

女子大生の豆類の摂取に関する意識調査

谷口（山田）亜樹子（管理栄養学科・准教授）
ヒューズ 美代（横浜保育福祉専門学校保育こども学科・講師）

Attitude Survey of Female University Students of Beans

Akiko Yamada Taniguchi and Miyo Hyuzu

Abstract

The subjects included 132 female university students. We conducted a questionnaire survey and image awareness of beans in April 2011. The survey content was about food and ideas about the development of the type of beans and bean dishes, frequency of intake, eating.

Respondents of the 132, 83% prefer beans, 46% ate well, 64% had consumed beans at least once a week.

There are many good ways to prepare bean dishes in Japanese cuisine compared to Western food. It is necessary to develop new food legumes that meet the needs of consumers and traditional Japanese cooking by incorporating research inspired from foreign cuisine as well as confectionery, seeking both nutritional and taste.

Key words : bean, intake, investigation, female university students

キーワード：豆類、摂取、意識調査、女子大生

緒言

豆類はマメ科の属する草本植物であり、1年生および越年生のものがある。種実を収穫して食用とし、雑穀と同様に昔から好まれ食されている身近な植物性食品で、タンパク質が多く、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で機能性があることから、食品素材として注目されている。世界のマメ科植物は約18,000 種あり、豆類の起源は古く、文明の発展に深い関係がある。えんどう、そらまめ、ひよこまめはチグリス・ユーフラテス河周辺、ささげはナイル河周辺、あずき、りょうとう、ささげはインダス河周辺、いんげんまめ、落花生は

中央アメリカ地域で、重要な食料として用いられてきた¹⁾。豆類は食用部分の成分によって、炭水化物、たんぱく質が主体で脂質が少ないもの、たんぱく質、脂質が主体で炭水化物が少ないもの、たんぱく質、脂質が多いもの、野菜の成分に近いものに分類することができる²⁾。

現在、日本で主に流通されている豆の種類を分類し、図1に示した¹⁾。日本の市場では、あずきやいんげんまめの仲間の豆類のほか、えんどう、そらまめ、大豆、落花生など多様な種類が普及し流通している¹⁾。日本人の豆加工食品を含む豆類の一人1日当たりの摂取量は70 g 前後で、味噌を

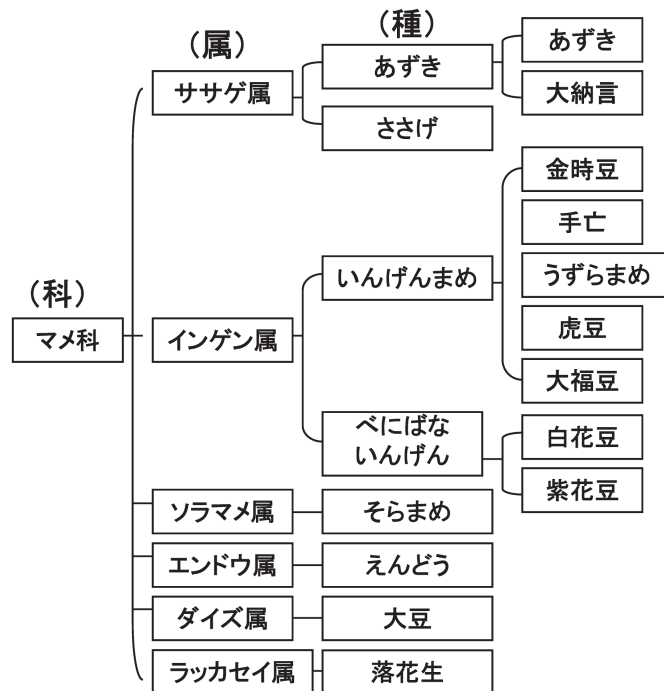


図1 日本で主に流通されている豆の種類および分類

除くと57 g前後であり、また、10代後半から20代前半の豆加工食品を含む豆類の一人1日当たりの摂取量は約40 gである³⁾。厚生労働省が掲げる「健康日本21」では豆類の摂取量を1日76 gから100 g以上に増やすことが目標となっている⁴⁾。

本研究は、豆類の摂取に関する意識についてアンケート調査を行い、女子大生の食品および食材における豆類の位置づけを知ることを目的とした。

研究方法

1. 調査対象者および内容

調査は神奈川県内の私立女子大学1年生の19～20歳学生132名を対象にした全数調査法で、2011年4月に豆類の摂取に対する意識のアンケート調査を実施した。アンケート内容は、授業で豆類の種類、特性などを学ぶ前に、豆類の種類、摂取頻度、よく食べる豆料理や豆に関する食品開発についてである。

なお、本アンケートは事前に本研究の趣旨を説明するとともに、回答内容が成績に影響しない旨

を説明し、調査対象者の同意を得て合意のもとに調査を行った。調査法は授業時間に教室で実施された集合調査法で、対象全部が有効であった。

2. 調査の概要

調査対象者にアンケートによる質問紙調査を実施した。質問により、選択方式、自由記述方式で行った。アンケート調査質問項目を図2に示した。回答は「はい」か「いいえ」または6選択で結果がわかりやすいように努めた。調査は女子大生がアンケート調査により豆類について興味を持ち、豆類の利用が高まるように指導し、また、豆類の食品開発による意識により豆類の特性を考えるようにした。さらに、調査後は豆類の成分など食材としての特性を教授した。

結果および考察

1. アンケート調査による各質問項目

(1)「豆は好きですか」の問い

「豆は好きですか」という問いには、図3の通

1. 豆は好きですか。
はい いいえ
2. 豆をよく食べますか。
はい いいえ
3. 豆を食べる頻度はどのくらいですか。
毎日 週に2、3回 週1回 月2、1回 ほとんど食べない
4. 豆はどんな種類を食べますか。
5. 豆の種類を知っている限り、すべてを書いてください。
6. 豆料理でよく食べる方法はどんな方法ですか。
7. こんな豆料理があったよい、こんな豆料理を食べたいと思うものを書いてください。
8. 豆を材料にを使って、自分が新商品の加工食品を作るとしたら、何を作りますか。

図2 アンケート調査質問項目

り、83%が「はい」と答え、本調査において豆を好む学生が多いことが確認された。豆類は、正月、節句などの年中行事に欠かせない食材で、食卓ののることが多い食材からも豆を好む学生が多いことが考えられた。豆類はたんぱく質の多く、栄養

価が高いことや食物繊維が高く、歯ごたえがよいなどの特性からも嗜好性が高いと考えられた。

(2)「豆をよく食べますか」の問い

「豆をよく食べますか」という問いには、図4

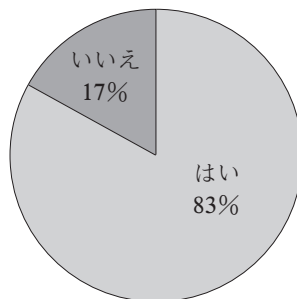


図3 「豆は好きですか」の問い (n=132)

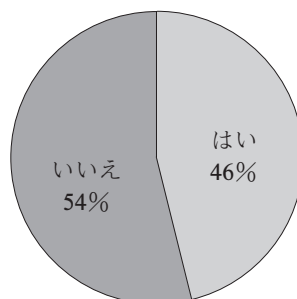


図4 「豆をよく食べますか」の問い (n=132)

の通り、「はい」が46%、「いいえ」が54%と半分近くの学生がよく食べると回答した。日本型の食事では豆類は主食ではなく、多くの食材がある中、約半分の学生がよく食べていることから、(1)の問いと同様、豆を好む傾向がうかがえた。

(3)「豆を食べる頻度はどのくらいですか」の問い

豆類を食べる頻度に関しては、図5のように、「週に2、3回」という回答が32%と最も高く、「毎日食べる」5%、「週1回」27%と合わせて、64%の者が週に1回以上摂取しているという結果が得られた。一方、「月1、2回」という回答が28%、「ほとんど食べない」が8%であった。3人に2人は普段豆類をよく摂取する食材であることが確認された。

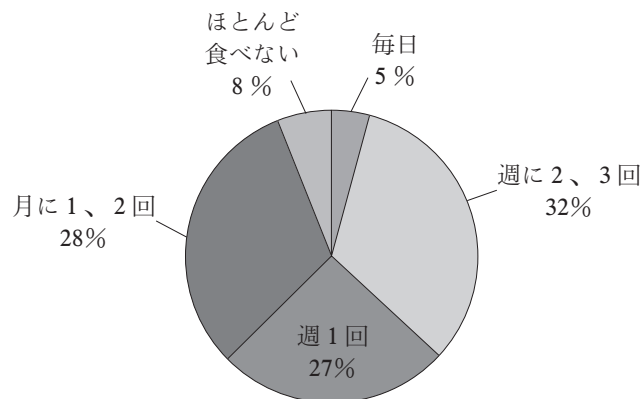


図5 「豆を食べる頻度はどのくらいですか」(n=132)

(4)「豆はどんな種類を食べますか」の問い

普段、食べている豆の種類は、表1の通り、「大豆」が最も多く、次に「小豆」、「落花生」と続いた。「大豆」の回答数は63%、「小豆」は15%、「落花生」は6.8%であり、次いで「えんどう」が5.8%、「いんげんまめ」が4.8%、「ひよこまめ」が3.7%であった。「そらまめ」は、1.1%と非常に

低い割合で食べられていた。大豆は煮豆、豆腐、味噌、納豆などの加工品のほか、枝豆などで日本の各地で食べられ、また、各地で栽培されていることから最も多いことが考えられた。小豆はおしるこやぜんざいなど一般的な食べ方があり、和菓子の原料としてもよく使われることから大豆の次に挙げられる豆であった。

表1 「豆はどんな種類を食べますか」の問い(複数回答)

豆の種類	回答数
大豆(黒豆、枝豆を含む)	119
小豆	28
落花生	13
えんどう(さやえんどうを含む)	11
いんげんまめ(金時豆、うずら豆を含む)	9
ひよこまめ	7
そらまめ	2

(5)「豆の種類を知っている限り、すべてを書いてください」の問い

知っている豆類の種類を聞き、自由に記述してもらった結果が表2である。今回の回答は自由記述ということと大豆と黒豆、枝豆を別に回答しているパターンが多かったため、黒豆、枝豆は大豆であるが、分けて結果を示した。豆類の認知度について、一人当たりの回答数は平均4.2種類であった。表2の通り、「大豆」は21.4%、「小豆」は17.1%であった。また、大豆である「黒豆」、「枝豆」と「大豆」を合わせた割合は36.9%と非常に多かった。「えんどう」9.4%、「そらまめ」8.6%、

と続き、日本料理では非常に馴染みのない最近人気の「ひよこまめ」が7.7%を占めた。ひよこまめは世界での生産量は約860万トンで、そのうちの2/3がインドで生産されている¹⁾。ひよこまめは最近、食べる人が増えている。「レンズまめ」4%、「緑豆」2%の回答数も多く、近年のエスニック料理の普及²⁾や、健康志向の春雨スープなどの商品の影響により、認知度が高くなったと考える。レンズまめはインド、カナダ、トルコで主に生産されており、紀元前から高栄養食品として食べられている¹⁾。緑豆は中国ではるさめに加工され、普及している¹⁾。

表2 「豆の種類を知っている限り、すべてを書いてください」の問い（複数回答）

順位	人数	豆の名前	順位	人数	豆の名前
1	119	大豆	9	22	レンズまめ
2	95	小豆	10	18	ささげ
3	52	えんどう（さやえんどうを含む）	11	17	落花生
4	49	枝豆（ずんだ豆を含む）	12	11	緑豆
5	48	そらまめ	13	4	うずらまめ
6	43	ひよこまめ	14	3	虎豆
7	37	黒豆	15	3	花豆
8	33	いんげんまめ（さやいんげんを含む）	16	2	大納言（小豆）

(6)「豆料理でよく食べる方法はどんな方法ですか」の問い

表3は、よく食べる豆料理を記述してもらい集

計分類を行ったものである。この結果から、「煮豆」という回答数が75人と最も多く、以下「納豆料理」、「豆腐料理」と続いた。一方、「サラダ」

表3 「豆料理でよく食べる方法はどんな方法ですか」の問い（複数回答）

順位	人数	料理	順位	人数	料理
1	75	煮豆	9	6	炒り豆
2	32	納豆料理	10	5	赤飯
3	18	豆腐料理	11	4	その他豆ご飯
4	16	茹で豆		4	豆乳料理
5	13	和菓子	12	2	おかから料理
6	9	サラダ		2	揚げ物
	9	スープ類（シチュー、カレー含）	13	各1	大豆入りハンバーグ
7	8	甘煮			大豆入りオムレツ
8	7	その他煮物			炒め物、添え物
	7	ひじき煮			さやいんげん胡麻和え

「スープ類」「ハンバーグ」「オムレツ」など洋風料理の回答数は合わせて20人（全体の9％）の回答があった。この結果より、普段豆料理として食卓に上がるものは、洋風料理よりも和風料理が圧倒的に多いことが考えられた。

（7）「こんな豆料理があったらよい、こんな豆料理を食べたいと思うもの」の問い

今後食べてみたい豆料理を自由に記述してもらい、料理の分類を表4-1にまとめた。詳細をみると、「菓子類」に分類される回答数が56人と最も多く、全体の約44％であった。シチューやカレーを含む「スープ類」は15人で12％、「ご飯、パン、

麺料理」は14人で11％と次に多かった。「豆の風味がしない料理」、「箸でつままなくてもよい料理」という意見もあり、豆料理に対して、味や摂食方法の簡便化を求めていることが確認された。

表4-2は、今後食べてみたい豆料理の具体的な品目について、上位10品目を集計し、挙げた。詳細をみると、「ケーキ」「アイス」「クッキー」など洋菓子類の回答が多くみられた。また、上位10品目は全て洋風料理で占められており、普段よく食べる豆料理は和食が多いのに対し、食べてみたい豆料理としては洋風料理の需要が高いことが確認された。

表4-1 「こんな豆料理があったらよい、こんな豆料理を食べたいと思うもの」の問い（料理の分類）（複数回答）

順位	人数	料理分類	順位	人数	料理
1	56	菓子類	7	3	サラダ・和え物
2	15	スープ類（シチュー・カレー含）	7	3	卵料理
3	14	ご飯・パン・麺料理	8	2	煮物
4	9	肉料理	8	2	飲み物
5	6	揚げ物	8	2	箸でつままなくてもいい料理
5	6	焼き物	9	各1	豆乳料理 多種類の豆が食べられる料理
6	4	洋風豆料理			
6	4	豆の風味がしない料理			

表4-2 「こんな豆料理があったらよい、こんな豆料理を食べたいと思うもの」（具体的品目）（複数回答）

順位	人数	料理、食品	順位	人数	料理、食品
1	13	ケーキ	8	3	コロッケ
2	9	スープ		3	グラタン
	9	アイス、ジェラート	10	2	パスタ
4	6	ハンバーグ		2	シチュー
5	4	パン		2	サラダ
	4	クッキー		2	オムレツ
	4	カレー			

(8)「豆で新商品の加工食品を作るとしたら、何を作るか」の問い

表5は、今後自分で開発してみたい豆料理を自由に記述してもらった結果である。「菓子」「アイス」「ケーキ」「プリン」「クッキー」「餅・団子」など菓子類の回答数が合わせて78人と多かった。菓子類の中でも洋菓子が95%を占め、豆の洋菓子

に興味のある学生が多いことが確認された。また、おかず的な料理は「ハンバーグ」が10人と最も多く、「麺」4人、「ラーメン」3人、「パスタ」2人など麺類が合わせて9人であった。また、原料の豆を「粉末状にして菓子やパン・麺類に加える」という豆の粉を用いた食品が多くみられた。

表5 「自分が新商品の加工食品を作るとしたら、何を作りますか」の問い（複数回答）

順位	人数	料理・食品	順位	人数	料理・食品
1	24	菓子	10	2	揚げ物
2	17	アイス	10	2	飯料理
3	14	ケーキ	10	2	煮物
4	10	ハンバーグ	10	2	ふりかけ
5	7	プリン	10	2	パン
6	6	クッキー	10	2	パスタ
7	5	調味料（ドレッシング・ソース）	10	2	チョコレート
8	4	餅・団子	10	2	スープ・シチュー
8	4	飲み物	11	10	大豆のコーンフレーク、さや無し冷凍茹で豆、カップ入りゆでそら豆、乾燥煮豆、手軽に食べられる豆料理、臭くない納豆、豆入りソーセージ、堅い豆腐、豆入り肉団子、納豆ピザ
8	4	麺			
8	4	ゼリー			
9	3	ラーメン			

今回の調査により、調査対象者の83%が豆を好み、46%がよく食べると回答した。また、64%の者が週1回以上摂取しており、一人あたり平均4.2種類の豆類を認知していることが明らかになった。よく食べる豆料理は、1位「煮豆」、2位「納豆料理」、3位「豆腐料理」と和風料理が多く占めた。しかしながら、食べてみたい豆料理は、1位「ケーキ」、2位「スープ」及び「アイス・ジェラート」、4位「ハンバーグ」と洋菓子または洋風料理が多数を占め、よく食べる豆料理は和食、食べてみたい豆料理は洋食と相反した結果になった。

また、新しい豆料理の開発に関する調査では、「アイス」「ケーキ」などの洋菓子類に加え、「ハンバーグ」「ラーメン」などバラエティーに富ん

だ新たな豆料理が挙げられた。

以上のことから、今後の豆類の食品開発は、和食を中心とした豆料理だけでなく、外国料理、菓子類についても積極的に取り入れ、より美味しさと栄養面などの健康志向の両方を求める消費者のニーズにあった新しい豆類の食品開発が必要であると考えた。

参考文献

- 1) 財団法人日本豆類基金協会：「豆類百科」（財団法人日本豆類基金協会）改訂版4刷，p.41（2009）
- 2) 菊池修平：3. 豆の加工品「食べ物と健康Ⅲ 新訂食品加工と加工食品」（樹村房）第2版、p.64（2010）
- 3) 農林水産省「食糧需給表」平成23年版

- 4) 厚生労働省「健康日本21」目標値一覧
- 5) 財団法人日本豆類基金協会：「世界の豆料理いろいろ」(財団法人日本豆類基金協会)，p.2 (2011)

要旨

女子大生132名を対象に、2011年4月に豆類の摂取に対する意識のアンケート調査を実施した。アンケート内容は、豆類の種類、摂取頻度、よく食べる豆料理や食品開発についてである。調査対象者の83%が豆を好み、46%がよく食べると回答し、64%が週1回以上摂取しており、一人あたり平均4.2種類の豆類を認知していた。よく食べる豆料理は和風料理が多く、食べてみたい豆料理は洋風料理であった。豆類の食品開発は、従来の和風料理だけでなく、外国料理、菓子類についても取り入れ、美味しさと栄養面の両方を求める消費者のニーズにあった新しい豆類の食品開発が必要であると考えた。

(2012年9月28日受稿)