

春季ならびに夏季において若者が摂取した野菜の種類

—大手前大学学生の事例—

溝 口 正

要 旨

春季から夏季にかけて大手前大学の学生にアンケート調査を実施し摂取した野菜をその種類と共に集計した。実施期間は4月から7月に及ぶ78日間、調査に参加した学生数は延べ759名である。朝食、昼食、夕食の食事の際、1週間のすべての日数、または6日間野菜を摂取した学生は91.9%であった。摂取された植物、きのこおよび藻類は多岐にわたり、111種類あって、その中には18種の葉類、6種の茎葉、4種の根類、12種の根茎(若茎、若芽、リン茎を含む)、6種のいも類、12種の豆類(種実を含む)、4種の花序(花穂、花らいを含む)、35種の果実(さやを含む)、9種のきのこ、5種の藻類が含まれている。最も摂食頻度の多かった野菜(頻度数)は順にレタス(1281)、トマト(1213)、ニンジン(1121)、キャベツ(1015)、かぼちゃ(625)、ねぎ(620)であった。野菜ジュースも摂取頻度が986であり多かった。上述の野菜はほとんどが両季節に区別なく摂取されているが、たまねぎ、ねぎなどは夏季に多食されていた。大手前大学学生の大部分は健康への配慮から野菜の摂取意識が非常に高く、かつ、実際に多種多様な野菜を摂取していることが明らかになった。

キーワード：大手前大学学生、春野菜、夏野菜、摂取された野菜の種類

はしがき

男女学生達は野菜を摂取しているだろうか。もし摂取しているとしたらそれはどのような野菜だろうか。長期に亘ってそれを調査した報告は見当たらない。そこで青年の野菜摂取状況をその種類と併せ知るため、当該大学の学生にメモする方法で春季お

よび夏季にその調査を行った。

野菜嫌いの子供達が昨今、増えることに鑑み、大学生の野菜摂取状況の調査が望まれた。今回、比較的長期間にわたって男女学生達に対して1週間の野菜摂取記録を取らせそれをアンケート形式で記入提出させた。それによって摂取野菜の種類等を知る機会ともなった。

すでに著者は学生の食意識について調査し、¹⁾ 摂取する食事のおいしさを分別する食意識の態様を明らかにし、また、食の疑問に対して積極的にかつ、合理的にアドバイスが出来る、つまり、学生の食思考も報告した。²⁾ 学生の果物比喩イメージ、³⁾ 記述方式によるBMI値の調査⁴⁾ 数年間にわたるミニテスト成績と朝食の摂取状況との関連性、⁵⁾ 4つの基本味の味覚試験等も分析し報告した。⁶⁾ こうした一連の研究は終始、学生の摂食実態をより鮮明にすることを目指したものである。今回学生の摂取野菜の種別等々を知るため行った成果について報告する。

調査方法

学生約70~80名に対して、1週間、野菜の摂取状況を朝食、昼食、夕食に分けてメモしてもらい、野菜の種類と共に記録するよう指示した。そのメモをもとに、翌週、指定様式に従って記載させた。指定様式は表1に示すように各曜日と朝食、昼食、および夕食に分けてまとめ、間食もあれば併記させた。

表1 野菜摂取の記録様式
(1週間毎に集計・提出)

	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
朝食							
昼食							
夕食							
間食							
備考							

金曜日に1週間の記録を指示、提出は次週の金曜日

たとえば、金曜日の朝食に3種類の野菜を摂取した場合、その種類3種を記入し、頻度、3点として集計する。野菜の料理内容や、ボリュームは問わない。昼食も同じメニューで摂取したとしてもそれは独立して頻度3点とした。

春季ならびに夏季において若者が摂取した野菜の種類

この場合、摂取した野菜の名称を知っていることが必要である。知らない野菜を摂取した際には記述されないが、記録されない例は少ないと推定された。実際、多種類の野菜名が登場するので全て学生は野菜の名称を多く知っていることを物語っている。自分で調理する学生であれば購入店で野菜の表示を見て入手するから、今回の調査のため野菜の名称を知っておく義務はなく、負担が掛かる懸念はない。

調査期間は4月20日から開始し7月13日に及ぶ全78日間であった。男女学生の総数759名が朝食、昼食、および夕食において摂取した野菜が全て調査されたことになる。提出された調査用紙には、白紙のもの、または大きく唯一キャベツと記載する学生もあって後者は調査対象外とした。その理由は1週間毎日の朝、昼、晩の食事全てにおいてキャベツのみを食べ続けたとは思われないからである。

本 論

野菜の摂取状況

春季（4月～5月）ならびに夏季（6月～7月）に亘って1クラス70～80名の男女学生に対し野菜の摂取状況を調査した。各人の1週間の摂取状況を様式に従って記述し、提出された具体例の一部、6名の学生の場合を図1に示す。左上の学生の報告書は土曜日の朝食にサラダ、レタス、およびきゅうりを摂取したことを示している。頻度数はサラダ、レタス、およびきゅうりそれぞれ1とする。

図1 摂取野菜の記載例

左上・・日曜朝食、レタス、きゅうりなど
 左中・・日曜朝食に野菜なし
 左下・・1週間通じて野菜ジュース
 右上・・1週間通じて朝食りんごなど
 右中・・土曜、月曜、火曜朝食に野菜なし
 右下・・土曜朝食にトマトなど

調査期間は4月20日から開始し7月13日に及ぶ全78日間であった。そして朝食、昼食、夕食の3食を摂るので1人が調査期間内に234回に及ぶ野菜摂取の機会がある。一方男女学生数は1週、約80名が対応し、調査期間が12週に及び、延べ総数は759名であった。一つの野菜を1日に1回、全員が一様に摂取すればその野菜の摂取頻度は759という数になる。実際には同一野菜を1人が1日に2回摂取する場合もあるので、全員がそうであると仮定すればその頻度数は2倍の1518となる。以下摂取野菜の個別の集計はこの頻度数で表示するが、括弧内に示す数値は以下このような意味合いをもつ。

提出された調査用紙の中には、白紙のもの、また、記述するものの唯一「キャベツ」のように記載する学生もあって、前者は勿論頻度数に上がって来ないが、後者も1週間、朝、昼、晩すべて野菜としてキャベツのみを摂取したとは考えられないので対象外とした。調査対象外者を差し引いて得た毎週の回答割合は平均91.9%であった。毎日メモをとって保存しないと直ぐ忘れ去ることが常であり、対象外者はメモがなく調査書を提出できなかったと推定される。したがって、実際の数値はこれよりもっと高いだろう。

1週間毎の野菜摂取の員数は表2に示した。調査結果(表2)から明らかなように、

表2 1週間毎の野菜摂取の員数

季節	集計月日	総数	全日～5日 摂取	4日～1日 摂取	白紙
春季	4月27日	68名	57名	5名	6名
	5月11日	76名	67名	6名	3名
	5月18日	76名	63名	6名	7名
	5月25日	78名	61名	7名	10名
	6月2日*	5名	5名	0名	0名
夏季	6月8日	78名	62名	9名	7名
	6月15日	78名	66名	10名	2名
	6月22日	72名	62名	6名	4名
	6月29日	63名	51名	7名	5名
	7月6日	83名	66名	5名	12名
	7月13日	82名	67名	7名	8名
集計	84日	759名	627名	68名	64名

*： 補講日につき受講生は限定された。

春季ならびに夏季において若者が摂取した野菜の種類

1週間全て野菜を摂取している学生、ならびに6日間摂取している学生が大部分であることが理解できる、他方、野菜摂取が皆無の日が週2日以上もある学生は少数であり、おおよそ8.9%である。少数であるとは言え、野菜を全く摂らない学生が週2日以上あることは問題であろう。

種類別の野菜摂取状況

1. 摂取された葉茎菜類

集計した野菜種別は一般に用いられる用語で統一し、正確を期すため英語表示を併記した。科学技術庁資源調査会編の資料に準じている。集計の結果は通し番号、野菜名(英語、日本語)、可食部(主として摂食する部分)、頻度(摂食した延べ人数)および、頻度数が多い季節(春季、夏季)の順に表示した。頻度が1の場合、季節の記入を省略した。表3に葉類・若芽・葉柄類をまとめ、表4に根茎類・芋類をそれぞれまとめて表示した。

表3 葉類・若芽・葉柄類

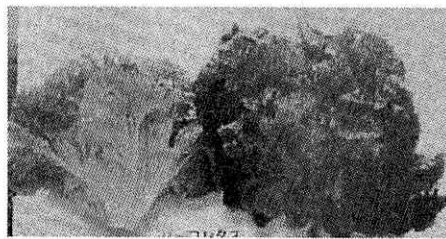
通番号	野菜	可食部	頻度	季節	番号	野菜	可食部	頻度	季節
1	Perilla leaves しそ	leaves 葉	27	春・夏	16	Mitsuba leaves みつば	leaves 葉	7	春・夏
2	Takana broad leaf mustard たかな	leaves 葉	6	春・夏	17	Leaf lettuce レタス	leaves 葉	1291	春・夏
3	Qing jin cai leaves チンゲンサイ	leaves 葉	5	春・夏	18	Head lettuce butter type サラダ菜	leaves 葉	8	春・夏
4	Chinese chive leaves にら	leaves 葉	80	夏	19	Komatsuna leaves こまつな	leaves 葉	54	春
5	Nebuka-negi leaves ねぎ	leaves 葉	620	夏	20	Kale ケール	leaves 葉	1	/
6	Chinese cabbage 白菜	Head leaves 結球葉	152	春・夏	21	Leaf lettuce Crisp チシャ菜	Head leaves 結球葉	1	/
7	Basil バジル	leaves 葉	11	春・夏	22	Red-tip leaf lettuce サンチュウ	Leaves 葉	5	夏
8	Parsley パセリ	leaves 葉	11	春・夏	23	Cabbage head キャベツ	Leaves and stem 葉・葉	1015	春・夏
9	Spinach ほうれんそう	leaves 葉	277	春・夏	24	Tossa jute stems and leaves モロヘイヤ	stems and leaves 茎・葉	15	春・夏
10	Nozawana leaves 野沢菜	leaves 葉	1	/	25	Watercress クレソン	stems and leaves 茎葉	1	/
11	Potherb mustard 水菜	leaves 葉	59	春	26	Kaiware-daikon カイワレ大根	Young stems and leaves 茎・葉 芽ばえ	11	春・夏
12	Bracken わらび	young shoots 若芽	7	夏	27	Japanese butterbur ふき	petiole 葉柄	8	春・夏
13	Soybean sprouts もやし	sprouts 新芽	186	春・夏	28	Celery petiole セロリー	petiole 葉柄	59	夏
14	野菜ジュース	—	984	春・夏	29	野菜サラダ	—	194	春・夏
15	青汁	—	11	夏					

延べ総数759名の学生が最も多く摂取した野菜はレタスで、その数値(以下頻度という)は1291であった。男女学生全員が、1日1回同一野菜を摂取すれば、その摂取頻度は759となる。したがってレタスの摂取、1291という数は、例えば全学生が朝食と昼食、あるいは朝食と夕食のように1日2回以内で同一のレタスを摂取したことを示しており、それほどにレタスが多く食べられている。葉が結球しないチシャ菜がレタスと呼ばれ緑葉はちぢれてもろい。韓国レタスはサンチュウと呼ばれる。葉が結球する玉チシャは結球前の外葉をサラダ菜として用いる。いずれもビタミンの供給源としてはあまり期待でき

ないがカロチン（ビタミンAの前駆体）は多い。サラダ菜、サンチュウ、およびチシャ菜はそれぞれ頻度数は少ないものの摂取されていた。図2にはそれぞれの葉形状を示した。



玉チシャ



サニーレタス (リーフレタス)



サンチュウ (韓国レタス)

サラダ菜

図2 レタスおよびその同種野菜

春・夏期間およそ3ヶ月、78日において、摂取が最も多かった野菜の上位4種類はレタスに次いで2位がトマト(1213)、3位がニンジン(1121)、4位がキャベツ(1015)であり、レタス同様いずれも1000回の摂取なのでトマト、ニンジン、およびキャベツもほとんど全員が毎日のように1回以上食べている。

レタスはビタミンの供給としてはあまり期待出来ないが量を多くすればカロチン（ビタミンAの前駆体）の摂取は可能である。トマトは露地まきが栄養上優れていて、旬の露地まきトマトの摂取が好ましいが、温室栽培のトマトが市場に登場しカロチンとリコピンの赤色に魅せられて年中食べられている。赤色の強いリコピンは、カロチンと異なりビタミンA効力がない。成分はその他、クエン酸は0.1%程度、ビタミンCは10-30mg%、

春季ならびに夏季において若者が摂取した野菜の種類

糖分は3-4%をそれぞれ含み甘酸っぱい味が好まれる。カロチンは300-500 μ g%を含む。

老いない食として注目を浴びているのがニンジンである。それはカロチン（ビタミンAの前駆体）の含有量が多いことに由来する。カロチン（ビタミンAの前駆体）は免疫力をアップして風邪などの感染症を予防し、ガンの防御作用、抗酸化作用、抗ストレス作用、などを発揮する。ビタミンAの摂取量は1日あたり2000IU（国際ユニット）とされているが、ニンジンはビタミンAに換算して4100IU/100gを含むので優れた食材である。学生がニンジンを多く摂取していることは特筆すべきことである。キャベツはもっとも普遍的で消費の多い野菜、葉を巻いて結球し、葉肉があまり厚くない柔らかいものが好ましい。ビタミンCは40-50mg%を含み、多い方であるし、糖分は1-2%で味は淡泊だが漬物を含め料理に多用される。学生が多く用いていることが理解できる。

表 4 根茎・いも類・若茎・根・りん茎

通番号	野菜	可食部	頻度	季節	通番号	野菜	可食部	頻度	季節
30	Ginger しょうが	rhizome 根茎	18	春	40	Asparagus shoots アスパラガス	shoots 若茎	106	春・夏
31	East Indian lotus root れんこん	rhizome 根茎	48	春・夏	41	Mianma メンマ	shoots 若茎	3	春・夏
32	Wasabi rhizome わさび	rhizome 根茎	2	夏	42	Carrot regular root ニンジン	root 根	1121	春・夏
33	Bamboo shoots たけのこ	shoots 若茎	72	春	43	Daikon root 大根	root 根	258	夏
34	Chinese yam Ichoimo tuberous root やまいも	potatoes いも類	40	春・夏	44	Turnip root かぶ(かぶら)	root 根	4	春・夏
35	Chinese yam Nagaimo tuberous root ながいも	potatoes いも類	30	春・夏	45	Edible burdock ごぼう	root 根	142	春・夏
36	Konjac block こんにゃく	potatoes いも類	3	春・夏	46	Royal fern ぜんまい	young shoots 若芽	2	春
37	Sweetpotatoes tuberous root さつまいも	potatoes いも類	46	春・夏	47	Scallion bulb らっきょう	bulb りん茎	7	春・夏
38	Satoimo corm さといも	potatoes いも類	23	夏	48	Garlic bulb にんにく(りん茎)	bulb りん茎	8	夏
39	Potatoes tuber じゃがいも	potatoes いも類	445	春・夏	49	Onions たまねぎ	bulb りん茎	836	夏

摂取野菜でランク上位にある興味深いものは野菜ジュースである。つまり野菜ジュースを飲む学生が非常に多い。摂取は朝食に多く分布しており、登校前に健康維持を意識して飲むことでありまことに好ましい。

たまねぎは摂食の頻度数が836であって、単純計算すれば1日1回全部の学生（延べ数759）が摂食したことになる。たまねぎは硫化アリルの刺激臭があるものの調理法が豊富で美味であるから摂取の多いのは理解できる。ねぎは糖度が5-10%含まれ、特有の風味があるものの、硫化アリルの刺激臭のため若者に好まれない。今回の成績ではしかし、たまねぎ同様、摂取頻度が高く620であった。ほうれんそうはビタミンが豊富であり摂取して欲しい野菜のひとつであるが摂取頻度が比較的高く277であった。大根（258）、もやし（186）、白菜（152）および、ごぼう（142）も多く摂取されていた。大根や白菜は淡泊でくせのない風味を活かし料理に多用される。漬物としても消費の多い野菜であ

る。学生にとっても同様の成績であることが理解できる。水菜 (59)、こまつな (54)、たかな (6)、野沢菜 (1) は京菜、広島菜と共に緑黄色野菜として栄養価に富み摂取された野菜 (図3) として特記すべきであろう。

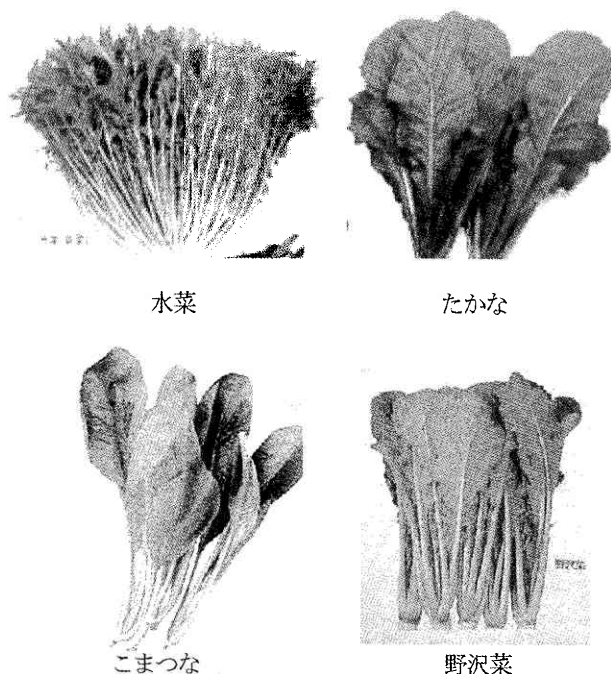


図3 水菜、こまつな、たかな、野沢菜の緑黄色野菜

アスパラガス (106) はセロリー (59) と同様、特有の風味が好まれ生食される。グリーンアスパラガスは生食用に、ホワイトアスパラガスは缶詰め物が利用されるが、学生の摂取が多いのも意外であった。

いも類の摂取ではじゃがいも (445) が飛び抜けて多く、一方、さつまいも (46) は少ない。多分値段の高いさつまいもが敬遠されたのであろう。地中の茎 (前者) や根 (後者) にでんぷんを貯蔵して充実肥大した野菜で、でんぷん質を食品とすることから主食として用いる。摂取されたいも類は外に、やまいも (40)、ながいも (30)、さといも (23) があり、マンナンを蓄積するこんにゃくいも (3)、特有の用途をもつ根茎類のれんこん (48)、しょうが (18)、わさび (2)、春に旬を迎えるたけのこ (72) 等が摂取された。

2. 摂取された豆類・種実類・花序類

豆類において、だいず (74)、あずき (1)、グリーンピース (49)、そらまめ (9)、いんげんまめ (70)、えだまめ (26)、落花生 (1) が摂取された。その中でだいずにはタンパク質が多く含まれ35%前後存在するのに対してあずきその他はでんぷんなど糖質が多く含まれる。したがってだいずは畑の肉とも呼ばれ用途は広い。だいずの未熟のも

春季ならびに夏季において若者が摂取した野菜の種類

のはえだまめ (26) であり、完熟しただいずは加工品として需要が多い。だいず加工品の納豆 (84)、豆乳 (70)、豆腐 (34) は予想を超えて多く摂取された (表 5)。稲わらに存在する納豆菌が水浸漬、加熱した蒸煮豆に繁殖、糸をひくようになった納豆はだいずタンパク質が消化しやすくなった食品ですぐれているが異臭が摂食を妨げてきた。しかし、頻度84は摂食する学生が多いことを示しており興味深い。

表 5 豆類・種実・花序

通番号	野菜	可食部	頻度	季節	通番号	野菜	可食部	頻度	季節
50	Green peas グリーンピース	pulses 豆類	49	春・夏	59	Broccoli inflorescence ブロッコリー	inflorescence 花序	138	夏
51	Broad beans そらまめ	pulses 豆類	9	春・夏	60	Cauliflower カリフラワー	inflorescence 花序	10	春・夏
52	Kidney beans いんげんまめ	pulses 豆類	70	夏	61	Sesame seeds ごま	seeds 種実	16	春・夏
53	Adzuki bean あずき	pulses 豆類	1	/	62	Japanese gingers (Myoga) みょうが	spike 花穂	3	夏
54	Edamame raw えだまめ	pulses 豆類	26	春・夏	63	Sweet corn スイートコーン	immature kernels 未熟種子	97	夏
55	Soybeans だいず	pulses 豆類	74	春・夏	64	Rape blossoms 菜の花 (なばな)	flower buds and stems 花らい・茎	2	春
56	Soybeans Natto 納豆	pulses 豆類	84	春・夏	65	Soybeans tofu 豆腐	pulses 豆類	34	春・夏
57	Soy milk 豆乳	pulses 豆類	70	春・夏	66	Peanuts 落花生	pulses 豆類	1	/

花芽や花蕾を食するブロッコリー (138) やカリフラワー (10) は分類上花序を可食部として表 5 に記載した。ブロッコリーはビタミン A およびビタミン C を含む最良好野菜としてほうれんそう、ピーマン、かぼちゃと共に食することが勧められる。栄養上大切なブロッコリーの摂取頻度が 138 であって極めて多いことに驚かされる。春の旬食材として知名度の高い菜の花、これは可食部が花蕾、茎であるが、頻度数が僅か 2 でありちょっと寂しい。夏の旬食材みょうが、これは可食部が花穂であるが、これも頻度数がわずか 2 であった。

同じ夏の旬食材スイートコーン (97) は可食部が未熟種子であるが、摂取頻度がきわめて多い。甘さと食感の良さがこの結果をもたらしたと思われる。

3. 摂取された果菜類

果物を中心の果菜類はトマト、きゅうり、なす、ピーマン、すいか、いちご、メロン等良く知られた食材であり、摂食も多いと推定された。その内、前述したようにトマト (1213) は極端に摂取頻度が高い。きゅうり (625) も常用されていることが明らかになった。きゅうりは淡白な味と歯切れの良さが好まれる野菜であり、しかし、栄養面では特徴に乏しい。きゅうりの摂取が多いことは予想外の結果であった。サクサクした感触に由来するのもかも知れない。

表6 果実類・さや

通番号	野菜	可食部	頻度	季節	通番号	野菜	可食部	頻度	季節
67	Sweet peppers ししとうがらし	fruit 果実	5	春・夏	85	Grapefruit グレープフルーツ	fruit 果実	13	夏
68	Oriental pickling melon しろうり	fruit 果実	2	春・夏	86	Cherries さくらんぼ	fruit 果実	4	春・夏
69	Zucchini ブッキーニ	fruit 果実	5	夏	87	Watermelon すいか	fruit 果実	21	夏
70	Red peppers とうがらし	fruit 果実	1	/	88	Pineapple パインアップル	fruit 果実	13	春・夏
71	Tomatoes fruit トマト	fruit 果実	1213	春・夏	89	Bananas バナナ	fruit 果実	56	春・夏
72	Cucumber fruit きゅうり	fruit 果実	625	春・夏	90	Apples りんご	fruit 果実	31	春
73	Eggplant fruit なす	fruit 果実	128	夏	91	Grapes ぶどう	fruit 果実	4	春
74	Bitter melon にかうり	fruit 果実	23	夏	92	Mangoes マンゴー	fruit 果実	1	/
75	Green sweet pepper ピーマン (特)	fruit 果実	396	春・夏	93	Melon メロン	fruit 果実	5	春
76	Avocado アボガド	fruit 果実	16	夏	94	Orange オレンジ	fruit 果実	13	春・夏
77	Strawberries いちご	fruit 果実	83	春	95	Navel orange ネーブル	fruit 果実	1	/
78	Figs いちじく	fruit 果実	1	/	96	Wax gourd とうがん	fruit 果実	1	/
79	Japanese apricots Umeboshi 梅干し	fruit 果実	7	春・夏	97	Pumpkin fruit かぼちゃ	whole fruits 全実	208	春・夏
80	Satsuma mandarins みかん	fruit 果実	12	夏	98	Kumquates きんかん	whole fruits 全実	1	/
81	Kiwifruit キウイフルーツ	fruit 果実	1	/	99	Lemons レモン	whole fruits 全実	14	春・夏
82	Raisins レーズン	fruit 果実	1	/	100	Okura pods オクラ	Pods さや	39	夏
83	Paprika パプリカ	fruit 果実	62	夏	101	Sayaendo peas さやえんどう(きぬさや)	Immature pods さや	5	夏
84	Kabosu かぼす	fruit 果実	1	/					

ピーマンはビタミンAおよびビタミンCを含む最良好野菜としてほうれんそう、ブロッコリー、かぼちゃと共に食すべき栄養上大切な野菜であり、ブロッコリーの摂取頻度、138を遥かに凌いで摂取頻度が396であった。同種のパプリカ(62)を加算して考えるとこの種の摂食は特筆すべきであろう。もうひとつ興味深いことはオクラである。さやえんどう(5)とともに可食部がさやに分類されるオクラは摂食頻度が39と多い。粘々と臭気が食するのに必ずしも適するとは言えないが、意外にも多く食べられていた。なす(128)は果皮に含まれるアントシアニン系色素の紫黒色とつやの良さが特徴で大衆的な野菜といえる。なすの漬物の色調を保つ上で鉄釘を入れ変色を防止する。かぼちゃ(208)果面が波型コブのある日本かぼちゃと果面が滑らかな西洋かぼちゃがあり、店頭には日本かぼちゃが並ぶ。肉質が粘質、7—8%の糖質を含む日本かぼちゃに対して、肉質が粉状、15—20%の糖質を含む西洋かぼちゃ、共にカロチン(ビタミンA前駆体)の含有量が620—850 $\mu\text{g}\%$ であることは優れた野菜のひとつを意味する。

典型的な果物として摂取された種類はいちご(83)、バナナ(56)、りんご(31)、アボガド(16)、グレープフルーツ(13)、すいか(13)、パインアップル(13)、オレンジ(13)、みかん(12)、メロン(5)、さくらんぼ(4)、ぶどう(4)、いちじく(1)、マンゴー(1)、ネーブル(1)、きんかん(1)であり、その数16にも及ぶ(表6)。

4. 摂取されたきのこ類・藻類

きのこはカビと同じ仲間、巨大な子実体が可能食部である。特有の旨味成分や香りが特徴である。5'-グアニール酸を主なる旨味成分としている。また、プロビタミンD

春季ならびに夏季において若者が摂取した野菜の種類

であるエルゴステロールとコレステロール値を下げる食物繊維が特徴である。摂取されたきのこ類を藻類と共に表7に示した。

表 7 きのこと類、藻類、漬物

通番号	野菜	可食部	頻度	季節	通番号	野菜	可食部	頻度	季節
102	Oyster mushrooms ひらたけ	mushrooms きのこ	3	春・夏	111	Shimeji しめじ	mushrooms きのこ	31	春・夏
103	Nameko なめこ	mushrooms きのこ	1	/	112	Winter mushrooms えのきたけ	mushrooms きのこ	21	春・夏
104	Eringii エリンギ	mushrooms きのこ	27	春・夏	113	Shiitake しいたけ	mushrooms きのこ	68	春・夏
105	Maitake まいたけ	mushrooms きのこ	3	春	114	Common mushrooms マッシュルーム	mushrooms きのこ	4	春・夏
106	Hijiki ひじき	algae 藻類	15	春・夏	115	Tree ears (Kikurage) きくらげ	mushrooms きのこ	3	春・夏
107	Wakame わかめ	algae 藻類	100	春・夏	116	Pickles ピクルス	pickles 漬物	8	夏
108	Mozuku もずく	algae 藻類	1	/	117	Takuan-zuke 沢あん	pickles 漬物	5	春・夏
109	Purple laver あまのり (のり)	algae 藻類	37	春・夏	118	Kim chee キムチ	pickles 漬物	6	春・夏
110	Ma-konbu まこんぶ	algae 藻類	25	春・夏					

もっとも多き摂取されたきのこはしいたけ (68) であった。続いてしめじ (31)、エリンギ (27)、えのきたけ (21)、マッシュルーム (4)、まいたけ (3)、きくらげ (3)、ひらたけ (3)、なめこ (1)、であった。市場に並ぶきのこはすべて人口栽培されたもの、また、しいたけは生しいたけと乾燥しいたけがあつて後者は水に浸すと速やかに戻る。両者はいずれも広く常用されていて、学生も利用していることを物語っている。

藻類で食用に供するものは主に海洋産であり、茎と葉が融合した部分が可食部となっている。成分の特徴は糖質とミネラルにある。消化不能な糖質、可溶性食物繊維なので一般にこれを多糖類と呼んでいる。わかめ (100) が摂取されたものの中もっとも多く、続いてのり (37)、まこんぶ (25)、ひじき (15) もずく (1) であった。もっと多く食べて欲しいところである。

5. 春季、夏季の摂取野菜

春季と夏季、それぞれの季節において多く摂取された野菜を改めて集計した。ここでは4月と5月および6月と7月をそれぞれ春季、および夏季と規定し、その期間に多く摂取されたものを集めて改めて季節ごとに整理し、それを表8-1ならびに表8-2に示した。

野菜の摂取に関する表3から表7にはそれぞれ多く摂取された季節を併記したが、春季ならびに夏季、双方区別なく摂取された野菜はこの表から除外した。また摂取頻度が1の野菜も季節依存度が低いと判断し除外した。

表 8-1 季節の葉類・根茎・りん茎・いも類・根類・葉柄類

番号	野菜	可食部	頻度	季節	番号	野菜	可食部	頻度	季節
1	Bamboo shoots たけのこ	shoots 若茎	72	春	9	Wasabi rhizome わさび	rhizome 根茎	2	夏
2	Potherb mustard 水菜	leaves 葉	59	春	10	Chinese chive leaves にら	leaves 葉	80	夏
3	Komatsuna leaves こまつな	leaves 葉	54	春	11	Bracken わらび	young shoots 若芽	7	夏
4	Ginger しょうが	rhizome 根茎	18	春	12	Garlic bulb にんにく(りん茎)	bulb りん茎	8	夏
5	Royal fern ぜんまい	young shoots 若芽	2	春	13	Onions たまねぎ	bulb りん茎	836	夏
6	Rape blossoms 菜の花(なばな)	flower buds and stems 花 らい・茎	2	春	14	Satoimo corm さといも	Potatoes いも類	23	夏
7	Red-tip leaf lettuce サンチュウ	leaves 葉	5	夏	15	Daikon root 大根	root 根	258	夏
8	Nebuka negi leaves ネギ	leaves 葉	620	夏	16	Celery petiole セロリー	petiole 葉柄	59	夏

表 8-2 季節の果実・豆類・花序・きのこ

番号	野菜	可食部	頻度	季節	番号	野菜	可食部	頻度	季節
17	Rape blossoms 菜の花(なばな)	flower buds and stems 花 らい・茎	2	春	27	Paprika パプリカ	fruit 果実	62	夏
18	Maitake まいたけ	mushrooms きのこ	3	春	28	Eggplant fruit なす	fruit 果実	128	夏
19	Strawberries いちご	fruit 果実	83	春	29	Bitter gourd にがうり	fruit 果実	23	夏
20	Apples りんご	fruit 果実	31	春	30	Avocado アボガド	fruit 果実	16	夏
21	Grapes ぶどう	fruit 果実	4	春	31	Okura pods オクラ	Pods さや	39	夏
22	Melon メロン	fruit 果実	5	春	32	Sayaendo peas さやえんどう(きぬさや)	Immature pods さや	5	夏
23	Satsuma mandarins みかん	fruit 果実	12	夏	33	Kidney beans いんげんまめ	pulses 豆類	70	夏
24	Grapefruit グレープフルーツ	fruit 果実	13	夏	34	Broccoli inflorescence ブロッコリー	inflorescence 花序	138	夏
25	Watermelon すいか	fruit 果実	21	夏	35	Japanese gingers (Myoga) みょうが	spike 花穂	3	夏
26	Zucchini ズッキーニ	fruit 果実	5	夏	36	Sweet corn スイートコーン	immature kernels 未熟種子	97	夏

季節依存の野菜は根茎、葉類、その他果実まで含めてその数、35種に及んだ。従来から親しまれ、広く一般に認知された季節野菜のアスパラガス(春季)、キャベツ(春季)、きゅうり(夏季)、トマト(夏季)、ほうれん草(冬季)白菜(冬季)などは学生が季節の区別なく摂取している。時期が一致した季節野菜はたけのこ(春季)、菜の花(春季)、たまねぎ(夏季)、いちご(春季)、すいか(夏季)、パプリカ(夏季)、なす(夏季)、オクラ(夏季)、いんげんまめ(夏季)であった。そのうち、たけのこは露地物なので春季に旬を迎えるが、いちごは温室栽培の出荷がこの季節から始まるので多く摂取されたと考えられる。本来いちごの露地物は晩春ころに旬を迎える。

従来から露地まきを中心に旬の野菜として季節感を醸し出す大切な存在であったが、ハウス栽培に移行して多くの野菜はその季節感を失った。ハウス栽培の浸透、あるいは外国からの輸入品によって季節の区別なく野菜の需要が満たされていることを物語っている。特に多種に及ぶ果物は輸入果物であるから季節と問わず摂取されている。

むすび

大学の学生がどのような種類の野菜を摂取しているか、春季と夏季に亘って大手前大学の学生にアンケート調査を実施した。実施期間は4月から7月に及ぶ78日間、そして春季は4月、5月、夏季は6月、7月と任意に規定した。調査に参加した学生数は延べ759名である。朝食、昼食、夕食の食事の際1週間のすべての日数、または6日間野菜を摂取した学生は91.9%であった。摂取された植物、きのこおよび藻類は多岐にわたり、111種類あって、その中には18種の葉類、6種の茎葉、4種の根類、12種の根茎（若茎、若芽、リン茎を含む）、6種のいも類、12種の豆類（種実を含む）、4種の花序（花穂、花らいを含む）、35種の果実（さやを含む）、9種のきのこ、5種の藻類が含まれている。最も摂食頻度の多かった野菜（頻度数）は順にレタス（1281）、トマト（1213）、ニンジン（1121）、キャベツ（1015）、かぼちゃ（625）、ねぎ（620）であった。野菜ジュースも摂取頻度が986であり多かった。上述の野菜はほとんどが両季節に区別なく摂取されているが、たまねぎ、ねぎなどは夏季に多食されていた。

大手前大学学生の大部分は健康への配慮から野菜の摂取意識が非常に高く、かつ、実際に多種多様な野菜を摂取していること明らかになった。

謝 辞

本研究にあたり調査資料の提供をいただいた本学学生に謝意を表します。

参考文献

- 1) 日本人学生の抱くおいしい食のイメージ 大手前大学学生の事例
溝口正 大手前大学社会文化学部論集 第2号 23-31ページ, 2002年
- 2) 食物の疑問に应答する学生の食思考 大手前大学学生の提言
溝口正 大手前大学社会文化学部論集 第3号 29-37ページ, 2003年
- 3) 学生の果物比喩イメージ 大手前大学学生の事例
溝口正、矢野豪 大手前大学社会文化学部論集 第4号 23-32ページ, 2003年
- 4) 日本人学生の体型認識、食事様式ならびにBMI値 大手前大学学生の事例
溝口正 大手前大学社会文化学部論集 第5号 81-90ページ, 2004年
- 5) ご飯朝食を摂取した学生とその成績
(大手前短期大学ならびに大手前大学の事例)
溝口正 大手前大学社会文化学部論集 第6号 147-166ページ, 2006年
- 6) 高校生は4つの基本味を良好に検出できるか?
(大手前短期大学ならびに大手前大学の事例)
溝口正 大手前大学社会文化学部論集 第6号 57-69ページ, 2007年
- 7) 食品名 (Food and description) 野菜類 (Vegetables) 香川芳子 監修
5訂食品成分表 女子栄養大学出版部 80-165ページ 2005年
- 8) キュウリ、ウリの仲間、カボチャ、ダイコン等 成瀬宇平 監修
新版 食材図鑑 生鮮食材篇 小学館 176-234ページ 2003年

- 9) 豆類とその加工品、いも類とその加工品等 食品教育研究会 編
新版 食品学概論 建帛社102-160ページ 1998年

Types of Vegetable Consumed by Youth :
The Case of Otemae University Students in Spring and Summer 2007

Tadashi Mizoguchi

Abstract

This paper is concerned with the identification of the types of vegetable consumed by the students of Otemae University during the spring and summer. It is intended to be an approximate survey of the vegetables eaten by the students. Seven hundred fifty nine students participated in the investigation concerning vegetables eaten in both seasons, totaling 78 days in this study. The investigation periods were defined provided that spring is the period from April to May and summer is the period from June to July.

Regarding a survey of the morning meal, lunch and evening food, 91.1% of the students consumed vegetables every day or 6 days per week. The students consumed many sorts of plant and fungus totaling 111 species, including 18 leafy species, 4 types of root, 12 shoot species, 12 pulse species, 9 mushroom species, 5 algal species, 35 fruits. The high frequency (numbers indicated) of eating vegetables by the students revealed the following order for the numbers of the types of vegetable consumed, leaf lettuce(1281), tomatoes(1213), regular root carrots(1121), cabbage heads(1015), onion bulbs(836), cucumbers(625), and nebuka-negi leaves(620). Vegetable juice was also consumed by the students at a high frequency(986). The types of vegetable mentioned above were consumed in high quantity in both seasons except for onion bulbs, and nebuka-negi leaves in the summer.

It is considered that the awareness of the health benefits of consuming vegetables is very high among a majority of the students of Otemae University and that the students readily consume various types of vegetable.