外にも子どもの食育の観点からも重要な課題である。昨年度の結果から、食事作りの中でも調理や片付けへの満足度が低く、料理のレパートリーが少ないこと、子どもが小さいために時間がかかることなど「時間」や「レパートリー」といったキーワードが多く見られた。片付けにおいては洗い物が多いこと、面倒であること、時間がかかるという意見が多く、家事負担軽減への意見が多かった。その結果を踏まえ、今年度は子育て家庭を対象にした食事作りにおけるアンケート調査より、共働きと片働き家庭における食事作りの状況を分析し、さらに、これまで東京家政大学では2004年より東京ガス(株)との共同研究において得られてきたエコ・クッキングの手法を利用して、省エネで調理時間の短縮ができ、かつ栄養素が保持できるような調理条件を検証することとした。

## 方法

①アンケート調査による分析:対象者は、1都3県在住で長子が小学生以下の20代から50代の男女618名とし、その内、男性91名、女性527名で共働き(パート、アルバイト含む)309名、片働き309名であった。調査はインターネットリサーチ会社を通してWEB調査を行った。調査項目としては、「食事作りにかかる時間」、「品数」、「行事食、郷土料理の実施状況」等をたずねた。得られた結果についてQuick-CROSS3による集計と分析を行った。

②野菜のゆで条件の検討:ほうれん草とブロッコリーを試料に、それらの一般的なゆで方として、材料の10倍量のゆで水を鍋に用意してゆでる方法を対照に、2倍量のゆで水でゆでる方法、フライパンに同量の水を用意して蓋をして蒸しゆでにする方法の3条件を設定した。それらのゆで上がりまでに要する、ガス量、調理時間を計測し、調理後のビタミンC量をHPLC法により定量した。

## 結果および考察

### ①アンケート調査による分析

アンケート調査より家庭で調理にかかる時間を

Table 1 あなたが家庭で平日夕食の調理にかかる平均の時間はどれくらいですか? (%)

	10分未満	10-20分未満	20-30分未満	30-40分未満	40分-50分未満	50分-60分未満	1時間以上	行わない
全体(n=618)	1.9	8.3	23.0	26.5	13.8	16.7	9.1	0.8
【共働き】(n=309)	2.9	8.7	▲27.8	29.4	12.6	▼11.7	▼5.5	1.3
【片働き】(n=309)	1.0	7.8	▼18.1	23.6	14.9	▲21.7	▲12.6	0.3

▲▼: p<0.05

Table 2 ほうれん草の調理条件によるガス量と調理時間の比較

	10倍量(対照)	2倍量	同量
ガス量	23.9L	13.9L	14.6L
調理時間	8m26s	5m04s	5m00s

たずねた結果をTable 1に示した。平日夕食の調理にかかる時間は全体では30-40分程度で作る人が最も多く、特に共働きではさらに調理時間が短い人(20-30分)、片働きでは調理時間が長い人(50-60分)も多かった。結果には示していないが、食事を作るときに重要視している点は、共働き、片働きどちらも「栄養バランス」の割合が高く、次いで共働きでは「手軽さ・時間」を重要視している割合が、片働きに比べて高かった。このように栄養のバランスを取りつつも効率の良い調理を提案することが必要であると考えられた。

### ②野菜のゆで条件の検討

エコ・クッキングの手法を取り入れた野菜のゆで方について検討した。試料として副菜やお弁当のおかずにも利用することが多い、ほうれん草とブロッコリーを選び、調理時間やガス量、使用する水などを削減する方法が提案できれば、野菜料理のレパートリーや品数の増加も期待できる。3種類の方法で実験を行った。結果をTable 2に示した。一般的には青菜のゆで方はたっぷりの湯(家庭科の教科書等では10倍量)を用意し、沸騰させてから、ゆでる方法がとられる。その方法では沸騰までに多くの時間がかかり、使用するガス量、水量も多くなった。

エコ・クッキングの手法では材料がつかれる程度の2倍量程度の水を沸騰させてからゆでる方法とフライパンに材料と同量の水を同時に入れて蓋をして蒸しゆでにする方法を行った。それら2つの方法はガス量、調理時間共に同程度となり、対照のゆで方よりもガス量、時間共に大きな削減ができた。さらに材料に含まれるビタミンCの調理条件による影響をみると(Fig.1)、対照のゆで方のビタミンC量を100%とすると、2倍量のゆで水法ではほうれん草110%、ブロッコリー137%、同量の蒸しゆで法では124%、159%となり、フライパンで同量の水で蒸しゆでにする方法が最も栄養素の残存が多いことが明らかとなった。

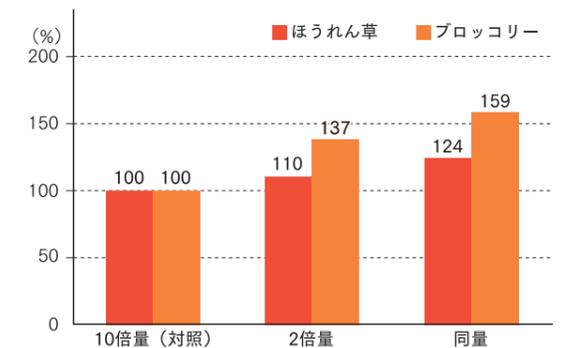


Fig.1 調理条件によるビタミンC量の比較

## 今後の展望

次年度以降は今回の結果を踏まえ、省エネで調理時間が短縮でき、かつ栄養の損失が少ない調理手法を他にも検証し、それらを取り入れたレシピを提案していきたいと考えている。