

若者の魚嗜好と魚食の実態研究

佐藤 和美・薬師寺 國人

A study of the liking for fish and fish-eating of the young

SATO Kazumi and YAKUSHIJI Kunito

It is often said that the young dislike fish and their preference for meat is increasing of late years with the changes of their life style and eating habits. So we studied the liking for fish and fish-eating of the young of today.

We researched this subject mainly by questionnaires from men and women aged 18 to 23 years and also the parents who cook for them actually. From this research it was found that almost the young and parents had a liking for fish, and that fish dishes the young like were the same ones as their parents usually make.

For the present there is not so much worry about the young's keeping from fish-eating. But for the future many more fish dishes should be served on the table at home, because it is thought that the eating habits in the home has a great influence on the liking and disliking for fish.

Keywords:

a liking for fish
魚嗜好

fish-eating
魚食

the young
若者

eating habits in the home
家庭における食生活

1. はじめに

近年、若者の食生活を見ると社会の変化、食生活変遷に伴い生活そのものが大きくかわってきた中で、特に若者は外食や手軽に食することのできる中食等を好み、また魚と肉ではどちらを好むかという、やはり肉と答える者が多い。外食でも焼肉が1位¹⁾であり、また家庭の夕食のメニューにおける魚と肉の出現頻度を見ても7日間の家庭の夕食は肉料理が58.6%であった²⁾という調査結果もある。最近よく耳にするのは、若者の魚嫌い

ということである。これは特に若い人たちの食生活の変化が大きな要因と考えられる³⁾。もし、若者が本当に魚嫌いであるとする、将来家庭を持ち父親母親になったとき、その食卓に魚食が登場する機会がなくなり、その結果、当然子どもたちも魚を食すことができなくなり、食わず嫌いや親と同様魚嫌いということになりつつあることが懸念される。

そこで、若者は本当に魚が嫌いなのか、その実態はどうなのかについて、同年代の若い男女の例

として、陸上自衛隊の新隊員と鎌倉女子大学学生および同学学生とその食べる料理を作る人との関係などについて調査検討をした。

2. 方法

1) 調査対象と調査時期

(1) 若者に関する対象者

男子は陸上自衛隊の新隊員を対象とし、年齢18歳から23歳の363名である。女子は鎌倉女子大学家政学部家政学科および児童学科と同短期大学部家政科の学生を対象とし、年齢は男子と同様18歳から23歳の280名である。

調査時期は平成14年4月から5月にかけてである。

(2) 学生とその調理担当者に関する対象者

鎌倉女子大学家政学部家政学科および児童学科と同短期大学部家政科に在籍する学生の親等調理担当者と同学生を対象とし、学生の親等および学生各108名である。

調査時期は平成14年4月から5月の連休までである。

(3) 聴き取りの対象者

①若者に対する調査は陸上自衛隊の新隊員を対象として、男子21名である。

調査時期は平成14年6月と7月の2回である。

②集団給食施設の管理栄養士に対する調査は、陸上自衛隊の管理栄養士を対象とした。

調査期間は平成13年10月から平成14年7月である。

2) 調査の方法

(1) 若者に関する調査

「魚の嗜好などに関するアンケート」は陸上自衛隊の新隊員と本学学生に対して調査用紙を配布し、自己記入方式でその場で回答させ回収した。調査項目は入隊前および入学前の魚食の摂取状況、魚の嗜好とその理由、魚料理の調理形態別の嗜好などであった。

(2) 学生とその調理担当者に関する調査

「魚の嗜好などに関するアンケート」は本学学生とその調理担当者である親等に対し調査用紙を配

布し、自己記入方式により調査した。調理担当者である親等については5月の連休前に配布し回答させ、その後学生に回答させ回収した。調査項目は調理担当者については、魚の嗜好とその理由、魚料理の出現頻度、魚料理の調理形態別の嗜好、魚料理の手作調理済など、学生については、魚の嗜好、魚料理の喫食状況、魚料理の調理形態別の嗜好などであった。

(3) 聴き取り調査

①昼食の献立が魚料理である日の2回である。魚料理の嗜好、その料理の好き嫌い、青魚と白身魚の有無と嗜好などについて、陸上自衛隊の新隊員の昼食時に食堂で随時調査を行った。

②集団給食施設における調理操作上の工夫などについて調査した。

3. 結果と考察

1) 若者の魚嗜好と魚食の実態について

若い年代の男女では、魚嗜好や魚食について差があるのかどうかについて比較してみた。

(1) 男子入隊前および女子入学前、「週に魚料理と肉料理ではどちらを多く食したか」について調べた結果は図1-1、1-2の示す通りであった。男子70%、女子64%と若者は男女共に肉料理を多

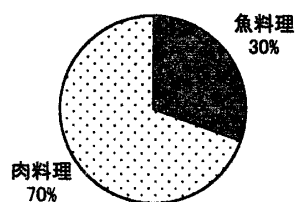


図1-1 週に魚料理と肉料理どちらを多く食したか(男子)

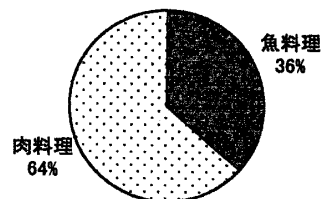


図1-2 週に魚料理と肉料理どちらを多く食したか(女子)

く食していたことがわかった。恐らくこの頃はどちらかという男女共に何か食べるなら焼き肉を食べる、また魚食ではおかずとしては何となく物足りないと感じる年齢なのではないかと考えられる。

(2)「魚が好きか嫌いか」について調べた結果は図2-1, 2-2に示す通りであった。この結果によると、魚が好きと回答した男子85%、女子88%で

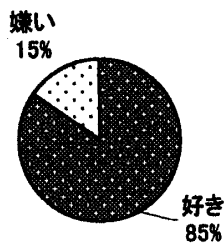


図2-1 魚が好きか嫌い(男子)

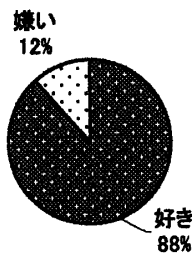


図2-2 魚が好きか嫌い(女子)

あった。対象者は魚嫌いであると思われていたが、男女共にほとんどの者が魚が好きであることが明らかとなった。

(3)「魚が好きな理由」について調べた結果は図3-1, 3-2の示す通りで、男子は「体に良いから」「美味しいから」「ヘルシーだから」の順であった。「体に良いから」が男子80%であった。女子は「美味しいから」「体に良いから」「ヘルシーだから」の順であり、女子は「美味しいから」が82%であった。我々が考えるには、最近の傾向として最初に健康思考の観点から男女共に「体に良いから」「ヘルシーだから」があがってくるのではないかと考えていたが、男子が魚を好きな理由の最初に「体に良いから」をあげているのに対し、女

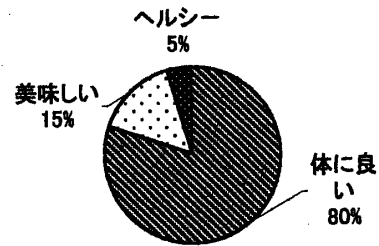


図3-1 魚の好きな理由(男子)

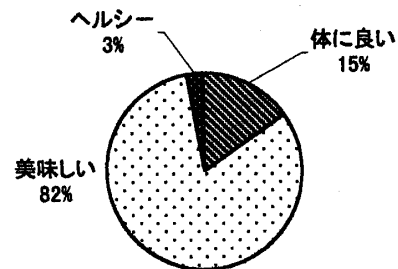


図3-2 魚の好きな理由(女子)

子は意外にも「美味しいから」をあげていた。女子は素直に味覚の上から魚が好きということがわかった。

(4)「魚が嫌いな理由」について調べた結果は図4-1, 4-2に示す通り「骨があって食べにくい」

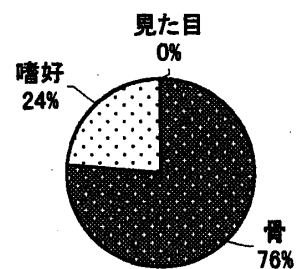


図4-1 魚の嫌いな理由(男子)

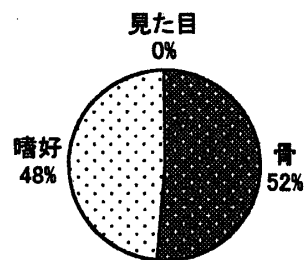
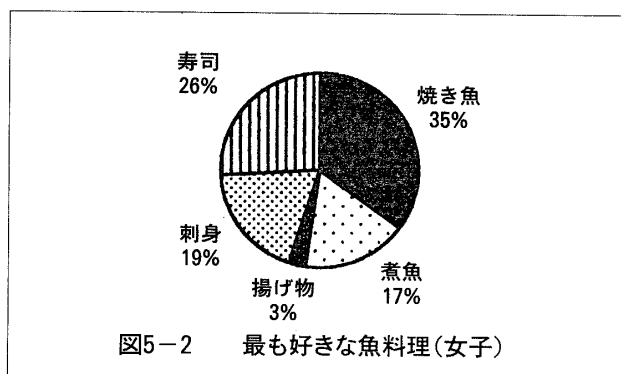
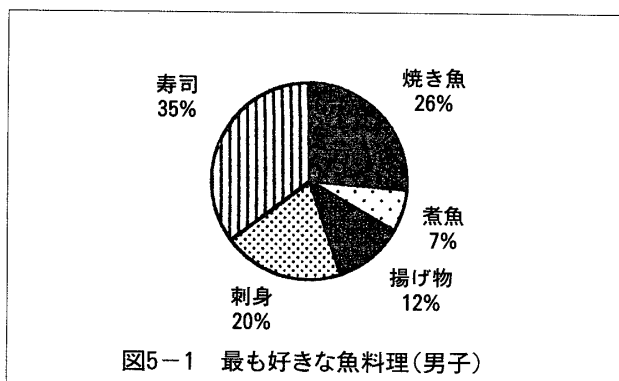


図4-2 魚の嫌いな理由(女子)

「嗜好に合わない」「見た目が嫌い」の順であった。男子は「骨があって食べにくい」76%、「嗜好に合わない」が24%でなんといっても骨が面倒で嫌いであることがわかった。特に男子は骨が除かれているものであれば嫌いではないと推察できる。女子は「骨があって食べにくい」52%、「嗜好に合わない」が48%とほぼ同じでどちらも骨だけの問題ではなく、魚そのものが嫌いということがわかった。そして男女共に「見た目が嫌」が0%であった。恐らく普段尾頭付きの魚を食す機会が少なく、切り身などの形で食しているのこの理由が無かったと推察できる。

(5) 「好きな調理方法」について調べた結果は図5-1, 5-2の示す通りであった。その結果、「寿司」男子35%、女子26%、「焼き魚」男子26%、女子35%、「刺し身」男子20%、女子19%であり、男子は「寿司」「焼き魚」「刺し身」「てんぷら」「煮魚」の順である。女子、「焼き魚」「寿司」「刺し身」「煮魚」「てんぷら」の順であった。男子に好まれる寿司は骨がなく簡単に食することができる。さらに近年では、回転寿司や持ち帰り寿司店などの店が増えてきたことなどにより、手頃な価格で購入することが可能になったことが大いに関



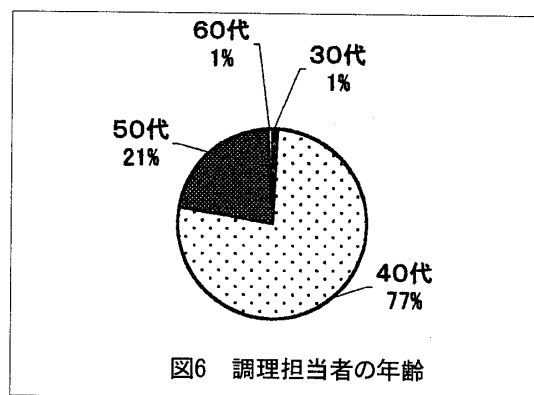
係していると推察できる。江戸時代、明治時代を通し、現在にいたるまで東京での人気の料理といえば、寿司、てんぷら、うなぎの蒲焼⁴⁾であることから、寿司に関してはいずれにせよ昔から男女共に日本人にとっては好物の一つであったといえる。そして寿司は以前から日本の行事と共に受け継がれてきたものであると推察する。

つぎに「てんぷら」男子12%、女子3%、「煮魚」男子7%、女子12%であり、これに関しては男子と女子では好みは逆であることがわかった。煮魚は、煮方、味付け、魚の鮮度が大きいに関係すると思われる。

2) 学生とその調理担当者の魚嗜好と魚食の実態について

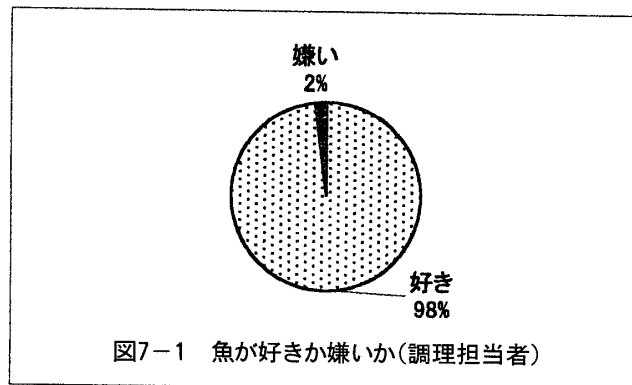
魚嗜好や魚食については、それぞれ子どもが育てられた食環境により影響があるのではないかと考え、親等調理担当者和その学生の環境について調査した。

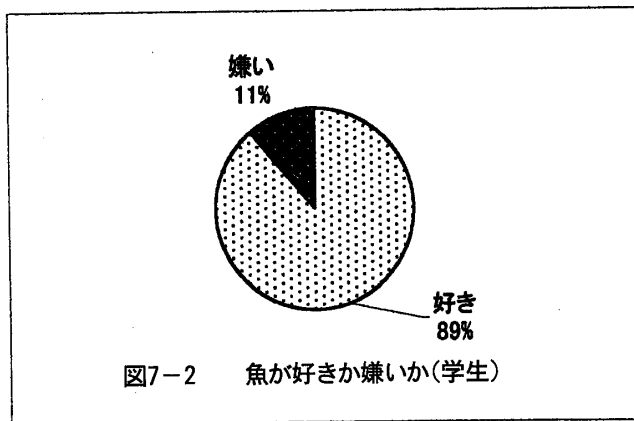
(1) 親等の年齢は、図6に示す通りで、「40代」77



%、「50代」21%、「60代」と「30代」は1%であり、この調査での親等調理担当者はほとんど40～50代であった。

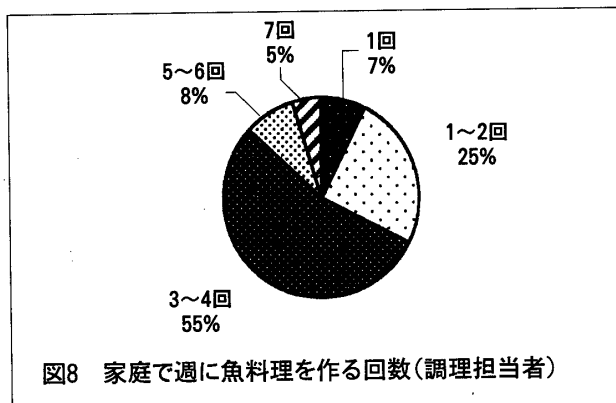
(2) 親等と学生が「魚が好きか嫌い」について



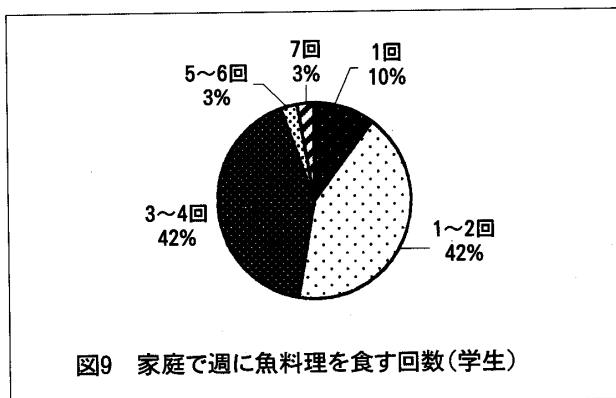


調べた結果は図7-1、7-2の示す通りであった。「好き」は親等が98%、学生が89%で、「嫌い」は親等が2%、学生11%であり、親等と学生共に魚好きであることがわかった。

(3) 親等に対して「家庭で1週間に何回ぐらい魚料理を作るか」について調べた結果は図8の示す

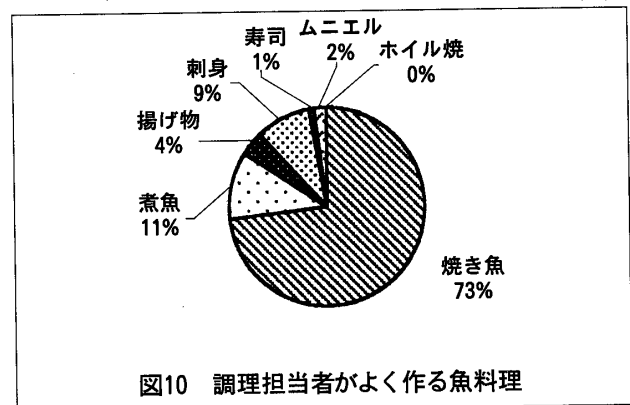


通りであった。1週間に「3~4回」55%、「1~2回」25%、「5~6回」8%、「1回」7%、「7回」5%の順であり、半数以上の者が週の半数は魚料理を作ることがわかった。その学生に対して「1週間に何回ぐらい魚料理を食べるか」について調べた結果、図9の示す通りで、1週間に「3~4回」と「1~2回」が42%で「1回」は10%、「5~6回」



と「7回」が3%であった。学生は1週間に3~4回と1~2回が上位であったが、学生は毎日親等調理担当者と食事を共にしているとは限らないので、3~4回と1~2回が共に42%になったとも考えられる。従って学生が週に魚料理を食べる回数は、親等が魚料理を作る回数とほぼ同様であることがわかった。

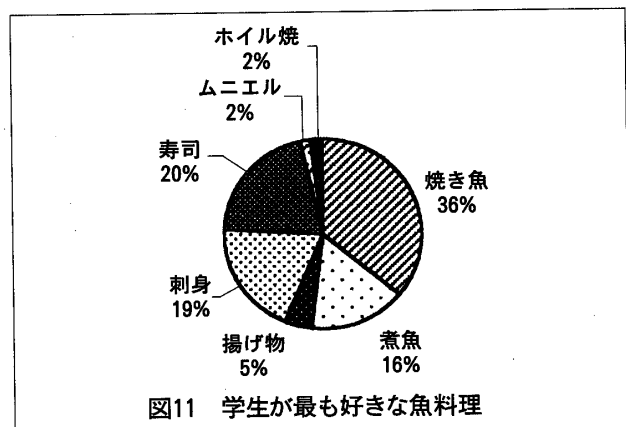
(4) 親等が魚料理をするとき、「どのような調理方法が多いか」について調べた結果、図10の示す



通りで、最も多かった調理操作は「焼き魚」の73%であった。そのほかの調理操作では「煮魚」11%、「刺身」9%、「揚げ物」4%、「ムニエル」2%、「寿司」1%の順であった。

その学生に対して「好きな魚料理」について調べた結果、図11に示す通りで、好きな魚料理は「焼き魚」36%、「寿司」20%、「刺身」19%、「煮魚」16%、「揚げ物」5%、「ムニエル」と「ホイル焼」2%の順であった。学生も親等が多く作る料理と同様に「焼き魚」がトップで、やはり調理担当者の影響が強いように思われる。

学生がつぎに好きな魚料理として、「寿司」や



「刺し身」をあげているが、親等が多く作る料理で順位が低いこれらは自分で調理するのではなく調理済食品を購入するケースが多いためと思われる。

つぎに親等が2位、学生が3位に「煮魚」をあげている。他の調査⁹⁾でも平日の夕食の魚料理で「母親がよく作る魚料理」も2位がこの「煮魚」であり、本学の親等も同様であることがわかった。

以上のことから、本学の学生とその親等調理担当者は魚が好きであることがわかった。また親等調理担当者の影響が大いに関係していることも推察される。

3) 聴き取り調査

(1) 若者の魚食の実態について

第1回目献立は、マグロのステーキであった。魚の形状は皮も骨も除かれカットされたもので、下味が付けられ焼いたものである。この日は、「美味しかった」と残食もなく全てを食していた。そして「特に魚といわれなければわからない」とのことであった。確かに見た目も、皮無しであるため魚とはわかりにくかった。味も付けられていて、食しても魚といわれなければ確かにわからない。「鶏肉ですよ」という者もいた。

第2回目献立は、サワラの味噌漬けであった。魚の形状は切り身であるが、皮付き、小骨も付いていた。味噌に漬けて焼いたものである。ただし焼き方としては、サラダ油を引いて焼いたものであった。盛り付けられた状態は皮の付いたほうが表であった。そこで切り身とはいえ、見た目もはっきりと魚であることがわかる。この結果は、表1に示す通りであった。

①「魚が好きか嫌い」については、「好き」が90%、「嫌い」10%であり、ほとんどの者が魚を好きであることがわかった。

②「骨付きの魚は好きか嫌い」については、「好き」が76%、「嫌い」24%であり、「小骨は気にならない」「魚は尾頭付き骨付きこそ魚」「魚

はやはり骨付きでないと美味しくない」などという意見もあった。骨があって面倒、嫌だということではなく、本当に魚が好きであれば骨に関しては特に問題ないことがわかった。

③「今日の料理は美味しいか不味いか」については、「美味しい」が81%、「不味い」が19%であり、魚が好きだと答えた者の中にも、この日の調理方法は「皮が付いている」などの理由で嫌いといった者もいた。

④アジ、イワシなどの通称「青魚」といわれている魚と、タイなどの典型的な「白身魚」を、若者は知っているか否かについては、「青魚と白身魚を知っている」90%、「青魚と白身魚を知らない」10%であった。青魚と白身魚をよく知っていることがわかった。

⑤「青魚と白身魚ではどちらが好きか嫌い」については、「青魚」57%、「白身魚」43%であった。この中には「家では青魚を食べていたので青魚が好き」「白身魚は家で食べたことが無いから」などという者がいた。

以上のことから、若者、特に男子は一般的に肉好きであるといった印象を持っていたが、本当は魚も好きであることがわかった。

(2) 集団給食施設における管理栄養士の調理操作上の工夫について

陸上自衛隊の管理栄養士嶋田美穂氏に集団給食施設において、魚を献立に取り入れる際の工夫について聴き取り調査をした結果、以下の通りであった。以前「サンマの塩焼き」をだしたところほとんどの者が手をつけず、大量の残食がでてしまった。その後は尾頭付きで提供することは一切取りやめ、この施設で魚を提供する際は残さず食べてもらえるよう、つぎのような工夫をしている。

①皮と骨はできる限り取り除く

②形状はほとんど切り身にする。

表1 聴き取り調査結果

	魚の嗜好		骨付き		この日の料理		青魚・白身魚の区別		青魚・白身魚の嗜好	
	好き	嫌い	好き	嫌い	美味しい	不味い	知ってる	知らない	青魚が好き	白身魚が好き
人数	19	2	16	5	17	4	19	2	12	9
%	90	10	76	24	81	19	90	10	57	43

③頻繁に使用する魚の形状は納入前に1個20 gの角切りにしたものである。

以上のようになるべく魚であるということがわからないように、魚の形を残さないよう業者に加工処理してもらったものを用いている。

使用する魚は主にマグロである。この角切りにしたものを使用した主な献立を紹介すると、カレー・酢豚風・ニンニク炒めなどであり、肉の代わりにこの魚を用いる。どの料理も調理操作としては、最初に下味を付けてから揚げて用いる。下味は、醤油、下ろし生姜、下ろしニンニクなどを使用している。カレーは、「御幸カレー」と呼ばれているこ独自のものであり、由来はこの施設の所在地である御幸浜から付けられたものである。大変人気のあるメニューの代表で、今や地元ではラジオでも紹介されよく知られていて、地元の保育園や幼稚園の給食にも導入されており、肉のような食感で食べやすく魚嫌いの幼児にも好まれているそうである。

酢豚は普通豚肉を使用するが、よく鶏肉を用いて酢豚風というメニューがあるが、これと同様にここでは魚を使用、魚がマグロであるため味および口当たりが丁度鶏肉のようなので、特に意識しなければ魚とはわからず食されると推察される。

ニンニク炒めは、ニンニクの芽と一緒に炒めるもので、香りもよく大変食べ易く好評であったようである。またホッケの加工品やカツオなども前述の大きさと同じ角切りで下味を付け立田揚げとして食させている。またカジキマグロのステーキ、カットの仕方が変わるだけで、もちろん魚の形は一切無く大変評判の良い料理の1つである。その他、サワラの味噌漬けについても、この施設では味噌に漬けて味付けをしていた。

以上のように魚を食させるために色々と日々工夫を凝らしている。

4. まとめ

若者の魚嫌い、魚離れということを耳にし、このことには子どもが育つ家庭をはじめとする食生活、食習慣、食環境との関係が強いのではないかとと思われることから、若い男女および学生とその

親等調理担当者の魚嗜好および魚食の実態について検討した結果はつぎのようにまとめられる。

- 1)若い男女は魚好きが80%以上であり、学生とその親等調理担当者についても共に90%以上で大半の者が魚を好きであることがわかった。半数以上の者は家庭で週のうち3回以上魚を食していることも明らかとなった。
- 2)若者の好きな調理方法および親等調理担当者のよく作る料理では共に焼き魚を最初にあげていた。親等調理担当者のよく作るのが学生や若者の好む調理方法と一致していることから、親等調理担当者、家庭における食生活などの影響が大いに関係していると推察できる。
- 3)一般的には魚に骨や皮が付いていると、「食べにくい」「面倒で嫌い」といわれるが、今回実際には、魚の好きな者にとってはさほど気にならず、むしろ「骨があってこそ魚」「骨があって当たり前」などという意見もあった。このことから、必ずしも骨や皮が付いているのが嫌で食さない訳ではないことがわかった。しかし、その反面、サンマの塩焼きのようにほとんど手を付けられない状態で残食になったということからも、集団給食の場合特に調理方法にもよるが、ある程度は骨が取り除かれているほうが、食し易いのではといえる。

以上のように若者は決して魚嫌いという訳ではなく、今のところ我々の食卓から魚食が消えることはなさそうであるが、若い年齢層の調理担当者や児童の魚嗜好と魚食の調査結果によると、子どもが魚を嫌う要因として上げられるのが骨の問題であり、子どもは骨を取るのが苦手、肉に比べ子どもは魚だけでは満足感を得られない⁶⁾という理由であり、また家庭内で調理する“魚貝類”“肉類”の消費は低下傾向を示し、“調理済み食品”“外食”が伸長⁷⁾など食生活の多様化、外部化傾向である。このことから、今後懸念されることは、魚食との関わりが希薄になってきているこの世代の者が加齢すると共に魚食嗜好が高まるかどうかであると考えられる。

謝辞

本研究を進めるにあたり、多大なご協力をいただいた陸上自衛隊管理栄養士嶋田美穂氏に、深く感謝申し上げます。

参考文献

- 1). 日本食肉消費総合センター (2001). 季節別食肉消費動向調査報告. 「食生活データ総合統計年報」 p475, 文栄社
- 2). 日本食肉消費総合センター (2001). 季節別食肉消費動向調査報告. 「食生活データ総合統計年報」 p474, 文栄社
- 3). 沼津魚市場(株) (2000). 魚ばなれが深刻化. 「沼津魚市場五十年のあゆみ」 p99, 耕文社
- 4). 成瀬宇平 (2000). 食生活と魚介類の位置. *New Food Industry* 2000. 42(1) : pp71-75,
- 5). 社団法人大日本水産会 (2001). (3)よく作る魚料理. 「水産物を中心とした消費に関する調査」 p36, 社団法人大日本水産会
- 6). 社団法人大日本水産会 (2001). 最近の魚の消費動向. 「水産物を中心とした消費に関する調査」 p14, 社団法人大日本水産会
- 7). 社団法人大日本水産会 (2001). 最近の魚の消費動向. 「水産物を中心とした消費に関する調査」 p34, 社団法人大日本水産会

要旨

近年、ライフスタイルや食生活の変化に伴い、若者は魚が嫌いで肉好きが増えていると聞く。そこで、18歳から23歳の男女と実際に料理を作る親等を対象に魚嗜好および魚食の実態について主にアンケート調査を行い検討した。その結果、若者と親等もほとんど魚好きであり、調理方法も若者の好む魚料理と親等がよく作るものが同じであることが判明した。

今のところ若者の魚離れはさほど心配ないが、魚の嗜好は家庭での食生活が大いに関係しているので、今後は家庭での食事に魚料理をもっと取り入れるべきである。