

# 和洋中献立の食事構成と食材料による一考察

—調理学実習の教材を資料として—

## A Consideration on Textural J-Menu by Japanese, Western and Chinese Style, from a viewpoint of Dietary Pattern and Food Stuff

山本美枝子\*

(Mieko Yamamoto)

キーワード：和風献立 Japanese Style Menu；洋風献立 Western Style Menu；中国風献立 Chinese Style Menu；食事構成 Dietary Pattern；食材料 Food Stuff

わが国の食事は各国の多様な料理様式が取り込まれている。料理様式は食文化を背景として食品・調味・調理法・料理形態・食事形式などに特色があり、結果として栄養バランス上の留意点も異なってくる。

著者は文科系学生を主対象とする教養科目の調理学（日常食の理論と実際）を担当し、課題として日常食の点検を実施している。

日常食を適切に摂取するには、食事構成と食事形式（食器・配膳）、食品群別の栄養特性と一日当たり摂取量および種類数の目安、料理形態（形・色・全体像）、調味、調理法などの基本知識が必要である。食事内容は栄養価の表示があったとしても、栄養素という見えない要素で献立の適否を判断することは難しい。調理科学を専攻していない学生には、食品と料理の組み合わせを主体に、視覚的に把握できる要素を尺度として献立の適否を判断すれば、日常食の自己点検が可能と考えられる。

日常食や外食を食品と料理の選択・組み合わせで考えるには、選択の予備知識として料理様式別献立における食事構成・食材料・料理の関係から、和洋中献立の特徴を把握することが必要と考える。調理学実習の主目標は食品の調理性の把握と調理技術の習得、献立と食事様式の学習にあると考えられ、科学と食文化の両要素を含んでいる。教材は意図する目標を主に献立が組まれるため、日常食とは異なるが、基本的調理を踏まえていると考えられるので、教材献立を調査資料

として日常食への応用の視点から比較考察した。

### 調査資料および方法

#### 調査資料

都内の家政・食物系大学6校、短期大学7校宛てに、教材献立の種類・料理様式・献立数・対象学科・学年に関してアンケートした。平成9年2月～5月に11校から回答があった。様式別献立の回答があったのは、大学3校と短大1校であった。

調査資料のうち、特別食献立、季節の一式料理風献立（鯉）などは例数が少ないため除き、同一献立の部分変更（一品増減：類似調理、デザート）は重複を避けるため、献立一種を採択した。調査資料に用いた教材献立の総数は80例、料理様式別の献立数は、和風26、洋風36、中国風18である（和洋中の比率=1.4：2：1）。

#### 調査方法

献立の食事内容を把握するための視覚的要素は、食事構成、料理様式・料理形態・食器・盛り付け、主な食品、調理法などである。調査主項目と方法は次のようである。

#### 1) 食事構成と食事形式および食材料

料理の組み合わせは、献立構成または食事構成として示される。献立構成を示す用語は、調理法、食品、食器、料理の性格<sup>1)</sup>（前菜、箸休め、点心）の4要素に分けられる。和風では食器の種類毎に盛り付ける料理がほぼ決まるため、食器組みによる基本配膳を元に、食品と調理法の組み合わせを考えれば献立の素案が決

\* 昭和女子大学短期大学部  
(Showa Women's Junior College, Tokyo 154-8533)

## 和洋中献立の食事構成と食材料による一考察

まり、一人当たりの食事も把握しやすい。

食事構成は伝統的な和風食事の基礎にある主食と副食の概念を基に、栄養摂取の観点から、食事内容に必要な食物の役割を食事の構成要素として示し、その内容を規定したものと考えられる。食事は主食・主菜・副菜の三種が揃うことを基本要件とし、これを「核料理」<sup>2)</sup>ともいう。構成要素と各要素を示す記号、役割、単位使用量(規定に示す下限の量であり、上限は一食当たり目安とする)は、次のようである。

A 主食：穀類 50g 以上を含む料理。糖質エネルギーの供給源であるが、植物性蛋白質源にもなる。

B 主菜：副食の中心となる料理で、卵・魚・肉・大豆などを主材料として 50g (蛋白質 6g) 以上を含む料理。良質の蛋白質を主に、素材に由来する固有の脂肪源にもなる。

C 副菜：野菜を主材料として 50g 以上含む料理であり、食事を多彩にする。ビタミン・ミネラルを中心に補強し、食物繊維の給源である。

D 汁物：つゆ主体の吸物、つゆと碗種標準量の汁物、実沢山の汁物とがある。実の多い汁物は主材料によって、主菜 B や副菜 C の代替えになる。

d 補菜：主菜系 (B 系)、副菜系 (C 系) の食品を単位使用量以下の少量使いにする料理として小文字 d で示す。ABC 型 (核料理型) の食事に食品と味覚上の必要から補足する料理 (一般には副菜-2 に当たる)。副菜=野菜と規定したので、名称を補菜とした。小鉢料理、サラダ、小煮物、小付けの類。

E デザート：食後の締めくくりとして随時に加える。和洋中の生菓子、料理菓子などのデザート類と果物類。主材料はデンプン性豆類、粉類、果物、乳製品、寒天・ゼラチン類。

食事構成の考え方に基づいて、和風の定形「一汁三菜」に見る個別盛りを食事形式の基本型とした。

料理の食素材は主材料の種類と概量(大きさ・個数)、料理の食器当り適量、素材の使い方(切り方、仕上げ方)などで把握する。料理を特徴づける脇役(薬味、調味材料)を別にすれば、料理には一種素材と多種素材の料理があり、量的にも素材量が把握できる大きさから、刻み切り、混ぜ込み、素材量の見えない仕上げ(餃子：小分けして包む、ポタージュ：裏漉す)など多様である。

目測で素材の種類と分量の把握をするために、食事構成の基本要素である主食・主菜・副菜を示す記号は

同時に、その要素系の食材料をも示すものとして、単位使用量使いは大文字 A, B, C で、少量使いは小文字の a, b, c で表示して、料理の素材組みを明かにした(例、白飯 A, 五目飯 Abc)。

主菜系 (B 系)・副菜系 (C 系) 食品の 1 食当たり上限量は単位使用量の約 2, 3 倍位が目安になる。大きく使えば一種素材、まとめ使いにすれば多種素材の料理になる。単位量以下の少量使いでは、2, 3 品の料理に分散使い、一皿組み盛り(例：3 種盛り=3b)などができる。

B 系食品の上限量は単位量(蛋白質 6g)の 2, 3 倍、蛋白質で 12~18g が目安となる。これは 1 食の蛋白質(20g)を枠組みとして、1 碗の主食蛋白質を差し引いた概算値に、やや幅を持たせた主菜量の目安である。

C 系食品の上限目安量は毎食摂取する野菜として緑黄色+他野菜が 100~150g になる。C 系では他に随時、1 日の食区内で用いる野菜(茸・海草、芋類 100g)があり、したがって 1 食目安は約 200g 位になる。

食事形式の基本型である個別盛り A+B+C に対して、食器に盛り合わせる料理(洋：主菜・副菜、和：煮物)は BC、主菜と副菜が一体になる料理(煮込み)は [BC]、主食副食一体型の一品料理は、親子丼 [ABc] のように表示して、料理形態による食事形式の変化型を示した。

## 2) 食品の総種類数および食材料と調味香辛料

食品の総種類数は各様式別献立の全てに出現する食品の種類である。食材料利用の特徴を知るために総種類数を食材料と調味料・香辛料(略記：調味香辛料)に分けて示し、食材料については食品群別と食事構成を関連させた食品系として区分し、種類と利用度を示した。なお、副菜系食品の種類小区分は緑黄野菜、他野菜、香味菜・香辛菜(略記：香味辛菜)、海草、茸、芋とした。

## 3) 献立 1 食分の食品種類数と食品群別摂取量

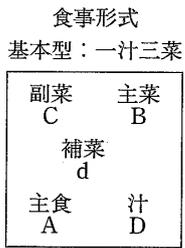
和洋中様式別に、献立当り平均の食品種類数と食品群別重量を求め、表中に一日当りの摂取目安量とその 1/3 量を併記して比較し、一日量に対する充足率を図示した。

## 結果および考察

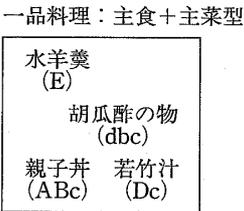
### 1. 食事構成と食事形式および食素材

表 1-1, 1-2, 1-3 は、和洋中の様式別献立を食事構成で示し、各料理における A 系・B 系・C 系の食素材の使い方から、食事全体の素材組みを明かにして、食事の型を類別し、考察した。

表 1-1. 和風の献立の食事構成と食事形式



類別	主食 A	主菜 B	副菜 C	汁 D	補菜 d	デザート E	主 菜	計
基本型	A	B	C	Db			魚姿焼き	5
	A	B		Db	dbc	(E)	魚姿焼き	
	A	B	Cb	Db		(E)	鰹の叩き	
	A		[BC]	Db	dbc	(E)	刺身盛り合わせ	
	A		Cb	Db	dc	(E)	鶏と野菜の旨煮	
基本型	A	Bc	Cb		dc	(E)	天ぷら	3
	A	Bc	C			(E)	天ぷら	
	A		[BC]			(E)	天ぷら盛り合わせ	
合計								8
変化型	主食 A	主菜 B	副菜 C	汁 D	補菜 d	デザート E	具入り主食	計
具入り飯	Abc	B	C	Db			炊き込みご飯	6
	Abc		[BC]	Db		(E)	筍ご飯	
	Abc		Cb	Db		(2E)	五目飯：2	
	Abc		Cb	Db	dc		五目ずし：2	
具入り飯	Ab	B	C	Db			花ずし	3
	Ab	B		Db			細巻き, いなり	
	Ab			Db	db	(E)	柿葉ずし, 茶巾	
具入り飯	Ac	B	Cb		dc	(E)	赤飯	3
	Ac	B	C		dc	(E)	しめじご飯	
	Ac	Bc		Dbc	dbc		栗ご飯	
合計								12
一品料理	主食 A	主菜 B	副菜 C	汁 D	補菜 d	デザート E	一般料理	計
		[ABC]		Dc	dbc	(E)	親子丼	4
		[ABC]		Db	dbc			
		[AB]		Dbc		(E)		
		[AB]	C	Db	dc	(E)	握りずし, 二色ご飯	2
	[AB]		Db	dbc	(2E)			
合計								6
総計								26



1) 和風献立

和風献立は、基本型 8, 変化型は具入り主食型 12, 一品料理型 6 である。基本型に見る主菜の無い献立 1 例では、B 系食品が b として副菜 Cb と汁 Db に分散し使われている。副菜無し献立 A+B+Db (吸物代わり茶碗蒸し)+dbc は B 系>C 系食品となり、野菜類の少ない食事になる。

具入り飯の献立では具 (b, c) の種類や量によって、B, C, D, d の構成が異なる。主菜の無い献立は B 系が少量使い b として他の料理に分散した素材組みになるが、主菜 B の有る献立にも、他の料理に少量使い b が使われている。B 系食品は調理法による使用量の多少を勘案して 2~3 種用いることが多いため、こうした使い方は食味を多彩にし、補足効果が働く利点も

あるが、副菜 C 系食品の質と量に配慮が必要である。

一品料理は主食主菜一体型の [AB] が多く、C 系食品は少量使い c として分散し使われている。簡便な食事“丼物+a”の献立は、[AB] に即席汁 D や香の物 dc を添える程度が一般的で、C 系なしの食事になり易い。

2) 洋風献立

洋風献立の食事構成 (表 1-2) は、主菜と副菜を一皿に盛り合わせる BC と、シチューのように両者が一体となる料理 [BC] がある。基本型 22 はスープ付きが半数であるが、デザート付きは 9 割を占める。デザート素材は、乳・卵・油脂 (e)・粉 (a)・果物 (f) の頻度が高く、a, b, e, f 食品が組み込まれるため、主食 A の補い、主菜 B 系の過多、素材中の油脂+(e) が多脂食をもたらしたりする。

和洋中献立の食事構成と食材料による一考察

表 1-2. 洋風献立の食事構成と食事形式

食事形式	類別	主食 A	主菜 B・副菜 C	補菜 d	汁 D	デザート E		計
<b>洋風基本型</b> サラダ デザート d E 副菜 C 主菜 B パン スープ A D	基本型	A	BC	dbc	D	(E)	1) A+BC+d+D	3
		A	BC	dc	Dbc	(E)	2) )	
		A	BC		Dbc	3 (E)	4) A+BC+D	8
		A	BC		Dc	3 (E)	3) )	
		A	BC	C	Dc	(E)	1	
		A	BC	dbc		3 (E)	3) A+BC+d	11
		A	BC	dabc		(E)	1	
		A	BC	C		(E)	1	
		A	BC	dc		4 (E)	4	
		A	[BC]	dc		2 (E)	2) [煮込]	
	合計							22
<b>主食変化型 (例)</b> スイートプラム df プレーンオムレツ B ホットパンケーキ ミルクコーヒー Ab Db	主食変化型	主食 A	主菜 B・副菜 C	補菜 d	汁 D	デザート E	変わり主食	計
		Abc	BC		Dbc	(E)	茸のパエリア	2
		Abc	Bc			(E)	ドライカレー	
		Aa	BC	df			シナモントースト	4
		Ab	BC	df			ジャーマントースト	
		Ab	B	df	Db		オートミール	
Ab	B	df	Db		ホットパンケーキ			
Cb	BC			(E)	ポテトパンケーキ	1		
	合計							7
<b>一品料理：皿物 (例)</b> ジャムロール 紅茶 Eab グリーンサラダ dC スパゲティミートソース ABC	一品料理	主食 A・主菜 B・副菜 C	補菜 d	汁 D	デザート E	一品料理		
		[ABc]	dc		2 (E)	2 スパゲティ	7	
		[ABc]	dbc		(E)	1 ハヤシライス		
		[AB]	C	Dbc	(E)	1 ライスグラタン		
		[AB]	C		(E)	1 チキンマカロニグラタン		
		[ACb]			(E)	1 マカロニグラタン		
		[ACb]	db		(E)	1 ピッツア		
	合計						7	
	総計							36

主食変化型は、変わり主食 7、一品料理型 7 である。

朝食・昼食などの軽い食事では、B 系食品は乳と卵、C 系は生野菜または代替えに果物という洋風の定番献立が見られる。朝食の Db はミルクコーヒーの類である。主食にポテトパンケーキ (Cb) の献立はデザートにチーズケーキ (Eabe) が組まれている。

一品料理は素材組みから、主食主菜型と主食副菜型が見られた。[AB] 型グラタンは魚介や肉入り白ソース和えであるのに対し、[ACb] 型グラタンでは調味材料としてハム (b) が入り、C は主に縁飾りのマッシュポテトであり、不足する B 系食品は Eb (シュークリーム) で補われている。素材の組み方から、グラタン 3 種の質的な違いを確認することができる。

3) 中国風献立

中国風献立 (表 1-3) は基本型 7、点心型 11 である。中国料理は B 系・C 系食品を組み合わせる使用が多く、料理形態が異なるため、菜-1、菜-2、菜-3 と表示して、B、C、d を併記した。野菜主材料の副菜料理が少なく、食品は量的に B 系 > C 系の傾向になる。

点心型の食事は主食が具入りになるため、C 系食品は少量使い c として分散する。粉類主食の中で包子の献立に見る D 2 b は豆腐・剥き身のスープである。主食分散型では、A 系の粉類が料理や E として 2 種に使われている (例、米粉と焼売、春餅と杏餅、珍珠丸子和春捲)。主食無し献立 1 例に見る ECe の C は甘藷であり、分散型主食 a の補いになっている。

表 1-3. 中国風献立の食事構成と食事形式

中国風基本型	類別	主食 A	菜-1 B	菜-2 C	菜-3 d	汁 D	デザート E	主菜	計
菜-2 菜-1 C B 菜-3 d 主食 汁 A D	基本型	A	[BC]	BC	dbc	Dc	(E)	酢豚 燻魚 糖酢鰻魚 麻婆豆腐 乾炸鶏塊 炸鮮魚	7
		A	[BC]			Db			
		A	Bc		dbc	Db			
		A	Bc		dc	Db			
		A	B		dbc	Db			
		A	B		dbc	Dbc			
		A	B	Cba	dbc	Db			
合計									7
点心型：具入り飯 杏仁豆腐 麻婆豆腐 Ebf B 涼伴三絲 Dbc 炒飯 トマトのスープ Abc Dbc	点心型	主食 A	菜-1 B	菜-2 C	菜-3 d	汁 D	デザート E	主点心	計
		具入り飯	Abc		C	db	Db	(E)	
	Abc		BC			Dcb			
	Abc		B		dbc	Dcb			
	粉類主食	Abc			dbc	D 2 b	2	包子	
		Abc			dbc	Dbc			
		Abc	Bc		dc				
	主食分散型	Ab	BC				(Ea)	冷麺 わんたん	2
		abc	Bca		dc	Dbc	Eae ECe	炒米粉 春餅 珍珠丸子	3
		abc	B	Cba	dc	Dc			
合計									11
総計									18

表 2-1. 和洋中献立にみる食材料と調味香辛料の総種類数

献立	主菜系食品					副菜系食品			デンプン性食品			デザート系			油脂系食品			食材料合計	調味料香辛料	食品総数	食材	調味香辛	総数	
	卵	肉類	魚介	大豆	小計	野菜	香味辛菜	海草・茸	小計	芋類	穀類	小計	果物	牛乳	小計	油脂	多脂食品							小計
和風	1	5	28	6	40	36	16	10	62	6	10	16	8	1	9	2	6	8	135	19	154	88	12	100
洋風	1	15	13	0	29	31	4	4	39	1	13	14	21	5	26	5	4	9	117	55	172	68	32	100
中国風	2	11	14	2	29	28	5	4	37	2	8	10	6	1	7	4	6	10	93	21	114	82	18	100

2. 献立に見る食品の種類と調味香辛料

表 2-1 は各様式別の献立全てに出現する食品総種類数，食材料と調味香辛料の割合，食材料の種類数を示した。

1) 食品の総種類数に占める調味香辛料

食品の総種類数は，洋風 172，和風 154，中国風 114 であるが，総数に占める調味香辛料の割合は洋風 32%，中国風 18%，和風 12% であり，和風は食材料の種類が多く，洋風と中国風は調味香辛料の比率が高い。

図 1 に調味香辛料の内容別割合を示した。和風は基本調味料（塩・醤油・味噌・酢・砂糖）が中心であるが，中国風はその他調味料（豆鼓，豆板醬，ケチャップ，果実酢，ソース類，他）の割合が高く，洋風は香辛料と酒類の比率が高く，基本調味料の比率が低い。

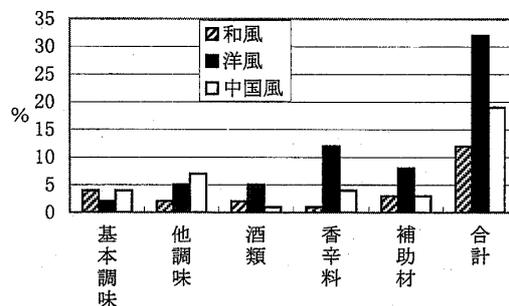


図 1. 和洋中献立の調味香辛料

2) 食材料の種類

料理様式による食材料の種類数には，基礎となる自国の伝統的な食材料，本来その国に無い食材料，食生活の変容に伴い取り入れられた食品などが関係すると

## 和洋中献立の食事構成と食材料による一考察

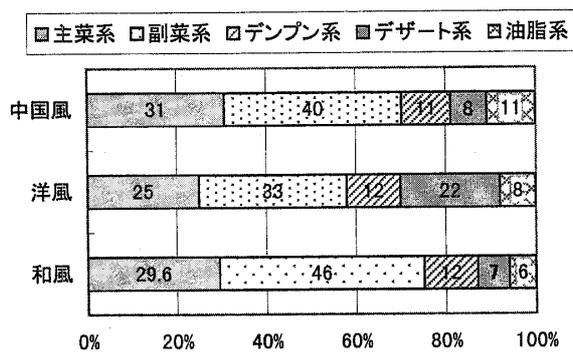


図2. 和洋中献立にみる食材料の種類

考えられる。食材料の種類は献立数に対して比較すると、和風135/26, 洋風117/36, 中国風93/18により、各5.2倍, 3.3倍, 5.2倍の種類数になる。

食材料の内容(表2-1)は、食材料総数に対する内割で示すと図2のようである。概略して、主菜系食品の種類は3割, 副菜系4割を占めるが、洋風は共にやや少なく、デザート系の乳製品と果物類の種類が多い。

和風は主菜系, 副菜系食品ともに種類が多く、主因は魚介が多種であり、洋風に無い大豆・海藻コンニャク類が加わり、茸と香味辛菜の種類が多いことによる。洋風と中国風は肉類を主に魚介が加わり、主菜系・副菜系・油脂系の種類数は類似の傾向を示すが、大豆・海藻を含む中国風は洋風よりも多種類になる。

### 3) 食材料の利用頻度と種類

表2-2, 2-3, 2-4は各様式別献立の食材料について、利用頻度別の種類数、および各食品系の主要な食品名と利用回数を示したものである。

和風と中国風では、頻度1回の食品が45%以上になるが、洋風は37%でやや少ない。利用頻度4回以上の食品は和風27%であり、他の二様式より少ない。

主要食品の利用回数をみると、和風は回数差が小さく、同一回数の食品が多い。洋風では特定の食品の利用頻度が高く(バター, 卵, 牛乳, 玉葱, サラダ油など)頻度の差が大きい。中国風にも利用頻度の高い特定の食品が見られる。副菜系食品について野菜の種類を比べると、様式別の違いが認められる。和風では葉菜・根菜・海藻・茸・香味辛菜など多種類にわたる。中国風では葱・筍・椎茸・寒天などが特徴的である他は、洋風と共通の食品が多く見られる。洋風は玉葱・人参・セロリ・パセリ・トマト・サラダ菜などは基本的であり、生野菜系が多い。

主食デンプン系では、洋風と中国風は小麦粉系食品が多い。油脂系は熱油調理と調味油の利用頻度が高い中国風と、ソテー・調味油・デザート油脂の頻度が高

い洋風に対して、和風は油の種類・頻度とも少なく、種実ゴマの利用が油と同程度になっている。

食物選択には食習慣に基づく食物摂取パターンがあり、食品群間には補完や競合の関係がはたらし、多くの食品群の間に正・負の相互関係が成立する<sup>3)</sup>という。

米と麦(パン, 麺)は競合食品であり、主食の選択は副食の食材選択に関わってくる。米と正相関を持つ食品には魚介・豆類・海藻・淡色野菜・芋類があり、乳製品・油脂などは負相関食品であり、和風の食素材利用の特徴と一致する。一方、パン(麦)と正相関の食品は乳製品・油脂・肉類・果実・卵・砂糖などで洋風の基本的な食材料である。日常食では食品の相関関係による食素材利用の偏りを是正することが望ましいが、折衷化は手法・素材・食事構成の上で調和の良い組み入れ方が必要である。

### 3. 献立1食分の食品種類数と食品群別重量

#### 1) 献立当り平均の食品種類数

献立の平均食品種類数(表2-5)は大差がなく、20種類前後である。各献立における種類数の幅と同一種類数を示す最多の献立例数は、和風献立: 11種~25種, 17種(5例), 洋風献立: 7種~29種, 19種(6例), 中国風献立: 14種~27種, 19種(4例)である。

#### 2) 献立当り平均の食品群別重量, 充足率

表2-6に各様式献立平均の食品群別重量と目安量を、図3に一日当り目安量に対する充足率を示した。

主食の穀類は飯に換算すると、和風では茶碗に軽く2杯, 洋風は茶碗1杯, 中国風はその中間に相当する。

主菜系食品は、図3の充足率で見ると、目安量に対して豆類30%, 卵40%~60%, 魚・肉50%~80%を占め、各様式とも1食分としては多い傾向である。

副菜系食品は各様式とも緑黄色+他野菜が100g前後となり、1食当りの目安量をほぼ満たしている。

油脂系食品は抽出油脂の目安量20gに対して、洋風と中国風は高率を示している。

栄養価: 各献立の相違点を確認した。エネルギー(kcal), 蛋白質(g), 脂質(g)の順に示す, 「和風708, 29.1, 14.2」, 「洋風922, 30.4, 48.1」, 「中国風800, 30.9, 32.6」。

### 4. 日常食への展開

既述のように、食事構成と食材料を関連させ、食事の核となる主食・主菜・副菜系食品の使い方から献立の素材組みを明かにする方法は、視覚的に把握できる要素を尺度として食事バランスを点検する。その土台に必要な食品と料理に関する基本知識や分量感覚を補

表 2-2. 和風献立 (26) における食材料の頻度別種類数と主要食品の回数

頻度別種類数 回数/種類 (%)	副菜系食品										デザート系		主食アンプン系		油脂系			
	主菜系食品					副菜系食品					乳, 果物		芋類		穀類		油脂, 種実	
	卵, 肉	魚介	大豆	緑黄	他野菜	香味辛菜	海草	茸	アザート系		芋類		穀類		油脂, 種実			
1 回/61	卵	鰹節	豆腐	人参	きゅうり	生姜	角寒天	生椎茸	9	小豆あん	9	コンニャク	5	米	12	油	11	
2 回/24	鶏肉	シバエビ	油揚げ	三つ葉	大根	青しそ	のり	干椎茸	9	レモン	2	ジャガイモ	3	薄力粉	5	ゴマ	10	
3 回/13	鶏ささみ	シラスボシ	高野豆腐	絹さや	長ねぎ	ゆず	昆布	しめじ	5	甘柿	2	サツマイモ	3	もち米	2	銀杏	3	
4 回~/37	鶏挽肉	アジ	きな粉	ホウレンソウ	ごぼう	木の芽	わかめ	ナメコ	1			サトイモ	2	そうめん	2	クリ	2	
種類計	135	3	3	3	3	5	3	3	5	1								2

表 2-3. 中国献立 (18) における食材料の頻度別種類数と主要食品の回数

頻度別種類数 回数/種類 (%)	副菜系食品										デザート系		主食アンプン系		油脂系			
	主菜系食品					副菜系食品					乳, 果物		芋類		穀類		油脂, 種実	
	卵, 肉	魚介	大豆	緑黄	他野菜	香味辛菜	海草	茸	アザート系		芋類		穀類		油脂, 種実			
1 回/45	卵	カニ缶	豆腐	人参	ネギ	ショウガ	寒天	干椎茸	18	牛乳	6	春雨	2	小麦粉	11	油	33	
2 回/12	豚挽肉	イカ		ピーマン	タケノコ	ネギ	糸寒天	生椎茸	4	パイナップル	4	サツマイモ	1	米	10	ごま油	25	
3 回/6	豚肉	アカヒレ		絹さや	きゅうり	ニンニク	2	キクラゲ	2	干アブドウ	3			小麦粉皮	6	ラード	8	
4 回~/30	鶏肉	白身魚		サラダ菜	キャベツ	パセリ	2		3	小豆あん	3			もち米	3	ゴマ	6	
種類計	93	6		2	6	6	6											2

表 2-4. 洋風献立 (36) における食材料の頻度別種類数と主要食品の回数

頻度別種類数 回数/種類 (%)	副菜系食品										デザート系		主食アンプン系		油脂系			
	主菜系食品					副菜系食品					乳, 果物		芋類		穀類		油脂, 種実	
	卵, 肉	魚介	大豆	緑黄	他野菜	香味辛菜	海草	茸	アザート系		芋類		穀類		油脂, 種実			
1 回/43	卵	生サケ		人参	玉葱	パセリ		マッシュルーム	7	牛乳	56	ジャガイモ	19	パン	23	バター	103	
2 回/20	鶏肉	キス		トマト	セロリ	ニンニク		しめじ	2	レモン	35			小麦粉	20	サラダ油	45	
3 回/13	ベーコン	ニジマス		サラダ菜	レタス	アサツキ		生椎茸	1	チーズ	14			米	4	生クリーム	21	
4 回~/41	牛挽肉	アサリ		トマトピューレ	インゲン	シヨウガ		エノキ茸	1	リンゴ	11			マカロニ	3	マヨネーズ	7	
種類計	117	5	2	5	4	1												5

和洋中献立の食事構成と食材料による一考察

表 2-5. 献立当り食品の平均種類数

献立	主菜系	副菜系	主食系	デザート系	油脂系	合計
和風	5	10	2	2	1	20
洋風	3	6	3	5	2	19
中国風	5	8	3	2	3	21

う一助に、次のような基礎表を作成し用いる。

主食 A 系：飯、パン、麵の単位使用量当り概量（茶碗 1 杯、枚・個、玉）と重量（g）。単位量当りエネルギーと点数換算（1 点=80kcal）<sup>4)</sup>、蛋白質量（g）を付記。

主菜 B 系：基本的な食素材の単位使用量（蛋白質 6g）当りの概量、重量（g）、エネルギー（kcal）表を作成。種類別表として、肉類（例）は肉質を蛋白質>脂質量、蛋白質<脂質量（多脂肉）に類別して、単位使用量・少量使い（1/2 量）・上限使い（単位量×2, 3 倍）に分けて、同様に作表し、エネルギー、蛋白質（g）、料理例を付記。

副菜 C 系：毎食摂取（緑黄色、他野菜）と 1 日の食区内で選択する野菜群（海草・茸・コナニャク、芋）がある。野菜は特性に関わる分類（葉・茎・根・果菜）や香味辛菜（脇役）を考慮して、基本野菜を選び、使い易い概量（個・枚数、1/4, cm）と重量表、料理の食器当り適量表（汁椀種、添え温野菜、煮物、小鉢物）などを作成。

1 食分の点検：主食系・主菜系食品は基礎表から、分量当りエネルギーと蛋白質（g）の概算値を求め、その合計値は概略、1 食分のエネルギー・蛋白質量と見なす。副菜系食品は各料理の野菜重量（g）・種類名、合計から 1 食分の野菜重量（g）を確認。献立当り食品数を付記。

日常食では消化器系の仕組みと機能（咀嚼、胃相・腸相<sup>5)</sup>、腸内細菌叢）を正常に維持する観点から、量的に副菜系>主菜系とし、A, B, C 系食品は素材を重んじ、精製・加工品に依存しすぎないことが留意点である。

表 2-6. 和・洋・中献立にみる食品の群別平均重量

献立	I 群		II 群			III 群							IV 群				
	牛乳	卵	肉類	魚介	大豆	緑黄	他野菜	香味辛菜	海草	茸	コナニャク	芋類	果物	穀類	油脂	種実	砂糖
和風	1	23	20	42	27	31	65	2	2	7	7	18	8	94	3	4	15
洋風	87	33	48	29	0	53	61	0.1	0	3	0	32	45	64	27	1	16
中国風	11	20	63	27	22	16	75	3	0.4	6	0	9	6	79	15	3	16
1/3 目安量 (g)	83	17	37	27	33	67						33	67	60	7		7
1 日目安量 (g)	250	50	110	80	100	200			1~2 種			100	200	180	20		20

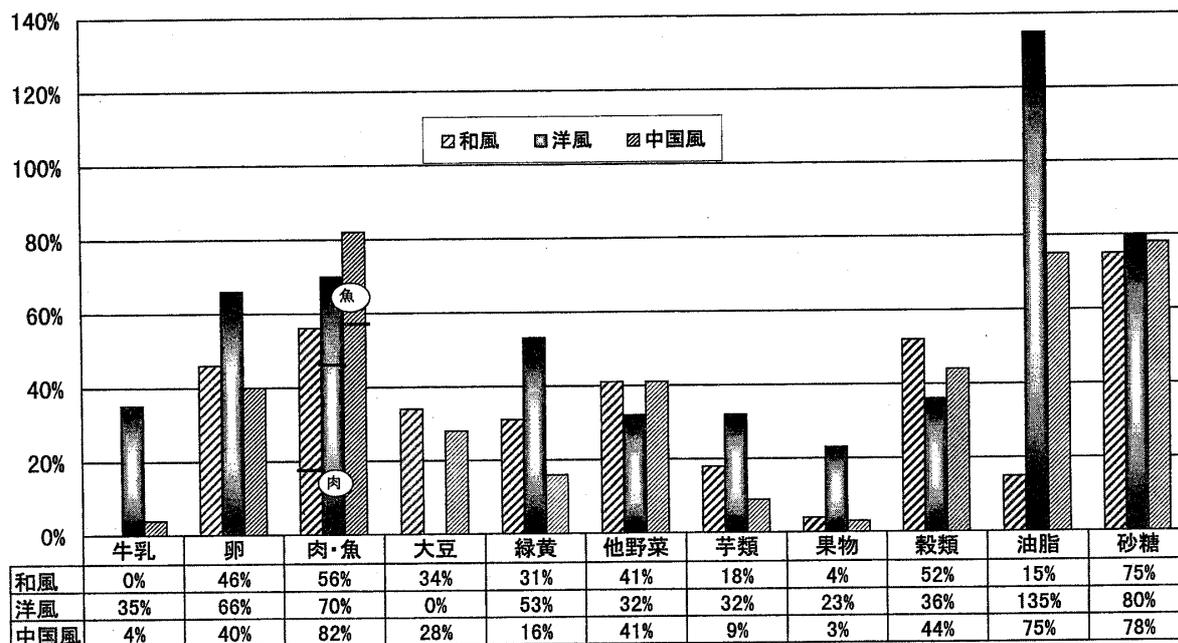


図 3. 和洋中献立における食品重量の充足率

### まとめ

教材献立を調査資料とし、食事構成と食材料・料理の関連から和洋中献立を分析し、下記の結果が得られた。

① 食事構成と食材料を関連づけ、献立に使用される素材の組み合わせを明かにして、基本型と変化型を類別し食事内容を把握した。

② 食品の総種類数に対する調味香辛料の割合(%)は、洋>中>和の順になり、食素材は洋<中<和となる。“素材の和風”に対し、“付加する調味の多様性”が洋風と中国風の特徴である。

③ 食材料の種類は、和風では主菜(魚>肉)・副菜系共に最も多種であり、高頻度の食品が少なく、利用回数差も小さい。洋風と中国風は主菜(肉>魚)・副菜・油脂系の種類数が類似の傾向を示すが、種類総数は海草と大豆により中国風>洋風となる。洋風・中国風は特定食品の利用頻度が高く、回数差も大きい共通点がある。

④ 1食分の平均食品種類数は、各様式20種前後で大差ないが、主菜・副菜・油脂・デザート系の各群から選択する食品の種類と分量の違いが、和洋中献立の

目安量に対する充足率に特徴的な差をもたらした。

⑤ 日常食への展開として、食事構成と食材料を関連づける方法は、視覚的要素による食事内容の点検であり、土合作りに必要な基礎表の骨子を付記した。

本研究のために、ご多用中にも関わりませず、早速に調査資料をご提供下さいました大学・短大の先生方に、深く感謝し御礼を申し上げます。

### 文 献

- 1) 足立己幸(1984)料理選択型栄養教育の枠組としての核料理とその構成に関する研究, 民族衛生, 50, (2), p. 77 (70~107)
- 2) 落合俊彦編(1981)「料理実用大事典」p. 208 主婦の友社
- 3) 豊川裕之(1982)「生活の中の栄養学」p. 60~72 大修館書店
- 4) 香川綾編(1983)「最新版食品80キロカロリー一成分表」女子栄養大学出版部
- 5) 新谷弘実(1998)「胃腸は語る」p. 19~35 弘文堂

(2000年3月6日受理)