

海上(東洋)手帳文

韓國人に対する
料理用材料の嗜好と料理としての
豆(ソウツ)の食法に関する生態学的研究

1933年

氏 名 李 敬 信

指導教員 尾 立 三 幸 教授

①

博士（栄養学）学位論文

論文題目

韓国人に対する
料理選択型栄養教育の核料理としての
弓(クリツ)の有効性に関する食生態学的研究

A Human and Food Ecological Study
on Efficacy of Gook as the Core-dish
in the Nutrition Education of Korean People
on the Basis of Dish-selecting Method

1993年

氏 名 李 敬 信

指導教員 足立 己幸 教 授

ABSTRACT

OBJECTIVES

In the modern Korean dietary life, several problems are pointed out such as unbalanced nutrients intake, disordered food behaviors, and broken-down traditional food culture. So, new nutrition education is absolutely needed for their sound dietary life. The new nutrition education is expected to be matched to Korean food culture and to bring up for Korean people an ability of self-managing meals guaranteeing optimal nutrition.

With paying attention to the nutrition education on the basis of dish-selecting method as a framework of the new nutrition education, this study intends to make the efficacy of Gook which is a Korean soup as a core-dish clear.

METHODS

1. A bibliographical study on Korean food cultural history

1) I collected the data of patterns of meals and dishes from bibliographies referring to food cultural history, traditional meals, and dishes in Korea. And then, I classified the patterns from the viewpoints of both human food behaviors and food types in two periods up to the 19th century and since the 20th century. 2) I selected a dish which fulfilled the requirements for the core-dish in Korean meal.

2. A Study on the variety of composition of energy and nutrients of

Gooks

1) I gathered 562 recipes of Gooks from bibliographies referring to cooking methods of Gooks, then adjusted 168 typical recipes of Gooks. And I calculated amounts of energy and nutrients including fat and fiber with Nutrients Calculation Program and Food Composition Registration Program based on Korean Food Composition Table. 2) I devised a new index called [Variety of Nutrients Composition (VNC)] as a nutrition evaluation method on dishes, which is possible to evaluate a composition of energy and nutrients including fat and fiber with which more than 50% of one meal RDA can be taken in a dish. Therefore, I evaluated Gooks by the concept of VNC.

3. A Study on Korean adolescents' food experiences and food attitudes to Gooks

1) A survey was carried out with subjects of 1,422 senior high school students (652 males and 770 females) at 11 senior high schools in 3 areas in Korea: metropolis, cities, and countrysides, from October to November, 1991. I surveyed their food experiences of eating and cooking Gooks, food cognition and dietary consciousness on Gooks by group interviews with questionnaires.

RESULTS

1. Gooks were selected as the core-dish in Korean meal from the viewpoint of Korean food cultural history.

1) Korean traditional meal patterns have been developed with

various combinations of cooked rice and Gook and Kimchi and other dishes. A combination of Cooked rice and Gook and Kimchi was thought as a base menu. Gooks are indispensable in Korean meal patterns and in Korean food culture. 2) Gooks are recognized as the most prevalent side-dish having variety of kinds. And Gooks are very flexible against the changes of food environments surrounding people who eat it.

2. Gooks are evaluated efficacious by the Variety of Nutrients Composition (VNC).

1) It is found out that energy and nutrients can be taken more than 50% of one meal RDA only with cooked rice and Gook. 2) According to the results of nutrition evaluation on 168 [cooked rice and Gook]s by VNC, Gooks having Nutrients Composition above PMV(f) are 82.8%. PMV(f) is a class of VNC proved as 'Good Nutrients Composition'. 3) The possibility to cook a Gook with Nutrients Composition above PMV(f) is very high, only if Gook is made with 3 different kinds of foodstuffs of about 100g, which are selected among green vegetables, yellow-green vegetables, fish & shells, and beans, with which Korean used frequently for Gooks.

3. Gooks are evaluated efficacious in the actual conditions of Korean high school students' food experiences and food attitudes to Gooks, and the ideal way of nutrition education was suggested with the relationships between them.

1) The actual conditions of food experiences and food attitudes to

Gooks are as follows: (1) Food Experiences: fifty-two percents of males and forty-two percents of females have ever taken Gooks in more than two meals daily. Thirty-four percents of males and forty-six percents of females have experiences to cook Gooks more than one time a month. (2) Food Attitudes: Food Cognition items on Gooks obtained affirmative or positive response of more than sixty percents of subjects are "I like it", "It tastes good", "It is cooked with various kinds of foodstuffs", "Cooked rice can be taken much more deliciously with it", "It can create a warmer atmosphere in a meal time", "Cooked rice can be taken easily with it", "Every Korean eat it", "It is indispensable in Korean meal", and "It is one of characteristics of Korean meal". And then, forty-seven percents of subjects recognized that Gooks are nutritious. Concerning Dietary Consciousness, there were sixty-five percents - eighty-three percents of subjects who answered "Gooks should be in my meal" or "I want it, if possible" in Breakfast, and eighty-two percents-eighty-four percents in supper. 2) There are positive relationships among a wide experience to eat and cook Gooks, cognition that Gooks are nutritious, affirmative and positive food cognition, and positive dietary consciousness of eating Gooks. 3) There are regional and sexual differences in the actual conditions of food experiences and food attitudes to Gooks and also in the relationships between them. The working of nutrition education should give careful consideration into both the food environments surrounding subjects and their food behaviors.

DISCUSSION

Gooks are an indispensable dish in Korean meal and Korean food culture, and they make Korean meals more nutritious. Furthermore, Korean adolescents have ever taken Gooks daily, and have affirmative and positive attitudes to Gooks. Such results make it clear that Gooks are efficacious to be the core-dish of Korean meal.

A meal with a Gook is being discussed as follows: Korean food culture has been handed down to a next generation by the meal. The optimal nutrition can be guaranteed by the meal. The ability to manage one's dietary life may grow up in the meal.

With introducing a meal with a Gook into the nutrition education, it is expected to bring about practice for subjects, and then to solve the problems occurring in modern Koreans' health and dietary life.

Through this study, I suggest a new nutrition evaluation method and an effective way of nutrition education. I developed the concept of [the Variety of Nutrients Composition (VNC)], which made it possible to evaluate dishes by the composition of energy and nutrients, what's more, to advise the desirable combinations with other dishes. I put food experiences into the process of nutrition education, and proposed it in such a modified way as "the nutrition education should be the process to transfer nutrition knowledge, to provide concrete food experiences, to bring about affirmative and positive food attitudes, and then to modify

food behaviors on Gooks”

Finally, I believe that this process can be applied to develop the nutrition education on the basis of dish-selecting method in other food culture.

CONCLUSION

Gooks are efficacious as the core-dish in the nutrition education of Korean people on the basis of dish-selecting method.

目 次

緒 言

第 I 章 韓 国 人 に 対 す る 料 理 選 択 型 栄 養 教 育 の 核 料 理 を 選 定 す る た め の 韓 国 食 文 化 史 に 関 す る 文 献 学 的 研 究

第 II 章 「 栄 養 素 構 成 の 多 様 さ 」 に よ っ て 検 討 す る ク ウ ツ の 核 料 理 と し て の 有 効 性 に 関 す る 分 析 的 研 究

第 III 章 韓 国 高 校 生 の ク ウ ツ に 関 す る 食 経 験 と 食 態 度 と そ の 関 係 で 検 討 す る ク ウ ツ の 核 料 理 と し て の 有 効 性 に 関 す る 調 査 研 究

総 括



緒 言 目 次

	頁
1. 現代の韓国人の食生活の問題点	1
2. これまでの韓国の栄養教育	4
3. 韓国人に対する新しい栄養教育	7
4. 本研究の目的	9
文 献	11

1. 現代の韓国人の食生活の問題点

1) 韓国人の健康

現代の韓国成人には、肥満、糖尿病、高血圧症、動脈硬化症、悪性腫瘍などの栄養過剰との関連が大であるとされるいわゆる先進国型疾病が増加し、そのうち、高血圧症、動脈硬化症、悪性腫瘍が死因の上位3位になっている。その反面、低体重、貧血、消化器疾患、B型肝炎、その他の感染症、骨粗鬆症などの栄養不足と関連があると言われているいわゆる発展途上国型疾病も共に存在している^{1) 2)}。小児の健康についても、大都市の一部地域では小学生の30%以上が肥満³⁾であることが問題とされる。一方、農村の一部地域では、低体重と判定される小学生が24%との報告もある⁴⁾。これらの原因について、食品流通など地域の食環境や経済的狀態などに加えて、人々の食行動の乱れや、それらによる不均衡で不適切な栄養素等摂取によることが大きいと指摘されている^{1) 3) 4)}。

2) 韓国人の食行動

韓国戦争後、国家発展を果たすための急速な工業化と都市化のなかで、食行動の乱れが多く現れるようになり、ライフステージ別に、様々な問題点が出されている。

就学前児童の場合、自らの問題というより父母や地域の影響が大きい。父母が児童の、‘何を、なぜ、どう、食べているか’に関心を示さないまま放任している場合が多い⁵⁾。それに伴う、児童の問題として、無計画的な間食、欠食などの望ましくない食行動と、食事作法が好ましくない食べ方などが報告されている^{6, 7)}。児童・生徒の場合、高校や大学への受験生として、睡眠時間不足、過剰な勉強や成績競争による心理的ストレスなどの要因による食欲の減少に伴う欠食、間食や夜食の増加などの乱れた食行動や単調な食事内容などが報告されている^{8) 9)}。成人、特に、男性の場合、朝食の欠食、昼食と夕食の夕食、これらの結果として糖質やタンパク質の摂取

過多に偏る食事などの問題点が指摘されている¹⁰⁾。また、女性の社会進出が増え、女性自身の食生活の問題点に加え、家族の食事管理者として十分に役割を果たせないことなども問題になっている¹¹⁾。さらに、高齢者についても、死亡率が低くなり、平均寿命が長くなって、高齢化社会に入る現状も考えるべきである¹²⁾。

以上の問題点をより深刻化するのが食環境の変化であると言われている。近年に至って、食品の流通量が多くなってから、人の食行動にも変化が現れている。食物不足時代には、栄養素摂取が最も重要であったが、現在は食事を通して、心理的、社会的、文化的な満足感^{13, 14)}や簡便性^{15, 16)}を求めるようになった。その1面として外食の頻度が増えている¹⁷⁻²⁰⁾。また、加工食品、インスタント料理などの既に調理されているものを買って、食事を準備するという行動が多くみられるようになった¹⁴⁾。実際に、食べる時も、作る時

も食事を自分で管理することが益々難しくなつたと考えられる。

多様化し、変動の著しい食環境の中で、人の健康な生き方を実現するために、各人が食生活を自立的に進めることができるように働きかける一つの分野が、栄養教育である²¹⁾。

2. これまでの韓国の栄養教育

韓国戦争後、全国的な食糧不足の中、国民の栄養不足が深刻な問題になり、アメリカから援助された食物（牛乳と小麦など）を普及するために、大衆を対象にして栄養教育を行ったのが、西欧式栄養理論に基づいた栄養教育の初めとして位置づけられている²²⁾。牛乳とパンを食べなかつた韓国人の食習慣に対し、食べるようにさせるため、西欧食の優れた面を強調することは必要であつたと思われる。西欧の栄養教育の枠組みは、主に、栄養素の人体内代謝における役割を強調しながら、その栄養素を多く含んでいる食品の摂取を強

調する‘栄養素選択型栄養教育’または‘食材料選択型栄養教育’を中心としている²³⁻²⁵⁾。栄養素勧奨量²⁶⁾、食品成分表²⁷⁾、基礎食品群²⁸⁾などがその道具として開発された。それらを用いて、韓国人の食事に不足していた栄養素や食品の摂取を強調してきた、上記の栄養教育により、韓国人の栄養状態がこれまで向上され、健康の向上に貢献してきたということができよう。しかし、前記のとおり現在の韓国人の健康問題や食行動の問題を考えると、これまでの栄養教育に他の補充が必要になったのではないかと考えられる。

西欧の栄養教育の概念や目的についてみると、研究者の立場により多少違いはあるが^{21, 28-31)}、‘栄養教育は、栄養学の理論を対象の食生活の言葉で正しく訳して伝達し、対象が望ましい食行動をするように、行動変容を起こさせる過程である’ということが、共通に強調されている。これまで韓国で行われた栄養教育を振り返ってみると、‘対象の食

生活の言葉で訳す'過程が、次の2つの面で抜けていると考えられる。第1は、対象者が韓国人であり、韓国伝統の食事文化を持っていることを深く考えていないことである。その結果、西欧の栄養理論に当てはまりにくかった韓国人の食事様式や食事内容がやや批判され、韓国の伝統的な優れた食文化が否定的に扱われ崩されるようになった。さらに、また、西欧食が普及されるに従い、現在は冒頭で述べたように、西欧人と同じ病態、同じ栄養問題が発現している。第2は、対象者の食べる行動は、栄養素の摂取というよりも、食事であることを深く考慮していないことである。その結果、健康と栄養への関心が栄養素のレベルで留まり、食事という行動のレベルとのつながりを持って食行動の変容を起こすまで応用することが難しい。知識は提供されても人々の行動に受け入れられない状態になっている。原点に戻ってみると、西欧の栄養教育の目的が、栄養素や食品に関する知識の

伝達に中心を置いていたことが分かる。

一方、‘行動変容のため、対象者が知識を理解し、好ましい態度を持つこと’を主にする宮坂の健康教育の概念^{32, 33)}と、‘望ましい食生活の営みができるように、人間に対する働きかけ’を強調する足立の栄養教育の概念³⁴⁾から、補充されるべきのものとして、‘対象者が自ら食生活を営む力を育てる’ということに注目することが必要であると考えた。

3. 韓国人に対する新しい栄養教育

以上のことから、韓国人に対する新しい栄養教育が必要になっていると考えられた。その栄養教育は、現代韓国人の‘食事’のなかで行われる、食と健康を結び付ける、全ライフステージに通じるものとして、①‘適切な栄養が保障される食事’をその内容にし、②‘自ら食を営む力を育てる’方法を含み、そして、③それは‘韓国の食文化’のなかで成

り立つことが望ましいと考えられる。

現在国際的に使われている栄養教育の方法のなかで、上記①の要求を果たせる可能性が最も高い枠組みの一つが、‘料理選択型栄養教育’と考えられた。これは、足立が食卓で使えるように開発した新栄養教育方法として、日本人の食事を「主食・主菜・副菜」の核料理の組み合わせで説明し、評価するものである^{25, 35-37}。既に、日本ではこの枠組を用いて全国的な栄養教育が進められ、効果を發揮している³⁸⁻⁴³。また、この枠組は、食事をイメージするので、食事を食べる人や作る人、小児から高齢者までのどの立場の人にとっても、自分の食事に応用できる枠組みとしてとらえられ、上記②の目的にも寄与すると考えられた。それに加えて、栄養教育の働きかけを、個人の食行動の特徴を活かした展開方法とすることが望ましいと考えられた。③については、韓国と日本が、同じ東北アジア文化圏で位置して、米を主食とする面で一致して

いながら、各々が特独の食文化を持っているので⁴⁴⁾、日本との比較を通じて韓国の食文化の特徴がより具体化されると考えた。この枠組みを基にして韓国の食文化の特徴に適応させ応用し、韓国人の食事における‘料理選択型栄養教育’を開発しようとした。

4. 本研究の目的

本研究は、韓国人に対する料理選択型栄養教育に有効な核料理を見つけるために、次の段階により、その核料理として、韓国人の伝統的な汁料理である（クウツ）の有効性を明らかにすることを目的とした。

第Ⅰ章では、韓国人の食文化史からみて、韓国人にとって普遍性の高い、かつ食環境の変化に反応し易い料理を見つけ、料理選択型栄養教育の仮定的核料理とするため、食文化史を中心にした文献学的研究を行う。

第Ⅱ章では、第Ⅰ章の結果である‘クウツが核料理として有効である’という仮定に基づ

き、クウツの核料理としての有効性を栄養素構成面から検討した。そのため、クウツの調理が扱われている文献から得たクウツのレシピを用い、クウツの栄養素等の含有量を算出し、クウツに対する栄養評価を行う。

第Ⅲ章では、クウツに関する食経験と食態度（食認識と食意識の両面）及びその関係を構造的に把握し、かつ、食環境との関連で、クウツの核料理としての有効性及び栄養教育の有効な働きかけの可能性を検討する。

文 献

- 1) Kap-Bum Huh(1990): The Present Status of Nutrition-Related Diseases and Its Countermeasures, Korean Journal of Nutrition, 23(3), 197-207
- 2) National Bureau of Statistics Economic Planning Board (1989): Social Indicators in Korean, 212-213, National Bureau of Statistics Economic Planning Board of Republic of Korea, Seoul
- 3) Yoon Na Lee(1992): Nutrition Survey of Children Attending an Elementary School with a School Lunch Program, in the Socioeconomically High Apartment Compound of Seoul, 硕士学位论文請求論文, 서울國立大學校, 서울
- 4) Soo Kyoung Baek, Mi Jeong Cheon, and Sumi Mo(1990): Nutrition Survey of Elementary School Children of Remote Villages of Gaesan-Gun in Chung Buk Province, Korean Journal of Home Economics, 28(1), 83-94
- 5) Sumi Mo(1990): The Present Status and a Future Scheme in Nutrition Education, Korean Journal of Nutrition, 23(3), 208-212
- 6) En Wha Lee and Sumi Mo(1982): An Ecological Survey of Early Childhood Nutrition in the Youido Apartment Compound in Seoul, Journal of Korean Public Health Association, 8(2), 47-53
- 7) En Wha Lee and Sumi Mo(1986): Overall Assesment of

- Nutrition and Food Ecology of Young Children in Day Care Centers Located in Urban Low Income Areas, Journal of Korean Public Health Association, 12(1), 29-42
- 8)Kyoung-sin Lee, Kyung Suk Choi, Sumi Mo, and Jun Kyo Park (1990): A Study of Ecology of Food and Nutrition among Students of a Co-ed Middle School in Seoul, Journal of Korean Public Health Association, 16(1) 29-38
- 9)Kyoung-sin Lee, Ju Hye Kim, and Sumi Mo(1990): A Study of Ecology of Food and Nutrition among Candidates of High School Third Graders for a University, Journal of Korean Public Health Association, 16(1) 48-60
- 10)Mee Kyoung Woo, Tae Sun Hyun, Sim Yeol Lee, and Sumi Mo (1986): A Study of Ecology in Food Focused on Breakfast of Students and Adults with Professional Occupations in the Urban Areas, Korean Journal of Home Economics, 24(3), 103-118
- 11)Chang Im Kim and Sumi Mo(1987): Effect of Day Care Feeding on Young Children of Low-Income Urban Area, Journal of Korean Public Health Association, 13(2), 87-96
- 12)National Bureau of Statistics Economic Planning Board (1989): Social Indicators in Korean, 190-191, National Bureau of Statistics Economic Planning Board of Republic of Korea, Seoul
- 13)足立己幸、今田純雄、白石武昌、中村丁次、森川茂治、中野昭一 (1990): 現代人の食行動－その変化と乱れの要因を探る, 臨床栄

養, 76(6), 699-727

- 14) 足立己幸、NHK「おはよう広場」班(1988): なぜひとりで食べるのー食生活が子どもを変える, 95-118, 日本放送出版協会, 東京
- 15) Sumi Mo(1987): Trends in Food Service Industry and Public Health Nutrition, Journal of Korean Public Health Association, 13(1), 3-18
- 16) Young Sook Park and Sumi Mo(1986): A Survey on Consumer Behavior and Nutrition Impact of Take Home Packaged Meals Purchased at Department Stores of Kanganam Area, Seoul, Journal of Korean Public Health Association, 12(2), 29-39
- 17) Sumi Mo, Bok Hee Kim, Hae Young Yoon, Kyung Suk Choi, and Kyoung Sin Lee(1987): The Present Status and Problem of Food Service by the Covered Wagon Bar, Journal of Korean Public Health Association, 13(2), 19-30
- 18) Sumi Mo, Chang Im Kim, Kyung Suk Choi, Yun Na Lee, Won Kyung Kim and Sun Hae Choi(1991): A Survey on Dietary Behaviors by Patrons at Tourist Buffet, Journal of Korean Public Health Association, 17(1), 3-20
- 19) Mi Jeong Jeon, Bok Hee Kim, Kyoung Sin Lee, and Sumi Mo (1990): A Study of Fast Food Dining out Behaviors, Korean Journal of Home Economics, 28(2), 15-29
- 20) Sumi Mo, Chang Im Kim, Sim Yeol Lee, Eun Young Yoon, Kyoung Sin Lee, and Kyoung Suk Choi(1986): A Study on Dining out Behaviors of Fast Food, Focused on Youido

- Apartment Compound in Seoul, Korean Journal of Dietary Culture, 1(3), 295-309
- 21) Mirian E. Lowenbarg, E. Neige Todhunter, Eva D. Wilson and Moira C. Jane R. Savage(1968): Food and Man, 1-28, John Wiley & Sons, New York
- 22) Cherl Ho Lee, Yong Jae Joo, Kee Ok Ahn and Si Saeng Ryu (1988): The Changes in the Dietary Pattern and Health and Nutritional Status of Korean During the Last One Century, Korean Journal of Dietary Culture, 3(4), 397-406
- 23) B. Haugton, J. D. Gussoro and J. M. Dodds(1987): An Historical Study of Underlying Assumptions for United States Food Guides from 1917 through the Basic Four Food Group Guide, Journal of Nutrition Education, 19(4), 169-176
- 24) Frances J. Cronin, A. M. Show, S. M. K. Smith, P. M. Marsland and L. Light(1987): Developing a Food Guidance System to Implement the Dietary Guidelines, Journal of Nutrition Education, 19(6), 281-301
- 25) 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), 70-107
- 26) Korea Population Health Institute(1989): Recommended Dietary Allowances for Koreans (5rd Ver., 1989), Komunsa, Seoul
- 27) Rural Development Administration(1991): Food Composition Table, Forth Revised and Supplemented, Rural Nutrition

Institute, Seoul

- 28) Jessie Craig Obert(1986): Community Nutrition 2nd ed.,
258-308, John Wiley & Sons Inc., New York
- 29) Jessie Craig Obert(1986): Community Nutrition 2nd ed.,
369-388, John Wiley & Sons Inc., New York
- 30) Derric B. Jelliffe(1966): The Assessment of Nutritional
Status of Community, 106-175, W.H.O., Geneva
- 31) Ruth. M. Leverton(1974): What is Nutrition Education,
Journal of American Dietetic Association, 64(1), 17-18
- 32) 宮坂忠夫, 川田智恵子(1990): 健康教育論, 新版保健学講座 7 卷,
11-19, メデカルフレンド社, 東京
- 33) 吉田享(1993): 健康教育理論の展開, 園田恭一ら編, 保健社会学
Ⅱ 健康教育・保健行動, 18, 有信堂, 東京
- 34) 足立己幸編著(1987): 食生活論, 175, 医歯薬出版, 東京
- 35) 針谷順子、足立己幸(1981): 食事パターンから食構成を探索、主
食をめぐって(1), 食の科学, 58, 87-99
- 36) 鍵和田洋子、半田和子、本田富子、菅野清子、鈴木忠義、藤井信
雄、足立己幸(1980): 食事パターンから食構成を探索、主菜をめ
ぐって, 食の科学, 57, 107-115
- 37) 磯田厚子、足立己幸、薄金孝子(1981): 食事パターンから食構成
を探索、副菜をめぐって, 食の科学, 60, 81-90
- 38) 針谷順子編, 足立己幸監修(1992): 食のコーディネートのための
主食・主菜・副菜料理成分表, 群羊社, 東京
- 39) 足立己幸(1993): 料理選択型栄養教育の教材化, 園田恭一ら編,
保健社会学Ⅱ 健康教育・保健行動, 42-54, 有信堂, 東京

- 40)農林水産省食品流通局食料消費対策室監修(1990):日本型食生活
指針ヘルシーで楽しく、これからの食卓づくり,グレインSP,
東京
- 41)厚生省保健医局健康増進栄養課監修(1990):健康づくりのための
食生活指針(対象特性別),第一出版,東京
- 42)足立己幸(1991):食生態学の観点からの栄養教育の方法に関する
研究,第45回日本栄養・食糧学会総会講演要旨集,11,12
- 43)足立己幸監修,埼玉指針実践研究会(1991):日本の食生活 6つ
の知恵を生かそう,埼玉県食生活指針,全国食糧振興会,東京
- 44)李盛雨(1991):韓国食品文化史,304,教文社,서울

第 一 章

地 球 表 面 の 地 質 学 的 観 察
地 球 表 面 の 地 質 学 的 観 察
地 球 表 面 の 地 質 学 的 観 察

第 I 章

韓 国 人 に 対 す る 料 理 選 択 型 栄 養 教 育 の
核 料 理 を 選 定 す る た め の
韓 国 食 文 化 史 に 関 す る 文 献 学 的 研 究

第 I 章 目 次

	頁
目 的	1
方 法	3
結 果	4
1. 韓 国 人 の 食 文 化 の 特 徴	4
2. 韓 国 人 の 典 型 的 な 食 事 パ タ ー ン	9
3. 現 代 に お け る 韓 国 人 の 典 型 的 な 食 事 パ タ ー ン の 変 化	12
考 察	15
要 約	17
文 献	20

第 I 章 図 表 目 次

表	I - 1 - 1)	慣用されている食事・料理の類型化（人間の食事様式の側面）
表	I - 1 - 2)	慣用されている食事・料理の類型化（食物の内容や形態の側面）
表	I - 2	伝統的な韓国料理とその材料の組み合わせ
表	I - 3	伝統的な食事とその料理の組み合わせ
表	I - 4	現代韓国人の食事における典型的な基本献立の出現状況
表	I - 5	現代韓国人の食事における伝統的な料理の出現状況
写真	I - 1	伝統的な食事とその料理の組み合わせ
写真	I - 2	現代韓国人の日常的な食事

目 的

本章では、韓国人における料理選択型栄養教育の核料理になる、普遍性の高い、かつ食環境の変化に反応しやすい料理を探るために、韓国人の食文化について文献学的研究を行った。

食事は、食物に対する人間の価値観（食事観）が表現されたもの、人間の技術で作られたもの、すなわち文化の産物であると言われている。文化は、人間が自然環境に対応しながら作り出したものであって、地域や民族によって異なり、多様である^{53) 56)}。

韓国人に対する料理選択型栄養教育は韓国人の食文化を土台にすべきである。そうすることによって、韓国人の栄養問題または食生活問題を解決する適切な答えを探ることが可能になると考えられた。

また、韓国人の固有の食文化を理解することによって、韓国人にとって普遍的な料理を

探ることが可能であると考えられる。そこで、韓国人の食文化を理解する方法として、韓国人の食文化史を中心に文献学的研究を行った。

解析においては、次の4つを目的とした。

1. 韓国人の食文化史の中で慣用されている食事と料理の類型を集め、人間の食事様式の側面と食物の内容や形態の側面の両面から体系的に把握する。
2. 目的1で得た結果に基づき、韓国人の伝統的な食事の料理の構成を把握し、その構成から典型的な食事パターンを明らかにする。
3. 典型的な食事パターンが、現代韓国人の食事の中でどう発現しているか、食環境の変化とどのように関わっているかを明らかにする。
4. 以上の結果から、韓国人の食事の核料理としての有効性の高い料理を選定する。

方 法

1. 文献は、韓国の食文化史、伝統的な食事様式、伝統料理の調理法、韓国の特有の食物などについて書かれている専門書、論文であり、韓国内外から集められた¹⁾ - 42)、51) - 69)。文献から遡及的検索法⁴³⁾またはカレントアウェアネス法⁴³⁾により得た情報を、足立の「食事・料理の類型化」の枠組みを基に、人間の食事様式の側面と食物の内容や形態の側面の両面で整理した。

足立の「食事・料理の類型化」に補充した部分は次の2点である。第1は、人間の食事様式の側面として、食事をする人の社会的位置、食事の礼儀や食事と関連した歌などを既存の枠組みに加えた。食物の内容や形態の側面は、料理を食事と料理に分けて整理した。また、食事に基本献立を、料理に調理法、調味と色調

を、栄養成分に栄養理論を加えて整理した。第2は、食事と料理が慣用される時代について、韓国の伝統的な食事様式が形成、発達、完成されて来た19世紀までと、日帝時代、韓国戦争、戦後貧困期など正常な食の営みや伝統的な食文化の伝承がしにくく、しかも国外からの外来食文化や栄養に関する理論が多く入って来た20世紀以降に分けて把握した。

2. 現代における典型的な食事パターンの変化と伝統的な食事を構成する伝統的な料理の発現については食事内容調査の文献(45) - 50)を用いて検討した。

結 果

1. 韓国人の食文化の特徴

韓国人の食文化と食事の特徴を、人間の食事様式と食物の内容や形態の両面と時代の区分で把握した結果が表I-1-1)と表I-1-2)で

ある。

1) 人間の食事様式の側面 (表 I - 1 - 1))

(1) 伝統的な食文化の特徴

人間の食事様式の側面から、食事の種類のほとんどが食べる人のライフステージや健康上の目的、食べる人の社会的位置、食事の文化的社会的目的による類型に位置づけられた。食事文化が身分階級という社会的要因、儒教と仏教の文化的要因と経済的要因などから影響を受けながら形成されて来たにとらえられた。このような食文化のなかで、祝祭の食事は、料理の種類や数が多い、時間や手が掛かる料理が多いという特徴を持ち、また、食事の文化的社会的目的に示した食事の礼儀からわかるように、食に対する性役割概念や礼儀も非常に厳しかった。

(2) 現代における変化

20世紀以降に現れた大きな変化は、身分階級制度の崩れによる変化と、外国料理と西欧の栄養に関する理論の導入及び普及による変

化の2点であった。第1は、身分階級制度が崩れるとともに、食事を食べる人の社会的位置による食事の区分が減少し、食事時の人的構成も個人別の配膳方式（独床）が家族が一緒に揃って食事するようになったことである。また、近年都市化と共に、孤食の頻度が増えてきている。第2は、外食の増加である。外食の増加は、外国料理の一般化という食文化の新しい一面と、それによる外国から食物の輸入の増加という食環境の新しい一面を加えた。伝統的な食文化において外食が全くなかったわけではないが、食文化の特徴としては目立たない程度であった。20世紀初めに、中国料理をはじめ外国料理が少しずつ紹介され、韓国戦争以降、産業の近代化と都市化による生活パターンの変化によって、外国料理を扱う大衆飲食店が増加した。1980年代に入って、ファストフード店や外国料理専門店が増え、特に、オリンピックの前後に外食の頻度が増加している。最近、青少年の食行動の中で外

食行動の頻度が多くなっているのです、今後の外食による食文化の変化は一層著しくなると考えられる。

2) 食物の内容や形態の側面 (表 I - 1 - 2)、

表 I - 2)

(1) 食具からみる特徴

食物の内容や形態の側面から韓国の食文化の特徴を探ると、食具が細かく分化されていることが分かる。そのなかで、最も料理と関係が深いものが、‘匙と箸’と‘碗、鉢’である。現在、世界で、食事をするために匙を使う民族は韓国人だけであり、‘匙文化’とも言われている。紀元前 2 世紀頃、既に現在の匙と同じ形の匙が使われていた。韓国の匙は、外国のスプーンのように箸やフォークの補助的な役割でなく、食事の際、料理の種類及び食事礼儀を導くなど、中心的な役割を果たしているのです、匙の使用から、韓国料理の特徴がみえると考えられる。その特徴は、①飯の種類が多い、②具と汁を味わう料理が多い、

③料理の温度が非常に熱いか、冷たい、④1碗の具の量が多い、⑤食器が大きく重い、ということである。‘碗、鉢’は、磁器または鉄器製であり、深さのある器である。このような食器の特徴は、上記の匙の使用からみた韓国料理の特徴の②と③が説明できる。また、食器の細かい分化は料理の多様性にもつながっている。皿は、20世紀以降西洋食と共に伝来し、最近、その使用が増えている。

(2) 伝統的な料理の特徴

食物の内容からみると、食事の料理の組み合わせは、主食と副食により構成されている。伝統的な主食は飯と麺である。麵食は、別食、儀礼食、行事食としてよく食べられるものであり、主に昼食に食べられる。普段の主食は、飯である。飯類は調理法も多様であるが、米以外の麦、稗、黍などの穀物や豆類も食材料にしているので、その種類が非常に多様である。

副食は、穀物の主食を美味しく食べるため

に、野菜、魚、貝、芋、肉、卵、海草、茸などを食材料として使い、調理法の発達と共に多様な料理が発達してきた。調理法による料理の分類として、クウツを初め、チゲ、チヨチ、チヨンゴル、チム、クイ、ジョツ、サンジョツ、チヨンユオ、ジョン、チヨリム、フエ、ナムル、センチエ、キムチ、チヨツカル、チャンアチなどがある。‘保養摂生’‘医食同源’を營養の概念の基に発達してきた多様な調理法は、優れた食文化の1つと捉えられる。伝統的な料理に主に使われる食材料を各料理別に示したのが表I-2である。表I-2をみると、クウツ、チゲ、チヨチ、チヨンゴルが他の料理に比べ、使う食材料の数が多いことが分かる。

2. 韓国人の典型的な食事パターン（表I-3、写真I-1、写真I-2）

韓国人の食事は、空間展開型で配膳されるので、一見して用意された料理の組み合わせ

が分かる。従って、この料理の組み合わせから、韓国人の伝統的な食事を把握し、さらに、典型的な食事パターンを明かにすることができると考えられた。

固有の伝統的な料理の組み合わせは、‘○標料理’という形式である。標は主食の飯はもちろん、副食の中でもクワツ、キムチ、チゲ、チム等が含まれず、それ以外の料理の種類や数を表す。その構成を表 I -3 と写真 I -1 に表した。3・5・7・9・12標の区分は、表 I -1 の食べる人間側に示したように、食べる人の社会的位置による区分である。標数に含まれていない料理 {飯、クワツ、キムチ} は、食べる人の社会的位置に関係なく、全ての人の全ての食事に出現している。すなわち、韓国人の食事には最も基本的で用意されなければならない料理と考えられた。

食事の構成のパターンから食事献立の発達史をみると、食事が主食と副食の構成によって成立していた頃は、「飯と料理」のパター

ンであった。以降、8世紀頃から料理の1つとして発達した‘クウツ’が、11世紀頃に至って、飯に必ず付く料理となり、食事は「飯とクウツと他の料理」のパターンになった。以降、16世紀の後半、トウガラシが伝来し、野菜類の漬物の一部が‘キムチ’という料理として発達し、18世紀以降、種類が更に増加しながら発達した。それにより、食事の料理の組み合わせも、「飯とクウツとキムチと他の料理」のパターンになり、現在に至っている。写真I-2が現代韓国人の一般家庭の日常的な食事である。飯とクウツが個人別に用意され、他の料理は家族皆が一緒に食べるように配膳されている。そして、匙と箸が個人別に用意されていることが分かる。

上記の‘○標料理’の構成も「飯とクウツとキムチと他の料理」のパターンにとらえられた。そこで、「飯とクウツとキムチと他の料理」のパターンを韓国人の典型的な食事の料理の組み合わせとして、また、「飯とクウツとキム

チ」の組み合わせを基本献立としてとらえた。

3. 現代における韓国人の典型的な食事のパターンの変化（表 I -4、表 I -5）

20世紀における食事パターンの大きな変化は、外国料理の導入に伴う、パン食の出現と伝統的な食事の崩れである。パンがはじめて紹介されたのは1920年代であるが、戦後の食糧不足の時代に援助食糧として小麦が入ってきてから、1950年代後半から始まった小学校の給食や粉食奨励運動を通じて全国的に普及してきた。現在では、既に、主食の1つとして位置付けられている。

伝統的な食事の変化として、典型的な食事パターンや伝統的な料理の出現が少なくなったことがとらえられた。典型的な食事パターンの出現状況は、小学生を対象とした食事調査の論文から食事パターンの部分を抜粋し、検討した（表 I -4）。飯食の構成を‘基本献立’の要素の組み合わせで分けてみた。食事

の構成は、「飯とキムチと他の料理」、「飯とクワツとキムチと他の料理」、「飯とクワツと他の料理」の順で現れて、典型的な食事パターンである「飯とクワツとキムチと他の料理」の組み合わせの出現頻度が低かった。飯食の構成を「基本献立」の要素であるクワツとキムチの出現率で表せば、「クワツがある食事」は17.2%～50.8%、「キムチがある食事」は51.7%～74.8%であった。「クワツがある食事」の出現率は「キムチがある食事」の出現率より低かった。

一方、現代韓国人の食事における伝統料理の出現状況の変化をみるために、高校生の食事に出現した各料理の出現頻度を表I-2の分類により検討した(表I-5)。出現頻度が高い料理は、キムチとクイであったが、これらは1食の中で、食材料の違いによって重複する料理である。調理法が重複しない料理として最も高頻度であった料理は、クワツであり、種類数も最も多かった。

料理の歴史の面からみると、クワツはゴンクワツをはじめ、マーグンクワツ、トジャンクワツ、チゲ、チョンゴルなどとして分化、発達してきた。チゲとチョンゴルはクワツに比べ、具になる食材料の数と量が多く、日常的にはクワツと分類されている。表 I - 5 のデータになった高校生の食事からみても、チゲやチョンゴルが用意される食事ではクワツが用意されない場合が多かった。すなわち、日常の食生活では、チゲとチョンゴルがクワツの種類として扱われていることが分かる。そこで、クワツにチゲ、チョンゴルをクワツ類に含め、表 I - 2 をみると、クワツ類の食材料が非常に多様であることも分かる。

既存の料理に加った料理は、パン、ポックム、外国料理とインスタント料理である。ポックムは、19世紀以前は1つの料理または調理法として位置付けられていなかったが、20世紀に入ってよく作られるようになった料理である。

韓国人の伝統的な食事の組み合わせは、食べる人の社会的地位によって多様であったが、「飯とクワツとキムチと他の料理」のパターンを典型にして、料理の種類や数が身分の地位によって違っていた。「飯とクワツとキムチ」を基本献立とし、韓国人の食事パターンの発達過程を説明することができた。基本献立のクワツとキムチの出現状況に注目し、現代韓国人の食事における典型的な食事パターンの変化をみた。その結果、クワツの毎食の出現頻度が低くなっており、典型的な食事パターンである「飯とクワツとキムチと他の料理」の出現率も低くなっていた。

一方、食具からみる韓国の食事の特徴の1つは具と汁を味わう料理が多いことであり、これは、クワツやクワツから分化し、発達したチゲとチョンゴルなどの料理が多いことにつながっていた。また、伝統料理によく使われて

いる食材料からみてもクワツ類の食材料の数が最も多かった。

以上、韓国人の典型的な食事パターンの基本献立の要素であるクワツが、食文化の多方面で位置づけられていることが明かになった。そこで、‘クワツ’は韓国人の食文化史のなかで、普遍性の高い、かつ食環境の変化に反応しやすい料理であるにとらえられた。さらに、“クワツは、韓国人における料理選択型栄養教育を開発するという本研究の最終目的を果たすために、韓国人の食事の核料理として有効である”という仮説を立てたいと考えた。

本研究を通じて得られたもう1つは、残念ながら‘クワツ’に関する研究が極めて少ないことであつた。‘キムチ’に関する研究が、韓国内外で、また多方面で行われていることに比べ、これまで行われている‘クワツ’に関する研究の業績は、李らによる、古料理書に書かれているクワツに関する文献学的考察という一連の研究^{39) - 41)}のみであつた。‘料理

選択型栄養教育のプログラムの核料理としての
のクワツの有効性に関する研究’は、韓国の食
文化を活かす研究としても位置づけられるで
あろう。

要 約

本章では、韓国人に対する料理選択型栄養
教育の核料理を探るために、韓国人の食文化
について文献学的研究を行った。韓国の食文
化史、伝統的な食事様式と料理の調理法など
に関する専門書や論文から遡及的検索法など
の方法により得た「食事や料理の類型」を、
食べる人間側と食物側の両面で検討した。か
つ、19世紀前と20世紀以降に分けて把握し、
次の結果を得た。

1. 現代韓国人の食事は西欧の食文化の影響
を受け、徐々に変化しながらも伝統的な
食事様式を多く残していた。伝統的な食
事様式は、身分階級の社会的要因、儒教

や仏教の文化的要因などの環境のなかで成り立ち、発達してきた。なお、食事は、主食と副食の構成であって、副食の料理は種類が非常に多く、特に湿熱調理法による料理の発達が著しい。

2. 伝統的な食事の料理構成は、「飯とクワツとキムチと他の料理」の典型的な構成を基本にして多様に発達していた。「飯とクワツとキムチ」を基本献立としてとらえた。典型的な献立の発達史は、「クワツ」の発達と密接につながっていた。
3. 「クワツ」は、使われる食材料も最も多く、調理の応用の範囲も広く、種類の数が多かった。韓国の食文化史で最も明確に位置付けられていた、普遍性の高い副食であった。現代韓国人の食事においては摂食率は低くなっていたが、他の料理に比べ、種類も多様であり、食環境によって摂食状況が変わりやすい料理であるにとらえた。

4. 韓国人の食文化史から、クウツが韓国人に
対する料理選択型栄養教育の核料理とし
て有効性が高い料理であると考察する。

文 献

1) 姜仁姬(1990): 韩国食生活史, 三英社, 서울

- 1- 1) pp.375
- 1- 2) pp.322
- 1- 3) pp.377
- 1- 4) pp.298
- 1- 5) pp.328,329
- 1- 6) pp.330
- 1- 7) pp.105
- 1- 8) pp.108
- 1- 9) pp.225
- 1-10) pp.318-321
- 1-11) pp.321-322
- 1-12) pp.70
- 1-13) pp.98,99
- 1-14) pp.216
- 1-15) pp.217
- 1-16) pp.331
- 1-17) pp.235
- 1-18) pp.321
- 1-19) pp.380
- 1-20) pp.376
- 1-21) pp.448
- 1-22) pp.324-327

- 1-23) pp.348-352
- 1-24) pp.306-307
- 1-25) pp.236
- 1-26) pp.454
- 1-27) pp.90
- 1-28) pp.210
- 1-29) pp.136
- 1-30) pp.225-227
- 1-31) pp.338-344
- 1-32) pp.212
- 1-33) pp.441
- 1-34) pp.216-221
- 1-35) pp.360-374
- 1-36) pp.357
- 1-37) pp.423
- 1-38) pp.426
- 1-39) pp.338
- 1-40) pp.140
- 1-41) pp.443
- 1-42) pp.118-119
- 1-43) pp.445
- 1-44) pp.402
- 1-45) pp.399
- 1-46) pp.453
- 1-47) pp.424,425

- 1-48) pp.442
- 1-49) pp.130-136
- 1-50) pp.31
- 1-51) pp.32
- 1-52) pp.96,97
- 1-53) pp.73
- 1-54) pp.202
- 1-55) pp.265
- 1-56) pp.201
- 1-57) pp.388
- 1-58) pp.196
- 1-59) pp.197
- 1-60) pp.305
- 1-61) pp.317
- 1-62) pp.318-321
- 1-63) pp.82
- 1-64) pp.114
- 1-65) pp.26
- 1-66) pp.195,196
- 1-67) pp.144
- 1-68) pp.263
- 1-69) pp.444
- 1-70) pp.81
- 1-71) pp.312,313
- 1-72) pp.33

- 1-73) pp.145
- 1-74) pp.113
- 1-75) pp.245
- 1-76) pp.114-118
- 1-77) pp.389
- 1-78) pp.437
- 1-79) pp.400,401
- 1-80) pp.417

2) 황혜성, 한복려, 한복진 (1991) : 한국의 전통음식, 敎文社, 서울

- 2- 1) pp.114
- 2- 2) pp.114-127
- 2- 3) pp.90
- 2- 4) pp.96-113
- 2- 5) pp.93
- 2- 6) pp.94
- 2- 7) pp.95
- 2- 8) pp.128-133
- 2- 9) pp.91
- 2-10) pp.83,84
- 2-11) pp.134-141
- 2-12) pp.142-150
- 2-13) pp.81-83
- 2-14) pp.80-81
- 2-15) pp.189-192
- 2-16) pp.159-163

- 2-17) pp.166-168
- 2-18) pp.191-192
- 2-19) pp.16-18
- 2-20) pp.210
- 2-21) pp.18-23
- 2-22) pp.258
- 2-23) pp.24-27
- 2-24) pp.444
- 2-25) pp.26-27
- 2-26) pp.27-29
- 2-27) pp.61-68
- 2-28) pp.68-71
- 2-29) pp.30-33
- 2-30) pp.33-60
- 2-31) pp.14
- 2-32) pp.417
- 3) 李盛雨(1990): 韓国食品社會史, 教文社, 서울
 - 3- 1) pp.174,175
 - 3- 2) pp.175-177
 - 3- 3) pp.299-320
- 4) 黄慈性, 石毛直道(1988): 韓国の食, 平凡社, 東京
 - 4- 1) pp.347-349
 - 4- 2) pp.338-345
 - 4- 3) pp.100-102
 - 4- 4) pp.55

- 4- 5) pp.75
- 4- 6) pp.69
- 4- 7) pp.330-338
- 4- 8) pp.134-141
- 4- 9) pp.149,150
- 4-10) pp.114
- 4-11) pp.151-160
- 4-12) pp.63
- 4-13) pp.163-210
- 4-14) pp.213-238
- 4-15) pp.240
- 4-16) pp.238-250

5)尹瑞石(1991): 韓國飲食 (歷史 調理法), 修學社, 서울

- 5- 1) pp.55
- 5- 2) pp.44
- 5- 3) pp.61
- 5- 4) pp.20-21
- 5- 5) pp.13
- 5- 6) pp.29
- 5- 7) pp.47
- 5- 8) pp.49
- 5- 9) pp.53
- 5-10) pp.58,59
- 5-11) pp.45
- 5-12) pp.31

- 5-13) pp.67-69
- 5-14) pp.69-72
- 5-15) pp.18
- 5-16) pp.38
- 5-17) pp.9-11
- 5-18) pp.73-76
- 5-19) pp.86-91
- 5-20) pp.103-107
- 5-21) pp.115-117
- 5-22) pp.127-129
- 5-23) pp.160
- 5-24) pp.165
- 5-25) pp.172-174
- 5-26) pp.196-202
- 5-27) pp.217
- 5-28) pp.226
- 5-29) pp.239-242
- 5-30) pp.263,264
- 5-31) pp.284-287
- 5-32) pp.293-294
- 5-33) pp.301-306
- 5-34) pp.317-333
- 5-35) pp.350-359
- 5-36) pp.369-370
- 5-37) pp.34-38

5-38) pp.40,41

5-39) pp.4-6

6)尹瑞石(1990):增補 韓國食品史研究,新光出版社,서울

6- 1) pp.22-29

6- 2) pp.134

6- 3) pp.29-33

6- 4) pp.84

6- 5) pp.123-134

6- 6) pp.34,35

6- 7) pp.22

6- 8) pp.116-119

6- 9) pp.65

6-10) pp.21

6-11) pp.82

6-12) pp.63

6-13) pp.137-150

6-14) pp.68-71

6-15) pp.202-212

6-16) pp.212-215

6-17) pp.222-224

6-18) pp.191-201

6-19) pp.187-189

6-20) pp.71

6-21) pp.141

6-22) pp.137-201

7) 姜仁姬(1992): 韓國의 맛 , 大韓教科書株式會社, 서울

7- 1) pp.369-379

7- 2) pp.357-361

7- 3) pp.380-386

7- 4) pp.363

7- 5) pp.374

7- 6) pp.375

7- 7) pp.367

7- 8) pp.389-488

7- 9) pp.5,6

7-10) pp.11

7-11) pp.12

7-12) pp.21-26

7-13) pp.31-35

7-14) pp.27-30

7-15) pp.13-20

8) 黄慧性(1982): 世界の食べもの, 朝日新聞社, 東京

8- 1) pp.271-274

8- 2) pp.243-348

8- 3) pp.241-243

8- 4) pp.253-256

8- 5) pp.257-265

8- 6) pp.275-277

8- 7) pp.277

8- 8) pp.238

- 8- 9) pp.266-269
8-10) pp.239,240
- 9)李埈烈(1988):改訂增補 米養・食餌療法,新光出版社,서울
- 9- 1) pp.171-178
9- 2) pp.168-170
9- 3) pp.218
9- 4) pp.233
9- 5) pp.253
9- 6) pp.261
9- 7) pp.205-211
9- 8) pp.250
9- 9) pp.251
9-10) pp.188
9-11) pp.221
9-12) pp.229
9-13) pp.179-287
9-14) pp.180
- 10)黃慈性(1989):한국음식, 민서출판사, 서울
- 10- 1) pp.146
10- 2) pp.140
10- 3) pp.141
10- 4) pp.138
10- 5) pp.148
10- 6) pp.139
10- 7) pp.158

- 10- 8) pp.163
- 10- 9) pp.151-153
- 10-10) pp.152-159
- 10-11) pp.161
- 10-12) pp.160
- 10-13) pp.162
- 11)趙重王(1975):私の韓国料理, 柴田書店, 東京
 - 11- 1) pp.3
 - 11- 2) pp.4
 - 11- 3) pp.6
 - 11- 4) pp.219-227
 - 11- 5) pp.7,8
 - 11- 6) pp.9-10
 - 11- 7) pp.10
 - 11- 8) pp.9
- 12)全鎮植, 鄭大聲(1986):朝鮮料理全集5 ご飯と麵類,
柴田書店, 東京
 - 12- 1) pp.13
 - 12- 2) pp.82
 - 12- 3) pp.8-16
- 13)鄭大聲(1984):朝鮮の食べもの, pp.58-60, 築地書館, 東京
- 14)李盛雨(1991):韓国食品文化史, 教文社, 서울
 - 14- 1) pp.274-295
 - 14- 2) pp.154-169
- 15)韓國營養學會(1989):韓國營養資料集, pp.94, 新光出版社, 서울

- 16) Park Mo Ra, Hwang Choon Sun(1988): A Study on Effect and Significance of Food Taboo on Korean Food Style, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 3(3), 245-258
- 17) Kim Hyang Hee, Hwang Choon Sun(1991): A Comparative Study on Regional Observing State of Korean Holiday's Traditional Festive Foods, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 6(2), 155-173
- 18) Min Young Seol, Eul Sang Kim, and Yang Il Han(1991): A Study on the Foods of Annual Custom Area, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 6(3), 257-264
- 19) Kim Sang Bo, Hwang Hae Sung(1988): A Study on the Sacrificial Rite Food Korean Traditional Religion: Primitive Ethnic Religion, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 3(3), 219-243
- 20) Chon-Ho Kim, Fumiko Hara(1989): An Investigation of Dietary Behaviors in Korea and Japan (Part II) -On Participation in Cooking and Table Manners-, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 4(2), 145-153
- 21) Seoseok Yoon, Sook kyung Yoon, Hoojong Cho, Hyogee Lee, Myongsoo Ahn, Sookja Ahn, Hyekyung Suh, Dukihn Yoon and Heesoo Lim(1991): A Study the Cooking and Processing Methods Presented in CHE MIN YO SUL -Jangs-, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 6(2), 141-146
- 22) Sumi Mo(1987): Trends in Food Service Industry and Public Health Nutrition, Journal of The Korean Public

- Health Association, 13(1), 3-18
- 23) Sumi Mo, Kyung Suk Choi, Chang Im Kim, Soo Kyung Lee, Sang Jin Jung and Sun Hae Choi(1987): The Present State and Problems of Hotel Buffet Styled Restaurant I. A Survey of Customer's Dining out Behavior of Hotel Buffet Styled Restaurant, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 6(2), 175-184
- 24) Sumi Mo, Chang Im Kim, Kyung Suk Choi, Yun Na Lee, Won Gyung Kim, Sun Hae Choi(1991): The Survey on Dietary Behavior by Patrons at Tourist Buffet Restaurant, Journal of The Korean Public Health Association, 17(1), 3-20
- 25) 牟壽美(1986): 外食産業의 發達이 國民營養과 食生活에 미치는 影響, 韓國營養學會誌, 19(2)
- 26) Sumi Mo, Chang Im Kim, Sim Yeol Lee, Kyoung Sin Lee and Kyung Suk Choi(1986): A Study on Dining out Behavior of Fast Foods Focused on Youoido Apartment Compound in Seoul, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 1(3), 295-309
- 27) Sumi Mo, Bok Hee Kim, Hae Young Yoon, Kyoung Suk Choi, and Kyung Sin Lee(1987): The Present State and Problems of Food Service by the Covered Wagon Bar, Journal of The Korean Public Health Association, 13(2), 19-30
- 28) Sumi Mo, Eun Wha Lee and Young Sook Park(1989): A Study of Japanese Style Take-out Lunch, Health and Nutritional

- Aspects of Preparation and Consumer Behavior, Journal of The Korean Public Health Association, 15(2), 37-44
- 29) Sumi Mo(1990): Culture of Eating Out the Home and Nutritional Programs, The Journal of The Korean Medical Association, 33(1), 27-31
- 30) Mi Jeung Jeon, Bok Hee Kim, Kyung Sin Lee, Sumi Mo(1990) : A Survey of Fast Food Dining out Behavior, Journal of Korean Home Economics Association, 28(2), 15-29
- 31) Hyo Gee Lee ,Soo Seok Yoon(1986): A Analtical Studies on Side Dishes in the Royal Parties of Yi Dynasty, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 1(2), 101-115
- 32) Sung Woo Lee(1986): Bibliograchical Study on the Food Used in the Royal Palace of Chosun Dynasty, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 1(1), 7-29
- 33) Yang Soon Im(1986): A Study of Foods for Korean Festival Days, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 1(4), 361-370
- 34) Young-Nam Lee, Min-Ja Sin and Bok-Nam Kim(1991): A Study on the Present of Traditional Food, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 6(1), 71-81
- 35) Cherl-Ho Lee and Si-Saeng Ryu(1988): Nutritional Evaluation of Korean Traditional Diet, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 3(3), 275-280
- 36) Yeon-Sook Cho, Sang-Ook, Jae-Sook Han(1988): The Study of the Housewife's Conciousness on the Korean

- Traditional Food in Taegu Area, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 3(3), 281-292
- 37)Chon-Ho Kim, Fumiko Hara(1989): An Investigation of Dietary Behaviors in Korea and Japan (Part I) -On Employment of Dietary Equipments-, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 4(1), 59-69
- 38)Cherl-Ho Lee and Young-Ja Joo, Kee-Ok Ahn and Si-Saeng Ryu(1988): The Changes in the Dietary Pattern and Health and Nutritional Status of Korean During the Last One Century, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 3(4), 397-406
- 39)You Jae Young, Lee Hyo Gee(1988): A Bibliographical Study on the Clear Soup in Yi Dynasty, Korean Living Science Research Institute HANYANG UNIVERSITY, 6, 91-113
- 40)Lee Young -Ja, Lee Hyo Gee(1988): A Bibliographical Study of Moist Cooking Method of Korean Side Dishes, Korean Living Science Research Institute HANYANG UNIVERSITY, 6, 201-222
- 41)Lee Kwang-Ja, Lee Hyo Gee(1987): A Bibiographical Study of Dry Cooking Method of Korean Side Dishes, Korean Living Science Research Institute HANYANG UNIVERSITY, 5, 151-179
- 42)Cherl-Ho Lee and Sun Young Kim(1991): Literature Eview on the Korean Traditional Non-alcoholic Beverages 1.Type and Processing Methods, Journal of the Korean Society of

Dietary Culture, 6(1), 43-54

- 43) 笹本光雄(1978): 文献調査法, 5-12, 地人書館, 東京
- 44) 足立己幸, 針谷順子(1980): 食事パターンから食構成を探る(1)
試案パターンの視点, 食の科学, 56, 107-119
- 45) Sumi Mo, Kyung Suk Choi and In Sook Kim(1988): A Study
of Ecology in Food and Nutrition of Children Attending
an Elementary School Programming a Rural Type School
Lunch, The Journal of Korean Agriculture Education
Association, 20(4), 23-35
- 46) Sumi Mo and Kyoung-Sin Lee(1989): A Study of the Dietary
Behavior of Children Attending an Elementary School
Operating an Urban Type Lunch Program, The Journal of the
Korean Public Health Association, 15(1), 43-56
- 47) Sumi Mo and Bok Hee Kim(1990): An Ecological Survey of
Food and Nutrition of Children Attending a Model
Elementary School of Rural Type School Lunch Program,
Journal of Korean Agricultural Education, 22(2), 47-60
- 48) Soo Kyoung Baek, Kyung Sook Choi, Bok Hee Kim, Hye Young
Yoon, Sumi Mo, In Sook Kim, Seong Goo Kang and Jong Nak
Kim(1990): A Study of Ecological Aspect of Food and
Nutrition of Elementary School Children in Remote
Villages of Chung Buk Province, Journal of Korean
Society of Dietary Culture, 5(2), 217-228
- 49) Soo Kyung Lee, Sang Jin Chung, Mi Jung Chen, Soo Kyung
Baek, Chang Im Kim, Sumi Mo(1991): A Study of the

Dietary Behaviors of Children Attending an Elementary School with a Urban-Type Lunch Program, The Journal of the Korean Public Association, 17(1), 72-89

50) 李敬信：未発表

51) 熊倉功夫, 石毛直道(1988)：外来の食の文化, 176-186, ドメス出版, 東京

52) 柴田武, 石毛直道(1983)：食のことば, 53-64, ドメス出版, 東京

53) 石毛直道(1980)：人間・たべもの・文化, 10-13, ドメス出版, 東京

54) 鄭大聲(1979)：朝鮮食物誌, 日本とのかかわりを探る, 3-29, 柴田書店, 東京

55) 家永泰光, 盧宇炯(1987)：キムチ文化と風土, 12-26, 古今書院, 東京

56) 石毛直道(1985)：論集 東アジアの食事文化, 379-469, 平凡社, 東京

57) Song-Gi Chin(1986)：Traditional Foods of Che Ju Do, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 1(4), 351-359

58) Sung Woo Lee(1989)：Interchange of Dietary Culture Between Korea and China, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 4(2), 191-198

59) Jae-Sun Jo(1989)：Analytical Survey on the Study of Traditional Fermented Food in Korea, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 4(4), 375-382

- 60) Sung-Mee Kim and Sung-Woo Lee(1989): A Examination of Food Intake and Nutritional Status of the Koreans by Walks of Life during the Period of Japanese Ruling, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 4(1), 71-82
- 61) Chel-Ho Lee(1986): Kimchi; Korean Fermented Vegetable Foods, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 1(4), 395-402
- 62) Yun Kyung Lee, Hui Jung Chun and Hyo Gee Lee(1992): Bibliographical Study on the Gooumguk in Korea, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 7(4), 339-362
- 63) Yun Kyung Lee, Hui Jung Chun, Hyo Gee Lee(1992): Bibliographical Study on the Tojanguk in Korea, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 7(1), 81-90
- 64) Sang Bo Kim, Sung Woo Lee(1992): An Analytical Study on the Youngjeob Dogam Younhyangsek Euigwae (1609, 1634, 1643 year) 1, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 7(1), 35-42
- 65) Sang Bo Kim, Sung Woo Lee(1992): An Analytical Study on the Youngjeob Dogam Younhyangsek Euigwae (1609, 1634, 1643 year) 2, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 7(1), 43-54
- 66) Sang Bo Kim, Sung Woo Lee(1992): An Analytical Study on the Youngjeob Dogam Zabmulsek Euigwae of Choson Dynasty (1609, 1643 year), Journal of the Korean Society of

Dietary Culture, 7(1), 55-64

67) Sang Bo Kim, Sung Woo Lee(1992): An Analytical Study on the Young Jeob Dogam Zabmulsek Euigwae of Choson Dynasty (1609, 1643 year), Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 7(2), 119-126

68) Sang Bo Kim, Sung Woo Lee(1992): An Analytical Study on the Young Jeob Dogam Zabmulsek Euigwae of Choson Dynasty (1609, 1643 year), Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 7(2), 127-140

69) Sang Bo Kim, Sung Woo Lee(1992): An Study of Cookery of Meal in Youngjeob Dogam Euigwae of Choson Dynasty, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 7(2), 141-148

表 I-1-1) 慣用されている食事・料理の類型化 (人間の食事様式の側面)

区分の基礎	慣用されている区分校	
(または基礎と推定されるもの)	19C末まで発達・完成された食事・料理	20C初から今まで変化しながら形成されている食事・料理
食べる人のライフステージ健康状態、健康上の日々の提供することを含めて)	1-1)2-1) 1-1)2-1) 3-1)4-1) 新生児食、産母食、老人食 出産、三七日、百日、トル、生日、冠礼、婚礼、 回甲礼、回婚礼、喪礼、祭礼(8-1) 家庭内食事(1-4) 家庭内食事(1-32)5-12) 酒席料理(1-31)4-10) ドレパズ、野外食、行儀	増加、発現してきているもの 離乳食 病院食⁹⁻¹⁾ 外食¹⁵⁾²²⁾³⁰⁾ レストラン料理、飲食店料理、布帳馬車、 ファーストフード、弁当料理、²⁶⁾³⁰⁾ 学校給食、事業所給食、軍隊給食、病院給食、福祉施設給食、営業給食²⁷⁾
食べる時	1-34)1-35)1-2)1-4)18)19) 名節料理、節句料理(18)19)33) 季節料理 1-35)5-13) 救荒食、代用食¹⁻³⁷⁾¹⁻³⁸⁾ 朝飯、朝食、(屋食)、間食、夕食¹⁻³⁹⁾¹⁻⁴⁰⁾ 茶菓¹⁻⁴²⁾⁵⁻¹⁵⁾	酒席料理 救荒食 朝飯 代用食¹⁻⁴³⁾ 昼食、夜食¹⁻⁴⁴⁾ 洋菓子
食事が作られ食べられた文化圏や国		韓国料理一外国料理¹⁻⁴⁵⁾¹⁻⁴⁶⁾ 韓食一洋食一中国食一日食¹⁻⁴⁵⁾¹⁻⁴⁶⁾²²⁾³⁰⁾

表 I-1-1) 慣用されている食事・料理の類型化 (人間の食事様式の側面)

区分の基礎 (または基礎 と推定される もの)	慣用されている区分校	
	19C末まで発達・完成された食事・料理	20C初から今まで変化しながら形成されている食事・料理
食べる人のラ イフスデー 健康状態、健 康上の目的	1-1)2-1) 1-1)2-1) 3-1)4-1) 新生児食、産母食、老人食 出産、三七日、百日、トル、生日、冠礼、婚礼、 1-2)1-3)2-2)4-2)5-1)6-1)7-1) 回甲礼、回婚礼、喪礼、祭礼(8-1) 治療食¹⁻⁴⁾ 禁食¹⁻⁵⁾¹⁶⁾ 1-6) 藥用食¹⁻⁴⁾	増加、発現してきているもの 離乳食 病院食⁹⁻¹⁾ 健康食品、自然食品¹⁻²¹⁾ 食事療法⁹⁻²⁾
食べる人 の社会的地位	1-7)1-8) 貴族食一庶民食 1-9)4-3)8-2)9-1) 宮庭食一班家食一庶民食 1-10)4-4)4-5)10-1) 水刺床一ジンジ床一飯床 水刺床一1 2 標飯床一9 標・7 標飯床一 5 標・3 標飯床 1-10)2-3)4-6)5-2)6-2)7-2)8-3)10-2)10-3) 11-1)12-1)	貴族食 宮庭食一班家食 水刺床 1 2 標飯床一9 標・ 7 標飯床一5 標・3 標飯床
食事の文化的 社会的目的	2-4)4-7)5-3)6-3)7-3)8-4)10-3) 名節料理、節句料理一日常食 17)18)11-12)1-13)1-14) 儀礼食、祭祀料理一日常食 宴會食一日常食 1-14)1-15)5-4)5-5)6-4)11-2) 別食一日常食 1-6)1-16) 3-6) 賓客料理 1-17) 2-5)5-7)7-4)10-2) 酒宴床、櫛子床、2-6)10-2) 三神床、生日床、白日床、トル床、交拝床、 幣帛床、高拝床、大床、羅剎飯、祭床 茶菓床 1-2)1-3)1-18)1-19)1-20)2-5)2-6)2-7)5-1)5-7)5-8)5-9)7-4)7-5) 7-6)7-7)10-2)11-3)	
食事の礼儀	1-22)4-8) 士人の礼義、婦女子の礼儀、子供の礼儀 飯床の礼儀、轎子床の礼儀、食事の礼儀、飲茶の 礼儀²⁻⁸⁾ 祭祠食の規範、宴會食の規範、常用食事の規範⁶⁻⁵⁾	
食事と関連	1-23) トックタリヨ、ボムボクタリヨ、ミナリ、 1-24)5-10)5-6)	

食事の礼儀	¹⁻¹⁷ ¹⁻⁵ ²⁻⁶ ³⁻⁴ ⁴⁻⁵ ⁵⁻⁶ ⁶⁻⁷ ⁷⁻⁸ ⁸⁻⁹ ⁹⁻¹⁰ ¹⁰⁻¹¹ ¹¹⁻¹² ¹²⁻¹³ ¹³⁻¹⁴ ¹⁴⁻¹⁵ ¹⁵⁻¹⁶ ¹⁶⁻¹⁷ ¹⁷⁻¹⁸ ¹⁸⁻¹⁹ ¹⁹⁻²⁰ ²⁰⁻²¹ ²¹⁻²² ²²⁻²³ ²³⁻²⁴ ²⁴⁻²⁵ ²⁵⁻²⁶ ²⁶⁻²⁷ ²⁷⁻²⁸ ²⁸⁻²⁹ ²⁹⁻³⁰ ³⁰⁻³¹ ³¹⁻³² ³²⁻³³ ³³⁻³⁴ ³⁴⁻³⁵ ³⁵⁻³⁶ ³⁶⁻³⁷ ³⁷⁻³⁸ ³⁸⁻³⁹ ³⁹⁻⁴⁰ ⁴⁰⁻⁴¹ ⁴¹⁻⁴² ⁴²⁻⁴³ ⁴³⁻⁴⁴ ⁴⁴⁻⁴⁵ ⁴⁵⁻⁴⁶ ⁴⁶⁻⁴⁷ ⁴⁷⁻⁴⁸ ⁴⁸⁻⁴⁹ ⁴⁹⁻⁵⁰ ⁵⁰⁻⁵¹ ⁵¹⁻⁵² ⁵²⁻⁵³ ⁵³⁻⁵⁴ ⁵⁴⁻⁵⁵ ⁵⁵⁻⁵⁶ ⁵⁶⁻⁵⁷ ⁵⁷⁻⁵⁸ ⁵⁸⁻⁵⁹ ⁵⁹⁻⁶⁰ ⁶⁰⁻⁶¹ ⁶¹⁻⁶² ⁶²⁻⁶³ ⁶³⁻⁶⁴ ⁶⁴⁻⁶⁵ ⁶⁵⁻⁶⁶ ⁶⁶⁻⁶⁷ ⁶⁷⁻⁶⁸ ⁶⁸⁻⁶⁹ ⁶⁹⁻⁷⁰ ⁷⁰⁻⁷¹ ⁷¹⁻⁷² ⁷²⁻⁷³ ⁷³⁻⁷⁴ ⁷⁴⁻⁷⁵ ⁷⁵⁻⁷⁶ ⁷⁶⁻⁷⁷ ⁷⁷⁻⁷⁸ ⁷⁸⁻⁷⁹ ⁷⁹⁻⁸⁰ ⁸⁰⁻⁸¹ ⁸¹⁻⁸² ⁸²⁻⁸³ ⁸³⁻⁸⁴ ⁸⁴⁻⁸⁵ ⁸⁵⁻⁸⁶ ⁸⁶⁻⁸⁷ ⁸⁷⁻⁸⁸ ⁸⁸⁻⁸⁹ ⁸⁹⁻⁹⁰ ⁹⁰⁻⁹¹ ⁹¹⁻⁹² ⁹²⁻⁹³ ⁹³⁻⁹⁴ ⁹⁴⁻⁹⁵ ⁹⁵⁻⁹⁶ ⁹⁶⁻⁹⁷ ⁹⁷⁻⁹⁸ ⁹⁸⁻⁹⁹ ⁹⁹⁻¹⁰⁰ ¹⁰⁰⁻¹⁰¹ ¹⁰¹⁻¹⁰² ¹⁰²⁻¹⁰³ ¹⁰³⁻¹⁰⁴ ¹⁰⁴⁻¹⁰⁵ ¹⁰⁵⁻¹⁰⁶ ¹⁰⁶⁻¹⁰⁷ ¹⁰⁷⁻¹⁰⁸ ¹⁰⁸⁻¹⁰⁹ ¹⁰⁹⁻¹¹⁰ ¹¹⁰⁻¹¹¹ ¹¹¹⁻¹¹² ¹¹²⁻¹¹³ ¹¹³⁻¹¹⁴ ¹¹⁴⁻¹¹⁵ ¹¹⁵⁻¹¹⁶ ¹¹⁶⁻¹¹⁷ ¹¹⁷⁻¹¹⁸ ¹¹⁸⁻¹¹⁹ ¹¹⁹⁻¹²⁰ ¹²⁰⁻¹²¹ ¹²¹⁻¹²² ¹²²⁻¹²³ ¹²³⁻¹²⁴ ¹²⁴⁻¹²⁵ ¹²⁵⁻¹²⁶ ¹²⁶⁻¹²⁷ ¹²⁷⁻¹²⁸ ¹²⁸⁻¹²⁹ ¹²⁹⁻¹³⁰ ¹³⁰⁻¹³¹ ¹³¹⁻¹³² ¹³²⁻¹³³ ¹³³⁻¹³⁴ ¹³⁴⁻¹³⁵ ¹³⁵⁻¹³⁶ ¹³⁶⁻¹³⁷ ¹³⁷⁻¹³⁸ ¹³⁸⁻¹³⁹ ¹³⁹⁻¹⁴⁰ ¹⁴⁰⁻¹⁴¹ ¹⁴¹⁻¹⁴² ¹⁴²⁻¹⁴³ ¹⁴³⁻¹⁴⁴ ¹⁴⁴⁻¹⁴⁵ ¹⁴⁵⁻¹⁴⁶ ¹⁴⁶⁻¹⁴⁷ ¹⁴⁷⁻¹⁴⁸ ¹⁴⁸⁻¹⁴⁹ ¹⁴⁹⁻¹⁵⁰ ¹⁵⁰⁻¹⁵¹ ¹⁵¹⁻¹⁵² ¹⁵²⁻¹⁵³ ¹⁵³⁻¹⁵⁴ ¹⁵⁴⁻¹⁵⁵ ¹⁵⁵⁻¹⁵⁶ ¹⁵⁶⁻¹⁵⁷ ¹⁵⁷⁻¹⁵⁸ ¹⁵⁸⁻¹⁵⁹ ¹⁵⁹⁻¹⁶⁰ ¹⁶⁰⁻¹⁶¹ ¹⁶¹⁻¹⁶² ¹⁶²⁻¹⁶³ ¹⁶³⁻¹⁶⁴ ¹⁶⁴⁻¹⁶⁵ ¹⁶⁵⁻¹⁶⁶ ¹⁶⁶⁻¹⁶⁷ ¹⁶⁷⁻¹⁶⁸ ¹⁶⁸⁻¹⁶⁹ ¹⁶⁹⁻¹⁷⁰ ¹⁷⁰⁻¹⁷¹ ¹⁷¹⁻¹⁷² ¹⁷²⁻¹⁷³ ¹⁷³⁻¹⁷⁴ ¹⁷⁴⁻¹⁷⁵ ¹⁷⁵⁻¹⁷⁶ ¹⁷⁶⁻¹⁷⁷ ¹⁷⁷⁻¹⁷⁸ ¹⁷⁸⁻¹⁷⁹ ¹⁷⁹⁻¹⁸⁰ ¹⁸⁰⁻¹⁸¹ ¹⁸¹⁻¹⁸² ¹⁸²⁻¹⁸³ ¹⁸³⁻¹⁸⁴ ¹⁸⁴⁻¹⁸⁵ ¹⁸⁵⁻¹⁸⁶ ¹⁸⁶⁻¹⁸⁷ ¹⁸⁷⁻¹⁸⁸ ¹⁸⁸⁻¹⁸⁹ ¹⁸⁹⁻¹⁹⁰ ¹⁹⁰⁻¹⁹¹ ¹⁹¹⁻¹⁹² ¹⁹²⁻¹⁹³ ¹⁹³⁻¹⁹⁴ ¹⁹⁴⁻¹⁹⁵ ¹⁹⁵⁻¹⁹⁶ ¹⁹⁶⁻¹⁹⁷ ¹⁹⁷⁻¹⁹⁸ ¹⁹⁸⁻¹⁹⁹ ¹⁹⁹⁻²⁰⁰ ²⁰⁰⁻²⁰¹ ²⁰¹⁻²⁰² ²⁰²⁻²⁰³ ²⁰³⁻²⁰⁴ ²⁰⁴⁻²⁰⁵ ²⁰⁵⁻²⁰⁶ ²⁰⁶⁻²⁰⁷ ²⁰⁷⁻²⁰⁸ ²⁰⁸⁻²⁰⁹ ²⁰⁹⁻²¹⁰ ²¹⁰⁻²¹¹ ²¹¹⁻²¹² ²¹²⁻²¹³ ²¹³⁻²¹⁴ ²¹⁴⁻²¹⁵ ²¹⁵⁻²¹⁶ ²¹⁶⁻²¹⁷ ²¹⁷⁻²¹⁸ ²¹⁸⁻²¹⁹ ²¹⁹⁻²²⁰ ²²⁰⁻²²¹ ²²¹⁻²²² ²²²⁻²²³ ²²³⁻²²⁴ ²²⁴⁻²²⁵ ²²⁵⁻²²⁶ ²²⁶⁻²²⁷ ²²⁷⁻²²⁸ ²²⁸⁻²²⁹ ²²⁹⁻²³⁰ ²³⁰⁻²³¹ ²³¹⁻²³² ²³²⁻²³³ ²³³⁻²³⁴ ²³⁴⁻²³⁵ ²³⁵⁻²³⁶ ²³⁶⁻²³⁷ ²³⁷⁻²³⁸ ²³⁸⁻²³⁹ ²³⁹⁻²⁴⁰ ²⁴⁰⁻²⁴¹ ²⁴¹⁻²⁴² ²⁴²⁻²⁴³ ²⁴³⁻²⁴⁴ ²⁴⁴⁻²⁴⁵ ²⁴⁵⁻²⁴⁶ ²⁴⁶⁻²⁴⁷ ²⁴⁷⁻²⁴⁸ ²⁴⁸⁻²⁴⁹ ²⁴⁹⁻²⁵⁰ ²⁵⁰⁻²⁵¹ ²⁵¹⁻²⁵² ²⁵²⁻²⁵³ ²⁵³⁻²⁵⁴ ²⁵⁴⁻²⁵⁵ ²⁵⁵⁻²⁵⁶ ²⁵⁶⁻²⁵⁷ ²⁵⁷⁻²⁵⁸ ²⁵⁸⁻²⁵⁹ ²⁵⁹⁻²⁶⁰ ²⁶⁰⁻²⁶¹ ²⁶¹⁻²⁶² ²⁶²⁻²⁶³ ²⁶³⁻²⁶⁴ ²⁶⁴⁻²⁶⁵ ²⁶⁵⁻²⁶⁶ ²⁶⁶⁻²⁶⁷ ²⁶⁷⁻²⁶⁸ <
-------	---

表 I -1-2) 慣用されている食事・料理の類型化 (食物の内容や形態の側面)

区分の基礎 (または基礎と推定されるもの)		慣用されている区分校	
食具	19C末まで発達・完成された食事・料理	20C初から今まで変化しながら形成されている食事・料理	
		減少、消滅したもの	増加、発現してきているもの
食具	⁶⁻⁹⁾ 甗、釜 ¹⁻⁴⁹⁾ 1-52) 2-13) 4-11) 12-1) 14-1) ¹⁻⁵⁰⁾ 1-51) 8-1) 13) 14-1) 匙と箸 碗、碗 飯床器 ¹⁻⁵⁴⁾ 1-55) 2-14) ⁶⁻⁷⁾ 11-5) 周鉢、砂鉢、鉢伊、空器、盆、朝飯器、飯並器、 湯器、甫児器、櫛子、烏稚甫、大櫛櫛、鉀櫛 ¹⁻⁵⁶⁾ 鉢器、漆器、金銀器、金銀鍍器、青銅器、青磁器		¹⁻³³⁾ 冷蔵庫などの台所用家電製品 フォーク、ナイフ ¹⁻⁵⁷⁾ 38) 皿 弁当
食料	来上り料理の形態		
主材料	飯食、麵食 米、麦、小麦、豆、緑豆、稗、烏麦、小豆など ¹⁻⁷⁴⁾ 1-75) 2-20) ¹⁻⁷⁶⁾ 2-30) 5-39) 6-22) 肉一魚一菜一果一肉・魚・菜・果 肉食一菜食 動物性食品一植物性食品 穀、芋、豆、野菜、茸、肉、魚介、海藻、卵、果 ⁷⁻¹⁵⁾		パン食 ¹⁻⁷⁷⁾ 38)
副材料			牛乳 ¹⁻⁷⁹⁾ 38)
栄養論	¹⁻⁸⁰⁾ 保養衛生、医食同原 ²⁻³¹⁾		西欧式栄養理論 ²⁻³²⁾ 38) ⁹⁻³⁾ ⁹⁻⁴⁾ ⁹⁻⁶⁾ ⁹⁻⁷⁾ 低脂食、低塩食、低残渣食、低繊維食、 低蛋白食、 ⁹⁻⁸⁾ 高蛋白食、 ⁹⁻⁹⁾ 低カロリー食 ⁹⁻¹⁰⁾ 9-11) 低カロリーウム食 ⁹⁻¹²⁾ 9-13)
栄養成分	注目する栄養成分の有無や量の多少		
成分	栄養素間の量的バランス		均衡食 ⁴⁾

表 I-1-2) 慣用されている食事・料理の類型化 (食物の内容や形態の側面)

区分の基礎 (または基礎と推定されるもの)		慣用されている区分枝	
食具	19C末まで発達・完成された食事・料理	19C初から今まで変化しながら形成されている食事・料理	増加、発現してきているもの
		減少、消滅したもの	
食	空間展開型食事、平面展開型食事 ²⁻¹⁰⁾	冷蔵庫などの台所用家電製品 ¹⁻³³⁾ フオーク、ナイフ ¹⁻⁵⁷⁾³⁸⁾ 皿 弁当	
			時間展開型食事、コース食、ビュッフェ食 ²³⁾²⁴⁾
事	配膳方法	基本献立	
		料理の組合せ	パン食 + C ³⁸⁾ (C: 料理の数、特定の料理の有無)
料	加熱方法	生食 + 副食 ¹⁻⁵³⁾¹⁻⁶³⁾¹⁻⁶⁴⁾⁶⁻¹⁰⁾⁶⁻¹¹⁾¹²⁻²⁾ 飯食 + A - 麵食 + B (A, B: 料理の数、特定の料理の有無) O 標飯床 ¹⁻⁶²⁾²⁻³⁾⁴⁻⁶⁾⁵⁻²⁾¹⁰⁻²⁾¹⁰⁻³⁾ 飯 + 汁、キムチ、チゲ + (生菜、熟菜) + (クイ チヨリム、ジヨニユオ、フエ、ガ) + 調味品 + (餅、菓、茶、酒)	
		生食 - 加熱食 ¹⁻⁶⁵⁾ 焼く - 沸かす - 煮る - ゆでる - 蒸す - 揚げる - 煎る - 炒める ¹⁻⁶⁶⁾²⁻¹⁵⁾	オープン加熱、マイクロ波加熱 ²⁻¹⁸⁾
理	熟成方法	生食 - 加熱食 - 発酵食 - 塩辛 - 乾物 ¹⁻⁶³⁾¹⁻⁶⁷⁾¹⁻⁶⁸⁾²⁻¹⁶⁾ 2-17)5-16)10-8)	
		手かけ方	手づくり料理 - インスタント料理 ¹⁻⁴³⁾¹⁻⁶⁹⁾
調	主食	飯、粥、ミウム、ウンイ、トックク、饅頭、麺 ¹⁻⁷⁰⁾²⁻¹⁹⁾²⁻²⁰⁾⁵⁻¹⁷⁾²⁾¹⁻⁶⁻¹²⁾⁶⁻¹³⁾⁷⁻⁹⁾⁸⁻³⁾¹⁰⁻⁹⁾¹²⁻³⁾	パン類、外国調理法 ¹⁻⁴⁸⁾
		副食	外国調理法、 ¹⁻⁴³⁾ 西欧式加工調理法 ¹⁻⁴³⁾
理	餅	飯餅、搗餅、団子、煎餅 ²⁻²³⁾²⁻²⁴⁾⁵⁻³⁴⁾⁶⁻¹⁴⁾⁶⁻¹⁵⁾⁷⁻¹⁰⁾	
		菓子	菓子 ²⁻²⁴⁾²⁻²⁵⁾⁵⁻³⁵⁾⁶⁻¹⁶⁾⁷⁻¹⁰⁾⁸⁻⁶⁾ 油菓子、茶菓子、煎菓子 ¹⁻⁴⁴⁾

熟成方法	生食一加熱食一発酵食一塩辛一乾物 1-65)1-67)1-68)2-16)2-17)5-16)10-8)			
手かけ方				手づくり料理一インスタント料理 1-43)1-69)
料理	主食	飯、粥、ミウム、ウンイ、トックク、饅頭、麺 1-70)2-19)2-20)5-17)21)6-12)6-13)7-9)8-3)10-9)12-3)		パン類、外国調理法 1-48)
	副食	クワ、チゲ、チヨチ、ジヨシ、ジヨク、サンジヨク、ジヨニユオ、チム、チヨリム、チヨシゴル、フエ、ナムル、セシチエ、キムチ、チヨツカル、チャンアチ、等 1-71)2-21)2-22)4-13)5-22)33)10-10)39)741)		外国調理法、 西欧式加工調理法 1-43)1-43)
	餅	餛飩、鍋餅、団子、煎餅 2-23)2-24)5-34)6-14)6-15)7-10)		
	菓子	油菓、油蜜菓、茶食、煎菓 2-24)2-25)5-35)6-16)7-10)8-6)		洋菓子 1-44)
	茶類	花茶、茶、清 2-24)2-26)6-17)7-11)8-7) 純茶類、類似茶類、湯類、熱水類、米飲類、米食類、食醃類、水正果類、花菜類 42)		コーヒ、紅茶、清涼飲料 1-79)1-80)
	調味	淡泊味一調味 1-51)1-72) 五味、薬味 2-27)5-16)7-12)8-8)10-11)11-6)21) 醬、塩辛 1-67)1-73)2-16)4-14)5-37)6-18)7-13)8-9)10-11)10-12)11-7)14-1)		
	色調	五色の調和 4-15)11-18) コミヨシ 2-28)4-16)5-38)7-14)8-10)10-13)		
	材料や出 来上り料 理の形態	粉食、粒食、流動食、固形食 6-20)6-21)		
	主食の主 材料	飯食、麵食 1-74)1-75)2-29) 米、麦、小麦、豆、緑豆、稗、烏麦、小豆など		パン食 1-77)38)
	副食の主 材料	肉一魚一菜一果一肉・魚・菜・果 1-76)2-30)5-39)6-22) 肉食一菜食 動物性食品一植物性食品 7-15) 穀、芋、豆、野菜、茸、肉、魚介、海藻、卵、果		牛乳 1-79)38)
栄養成分	栄養理論	1-80)2-31) 保護摂生、医食同原		西欧式栄養理論 2-32)38)
	注目する栄養成分 の有無や量の多少			低脂肪食、低塩食、低残渣食、低繊維食、 低蛋白食、 ⁹⁻³⁾ 高蛋白食、 ⁹⁻⁴⁾ 低カロリー食、 ⁹⁻⁷⁾ 低カロリー食 9-9)9-10)9-11)
	栄養素間の量的 バランス			均衡食 4)

表 I -2 伝統的な韓国料理とその材料の組み合わせ

	韓国料理	対応する 日本料理	主な食材料・ ¹										食材料			
			穀物	芋類	豆類	種実類	油脂類	野菜類	きのこ類	海藻類	肉類	卵類	魚類	貝類	数	
主食	バブ ミョン	飯類	○		○										2	
		麺類	○	○											2	
副食	クワツ チゲ、チョチ チョンゴル チム キムチ チャンアチ センチェ ナムル クイ ジヨツ サンジヨツ チヨリム チョニョオ ジヨン ボックム フェ ボ チョツカル	汁		○	○			○	○	○	○	○	○	○	9	
		鍋料理		○	○			○	○		○		○	○	○	7
		鍋料理		○	○			○	○		○		○	○	○	8
		蒸し物			○	○				○			○			5
		キムチ			○	○							○			4
		漬物				○				○						1
		あえ物				○										2
		あえ物				○										1
		焼き物			○			○	○		○		○			4
		焼き物							○		○		○			1
		串焼					○	○	○		○		○			6
		煮物						○			○		○			4
		焼き物					○		○		○		○			6
		焼き物					○				○		○			5
		炒め物					○				○		○			2
		刺身									○		○			2
		乾物									○		○			2
		塩辛									○		○			2

*1 韓国食品成分表による分類及び順序

表 I - 3 伝統的な食事とその料理の組み合わせ

韓国料理 対応する日本料理 食事構成の種類	パプ	クワツ	チゲ チム	キムチ	センチエ	ナムル	クイ	チヨリム	チヨニユオ	フエ	ポ・チヨツカル	チャン
	飯類	汁	鍋料理	キムチ	あえ物	あえ物	焼物	煮物	焼き物	刺身	乾物・塩辛	薬味
3 標飯床 ^{*1}	○	○		○	1	1		1				醤油
5 標飯床	○	○	チゲ	○	1	1		1	1		1	醤油 酢醤油
7 標飯床	○	○	チゲ チム	○	1	1	1	1	1	1	1	醤油 酢醤油
9 標飯床	○	○	チゲ チム	○	1	1	2	2	1	1	1	酢トウガラシの味噌
1 2 標飯床	○	○	チゲ チム	○	2	2	2	2	1	1	2	

*1 標の数:  の中の料理の数

*2 ○ : 食事として必ず供される料理 (1 品以上である場合もある) *3 1 : 1 品, *4 2 : 2 品

引 用 : 文献8)

表 I - 4 現代韓国人の食事における典型的な基本献立の出現状況 単位：%

食事構成	調査 調査地域 調査対象者 調査時期	A・ ¹ 農村 小学生 男・女 259人 1986.7		B・ ² 都市 小学生 男・女 280人 1986.12		C・ ³ 農村 小学生 男・女 209人 1987.7		D・ ⁴ 農村 小学生 男・女 198人 1988.7		E・ ⁵ 都市 小学生 男・女 121人 1989.7	
		朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
飯とクワツとキムチと他の料理 飯 飯とクワツと他の料理 飯とキムチと他の料理 飯と他の料理	飯とクワツとキムチと他の料理	19.7	16.8	20.6	15.5	35.5	28.6	44.0	25.4	33.2	30.4
	飯	6.0	2.9	2.1	1.7	-	-	6.8	5.5	0.0	0.0
	飯とクワツと他の料理	50.9	45.0	49.3	49.6	30.5	26.6	30.8	26.3	38.4	37.3
	飯と他の料理	13.8	15.4	12.7	7.8	-	-	7.8	9.3	14.4	13.8
計		90.4	80.1	84.7	74.6	-	-	89.4	66.5	86.0	81.5
麵食		1.6	8.1	1.2	8.1	2.0	0.0	0.9	18.4	2.0	13.8
パン食		1.0	0.6	3.0	3.2	2.0	11.8	0.0	0.6	9.6	2.5
欠食		7.0	11.2	11.1	14.1	-	-	9.7	14.5	2.4	2.2
クワツがある食事（飯食） キムチがある食事（飯食）		25.7	19.7	22.7	17.2	-	-	50.8	30.9	33.2	30.4
		70.6	61.8	69.9	65.1	66.0	55.2	74.8	51.7	71.6	67.7

*1調査A：文献45），*2調査B：文献46），*3調査C：文献47），*4調査D：文献48），*5調査E：文献49），
-：統計されていない

表 I - 5 現代韓国人の食事における伝統的な料理の出現状況*1

	韓国料理	対応する日本の料理	料理の種類数	料理の出現数(比率)
主食	バブ	飯類	13	593(84.1)
	ミョン	麺類	6	46(6.5)
	パン	パン類	9	66(9.4)
	計		28	705(100.0)
副食	クゥ	汁	19	204(9.8)
	チゲ、チョチ	鍋料理	9	79(3.8)
	チョンゴル	鍋料理	-	
	チム	蒸し物	6	31(1.5)
	キムチ	キムチ	8	481(23.0)
	チャンアチ	漬物	4	24(1.1)
	センチェ	あえ物	7	83(4.0)
	ナムル	あえ物	14	122(5.8)
	クイ	焼き物	13	411(19.7)
	ジョッ	焼き物	1	4(0.2)
	サンジョッ	串焼き	-	
	チョリム	煮物	13	158(7.5)
	チョニョオ	焼き物	3	7(0.3)
	ジョン	焼き物	9	152(7.3)
	ボックム	炒め物	13	183(8.7)
	フェ	刺身	1	3(0.1)
	ポ	乾物	1	2(0.1)
	チョッカル	塩辛	3	8(0.4)
	外国料理		16	70(3.3)
	インスタント料理		3	73(3.4)
	計		143	2095(100.0)

*1文献50)



3 村

7 標飯床



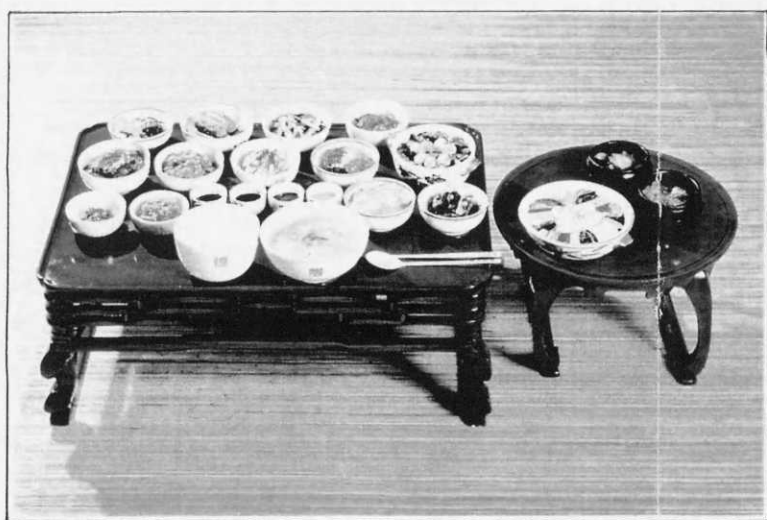
: 文献7)



3 椀飯床



5 椀飯床



9 椀飯床

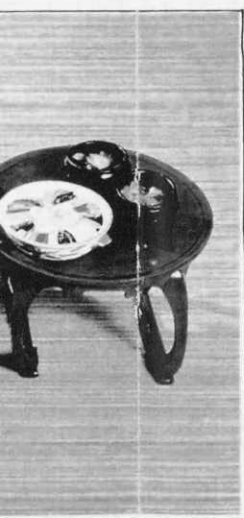




5 標飯床



7 標飯床



1 2 標飯床

伝統的な食事とその料理の組み合わせ

写真出典：文献7)

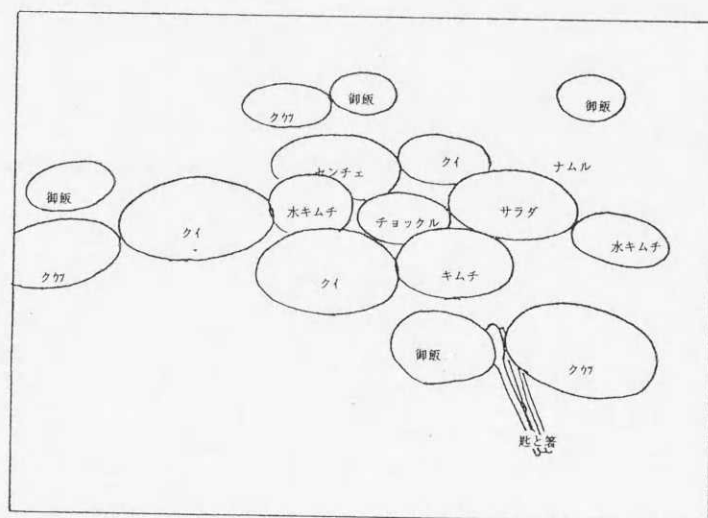


写真 I -2 現代韓国人の日常的な食事

目次

一 序文

二 序文

三 序文

第 II 章

「栄養素構成の多様さ」によって検討する

クワツの核料理としての

有効性に関する分析的研究

第 II 章 目 次

	頁
目 的	1
方 法 及 び 結 果	2
1. クウツのレシピの収集及びクウツの 栄養素等の分析	2
2. 栄養素等構成の多様さによるクウツ に対する栄養評価	8
3. クウツの栄養素等構成の多様さと食 材料の特徴	15
考 察	18
1. 「栄養素構成の多様さ(VNC)」 で評価するクウツの栄養素等の構成 の特徴とクウツの核料理としての 有効性	18
2. 「栄養素構成の多様さ(VNC)」 の考案	20
要 約	22
文 献	26

第 II 章 図 表 目 次

- 表 II - 1 本 研 究 の 過 程
- 表 II - 2 本 研 究 に 用 い た ク ウ ツ の 種 類 数
- 表 II - 3 ク ウ ツ の 平 均 栄 養 素 等 含 有 状 況
- 表 II - 4 ク ウ ツ の 「 栄 養 素 構 成 の 多 様 さ (V N C) 」 別 分 布
- 表 II - 5 「 栄 養 素 構 成 の 多 様 さ (V N C) 」 ,
栄 養 素 等 含 有 量 及 び 食 材 料 構 成 と の
関 連 - 鯉 の メ ウ ン タ ン の 例 -
- 表 II - 6 食 材 料 数 別 ク ウ ツ の 「 栄 養 素 構 成 の 多
様 さ (V N C) 」 の 分 布
- 表 II - 7 「 栄 養 素 構 成 の 多 様 さ (V N C) 」 と
食 材 料 数 に よ る 食 品 群 別 の 出 現 率
- 表 II - 8 食 材 料 数 と 「 栄 養 素 構 成 の 多 様 さ
(V N C) 」 別 食 材 料 の 重 量 の 分 布
- 表 II - 9 「 飯 と ク ウ ツ 」 の 「 栄 養 素 構 成 の 多 様
さ (V N C) 」 に よ る 望 ま し い 食 事 の
料 理 の 組 み 合 わ せ の 提 案
- 写 真 II - 1 ク ウ ツ の 種 類

目 的

本章では、栄養素等の構成から、韓国人に対する料理選択型栄養教育の核料理としてクワツが有効であるかを検討するために、クワツの栄養素等の含有量の算出及び栄養評価を行った。そして、クワツを栄養素等の構成で評価するために新しい栄養評価法「栄養素構成の多様さ(VNC)」を考案した。

表Ⅱ-1は、本研究を解析過程におけるクワツが食物として持つ概念の範囲に合わせ、説明したものである。韓国人の食文化のなかで食事を構成する基本的な料理であるクワツに注目して、クワツの食材料を把握、栄養素等の含有状況を把握、栄養評価を行った。それから料理選択型栄養教育の核料理として位置づけ、実際の食生活で応用するために、栄養素等の構成の多様さに基づき、料理の単位でクワツを栄養評価した。さらに、クワツを中心にし、望ましい食事の料理構成を提案する基準を作成

するまでの研究過程を説明している。

本章の解析における目的は、次の4点である。

1. 一般に供されているクウツの栄養素等の含有量及びRDA充足率を算出する
2. 「栄養素構成の多様さ」によりクウツを栄養評価をする
3. クウツの「栄養素構成の多様さ」と食材料の特徴の関係を把握する
4. クウツの「栄養素構成の多様さ」の特徴にもとづき、望ましい食事の料理構成を提案する

方 法 及 び 結 果

本研究は、目的に従い、解析段階別に方法と結果を説明する。

1. クウツのレシピの収集及びクウツの栄養素等の含有量とRDA充足率の算出

1) 方法 (表Ⅱ-2、写真Ⅱ-1)

(1) クウツ

第Ⅰ章の結果より、チゲとチョンゴルもクウツ類として扱った。一般的にクウツは、主食材料、主調味料、調理の特徴、温度などを基準に、マードンクウツ(すまし汁)、トジャンクウツ(みそ汁)、ゴンクウツ(肉骨でだしをとり、肉が多く入っている汁)、ネンクウツ(冷し汁)チゲ、チョンゴルに分類されている¹⁾⁻¹⁶⁾。

表Ⅱ-2は、収集されたクウツに関する情報を上記の分類に従って整理したものである。写真Ⅱ-1はクウツの各種類の例である。

(2) クウツのレシピ収集

韓国料理の食文化、調理法、栄養学の専門書¹⁻⁶⁾、クウツの調理法に関する論文⁷⁻¹⁰⁾、韓国營養士會の専門雑誌¹⁷⁻²⁸⁾、一般的な料理の本¹¹⁻¹⁶⁾²⁹⁻³³⁾などの文献から、クウツのレシピ、調理法、調理時間などの情報を収集した。562種のクウツに関する情報が収集された。562種のクウツのレシピについて、次のような基

準によつて、168種類のクワツの典型的なレシピを作成した。①種類が同じであっても、主な食材料の種類や量が栄養価に影響を与える程、異なっている場合、異種類として分類した、②具や調味料の量だけが少々異なっている場合は、最頻度の量または平均量で換算して、同じ種類とした、③クワツのレシピの大人一人1食の分量（約300ccの容量にあたる）として換算した。

このように作成した168種類のクワツの典型的なレシピを本段階のデータとして用いた。

(3) 栄養素等の含有量とRDA充足率の算出

本研究のために、韓国の食品成分表³⁴⁾³⁵⁾から402種の食品の成分表データを「成分表登録プログラム」³⁶⁾に登録し、「栄養計算プログラム」³⁷⁾を用い、クワツの栄養素等の含有量を計算した。計算した項目は、食材料の重量*、エネルギー*、水分、タンパク質*、脂肪*、糖質、繊維*、灰分、カルシウム*、リン、鉄*、ビタミンA*、チアミン*、リボフラビン

、ナイアシン、ビタミンC*、動物性蛋白質比、動物性脂肪比、動物性鉄比、蛋白質エネルギー比、脂肪エネルギー比、糖質エネルギー比、リンカルシウム比である（本論文では*の項目のみについて考察する）。また、クワの栄養素等の含有量が韓国人栄養勧奨量（Recommended Dietary Allowances for Koreans、以下、RDAとする）³⁸⁾をどのくらい充足しているかを検討するために、韓国標準成人男子（20～49歳、生活活動強度：中程度）のRDAを基準にして、RDA充足率を算出した。

本研究では、RDAには策定されていない脂肪と繊維について、これらのRDAを算出し用いた。

脂肪(Fat)については、現代韓国人に脂肪の過剰摂取による疾病の増加と脂肪の摂取不足が同時に報告されているので³⁸⁾³⁹⁾、脂肪の摂取過不足を警戒するために、1日当たり55gを脂肪のRDAとした。この量は、韓国標準成

人男子のエネルギーRDAの20%に相当する。
これは、脂肪の摂取量をエネルギーRDAの
20%程度にすることを勧奨している「韓国
人のための食事指針」³⁸⁾に基づいている。

繊維(Fiber)のRDAを加えた理由は、繊維
が人体内で重要な役割を果たすことを考慮し
たからである。繊維は難消化性物としていく
つかの微量ミネラルの吸収を阻害する面も持
っているが⁴⁰⁾、便秘を防止する機能⁴¹⁾、癌
や糖尿病を抑制する機能⁴²⁾⁻⁴⁵⁾、血液中の
脂質濃度を低下させる機能⁴⁶⁾を持っている
という研究結果が多く発表されている。この
ような研究結果により、最近では、繊維も栄
養的な要素として見なされている⁴⁰⁾⁴⁴⁾⁴⁷⁾
⁴⁸⁾。繊維のRDAは、繊維に関する栄養調査
の結果⁴⁰⁾⁴⁵⁾⁴⁷⁾⁴⁸⁾(食物繊維として1日摂
取量15-19g、粗繊維としては5.5-6g)や繊維
の生理学的機能に関する実験研究⁴¹⁾⁻⁴³⁾⁴⁶⁾
の結果(エネルギー1,000kcal当り食物繊維6
g、体重1kg当り粗繊維100mgが効果的である)

から、人体内で上記の役割を果たすことができる量として、本研究では、繊維の R D A として食物繊維の 20g を基準にした。しかし、韓国食品成分表では繊維として粗繊維が扱われているので、食物繊維 20g から推測した粗繊維の 6.5g を R D A とし、以下の充足率計算に用いた。食物繊維と粗繊維の量については、食材料の面で韓国人の食事内容とほぼ一致する日本人の食事内容に対し行った食物繊維と粗繊維の量の関係に関する研究⁴⁰⁾の結果（食物繊維の量が粗繊維の約 3 倍である）を基にした。

2) 結果（表 II - 3）

分析したクワツの栄養素等含有量と R D A 充足率を表 II - 3 に示した。R D A 充足率が、エネルギーの 6.3% からビタミン A の 41.3% に及ぶ。このことにより、栄養素等の摂取面で、クワツが韓国人の食事のなかで重要な位置を占めていると言える。

平均値に対して、標準偏差や値のレンジが大きいことは、クワツの種類によって栄養価の

差が激しいことを表している。従って、クワツの栄養価に関する情報を栄養教育で活かすためには、各々のクワツの栄養価の特徴が分かるように表現する必要がある。

2. 栄養素等の構成の多様さによるクワツに対する栄養評価

168種類のクワツの栄養素等の特徴を、簡単に論理的に表現するため、新しい栄養評価法を考案した。これを用いて栄養評価を行い、その結果から168種類のクワツを群分けした。

これまでに、栄養素が豊富な食物を判断するため、多くの栄養評価法が開発されてきた(49) - (59)。食物に栄養素がどのくらい含まれているかを評価する基本的な指標として、栄養素密度値(Nutrient Density Score)やRDA充足率(RDA percentage)を基にした方法が多い。

栄養素密度値を基にした方法としては、NCBR(Nutrient Calorie Benefit Ratio)

⁵⁰⁾、C F N (A Calorie for Nutrient)⁵¹⁾、
I F Q (Index of Food Quality)⁵²⁾、I N Q
(An Index of Nutritional Quality)⁵³⁾、
S N S (Single Number Score)⁵⁴⁾、S N D
(Standard Nutrient Density)⁵⁵⁾ などがある。

R D A 充足率 (RDA Percentage) を基にした
方法としては、Nutritional Shares⁵⁷⁾ と栄
養素バランススコア⁵⁸⁾ などがある。

このような方法は食物を簡単に評価し分類
するのに簡単であつたために広く普及されて
きたが、適切なカロリー摂取が保障できない
という短所を持っている。また、これらの方
法はどの栄養素がその栄養評価値に寄与して
いるかを示していない。従つて、食事や料理
を実際に食べる人や調理する人が、その食事
や料理を評価することが難しい。栄養教育の
ために使われる栄養評価法は、食事を取りな
がら、どのような栄養素が過剰または不足て
いるか、栄養素間のバランスはどうかを、簡
単に評価できるものにすべきであると考えた。

そこで、「栄養素構成の多様さ (VNC: Variety of Nutrients Composition)」(以下、VNCとする)という新しい栄養評価法を考案し、クワツに対して栄養評価することにした。VNCを考案する際に次の4点を考慮した。1)クワツの栄養素等の構成の特徴を理解することが容易なこと、2)栄養素等間のバランスを見るのに便利なこと、3)クワツと他の料理との組合せを考えるのに簡単なこと、4)他の料理や食物に応用できること

VNCの栄養評価方法は、クワツに対する栄養評価過程を通じて説明する。

1) 方法

(1)「飯とクワツ」

クワツを評価するために栄養評価法を考案することを試みた本段階では、飯とクワツの組み合わせ(以下、「飯とクワツ」とする)の単位で栄養素等の含有量を算出した。この理由は、1)クワツは飯と一緒に提供されること、2)「飯とクワツ」が韓国の食事で最も基本的な主食と

副食の組み合わせであるためである。

飯の量は、白飯で、韓国の成人の飯の碗の約80%容量にあたる170gとした。

(2) 栄養素等の含有量と1食RDA充足率の算出方法

- ① 「飯とクウツ」の栄養素等の含有量と1食RDA充足率を算出した。1食RDAは、1日3食の概念を基に、1日RDAの1/3に当たる量とした。
- ② 1食RDAの1/3の50%以上である栄養素等をチェックし、栄養素等の構成を表した。1食RDAの50%を基準にしたのは、次の3つの理由である。1) 「飯とクウツ」の組み合わせの容量が1食の摂食量の約50%であること、2) 168種類の「飯とクウツ」の平均1食RDA充足率の範囲が35.5% (脂肪) ~ 123.6% (ビタミンA) であり、脂肪以外の栄養素等の1食RDA充足率が50%以上であったこと、3) 韓国人の一般的な食事では、「飯とクウツ」に他の料理が必ず付くこ

と。

次に、クワツの栄養素構成の多様さから、栄養素構成をタイプ化した。栄養素構成のタイプは、1食RDA充足率が50%以上である栄養素等の頭文字で表現した。例えば、エネルギーはEで、脂肪はFで、蛋白質はPで、繊維は(f)で表した。但し、ミネラルとビタミンは数値で表した。ミネラルは、鉄とカルシウムの2つが共に50%以上である場合には M_2 と、1つだけである場合には M_1 と表した。ビタミンは、ビタミンA、チアミン、リボフラビン、ナイアシン、ビタミンCの5種類の中で、3つ以上が50%以上である場合には V_3 と、2つ以下である場合には V_2 と表した。

- ③ 168種類の基本献立の栄養素等の構成タイプを主成分分析によってクワツの群分けし、栄養素等の構成の多様さで評価した。

2) 結果 (表II-3、表II-4、表II-5)

168種類の「飯とクワツ」の1食RDA充足

率の分布を表Ⅱ-3の下端の行に表した。1食 R D A 充足率の平均値から、「飯とクワツ」だけでも、エネルギーが約 50%、カルシウム、チアミン、リボフラビンと繊維が約 60%、鉄、ビタミン C が約 80%、蛋白質が約 100%、ビタミン A、ナイアシンが約 110% 摂取可能であることが明かになった。脂肪の含有量は少なかった。

表Ⅱ-4の右側に表したように、「飯とクワツ」の栄養素構成のタイプは U から EFPM₂V₃(f) まで 49 種類であった。主成分分析で栄養素構成タイプを分類する際に重要な要素は、エネルギー（寄与率 35.8%）、脂肪（15.9%）、チアミン（11.0%）と蛋白質（9.1%）であった。主成分分析の結果よって栄養素構成のタイプは、EFPMV(f)、EPMV(f)、PMV(f)、MV(f)、M または V、そして U に分類できた。これを栄養素等の構成の多様さの基準にし、VNC とした。

VNC の評価については、PMV(f) を

‘良好な栄養素構成 (Good Nutrients Composition)’ と、E F P M V (f) を ‘豊富な栄養素構成 (Rich Nutrients Composition)’ と、U を ‘足りない栄養素構成 (Poor Nutrients Composition)’ と評価した。P M V (f) を基準にした理由は、1) 「飯とクワツ」から少なくとも P M V (f) の栄養素摂取が充足されることを期待する、2) 実際に、クワツの栄養素構成タイプのなかで P M V (f) が最も多い (41.7%) ためである。

この V N C によって、「飯とクワツ」にどのような栄養素がどのくらい含有されているか、そして、それぞれの栄養素が多様に入っているかどうか分かるようになり、さらに、クワツを栄養評価することも可能となった。168種類のクワツのなかで‘良好な栄養素構成’以上と判定されたクワツが 82.8% と多く、さらに、‘豊富な栄養素構成’と判定されるクワツも 20.8% であり、クワツは栄養素構成の面で優れた料理として判定できる。

表Ⅱ-5は、この段階までの研究過程を鯉のメウンタンの例で、VNCと栄養素含有量及び食材料構成との関連を表している。

3. クウツの「栄養素構成の多様さ（VNC）」と食材料の特徴

本段階では、168種類の「飯とクウツ」のVNCに関する研究結果を実際の食事に応用するためにクウツの食材料とのつながりを検討した。

1) 方法

168種類の「飯とクウツ」の「栄養素構成の多様さ（VNC）」とクウツの食材料の数、種類、総重量との関係を解析した。食材料数とは、クウツの栄養素等含有量に影響を及ぼすと判定される、10g以上入っている食材料数を指す。食材料の種類は10種類の食品群で分けた。しかし、乳類はクウツの調理に使われないので除いた。食材料の重量は、平均値と標準偏差の分布を基準に5群に分けた。群間の分布の差

や群分けの妥当性は χ^2 -testにより検証した。

2) 結果 (表 II - 6、表 II - 7、表 II - 8)

クウツの食材料の数は 1~12であった。最頻度数は 3であり、平均数は 4.2であった。表 II - 6に食材料数による V N C の分布を表した。食材料数が 3以上であると、V N C が P M V (f)以上であるクウツが多く ($P < 0.001$)、さらに食材料の数が 6以上であると E P M V (f) 以上のクウツが多かった ($P < 0.001$)。

表 II - 7は、食材料数と V N C による食材料の食品群別出現率を表した。食材料が多くなる、また V N C が豊富になるに従い主食品群の数が多くなった。主食品群とは、出現率が 30%以上である食品群を指す。主食品群として最頻度で現れるのは、緑黄色野菜、淡色野菜、魚貝類であつて、肉類、豆・豆製品、卵類、そして穀類の順であつた。V N C が P M V (f) であり、食材料の数が 3~5であるクウツの場合、使われる主食品群は、緑黄色野菜、淡色野菜、魚貝類、肉類、そして豆・豆製品

であつた。

表Ⅱ-8は、食材料数とVNCによる食材料の重量の分布を表した。食材料が同数であると、使われた食材料の量が多いほどVNCが豊富になった。例えば、食材料の数が3であり食材料の重量が100g以上であるクウツの場合、VNCはPMV(f)以上のクウツが多い。さらに、食材料の重量が150gで食材料の数が6以上であると、VNCはEPMV(f)以上のクウツが多い。

以上のことから、1)緑黄色野菜、淡色野菜、魚貝類、肉類、そして豆・豆製品の中から3種類以上の食材料を選択し、2)重量が100g以上になるように、食材料を準備してクウツを作ると、VNCがPMV(f)である「飯とクウツ」を用意する可能性が高くなる。さらに、卵類と穀類を加えた範囲から6種類以上の食材料を150g以上準備してクウツを作ると、EPMV(f)以上のVNCを得る「飯とクウツ」の用意が可能になる。

考 察

1. 「栄養素構成の多様さ(VNC)」で評価するクウツの栄養素等の構成の特徴とクウツの核料理としての有効性(表Ⅱ-9)

「飯とクウツ」だけでも栄養素等の摂取が1食RDAの50%以上であるという、クウツの栄養素摂取面の価値が高いことが明かになった。さらに、VNCがPMV(f)以上であるクウツを作る簡単な指針も得ることができた: クウツの食材料としてよく使われる緑黄色野菜、淡色野菜、魚貝類、肉類、そして豆・豆製品の中から3種類以上の食材料を100g以上用意してクウツを作れば、「飯とクウツ」から適切な栄養摂取ができると考えられた。

しかし、実際の食生活で、いつもPMV(f)以上のVNCが得られるクウツだけを食べる、または作ることはできない。168種類のクウツのなかで、VNCがMV以下であるのが17.2%であった。そして、高校生の食事から

実際摂食されているクワツの種類を把握した結果⁵⁹⁾では、VNCがMV以下であるクワツの摂食率が21.1%であった。「飯とクワツ」のVNCに従って、全体の食事がどう構成されることが望ましいのかについても考える必要がある。

従って、「飯とクワツ」のVNCの特徴によって他の料理をどのように加えると、「適切な栄養が保障される食事」が用意できるかを試みたのが表II-9である。例えば、クワツの食材料として1-2種類が使われた場合、MまたはV以下の足りない栄養素構成を持つ可能性が高いので、肉・魚・卵・豆の料理と野菜の料理を必ず加える必要がある。クワツの食材料が3-5種類であると、他の料理を加えることによつてよりよい食事になる。クワツの食材料が6以上であると、EFPMV(f)の栄養素構成が期待されるので、肉・魚・卵・豆の料理は必ずしも必要ではないが野菜の料理は加えることが望ましいと助言できる。この構成

の範囲内で多様な献立を試みることが望ましいと考えられた。この構成に必要な以上の料理を加えすぎることについては、栄養素等の過剰摂取や経済的損失であると考えられる。

2. 「栄養素構成の多様さ(VNC)」の考案

本研究を通して、クワツの栄養価を評価する方法としてVNCという新しい栄養評価法を考案した。VNCは、ある料理に対して、どのような栄養素がどのくらい含まれるか、栄養素等の構成はどうかを評価し、表現することができる。従って、食事を食べる人や作る人が、その食事に対して、簡単な評価ができ、どう変化させるべきかに関する指針を得ることもできた。

食品や料理の種類に関わらず、栄養価分析ができれば、VNCによる栄養評価が可能である。但し、他の料理に適応する際には次の4点を考慮すべきである。

1) 本研究では、脂肪と繊維について、摂取

過剰や摂取不足による栄養的不利益を考慮し、RDAを決めた。このように、誰のためにどの栄養素を強調するかによってVNCの要素は加減でき、表現方法も変えられる。2) VNCの階級の順序も考慮されるべきである。例えば、脂肪の過剰摂取を考慮すると、脂肪の過剰摂取が予見される料理については、EFPMV(f)が必ずしも良いとは考えられない。また、本研究では、VNCの基準を1食RDAの50%以上としているので、脂肪の摂取が1食RDAの100%を超える場合については別の表現を必要とする。3) VNCの基準についても考えて欲しい。本研究では、韓国人の食事での「飯とクウツ」の特徴を考慮し、基準を1食RDAの50%以上としている。このように、異文化の料理に応用する時は、食事構成の特徴を考えながら基準を決めるべきである。4) VNCは栄養素等の含有量を優先しているので、料理の調理性や経済性が考慮されていない。それらの情報も一緒に表現できれば、

よりよい栄養評価法になると考えた。

以上の結果から、クワツが栄養素等の構成の面で、韓国人のための料理選択型栄養教育の核料理として有効性を持っていることや、

「飯とクワツ」を中心とする韓国人の典型的な食事が次の世代においても妥当性を持つということが明かになった。そして、「栄養素構成の多様さ(VNC: Variety of Nutrients Composition)」という新しい栄養評価法の開発ができた。

要 約

本章では、韓国人に対する料理選択型栄養教育の核料理としてクワツが有効であるかを栄養素等構成の多様さから検討することを目的とし、そのために、クワツの栄養素等構成の多様さを評価する新しい栄養評価法を考案した。クワツの調理法が書かれている専門書、専門雑

誌、一般的な料理の本などから 562種のクウツのレシピを集め、168種類のクウツの典型的なレシピを作り、データとして用いて、クウツの栄養素等分析及びクウツに対する栄養評価をした。計算は、「成分表登録プログラム」と「栄養計算プログラム」を用いて行った。結果は次のとおりである。

1. 168種類のクウツの平均値からみると、クウツから摂取できる栄養素等は、韓国人のための栄養勧奨量（以下、RDA）に対する充足率として、6.3%（エネルギー）～41.3%（ビタミンA）であった。かつ、「飯とクウツ」の組み合わせだけで、脂肪を除くRDAに示した栄養素等が1食RDAの50%以上摂取できることであった。クウツは栄養素が豊富な料理であることが明らかになった。
2. 栄養素構成の多様さを評価する方法として、1食RDAの50%以上摂取できる栄養素等の構成で表現する、「栄養素構成の多様さ（VNC: Variety of Nutrients Com-

position)」(以下、VNCとする)を考案した。VNCにより、「飯とクウツ」を評価した結果、良好な栄養素構成として判定されるPMV(f)以上の栄養素構成を持つクウツが82.8%であった。クウツは、優れた栄養素構成を持つ料理として判定された。

3. 「飯とクウツ」のVNCとクウツの食材料の数、種類、量の特徴との関係から、良好な栄養素構成を持つクウツを作る簡単な指針を得ることができた：クウツの食材料としてよく使われる、緑黄色野菜、淡色野菜、魚介類、肉類、豆・豆製品のなか、3種類を100g以上使ってクウツを作ると、PMV(f)以上の栄養素構成を持つクウツを作る可能性が高くなる。

4. 「飯とクウツ」のVNCの特徴により、適切な栄養が摂取できる食事にするために、他の料理をどう付け加えるかの提案をすることができた：例えば、クウツの食材料として1-2種類が使われた場合、MまたはV以下

の足りない栄養素構成を持つ可能性が高い
ので、肉・魚・卵・豆料理と野菜の料理が
必ず加える必要がある。反面、クワツの食材
料が6以上であると、E F P M V (f) の栄
養素構成が期待されるので、肉・魚・卵・
豆の料理は必ずしも必要ではない。

文 献

- 1)尹瑞石(1990):增補 韓国食品史研究,新光出版社,서울
- 2)姜仁姬(1990):韓国食生活史,三英社,서울
- 3)尹瑞石(1991):韓国飲食(歴史 調理法),修學社,서울
- 4)姜仁姬(1992):韓国の 맛,大韓教科書株式會社,서울
- 5)황혜성,한복려,한복진(1991):한국의 전통음식,敎文社,서울
- 6)黃慧性(1989):한국음식,민서출판사,서울
- 7)Young-ja Lee and Hyo-gee Lee(1987): A Bibliographical Study of Wet Cooking Method of Korean Side Dishes, Korean Living Science Research Institute, 5, 201-221
- 8)Jae-young You and Hyo-gee Lee(1988): A Bibliographical Study on the Clear Soup in Yi dynasty, Korean Living Science Research Institute, 6, 91-113
- 9)Yun Kyung Lee, Hui Jung Chun, Hyo Gee Lee(1992): A Bibliographical Study on the Tojangguk in Korea, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 7(1), 81-90
- 10)Yun Kyung Lee, Hui Jung Chun, Hyo Gee Lee(1992): A Bibliographical Study on the Gooumguk in Korea, Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 7(4), 339-362
- 11)趙重王(1975):私の韓国料理,柴田書店,東京
- 12)全鎮植,鄭大聲(1986):朝鮮料理全集 1 肉料理,柴田書店,東京
- 13)全鎮植,鄭大聲(1986):朝鮮料理全集 2 魚介料理,柴田書店,東京

- 14) 全鎮植, 鄭大聲(1986): 朝鮮料理全集 3 キムチと保存食, 柴田書店, 東京
- 15) 全鎮植, 鄭大聲(1986): 朝鮮料理全集 4 ナムルと野菜料理, 柴田書店, 東京
- 16) 全鎮植, 鄭大聲(1986): 朝鮮料理全集 6 餅・菓子・飲料, 柴田書店, 東京
- 17) 大韓栄養士会(1990): 國民栄養, vol.115, 大韓栄養士会, 서울
- 18) 大韓栄養士会(1990): 國民栄養, vol.116, 大韓栄養士会, 서울
- 19) 大韓栄養士会(1990): 國民栄養, vol.117, 大韓栄養士会, 서울
- 20) 大韓栄養士会(1990): 國民栄養, vol.118, 大韓栄養士会, 서울
- 21) 大韓栄養士会(1990): 國民栄養, vol.119, 大韓栄養士会, 서울
- 22) 大韓栄養士会(1990): 國民栄養, vol.120, 大韓栄養士会, 서울
- 23) 大韓栄養士会(1990): 國民栄養, vol.121, 大韓栄養士会, 서울
- 24) 大韓栄養士会(1990): 國民栄養, vol.122, 大韓栄養士会, 서울
- 25) 大韓栄養士会(1990): 國民栄養, vol.123, 大韓栄養士会, 서울
- 26) 大韓栄養士会(1990): 國民栄養, vol.124, 大韓栄養士会, 서울
- 27) 大韓栄養士会(1990): 직장인의 영양관리, 大韓栄養士会, 서울
- 28) 大韓栄養士会(1990): 자녀 건강을 위한 영양관리, 大韓栄養士会, 서울
- 29) 主友(1990): 우리집 요리 7, 특선 육요리, 主友, 서울
- 30) 主友(1990): 우리집 요리 11, 향토국. 별미국, 主友, 서울
- 31) 主友(1990): 우리집 요리 16, 찌개와 전골, 主友, 서울
- 32) 主友(1990): 우리집 요리 19, 명절 요리, 主友, 서울
- 33) 우먼센스(1991): 우먼센스 가족요리 6, 맛국. 해장국. 냉국, 서울문화사, 서울

- 34)The Korean Rural Nutrition Institute(1986): Food Composition Table (Third Revised and Supplemented Edition , 1986), Suwon, The Korean Rural Nutrition Institute
- 35)The Korean Rural Nutrition Institute(1991): Food Composition Table (Forth Revised and Supplemented Edition , 1991), Suwon, The Korean Rural Nutrition Institute
- 36)武藤志真子: 未発表
- 37)武藤志真子: 未発表
- 38)The Korean Population and Health Institute(1989): Recommended Dietary Allowances for Koreans (Fifth Revision, 1989), Seoul, Komunsa
- 39)Kap-bum Huh(1990): The Present Status of Nutrition-Related Diseases and Its Countermeasures, The Korean Journal of Nutrition, 23(3), 197-207
- 40)印南敏, 桐山修八(1982): 食物纖維, 363-368, 第1出版, 東京
- 41)G.R.Cowgill and W.E.Anderson(1986): Laxative Efforts of Wheat Bran and "Washed Bran" in Healthy Men, Journal of American Medical Association, 98, 1866
- 42)James W. Anderson and Kyleen Ward(1979): High-carbohydrate, High-fiber Diets for Insulin-treated Men with Diabetes Mellitus, American Journal of Clinical Nutrition, 32, 2312-2321
- 43)Naomi K.Fukagawa, James W.Anderson, Geja Hageman, Vernon R. Young and Kenneth L. Minaker(1990): High-carbohydrate, High-fiber Diets Increase Peripheral Insulin Sensitivity

- in Healthy Young and Old Adults, American Journal of Clinical Nutrition, 52, 524-528
- 44)西宗高弘, 市川富夫(1990): 食品中の食物繊維量とその利用, 栄養学雑誌, 48(3), 97-105
- 45)S. Innami, S. Ikegami, Y. Ayano, T. Sugahara, B. Mori, K. Tsuji, S. Nagayama and K. Nakamura(1983): Changes in Food Patterns, Dietary Fiber Intake and the Prevalence of Diabetes Mellitus in Japan, Diabetes Mellitus as Related to Over- and Undernutrition, Proceedings of the Forth Seminar of Diabetes Mellitus and Nutrition, 189-194
- 46)James W. Anderson and Wen-Ju Lin Chen(1979): Plant Fiber Carbohydrate and Lipid Metabolism, American Journal of Clinical Nutrition, 32, 346-363
- 47)芦田淳(1991): 食物性食品, 食生活と栄養, 144-157, 同文書院, 東京
- 48)地方衛生研究所全国協議会編(1990): 食物繊維成分表, 第一出版, 東京
- 49)Helen A. Guthrie(1977): Concept of a Nutritious food, Journal of the American Dietetic Association, 71, 14-19
- 50)A.J.Stunkard(1968): Environment and Obesity, Recent Advances in Our Understanding of Regulation of Food Intake in Man, Federation Proceeding, 27(6), 1367-1372
- 51)P.A.La Chance(1975): Critique of Index of Food Quality (IFQ), Points of view, Journal of Nutrition Education, 7, 136

- 52) Ann W. Sorenson and R. Gaurth Hansen(1975): Index of Food Quality, Journal of Nutrition Education, 7(2), 53-57
- 53) Arthur J. Witter, Ann W. Sorenson, Bonita W. Wyse and R. Gaurth Hansen(1977): Nutrient Density - Evaluation of Nutritional Attributes of Foods, Journal of Nutrition Education, 9(1), 26-30
- 54) Annette Dickinson and William T. Thompson(1979): Nutrient Density Scores, Journal of Nutrition Education, 11(2), 119
- 55) Rose Y. L. Tseng, Marry Ann Sullivan, and Norma Jean Downes(1986): A Proposed Method for the Nutritional Rating of Foods, Journal of Nutrition Education, 18(2), 67-74
- 56) M.S. Rose(1929): A Laboratory Handbook for Dietetics, 3rd ed., New York, Macmillan Book Co.
- 57) Jean A.T(1980): Pennington, Pennington Comments, Journal of Nutrition Education, 12(1), 3
- 58) 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, 日本民族衛生学会誌, 50(2), 70-107
- 59) 李敬信: 未発表

表Ⅱ-1 本研究の過程

研究過程		食べ物の概念
クワツの 情報収集	(クワツが韓国人の食事の核料理であると仮定する)	食文化
	クワツの情報を収集する(n=562)	食事 料理
クワツに対する 栄養価の評価	クワツの典型的なレシピを作る(n=168)	食材料
	クワツの栄養評価 1)クワツの栄養素等含有量とRDA 充足率を計算する 2)「飯とクワツ」の栄養素等含有量と1食RDA 充足率を計算する 3)クワツの栄養素構成のタイプを作る 4)「栄養素構成の多様さ(VNC)」により クワツを栄養評価する	栄養素
	「栄養素構成の多様さ(VNC)」とクワツの食材料 との関係を明らかにする	食材料
料理選択型 栄養教育の 核料理としての クワツの 位置づけ	クワツの「栄養素構成の多様さ(VNC)」の特徴によ り、栄養的に望ましい食事の料理構成を提案する	料理
	(核料理としてのクワツによって韓国の 食事を評価する)	食事 食文化

表Ⅱ-2 本研究に用いたクワの種類数

料理名	調理法の特徴	収集したクワの レシピの数	クワの典型的な レシピの種類数
マーグンクワ	塩、醬によって調味した汁	186	47
トジャンクワ	味噌、赤とうがらし味噌によって 調味した汁	93	27
ゴンクワ	肉骨でだしをとり、塩で調味した 肉が多い汁	86	24
ネンクワ	塩、酢で調味した冷し汁	29	8
メウンタン	主に赤とうがらし味噌で調味した 魚介類の汁	31	12
チゲ	味噌、赤とうがらし味噌、魚の 塩漬け等で調味した鍋物	91	30
チョンゴル	調味した料理を色彩よく並べて、 肉汁を入れて加熱した鍋物	46	20
合 計		562	168

表 II -3 クワの平均栄養素等含有状況

	重量 g	エネルギー kcal	脂肪 ^{*5} g	蛋白質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA IU	チアミン mg	リボフラビン mg	ナイアシン mg	ビタミンC mg	繊維 ^{*6} g	
クワ ^{*1} の	mean	162.1	157.7	5.7	18.8	143.3	4.9	949.1	0.20	0.29	5.6	13.7	1.3
栄養素等含有量	S. D.	76.8	106.7	4.6	17.2	151.5	3.2	1029.7	0.16	0.17	5.5	11.0	0.9
(n=168)	最小	32.0	20.0	0.2	1.3	11.0	0.4	0.0	0.02	0.03	0.0	0.0	0.0
	最大	390.0	658.0	24.2	173.0	1082.0	19.0	4992.0	1.08	1.00	35.7	79.0	4.6
クワ ^{*1} の	(%)												
1HRDA ^{*2} 充足率	mean	6.3	10.3	26.8	17.9	27.5	41.3	15.7	19.6	33.7	24.9	19.4	
(n=168)	S. D.	4.3	8.3	24.6	18.9	17.8	44.8	12.4	11.6	33.3	20.0	14.1	
「飯とクワ」 ^{*3} の	(%)												
1食RDA ^{*4} 充足率	mean	50.1	35.5	98.9	58.1	87.4	123.6	59.4	61.7	110.1	77.6	58.3	
(n=168)	S. D.	12.8	24.9	74.0	66.2	53.3	134.2	37.2	34.9	99.9	69.8	42.3	

*1 1人1食分 (容量は約300ccにあたる) に対する栄養素等含有量

*2 RDA: 韓国人のための栄養勧奨量 (20-49歳の成人男性、生活活動強度: 中程度, 第5次改訂, 1989年)

*3 飯とクワの組み合わせ (飯の量は白飯として170g)

*4 1食RDAの量: 1日RDAの1/3の量

*5 脂肪RDA: 1日当たり55g (脂肪55gからのエネルギーはエネルギーRDA 2,500kcalの20%に相当する)

表 II-4 クワツの「栄養素構成の多様さ(VNC)」別分布

評 価	栄養素構成の多様さ ^{*1}	クワツの栄養素等の構成 のタイプ ^{*2}	数 (%)
豊富な 栄養素構成	E F P M V (f)	EFPM ₂ V ₃ f EFPM ₂ V ₃ EFPM ₁ V ₃ f EFPM ₁ V ₃ EFPM ₂ V ₂ f EFPM ₂ V ₂ EFPM ₁ V ₂ EFPV ₃ EFP	35 (20.8)
I	E P M V (f)	EPM ₂ V ₃ f EPM ₂ V ₃ EPM ₁ V ₃ f EPM ₁ V ₃ EPM ₂ V ₂ f EPM ₁ V ₂ EPM ₂ V ₂ f EPM ₂ V ₂ EPM ₁ V ₂ EPM ₁ V ₂ EPM ₁ V ₂	34 (20.3)
良好な 栄養素構成	P M V (f)	PM ₂ V ₃ f PM ₂ V ₃ PM ₂ V ₂ f PM ₂ V ₂ PM ₁ V ₃ f PM ₁ V ₃ PM ₁ V ₂ f PM ₁ V ₂ PM ₂ PM ₁ PV ₃ f PV ₃ PV ₂ f PV ₂	70 (41.7)
I	M V (f)	M ₂ V ₃ f M ₂ V ₃ M ₁ V ₃ f M ₁ V ₃ M ₂ V ₂ f M ₂ V ₂ M ₁ V ₂	13 (7.7)
I	M または V	M ₂ f M ₂ M ₁ V ₃ f V ₃ V ₂ FM ₁	15 (8.9)
少ない 栄養素構成	U	U	1 (0.6)
合 計			168 (100.0)

*1 栄養素構成の多様さは「飯とクワツ」で算出した

*2 E: エネルギーが1食RDAの50%以上

F: 脂肪が1食RDAの50%以上

P: 蛋白質が1食RDAの50%以上

M: カルシウムと鉄

M₂: カルシウムと鉄の両方が1食RDAの50%以上

M₁: カルシウムまたは鉄のどちらかが1食のRDA50%以上

V: ビタミンA、チアミン、リボフラビン、ナイアシン、ビタミンCの5種類

V₃: 5種類中、3種類以上が1食RDAの50%以上

V₂: 5種類中、2種類以下が1食RDAの50%以上

(f): 繊維が1食RDAの50%以上

U: 1食RDAの50%以上をこえる栄養素がない

表 II-5 「栄養素構成の多様さ(VNC)」, 栄養素等含有量及び
食材料構成との関連—鯉のメウontanの例—

評 価		例																																
	料理	鯉のメウontan																																
食材料の 構成	食材料	レシピ (単位：g) 鯉 70, スパゲニ 30, 玉ねぎ 30, 春菊 15, ねぎ 10, マッシュルーム 5, 卵 5, 赤とうがらし 5, しょうが 2, にんにく 3, 油 1, 赤とうがらし味噌 10, 塩																																
	栄養素等含有量	<table><tr><td>エネルギー</td><td>脂肪</td><td>蛋白質</td><td>カルシウム</td><td>鉄</td><td>ビタミンA</td><td>ビタミン</td><td>リボフラビン</td><td>ナイアシン</td><td>ビタミンC</td><td>繊維</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>mg</td><td>mg</td><td>I.U.</td><td>mg</td><td>mg</td><td>mg</td><td>mg</td><td>g</td></tr><tr><td>126.0</td><td>3.2</td><td>16.3</td><td>107.0</td><td>3.5</td><td>1315</td><td>0.41</td><td>0.26</td><td>3.3</td><td>22.0</td><td>1.2</td></tr></table>	エネルギー	脂肪	蛋白質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミン	リボフラビン	ナイアシン	ビタミンC	繊維	kcal	g	g	mg	mg	I.U.	mg	mg	mg	mg	g	126.0	3.2	16.3	107.0	3.5	1315	0.41	0.26	3.3	22.0
エネルギー	脂肪	蛋白質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミン	リボフラビン	ナイアシン	ビタミンC	繊維																								
kcal	g	g	mg	mg	I.U.	mg	mg	mg	mg	g																								
126.0	3.2	16.3	107.0	3.5	1315	0.41	0.26	3.3	22.0	1.2																								
栄養素の 構成	栄養素間の バランス	<table><tr><td>エネルギー</td><td>脂肪</td><td>蛋白質</td><td>カルシウム</td><td>鉄</td><td>ビタミンA</td><td>ビタミン</td><td>リボフラビン</td><td>ナイアシン</td><td>ビタミンC</td><td>繊維</td></tr><tr><td>46.3</td><td>22.1</td><td>88.8</td><td>41.8</td><td>63.4</td><td>171.5</td><td>110.6</td><td>55.4</td><td>69.3</td><td>120.0</td><td>55.4</td></tr></table>	エネルギー	脂肪	蛋白質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミン	リボフラビン	ナイアシン	ビタミンC	繊維	46.3	22.1	88.8	41.8	63.4	171.5	110.6	55.4	69.3	120.0	55.4										
	エネルギー	脂肪	蛋白質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミン	リボフラビン	ナイアシン	ビタミンC	繊維																							
46.3	22.1	88.8	41.8	63.4	171.5	110.6	55.4	69.3	120.0	55.4																								
栄養素構成の 多様さの 判定	栄養素構成の タイプ	PM ₁ V ₃ f																																
	栄養素構成の 多様さ	PMV(f)																																

表II-6 食材料数別クワの「栄養素構成の多様さ (VNC)」の分布 単位: 数 (%)^{*1}

食材料数	栄養素構成の多様さ					
	E	F	P	MV(f)	PMV(f)	MV(f)
	E	F	P	MV(f)	PMV(f)	MV(f)
	U	M	またはV	U	計	
6<	17 (48.6)	18 (52.9)	11 (15.7)	1 (7.7)	0	47 *** ^{*2}
3<	16 (45.7)	13 (38.3)	40 (57.2)	4 (30.8)	5 (33.3)	78
小計	33	31	51	5	5	125 ***
1-2	2 (5.7)	3 (8.8)	19 (27.1)	8 (61.5)	10 (66.7)	43
合計	35 (100.0)	34 (100.0)	70 (100.0)	13 (100.0)	15 (100.0)	168

*1 (%)は縦列の合計に対する百分率

*2 食材料数によるクワの分布は、 χ^2 -testの結果、0.001%の危険率で有意差あり

表 II - 7 「栄養素構成の多様さ(VNC)」と食材料数による食品群別の出現率

単位: %

	食 品 群						
	肉類	魚介類	卵類	豆・豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物
栄養素構成の 多様さ	いも類						
	穀類						
EFPMV(f) (n=35)	82.9	34.3	40.0	31.4	57.1	100.0	8.6
EPMV(f) (n=34)	61.8	61.8	20.6	44.1	79.4	97.1	17.6
PMV(f) (n=70)	48.6	58.6	14.3	32.9	61.4	92.9	4.3
MV(f) (n=13)	7.7	69.2	15.4	15.4	61.5	69.2	0.0
MまたはV (n=15)	20.0	26.7	13.3	13.3	46.7	86.7	6.7
U (n= 1)	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6< (n=47)	61.7	57.5	40.4	34.0	87.2	100.0	4.3
3-5 (n=78)	62.8	57.7	19.2	41.0	60.3	97.4	1.3
1-2 (n=43)	23.3	37.2	2.3	11.6	39.5	74.4	7.0

□ : 30%以上

表Ⅱ-8 食材料数と「栄養素構成の多様さ(VNC)」別食材料の重量の分布

食材料数	栄養素構成の多様さ					
	EFPMV(f)	EPMV(f)	PMV(f)	MV(f)	MまたはV	U 計
6 <	17 	18 	11 	1 		47
3 - 5	16 	13 	40 	4 	5 	78
1 - 2	2 	3 	19 	8 	10 	43
合 計	35	34	70	13	15	168

*1 食材料の重量

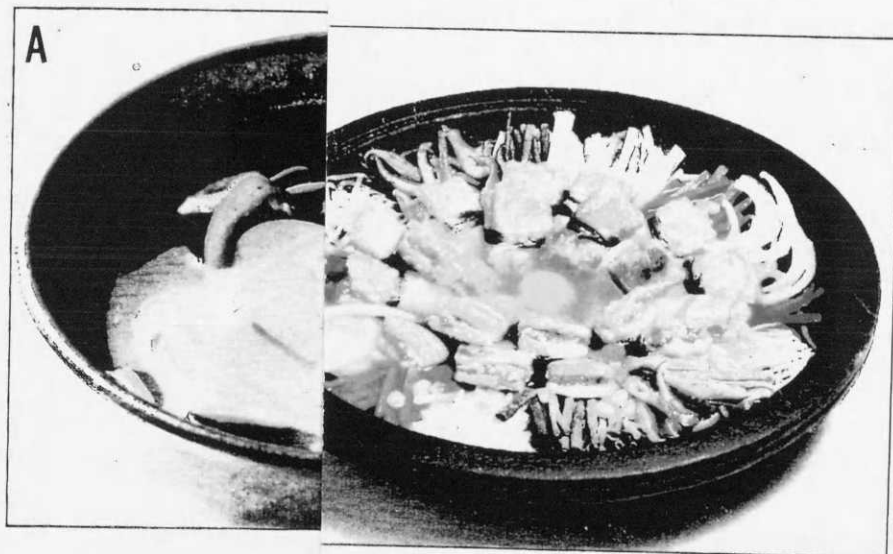
[.....] 1-99g 100-149g 150-199g 200-299g 300-399g

*2 全面積を100%とした百分率

表Ⅱ-9 「飯とクワ」の「栄養素構成の多様さ(VNC)」による望ましい食事の料理の組み合わせの提案

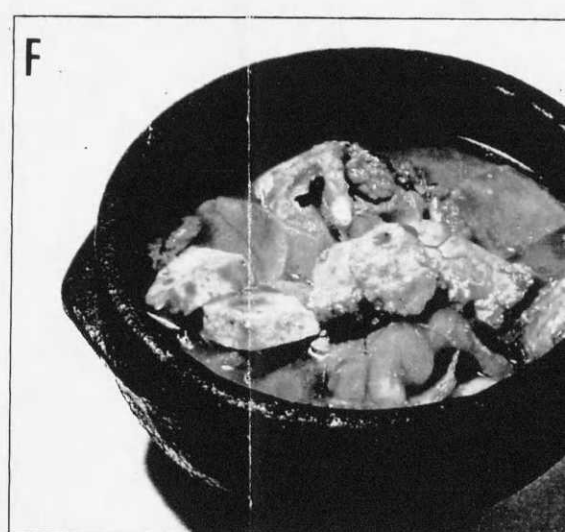
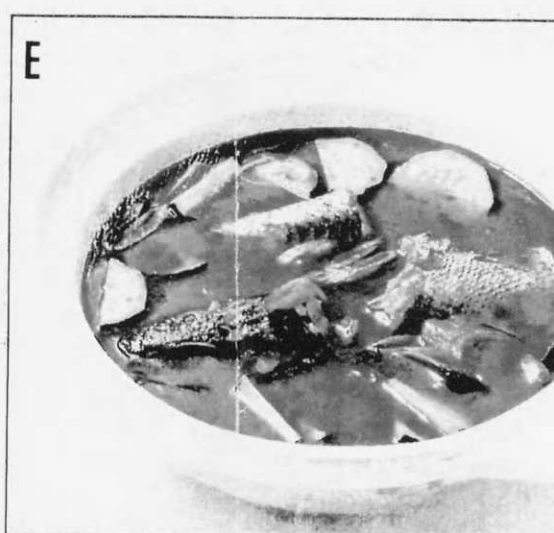
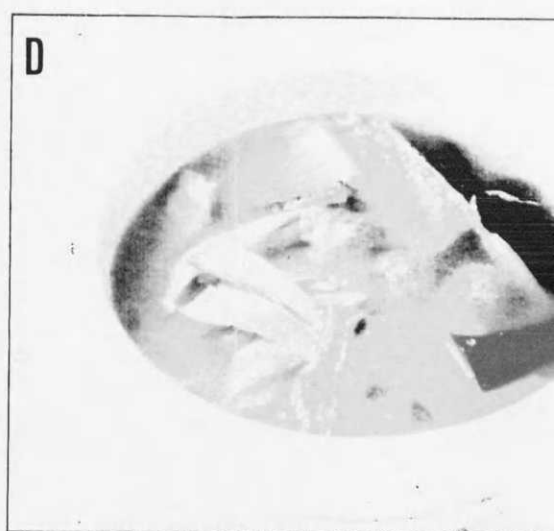
「飯とクワ」の 栄養素構成の多様さ	食材料数	より望ましい食事のために付け加える料理		よく供される
		肉・魚・卵・豆の料理	野菜の料理	
EFPMV(f)	6<	-	+	豆腐チョンゴル, カルビタン
EPMV(f)		-	+	ズッキーニとじゃが芋のトジャンクワ, 酢と味噌のチゲ
PMV(f)	3-5	+	+	鯉のメウンタン, 白菜と牛肉のクワ
MV(f)		*	+	おろしのかいふのトジャンクワ, 酢のトジャンクワ
MまたはV	1-2	*	*	大豆もやしのマーダングクワ, きゅうりのネンクワ
U		*	*	あわびタン

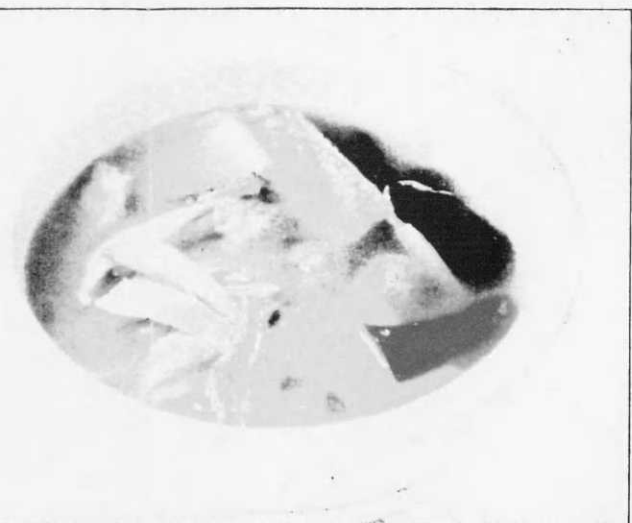
*: 必ず必要である +: 必要である -: 必ずしも必要ではない



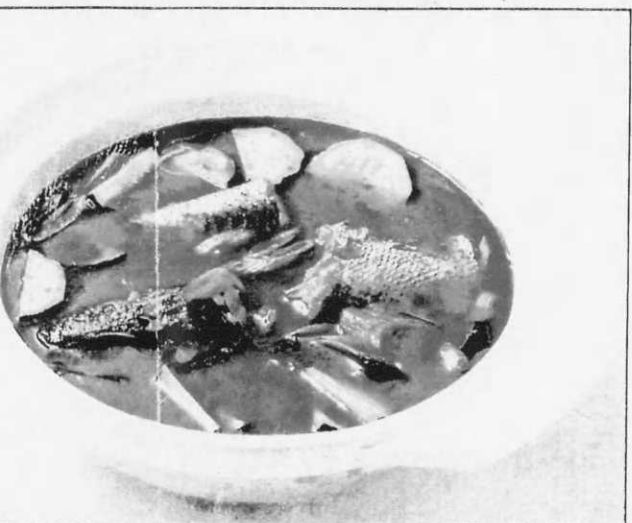
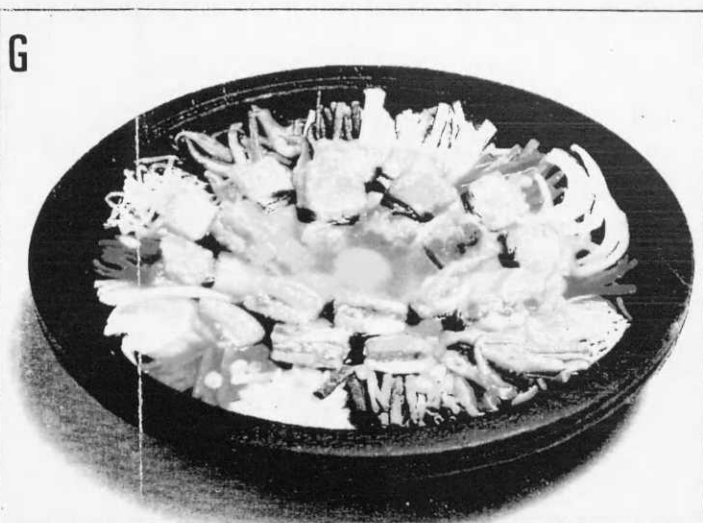
Ⅱ-1 クウツの種類

写真出典：文献6)





G



A マーグンクウ

B ゴンクウ

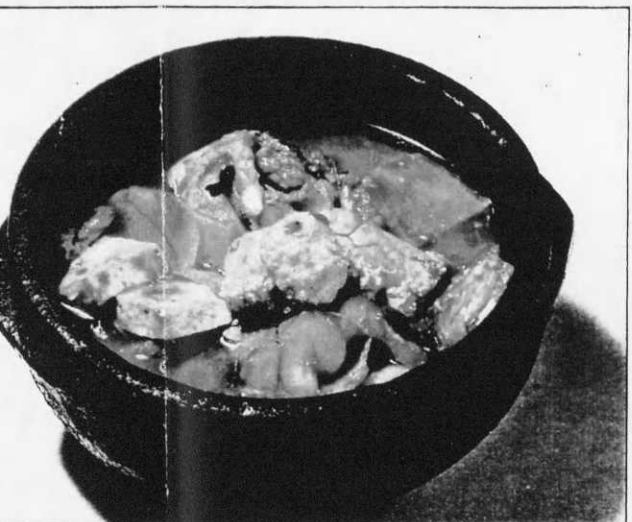
C トジャンクウ

D ネンクウ

E メウンタン

F チゲ

G チョンゴル



写真Ⅱ-1 クウの種類

写真出典：文献6)

附 録

一、昭和十一年の概況

二、昭和十一年の主要な出来事

三、昭和十一年の経済状況

四、昭和十一年の政治状況

五、昭和十一年の文化・教育状況

第Ⅲ章

韓国高校生の クワツに関する食経験と食態度と その関係で検討する クワツの核料理としての 有効性に関する調査研究

第 Ⅲ 章 目 次

	頁
目 的	1
1. 対 象 者 と し て 青 少 年 に 注 目 す る 理 由	1
2. 食 経 験 と 食 態 度 に 注 目 す る 理 由	3
3. 都 市 化 に よ る 地 域 差 に 注 目 す る 理 由	8
方 法	9
結 果	12
1. ク ウ ツ に 関 す る 食 経 験 と 食 態 度	12
2. ク ウ ツ に 関 す る 食 経 験 と 食 態 度 と の 関 係	25
考 察	35
1. ク ウ ツ に 関 す る 食 経 験 及 び 食 態 度 か ら み る ク ウ ツ の 核 料 理 と し て の 有 効 性	35
2. ク ウ ツ に 関 す る 食 経 験 と 食 態 度 と の 関 係 か ら み る ク ウ ツ を 核 料 理 と	39

する料理選択型栄養教育での食
経験の位置づけ

3. クリツに関する食経験と食態度及 41
びその関係に現れる地域差から
みる食環境に対応したクリツを核
料理とする料理選択型栄養教育
の有効な働きかけ

要約 43

文献 47

第 III 章 図 表 目 次

- 図 III - 1 クウツに関する食経験と食態度の調査
の枠組み
- 図 III - 2 調査対象地域
- 図 III - 3 調査の手順
- 図 III - 4 地域別、男女別、クウツを食べる食経験
- 図 III - 5 地域別、男女別、各食事の摂食者率
- 図 III - 6 地域別、男女別、クウツを作る食経験
- 図 III - 7 地域別、男女別、食事別クウツに関する食意識
- 図 III - 8 地域別、男女別、食認識の得点別
クウツに関する食意識
- 図 III - 9 地域別、男女別、クウツを食べる食経験
の頻度別クウツに関する食意識
- 図 III - 10 地域別、男女別、クウツを作る食経験
別クウツに関する食意識
- 図 III - 11 クウツに関する食経験と食態度との相
互関係

図 Ⅲ - 12 クウツに関する栄養知識を持つことと
食認識との相互関係

図 Ⅲ - 13 クウツに関する食経験と栄養知識を持つことと食態度との相互関係

表 Ⅲ - 1 調査地域の概況

表 Ⅲ - 2 調査対象者の分布

表 Ⅲ - 3 本研究に用いた「クウツに関する食行動」調査票の内容

表 Ⅲ - 4 地域別、男女別、クウツに関する食認識

表 Ⅲ - 5 主成分分析によるクウツに関する食認識項目の因子負荷量

表 Ⅲ - 6 食認識に及ぼす食経験と栄養知識を持つことの影響

付表 Ⅲ - 1 本研究に用いた「クウツに関する食行動」調査と同時に行われた調査の全体的な枠組み

付表Ⅲ-2 クワツの各種類に関する現在の摂食
頻度及び小学校5～6年生の時の
摂食頻度の変化

付表Ⅲ-3 地域別、男女別、食経験と栄養知
識を持つことの組み合わせによる
食認識

付表Ⅲ-4 地域別、男女別、クワツに関する食
経験と栄養知識を持つことと食態
度との相互関係

付表Ⅲ-5a 本調査に用いた質問票（韓国語）

付表Ⅲ-5b 本調査に用いた質問票（日本語）

目 的

前章まで、韓国人に対する料理選択型栄養教育の核料理として、クワツが食文化史及び栄養素構成の両面からみて有効であることを明らかにした。

本章では、クワツを核料理とする料理選択型栄養教育が実際の食生活で有効であるかを検討するために、クワツに関してどのような食行動が行われてきたか（食経験）、クワツに関してどのように認識しているか、また、これからクワツを食べることについてどのように意識しているか（食態度）を把握した。そのため、青少年のクワツに関する食経験と食態度に注目し、都市化が異なる地域で統計調査による研究を行った。

1. 対象者として青少年に注目する理由

現代の韓国の青少年は、上級学校進学（1993年度大学受験生は、93年度高校卒業生67万

人のうち54万人と再修生36万人の計90万人であった。その中で、4年制大学校への合格率は該当年度卒業生約8%、再修生を含むと約21%であった)¹⁾ という社会的ストレスのなかで1日の大半を勉強に費やすので、健康のために適切な栄養、運動と休養をとる余裕を持たない人が非常に多い。このような生活から、食事時間量の不足、食欲不振、胃のもたれなどの理由による朝食の欠食が多く、また間食の主食化などの乱れた食生活をしている²⁾³⁾。

また、青少年期は将来は成人として地域の食生活の中心的役割を果たす世代であり、かつ、まもなく大学進学や就職などで家族から離れて生活をするようになるので、自らの食生活を営める力を育てることを必要とする時期である。

さらに、この世代は、1980年代において、西欧のfast-foodの普及や外国農産物の輸入自由化など食生活環境の急変の下に、韓国の伝統的な食文化と接し、考える機会の減少を

経験している世代でもある⁴⁾⁵⁾。

そこで、青少年は新しい栄養教育の枠組みである料理選択型栄養教育が最も必要な世代であり、さらに、料理選択型栄養教育の核料理としてクワツの有効性を検討する本調査研究の対象者としてとらえた。また、韓国の食文化を活かした、クワツを核料理とする料理選択型栄養教育が、青少年に、伝統的な食文化に接し、考える機会を持たせる点からも有効であると考えた。

2. 食経験と食態度に注目する理由 (図Ⅲ-1)

青少年は、前に学習したことのない事象等についての知識を蓄積し、社会的影響を受け、思考が予見的、抽象的概念に変わる時期である。従って、青少年の認識の形成過程を理解して適切な教育をすることによって認識的成長を強化させることができる⁶⁾と言われている。すなわち、青少年の‘自ら食生活を営む力を育てる’ためには、青少年の認識形成過

程を理解する方法として食経験と食態度の実態を把握し、その結果を踏まえ、栄養教育のあり方を考えるべきである。

従来の栄養教育は対象者の食行動の変容を目的とすると記されている場合すら栄養知識を伝達し、評価することに留まる場合が少なくない。これは、従来の栄養教育の理論が、知識(Knowledge)を普及することにより態度(Attitude)の変容をもたらし、その結果として行動の変容(Practice)を起こすというKAPモデルに基づき、知識の普及を強調していることで説明できる⁷⁻⁹⁾。

しかし、知識は行動変容の必要条件であるが、十分条件ではなく¹⁰⁾、知識の伝達のみでは知識の一部が不適切に理解され¹¹⁾、直接的に食行動の望ましい変化が誘導できるとは限らないという研究結果¹²⁻¹⁴⁾が多い。さらに、ある食物を選択する食行動に最も影響が大きい要因は、その食物についての知識よりも認識(Cognition)であり¹⁵⁾、知識だけ

ではなく、態度が食行動の変化を進める¹⁶⁾と言われている。また、食行動の変容を目的とする栄養教育を行うためには学習者の知識の水準より態度を把握することが効果的であるという報告¹⁷⁾や対象者の食に対する倫理(Ethics)も考えるべきであるという主張¹⁸⁾もある。

最近では、行動とその変容を説明するのに有効である⁹⁾とされる社会心理学のモデルを栄養教育で応用しようとする研究も多くなった。The Psychological Processes¹⁹⁾に注目したり、Communication Model²⁰⁾、Social Cognitive Theory^{14) 21)}、Expectancy Value Model²²⁾を基にしている。これらは、栄養教育に効果を持たせるためには認識(Cognition)、または態度(Attitude)の変容が大切であることを強調しつつ、それらの変容を起こす過程における知識の伝達に注目している。しかし、実際に学習者に対し、どのように働きかければ、それらの要因を変え得るかについ

ては、必ずしも十分な情報を提供していない。

本研究では、食行動の変容を目的とする栄養教育として、食態度に注目し、クウツに関する食態度を理解するため、食態度とこれまでの食経験との関連を明かにしようとした。態度は経験を通じて体系化された精神的準備状態であって、個人が関わりを持つ対象や状況に対する個人の反応に影響を及ぼすもの²³⁾であり、現実に対する様々な態度は人の実践活動、生活経験のなかで形成され変化するので、態度の現実的、活動的な形における一体系が行動であると²⁴⁾いう意見もある。

本研究では、クウツに関する食経験(Experience)を、クウツを食べる経験とクウツを作る経験の両面でとらえた。これは、人の食行動の特徴を‘食物を作って食べる’こと²⁵⁻²⁷⁾としている考えに基づいている。

また、クウツに関する態度をクウツに関する認識と意識の両面でとらえた。クウツについて“感知し、これを分別、判断、推理、記憶し

ようとする感情と意欲を持つ心の働き”²⁸⁾
を‘食認識’と表現し、クワツの嗜好、味、食事の中での役割、食事の中での位置づけ、調理性、伝承、栄養の面から認識項目を設定した。青少年が自分の食事にクワツがあることについて「必ずあるべき」または「要らない」と答える意志を“既にはつきり自覚し、分別する精神の働き”という意味²⁹⁾で‘食意識’と表現した。一方、栄養教育のあり方を考える際に、知識を普及することにより態度の変容をもたらせるとした従来の栄養教育の効果を明らかにし、それを踏まえることも大切である。そのために、栄養知識の習得による認識としてとらえられる「クワツは栄養素が豊富な料理である」と認識することに注目し、他の食認識や食意識との関係を検討した。

以上から、図Ⅲ-1のように、調査の枠組としてクワツに関する食経験と食態度との関係を設定した。クワツに関する食経験は食べる食経験と作る食経験と、クワツに関する食態度は食

認識と食意識とし、各々の食経験と食態度との関係やクワツは栄養素が豊富な料理であると認識することと他の認識との関係を検討することにした。

3. 都市化による地域差に注目する理由

学童に対する食生活調査や栄養状態調査において、調査対象地域が都市であるか、または農村であるかによって、食行動の問題点や栄養摂取状態の問題点の発現状況に差を示すことが数多く報告されている³⁰⁻³³⁾。一方では、都市化段階により地域の食環境の差がみられるとも報告されている³⁴⁾。

クワツに関する青少年の食経験と食態度にも差があるのではないかと考えられた。その差により、都市化に伴う変化を予測できると期待した。さらに、食行動の変容を目的とする栄養教育において、対象者に適切な栄養教育のあり方を検討するために、対象者の食環境の差とそれによる食経験と食態度の差を検討

することは重要であると考えた。

本章の解析における目的は次の3点である。

1. クワツに関する食経験と食態度（食認識と食意識の両側面）の実態を把握する
2. クワツに関する食経験と食態度との関係を把握する
3. クワツに関する食経験と食態度との関係の地域差を検討する

方 法

調査は、都市化による地域差との関係を明らかにする目的に従って、都市化段階（都市の規模）を異にする地域で、1991年10月～11月に行われた。

1. 調査対象

1) 調査対象地域（図Ⅲ-2、表Ⅲ-1）

都市化段階を異にする地域として韓国全土から8つの地域を選定した（図Ⅲ-2）。大都

市地域（以下、大都市）としてはソウル特別市内で3区を選び、地方都市地域（以下、地方都市）としては地理的環境が異なる京畿道水原市、忠清道溫陽市、慶尚南道長承浦市の3市を選び、農村地域（以下、農村）として京畿道華城郡と忠清道禮山郡の2郡を選び、各地区で1～2高校ずつ計11高校を対象高校と任意に選定した。3地域は表Ⅲ-1に示したように、人口や経済活動などの面から都市化段階が異なる³⁵⁻³⁷）。

2) 調査対象者（表Ⅲ-2）

対象高校である男子高校、女子高校または男女共学高校の1～2年生を対象とした（表Ⅲ-2）。男子学生652名、女子学生770名で、平均年齢は男女とも、1年生14.6歳、2年生15.7歳である。解析においては、対象者を各地域別に、男女別に、6群に分け、比較検討した。

2. 調査方法 (図Ⅲ-3)

調査は図Ⅲ-3に示した手順で行った。

本調査は質問票を利用した集団面接法により行った。対象地区の複数の高校の校長などに調査の趣旨と方法を説明した後、調査の承諾を得た11高校を対象高校にした。調査当日、1～2学級を任意に選定し、授業時間1時間(50分)を利用した。主調査員としての著者を含む2人の調査員が各学級に入り、対象者に調査の趣旨、内容と回答方法を説明(5分)した後、食事内容調査(15分)と食行動調査(25分)を実施した。その場で検票して回収した(5分)。

3. 調査内容 (表Ⅲ-3、付表Ⅲ-1)

調査内容を付表Ⅲ-1に示した。本章では、クワツに関する食経験と食態度に関する研究目的に従い、調査内容の中のクワツに関する食行動のみをとりあげ、解析を行った。その解析に用いた調査内容は表Ⅲ-3のとおりである。

なお、質問票の作成にあたって、対象者と同世代の12人にプレテストを実施し、質問の内容の妥当性や質問の配列などを検討した。

4. 解析方法

上記の調査対象者1,422人は、全質問に対して回答の記入漏れが3項目以下であり、解析に用いられた者の人数である。解析はクロス集計(χ^2 検定)、相関関係(Pearson's r による)、林式数量化Ⅲ類、判別分析、主成分分析などの統計分析方法を用いて行った。

結 果

1. クワツに関する食経験と食態度

1) クワツに関する食経験(図Ⅲ-4、図Ⅲ-5、

図Ⅲ-6、付表Ⅲ-2、付表Ⅲ-5b)

(1) クワツを食べる食経験(付表Ⅲ-5bのQ2-2)とQ3)

クワツを食べる食経験を問う質問(付表Ⅲ-5

bのQ3)は、質問票の質問に“各食事に対して週に5回以上食べる食事に○をつけて下さい”と口頭説明を加えた。クワツを食べていると回答した者は、全対象者中、男子の94.5%と女子の93.5%である(図Ⅲ-4)。そのうち、日常的に1日2食以上クワツを食べる者の比率は、大都市男子が59.4%と最も高く、地方都市女子が34.6%と最も低い。地域別に、地方都市のクワツの摂食者率が最も低い。男女別に、男子に比べて女子のクワツの摂食者率が低く、大都市の男女差が著しい。

食事別のクワツの摂食者率は、夕食が最も高く、次に朝食、昼食の順となっている。昼食において、全体的には摂食者率が非常に低かったが、大都市男子の摂食者率は高い。各食事における摂食者率の差について、地域の特徴がみられ、特に大都市の朝食と夕食の差が著しい(図Ⅲ-5)。

一方、クワツの種類別(主な食材料の種類と量及び調理法による一般的分類)の現在の摂

食頻度と小学校 5、6年生の時の摂食頻度を比較する質問（付表Ⅲ-5bのQ2-2）に対する回答の結果は、地域別、男女別に差がみられず、ほぼ同じ傾向である（付表Ⅲ-2）。すなわち、タン・メウンタン・チョンゴルなど、主材料の種類と量が多くかつ調理時間や手間がかかるクワツは、約 80%以上の者が 1ヶ月に 1～2食以下という低い頻度で食べていて、過半数が小学校 5、6年の時と比べ「頻度が変わってない」と回答している。これに対し、「頻度が変化した」と回答した者の中では、「増加した」より「減少した」の比率が高い。

また、主材料が比較的単純でかつ身近なものであり、調理時間や手間がかからないマーダクワツ・トジャンクワツ・チゲは、約 70%以上の者が 1週 1～2回以上の頻度で摂食している。「頻度が変わってない」と回答した者が半数前後であるが、「減少した」より「増加した」と回答した者の比率が高い。

Q2-2)から得られたクワツの各種類の具体的

な摂食状況とQ3から得られた日常的な摂食状況の関係について個人別対応で検討した結果、本研究では、多様なクワツの全体的な摂食状況を表現する頻度としてQ3の結果を用いることにした。

上記のクワツの種類の中で、一番好きなクワツとして、6群ともであがってきたのはチゲである。次は、地方都市と農村の男子がメウントンを、それ以外の群ではマーグンクワツがあげられている。

(2)クワツを作る食経験(付表Ⅲ-5bのQ7)

クワツを作る食経験については、クワツを作る経験の有無を問う質問(付表Ⅲ-5bのQ7-I-1))と現在クワツを作る頻度を問う質問(付表Ⅲ-5bのQ7-I-2))をクロスさせてクワツを作る食経験の指標とした。クワツを作る食経験を持つ者の比率は、男子65.5%、女子79.8%である(図Ⅲ-6)。作る食経験について、作ったことがある者を現在も1ヶ月に1回以上作っている者の「現在も作っている者」、現在

は 2～3ヶ月に 1回以下しか作っていない者の「現在はあまり作らない者」、作ったことがない者の「作った経験を持たない者」の 3群に分け、検討した。地域別には都市より農村の経験者率が高く、男女別には男子より女子の比率が高い。農村女子の「現在も作っている者」の比率が 62.0%で最も高く、大都市男子は 29.5%で最も低い。さらに、大都市女子の「現在も作っている者」の比率は他の地域の男子より低い。

一方、クワツを「現在も作っている者」と「現在はあま作らない者」群別に、次のような特徴が見られる。「現在も作っている者」は、はじめて作る経験をした時期が小学校 6年～中学校 2年で、はじめて教えてもらった人は母親が多く、また自分で作り方を考え出した者の比率も高く、現在主に作っている場所は家で、チゲとマーグンクワツを主に作っている傾向がみられる。「現在はあまり作らない者」は、中学校 2年～高校 1年頃から作り

はじめ、主にグループ活動で作る方法を習い、現在は家とキャンプで、主にチゲを作っている。このような作る経験の特徴について、地域差はないが、男女差があり、女子が男子に比べ、最初習得した時期が早くて現在作る頻度が高い。

クワツを作る理由について質的多項選択法で回答したのをみると、6群とも傾向が似ていて、「現在も作っている者」では「作ることがおもしろいから」、「自分で作った方がより美味しいから」の順で多く、「現在はあまり作らない者」では「作ることがおもしろいから」、「作ってくれる者がいない時、仕方がないから」の順に多い。「現在はあまり作らない者」には、「団体活動の時、作らないといけないので」を理由としてあげた比率も高く、この理由については大都市の比率が他地域より高い。クワツを「作った経験を持たない者」がクワツを作らない理由として、農村女子の92%をはじめ、各群の約80%の比率の者

が「作る方法を知らなかった」と回答し、次に多いのは「作る機会がなかった」(約60%)、「作るように言われたことがなかった」(約40%)であり、6群とも同じ傾向である。次に多い理由は、男子では「作ることは母や食事を準備する人の仕事である」、女子では「機会があっても作る必要が感じられなかった」である。それ以外、大都市女子で「学校の勉強がより大切だから」、「学校の勉強がより大切だと言われたから」、「料理を作ることが嫌い」という理由をあげた者の比率が他群より著しく高い。クワツを作ることについて自信を持っているかという質問に対し、「人に教えられるほど」と「一人で作れる」の回答率を合わせてみると、農村男女の53.8%、地方都市男女の41.9%、大都市男子の36.7%であるが、大都市女子は31.1%であり、「現在も作っている者」の自信を持っている者の比率が「現在はあまり作らない者」に比べ約2倍である。

2) クウツに関する食態度 (図Ⅲ-7、表Ⅲ-4、
表Ⅲ-5、付表Ⅲ-5b)

(1) クウツに関する食認識 (付表Ⅲ-5bのQ1と
Q5)

クウツに関する嗜好、クウツの味、食事の雰囲気作りや飯との調和などに関する食事中的クウツの役割、副食としての食事中的位置、クウツの調理法、クウツの伝承、クウツの栄養について、どのように思うか、またはどのような価値観を持っているかを、情緒的認識と認知的認識の全20項目について調査した。嗜好以外の各認識項目に対し、そう思う—どちらともいえない—そう思わないの品等法である3段階のLikert式選択肢により回答させた。「そう思う」の回答を肯定的または積極的に認識することとしてとらえた。なお、次の項目については解析のために表現の一部を変更した。例えば、「クウツは塩分が多い」を「クウツは塩辛くない」に、「クウツより他の料理をもっと積極的に食べるべきである」を「クウツがあれば、

他の料理が少なくてもかまわない」に変えた。その理由は、全質問に対する回答について林の数量化Ⅲ類で妥当性を検討した結果、上記2質問について「そう思わない」であることが、他の認識の「そう思う」と同じ次元に位置していたためである。結果は表Ⅲ-4のとおりである。

クウツに関する嗜好は、大好き－好き－どちらともいえない－嫌い－大嫌いの5段階のLikert式選択肢で回答させたが、全対象者の中に「大嫌い」は1人もなく、「嫌い」が29人で2.0%のみである。各群の約半数が「好き」と、21.9%（農村女子）～28.8%（地方都市男子）が「大好き」と答えた。クウツが好きな者の比率は、地域別には地方都市が最も高く、男女別では男子が女子より高い傾向である。

6群とも、肯定的・積極的に認識する者の比率が70%以上である項目は、「大好き＋好き」、「美味しい」、「クウツがあることによって温かい食事ができる」、「様々な食材料

で作られている」であり、60%以上である項目は、「韓国人の食事の中にあるべきである」、「クワツがあることによつて飯がより美味しく食べられる」、「クワツがあることによつて飯が食べやすくなる」、「韓国人の食事の特徴の1つである」、「韓国人なら誰もがクワツを食べている」、「塩辛くない」が含まれる。上記の20項目について、地方都市、大都市、農村の順で、肯定的・積極的に認識する傾向である。大半の認識項目で、男子が肯定的・積極的である。男女差は大都市で大きい。

20項目の認識は他の認識への影響の程度により位置づけが違ふ。

①各認識項目について、「そう思う」者と「そう思わない」者（嗜好の場合は、「大好き」な者と「どちらともいえない」者）に分け、他の認識に対してはどう思うかを比較した（ χ^2 検定）。他の認識に最も影響が強いのは「大好き」である。次に他の認識への影響が大きい認識は、「美味しい」、「クワツが

あることによって飯がより美味しく食べられる」、「クワツがある食事の後は気持ちが楽になる」、「健康に良い」、「栄養素が豊富な料理である」、「韓国人の食事の中にあるべきである」、「後世に伝承すべき料理である」、「クワツがあることによって温かい食事ができる」である。

②クワツに関する総合的認識と各認識との関係を解析した。そのために各項目の回答について、そう思う—どちらともいえない—そう思わないの順で4点～2点の点数をつけ、その合計点で総合的認識を表現した（満点83点、平均69.6点、標準偏差5.2）。Pearson's r による総合的認識点数と各項目点数の相関関係をみると、6群とも、 $P < 0.05$ 以下の有意水準で正の関係を持つ認識は「大好き＋好き」（以下、「好き」）、「健康に良い」、「クワツがあることによって飯がより美味しく食べられる」、「後世に伝承すべき料理である」である。総合的認識に対して、男子は、健康、

食事内容中の役割、伝承の面の認識が強い正の相関関係を示す反面、女子は、味、嗜好、食事内容中の役割、伝承の面の認識が強い正の相関関係を示す。

③各認識の総合的認識内での重みによる位置づけを解析するために全項目に対して主成分分析を行った（表Ⅲ-5）。因子負荷量が0.35以上である影響の強い項目として、「クウツがあることによって飯がより美味しく食べられる」、「クウツがある食事の後は気持ちが楽になる」、「健康に良い」、「後世に伝承すべき料理である」、「美味しい」、「好き」が6群ともで、「韓国人の食事の中にあるべきである」、「クウツについて外国人に教えたい」が5群であげられる。

（2）クウツの栄養価に関する食認識

クウツは「栄養素が豊富な料理である」と認識している（以下、栄養知識を持つこととする）者は、全対象者の47.3%である。地域差はなく、女子より男子の方が高率である。

(3) クワツに関する食意識 (付表Ⅲ-5bのQ4)

自分の食事の中にクワツがあるべきなのかの質問に対する回答の結果は図Ⅲ-7のとおりである。必ずあるべき—あつて欲しい—あつてもなくてもかまわない—いらないの選択肢で回答させた。昼食は、結果の図Ⅲ-5と7に示したように、現在の摂食者率及びこれからの食事での摂食意識が低く、昼食でのクワツの摂食は普遍的ではないと考えられたので、ここでは、朝・夕食についての結果のみを解析する。自分の食事の中にクワツが「必ずあるべき」という意識は、17.7% (大都市女子、朝食) ~ 45.8% (地方都市男子、朝食) の比率の分布で、地方都市 > 農村 > 大都市の順に意識が高く、女子に比べ男子の意識が高い。食事別には、全体的に朝食に比べて夕食に対する意識が高く、朝食と夕食の差は特に大都市で著しい。「あつて欲しい」という意識を、将来の食事の中にクワツがある可能性として考え、「必ずあるべき」に加えた。「必ずあるべき」

または「あつて欲しい」と回答した者の比率は 60.0% (大都市女子、朝食) ~ 90.0% (農村男子、夕食) である。

2. クウツに関する食経験と食態度との関係

1) 食経験と食認識との関係 (表Ⅲ-6、付表Ⅲ-3)

食経験と食態度との関係を解析するために、各食経験について、食経験が多い者と食経験が少ないものを区分した。食経験が多い者を、「食べる食経験」はクウツを平日「1日2食以上」食べている者、「作る食経験」はクウツを「現在も作っている者」とした。食経験が多い者のなかで、クウツに関して肯定的・積極的に認識する者の比率変化を、母比率差の検定から検討した。また、クウツは「栄養素が豊富な料理である」と認識することの他の認識への影響を検討するために、「栄養知識を持つこと」を「食べる食経験」、「作る食経験」と同じく扱うことにした。「食べる食経験」、

「作る食経験」、「栄養知識を持つこと」による、クウツに関して肯定的・積極的に認識する者の比率値を付表Ⅲ-3に表し、比率変化に対する検定の結果を表Ⅲ-6に表した。

「食べる食経験」と「作る食経験」によりクウツに関する認識が肯定的・積極的になる。肯定的・積極的に認識する者の比率の変化が有意である項目のうち、「好き」、「美味しい」が共通である。「クウツがあることによって温かい食事ができる」、「クウツは韓国人の食事の中にあるべきである」は「食べる食経験」によって肯定的・積極的な認識を持つ比率が高くなるが、「食事に季節感を与える」、「外国人に教えたい」、「韓国人ならだれもクウツが作れる」は「作る食経験」によって肯定的・積極的な認識を持つ比率が高くなる傾向である。

このような認識の差を確認するために、20項目の認識に対して食べる、作る経験の多少を基準にし、判別分析をした。「食べる食経

験」については、平日 1日 2食以上食べている者と平日 1日 1食以下食べている者の判別が、地方都市女子、農村女子 ($P<0.01$)、大都市男・女 ($P<0.05$) でできる。「作る食経験」については、現在も作っている者、現在はあまり作らない者、作ったことがない者の判別が、農村男・女を除いた4群で $P<0.05$ の有意水準でできる。誤判別率は 30.5% ~ 38.5% である。この結果から、大都市男・女と地方都市女子は「食べる食経験」と「作る食経験」により、地方都市男子は「作る食経験」により、農村女子は「食べる食経験」により、認識の差ができると考えられた。判別分析で経験の多少を判別した有意な認識は、「食べる食経験」では「好き」、「クワツがあることによって温かい食事ができる」、「後世に伝承すべき」、「クワツは韓国人の食事の特徴の1つである」であり、「作る食経験」では上記の項目以外に「健康に良い」、「外国人に教えたい」、「韓国人なら誰も作れる」が含ま

れる。

「栄養知識を持つこと」については他と認識との相関関係を解析した。有意な相関関係を持つ認識項目は、「好き」、「健康に良い」、「美味しい」、「クワツがあることによって飯が美味しく食べられる」、「クワツがある食事の後は気持ちが楽になる」、「韓国人の食事にあるべきである」、「後世に伝承すべきである」、「様々な食材料で作られている」である。

次に、食べる、作るの各食経験と栄養知識を持つことが組み合わせられた時、より肯定的・積極的に認識するかを検討した。2つの組み合わせでみた時、「作る食経験＋栄養知識を持つこと」、「食べる食経験＋栄養知識を持つこと」、「作る食経験＋食べる食経験」の順で、クワツに関する認識がより肯定的・積極的になる。各組み合わせの中で2つとも持つ者と2つとも持たない者を比較すると、6群とも、「クワツがあれば、他のおかずはなくても

良い」の認識以外の全ての認識が $P < 0.1 \sim P < 0.001$ の有意水準で差がみられる。そのなかで、「美味しい」、「健康に良い」、「様々な食材料で作られている」、「後世に伝承すべき」、「好き」、「外国人にも教えたい」、「クウツがあることによって飯がより美味しく食べられる」の認識はその差がより著しい。また、母比率差の検定の結果、2つの食経験や栄養知識を持つことのなか、1つだけ持つ場合に比べ、2つを同時に持つ場合のクウツに関する認識がより肯定的、より積極的になる傾向がみられる。

食べる、作るの両方の食経験を同時に持ち、かつ栄養知識を持つ者のクウツに関する認識は、より肯定的、より積極的になる。「クウツがあれば、他のおかずはなくても良い」、「クウツがある食事の後は気持ちが楽になる」以外の認識項目について肯定的・積極的に認識する者の比率が、6群とも、80%以上になる。特に栄養、食事内容中の役割、伝承の面の認識

の向上が著しい。しかし、食べる、作るの両方の食経験を持ち、かつ栄養知識を持っている者は各群の 8.4% (大都市女子) ~ 16.0%

(農村男子) の比率であり、人数が少ない。食べる、作るの両食経験または栄養知識を持つことのなかで 1 つも持たない者はいない。母比率差の検定の結果によると、食べる、作るの両食経験または栄養知識を持つことのなかで、3 つ全てを持つ場合が、2 つを持つ場合より、肯定的・積極的に認識する者の比率が高くなることではない。

2) 食認識と食意識との関係 (図 III - 8)

クワツに関する総合的認識の点数を、平均 $\pm 1/2$ 標準偏差、平均 $\pm 3/2$ 標準偏差、平均 $\pm 5/2$ 標準偏差の点を基準にして 5 段階の群に分けクワツに関する意識の分布をみた (図 III - 8)。認識度の段階によつて、自分の食事の中にクワツが「必ずあるべき」と「あつて欲しい」の意識を持つ比率の分布に差があり、認識が高くなるほど、意識も高くなる。認識程度が平

均 + 3/2標準偏差 ~ 平均 + 5/2標準偏差 (78~83) である最上位群の者の中、「必ずあるべき」の意識を持つ比率は 33.3% (大都市女子、朝食) ~ 81.8% (農村男子、夕食) の分布であるが、認識度が平均 - 5/2標準偏差 ~ 平均 - 3/2標準偏差 (57~62) である最下位群の者は 0% (農村男子、朝食) ~ 33.3% (大都市男、夕食) の分布である。さらに、「あつて欲しい」を加えると、最上位群は 80.0% (大都市女子、朝食) ~ 100.0% (農村男子、夕食) になる。また、大都市の朝食についての意識を除くと、朝食と夕食共に「あつて欲しい」以上の意識を持つ者の比率は6群とも 90%を越える。

全20項目の認識の中で、どの認識が意識と強い相関関係を持つかを検討した。朝・昼・夕食の意識を、必ずあるべきである—あつて欲しい—あつてもなくても構わない—いらないの順で5点~2点の点数をつけ、総合的意識を合計点(満点15点)で表した。クウツの調

理性に関する認識以外の認識が全て正の相関関係を持っている。6群とも、 $P < 0.01$ 以下の有意水準で正の相関関係を持つ認識は、「好き」、「クワツがあることにより温かい食事ができる」、「クワツがある食事の後、気持ちが楽になる」である。農村男子ではその関係のみがある。農村男子を除く5群で、 $P < 0.05$ または $P < 0.01$ 以下の有意水準で正の相関関係を持つ認識は、「美味しい」、「クワツがあることによつて飯がより美味しく食べられる」、「韓国人の食事の中にあるべきである」である。

3) 食経験と食意識との関係 (図Ⅲ-9、図Ⅲ-10)

クワツを1日2食以上食べる者が、そうではない者に比べクワツに関する意識が著しく高い。特に朝食について有意な差を示す(図Ⅲ-9)。クワツを平日1日2食以上食べている者の中で、「必ずあるべき」という意識を持つ比率は31.7% (大都市男子、朝食) ~ 54.3% (地方都

市男子、朝食)であり、「あつて欲しい」を加えると 77.2% (大都市男子、朝食) ~ 93.8% (地方都市男子、夕食) である。

クワツを現在も作っている者が、作ったことがない者に比べ、クワツに関する意識が高い (図Ⅲ -10)。クワツを現在も作っている者の「必ずあるべき」という意識を持つ比率は 26.2% (大都市男子、朝食) ~ 57.4% (大都市男子、夕食) であり、「あつて欲しい」を加えると 68.8% (大都市男子、朝食) ~ 94.6% (農村男子、夕食) になる。

クワツを食べる経験とクワツを作る経験が多くなることによってクワツに関する食意識が高くなる。食べる、作るの両方の食経験の中では、食べる食経験の影響が大きく、食べる食経験の多少とクワツに関する食意識は、6群とも、 $P < 0.01$ の有意水準で正の相関関係を持つ。

4) 食経験と食認識と食意識との関係 (図Ⅲ -11、図Ⅲ -12、図Ⅲ -13、付表Ⅲ -4)

6群の「食経験 - (栄養知識を持つこと)

「食認識－食意識」の相関関係を比較した
(付表Ⅲ-4)。クウツに関する食認識の大半で
食経験、食意識と相関関係を表した群は地方
都市女子である。相関関係を持つ食認識の項
目の数は少ないが、大都市男・女と農村女子
も地方都市女子と同じ傾向であつた。地方都
市男子は食べる食経験と食認識の間に相関関
係がみえず、認識項目の数が少ない。農村男
子は、食経験と相関関係を持つ食認識項目と
食意識と相関関係を持つ食認識項目がと異な
り、「食経験－食認識－食意識」の関係にお
いて他群と違う傾向を示す。

食べる経験は、食意識と、直接的に、強い
相関関係を示す反面、作る経験はそれほど強
い相関関係を持たない。

6群の「食経験－食認識－食意識」の相関
関係をまとめたのが図Ⅲ-11であり、「栄養
知識を持つこと－食認識」の相関関係をまと
めたのが図Ⅲ-12である。「食経験－(栄養
知識を持つこと)食認識－食意識」の相関

関係をまとめたのが図Ⅲ-13である。

クウツを作る食経験と食意識の間に有意な相関関係がなかったことの以外には、図Ⅲ-1の高校生のクウツに関する食経験と食態度との関係の枠組で仮定した食経験と食認識と食意識との関係が有意であった。クウツに関する食経験が多いことと、栄養知識を持つこと（“クウツは栄養素が豊富である”と認識すること）は、クウツに関して肯定的・積極的に認識することとクウツに関して積極的に意識することと密接的な相関関係がある。

考 察

1. クウツに関する食経験及び食態度からみる クウツの核料理としての有効性

1) クウツに関する食態度

韓国の高校生は、クウツについて、韓国人の食事の全体像のなかで中心的役割を果たす料理として認識し、さらに自分の食事にクウツが

必ずあるべきまたはあつて欲しいと意識していた。クワツを韓国人に対する料理選択型栄養教育の核料理とすることの可能性が高いと考えられた。

クワツに関する認識のなかで、「クワツがあることによって飯が美味しく食べられる、食べ易くなる」と飯との調和でクワツの役割を認識する者の比率が高いことは、米を主食とする韓国人の食事において、意味深く、なお、クワツを核料理とした料理選択型栄養教育の実践の有効性が高いと考えられた。

2) クワツを食べる食経験

韓国の食文化史を考えると、クワツは飯食には必ず用意されるべき料理であつたのに、現実には必ずしもそうではなかつた。本調査の結果によると、農村より都市の方のクワツの摂食者率が低かつた。地方都市は、クワツの摂食者率が最も低いにもかかわらず、クワツに関する意識が積極的であり、不安定な環境による伝統的食事様式の乱れ³³⁾の一側面としてと

らえられた。大都市の場合、朝食でのクワツの摂食者率が著しく低かった。他の地域より大都市の青少年の朝食の欠食率やパン食率が高いこと^{2) 3) 3.4)}と関連していると考えられた。一方、大都市の夕食のクワツの摂食者率が90%以上と他の地域より高いことから、大都市でも飯にクワツが伴う比率は高いととらえた。以上のことから、韓国人の食事としては、クワツがある食事が安定した食事であると考えられた。

また、クワツを食べる経験の多い者がクワツに関して食認識が肯定的で食意識が高いという本研究の結果から、クワツを食べる行動がクワツを核料理とする料理選択型栄養教育の実践的目的である反面、クワツを食べる機会を持たせることが働きかけのひとつでもあると考えられた。

3) クワツを作る食経験

食事を作る行動は、計画的食生活を営むための積極性のある行動と言われている²⁷⁾。

対象者のクワツを食べる行動を裏付ける行動としてクワツを作る行動に注目した。クワツを作る経験については、都市化が進んだ地域ほど作る経験を持つ者の比率が低く、女子の場合、大都市と農村は約2倍の差があった。男子が女子より作る経験を持つ比率が低いにもかかわらず、大都市女子の作る経験は地方都市男子よりも少なかった。大都市の食べる経験が少ないことと重ねると、クワツがある食事が安定した食事としてとらえ、食事にクワツがあるべきであると食意識が高くても、作らない行動が持続すれば、大都市のクワツの摂食者率は益々低くなるのではないかと予想された。全対象者でクワツを作る経験を持たない理由として「作る方法が分からない」が最も多かったことは、主婦でも若い者ほど韓国伝統食の献立や調理法について「分からない」と回答した比率が高いという報告³⁵⁾とつながっていた。

クワツを核料理とする料理選択型栄養教育が

効果を得るために、さらに、伝統的な食文化の伝承のために、クワツがある食事の調理に関する教育などの働きかけが必要ではないかと考えられた。

本調査の対象の高校生の47%が、クワツは栄養素が豊富な料理であると回答し、クワツの栄養価について肯定的であった。都市化が進んだ地域ほど、また男子が女子より肯定的であった。

2. クワツに関する食経験と食態度との関係からみるクワツを核料理とする料理選択型栄養教育での食経験の位置づけ

クワツに関する食経験と食態度との関係の解析から、‘クワツに関する食経験が多いことと、栄養知識を持つこと（“クワツは栄養素が豊富である”と認識すること）は、クワツに関して肯定的・積極的に認識することとクワツに関して積極的に意識することと密接的な相関関係がある’ことが明らかになった。

本結果から、クワツに関する具体的な食経験もクワツに関する食態度の形成に寄与しているにとらえられ、食経験を食態度の変容の要因として位置づけることができると考えられた。また、クワツがある食事の伝承の仕組みの一面として考えられた。

食行動の変容を目的とする栄養教育のあり方として、栄養知識の伝達を主にする理論⁷⁻⁹⁾と対象者の態度を強調する研究結果¹⁴⁻²²⁾に本研究の結果を加えてみた時、‘栄養知識を伝達しつつ、具体的な食経験を持たせるために働きかければ、好ましい食態度の変容をもたらし、その結果として食行動の変容を起こす’という栄養教育のあり方が考えられた。また、具体的な食経験が好ましい食態度をもたらすことは、食の伝承の仕組みとしてもとらえられ、好ましい食文化を後世に伝承するためには、その食文化との接触という経験、すなわち食経験を持たせることが大切であると考えられた。

クワツを食べる食経験、クワツを作る食経験とクワツは栄養素が豊富であると認識する（栄養知識を持つ）ことのうち、2つを持つ対象者のなかで、クワツに関して肯定的・積極的に認識する者の比率が一層高くなっていた。2つの組み合わせのなかでも、「作る経験と栄養知識を持つこと」、「食べる経験と栄養知識を持つこと」、「食べる経験と作る経験」の順で食認識への影響が強かった。

3. クワツに関する食経験と食態度及びその関係に現れる地域差からみる食環境に対応したクワツを核料理とする料理選択型栄養教育の有効な働きかけ

クワツに関する「食経験－（栄養知識を持つ）－食認識－食意識」の関係に地域差がみられた。

クワツを核料理とする料理選択型栄養教育を行う際に、対象者の食環境とそれに伴う食経験の多少、食態度の違いを考慮することが望

ましいと考えられた。

従って、好ましい食態度を創出するための栄養教育の働きかけは、栄養知識の伝達をはじめ、食べる経験と作る経験を持たせることを要素にし、対象者の食環境や食経験の多少の特徴に合わせて行うことが望ましいととらえられた。

クウツを核料理とする料理選択型栄養教育が受けられて人々の食生活の中で実践できるためには、クウツを食べることの大切さについて強調し、クウツの食文化史的価値やクウツの栄養素構成の多様さに関する知識を伝達し、クウツがある食事の調理教育をすることが効果的であると考えられる。しかし、大都市ではクウツを食べる頻度をより増やすことを優先とすることが、地方都市ではクウツの調理教育に中心を置くことが、農村ではクウツが韓国人の食事をリードしてきた栄養の豊富な料理であることを強調する栄養教育を受ける機会を増やすことがより効果的ではないかと考えられた。

要 約

本章では、クワツを韓国人に対する料理選択型栄養教育の核料理とすることが有効であるかを韓国高校生のクワツに関する食経験と食態度の実態及び両者の関係から検討することを目的とした。

調査は、1991年10月～11月に、韓国の大都市、地方都市と農村で、11高校の高校生1,422人（男子652人、女子770人）を対象者とし、質問票を用いた集団面接法で行われ、以下の結果を得た。

1. クワツに関する食経験及び食態度

- 1) 食経験 クワツを食べる食経験については、男子の95%と女子の94%が日常的にクワツを食べていた。そのうち、男子の47%と女子の41%が「1日2食以上」食べる食経験を持っていた。クワツを作る食経験については、男子の34%と女子の46%が「1ヶ月1回以上」作っていた。

2) 食認識 60%以上の対象者が、クワツについて肯定的・積極的に認識していた項目は、「好き」、「美味しい」、「様々な食材料で作られている」、「飯がより美味しく食べられる」、「より温かい食事ができる」、「飯が食べやすくなる」、「韓国人なら誰も食べている」、「韓国人の食事にあるべき」、「韓国人の食事の特徴の1つ」であった。クワツは栄養素が豊富な料理であると認識している者は全対象者の47%であった。

3) 食意識 クワツが「必ずあるべき」または「あって欲しい」と回答した者は、朝食に65%~83%、夕食に82%~84%であった。

2. クワツに関する食経験と食態度との関係

1) クワツを「1日2食以上」食べる者、または「1ヶ月1回以上」作る者の食経験が多い者が、食経験が少ない者に比べ、クワツに関して肯定的・積極的に認識する者の比率が高く、なお食事の中にクワツが「必ず

あるべき」または「あつて欲しい」と意識する者の比率が高かった。

- 2) 食べる食経験と作る食経験は、食態度との関係において違いがみられた。食べる食経験は相関関係を示す食認識の項目が少ない反面、食意識と強い相関関係を示した。作る食経験は、食べる食経験に比べ、相関関係を示す食認識項目は多い反面、食意識との相関関係が弱かった。

- 3) クワツは栄養素が豊富であると認識することはクワツに関する他の認識と強い相関関係を示した。食意識との相関関係は弱かった。

3. クワツに関する食経験と食態度の地域差

クワツに関する食経験、食認識と食意識について地域差がみられた。大都市は、作る経験と食べる経験が多い者の比率が低く、食意識は最も低かった。地方都市は、食べる経験が多い者の比率が低い反面、食認識が最も肯定的・積極的であつ

た。農村は、食べる経験や作る経験が多い者の比率が高く、かつ食意識も最も高かった。しかし、クワツは栄養素が豊富な料理であると認識する者の比率が最も低かった。

4. クワツを核料理とする料理選択型栄養教育の有効性

クワツは韓国人に対する料理選択型栄養教育の核料理として有効であるにとらえた。

地域によってクワツに関する食経験と食態度が異なることから、クワツを核料理とする栄養教育の働きかけは、対象者の食環境や食行動に合わせて企画するべきであり、クワツに関する栄養知識を伝達することとともにクワツを食べる経験と作る経験を持たせるための働きかけが有効であるにとらえた。

文 献

- 1)The Korean Statistical Association(1992): Social Indicators in Korea, 172-175, National Bureau of Statistics Economic Planning Board of Republic of Korea ed., Seoul
- 2)Kyoung-sin Lee, Kyung Suk Choi, Sumi Mo, and June Kyo Park(1990): A Study of Ecology of Food and Nutrition Among Students of A Co-ed Middle School in Seoul, Journal of Korean Public Health Association, 16(1), 29-38
- 3)Kyoung-sin Lee, Ju-hye Kim, and Sumi Mo(1990): A Study of Ecology of Food and Nutrition Among Candidates of High School Third Graders for a University, Journal of Korean Public Health Association, 16(1), 48-60
- 4)Sumi Mo, Chang Im Kim, Sim Yeol Lee, Eun Young Yoon, Kyoung-sin Lee, and kyung Suk Choi(1986): A Study on Dining out Behaviours of Fast Foods Focused on Youido Apartment Compound in Seoul, Korean Journal of Dietary Culture, 1(3), 295-309
- 5)Mi Jeong Jeon, Bok Hee Kim, Kyoung-sin Lee, and Sumi Mo (1990): A Survey of Fast Food Dining out Behaviors, Journal of Korean Home Economics Association, 28(2), 15-29
- 6)Marcia C. Linn & Nancy B. Songer(1991): Cognitive and Conceptual Change in Adolescence, American Journal of

Education, August 1991, 379-417

- 7) Ruth M. Leverton(1974): What is Nutrition Education ?,
Journal of the American Dietetic Association, 64(1), 17-18
- 8) Jessie Craig Obert(1986): Public Education, Community Nutrition 2nd ed., 277-308, John Wiley & Sons, New York
- 9) 吉田享(1993): 健康教育理論の展開、園田恭一、川田智恵子、
吉田享編、健康教育・保健行動、18-30、有信堂、東京
- 10) 宮坂忠夫、川田智恵子(1992): 健康教育論、131-143,
メヂカルフレンド社、東京
- 11) A. E. Dugdale, Dianne Chandler & Katrine Baghurst(1979):
Knowledge and Belief in Nutrition, American Journal of Nutrition, 32, 441-445
- 12) Laura S. Sims (1978): Dietary Status of Lactating Women:
Relation of Nutritional knowledge and Attitudes to Nutrient Intake, Journal of American Dietetic Association, 73, 147-154
- 13) Carol Byrd-bredbenner, Barbara Shannon, Lily Hsu & Deborah Holderness Smith(1988): A Nutrition Education Curriculum for Senior High Home Economics Students: Its Effect on Student's Knowledge, Attitude, and Behaviors, Journal of Nutrition Education, 20, 341-346
- 14) Christine J. Lewis, Laura S. Sims & Barbara Shannon(1989): Examination of Specific Nutrition/Health Behaviours Using a Social Cognitive Model, Journal of American

- Dietetic Association, 89(2), 194-202
- 15) Daisy Lau, Magdalena Krondle & Patricia Coleman(1984):
Psychological Factors Affecting Food Selection, Janina R.
Galler ed., Human Nutrition 5, Nutrition and Behavior, 397
-415, Plenum Press, New York and London
 - 16) Laura S. Sims(1981): Toward an Understanding of Attitude
Assessment in Nutrition Research, Journal of American
Dietetic Association, 78, 460-461
 - 17) Ethan A. Bergman, Mirilee L. Erickson, and Janice C.
Boyungs(1992): Caffeine Knowledge, Attitudes and
Consumption in Adult Women, Journal of Nutrition
Education, 24(4), 179-184
 - 18) Jeffery Sobal(1991): Application of Nutritional Ethics in
Nutrition Education, 23(4), 187-191
 - 19) Jerry C. Olson & Laura S. Sims(1980): Assessing Nutrition
Knowledge from an Information Processing Perspective,
Journal of Nutrition Education, 12(3), 157-161
 - 20) Ardyth H. Gillespie & Paul Yarbrough(1984): A Conceptual
Model for Communicating Nutrition, Journal of Nutrition
Education, 16, 168-172
 - 21) Donna M. Matheson, Donna M. Woolcott, Anne Martine
Matthews & Victor Roth(1991): Evaluation of a Theoretical
Model Predicting Self-Efficacy Toward Nutrition Behaviors
in the Elderly, Journal of Nutrition Education, 23, 3-9
 - 22) Annie S. Anderson, Richard Shrpheer(1989): Beliefs and

Attitudes Toward "Healthier Eating" Among Women Attending Maternity Hospital, Journal of Nutrition Education, 21(5), 208-213

- 23) 田中国夫(1991): 態度、新版 心理学事典、549-550、平凡社
- 24) ヴェ・ア・クルテツキー(1970): 性格、スミルノフ主監、柴田義松、島至、牧山啓訳、ソビエトの教科書 心理学 (新版) 下、267-304、明治図書出版株式会社、東京
- 25) 石毛直値(1980): なぜ食の文化なのか、食の文化シンポジウム '80、人間・たべもの・文化、10-33、平凡社
- 26) 秋山房雄(1988): 人間と食文化、足立己幸編、食生活論、144-161、医歯薬出版株式会社、東京
- 27) 足立己幸(1988): 人間の食生活の成り立ち、食生活論、14-58、医歯薬出版株式会社、東京
- 28) 佐伯胖(1991): 認知、新版 心理学事典、549-550、平凡社、東京
- 29) 吉田正昭(1991): 意識、新版 心理学事典、14-16、平凡社、東京
- 30) Kyung Sin Lee, Kyung Suk Choi, Eun Young Yoon, Sim Yeol Lee, Chang Im Kim, Young Sook Park, Sumi Mo and Won Myo Lee(1988): Effect of School Lunch Programs on Urban Elementary School Children, The Korean Journal of Nutrition, 21(6), 392-409
- 31) Sumi Mo, Kyung Sin Lee(1989): A Study of the Dietary Behaviors of Children Attending an Elementary School Operating an Urban Type Lunch Program, The Journal of the

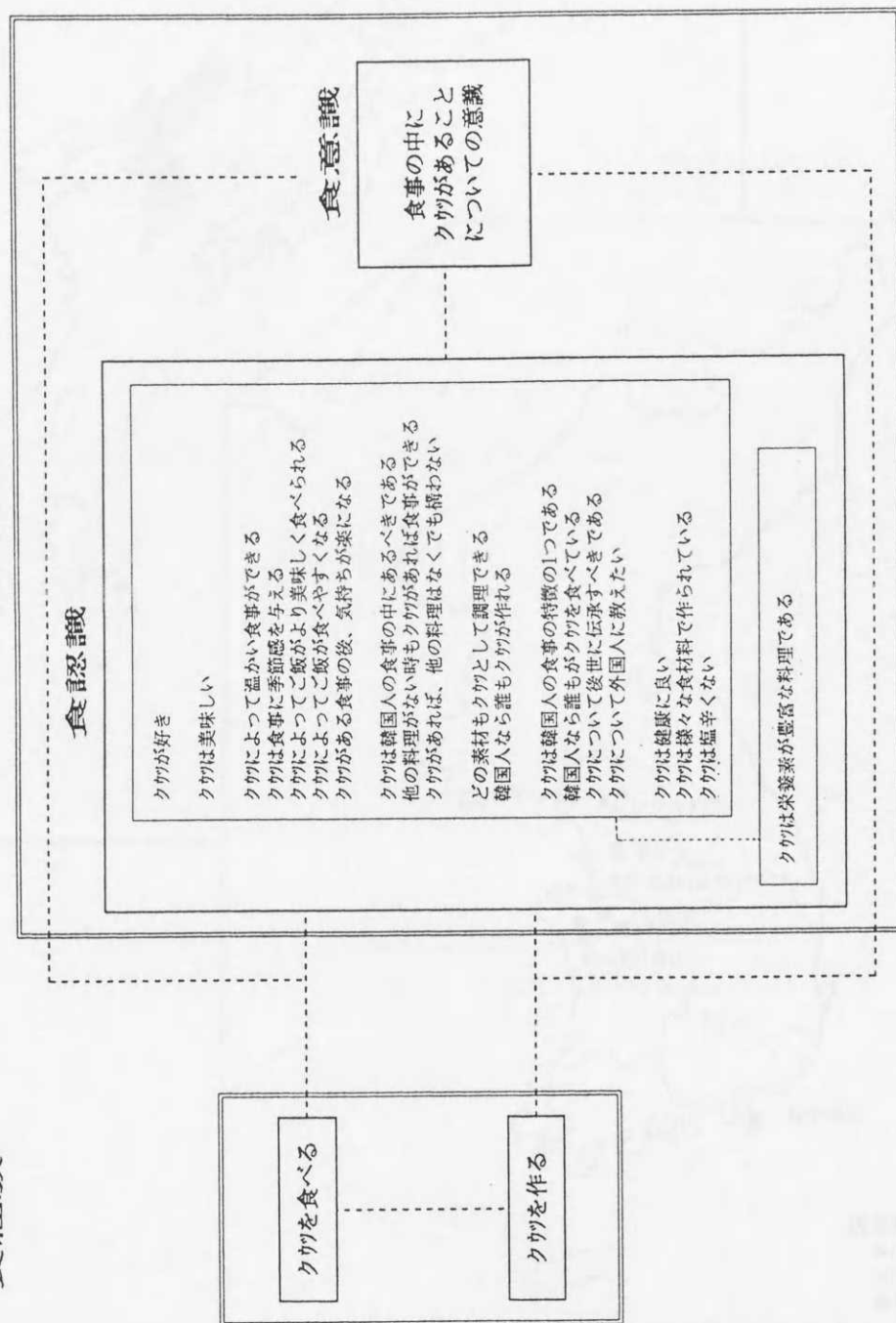
- Korean Public Health Association , 15(1), 43-56
- 32) Bok Hee Kim, Hye Young Yoon, Kyung Sook Choi, Kyung Sin Lee, Sumi Mo and Soo Kyung Lee(1989): A Nutritional Survey of Children Attending a Model Elementary School of Rural Type School Lunch Programs, The Korean Journal of Nutrition, 22(2), 70-83
- 33) Soo Kyung Lee, Sang Jin Chung, Mi Jung Cheon, Soo Kyung Baeck, Chang Im Kim, Sumi Mo(1991): A Study of the Dietary Behavior of Children Attending an Elementary School with a Urban-Type School Lunch Program, The Journal of the Korean Public Health Association, 17(1), 72-89
- 34) 足立己幸: 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), 70-107, 1984
- 35) 統計庁(1992): 1991人口住宅総調査暫定報告書, 18-81, 統計庁,
- 36) 統計庁編(1992): 地域統計年報(1991), 90-91, 大韓統計協会,
- 37) The Korean Statistical Association(1992): Social Indicators in Korea, 86-89, 242-249, National Bureau of Statistics Economic Planning Board of Republic of Korea ed., Seoul
- 38) 磯田厚子(1988): 家庭への加工食品の導入と食事の栄養素構成との関係, 民族衛生, 54(6), 283-296
- 39) Sumi Mo and Kyoung-sin Lee(1989): A Study of the Dietary Behaviors of Children Attending an Elementary School Operating an Urban Type Lunch Program, Journal of the

Korean Public Health Association, 15(1), 43-56

- 40)Yeon-sook Cho, Sang-ook Hong, and Jae-sook Han(1988): The Study of the Housewife's Conciousness on the Korean Traditional Food in Taegu Area, Korean Journal of Dietary Culture, 3(3), 281-292

食経験

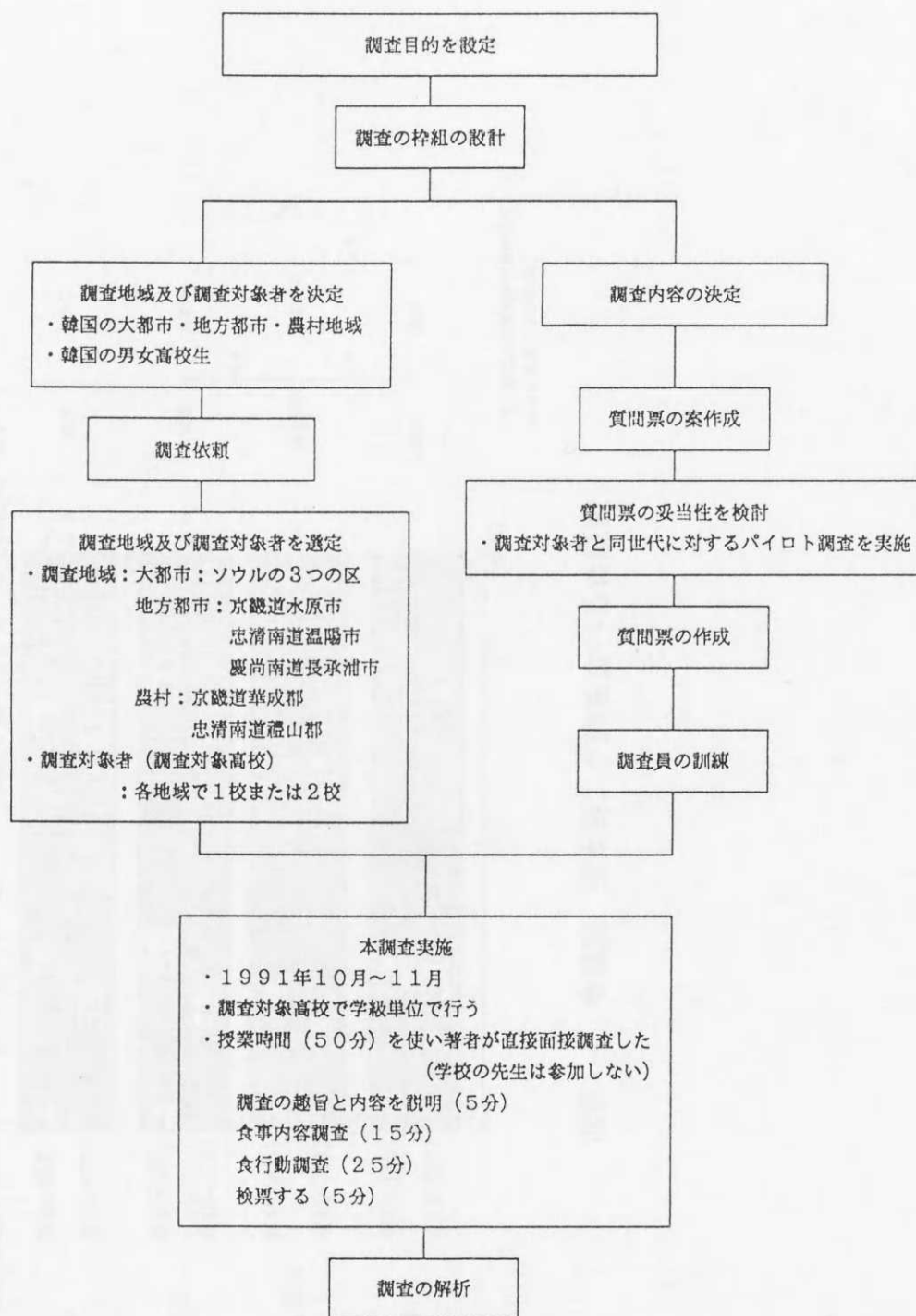
食態度



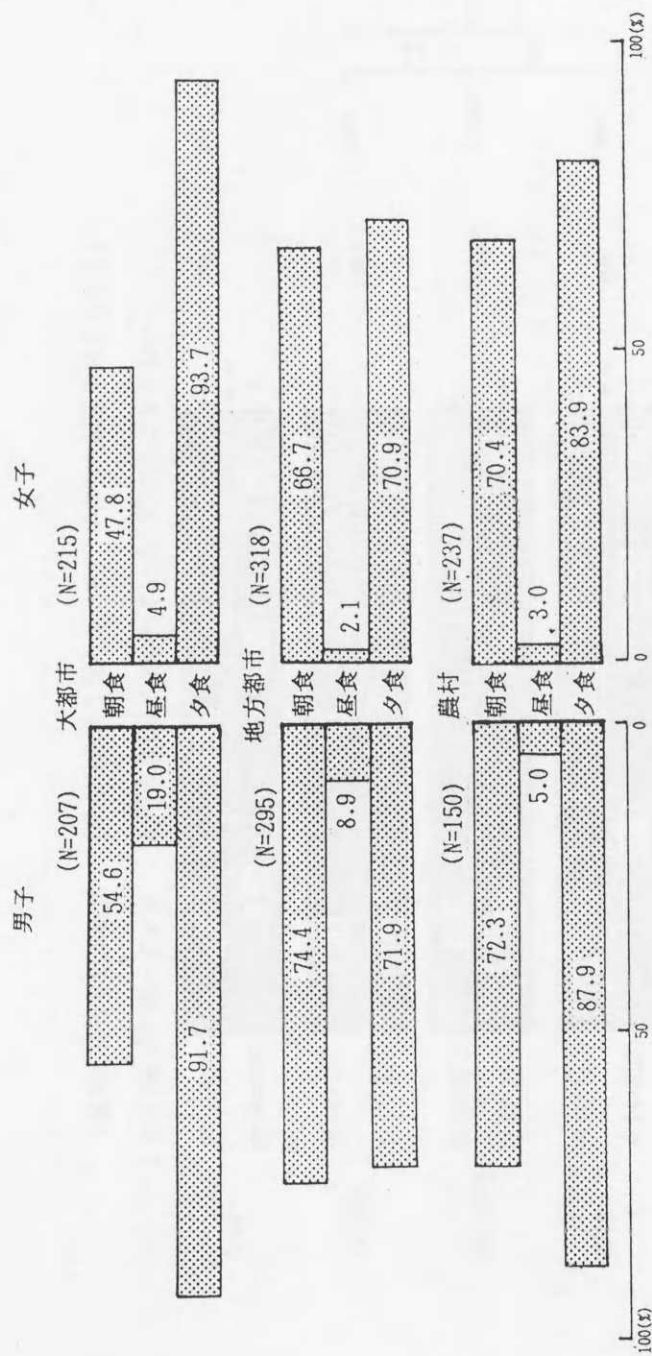
図Ⅲ- 1 クワッに関する食経験と食態度の調査の枠組み



図Ⅲ- 2 調査対象地域



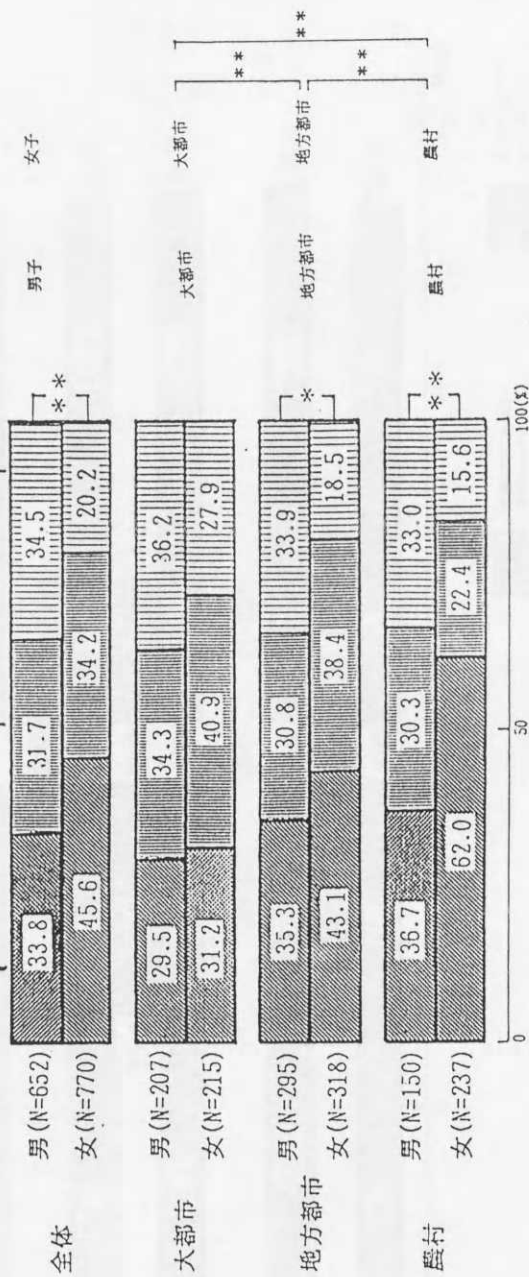
図Ⅲ-3 調査の手順



図Ⅲ-5 地域別、男女別、各食事の摂食者率

「現在も作っている者」 「現在はあまり作らない者」 「作った経験を持たない者」

1ヶ月1回以上作っている 2~3ヶ月1回以下作っている 作ったことがない



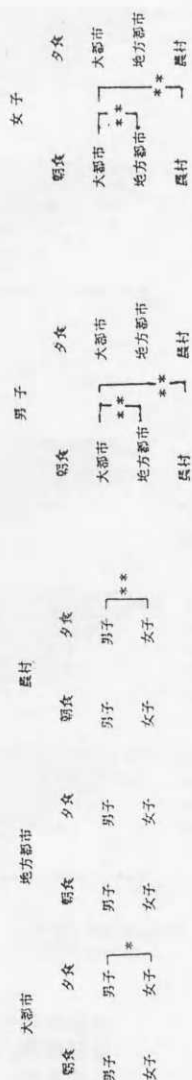
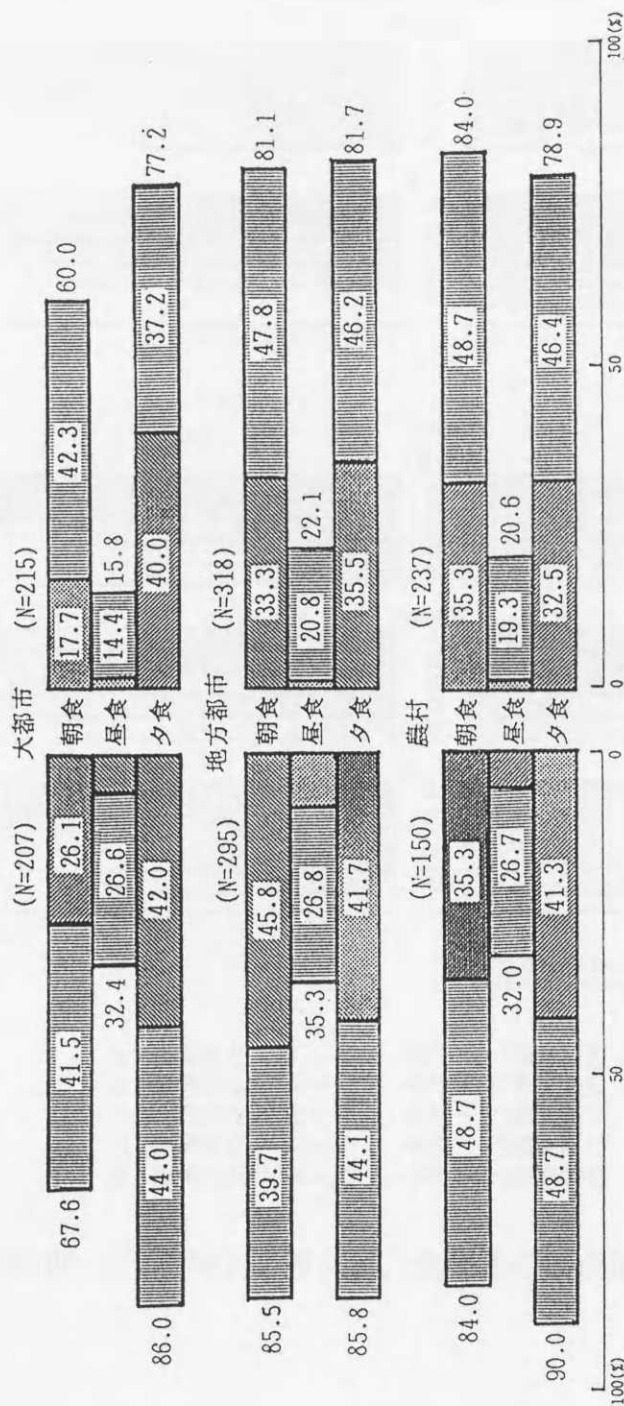
Z分布による母比率の差の検定

** p<0.01 * p<0.05

図III-6 地域別、男女別、クワツを作る食経験

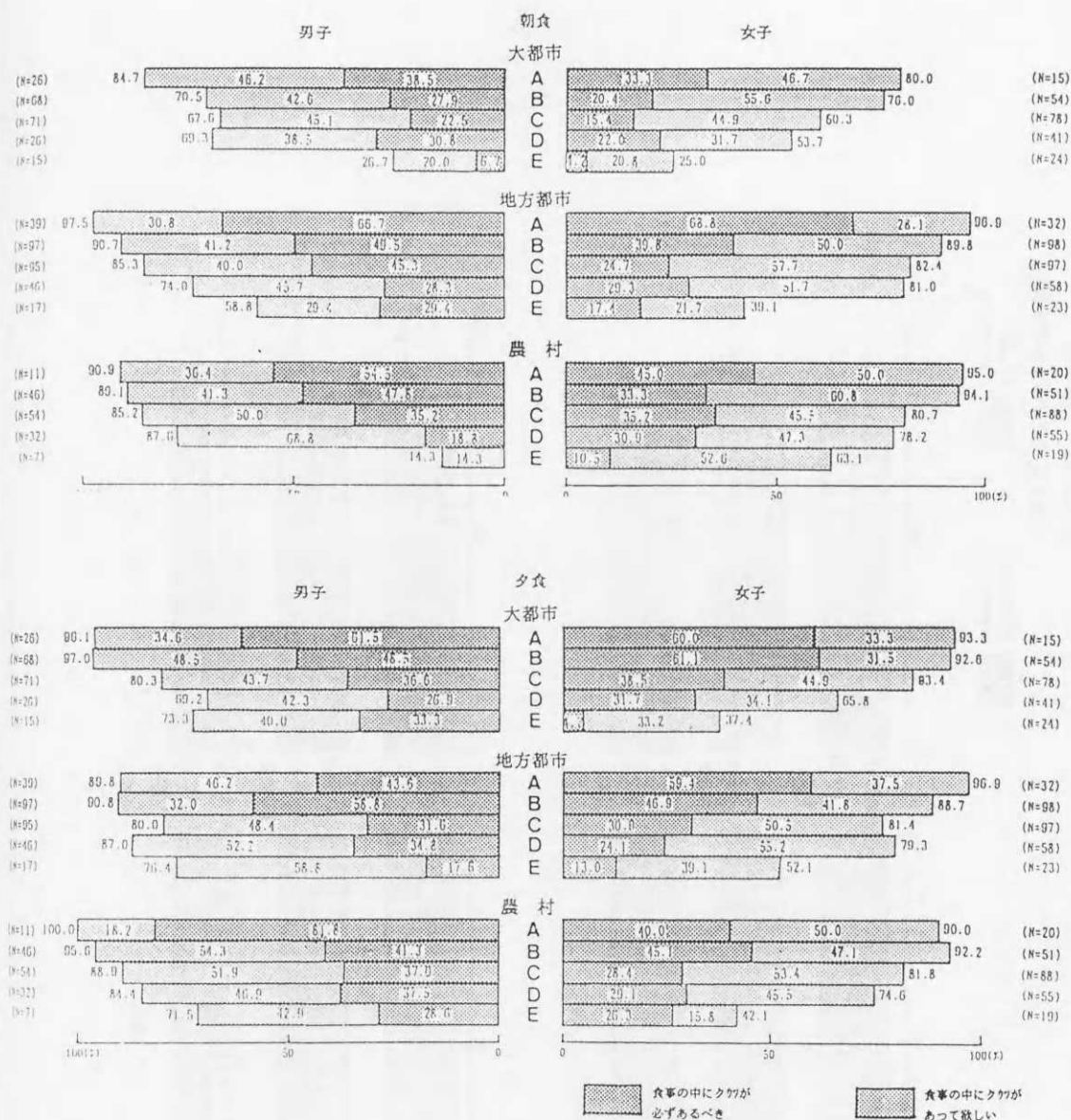
男子

女子



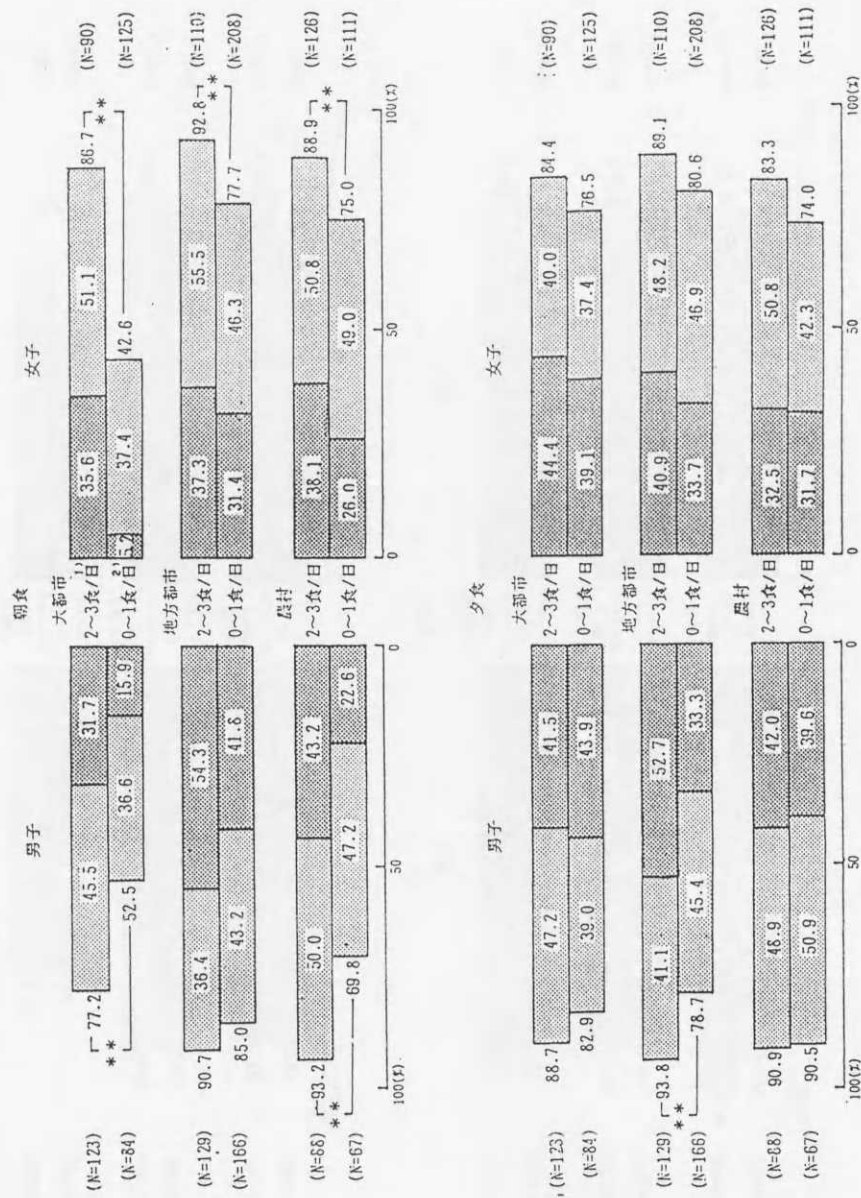
Z分布による母比率の差の検定
 ** p<0.01 * p<0.05

図III-7 地域別、男女別、食事別夕飯に関する食意識



A: 認識総点	78~83	平均+3/2標準偏差	~ 平均+5/2標準偏差
B: 認識総点	73~77	平均+1/2標準偏差	~ 平均+3/2標準偏差
C: 認識総点	68~72	平均-1/2標準偏差	~ 平均+1/2標準偏差
D: 認識総点	63~67	平均-3/2標準偏差	~ 平均-1/2標準偏差
E: 認識総点	57~62	平均-5/2標準偏差	~ 平均-3/2標準偏差

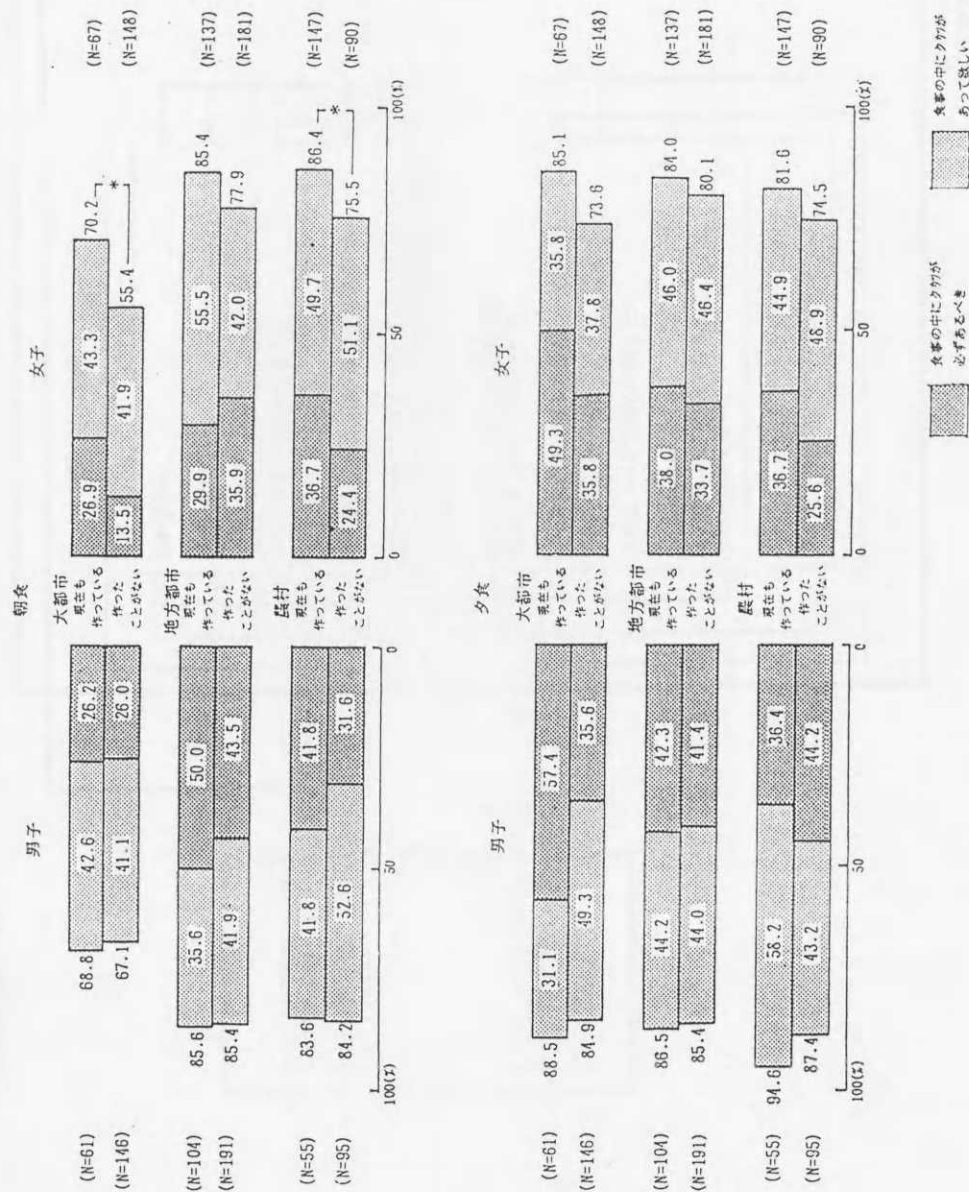
図Ⅲ- 8 地域別、男女別、食認識の得点別クワに関する食意識



Z 分布による母比率の差の検定

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

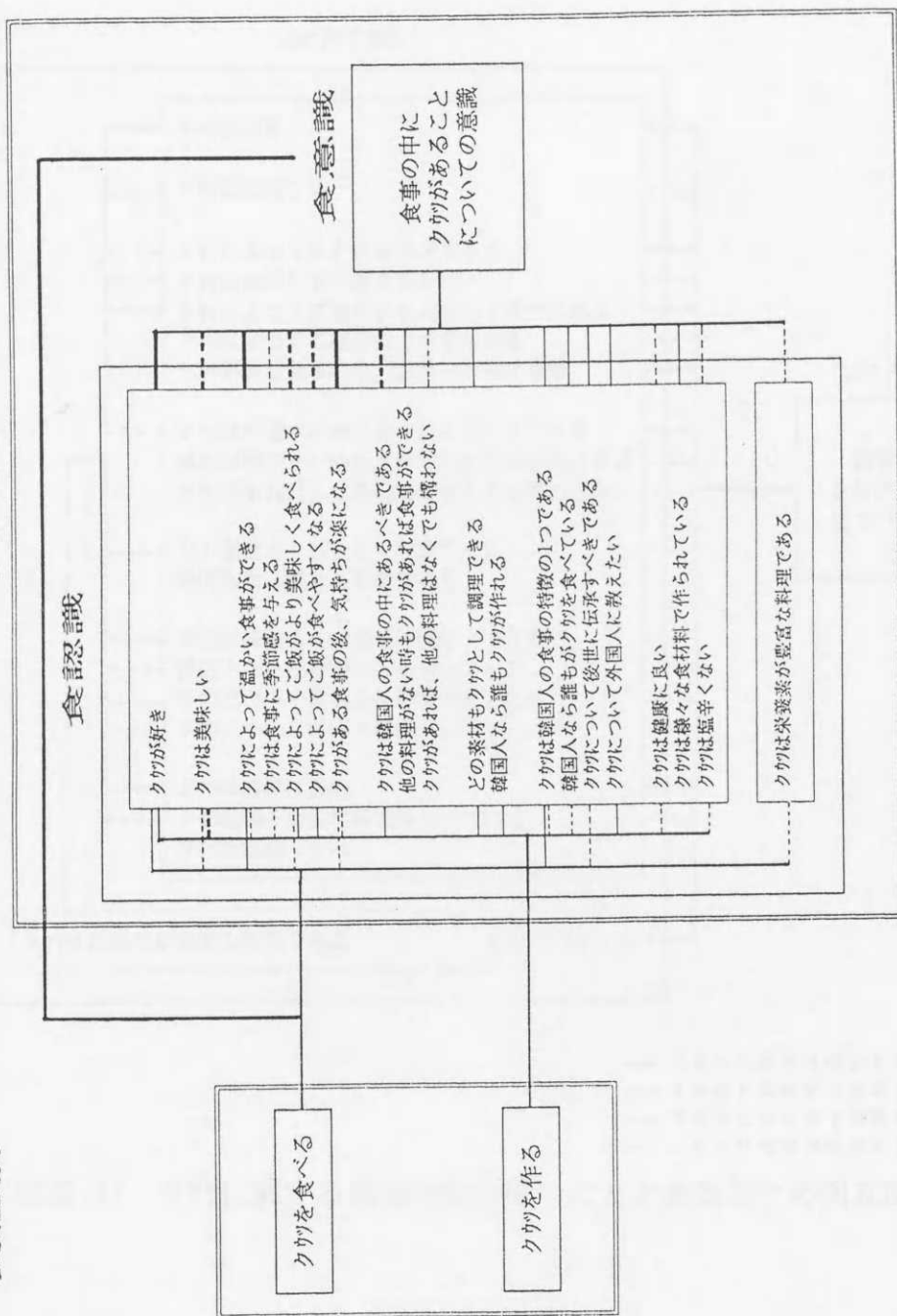
図Ⅲ-9 地域別、男女別、クワツを食べる食経験の頻度別クワツに関する食意識



Z分布による母比率の差の検定

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

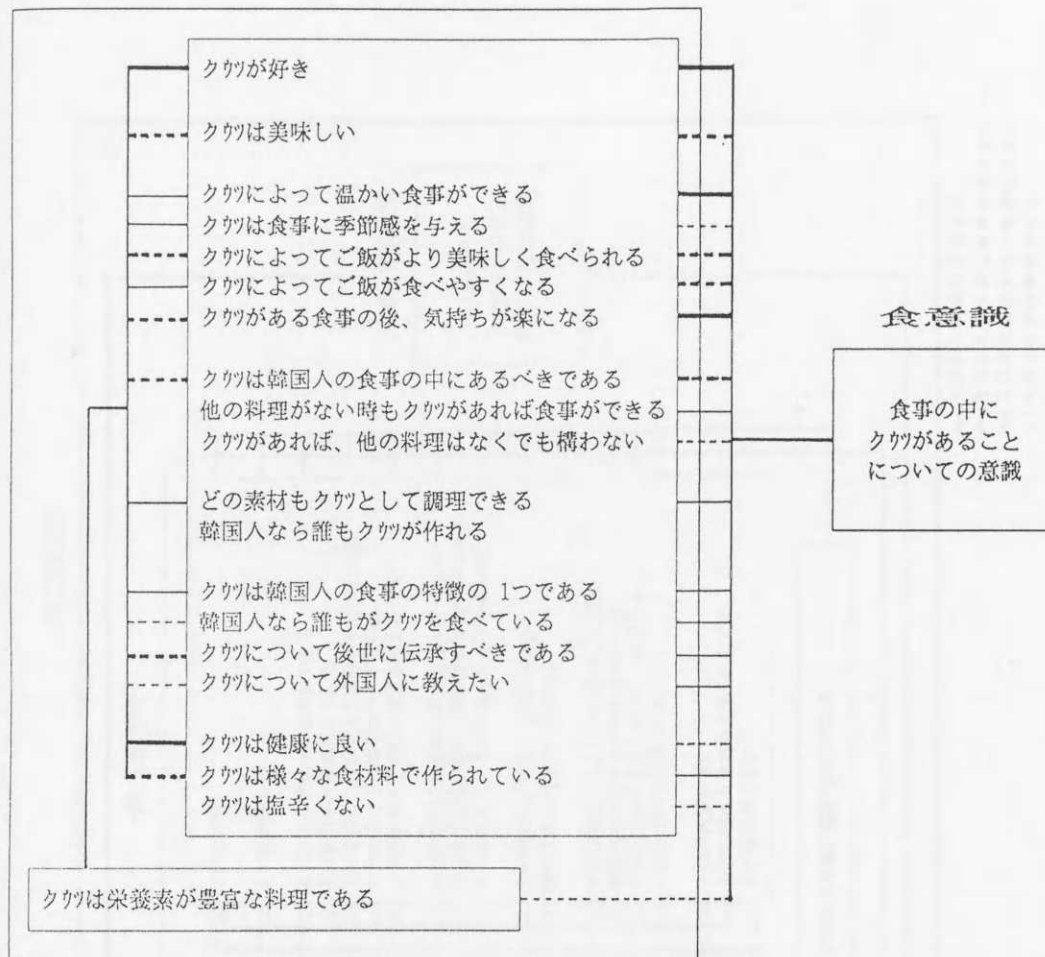
図III-10 地域別、男女別、クワを作る食経験別クワに関する食意識



— 6 群とも相関関係がある
--- 5 群または 4 群で相関関係がある
- - - 3 群または 2 群で相関関係がある
... 1 群だけ相関関係がある

図Ⅲ-11 クワに関する食経験と食態度との相互関係

食認識



図Ⅲ-12 クワに関する栄養知識を持つことと食認識との相互関係



図Ⅲ-13 クワグに関する食経験と栄養知識を持つことと食態度との相互関係

表Ⅲ-1 調査地域の概況

対象地域	対象校 の数	人口密度 ・ ²	主経済産業	金融機関 の数	通貨量 の規模	教育機関 の数・ ³	家計 月所得	家計食費 の比率	医療費 の比率	医療機関 の数・ ⁴
大都市	ソウル特別市 (3つの区)	4	17,600	卸・小売業, サービス業	約1030	全国の 2/3	36	都市平均	都市平均	8,200
地方都市	京畿道水原市	1	1,800	卸・小売業, サービス業, 工業	約50	大都市	5	34.2%	5.3%	—
	忠清道温陽市	2	900	卸・小売業, サービス業	約10	の1/20	1			
	慶尚南道長承浦市	1	800	卸・小売業, 工業	約10		0			
農村地域	京畿道華城郡	1	250	農業	—	—	0	農家平均	農家平均	—
	忠清道禮山郡	2	240	農業	—	—	0			

*1: 1991年度 韓国統計庁資料基準

*2: 人口密度単位 (人/㎢)

*3: 4年制大専校基準

*4: 助産所以上

表Ⅲ- 2 調査対象者の分布

地域	学年 性	1年	2年	計
大都市 (人)	男	154	53	207
	女	160	55	215
	小計	314	108	422
地方都市 (人)	男	92	203	295
	女	212	106	318
	小計	304	309	613
農村 (人)	男	100	50	150
	女	144	93	237
	小計	244	143	387
全体 (人)	男	346	306	652
	女	516	254	770
	計	862	560	1422
平均年齢 (歳)	男	14.6	15.7	-
	女	14.6	15.7	-

表Ⅲ-3 本研究に用いた「クワジに関する食行動」調査票の内容

大項目	中項目	小項目	質問番号	回答方法
属性		学校 学年 名前 性別 生年月日		
意識	伝承	韓国人の食事の特性 韓国人の食事中での普遍性 韓国人の食文化内の伝承 異文化への伝承	Q5-3) Q5-4) Q5-6) Q5-19)	選択肢法 (3肢択一), 品等法 選択肢法 (3肢択一), 品等法 選択肢法 (3肢択一), 品等法 選択肢法 (3肢択一), 品等法
	栄養	健康 食材料の多様性 塩分 栄養素	Q5-10) Q5-12) Q5-11) Q5-13)	選択肢法 (3肢択一), 品等法 選択肢法 (3肢択一), 品等法 選択肢法 (3肢択一), 品等法 選択肢法 (3肢択一), 品等法
食意識		食事にクワジがあることについての意識	Q4	選択肢法 (4肢択一), 品等法

注：*印の項目は論文中には論じていない

表Ⅲ-3 本研究に用いた「クワ」に関する食行動」調査票の内容

大項目	中項目	小項目	質問番号	回答方法
属性		学校 学年 名前 性別 生年月日		
	クワを 食べる 食経験	クワを食べる経験の有無 1日食事の中、クワを食べる頻度 1日食事の中、クワを食べる食事 クワの各種類に対する食べる頻度 小学校5、6年生の時と比べて クワの各種類に対する食べる頻度の 変化 クワの各種類に対する嗜好	Q3 Q3 Q3 Q2-2) Q2-2) Q2-1)	ブリーフ法 ブリーフ法 ブリーフ法 選択肢法 (6肢択一) 選択肢法 (3肢択一) 自由回答法, 順位付け
食経験	クワを 作る 食経験	クワを作る経験の有無 クワを作る経験あり 初めて作った時期 初めて教えてもらった人 現在作る頻度 現在作る場所 現在よく作るクワの種類 クワを作る理由 クワを作ることに自信 クワを作る経験なし クワを作らない理由	Q7 Q7-I Q7-I-1) Q7-I-1) Q7-I-2) Q7-I-3) Q7-I-4) Q7-I-5) Q7-I-6) Q7-II Q7-II	選択肢法 (3肢択一) 自由回答法 選択肢法 (7肢択一) 選択肢法 (7肢択一) 選択肢法 (5肢択一) 選択肢法 (6肢択一) 選択肢法 (4肢択一), 質的多項選択法, 順位付け 選択肢法 (4肢択一) 選択肢法 (8肢択一), 質的多項選択法, 順位付け
	クワがある 食事からの 情緒・ 満足感	家族との共食の楽しさ 時間的ゆとり 食事としての満足感 満腹感	Q6-1) Q6-2) Q6-3) Q6-4)	選択肢法 (3肢択一), 品等法 選択肢法 (3肢択一), 品等法 選択肢法 (3肢択一), 品等法 選択肢法 (3肢択一), 品等法

		クワを作らない理由	Q 7 - II	選択肢法 (8肢択), 質的多項選択法, 順位付け
食 態 度	食 意 識	クワがある 食事からの 情緒・	家族との共食の楽しさ 時間的ゆとり 食事としての満足感 満腹感	Q 6 - 1) Q 6 - 2) Q 6 - 3) Q 6 - 4)
		嗜好	嗜好	選択肢法 (5肢択一), 品等法
		味	味	選択肢法 (3肢択一), 品等法
		食事中的 役割	食事の雰囲気作り (温かさ) 食事の雰囲気作り (季節感) ご飯との調和 (味) ご飯との調和 (ご飯が食べやすい) ご飯との調和 (消化性)	Q 5 - 5) Q 5 - 7) Q 5 - 8) Q 5 - 9) Q 5 - 18)
	食 意 識	食事中的 位置づけ	韓国人の食事中的必須性 他の料理を対処 副食の代表性	Q 5 - 2) Q 5 - 15) Q 5 - 17)
		調理	調理法の食材料への応用性 簡便性	Q 5 - 14) Q 5 - 16)
		伝承	韓国人の食事の特性 韓国人の食事中での普遍性 韓国人の食文化内の伝承 異文化への伝承	Q 5 - 3) Q 5 - 4) Q 5 - 6) Q 5 - 19)
		栄養	健康 食材料の多様性 塩分 栄養素	Q 5 - 10) Q 5 - 12) Q 5 - 11) Q 5 - 13)
	食 意 識		食事にクワがあることについての 意識	Q 4
				選択肢法 (4肢択一), 品等法

注：*印の項目は論文中には論じていない

表Ⅲ- 4 地域別、男女別、クワに関する食認識

クワに関する食認識の項目	地域		大都市		地方都市		農村		全体
	性		男	女	男	女	男	女	
			N=207	N=215	N=295	N=318	N=150	N=237	N=1422
嗜好	クワが大好き		24.2	22.8	28.8	24.2	26.7	21.9	24.8
	クワが好き		54.6 *	45.6	52.2	50.7	50.7	48.9	50.2
味	クワは美味しい		84.5 *	75.8	81.0	74.5	77.3	76.4	78.1
	クワにより温かい食事ができる		78.7	76.3	71.9	69.2	72.7	82.3	76.4
食事中 の役割	クワは食事に季節感を与える		45.9	52.6	58.6	65.4	56.7 *	67.9 *	58.7
	クワによりご飯がより美味しく食べられる		76.8 *	65.1	73.6	71.7	76.7	73.4	72.6
	クワによりご飯が食べやすくなる		74.4 *	67.4	75.3	70.4	70.7	67.9	71.1
	クワがある食事の後、気持ちが楽になる		33.3	33.5	28.5	32.7	24.7	24.9	29.9
	クワは韓国人の食事の中にあるべきである		76.3 *	64.7	75.9	69.2	70.7	68.8	71.0
食事中 の位置	他の料理がない時もクワがあれば食事ができる		68.6 *	56.7	74.2	66.0	62.7	64.1	68.0
	クワがあれば、他の料理はなくても構わない		13.5	9.8	20.3 *	11.6	20.7	16.5	15.2
調理	どの素材もクワとして調理できる		31.9	27.4	41.7 *	33.3	33.3	28.3	33.1
	韓国人なら誰もクワが作れる		39.6	37.7	41.0 *	52.2	48.7	56.5	46.2
伝承	クワは韓国人の食事の特徴の1つである		73.4	65.6	67.8	67.6	69.3	69.2	68.6
	韓国人なら誰もがクワを食べている		76.8 *	62.8	67.1	61.3	66.7	65.8	66.3
	クワについて後世に伝承すべきである		67.1 *	64.7	64.1	58.5	54.0	48.9	59.8
	クワについて外国人に教えたい		55.1	58.1	60.7	61.9	55.3	60.8	59.2
栄養	クワは健康に良い		56.0 *	43.3	56.9 *	45.0	49.3 *	38.4	48.2
	クワは様々な食材料で作られている		82.6 *	78.6	82.4 *	83.3	80.0 *	78.5	81.2
	クワは塩辛くない		61.4 *	70.7	62.7	68.2	62.7	65.8	65.5
	クワは栄養が豊富な料理である		54.1 *	45.6	53.6 *	41.2	57.3 *	36.7	47.3

Z分布による母比率の差の検定

** P<0.01 *P<0.05

表Ⅲ- 5 主成分分析によるクワに関する食認識項目の因子負荷量

クワに関する食認識の項目		地域		大都市		地方都市		農村	
		性		男 女		男 女		男 女	
				N=207	N=215	N=295	N=318	N=150	N=237
嗜好	クワが大好き			0.39	0.65	0.41	0.56	0.37	0.45
	クワが好き								
味	クワは美味しい			0.58	0.58	0.51	0.63	0.41	0.43
食事中 の役割	クワにより温かい食事ができる			0.44	0.49	0.41	0.53		
	クワは食事に季節感を与える				0.53				
	クワによりご飯がより美味しく食べられる			0.60	0.63	0.56	0.69	0.50	0.47
	クワによりご飯が食べやすくなる			0.57			0.47		0.36
	クワがある食事の後、気持ちが楽になる			0.54	0.52	0.55	0.53	0.41	0.52
食事中 の位置 づけ	クワは韓国人の食事の中にあるべきである			0.59	0.45	0.49	0.56		0.41
	他の料理がない時もクワがあれば食事ができる				0.36		0.38		
	クワがあれば、他の料理はなくても構わない								
調理	どの素材もクワとして調理できる						0.37		0.45
	韓国人なら誰もクワが作れる								
伝承	クワは韓国人の食事の特徴の1つである					0.50	0.43	0.46	0.38
	韓国人なら誰もがクワを食べている						0.38		
	クワについて後世に伝承すべきである			0.55	0.46	0.58	0.55	0.59	0.51
	クワについて外国人に教えたい			0.37	0.48	0.47	0.44		0.43
栄養	クワは健康に良い			0.60	0.60	0.60	0.49	0.55	0.56
	クワは様々な食材料で作られている								
	クワは塩辛い								
	クワは栄養が豊富な料理である			0.49		0.50	0.41	0.46	0.56

*1 主成分分析による第1因子の因子負荷量は0.35以上の項目のみ

表Ⅲ-6 食認識に及ぼす食経験と栄養知識を持つことの影響

食経験と栄養知識を持つことの組み合わせ ¹⁾		全体 N=1422	全体 N=1422	全体 N=1422	食 n=666	食 n=666	食 n=666	作 N=571	作 N=571	作 N=571	知 N=673	知 N=673	食+作 N=285	食+作 N=285	知+食 N=343	知+食 N=343	作+知 N=280
クワに対する食認識の項目																	
嗜好	クワが大好き+クワが好き	**	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	クワは美味しい	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
食事中 の役割	クワにより温かい食事ができる	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	クワは食事に季節感を与える																
食事中 の役割	クワによりご飯がより美味しく食べられる																
	クワによりご飯が食べやすくなる																
食事中 の位置 づけ	クワがある食事の後、気持ちよくなる																
	クワは韓国人の食事の中にあるべきである	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
調理	他の料理がない時もクワがあれば食事ができる																
	クワがあれば、他の料理はなくても構わない																
伝承	どの素材もクワとして調理できる																
	韓国人なら誰もクワが作れる																
伝承	クワは韓国人の食事の特徴の1つである																
	韓国人なら誰もがクワを食べる																
栄養	クワについて後世に伝承すべきである																
	クワについて外国人に教えたい																
栄養	クワは健康に良い																
	クワは様々な食料で作られている																
栄養	クワは塩辛い																
	クワは栄養が豊富な料理である																

Z分布による食経験と栄養知識を持つことの組み合わせAとBの母比率の差の検定

** p<0.01 * p<0.05

*1食経験と栄養知識を持つことの組み合わせにおいて、食べる食経験は食と、作る食経験は作と、栄養知識を持つことは知と略した

付表Ⅲ-2 クワツの各種類に関する現在の摂食頻度及び小学校5～6年生の時の摂食頻度の変化

【大都市男子】

クワツの種類	現在の摂食頻度						食べる頻度の増減		
	週に		月に		2,3ヶ月に1度		増えた	同じ	減った
	週に5.6食	週に3.4食	週に1.2食	週に1.2食	週に1.2食	週に1.2食			
マーダングクワツ	7.2	20.8	40.6	21.3	3.4	3.9	2.9	57.0	12.1
トジャンクワツ	7.2	16.9	44.9	19.8	6.3	2.0	2.9	46.9	18.4
タン	1.4	5.3	15.9	31.9	21.7	19.3	4.3	54.6	18.8
メウンタン	0.5	3.9	12.6	32.4	24.2	22.7	3.9	51.7	20.3
チゲ	12.6	35.7	31.4	13.5	3.4	1.0	2.4	43.0	10.1
チョンゴル	0.5	0.5	8.2	20.8	27.1	39.1	3.9	58.5	19.3

【大都市女子】

クワツの種類	現在の摂食頻度						食べる頻度の増減		
	週に		月に		2,3ヶ月に1度		増えた	同じ	減った
	週に5.6食	週に3.4食	週に1.2食	週に1.2食	週に1.2食	週に1.2食			
マーダングクワツ	10.7	21.4	40.0	18.1	3.7	6.0	0	21.4	54.4
トジャンクワツ	4.7	16.7	54.4	14.9	5.1	3.3	0.9	32.1	45.6
タン	0	4.2	6.5	37.2	26.0	22.8	3.3	10.7	63.7
メウンタン	0	0.9	10.7	35.8	26.5	23.7	2.3	12.1	60.0
チゲ	10.2	30.7	42.8	11.2	2.3	1.4	1.4	34.0	47.4
チョンゴル	0	0.5	6.0	25.6	26.5	38.6	2.8	10.7	61.9

【地方都市男子】

クワツの種類	現在の摂食頻度						食べる頻度の増減		
	週に		月に		2,3ヶ月に1度		増えた	同じ	減った
	週に5.6食	週に3.4食	週に1.2食	週に1.2食	週に1.2食	週に1.2食			
マーダングクワツ	6.1	20.3	37.6	19.0	7.8	7.1	2.1	29.5	42.4
トジャンクワツ	8.1	20.7	38.3	17.6	7.5	4.4	3.4	26.4	44.4
タン	0.3	2.4	12.5	32.9	25.1	21.7	5.1	14.6	50.2
メウンタン	0.3	5.1	12.9	32.9	21.0	22.7	5.1	21.7	37.3
チゲ	13.2	32.9	36.3	11.2	2.0	2.0	2.4	35.6	42.0
チョンゴル	0	0.7	4.1	18.6	24.4	47.8	4.4	7.5	51.9

【地方都市女子】

クワツの種類	現在の摂食頻度						食べる頻度の増減		
	週に		月に		2,3ヶ月に1度		増えた	同じ	減った
	週に5.6食	週に3.4食	週に1.2食	週に1.2食	週に1.2食	週に1.2食			
マーダングクワツ	8.2	20.1	39.9	15.4	8.3	7.9	0.2	20.4	49.1
トジャンクワツ	6.9	20.1	41.2	19.5	5.7	5.3	1.3	26.4	39.3
タン	0	1.9	11.0	25.5	21.4	37.1	3.1	9.1	48.4
メウンタン	0.9	2.2	17.9	29.6	15.1	31.4	2.8	12.6	45.9
チゲ	12.3	33.6	40.6	8.5	2.5	1.9	0.6	38.4	40.6
チョンゴル	0.6	1.6	6.3	17.9	24.2	47.2	2.2	8.8	52.8

【農村男子】

クワツの種類	現在の摂食頻度						食べる頻度の増減		
	週に		月に		2,3ヶ月に1度		増えた	同じ	減った
	週に5.6食	週に3.4食	週に1.2食	週に1.2食	週に1.2食	週に1.2食			
マーダングクワツ	2.7	15.3	45.3	18.7	6.7	8.0	3.3	52.0	22.0
トジャンクワツ	6.0	33.3	32.0	11.3	4.7	9.3	3.3	20.0	52.0
タン	0.7	2.0	16.7	27.3	18.0	28.7	6.7	12.7	52.0
メウンタン	2.0	6.0	18.7	22.0	21.3	24.0	6.0	19.3	50.0
チゲ	21.3	38.7	28.7	4.0	1.3	2.0	4.0	40.0	44.0
チョンゴル	0	0	6.7	20.0	13.3	52.7	7.3	7.3	61.3

【農村女子】

クワツの種類	現在の摂食頻度						食べる頻度の増減		
	週に		月に		2,3ヶ月に1度		増えた	同じ	減った
	週に5.6食	週に3.4食	週に1.2食	週に1.2食	週に1.2食	週に1.2食			
マーダングクワツ	6.8	21.5	36.7	17.3	4.6	11.1	3.0	23.2	54.0
トジャンクワツ	7.2	21.5	35.9	20.7	5.5	6.8	2.5	19.4	44.3
タン	0	3.0	10.1	21.1	26.2	33.3	6.3	8.4	48.5
メウンタン	0.4	5.5	12.2	23.6	17.3	33.3	7.6	14.8	51.9
チゲ	27.4	40.1	25.3	1.7	0	3.4	2.1	39.2	45.1
チョンゴル	0.4	0.8	4.2	21.1	21.5	46.0	5.9	7.6	54.9

付表

食経験及び栄養知識を持つこと		地域 性	大 男 N=123 59.3
クワに対する食認識の項目			
嗜好	クワが大好き クワが好き		27.6 55.3
味	クワは美味しい		87.6
食事中 の役割	クワにより温かい食事ができる		83.7
	クワは食事に季節感を与える		43.7
	クワによりご飯がより美味しく食べられる		79.7
	クワによりご飯が食べやすくなる		75.6
	クワがある食事の後、気持ちが楽になる		30.6
食事中 の位置	クワは韓国人の食事の中にあるべきである		78.6
	他の料理がない時もクワがあれば食事ができる		70.6
	クワがあれば、他の料理はなくても構わない		11.6
調理	どの食材もクワとして調理できる		31.7
	韓国人なら誰もクワが作れる		40.7
伝承	クワは韓国人の食事の特徴の1つである		78.6
	韓国人なら誰もがクワを食べている		81.6
	クワについて後世に伝承すべきである		71.6
	クワについて外国人に教えたい		56.6
栄養	クワは健康に良い		57.6
	クワは様々な食材料で作られている		83.6
	クワは塩辛くない		59.6
	クワは栄養が豊富な料理である		55.6

食経験及び栄養知識を持つこと		食べる経験+作る経験+栄養知識を持つこと							
クワに対する食認識の項目		大都市		地方都市		農村		全体	
		男 N=3	男 N=25	女 N=18	男 N=33	女 N=21	男 N=24	女 N=35	N=160
		16.0	12.1	8.4	11.2	6.6	16.0	14.8	11.3
嗜好	クワが大好き クワが好き	37.0	44.0	44.4	45.5	23.8	33.3	30.8	36.9
		54.0	44.0	50.0	48.5	52.4	41.7	46.2	46.9
味	クワは美味しい	94.0	98.0	88.9	97.0	95.2	83.3	89.7	89.4
食事中 の役割	クワにより温かい食事ができる	88.0	92.0	94.4	93.9	90.5	70.8	92.3	89.4
	クワは食事に季節感を与える	45.0	56.0	55.6	72.7	90.5	50.0	84.6	70.0
	クワによりご飯がより美味しく食べられる	85.0	88.0	83.3	81.8	81.0	79.2	92.3	85.0
	クワによりご飯が食べやすくなる	88.0	100.0	77.8	78.8	71.4	66.7	69.2	76.9
	クワがある食事の後、気持ちが楽になる	40.0	48.0	33.3	51.5	38.1	20.8	43.6	40.6
食事中 の位置	クワは韓国人の食事の中にあるべきである	88.0	96.0	77.8	81.8	90.5	75.0	82.1	83.8
	他の料理がない時もクワがあれば食事ができる	74.0	72.0	50.0	75.8	61.9	50.0	59.0	62.5
	クワがあれば、他の料理はなくても構わない	14.0	16.0	22.2	39.4	4.8	25.0	17.9	21.9
調理	どの食材もクワとして調理できる	48.0	52.0	38.9	42.4	28.6	41.7	48.7	43.1
	韓国人なら誰もクワが作れる	51.0	64.0	38.9	45.5	66.7	58.3	64.1	56.9
伝承	クワは韓国人の食事の特徴の1つである	85.0	88.0	77.8	75.8	81.0	79.2	69.2	77.5
	韓国人なら誰もがクワを食べている	80.0	84.0	72.2	72.7	76.2	70.8	71.8	74.4
	クワについて後世に伝承すべきである	74.0	88.0	66.7	72.7	76.2	62.5	59.0	70.0
	クワについて外国人にも教えたい	62.0	80.0	66.7	81.8	90.5	79.2	69.2	77.5
栄養	クワは健康に良い	77.0	92.0	72.2	81.8	61.9	50.0	56.4	68.8
	クワは様々な食材料で作られている	91.0	96.0	94.4	87.9	95.2	91.7	100.0	94.4
	クワは塩辛い	68.0	72.0	55.6	60.6	81.0	54.2	71.8	66.3
	クワは栄養が豊富な料理である	71.0	-	-	-	-	-	-	-

付表Ⅲ-3 地域別、男女別、食経験と栄養知識を持つことの組み合わせ

食経験及び栄養知識を持つこと		食べる経験							作る経験														
		地域		性		クワに対する食経験の項目		大都市		地方都市		農村		全体		大都市		地方都市		農村		全体	
								男 N=123 59.3	女 N=90 41.8	男 N=129 43.7	女 N=110 34.6	男 N=88 58.7	女 N=126 53.1	N=666 46.8	男 N=61 29.5	女 N=67 31.2	男 N=104 35.3	女 N=137 43.1	男 N=55 36.7	女 N=147 62.0	N=571 40.2		
嗜好	クワが大好き クワが好き	27.6 55.3	30.0 46.7	31.0 57.4	21.8 60.0	27.3 50.0	22.2 55.6	26.6 54.7	27.9 55.7	32.8 44.8	31.7 50.0	30.7 53.3	29.1 49.1	23.8 53.1	28.9 51.5								
味	クワは美味しい	87.0	77.8	83.7	83.6	79.5	78.6	82.0	90.2	86.6	84.6	81.8	78.2	80.3	83.0								
食事中 の役割	クワにより温かい食事ができる	83.7	82.2	72.9	81.8	77.3	87.3	80.9	80.3	79.1	76.0	82.5	63.6	85.0	79.5								
	クワは食事に季節感を与える	43.1	58.9	59.7	67.3	53.4	71.4	59.2	52.5	55.2	68.3	69.3	61.8	71.4	65.5								
	クワによりご飯がより美味しく食べられる	79.7	67.8	76.7	77.3	76.1	78.6	76.4	85.2	70.1	77.9	77.4	70.9	76.2	76.5								
	クワによりご飯が食べやすくなる	75.6	74.4	75.2	74.5	75.0	67.5	73.6	83.6	73.1	73.1	70.1	65.5	72.1	72.5								
	クワがある食事の後、気持ちが楽になる	30.9	43.3	34.1	30.9	28.4	27.0	32.1	42.6	38.8	35.6	35.0	16.4	25.9	32.2								
食事中 の位置	クワは韓国人の食事の中にあるべきである	78.9	73.3	76.7	74.5	75.0	73.0	75.4	83.6	77.6	75.0	77.4	72.7	72.1	75.8								
	他の料理がない時もクワがあれば食事ができる	70.7	55.6	79.1	65.5	63.6	65.1	67.4	75.4	61.2	74.0	65.0	58.2	66.7	67.1								
	クワがあれば、他の料理はなくても構わない	11.4	11.1	20.0	9.1	20.5	9.5	13.5	14.8	14.9	21.2	8.8	18.2	20.4	16.3								
調理	どの食材もクワとして調理できる	31.7	45.6	21.7	30.9	33.0	39.7	33.9	39.3	26.9	45.2	32.1	40.0	32.7	35.6								
	韓国人なら誰もがクワが作れる	40.7	37.8	42.6	55.5	50.0	54.0	46.8	47.5	37.3	51.0	59.9	54.5	63.3	54.6								
伝承	クワは韓国人の食事の特徴の1つである	78.0	61.1	64.3	76.4	76.1	68.3	70.7	78.7	71.6	61.5	70.1	72.7	68.0	69.4								
	韓国人なら誰もがクワを食べている	81.3	67.8	68.7	61.8	65.9	67.5	68.8	75.4	62.7	67.3	69.3	63.6	68.7	67.6								
	クワについて後世に伝承すべきである	71.5	73.3	65.9	57.3	61.4	54.8	63.8	70.5	68.7	62.5	59.9	54.5	51.0	59.7								
	クワについて外国人に教えたい	56.9	62.2	64.3	69.1	60.0	63.5	62.8	63.9	59.7	70.2	72.3	67.2	68.3	68.0								
栄養	クワは健康に良い	57.7	45.6	55.8	50.0	48.9	42.9	50.5	67.2	53.7	66.3	43.1	38.2	40.8	50.1								
	クワは様々な食材料で作られている	83.7	78.9	85.3	87.3	84.1	60.2	83.3	88.5	77.6	79.8	82.5	83.6	78.9	61.3								
	クワは塩辛くない	59.3	72.2	61.2	69.1	63.6	67.5	65.2	67.2	70.1	62.5	75.2	52.7	67.3	67.3								
	クワは栄養が豊富な料理である	55.3	43.3	59.7	45.5	63.9	42.1	51.5	63.9	49.3	59.6	40.9	52.8	41.5	49.0								

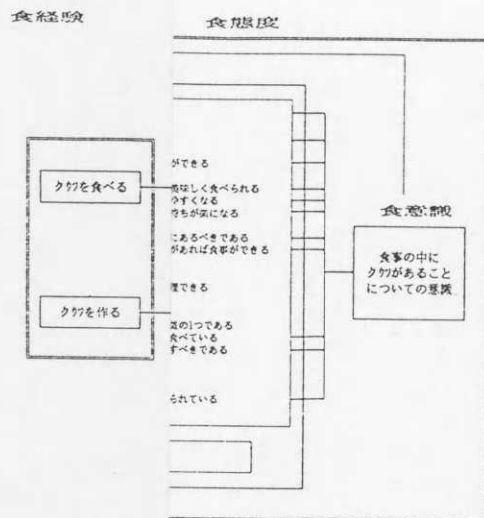
食経験及び栄養知識を持つこと		食べる経験と作る経験								食べる経験と栄養知識を持つこと									
		地域 性		大都市		地方都市		農村		全体		大都市		地方都市		農村		全体	
				男 N=35 16.9	女 N=32 14.9	男 N=54 18.3	女 N=45 14.2	男 N=36 24.0	女 N=83 35.0	N=285 20.0	男 N=68 32.9	女 N=39 18.1	男 N=77 26.1	女 N=50 15.7	男 N=56 76.8	女 N=53 22.4	N=343 24.1		
クワに対する食認識の項目																			
嗜好	クワが大好き クワが好き	37.1 54.3	40.6 46.9	37.0 50.0	15.6 64.4	33.3 47.2	24.1 54.2	29.8 53.3	30.9 52.9	38.5 41.0	37.7 51.9	24.0 58.0	26.8 50.0	30.2 49.1	31.5 51.0				
味	クワは美味しい	94.3	87.5	88.9	84.4	80.6	81.9	85.6	92.6	82.1	87.0	94.0	83.9	90.6	88.6				
食事中 の役割	クワにより温かい食事ができる	88.6	84.4	81.5	86.7	69.4	90.4	84.6	86.8	69.7	83.1	88.0	80.4	90.6	86.0				
	クワは食事に季節感を与える	45.7	62.5	66.7	71.1	55.6	73.5	64.9	48.5	53.8	59.7	80.0	57.1	75.5	61.8				
	クワによりご飯がより美味しく食べられる	85.7	71.9	77.6	77.8	72.2	80.7	78.2	82.4	76.9	85.7	82.0	83.9	90.6	84.0				
	クワによりご飯が食べやすくなる	88.6	75.0	68.5	68.9	69.4	69.9	72.3	88.2	84.6	83.1	76.0	76.8	66.0	79.6				
	クワがある食事の後、気持ちが楽になる	40.0	40.6	35.2	28.9	19.4	28.9	31.6	38.2	46.2	42.9	42.0	30.4	41.5	39.9				
食事中 の位置	クワは韓国人の食事の中にあるべきである	88.6	81.3	75.9	80.0	72.2	78.3	78.9	88.2	69.2	84.4	82.0	78.6	77.4	81.0				
	他の料理がない時もクワがあれば食事ができる	74.3	62.5	81.5	62.2	55.6	67.5	68.1	73.5	53.8	76.6	70.0	60.7	60.4	67.3				
	クワがあれば、他の料理はなくても構わない	14.3	18.8	24.1	6.7	22.2	13.3	16.1	13.2	15.4	23.4	8.0	21.4	13.2	16.3				
調理	どの食材もクワとして調理できる	48.6	31.3	48.1	35.6	33.3	33.7	33.2	41.2	33.31	45.5	40.0	37.5	45.3	41.1				
	韓国人なら誰でもクワが作れる	51.4	34.4	44.4	62.2	55.6	59.0	52.6	45.6	41.0	45.5	58.0	50.0	68.0	50.7				
伝承	クワは韓国人の食事の特徴の1つである	85.7	68.8	66.7	82.2	75.0	68.7	73.3	79.4	61.5	72.7	82.0	80.4	75.5	75.8				
	韓国人なら誰でもクワを食べている	80.0	59.4	68.5	71.1	69.4	69.9	69.8	85.3	71.8	71.4	70.0	67.9	75.5	74.1				
	クワについて後世に伝承すべきである	74.3	68.8	63.0	64.4	63.9	55.4	63.2	79.4	76.9	76.6	76.0	66.1	60.4	72.9				
	クワについて外国人にも教えたい	62.9	62.5	77.8	75.6	75.0	71.1	71.6	63.2	59.0	68.8	80.0	62.5	64.2	66.5				
栄養	クワは健康に良い	77.1	53.1	61.1	44.4	44.4	43.4	52.3	77.9	69.2	75.3	72.0	58.9	52.8	68.5				
	クワは様々な食材で作られている	91.4	81.3	88.9	86.7	91.7	80.7	86.0	92.6	92.3	92.2	98.0	91.1	96.2	93.6				
	クワは塩辛い	68.8	65.6	59.3	77.8	55.6	67.5	66.6	64.7	68.7	63.6	70.0	67.9	67.9	66.5				
	クワは栄養が豊富な料理である	71.4	56.3	61.1	46.7	66.7	47.0	56.1	-	-	-	-	-	-	-				

知識を持つことの組み合わせによる食認識

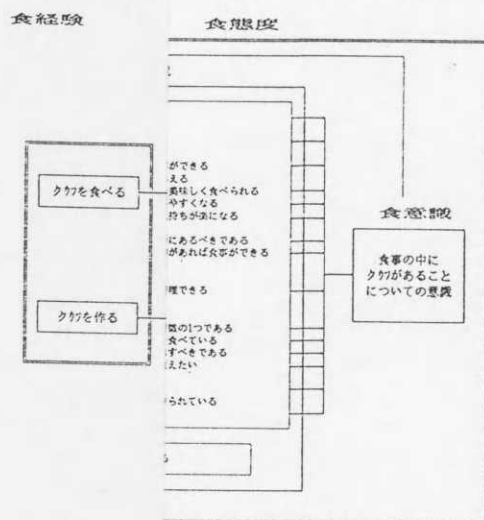
作 業 経 験					栄 養 知 識 を 持 つ こ と						
地 方 都 市		農 村		全 体	大 都 市		地 方 都 市		農 村		全 体
男	女	男	女		男	女	男	女	男	女	
N=104	N=137	N=55	N=147	N=571	N=112	N=98	N=158	N=131	N=86	N=67	N=672
35.3	43.1	36.7	62.0	40.2							
31.7	30.7	29.1	23.8	28.9	25.9	27.6	35.4	27.5	29.1	34.5	30.2
50.0	53.3	49.1	53.1	51.5	56.3	46.9	50.0	48.9	51.2	42.5	49.6
84.6	81.8	78.2	80.3	83.0	90.2	78.6	86.7	65.5	84.9	88.5	85.9
76.0	82.5	63.6	85.0	79.5	63.0	79.6	79.1	63.2	75.6	86.2	81.1
66.3	69.3	61.8	71.4	65.5	51.8	53.1	61.4	71.8	57.0	75.9	61.9
77.9	77.4	70.9	76.2	76.5	80.4	74.5	84.2	80.2	83.7	90.8	82.1
73.1	70.1	65.5	72.1	72.5	84.8	74.5	63.5	74.0	68.6	69.0	76.8
35.6	35.0	16.4	25.9	32.2	40.2	32.7	37.3	40.5	30.2	36.8	36.8
75.0	77.4	72.7	72.1	75.8	63.9	63.3	84.2	79.4	74.4	75.9	77.8
74.0	65.0	58.2	66.7	67.1	70.5	59.2	77.2	65.6	59.3	65.5	69.4
21.2	8.8	18.2	20.4	16.3	15.2	9.2	21.5	9.2	23.3	18.4	16.1
45.2	32.1	40.0	32.7	35.6	37.5	42.9	46.8	42.7	38.4	43.7	42.4
51.0	59.9	54.5	63.3	54.6	43.8	36.7	44.3	53.4	52.3	64.4	48.5
61.5	70.1	72.7	68.0	69.4	73.2	69.4	77.2	74.0	75.6	78.2	74.7
67.3	69.3	63.6	66.7	67.6	81.3	60.2	71.5	69.5	72.1	72.4	71.3
62.5	59.9	54.5	51.0	59.7	74.1	71.4	75.3	76.3	64.0	62.1	71.6
70.2	72.3	67.2	66.3	68.0	60.7	64.3	67.7	74.8	62.8	69.0	67.0
66.3	43.1	38.2	40.8	50.1	75.0	63.3	74.7	70.2	60.5	56.3	66.0
79.8	82.5	83.6	78.9	61.3	89.3	69.8	90.5	94.7	86.0	93.1	90.8
62.5	75.2	52.7	67.3	67.3	65.2	65.3	64.6	66.4	65.1	64.4	65.2
59.6	40.9	52.8	41.5	49.0	—	—	—	—	—	—	—

食べる経験と栄養知識を持つこと					作る経験と栄養知識を持つこと							食べる経験＋作る経験と栄養知識を持つこと							
地方都市		農村		全体	大都市		地方都市		農村		全体	大都市		地方都市		農村		全体	
男 N=77 26.1	女 N=50 15.7	男 N=58 76.8	女 N=53 22.4	N=343 24.1	男 N=39 18.8	女 N=33 15.3	男 N=62 21.0	女 N=56 17.6	男 N=29 19.3	女 N=61 25.7	N=280 19.7	男 N=25 12.1	女 N=18 8.4	男 N=33 11.2	女 N=21 6.6	男 N=24 16.0	女 N=35 14.8	N=160 11.3	
37.7	24.0	26.8	30.2	31.5	34.2	36.4	38.7	41.1	31.0	34.4	36.4	44.0	44.4	45.5	23.8	33.3	30.8	36.9	
51.9	58.0	50.0	49.1	51.0	52.6	51.5	51.6	44.6	44.8	45.9	48.2	44.0	50.0	48.5	52.4	41.7	46.2	46.9	
87.0	94.0	83.9	90.6	88.6	94.2	84.8	91.9	94.6	82.8	88.5	90.4	96.0	88.9	97.0	95.2	83.3	89.7	89.4	
83.1	88.0	80.4	90.6	86.0	82.1	87.9	82.3	89.3	69.0	88.5	84.3	92.0	94.4	93.9	90.5	70.8	92.3	89.4	
59.7	80.0	57.1	75.5	61.8	61.5	60.6	72.6	78.6	55.2	82.0	71.1	56.0	55.6	72.7	90.5	50.0	84.6	70.0	
85.7	82.0	83.9	90.6	84.0	89.7	84.8	83.9	83.9	79.3	91.3	86.1	88.0	83.3	81.8	81.0	79.2	92.3	85.0	
83.1	76.0	76.8	66.0	79.6	92.3	75.8	79.0	73.2	62.1	72.1	76.1	100.0	77.8	78.8	71.4	66.7	69.2	76.9	
42.9	42.0	30.4	41.5	39.9	46.2	33.3	46.8	41.1	24.1	36.1	39.3	48.0	33.3	51.5	38.1	20.8	43.6	40.6	
84.4	82.0	78.6	77.4	81.0	87.2	69.7	80.6	89.3	75.9	78.7	81.1	96.0	77.8	81.8	90.5	75.0	82.1	83.8	
76.6	70.0	60.7	60.4	67.3	76.9	60.6	72.6	64.3	48.3	67.2	66.4	72.0	50.0	75.8	61.9	50.0	59.0	62.5	
23.4	8.0	21.4	13.2	15.3	17.9	16.2	30.6	7.1	20.7	21.3	19.6	16.0	22.2	39.4	4.8	25.0	17.9	21.9	
45.5	40.0	37.5	45.3	41.1	43.6	42.4	43.5	39.3	44.8	47.5	43.6	52.0	38.9	42.4	28.6	41.7	48.7	43.1	
45.5	58.0	50.0	66.0	50.7	61.5	39.4	50.0	60.7	55.2	65.6	56.4	64.0	38.9	45.5	66.7	58.3	64.1	56.9	
72.7	82.0	80.4	75.5	75.8	82.1	75.8	72.6	67.9	72.4	75.4	73.9	88.0	77.8	75.8	81.0	79.2	69.2	77.5	
71.4	70.0	67.9	75.5	74.1	79.5	60.6	72.6	76.8	69.0	67.2	71.4	84.0	72.2	72.7	76.2	70.8	71.8	74.4	
76.6	76.0	66.1	60.4	72.9	82.1	63.6	69.4	75.0	55.2	60.7	68.2	88.0	66.7	72.7	76.2	62.5	59.0	70.0	
68.8	80.0	62.5	64.2	66.5	74.4	66.7	75.8	83.9	79.3	72.1	75.7	80.0	66.7	81.8	90.5	79.2	69.2	77.5	
75.3	72.0	58.9	52.8	68.5	84.6	75.8	82.3	67.9	51.7	59.0	70.7	92.0	72.2	81.8	61.9	50.0	56.4	68.8	
92.2	98.0	91.1	96.2	93.6	92.3	87.9	87.1	92.9	86.2	96.7	91.1	96.0	94.4	87.9	95.2	91.7	100.0	94.4	
63.6	70.0	67.9	67.9	66.5	66.7	60.6	66.1	71.4	44.8	68.9	65.0	72.0	55.6	60.6	81.0	54.2	71.8	66.3	

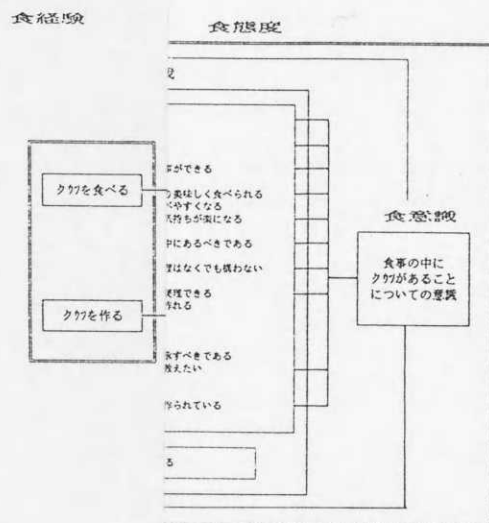
【大都市 男子】



【地方都市 男子】

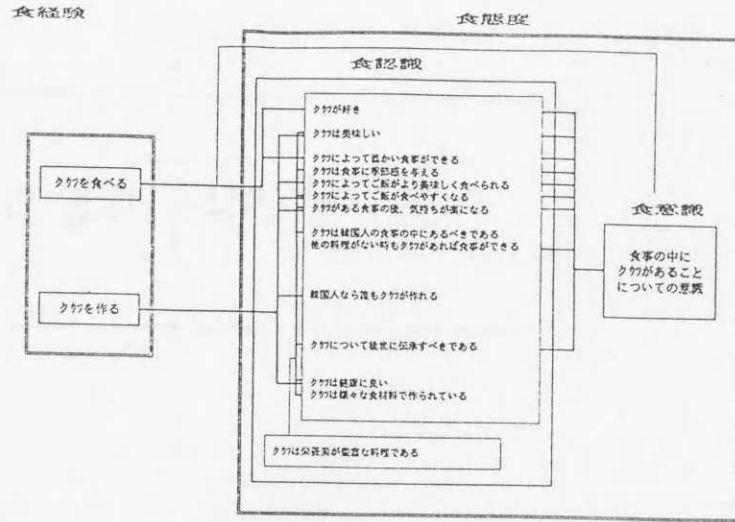


【農村 男子】



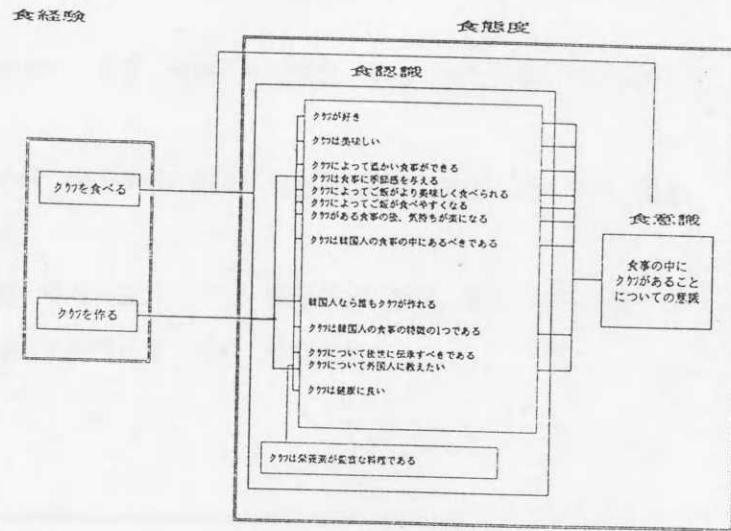
より相関関係があることを示す

【大都市 男子】



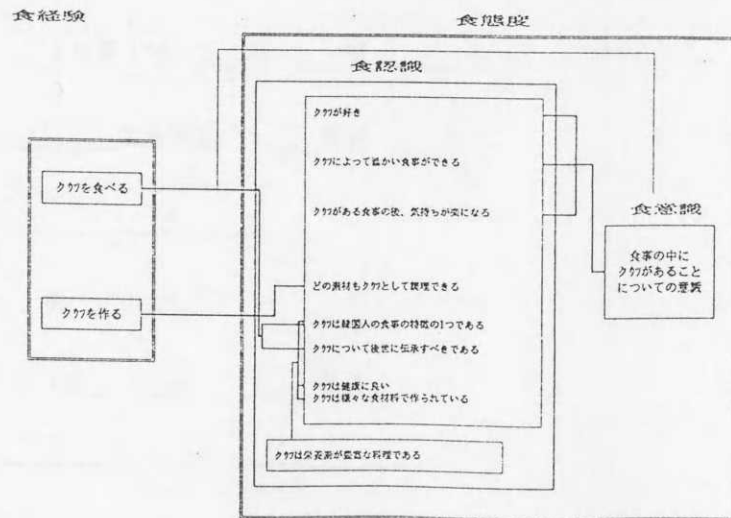
【大都市 女子】

【地方都市 男子】



【地方都市 女子】

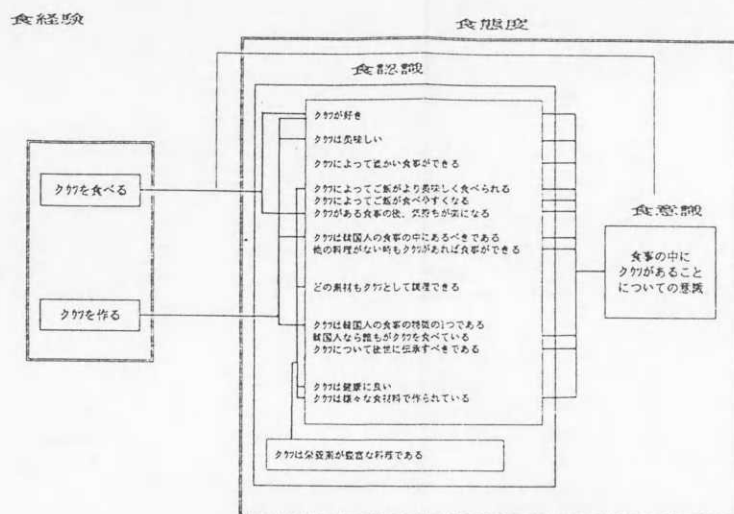
【農村 男子】



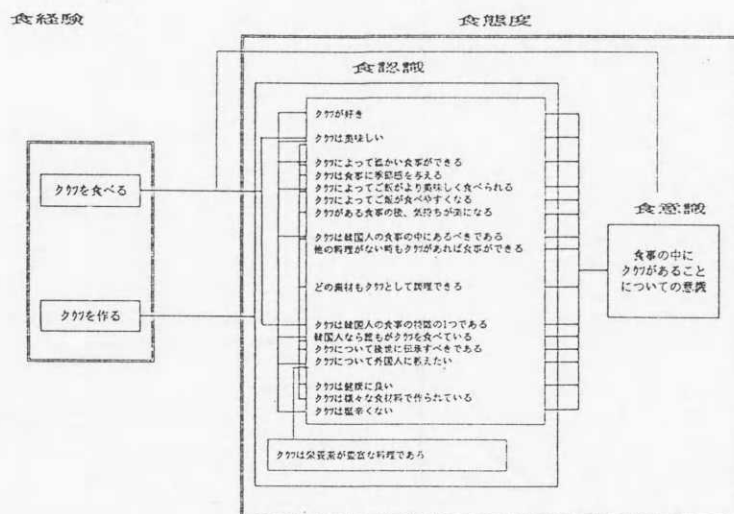
【農村 女子】

付表Ⅲ-4 地域別、男女別、クワに関する食経験と栄養知識を持

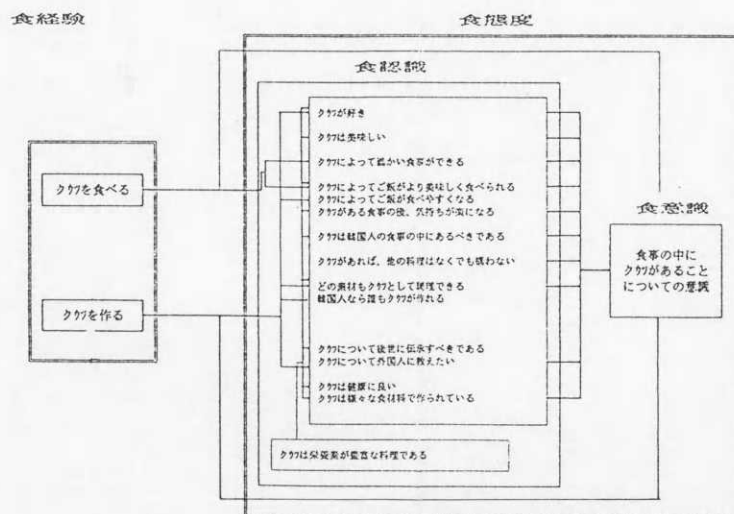
【大都市 女子】



【地方都市 女子】



【農村 女子】



— は Pearson's r により相関関係があることを示す

する食経験と栄養知識を持つことと食態度との相互関係

고교생의 식생활 조사

이 조사는 고교생 여러분이 지금 어떤 식생활을 하고 있는가를 알아보기 위한 것입니다.

하나하나의 질문에 대하여 여러분이 하고 있는 그대로 또는 생각하고 있는 그대로를 답해 주십시오.

해당하는 것에 ○를 해 주십시오. 해당하는 것이 없는 경우에는

기타란에 자신의 경우를 구체적으로 적어 주십시오.

조 사 일 : 1991년 월 일 요일

_____고등학교 학년 반

성 명 : _____

성 별 : 男 / 女

생년월일 : 19_____년 월생

식사의 내용중에서 특별히 "국"에 대한 질문입니다.

이 국에 찌개, 조치, 전골등도 포함시켜 생각해 주십시오.

그리고 국에 대한, 평소 당신의 먹는 행동이나 생각을 적어 주십시오

Q1. 당신은 '국'을 좋아합니까?

- ① 매우 좋아한다 ② 좋아한다 ③ 좋아하지도 싫어하지도 않는다
④ 싫어한다 ⑤ 매우 싫어한다

Q2. 국에는 여러 종류가 있습니다.

1) 당신은 어떤 종류의 국을 좋아하십니까?

다음의 종류에서 좋아하는 순서대로 각 요리의 기호를 적어 주십시오.

㉠. 맑은 국 ㉡. 된장국 ㉢. 탕 ㉣. 매운탕 ㉤. 찌개 ㉥. 전골

(좋아한다) ____ > ____ > ____ > ____ > ____ > ____ (싫어한다)

2) 위의 각 종류의 국을 어느 정도 자주 먹고 있습니까? 또 국민학교 5, 6학년 때와 비교하면 먹는 빈도가 변하였습니까? 해당하는 곳에 ○표를 해주십시오.

종 류	현재 먹고 있는 빈도						먹는 빈도의 변화		
	1주에 5-6식 이상	1주에 3-4식	1주에 1-2식	1개월 1-2식	2-3 개월에 1식	거의 먹지 않음	증가했다	그대로이다	줄었다
맑은국									
된장국									
탕									
매운탕									
찌개									
전골									

Q3. 평일의 식사중에서 국은 언제 먹습니까? 해당하는 식사에 전부 ○표 해주십시오.

아침식사	점심식사	저녁식사	거의 먹지 않음

Q4. 당신의 식사에는 국이 있는 편이 좋습니까? 각 식사에 대해 답해주십시오.

- ① 반드시 있어야 한다
- ② 있는 편이 좋다
- ③ 있어도 없어도 괜찮다
- ④ 필요없다

아침식사	점심식사	저녁식사

Q5. 국에 대한 다음과 같은 생각에 대해 어떻게 생각하십니까? 해당하는 곳에 ○표 해주십시오. 그외 생각하고 있는 것이 있다면 적어 주십시오.

- 1) 국은 맛있는 요리이다
- 2) 국은 한국인의 식생활습관상 식사에 반드시 있어야 한다
- 3) 국은 한국인의 식사를 표현하는 특징의 하나이다
- 4) 국은 한국인이라면 누구든지 늘 먹고 있는 요리이다
- 5) 국이 있으므로 따뜻한 식사를 할 수 있다
- 6) 국은 후세에게 전승해야 할 요리이다
- 7) 국이 있으므로 식사에서 계절감을 느낄 수 있다
- 8) 국의 국물이 있으므로 밥을 더욱 맛있게 먹을 수 있다
- 9) 국의 국물이 있으므로 밥을 먹기가 쉽다
- 10) 국은 짜다
- 11) 국은 한가지 요리이지만 여러가지 식품재료로 만들어진다
- 12) 국은 영양소가 풍부하다
- 13) 다른 요리로는 먹기 힘든 식품재료도 국으로 조리하면 먹을 수 있다
- 14) 국은 한국인의 건강을 위해 좋은 요리이다
- 15) 국이 있으면 다른 반찬이 좀 적어도 괜찮다
- 16) 국은 한국인이라면 누구라도 만들 수 있는 요리이다
- 17) 국만 먹기보다는 다른 요리를 더욱 많이 먹어야 한다
- 18) 국을 먹으면 기분이 편해진다
- 19) 국에 관한 것을 외국인에게도 가르쳐주고 싶다
- 20) 기타 _____

[illegible]

Q 6. 자신의 식사중에서 국이 있는 식사를 생각해 주십시오.

” 국이 있는 식사를 할 때, ”

- ① 가족이 모여 식사하는 경우가 많다
- ② 식사하는 시간이 충분하다 (넉넉하다)
- ③ 제대로 갖추어진 식사를 하는 기분이 든다
- ④ 충분한량을 먹는다

그렇다	어느쪽도 아니다	그렇지 않다

Q 7. 국을 만들어 본 적이 있습니까?

- ① 직접 만들어 본 적이 있다 ② 국을 만드는 것을 도운 적이 있다
- ③ 한번도 없다

(①과 ②의 경우 → 7-I로 / ③의 경우는 → 7-II로 가시오)

Q 7-I. ” 경험이 있다 ” 고 답하신 분께,

1) 처음 만들었을 때는 ' 언제 ', ' 누구에게서 ' 배웠습니까?

[언제 : ① 국민학교 ____학년 ② 중학교 ____학년 ③ 고등학교 ____학년
 누구에게서 :

- ① 어머니 ② 어머니와의 가족 : 누구? _____
- ③ 학교 선생님 ④ 단체활동에서 ⑤ 친구
- ⑥ 요리책이나 요리방송을 보고 ⑦ 혼자서

2) 지금은 얼마나 자주 만들고 있습니까?

- ① 일주일에 5~6식 ② 일주일에 3~4식 ③ 일주일에 1~2식
- ④ 한달에 1~2식 ⑤ 2~3개월에 1식 ⑥ 일년에 1~3식
- ⑦ 거의 만들지 않는다.

3) 주로 어디서 만듭니까?

- ① 집 ② 학교 (수업시간) ③ 가족끼리 야외에 나갔을 때
- ④ 여행 ⑤ 단체활동에서 캠핑 갔을 때

4) 주로 어떤 종류를 만듭니까?

- ① 맑은국 ② 된장국 ③ 탕 ④ 매운탕 ⑤ 찌개 ⑥ 전골

5) 국을 만드는 이유는 무엇이었습니까?

해당되는 것은 모두 체크해 주십시오.

단, 2가지이상인 경우에는 가장 중요한 이유에 ☆표를 해주십시오.

- ① 본인이 만드는 경우가 더욱 맛이 있으므로
- ② 스스로 만드는 것이 재미있으므로
- ③ 만들어 주는 사람이 없으므로 할 수 없이
- ④ 수업이나 단체활동의 규율상 만들지 않으면 안 되므로
- ⑤ 기타 _____

6) 혼자서 만들 수 있습니까?

- ① 누군가에게 만드는 법을 가르쳐 줄 수 있을 정도로 자신있다.
- ② 혼자서 만들 수 있는 정도이다.
- ③ 조금 도움을 받는다면 만들 수 있을 정도이다.
- ④ 혼자서는 만들 수 없다.

Q 7 - II. "경험이 없다"고 답하신 분께,

한번도 만든 적이 없는 이유는 무엇입니까? 해당되는 것은 모두 체크해 주십시오. 단, 가장 중요한 이유에 ☆표 해주십시오.

- ① 만들어 볼 기회가 없었다.
- ② 기회는 있었으나 만들 필요를 느끼지 못했다.
- ③ 만드는 방법을 몰랐다.
- ④ 요리를 만드는 것은 어머니 또는 식사를 준비하는 사람의 일이므로
- ⑤ 내 생각에 요리를 만드는 것보다는 공부를 하는 것이 더 중요하므로
- ⑥ 남들이 요리를 만드는 것보다는 공부를 하는 것이 더 중요하다고 하므로
- ⑦ 요리하는 것이 싫다.
- ⑧ 요리를 만들어 보라고 들은 적이 없으므로
- ⑨ 기타 _____

高校生の食生活しらべ

この調査は高校生の皆さんが今どのような食生活をしているかを知るための調査です。

1つ1つの質問に対してあなたの思っているとおりに答えてください。

当てはまることに○印をつけて下さい。もし、当てはまることがない場合はその他の欄に思っていることを具体的に書いて下さい。

調査日： 1991年 11月____日 ____曜日

____高校 ____年 ____組

名前： _____

性別： 男 ・ 女

生年月日： ____年 ____月生

料理の一つである“クツ”について質問します。
クツに、チゲ、チョチ、チョンゴルなども含めて考えて下さい。
あなたの日頃のクツの食べ方やクツに対する考えを教えてください。

Q 1. あなたは“クツ”が好きですか。

①大好き ②好き ③どちらともいえない ④嫌い ⑤大嫌い

Q 2. クツにはいろいろな種類があります。

1) あなたはどの種類が好きですか。

次の種類の中で、クツの好きな順番に各種類の番号を書いて下さい。

イ, マーゲンクツ ロ, トジャンクツ ハ, タン ニ, メウンタン ホ, チゲ ヘ, チョンゴル

(好き) _____ > _____ > _____ > _____ > _____ > _____ (嫌い)

2) 上記の種類をどのくらいの頻度で食べていますか。小学校5～6年生の時と比べて食べる頻度が変わりましたか。当てはまるところに○をつけて下さい。

(どのくらいの頻度で食べていますかに対する回答は、現在の食べている頻度の欄に記入して下さい。

食べる頻度が変わりましたかに対する回答は、食べる頻度の増減の欄に記入して下さい。)

クツの種類	現在の食べる頻度						食べる頻度の増減		
	週に 5・6食 以上	週に 3・4食	週に 1・2食	月に 1・2食	2・3ヶ月 に1食	ほとんど 食べない	増えた	同じ	減った
マーゲン クツ									
トジャン クツ									
タン									
メウンタン									
チゲ									
チョンゴル									

Q 3. 平日の食事の中で“クツ”はいつ食べますか。当てはまる食事すべてに○をつけて下さい。
(各食事に対して週に5回以上食べる食事に○をつけて下さい。)

朝食	昼食	夕食	ほとんど食べない

()内は調査時、調査者が口頭で説明した事項

Q4. 自分の食事にクワはあった方がよいですか。各食事別に当てはまるところに○をつけて下さい。

	朝食	昼食	夕食
①必ずあるべきである			
②あってほしい			
③あってもなくても構わない			
④いらない			

Q5. クワに対する次のような考えに対してどう思いますか。当てはまるところに○をつけて下さい。
それ以外に考えていることがあったら書いて下さい。

	そう思う	どちらとも いえない	そう思わない
1) クワツは美味しい料理である			
2) クワツは韓国人の食事には必ずあるべきである			
3) クワツは韓国人の食事を表現する特徴の1つである			
4) クワツは韓国人の誰でも常に食べている料理である			
5) クワツがあることによって温かい食事ができる			
6) クワツは後世にも伝承すべき料理である			
7) クワツは食事に季節感を与える			
8) クワツがあることによって、ご飯がより美味しく食べられる			
9) クワツは汁があるのでご飯が食べやすい			
10) クワツは韓国人の健康のために、よい料理である			
11) クワツには塩分が多い			
12) クワツは1つの料理であるが、いろいろな食材で作られている			
13) クワツは栄養素が豊富な料理である			
14) 他の料理としては食べにくい食材も、クワツとして料理すれば食べられる			
15) クワツがあつたら他の料理が少なくともよい			
16) 韓国人なら誰もが作れる料理である			
17) クワツばかり食べないで他の料理をもっと積極的に食べるべきである			
18) クワツを食べるとお腹の調子が楽になる			
19) クワツについて外国人に教えたい			
20) その他			

Q 6. 自分の食事の中で、クワがある食事を思い出して下さい。次のようなことに対して、当てはまるところに○をつけて下さい。

”クワがある時は、”

- 1) 家族揃って食事がする
- 2) 食事する時間が十分にとれる
- 3) 食事が揃っている感じがする
- 4) 満腹感がある

そう 思う	どちらとも いえない	そう 思わない

Q 7. クワを作ったことがありますか。

- ①自分で作ったことがある ②手伝ったことがある ③作ったことが1度もない

(①・②の場合は質問7-Iへ／③の場合は質問7-IIへ進んで下さい)

Q 7-I. ”作った経験がある”と答えた方に質問します。

- 1) 初めて作った時、いつ、だれから習いましたか。

いつ ①小学校____年生 ②中学校____年生 ③高校____年生 だれから ①母親 ②母親以外の家族 だれから? _____ ③学校の先生 ④団結活動で ⑤友人 ⑥本や料理番組を見て ⑦1人で考えて
--

- 2) 今はどのくらいの頻度で作っていますか。

- ①週に5・6食 ②週に3・4食 ③週に1・2食
 ④月に1・2食 ⑤2・3ヶ月に1食 ⑥年に1〜3食 ⑦ほとんど作らない

- 3) 主にどこで作っていますか。

- ①家 ②学校(授業) ③家族ピクニック ④旅行 ⑤団体活動キャンプ

- 4) 主にどの種類を作りますか。

- ①マーゲンクワ ②トジャンクワ ③タン ④メウンタン ⑤チゲ ⑥チョンゴル

5) あなたがクワツを作った理由は何ですか。当てはまる番号すべてに○をつけて下さい。

その中で、最も重要な理由をチェックして下さい。

- ①自分で作るとよりおいしいから
- ②自分で作ることが楽しいから
- ③作ってくれる人がいないので仕方がないから
- ④授業や団体活動で作らなければいけなかったから
- ⑤その他 _____

6) 1人で作れますか。当てはまる番号に○をつけて下さい。

- ①誰かに教えることができる程、作ることに自信をもっている
- ②1人で作れる
- ③助けを借りれば作れる
- ④作れない

Q7-II. "作った経験がない"と答えた方に質問します。

一度も作ったことがない理由は何ですか。当てはまる番号すべてに○をつけて下さい。

その中で、最も重要な理由をチェックして下さい。

- ①作る機会がなかった
- ②作る機会があつたが、作る必要を感じなかった
- ③作る方法がわからなかった
- ④料理を作ることは、母または食事を作ってくれる人の仕事だから
- ⑤料理を作ることより勉強する方がいいと思うから
- ⑥料理を作ることより勉強する方がいいと言われるから
- ⑦料理を作ることがきらいだから
- ⑧料理を作りなさいと言われたことがないから
- ⑨その他 _____



目 的

現代韓国人の食生活について、健康障害につながる栄養素等摂取の不均衡、乱れた食行動、伝統的な食文化の崩れなどが指摘されている。そこで、韓国人を対象にする新しい栄養教育、即ち、‘韓国人の食文化’のもとで成り立ち、‘適切な栄養が保障できる食事’を内容にし、‘自ら食生活を営む力を育てるあり方を含む栄養教育が求められている。

本研究は、新しい栄養教育の枠組みとして、‘料理選択型栄養教育’に注目し、その核料理として、韓国人の伝統的な汁料理であるの（以下、クワツ）の有効性を、韓国の食文化史、クワツの栄養素等の構成の多様さ、クワツに関する食経験と食態度及び関係について検討した。

方 法

1. 韓国人に対する料理選択型栄養教育の核料理を選定するための韓国食文化史に関する文献学的研究

1) 韓国の食文化史、食事様式と料理などに関する文献から収集した食事や料理の類型を、食事様式と食物の内容や形態の両面で、かつ、19世紀以前と20世紀以降に慣用されているものに分類した。

2) 現代韓国人の食事の核料理としての要件を満たす料理を選定した。

2. 「栄養素構成の多様さ」によって検討するクウツの核料理としての有効性に関する分析的研究

1) 韓国料理の調理法に関する文献から、562種のクウツのレシピを集め分類し、168種類のクウツの典型的なレシピを作成し、栄養素等の含有量を算出した。

2) 「栄養素構成の多様さ (Variety of Nutrients Composition)」、即ち、1食 RDA の50%以上摂取できる栄養素等の構成で料理を評価する方法を考案し、168種類のクウツを栄養評価した。

3. 韓国高校生のクワツに関する食経験と食態度とその関係で検討するクワツの核料理としての有効性に関する調査研究

調査は、1991年10月～11月に、韓国の大都市、地方都市と農村の3地域において11高校を選定し、計1,422人(男子652人、女子770人)の高校生を対象とし、質問票を用いた集団面接調査法で行われた。クワツに関する食べる食経験と作る食経験と、食態度として、嗜好、味、食事中的役割、食事中的位置づけ、調理、伝承、栄養に関する食認識と、クワツが食事の中にあることについての食意識を調査した。

結 果

1. 韓国の食文化史を食事と料理の類型で検討し、クワツを有効な核料理としてとらえた。
 - 1) 韓国人の伝統的な食事は、「飯とクワツとキムチ」を基本献立にして、他の料理との多様な組み合わせを基にして、発達してきた。クワツは基本献立の中で欠くことのできない重要

な料理であり、韓国の食文化で明確に位置付けられている料理としてとらえられた。

2) クウツは、現代韓国人の食事において、普遍性が高く、食環境の変化によって摂食状況が変わり易い副食であった。

2. 栄養素等の構成の多様さからクウツの核料理としての有効性を明らかにした。

1) 飯とクウツの組み合わせには、脂肪を除く R D A に示した栄養素等が 1 食 R D A の 50% 以上含有されていた。

2) 「栄養素構成の多様さ (V N C)」により、良好な栄養素構成として判定されるクウツは 82.8% であった。

3) 良好な栄養素構成のクウツの食材料の特徴は、クウツの食材料としてよく使われている、緑黄色野菜、淡色野菜、魚介類、肉類、豆・豆製品の中、3種類を 100g 以上使うことであった。

3. 韓国高校生のクウツに関する食経験と食態度及びその関係からクウツの核料理としての有効性と教育のあり方を明らかにした。

1)男子の52%と女子の42%が日常的に1日2食以上クウツを食べる経験を、男子の34%と女子の46%が1ヶ月1回以上クウツを作る食経験を持っていた。クウツに関して、対象者の60%以上が肯定的・積極的に認識していた項目は、“好き、美味しい、様々な食材料で作られている、飯がより美味しく食べられる、より温かい食事ができる、飯が食べやすくなる、韓国人なら誰もが食べている、韓国人の食事にあるべき、韓国人の食事の特徴の1つ”であった。食事にクウツが必ずあるべき、または、あつて欲しいと意識していた者は、朝食60%~86%、夕食77%~90%であった。

2)クウツに関する食べる食経験または作る食経験が多く、クウツは栄養素の豊富な料理であると認識することは、クウツに関する肯定的・積極的な食認識や積極的な食意識との間に正の強い相関関係があった。

3)クウツに関する食経験と食態度とその関係に地域差と性差がみられた。自ら食を営む力を

育てる栄養教育の働きかけは、対象者の食環境や食行動に合わせ、クワツに関する栄養知識を伝達するとともにクワツを食べる経験と作る経験を持たせることが大切であるにとらえた。

考 察

クワツは、韓国人の食文化の特徴と強いつながりを持つ料理であり、飯食を栄養素構成の優れた食事にする料理であり、また、韓国高校生がクワツに関して肯定的態度を持っているという本研究の結果から、クワツが韓国人に対する料理選択型栄養教育の核料理として有効であることが明かになった。

クワツがある食事は、‘韓国人の食文化’を伝承する食事、‘適切な栄養’を保障する食事の内容、かつ‘自ら食生活を営む力を育てる’食事の場としてとらえられた。クワツがある食事を栄養教育に取り込むことにより、実践性の高い栄養教育になり、現代韓国人が関わっている健康の問題や食生活の問題を解決

することや、韓国の食文化を継承することに寄与できることが期待される。

研究の過程では、栄養教育を進めていく上で有効な、次の2点を得た。第1は、料理を栄養素等の構成で評価する「栄養素構成の多様さ(VNC)」を考案し、飯とクワツの組み合わせの栄養素構成の特徴によって、適切な栄養が保障される食事の料理構成が提案できることである。第2は、クワツに関する肯定的な食態度はクワツに関する豊富な食経験と関係があることが明らかになり、“栄養知識を伝達すると共に具体的な食経験の機会を作ることが、好ましい食態度の変容をもたらす”と、既存の栄養教育理論に食経験の位置づけが提案できることである。

なお、本研究のプロセスを、日本人の食事から開発された‘料理選択型栄養教育’の異文化における展開プロセスとして提案する。

結 論

韓 国 人 に 対 す る 料 理 選 択 型 栄 養 教 育 の 核 料
理 と し て 粥 (クウツ) は、 韓 国 の 食 文 化 史、 栄 養
素 等 の 構 成 の 多 様 さ、 韓 国 高 校 生 の クウツ に 関
す る 食 経 験 と 食 態 度 か ら 検 討 し た 結 果、 有 効
で あ る。

謝

辞

調査の実施にあたり大変ご協力を頂きました
た 1,732人の高校生と高校の先生方々に深謝
致します。

本研究及び留學生活の全てにおいて始終温
かくご懇切なご指導とご高配を頂きました女
子栄養大学足立己幸教授に心から深く感謝し
お礼を申し上げます。

本研究において始終温かいご指導を頂きま
した女子栄養大学宮坂忠夫副学長、そして菅
原龍幸教授、長谷川恭子教授、細谷憲政教授
に心から深く感謝しお礼を申し上げます。

本研究が成り立つまで永い間温かいご指導
とご高配を頂きましたソウル国立大学校牟壽
美名誉教授に心から深く感謝しお礼を申し上
げます。

