

学童期の朝食における出し汁摂取習慣が成長期以降の和食嗜好および和食摂取習慣形成に与える影響

國末 直宏

The influence of habitually eating Japanese soup stock (dashi) with breakfast during one's primary school education on their preference for Japanese cuisine and on forming the habit of eating Japanese cuisine beyond their growth period

Naohiro Kunisue

Abstract

While the Japanese cuisine is currently gaining popularity worldwide, people in Japan, especially the younger generation, are beginning to lose interest in Japanese food. In the present study, the author thoroughly investigated the effects of the breakfast-eating habits of primary school students on their preference for Japanese cuisine, and on forming the habit of eating Japanese food beyond their growth period, with an emphasis on preference for dashi, which is an essential component of Japanese cuisine.

Here, 173 university students (66 males and 107 females) participated in a questionnaire survey.

The results of the statistical analysis showed no correlation among breakfast habits during the primary school years, habitual consumption of miso soup for breakfast, habitual community dining at breakfast, breakfast staple food, or current preference for dashi. Based on these results, it cannot be concluded that the habitual consumption of soup during primary school years affects the formation of their preference for dashi beyond their growth period.

On another note, there was a significant difference in the preference for dashi, based on the number of dashi-containing dishes that the respondents referred to as "delicious." This suggests that the number of times one felt dashi was delicious had a greater

influence on one's preference for dashi than simply the number of times one has eaten dashi. Moreover, in response to the question "Where did you have dashi that you found to be delicious?" only respondents who answered "at home" had significantly different preferences for dashi. Thus, this suggests that if one frequently feels that dashi is delicious at home in an everyday environment, it may increase their preference for dashi.

Additionally, those who had felt that dashi for miso soup was especially delicious had a high preference for dashi. Thus, enjoying miso soup (a staple of Japanese breakfasts) during one's primary school years may possibly be an effective strategy toward increasing their preference for dashi. Simultaneously, as stated above, the more dishes wherein a respondent felt that dashi was delicious, the higher their preference for dashi. Thus, it is presumably important for one to have experiences where they can feel that dashi is delicious, not only in miso soup for breakfast but also in other dishes for other meal times.

A significant difference in the preference for Japanese cuisine was seen based on one's current preference for dashi. Therefore, increasing the preference for dashi is a promising strategy in influencing food selection behavior, which can subsequently increase the habitual consumption of Japanese cuisine.

I はじめに

2013年、和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、それ以降、世界的な和食ブームが起こっている。一方、国内では食の外部化や多様化が進み、和食離れが顕著となり、その存続のために保護・継承活動に励んでいるところである。和食がユネスコ無形文化遺産として登録された理由の一つに「健康的な食生活を支える栄養バランス」があり、和食文化の継承は文化継承のみに限らず、栄養面という視点からも問題となることが言える。朝食においても、「ご飯」「味噌汁」「おかず」といった日本人の定番である組み合わせに加え、パンやシリアルなどを主食とする朝食の多様化をもたらしている。朝食の和食が減少することにより、出し汁を体験する機会の減少にも繋がっていることが考えられる。出し汁には旨味成分が存分に含まれており、これには、脂質、糖質にも劣らない執着作用があること

が知られている。

本研究では和食摂取習慣を継続させる有効な手段を見出すことを目標に、和食の嗜好形成に重要とされる「出汁」に着目し、学童期の朝食での出汁摂取習慣が、成人期以降の和食嗜好形成や和食摂取習慣に影響を与えているかどうかを明らかにするために、大学生を対象にアンケート調査を実施する。調査結果をもとに和食文化継承の一助になるための方策を検討する。

II 研究方法

1 調査対象及び調査方法

調査対象は、A 大学健康栄養学科 2 年次 60 名、こども教育学科 1 年次 73 名、A 大学短期大学部調理製菓学科 1, 2 年次 40 名、合計 173 名（男性 66 名、女性 107 名）である。

調査方法は、無記名自記式質問紙調査とした。授業開始時に配布し、約 15 分の回答時間を終え、回収した。

2 調査内容及び分析方法

調査内容は年齢、性別、出身地および学童期の食習慣（9 項目）、現在の食習慣（7 項目）、食嗜好（7 項目）である。現在の出汁嗜好レベルについては 10 段階評価として、最も好きを 10 とした。

分析は学童期の食習慣から現在の食習慣や食嗜好について各項目を比較検討した。

統計処理は、SPSS Statistics24 を使用し、解析を行った。なお項目ごとに無回答者やその他などの回答については欠損値として扱った。

3 調査時期

2019 年 5 月～7 月

4 倫理的配慮

本研究は、無記名自記式質問紙調査であり、個人が特定されない構成となっている。また、調査時には対象者に文書と口頭により、個人情報への遵守及び得られたデータは目的以外に使用しないことを説明し合意を得た。また、対象者が所属する各学科長にも本調査書の内容に承諾を頂いたうえで、調査を実施した。

III 調査結果

1 学童期の食習慣と現在の出汁嗜好

学童期の食習慣と現在の出汁嗜好について検討した。学童期の朝食習慣、朝食共食習慣、朝食みそ汁習慣、夕食みそ汁習慣の分類の中で、選択肢に「その他」が含まれている場合には「その他」を欠損値とし、それぞれの変数と出汁嗜好平均値の順位相関係数を算出したところ表 1 の結果が得られた。学童期における各項目の食習慣と現在の食嗜好に有意な相関は見られなかった。さらに、出汁嗜好レベルを $8 >$ の上位群、 $8 \leq$ の下位群として、

同様に学童期の食習慣と現在の出汁嗜好についても検討したが有意な相関は見られなかった。

表 1 学童期の食習慣と出汁嗜好レベルとの相関

	相関係数	
	Kendall のタウ b	Spearman のロー
朝食習慣	-.009(n=171)	-.104(n=171)
朝食共食習慣	-.119(n=171)	-.142(n=171)
朝食みそ汁習慣	-.051(n=171)	-.059(n=171)
夕食みそ汁習慣	-.106(n=167)	-.125(n=167)

学童期の夕食食事形態についての質問のうち「どちらとも言えない」「その他」を欠損値として、「どちらかといえば和食が多かった」「和食が多かった」を結合、「どちらかといえば洋食が多かった」「洋食が多かった」を結合し、現在の出汁嗜好との平均値の差の検定を行った（表 2）。検定の結果、有意な平均値の差は見られなかった。

表 2 学童期の夕食食事形態と出汁嗜好の平均値

頻度	n	平均	標準偏差	F 値	t 値 (df)
和食が多い	41	8.02	1.725	0.021	-.673
洋食が多い	44	8.27	1.676		(83)

学童期の朝食主食と出汁嗜好レベルについて平均値の差の検定を行った（表 3）。検定の結果 $F(3,166) = 1.287$ ($p > .05$) となり、有意差はなかった。

表 3 学童期の朝食主食と出汁嗜好レベル平均値

	n	平均	標準偏差
パンが多かった	83	8.05	1.615
ご飯が多かった	75	8.21	1.703
シリアルやフレークが多かった	4	8.25	1.708
その他	8	7.00	2.070
合計	170	8.08	1.682

学童期の朝食主食で「パンが多かった」「ご飯が多かった」者と出汁嗜好についての平均の差の検定を行った（表 4）。検定の結果、有意差はなかった。

表4 学童期の朝食主食パンとご飯の出汁嗜好レベル平均値

朝食主食(学童期)	n	平均	標準偏差	F 値	t 値(df)
パンが多かった	83	8.05	1.615	0.321	-0.626
ご飯が多かった	75	8.21	1.703		(156)

学童期の食習慣の組み合わせ、下記1)～4)までと出汁嗜好レベルについての平均値の差の検定を行った。

- 1) 学童期の朝食習慣について「毎日食べていた」と回答、かつ、朝食の共食状況について「よく家族全員で食べていた」と回答した者
- 2) 学童期の朝食の主食について「ご飯が多かった」と回答、かつ、朝食のみそ汁習慣「ほぼ毎日食べていた」「週に2～3回位の頻度で食べていた」と回答した者
- 3) 1) かつ2)と回答した者
- 4) 3) かつ、学童期の夕食みそ汁習慣について「ほぼ毎日食べていた」「週に2～3回位の頻度で食べていた」と回答した者

検定の結果、いずれにおいても有意差は見られなかった。

平均値の検定に加え、学童期の食習慣の組み合わせと出汁嗜好についての相関を見るために学童期の食習慣を示す変数間の結合を行い、出汁嗜好との相関について算出した。

学童期の朝食習慣と朝食共食習慣の変数間での結合と現在の出汁嗜好度との相関を算出した結果(表5)、有意な相関を示さなかった。

表5 学童期の朝食習慣、共食習慣と現在の出汁嗜好

			⑱旨味嗜好レベル	朝食習慣 共食習慣 (学童期)
Kendall の タウ b	⑱旨味嗜好レベル	相関係数	1.000	-0.090
		有意確率 (両側)		0.173
		度数	171	171
	朝食習慣+ 共食習慣 (学童期)	相関係数	-0.090	1.000
		有意確率 (両側)	0.173	
		度数	171	173
Spearman のロー	⑱旨味嗜好レベル	相関係数	1.000	-0.104
		有意確率 (両側)		0.178
		度数	171	171
	朝食習慣+	相関係数	-0.104	1.000

共食習慣	有意確率 (両側)	0.178
(学童期)	度数	171
		173

学童期の朝食習慣、朝食共食習慣、朝食みそ汁習慣の3変数間での結合と現在の出汁嗜好度との相関を算出した結果(表6)、有意な相関を示さなかった。

表6 学童期の朝食習慣、共食習慣、朝食みそ汁習慣と現在の出汁嗜好

		朝食習慣+	共食習慣+	朝食みそ汁(学童)	⑱旨味嗜好レベル
Kendallの タウb	朝食習慣+共食	相関係数	1.000	-0.117	
	習慣+朝食みそ	有意確率(両側)		0.058	
		度数		168	166
	⑱旨味嗜好レベ ル	相関係数	-0.117	1.000	
		有意確率(両側)	0.058		
		度数	166	171	
Spearman のロー	朝食習慣+共食	相関係数	1.000	-0.147	
	習慣+朝食みそ	有意確率(両側)		0.059	
		度数		168	166
	⑱旨味嗜好レベ ル	相関係数	-0.147	1.000	
		有意確率(両側)	0.059		
		度数	166	171	

学童期の朝食習慣、朝食共食習慣、朝食みそ汁習慣、夕食のみそ汁習慣の4変数間での結合と現在の出汁嗜好度との相関を算出した(表7)。学童期の朝食習慣、朝食共食習慣、朝食みそ汁習慣、夕食みそ汁習慣と現在の出汁嗜好に有意水準5%で有意な相関を示した。したがって、学童期に朝食習慣、朝食共食習慣、朝食みそ汁習慣、夕食みそ汁習慣を総合的に体験することにより、出汁の嗜好性が高まる傾向が示された。

表7 学童期の朝食習慣、共食習慣、朝食みそ汁習慣、夕食みそ汁習慣と出汁嗜好

		朝食+共食+朝みそ汁	+夕みそ汁(学童)	⑱旨味嗜好レベル
Kendallの タウb	朝食+共食+朝	相関係数	1.000	-0.153*
	みそ汁+夕みそ	有意確率(両側)		0.013
	汁(学童)			

		度数	165	163
	⑨旨味嗜好レベル	相関係数	-.153*	1.000
		有意確率（両側）	0.013	
		度数	163	171
Spearman の ロー	朝食+共食+朝	相関係数	1.000	-.195*
	みそ汁+タみそ汁（学童）	有意確率（両側）		0.013
		度数	165	163
	⑨旨味嗜好レベル	相関係数	-.195*	1.000
		有意確率（両側）	0.013	
		度数	163	171

*. 相関係数は 5% 水準で有意（両側）です。

学童期に利用していた出汁の種類と出汁嗜好について平均の差の検定を行った（表 8）。検定の結果 $F(4,164) = 1.962$ ($p > .05$) となり、有意差はなかった。さらに、天然出汁とそれ以外についての平均値の差の検定も行ったが有意な差は見られなかった。

表 8 学童期の出汁の種類と出汁嗜好レベル平均値

	n	平均	標準偏差
天然出汁	33	8.45	1.394
ティーパック インスタント	17	8.53	1.807
粉末インスタント	78	8.13	1.523
わからない	38	7.58	1.981
その他	3	7.00	1.732
合計	169	8.09	1.665

2 学童期と現在の食習慣

学童期と現在の食習慣について検討した。「その他」については欠損値として、それぞれの変数について順位相関係数を算出したところ表IV-35の結果が得られた。学童期の「朝食習慣」と現在の朝食習慣では有意水準 1%、現在の朝食みそ汁習慣とは有意水準 5% で有意差が見られた。学童期の朝食みそ汁習慣は、現在の朝食みそ汁習慣と現在の夕食みそ汁習慣でそれぞれ有意水準 1% で有意差が見られた。学童期の夕食みそ汁習慣は現在の夕食みそ汁習慣に有意差 1% 水準で有意差が見られた。この結果から、学童期の食習慣は、現在の

食習慣に影響を与えていることが明らかになった。また、学童期の朝食習慣は朝食習慣に、朝食みそ汁習慣は朝食みそ汁習慣とのように、学童期と現在の食習慣項目の一致により相関が高まる傾向が示された。

表 9 学童期と現在の食習慣との相関

	Kendall のタウ b		
	朝食習慣（現在）	朝食みそ汁習慣（現在）	夕食みそ汁習慣
朝食習慣（学童期）	.268**	.174*	-.057
朝食みそ汁習慣（学童期）	-	.450**	.265**
夕食みそ汁習慣（学童期）	-	-	.508**
Spearman のロー			
朝食習慣（学童期）	.291**	.188*	-.063
朝食みそ汁習慣（学童期）	-	.483**	.285**
夕食みそ汁習慣（学童期）	-	-	.539**

**p<0.01 *p<0.05

3 学童期の食習慣以外の変数と出汁嗜好

性別による出汁嗜好について平均の差の検定を行った（表 10）。検定の結果、有意水準 5% で有意差が見られた。出汁嗜好は男性に比べて、女性の方が高かった。

表 10 性別による出汁嗜好レベル平均値の比較

	n	平均	標準偏差	F 値	t 値 (df)
男性	66	7.71	1.854	4.489*	0.029*
女性	105	8.31	1.521		(169)

現在の好きな食事形態に関する質問のうち「特にどちらが好きという事もない」「その他」を欠損値として、「和食が好き」「洋食が好き」について出汁嗜好の平均値の差の検定を行った（表 11）。検定の結果、有意水準 5% で有意差が見られた。洋食が好きよりも和食が好きの方が出汁嗜好は高かった。

表 11 現在の好きな食事形態と出汁嗜好の平均値

	n	平均	標準偏差	F 値	t 値 (df)
和食が好き	50	8.60	1.498	0.031	2.067*
洋食が好き	53	7.98	1.538		(101)

出汁が特においしいと感じたことのある料理と出汁嗜好の平均値の差の検定を行った（表 12）。検定の結果、「出し巻卵」が有意水準 1%、「吸い物」「みそ汁」「おでん」が有意水

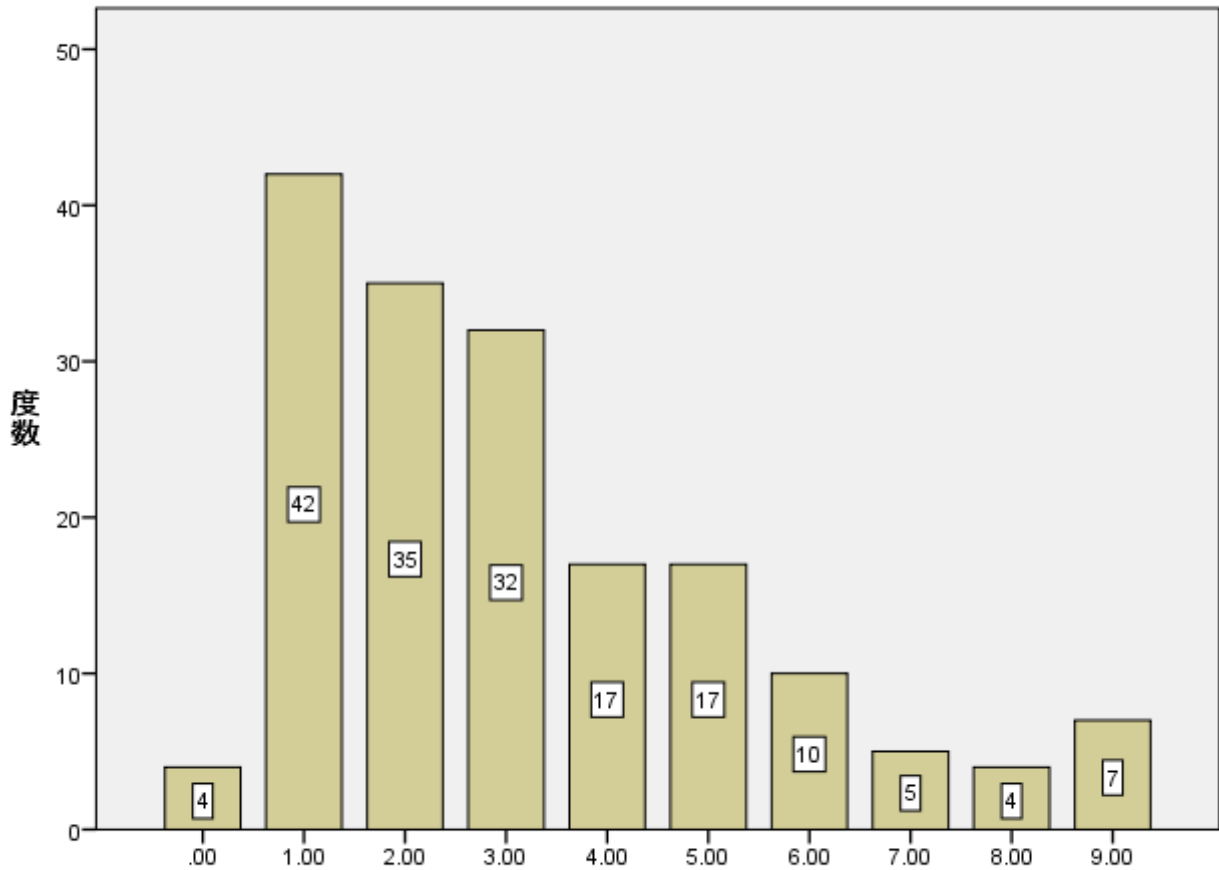
準5%で有意差が見られた。したがって、「出し巻卵」「吸い物」「みそ汁」「おでん」を食べた時に出汁がおいしいと感じた事のある者は、出汁嗜好が高いことが示された。

表12 特に出汁がおいしいと感じたことのある料理と出汁嗜好の平均値

	出汁が特においしいと感じた事	n	平均	標準偏差	F値	t値(df)
吸い物	ある	58	8.45	1.677	.700	2.065*
	ない	113	7.89	1.655		(169)
みそ汁	ある	87	8.33	1.661	.007	2.012*
	ない	84	7.82	1.666		(169)
茶碗蒸し	ある	52	8.44	1.626	.001	1.870
	ない	119	7.92	1.683		(169)
出し巻き卵	ある	72	8.47	1.610	.038	2.639**
	ない	99	7.80	1.678		(169)
煮物	ある	29	8.07	1.926	3.229	-0.045
	ない	142	8.08	1.631		(169)
おでん	ある	47	8.51	1.627	.010	2.077*
	ない	124	7.92	1.675		(169)
鍋	ある	53	8.38	1.667	.000	1.549
	ない	118	7.95	1.674		(169)
うどん	ある	78	8.27	1.617	.010	1.340
	ない	93	7.92	1.721		(169)
炊き込みご飯	ある	63	8.22	1.727	1.406	0.834
	ない	108	8.00	1.652		(169)

**p<0.01 *p<0.05

出汁が特においしいと感じることのある料理についての質問では、多重回答方式で回答を求め、選んだ料理数の平均値は3.18（標準偏差2.21）となった。その結果をグラフIV-2に示した。



グラフ1 出汁を特においしいと感じた事のある料理数

出汁をおいしいと感じた事のある料理数と出汁嗜好との相関係数を算出したところ、表 1 3 に示す結果が得られた。出汁がおいしいと感じた料理数と出汁嗜好と有意水準 1 % で有意な相関を示した。したがって、出汁がおいしいと感じた料理の数が多いほど、出汁嗜好が高いことが明らかになった。

表 1 3 出汁をおいしいと感じた事のある料理数と出汁嗜好レベル

		⑨出汁嗜好レベル	出汁おいしい料理数
⑨出汁嗜好レベル	Pearson の相関係数	1	.240**
	有意確率 (両側)		0.002
	度数	171	171
出汁おいしい料理数	Pearson の相関係数	.240**	1
	有意確率 (両側)	0.002	
	度数	171	173

**、相関係数は 1% 水準で有意 (両側) です。

出汁がおいしいと感じた時の場所が「家庭」「外食」「給食」のうち、それぞれの項目を選択した者と選択しなかった者について平均値の差の検定を行った（表 1 4）。検定の結果、家庭において有意水準 1% で有意差が見られた。家庭で出汁がおいしいと感じた者は出汁嗜好が高かったことが示された。

表 1 4 出汁がおいしいと感じた時の場所と出汁嗜好の平均値

出汁がおいしいと感じた場所として		n	平均	標準偏差	F 値	t 値 (df)
家庭	選択	114	8.32	1.577	.601	2.878**
	未選択	56	7.55	1.768		(168)
外食	選択	61	7.93	1.642	.371	-.855
	未選択	110	8.16	1.700		(169)
給食	選択	4	6.00	2.582	1.980	-2.551
	未選択	167	8.13	1.630		(169)

一般に執着性があると言われる「チョコレート」「脂身多めの肉」「ジュース」「ごはん」「ラーメン」「お菓子」について「ある」と選択した者と選択しなかった者との出汁嗜好の平均値の差の検定を行った（表 1 5）。検定の結果全ての項目において有意差は見られなかった。

表 1 5 執着性のある食べ物と出汁嗜好の平均値

執着性		n	平均	標準偏差	F 値	t 値 (df)
チョコレート	ある	52	8.08	1.845	2.698	-.025
	ない	119	8.08	1.608		(169)
脂身多めの肉	ある	10	7.40	1.713	.021	-1.327
	ない	161	8.12	1.672		(169)
ジュース	ある	43	7.72	1.695	.093	-1.638
	ない	128	8.20	1.662		(169)
ごはん	ある	45	8.04	1.809	.853	-.174
	ない	126	8.12	1.637		(169)
ラーメン	ある	57	8.09	1.776	2.696	.062
	ない	113	8.07	1.641		(168)
お菓子	ある	43	7.86	1.767	.363	-1.058
	ない	127	8.17	1.643		(168)

IV 考察

本研究では、学童期の食習慣、特に朝食習慣と現在の食嗜好について調査し、将来的な和食嗜好を形成することにより、和食の保護・継承、さらに健康的な食習慣へと繋げることを目的とした。

結果より、学童期の朝食習慣、朝食みそ汁習慣、朝食共食習慣、朝食主食、夕食みそ汁習慣、夕食食事形態などの2変数間の相関などについての有意差は見られなかった。さらに、学童期の食習慣の組み合わせと出汁嗜好についての影響について解析したところ、朝食習慣、共食習慣、朝食の主食、朝食のみそ汁習慣、夕食のみそ汁習慣の習慣を合わせ持つことを条件とした際に弱い相関が認められた。学童期の食習慣が大きく出汁嗜好を高めているとまでは言えない結果であったために、今後の研究では調査項目を更に検討する必要がある。

それに対し、学童期に朝食習慣、朝食みそ汁習慣、夕食みそ汁習慣などがあった者ほど、現在も相応した習慣が高いことが明らかとなった。このことから、学童期の食習慣は大学生になった現在でも継続していることが示唆されたが、調査対象者の84.4%が実家暮らしであることを考慮すると、これが自立した食習慣の中で行われているとは捉えがたい。食習慣の継続性を明確に調査するためには、現在の食事選択状況の詳細や、今後、自立した食生活となった以降についての追跡調査が必要である。

「出汁が特においしいと感じたことのある料理」については出汁嗜好との有意差が生じた料理「吸い物」「みそ汁」「出し巻卵」「おでん」と生じなかった料理「茶碗蒸し」「煮物」「鍋」「うどん」「炊き込みご飯」との法則については見出せなかったが、複数選択をした数と出汁嗜好性に有意差が生じたことから「出汁がおいしい」と感じた経験数が出汁嗜好性に影響を与えていると考えられる。この結果に加えて、「出汁がおいしいと感じた場所はどこですか？」の質問項目において「家庭」と回答した者のみが出汁嗜好の有意差が生じたことから、家庭という日常の中で出汁をおいしいと感じる経験数が多い事により、出汁嗜好が高まることが予測される。学童期のみそ汁習慣や和食習慣が多い者に出汁嗜好が高くなる傾向がなかったことから、出汁を経験した回数という条件よりも、出汁を「おいしいと感じた」経験数の方が重要であることが考えられる。

本調査で得た、学童期の出汁の種類は、多くの者がインスタント出汁を利用していた。また、文献では、インスタント出汁の方がおいしいと感じる結果も見られた。本研究においても、インスタント出汁利用者が多いなか、出汁嗜好レベル10段階で平均値8.08と高い値を示し、出汁の種類と出汁嗜好性についても有意差が生じなかったことから、出汁の種類よりも出汁を料理にどのように生かすかが焦点となることが考えられる。昆布や鰹節から抽出された天然出汁は格別の味わいがあり、和食の伝統文化を構成する一要因として大切に受け継いでいきたい。しかし、簡便さや経済性が求められる現代の家庭料理事情の中では、天然出汁の利用は負担として捉えられている一面がある。和食が健康的である

という評価は、多彩な食材の組み合わせによる栄養素のバランスの良さであり、出汁自体に含まれる栄養素が評価されているという事ではない。簡便さと経済性を兼ね備えたインスタント出汁は考え方によっては、和食の保護・継承に大きく貢献しているともいえる。

本研究では、1日3食の食事のうち、朝食が同じ食事内容でも飽きが生じにくいことを予測し、出汁体験回数の増加に繋げようと考えた。結果からは、予測通り朝食が最も同じ主食でも飽きが生じないといった傾向が見られたが、学童期の朝食における出し汁摂取習慣が出汁嗜好に影響を与えている結果は見られなかった。このことから、ご飯とみそ汁がセットとなった朝食を頻繁に食べる事により出汁嗜好が高まるとは言えない結果となった。しかし、みそ汁を食べた際に出汁が特においしいと感じた事のある者は、出汁嗜好が高いといった結果が得られたことから、朝食の定番であるみそ汁のおいしさを学童期に感じさせることは出汁嗜好性を高めるための一つの手段であるとも言える。一方、前述したように出汁を特においしいと感じた事のある料理数が多いほど出汁嗜好が高まるといった結果から、朝食のみそ汁のみにこだわらず、他の料理や昼食、夕食でも出汁のおいしさを感じる事のできる料理を経験することが大切であると考えられる。

また、出汁嗜好と和食好きの関係には有意な差が見られたことから、出汁嗜好が高くなることにより、嗜好性による食選択行動へと繋がり和食習慣が増加することが期待される。

本研究では、出汁嗜好を高めるには、出汁をおいしいと感じる経験が重要であることが示唆された。しかし、どのような味付けや料理、または環境的要因や心理的要因などが出汁の感じ方にどのように影響を与えたか、などについて解析を行うことはできなかった。例えば、食事の際に行われる家族の会話内容やテレビ視聴の有無、食事マナーや提供される料理の温度帯など、味覚に影響を与える要素は多岐にわたる。

また、調査対象者が家族との同居が多い大学生であったことから、学童期の食習慣と食の自立期以降の和食選択性について追求する事ができなかった。

本研究で得た結論をもとに、出汁をおいしく感じさせるための具体的方策を探ることと食の自立後の和食選択性について、今後の研究課題としたい。

謝辞

本調査書にご協力いただきました大学生の皆様達に感謝の意を表します。

参考文献

- 1)厚生労働省「国民健康栄養調査」(2009)
http://www.maff.go.jp/j/wpaper/w_maff/h22/pdf/z_1_2_2.pdf (参照 2018. 7.1)
- 2)大村省吾、川村晶子：食教育論-豊かな食を育てる-、昭和堂 2005.06.30 p84-91
- 3) 小林菜穂、篠田邦彦：幼児、児童、生徒の朝食欠食を促す要因に関する系統的レビュー、新潟医療福祉学会誌 7(1)2007 p2-9

- 4) 厚生労働省「平成27年度国民健康・栄養調査結果の概要」
[https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakuke
nkouzoushinka/kekagaiyou.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakuke
nkouzoushinka/kekagaiyou.pdf)(参照 2018. 7.14)
- 5) 日本政策金融公庫「平成28年度上半期消費者動向調査」2016
https://www.jfc.go.jp/n/release/pdf/topics_160907a.pdf (参照 2018.7.14)
- 6) JA 全中「朝食に関する意識調査」H26.7.31
<https://www.zenchu-ja.or.jp/wp-content/uploads/2014/08/up451.pdf> (参照 2018.7.14)
- 7) ソフトブレン・フィールド株式会社「朝食に関するアンケート調査結果報告」2017
<https://www.sbfield.co.jp/press/20170912-11627/> (参照 2018.7.21)
- 8) JA 全中「よい食ニュースレター」vol.5 (2011)
<https://life.ja-group.jp/pdf/new/ZFT7psst2K.pdf> (参照 2018.7.22)
- 9) 三上統生：だしの風味への嗜好性と食生活との関係についての調査研究、弘前医療福祉大学短期大学部紀要 2巻1号 2014.03.31 p43-50
- 10) 岩村暢子：残念和食にもワケがある - 写真で見るニッポンの食卓の今、中央公論新社、2017.10.25
- 11) 厚生労働省「国民健康栄養調査結果の概要」(2012)
[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/hyouka/files/26/jyoho1/shiryoushiyou2-1-4.
pdf](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/hyouka/files/26/jyoho1/shiryoushiyou2-1-4.pdf)(参照 2019.1.28)
- 12) 農林水産省「食料需給表」(2016)
<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/fbs/>(参照 2019.1.28)
- 13) 農林水産省「米穀の需給及び価格の安定に関する基本方針」(2018)
http://www.maff.go.jp/j/seisan/keikaku/beikoku_sisin/shishin301128/sisin_301128.html
(参照 2019.1.28)