大学生の食生活調査

ー味噌汁についてー

五島淑子・比嘉ももこ*・平川美紀**

A Survey on University Students' Diet: Focusing on Miso Soup

Yoshiko GOTO, Momoko HIGA*, Miki HIRAKAWA**

(Received September 26, 2008)

Ⅰ. 緒言

「ご飯に味噌汁」は、日本における代表的な朝食の献立である。平成17年度の国民栄養調査[1)]によると、朝食の欠食率は、平成11年以降男女とも増加している。近年の朝食欠食率の増加から、若い世代、特に一人世帯の人にとって朝食に占める味噌汁の位置づけが薄れてきているのではないかと考えられる。

味噌汁は、好みの具材を数種類入れることができ、調理方法も簡単で手軽に多品目の食材を摂取することができる料理である。小学校学習指導要領においても、家庭科の内容に、調理の基礎として「米飯及びみそ汁の調理ができること。」が盛り込まれている[2)]。

そこで、山口大学学生を対象として、味噌汁の嗜好や摂取状況などを調査し、味噌汁に関する意識や実態を明らかにし、大学生の食生活の向上のための一資料とすることにした。筆者らは、これまで、大学生の食生活の向上をめざして、大学生を対象として食生活調査を行ってきており[3)~8)]、本研究もその一環である。

Ⅱ. 目的と方法

1. 調査目的

山口大学の学生を対象として、味噌汁の嗜好や摂取状況などを調査し、味噌汁に関する意識と実態を明らかにする。

2. 調査方法

①調査時期　平成17年6月および平成19年4月。

②調査対象者　山口大学に在籍する学生。平成17年230名（男79名　女151名）、平成19年314名（男130名　女184名）、合計544名。

③調査方法　質問紙による自己記入法。調査票を配布し、その場で記入させ回収した。回収率は100%、544票全て有効であった。

＊　㈱ネオス
＊＊　近畿大附属東広島高

④調 査 内 容

学年や性別、居住形態、食事形態などの属性、味噌汁の嗜好や食べる頻度など味噌汁の摂取状況。平成19年度の調査では、だしについての質問項目を加えた。

⑤分 析 方 法

各調査項目について単純集計を行い、ついで味噌汁に関する質問項目と、性別、学年、食事形態についてクロス集計及びχ^2検定を行った。分析には統計ソフト SPSS11.0J を用いた。平成17年度と19年度の学生の回答に、一部（食事形態）を除き、差が認められなったため、合計して分析した。

Ⅲ．結果

1．調査対象者の概要

⑴ 学　　年 調査対象者の学年は、「１年」が384人（70.6％）と最も多く、次いで「２年」86人（15.8％）、「３年」41人（7.5％）、「４年」10人（1.8％）、不明は23名（4.2％）であった。学年による比較を行うにあたり、「２年」「３年」「４年」を「２年以上」とまとめた。

⑵ 居住形態 「アパート」が443人（81.4％）と最も多く、8割を占めた。次いで「寮」50人（9.2％）、「自宅」45人（8.3％）、「その他」３人（0.6％）であった。

⑶ 食事形態 「主に自炊」が225人（41.4％）で最も多く、次いで「自炊と外食」156人（28.7％）、「自宅または寮」79人（14.5％）、「主に外食」32人（5.9％）、「ミールカード」31人（5.7％）、「主に中食」20人（3.7％）、「不明」１人（0.2％）であった。食事形態による比較を行うにあたり、「主に外食」「主に中食」「自宅にまたは寮」をあわせて「買う・作ってもらう」とまとめた。

ミールカードとは[9]、一定額支払うと１年間生協食堂を自由に利用できる定期券のようなカードのことである。毎月、利用メニューや栄養価データを掲載した「ご利用履歴」が利用者の実家に届けられるので、毎日子供がどのような食生活を送っているかが手に取るようにわかるシステムになっている。山口大学では平成17年度入学者から導入された。

本調査では、ミールカードの使用率が、平成17年1.3％から平成19年8.9％に増加していた。

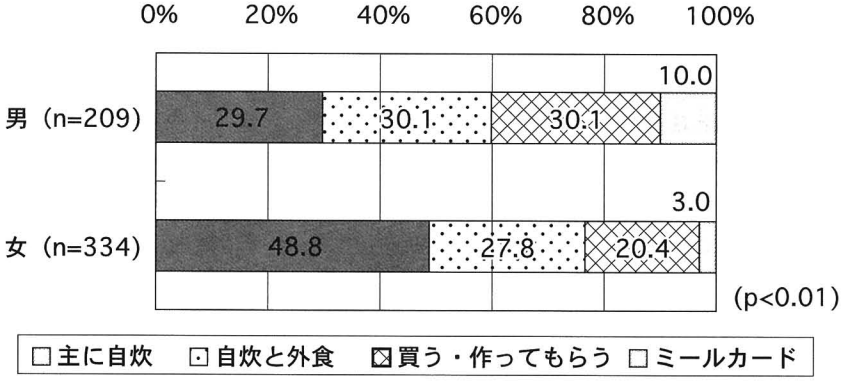

図１　男女別にみた食事形態

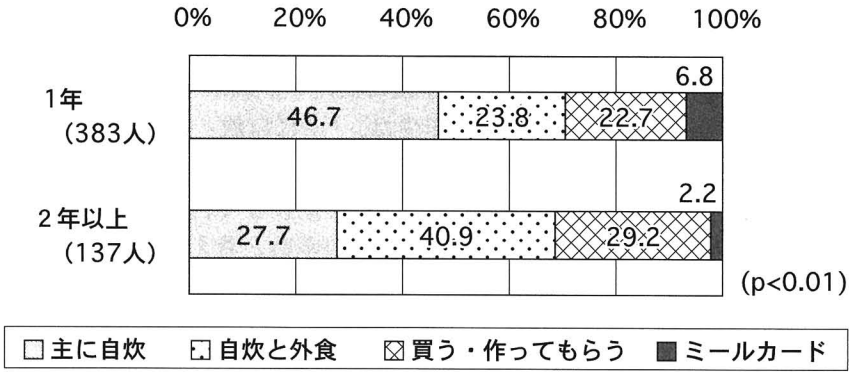

図２　学年別にみた食事形態

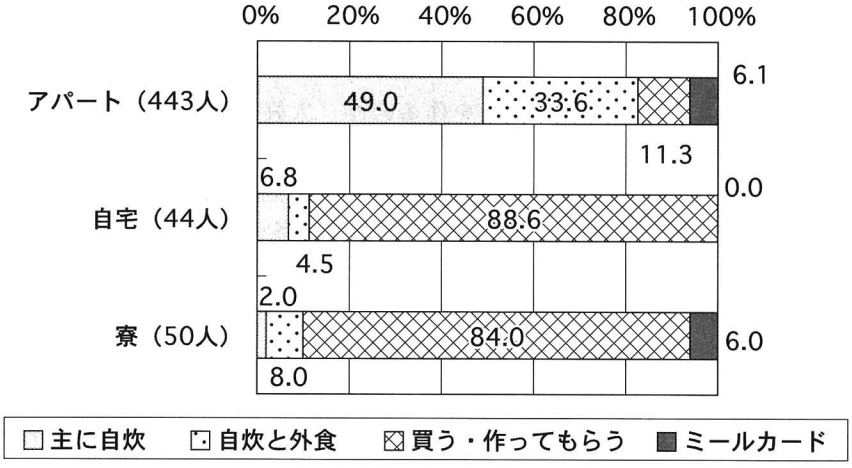

図３　居住形態別にみた食事形態

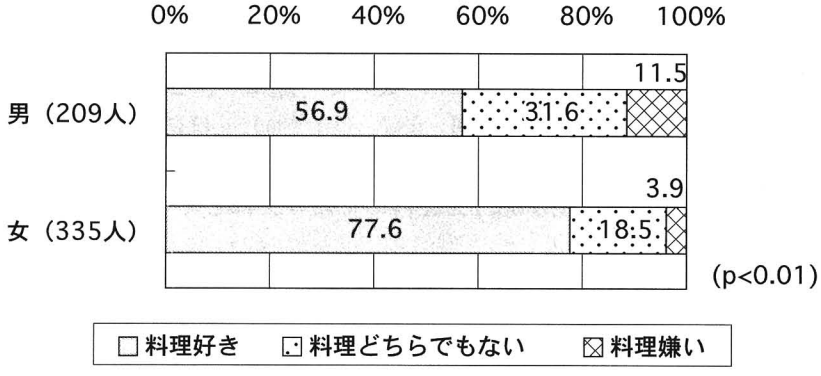

図４　料理をするのが好きか嫌いか

男女別にみた食事形態を図１に示した。男子学生は、「自炊と外食」「買う・作ってもらう」がそれぞれ３割で、一方、女子学生は「主に自炊」が約半数であった。ミールカードの使用は、男子学生10.0％、女子学生3.0％であり、男子学生に使用率が高かった。

学年別にみた食事形態を図２に示した。１年生は、「主に自炊」が46.7％と最も多く、次いで「自炊と外食」23.8％であった。一方、２年生以上は「自炊と外食」が40.9％で最も多く、ついで「買う・作ってもらう」29.2％であり、１年生と比較して自炊が減少していた。本調査の実施時期が新学期の早い時期であり、１年生に自炊が多いと考えられた。ミールカードの利用は、１年生は6.8％、２年生は2.2％で、１年生の利用が多かった。

居住形態別にみた結果を図３に示した。「アパート」住まいの学生は「主に自炊」が49.0％で最も多かった。「自宅」生の88.6％、「寮」生の84.0％は、「買う・作ってもらう」であった。

(4) 料理をするのが好きか嫌いか

料理をするのが「やや好き」と答えた学生が282人（51.8％）で最も多く、次いで「どちらでもない」128人（23.5％）、「大好き」97人（17.8％）、「やや嫌い」30人（5.5％）、「大嫌い」７人（1.3％）であった。「大好き」「やや好き」と答えた学生が約７割を占め、料理が好きな学生が多かった。

男女別にみた結果を図４に示した。料理を作るのが「大好き」「やや好き」を合わせた料理好きの学生が、男子学生では56.9％で、女子学生は77.6％であった。一方、料理を作るのが「やや嫌い」「大嫌い」を合わせた料理嫌いの学生は男子学生の11.5％、女子学生の3.9％であった。女子学生は男子学生に比べ、料理をするのが好きな学生が多かった。

２．味噌汁の摂取について

(1) 味噌汁の嗜好

味噌汁が好きか嫌いか尋ねた結果、「大好き」と答えた学生が233人（42.8％）で最も多く、次いで「やや好き」が180人（33.1％）、「ふつう」119人（21.9％）、「やや嫌い」11人（2.0％）、「大嫌い」１人（0.2％）であった。「大好き」「やや好き」で75.9％を占め、４分の３の学生が味噌汁を好んでいることが分かった。味噌汁の嗜好による比較を行う場合は、「大好き」「やや好き」「ふつう以下」の３つに分類した。

(2) 味噌汁を食べる頻度

最近１ヶ月の間で味噌汁を食べた頻度を尋ねた。「週に３、４回」、「月に２、３回」と答えた学生がそれぞれ124人（22.8％）で最も多く、次いで「週に１、２回」123人（22.6％）、「１日１回程度」76人（14.0％）、「月に５、６回」58人（10.7％）、「ほぼ毎日」31人（5.7％）、「食べない」６人（1.1％）、不明１人（0.2％）であった。

１ヶ月以内に味噌汁を食べた学生が98.7％を占めており、ほとんどの学生が１ヶ月以内に味噌汁を食べていることが分かった。

味噌汁の摂取頻度による比較を行う場合、「ほぼ毎食」「１日に１回程度」を「ほぼ毎日食べる」に、「週に１、２回」「月に５、６回」を「週に１、２回」に、「月に２、３回」「食べない」を「ほとんど食べない」に分けて検討した。

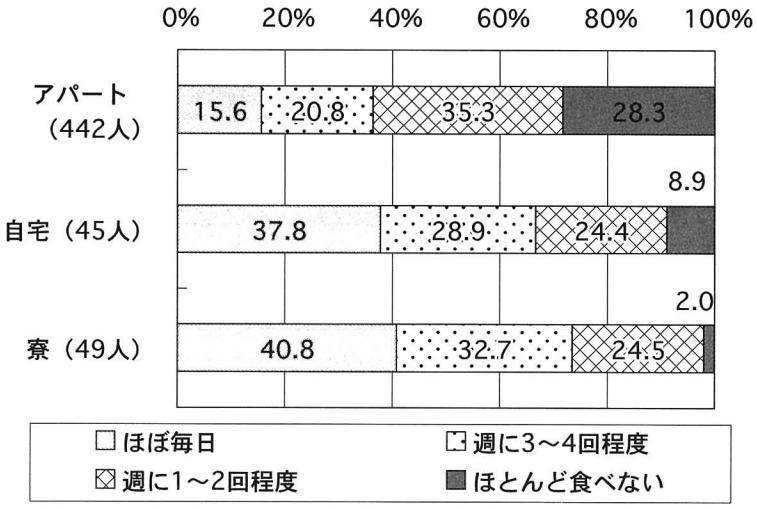

図５　居住形態別にみた味噌汁を食べる頻度

居住形態別にみた結果を図５に示した。「アパート」住まいの学生は「週に１、２回程度」が35.3％で最も多く、次いで「ほとんど食べない」が28.3％であった。「自宅」生は、「ほぼ毎日」が37.8％で最も多く、次いで「週に３、４回程度」であった。「寮」生も、「ほぼ毎日」が40.8％で最も多く、次いで「週３、４回程度」が32.7％であった。

「自宅」通学の学生や「寮」生は「ほぼ毎日」食べるが４割を占めていたが、「アパート」住まいの学生は、「週に１、２回程度」と「ほとんど食べない」で約６割を占めていた。

(3)　１日のうちいつ味噌汁を食べるか

味噌汁をよく食べるのは１日のうちいつか、食べる頻度の高いときをひとつ選んでもらった。「夕食」と答えた学生が231人（42.5％）で最も多く、次いで「朝食」216人（39.7％）、「外食のとき」41人（7.5％）、「昼食」32人（5.9％）、「食べない」13人（2.4％）、「その他」８人（1.5％）、「不明」３人（0.6％）であった。大学生は、味噌汁を「朝食」または「夕食」で食べていることが分かった。

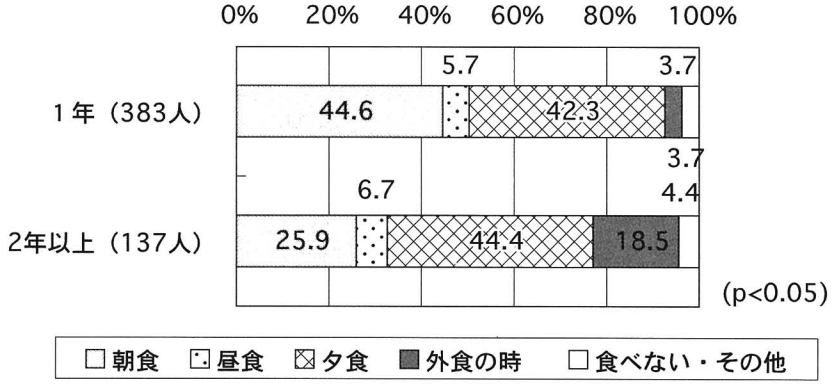

図６　味噌汁を１日のうちいつ食べるか（学年別）

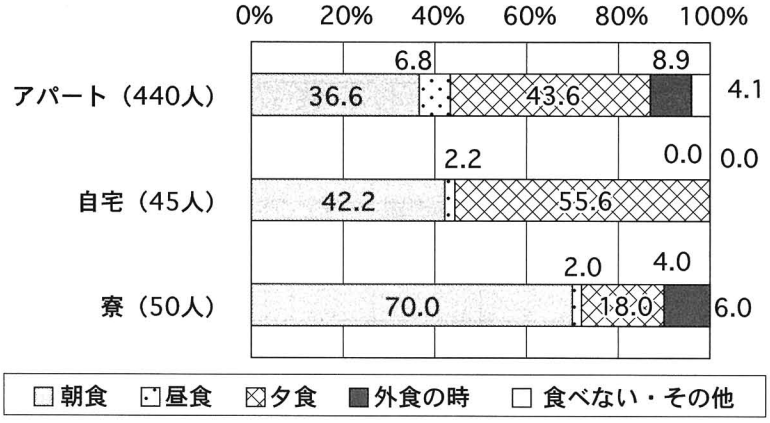

図７　味噌汁を１日のうちいつ食べるか（居住形態別）

学年別にみた結果を図６に示した。１年生では、朝食が44.6％で、ついで夕食42.3％であった。２年生以上は、夕食が44.4％で、朝食で食べることが少なかった。今回の調査で、１年生に味噌汁を朝食に食べている人が４割強と多かったのは、自炊の比率が高いこと、ミールカードを利用して朝食を食べる学生が多いためと考えられる。

居住形態別にみた結果を図７に示した。「アパート」住まいの学生は夕食が43.6％、「自宅」生も「夕食」（55.6％）が多かった。一方「寮」生は、朝食が70.0％で最も多かった。

味噌汁をよく食べる時は「夕食」または「朝食」であった。特に、「寮」生は朝食で、「アパート」住まいの学生や「自宅」の学生は、「夕食」ついで「朝食」で食べていた。

⑷　味噌汁を食べたくなったらどうするか

全体では、「自分で作る」と答えた学生が286人（52.6％）と最も多く、次いで「インスタントを買う」149人（27.4％）、「誰かに頼んで作ってもらう」39人（7.2％）、「食べたくなることはない」25人（4.6％）、「外食する」23人（4.2％）、「食べずに我慢する」22人（4.0％）であった。他の項目と比較を行う場合には、「誰かに頼む」「インスタントを買う」「外食する」を「作ってもらう・買う」とし、「食べずに我慢する」「食べたくならない」を「食べない」にまとめた。

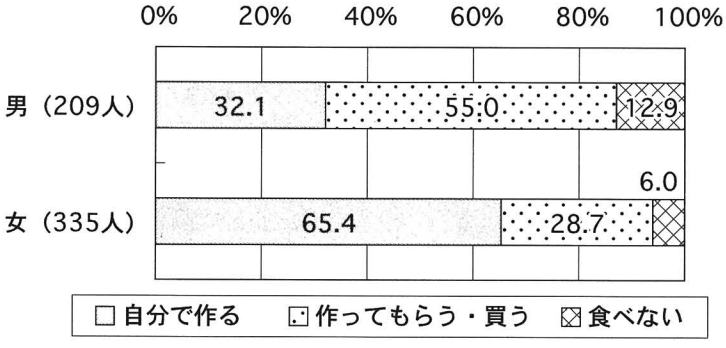

図８　味噌汁を食べたくなったらどうするか（男女別）

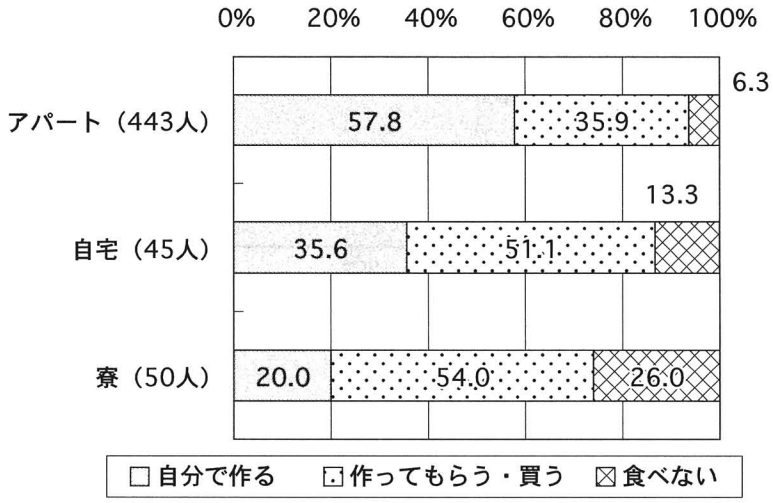

図９　味噌汁を食べたくなったらどうするか（居住形態別）

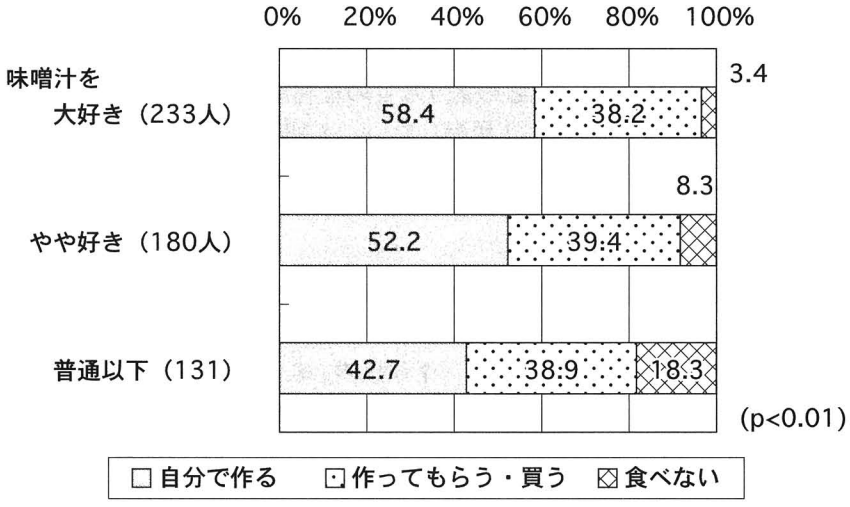

図10　味噌汁を食べたくなったらどうすか（味噌汁の嗜好度別）

男女別にみると（図８）、男子学生は「作ってもらう・買う」が55.0％で半数以上を占め、ついで「自分で作る」が32.1％であった。一方、女子学生は「自分で作る」が65.4％と最も多かった。

居住形態別にみた結果を図9に示した。「アパート」住まいの学生は、「自分で作る」が57.8％で最も多かった。「自宅」生は「作ってもらう・買う」が51.1％で最も多かった。「寮」生も「作ってもらう・買う」が54.0％と最も多かった。「アパート」住まいの学生では「自分で作る」人が多く、「自宅」や「寮」では「作ってもらう・買う」人が多い傾向であった。

味噌汁の嗜好別にみた結果を図10に示した。味噌汁を食べたくなったら「自分で作る」とした学生は、味噌汁が「大好き」と答えた学生で58.4％、「やや好き」の学生は52.2％、そして、

「普通以下」は42.7%であり、味噌汁が好きな人ほど自分で作る学生の比率が高かった。

(5) よく利用するインスタントの味噌汁

表1　どのインスタント味噌汁を使うか

	人数（人）	比率（%）
練り状	263	48.3
粉末状	54	9.9
固形	25	4.6
カップ入りインスタント	21	3.9
決まっていない	49	9.0
利用しない	118	21.7
その他	4	0.7
不明	10	1.8
合　計	544	100.0

インスタントの味噌汁を買うときは、どのようなものを利用するかを表1に示した。「練り状」が48.3%で、ほぼ半数が利用していた。「利用しない」と回答したものが21.7%であった。「固形（フリーズドライ）」「カップ入り」は少なかった。

(6) 味噌汁を最近いつ作ったか

味噌汁を最近いつ作ったかを尋ねた結果は、544名のうち、「作っていない」と答えた学生が32.5%で最も多く、次いで「1週間以内」18.4%、「1ヶ月以内」11.2%、「昨日」9.6%、「2週間以内」7.9%、「2、3ヶ月以内」7.4%、「1年以内」6.4%、「今朝」5.9%、「不明」0.7%であった。味噌汁を最近「作っていない」学生が3分の1を占め、最も多いことが分かった。

味噌汁を作った時期について比較を行う場合、「今朝」「昨日」「1週間以内」を合わせて「1週間以内、「2週間以内」「1ヶ月以内」「2、3ヶ月以内」「1年以内」を合わせて「1年以内」とまとめた。

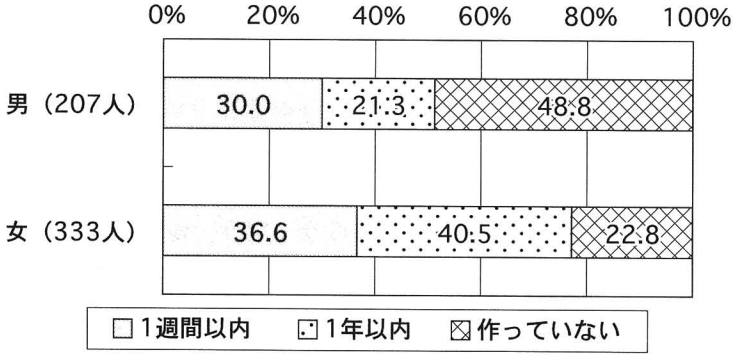

図11　最近いつ味噌汁を作ったか（男女別）

男女別にみた結果を図11に示した。「１週間以内」に作っていたのは、男子学生の30.0%、女子学生の36.6%であった。「作っていない」は、男子学生では48.8%で半数を占め、女子では22.8%であった。女子の方がよく作っていることがわかる。

(7) 味噌汁の具

好きな味噌汁の具を自由記述してもらった結果、上位20位までを表２に示した。「豆腐」「わかめ」「油揚げ」「たまねぎ」「大根」の順で好まれていた（表２）。

岡ら[11]による1995年の調査で好きな味噌汁の具の上位５位は、「豆腐」「油揚げ」「わかめ」「たまねぎ」「大根」である。今回の調査と順位が前後するが、同じ食品であった。

今回の調査では、福岡・山口・広島の３県の出身者が多く、地域が隣接しあっているため具の地域による特徴は見られなかったが、たとえば沖縄の人の具に「アーサー（あおさ）」が記入されていたように、その土地の特産品が入っていた。

表２　好きな味噌汁の具

具	全体（n ＝544）(人)	(%)
豆腐	292	53.7
わかめ	247	45.4
油揚げ	129	23.7
たまねぎ	109	20.0
大根	85	15.6
ねぎ	78	14.3
じゃがいも	77	14.2
きのこ類	59	10.8
なめこ	55	10.1
麩	41	7.5
さつまいも	39	7.2
貝類	32	5.9
かぼちゃ	30	5.5
卵	20	3.7
にんじん	19	3.5
なす	17	3.1
白菜	14	2.6
キャベツ	13	2.4
もやし	12	2.2
豚肉	8	1.5

(8) 味噌汁の調理経験

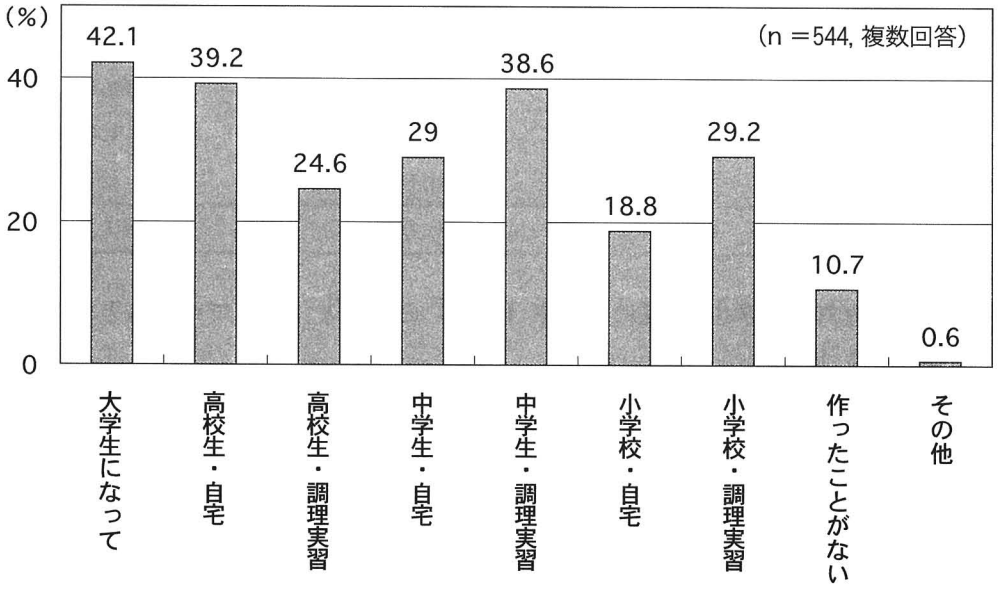

図12　味噌汁の調理経験

味噌汁の調理経験の時期を、図12に示した（複数回答）。

「大学生になって」と答えた学生が最も多く、229人（42.1%）で４割を占めていた。自宅で作った経験は、「小学生のとき自宅で」102人（18.8%）、「中学生のとき自宅で」158人（29.0%）、「高校生のとき自宅で」213人（39.2%）と、小中高と年齢が上がるにつれて、比率が増加していた。一方、学校における調理実習は、「小学生のとき調理実習で」159人（29.2%）、「中学生のとき調理実習で」210人（38.6%）、「高校生のとき調理実習で」134人（24.6%）であった。小学校で３割、中学校で４割、高校で２割５分であった。小学校では、味噌汁の調理を経験していると考えられるが、３割と低い結果であった。その理由としては、調理実習を行うときに味噌汁を担当しなかった、あるいは記憶に残っていないためと考えられる。味噌汁を「作ったことがない」学生は、544人中58人で、１割の学生が作った経験がないことが分かった。

(9) 味噌汁のだしについて

表３　味噌汁を作るときのだし

だしの種類	実家のだし		自分が作るときのだし	
	人数（人）	比率（%）	人数（人）	比率（%）
煮干	62	19.7	28	8.9
鰹節	23	7.3	19	6.1
昆布	13	4.1	4	1.3
昆布＋鰹の混合だし	27	8.6	19	6.1
煮干＋昆布の混合だし	10	3.2	8	2.5
複合調味料	100	31.8	111	35.4
出し入り味噌	18	5.7	31	9.9
しいたけ	1	0.3	0	0.0
知らない	52	16.6	84	26.8
その他	8	2.5	6	1.9
不明	0	0.0	4	1.3
合計	314	100.0	314	100.0

平成19年の調査対象者学生314名に、実家（家庭）のだしと、自分でつくるときのだしについて回答を求めた（表３）。

実家のだしでは、「複合調味料」（風味調味料）と答えた学生が31.8%と最も多く、次いで「煮干」が19.7%、「知らない」が16.6%であった。３割の家庭で、複合調味料を使っていた。

一方、山口大学生が自分で作る際に使うだしは、「複合調味料」と答えた学生が35.4%と最も多く、ついで「作らない」が26.8%であった。煮干や鰹節などの天然だしを使用する学生は16.3%と少なかった。

実家のだしと自分で作る時のだしに関連性があるかどうか調べるため、「煮干」「鰹節」「昆布」「昆布＋鰹」「煮干＋昆布」「しいたけ」を「天然だし」とし、「複合調味料」「出し入り味噌」

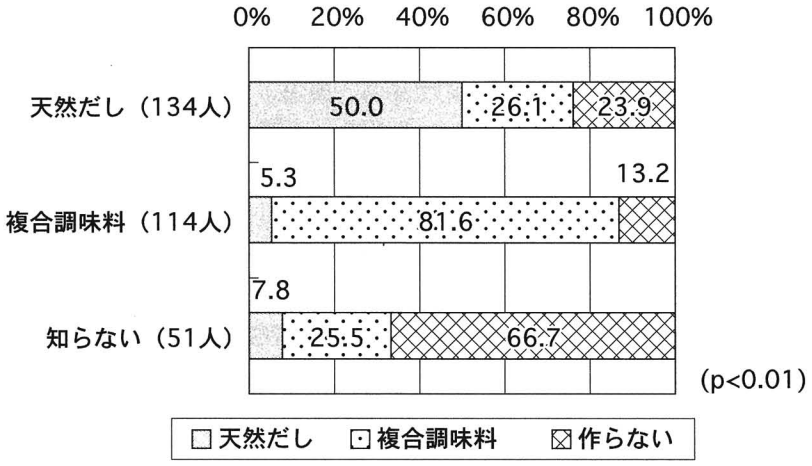

図13　実家のだしと自分で作るときのだしの比較

を「複合調味料」と分類した。

実家のだしが「天然だし」の学生は、自分で作る時のだしが「天然だし」の学生が50.0％と最も多かった。実家のだしが「複合調味料」の学生は「複合調味料」が81.6％と最も多かった。すなわち、実家で「天然だし」の場合は、学生が自分で作るときに、「天然だし」または「複合調味料」となるのに対し、実家でのだしが「複合調味料」の場合は、学生は「複合調味料」となることが分かる。家庭のだしを「知らない」学生は、「作らない」が66.７％と最も多かった（図13）。

Ⅳ．まとめ

大学生の一人暮らしの特徴

今回の調査では、学生の８割がアパート住まいで、全体の４割の学生が「主に自炊」であった。「主に自炊」は、男子学生３割に対し、女子学生は約半数を占めていた。

味噌汁を好きな学生が８割、週に１回以上味噌汁を食べている学生が６割であった。一方、自分で作って食べている学生は５割であった。さらに、味噌汁を１年以上作っていない学生は３割を占め、今まで作ったことがない学生が１割であった。このことより、味噌汁を食べていても、必ずしも自分で作っていないことが分かる。

岡ら[10]の調査結果によれば、味噌汁の手作り度でインスタントの味噌汁を利用しているのは、1995年では1.9％、1996年では3.6％であった。今回の調査では、食べたくなったときインスタント味噌汁を利用する学生が27.4％であった。直接比較することは難しいが、インスタントの利用が増えていると考えられた。

味噌汁の調理経験について

味噌汁は日本の伝統的な食であり、食卓には欠かせない。小学校の調理実習で取り扱われ、家庭においてもよく作られている。長沢[11]の「高等学校家庭科の調理実習に見る役立ち感」の研究では、調理実習で約９割の生徒が将来役立つとし、家庭で調理をよくするという生徒ほど役立ち感を感じており、役立ち感を感じている生徒ほど料理が好きという結果が報告されて

いる。

今回の調査においても料理好きな学生は自宅で味噌汁を作ったことがある人が多かった。料理をすることが好きな人は、自宅で親に教えてもらったり、一緒に作ったりしたことがあるためと考えられる。一方、「調理実習で作ったことがある」学生が３～４割で少なかった。家庭科において調理実習の役立ち感を生徒に残し、日本の伝統食である味噌汁を自分で調理できるようにするためにも、家庭科教育は重要であるといえる。

だしの利用について

今回の調査では、実家（家庭）のだしが「天然だし」の学生は、自分で作るときのだしは「天然だし」が半数で、「複合調味料」が４分の１であった。一方、実家のだしが「複合調味料」の学生は自分で作る時のだしも「複合調味料」を使用する人が８割を占めていた。家庭で作るときのだしを「知らない」学生は、自分では「作らない」学生が７割で最も多かった。

岡ら[10]の調査によると、忙しい朝に手軽に利用できる複合調味料を使用する家庭が多く、さらに、母方の味噌汁の味の伝承をしている家庭が95年度で69.5％、96年度で80.4％であったと報告されている。

実家のだしが、自分で作るときのだしに影響を与えていることが分かった。

おわりに

本調査の問題点のひとつは、調査対象者のうち、１年生が約７割を占めており、しかも調査時期が大学生活に慣れていない４月と６月であったことである。調査時期を少し遅くし、１年生が大学生活に慣れた時期に実施すること、対象者に他学年の人数を増やすことができれば、大学４年間における食生活の変化をより明らかにできると考えている。

また、今回は、調査内容に味噌の種類や具の組み合わせなどを質問しておらず、味噌汁に関する具体的な分析ができなかった。今後、味噌汁の作り方などより詳しい調査をすることが課題である。

今回の調査で味噌汁をよく作っている人に、味噌汁が好きな人が多く、よく自炊をしていた。このことから、まず自炊を始めることが味噌汁を作る第一歩となるのではないかと考えられる。

味噌汁はタンパク質と野菜類を補う上で重要な役割を果たしている。味噌の原料である大豆は良質の植物性タンパク質である。インスタントの味噌汁では具が少なく、塩分の調節が出来ないが、手作りの味噌汁は、しっかりとだしをとれば、塩分控えめでも十分おいしく食べることができる。また、多種類の食品を摂ることが出来るため、栄養素の偏りがちな大学生の食生活に役立てることができる。味噌汁の良さを学生に伝え、意識を変えることによって、現在、味噌汁を作っていない学生が自分で味噌汁を作るようになることが望ましいと考えている。

Ⅴ．要　　約

味噌汁に関する意識や実態を明らかにし、今後の味噌汁に対する意識の見直しとその方法を検討するために、山口大学学生544人（平成17年度230名、平成19年度314名）を対象に、アンケート調査を実施した。

1）調査対象者の学年は１年が70.6％、居住形態はアパートが81.4％、食事形態では「主に自炊」が41.4％であった。料理好きの学生は、男子学生の56.9％、女子学生の77.6％であった。

2）味噌汁を「大好き」な学生は42.8％で、「やや好き」が33.1％で、あわせて４分の３の学生が味噌汁を好んでいた。味噌汁を１ヶ月以内に食べた学生は98.7％で、ほとんどすべての学生が１ヶ月以内に味噌汁を食べていた。
3）味噌汁をよく食べるときは、「夕食」または「朝食」であった。「寮」は朝食で、「アパート」住まいの学生、「自宅」の学生は、「夕食」ついで「朝食」に食べていた。
4）味噌汁を食べたくなったらどうするかの質問に対して、「自分で作る」が52.6％で最も多かった。男子学生より女子学生に「自分で作る」が多く、「寮」生や「自宅」生に比較して、「アパート」に住む学生に「自分で作る」が多かった。また、味噌汁が好きな学生ほど「自分で作る」学生の比率が高かった。
5）味噌汁を最近いつ作ったかという質問に対して、「作っていない」が３割であった。好きな味噌汁の具は、「豆腐」「わかめ」「油揚げ」「たまねぎ」「大根」であった。
6）味噌汁の調理経験は、大学生になってが42.1％であった。自宅での経験は、小中高と年齢が高くなるについて増加した。一方、調理実習での経験は３割前後であった。味噌汁を作ったことがない学生は１割であった。
7）味噌汁のだしは、実家で天然だしの学生は、天然だしまたは複合調味料を使用し、実家で複合調味料の学生は複合調味料を使用していた。

アンケート調査にご協力いただきました学生の皆様に深く感謝いたします。本研究は、平成19年度学部長裁量経費をいただきました。

Ⅵ. 文　献

1）健康・栄養情報研究会（編）：『国民健康・栄養の現状―平成17年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より』，第一出版株式会社（2008）
2）文部科学省：『小学校学習指導要領』（平成20年３月告示）
3）五島淑子，藤本美紀子，濱名智美：生協食堂の利用からみた大学生の食生活，山口大学教育学部研究論叢，**52**（Part 1），35-50（2003）
4）五島淑子，大石奈津美，竹中りえこ，古川和樹：朝食からみた大学生の食行動、山口大学教育学部研究論叢、**53**（Part 1），31-50（2003）
5）五島淑子，角田祐亮：大学生の飲み物に関する調査―飲み物の種類と時間帯の分析―、山口大学教育学部研究論叢，**54**（Part 1），15-29（2004）
6）五島淑子：大学生の食生活満足度に関する調査，山口大学教育学部研究論叢，**54**（Part 1），31-43（2004）
7）五島淑子，篠原里香：大学生の米の利用に関する調査，山口大学教育学部研究論叢，**55**（Part 1），15-23（2005）
8）五島淑子，小田崎正典：運動習慣の有無からみた大学生の食生活，山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要，（21）52-61（2006）
9）ミールカードについて：www.hokudai.seikyou.ne.jp/meal/index.html（2007）
10）岡玲子：若い女性の味噌汁摂取に関する調査，日本食生活学会誌，**9**（3），78-83（1998）
11）長沢由喜子：高等学校家庭科の調理実習に見られる役立ち感，日本家庭科教育学会誌，**46**（2），126-135（2003）