Studies on Dietary Information and Dietary Consciousness of Housewives : Cookpad

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2016-03-03 キーワード (Ja): キーワード (En): housewife, dietary information, cooking technique, cookpad, questionnaire 作成者: 下坂, 智恵 メールアドレス: 所属:
URL	https://otsuma.repo.nii.ac.jp/records/6343

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



主婦の食情報と食意識に関する研究
―「クックパッド」の利用 ―

下坂智恵
大妻女子大学短期大学部家政科

Studies on Dietary Information and Dietary Consciousness of Housewives
— Cookpad —

Chie Shimosaka

Key Words : 主婦（housewife），食情報（dietary information），調理技術（cooking technique），クックパッド（cookpad），アンケート調査（questionnaire）

要旨

現代は、家事の合理化や簡便化が進み、食生活面においても家庭で日常食を手作りすることが減少し、加工食品や調理済食品の利用率が高まっている。しかし、このように簡便化が進む中で、料理レシピの投稿・検索サイトを閲覧・利用する人が増加傾向にある。そこで本研究では、首都圏の既婚女性 500 名を対象にアンケート調査を行い、料理や菓子作りを何から習得し、料理のレシピの投稿・検索サイトである『クックパッド』をどのように取り入れ、どう捉えているのか。また、従来から踏襲されてきた調理技術に対して今後どのようにしたいと希望しているのかなどを年代別に探り、食事作りの実態と意識を把握し、今後の食教育の方向性を探ろうとした。その概略は以下のようである。

夕食を作る頻度は、「週 4～5 日」以上が 93% であり、夕食を作る際には、嗜好面を重視しつつ、食材を無駄にしないように経済面を考え、年代の高い主婦は、栄養面・健康面を配慮している傾向がみられた。さらに、油をできるだけ少なくする、アレルギーがでない調理法にする等の記述がみられた。

料理や菓子作りの習得法は、インターネット（Web サイト）からが最も多く、1995 年に行った調査結果「料理は母親から、菓子作りは本・雑誌から」とは異なっていた。

『クックパッド』は、500 名中の 452 名（90.4%）が閲覧・利用していた。「閲覧・利用したことがない」「知らない」と回答した者は、50・60 代が多かった。若い世代は、『クックパッド』を閲覧しているだけでも楽しい、料理することが楽しくなると評価しており、料理を余暇として楽しめるきっかけとなっていた。『クックパッド』は、食材の名前を入れて検索でき、レシピが無料で手に入り、スマートフォンやタブレットを見ながら作れるなど利便性が高く、料理を作るときだけでなく、食材の購入時にも利用する者が増加するであろうと推測された。

現代は、情報化社会であり、食生活面においても外食産業が発達し、包丁やまな板がなくても生活することが可能であるという考え方もあるが、本調査では、調理技術の習得を希望する割合が高く、健康に対する知識および食生活を楽しむための知識を知りたいとする者の割合が高いことが示された。今後の食教育において、日本の伝統的な食材をおいしく食べるための調理法、健康に対する知識などを継承していく必要性が示唆された。

緒論

近年、我が国では女性の社会進出の増加、食品加工技術の発展等の社会的変容に伴い、生活環境は大きく変化し、家庭内の食生活も多様化してきている。家事の合理化や簡便化が進み、家庭で日常食を手作りすることが減少し、加工食品や調理済食品の利用率が高まっている。一見恵まれた食生活にみえるが、「嗜好」や「簡便さ」が最優先され、食生活の乱れもあることが憂慮されている。このような状況の中で、従来から踏襲されてきた食事作りの技術や経験は、生活のための必須条件とは言えなくなってきたという考え方もある。しかし、家事の簡便化が進む反面、手作りを楽しもうとする傾向がみられ、これらは一般に生活の二極分化現象[1]といわれ

ている。主婦の食意識と家事行動との関係[2] を調べた結果、家事の簡便化指向と同時に、余暇として楽しむ二極分化現象がみられ、夕食作りを楽しいとし、食生活を楽しむ傾向がみられた。また、このように簡便化が進む中で、料理レシピの投稿・検索サイトを閲覧・利用する人が増加傾向にあり、1998 年に誕生した『クックパッド（開始時は kitchen@coin)』は、のべ月間利用者数が 5,251 万人（2015 年 3 月実績)、レシピ数 201 万品（2015 年 3 月 31 日時点）であると報告[3] され、アクセス数、登録レシピ数ともに日本一のレシピサイトである。1994 年[4]、1995 年[5] に、調理技術に関する若年女性の意識を調べた際には、料理は「母親」から、菓子作りは「本・雑誌・テレビ」から習得したという割合が最も高かった。

そこで本研究では、20 年後の 2015 年において、料理や菓子作りを何から習得し、料理のレシピの投稿・検索サイトである『クックパッド』をどのように取り入れ、どう捉えているのか、家庭生活が変化している中で、従来から踏襲されてきた調理技術に対して今後どのようにしたいと希望しているのかなどを年代別に探り、食事作りの実態と意識を把握し、今後の食教育の方向性を探ろうとした。

方法

1. 対　象

対象者の概況は表 1 に示した。調査対象者は首都圏の既婚女性で、20 代 100 名、30 代 100 名、40 代 100 名、50 代 100 名、60 代 100 名の合計 500 名である。

2. 調査方法

調査時期は 2015 年 6 月で、調査方法は、Web 上にアンケート画面を作成し、インターネットによりアンケート調査を実施した。個人で首都圏に在住する 20～60 代の既婚女性各 100 名ずつ合計 500 名を対象に調査票を戸別配布し、質問紙による自己記入法により回答してもらうのは困難である。Web 上での調査は、Web を操作できる人に限られるが、今回の調査は、Web サイトを利用した、料理レシピの投稿・検索サイトについて調べることが目的の一つでもあるため、モニターによる調査資料は、分析に値する資料と考えられる。本調査の目的が料理を作ることに関する内容のため、あらかじめスクリーニングにより、「週 2～3 日」以上食事を作ると回答した既婚女性 500 名を対象とした。調査内容は、夕食作りの実態と意識、調理技術の習得法、現在の料理作りの情報源、料理レシピの投稿・検索サイトである『クックパッド』の閲覧・利用状況、利用する理由、利便性、利用後の意識、調理技術と食意識に関することである。

表 1　対象者の概況　　人数（%）

a. 対象者			c. 家族数		
20 代既婚女性	100	(20.0)	1	2	(0.4)
30 代既婚女性	100	(20.0)	2	205	(41.0)
40 代既婚女性	100	(20.0)	3	166	(33.2)
50 代既婚女性	100	(20.0)	4	99	(19.8)
60 代既婚女性	100	(20.0)	5	22	(4.4)
計	500	(100.0)	6	4	(0.8)
			7	1	(0.2)
b. 居住地			8	1	(0.2)
東京都	212	(42.4)	計	500	(100.0)
埼玉県	77	(15.4)			
千葉県	78	(15.6)	d. 職　業		
神奈川県	133	(26.6)	専業主婦	287	(57.4)
計	500	(100.0)	パートタイム	87	(17.4)
			フルタイム	111	(22.2)
			その他	15	(3.0)
			計	500	(100.0)

3. 分析方法

データ解析には、統計解析用ソフト IBM SPSS Statistics Ver 22 for Windows を用い、各調査項目について、単純集計、項目間のクロス集計を行い、χ^2 検定により有意差を判定した。

4. 倫理的配慮

本調査は、大妻女子大学生命科学研究倫理委員会の承認（受付番号 27-003）を得て実施した。

結果及び考察

1. 夕食作りについて

（1） 夕食作りの頻度

スクリーニングにより、料理を「週 2〜3 日」以上作る既婚女性 500 名を対象にした。「どのくらいの頻度で夕食を作るか」について質問した結果、全体でみると（図 1）、「ほとんど毎日」が 76%、「週 4〜5 日」が 17% であり、「週 4〜5 日」以上夕食を作る者の割合が 93% と非常に高かった。年代でみると、「ほとんど毎日」が 20〜40 代では、69〜73%、50 代で 79%、60 代で 86% であり、50・60 代の割合が高かった。「職業」と「夕食を作る頻度」をクロス集計すると、「ほとんど毎日」としたのは、専業主婦が 83%、フルタイムが 56% であり、夕食作りには、就業状況が影響していることが認められた。職業でその他は 15 名で在宅勤務、自営業であった。

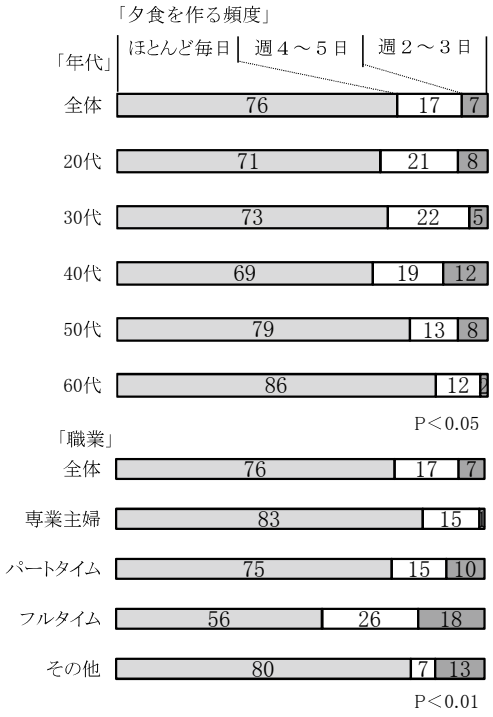


図 1　夕食を作る頻度と年代・職業との関係

年代と職業との関係についてみると（図 2）、40 代は専業主婦の割合が最も低く 48% であり、年代の低い者は、パートタイム、フルタイムの割合が高かった。一方、50 代、60 代は、フルタイムが少なく、専業主婦の割合が高かった。

次に、夕食を作るのにどのくらいの時間をかけるかをみると（図 3）、平日は「20〜40 分未満」が 45%、「40〜60 分未満」が 37% であり、休日もほぼ同様の結果であった。平日では、専業主婦は「40〜60 分未満」フルタイムは「20〜40 分未満」が全体と比較して高かった。

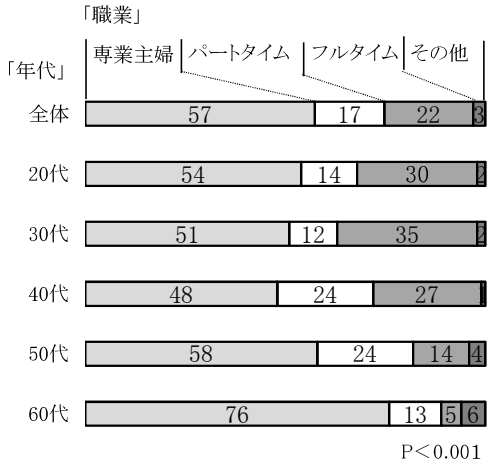


図 2　年代と職業との関係

（2） 夕食作りの意識

「夕食を作るときに重視していること」について 7 項目質問し、該当する項目について複数回答してもらった。全体の割合を数字で示し、年代を棒グラフで示した（図 4）。全体でみると「自分や家族の好みにあう」77%、「栄養のバランスがとれている」75%、「家にある食材を無駄にしない」74% が高い割合であった。「主菜、副菜、汁物など複数の料理を用意する」および「塩分、カロリーなどの健康面」の項目は、年代により有意な差がみられ、両項目ともに 60 代が高い割合であった。夕食を作る際には、嗜好面を重視しつつ、食材を無駄にしないように経済面を考え、年代の高い主婦は、栄養面・健康面を配慮している傾向がみられた。他の項目とし

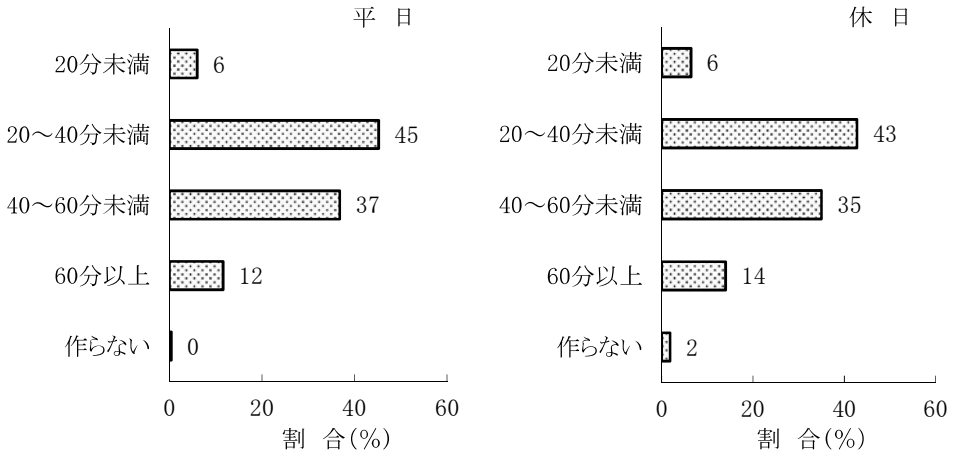
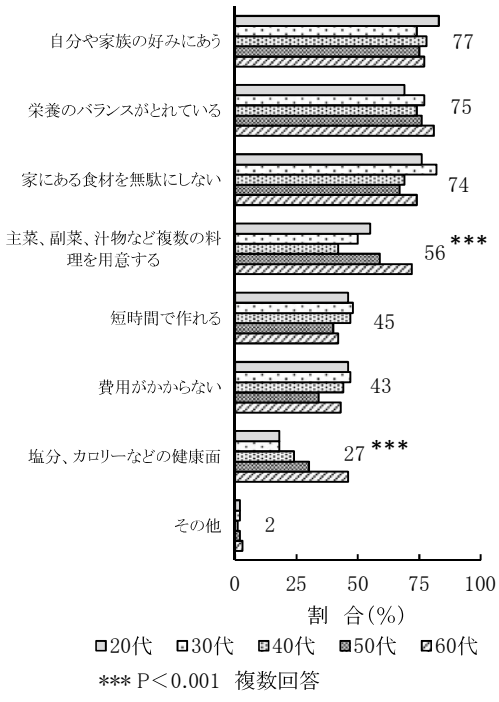


図 3　夕食を作る時間



*** P＜0.001　複数回答

図 4　夕食作りで重視していること

ては、「短時間で作れる」45%、「費用がかからない」43% であった。その他としては、「おつまみにするのでお酒に合うように料理の流れを統一する」「品数を多くする」「油をできるだけ少なくする」「食事制限のある家族のために計量する」「アレルギーがでない調理法にする」等の記述があった。

これらの項目と「職業」および「夕食作りの頻度」をクロス集計した結果、有意な差は認められなかった。

2.　調理技術の習得法

(1)　料理と菓子作りの習得法

「現在までに、料理や菓子作りは主に誰から、あるいは何から習得したか」を質問すると、料理作りは（図 5)、「インターネット（Web サイト)」が最も高く 55% であり、「母親」は 44%、「本・雑誌」は 32% であった。年代間に有意な差がみられ、20 代は、「インターネット（Web サイト)」が 80%、「母親」が 53% と他の世代よりも高い割合であった。一方、60 代では、「インターネット（Web サイト)」が各年代中で最も低く、「本・雑誌」「料理教室」が他の年代よりも高い割合であった。「習っていない」は 40～60 代で高かった。その他、「祖母」「父親」「自力」「栄養学に基づいた独自のレシピ」という回答があった。

フルタイムの主婦は、「インターネット（Web サイト)」が 68% と全体よりも 13% 高く、「母親」も全体より 9% 高かった。

菓子作りは（図 6)、全体でみると、「インターネット（Web サイト)」が最も高く 46% であり、「本・雑誌」は 42%、「習っていない」が 24% であった。年代により有意な差がみられ、20 代は、他の年代と比べると「インターネット（Web サイト)」が 72% と高く、「本・雑誌」は 32% と低かった。50・60 代は、「本・雑誌」「習っていない」の割合が他世代よりも高く、「インターネット（Web サイト)」の割合は 20 代の 1/2～1/3 の割合であった。また、料理作りの習得法では、上位を占めてい

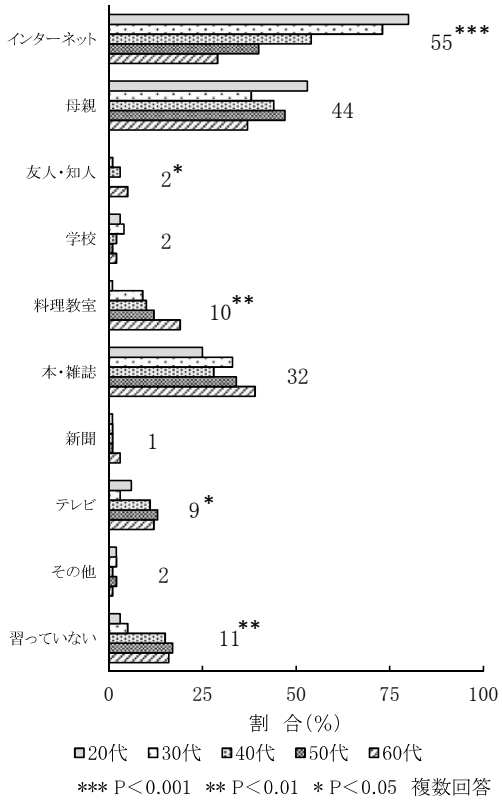


図5 料理作りの習得法

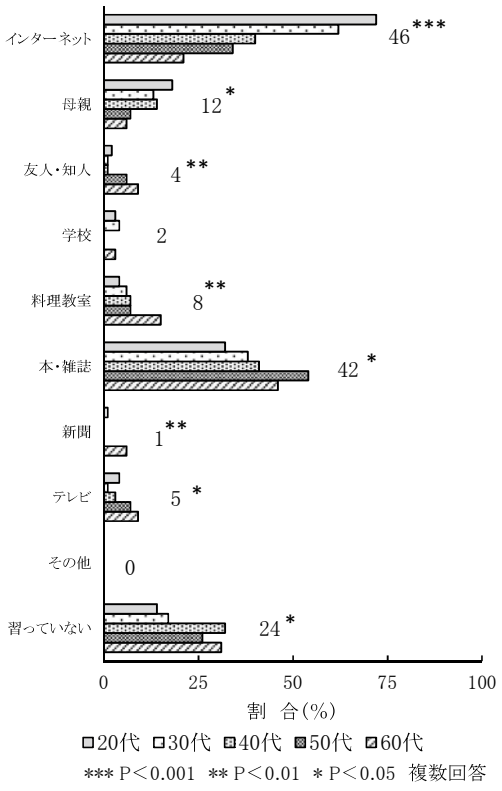


図6 菓子作りの習得法

た「母親」の割合が低かった。

料理と同様に、フルタイムの主婦は、「インターネット（Webサイト）」と「母親」を選択する割合が高かった。

1995年に行った同様の調査結果[5]では、料理作りは「母親」が最も多く72%であり、「本・雑誌・テレビなど」は14%であった。菓子作りについては、「本・雑誌・テレビなど」が71%、「母親」は17%であった。1994年に行った調査[4]においても、料理作りは「母親」、菓子作りは、「本・雑誌」が多かった。

20年前は、現在ほどインターネットが一般に普及していなく、料理レシピの投稿・検索サイトを閲覧・利用するということはほとんどなかった。調理技術の習得において、インターネットの影響が大きいことが認められた。

(2) 料理作りで参考にする情報源

「現在、料理を作る時に最も参考にする情報源は何か」を質問すると、各年代ともに最も割合が高かったのは、「インターネット（Webサイト）」であった（図7）。60代は他の年代よりも低いとはいえ53%と高い割合であった。2番目は「本・雑誌」であるが24%と「インターネット（Webサイト）」の1/3であった。3番目が「母親」で、年代の低い者に多く、4番目の「テレビ」は年代の高い者に多かった。その他欄には「外食して覚える」という記述がみられた。フルタイムの主婦は、「インターネット（Webサイト）」からが85%と全体よりも11%高かった。

調理技術の習得法において、「インターネット（Webサイト）」や「本・雑誌」からの割合が高いことは、自分で料理を作りたいという意識のあることが示唆されている。趣味的な要素があり、楽しみながら作るということも考えられる。高等学校卒業までに家庭科において調理技術はかなり習得しており、出版物をみて理解する力が養われているので、本や雑誌をみて理解することが可能であろう[5]と考えられた。駒場ら[6]は、生活習慣病予防や食育の視点からも、自ら食事をつくる力の習得が重要であると述べている。

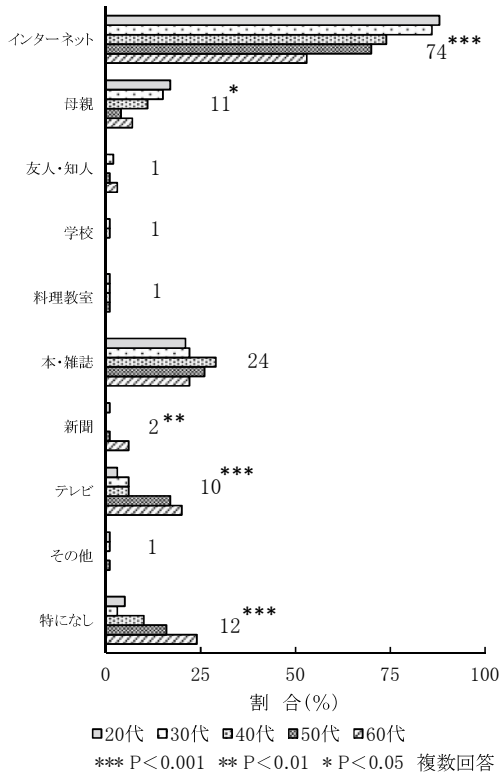


図 7 料理作りの情報源

3. クックパッドについて

(1) 閲覧・利用状況

現在は、インターネットを利用する割合が高く、料理のレシピの投稿・検索サイトである『クックパッド』の月間利用者数は、5,251 万人（2015 年 3 月実績）であると報告[3]されている。そこで、「『クックパッド』をどの程度、閲覧・利用しているか」を質問した。全体でみると（図 8）、「月 1～2 日」が最も多く 26% であり、「週 2～3 日」と「週 1 日」が 18% であり、週に 1 日以上閲覧・利用する者は、55% と半数以上であった。年代でみると若い年代の閲覧・利用者が多く、20 代では、「ほぼ毎日」が 18%、「週 4～5 日」が 25%、「週 2～3 日」が 24% あり、週に 1 日以上閲覧・利用する者は 81% であった。週に 1 日以上閲覧・利用する者の割合は、年代と共に減少し、30 代で 70%、40 代で 47%、50 代で 41%、60 代で 36% であった。

500 名中の 452 名（90.4%）が、『クックパッド』を閲覧・利用しているという結果であった。「閲覧・利用したことがない」は 7.2%、「知らない」は 2.4% で合計 48 名であった。「閲覧・利用したことがない」「知らない」と回答した者は、50・60 代が多く、専業主婦で、ほとんど毎日夕食を作るとした者が多かった。また、料理を作る時に最も参考にする情報源は、「特になし」が多く、次に「本・雑誌」「テレ

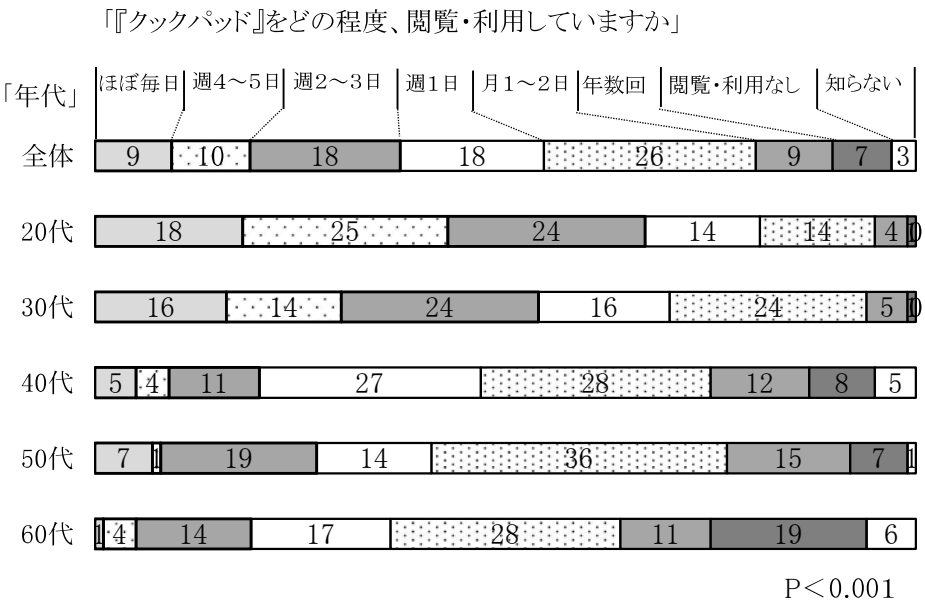


図 8 『クックパッド』の閲覧・利用頻度

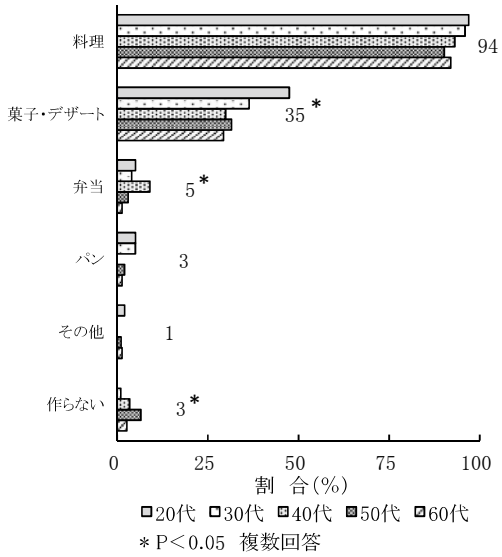


図9 『クックパッド』を利用して主に何を作るか

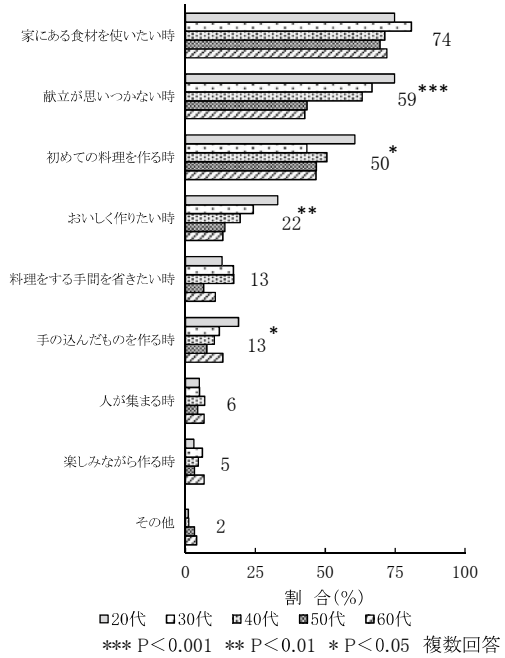


図10 どのような時に『クックパッド』を利用するか

ビ」であった。そこで、『クックパッド』を「閲覧・利用したことがない」「知らない」と回答した48名を除いて、以後の質問を行った。

「『クックパッド』を利用して主に何を作るか」を質問した結果、全体では、「料理」が最も高く94%であり、菓子・デザートが35%であった（図9）。「菓子・デザート」を作るのは、20・30代が全体と比較して高かった。その他として、「豆腐」「ジャム」「離乳食」があげられた。

(2) 利用する理由

「どのような時に『クックパッド』を利用するか」質問し、全体で割合の高かった項目順に図10に示した。最も割合が高かったのは、「家にある食材を使いたい時」が74%であり、「献立が思いつかない時」は59%、「初めての料理を作る時」が50%、「おいしく作りたい時」が22%で上位を占めた。これらの項目をみると、それぞれ若い世代の割合が高い傾向であった。その他の欄には、「使用したことのない食材を手にした時」が複数回答あり、「手順や材料の確認」「多量の食材がある時」「バター抜き、砂糖不使用など、何かを使用したくない時」等が記述されていた。

(3) 利便性

「『クックパッド』はどのようなことが便利だと思うか」を質問し、全体で割合の高かった項目順に図11に示した。最も割合が高かったのは、「食材の名前を入れて検索できる」が78%であり、「レシピが無料で手に入る」68%、「ひとつのメニューに対して多くのレシピが閲覧できるので、自分に合ったレシピを選べる」55%、「家庭でも手軽に作れるレシピである」47%、「スマートフォンやタブレットを見ながら作れる」34%、「初めての料理にもチャレンジできる」31%の順であった。「スマートフォンやタブレットを見ながら作れる」は、年代において有意な差がみられ、20・30代の割合が高かった。60代では、「家庭でも手軽に作れるレシピである」「初めての料理にもチャレンジできる」の項目が他の年代よりも高かった。その他、「味が決まりやすい」「ほかの人の感想がわかる」「つくれぽがみられる」という意見があった。

(4) 利用後の意識

「『クックパッド』についてどう思うか」を質問し、全体で割合の高かった項目順に図12に示した。最も割合が高かったのは、「自分にとって役に立つ」が75%であった。続いて「料理の本を見るよりも手軽に利用できる」49%、「家にある食材を無駄にしなくなる」42%、「料理が覚えられ、レパートリーが増える」41%、「閲覧しているだけでも楽しい」27%であった。

全体の平均値よりも割合が5～10%高かったのは、20代では「料理が覚えられ、レパートリーが

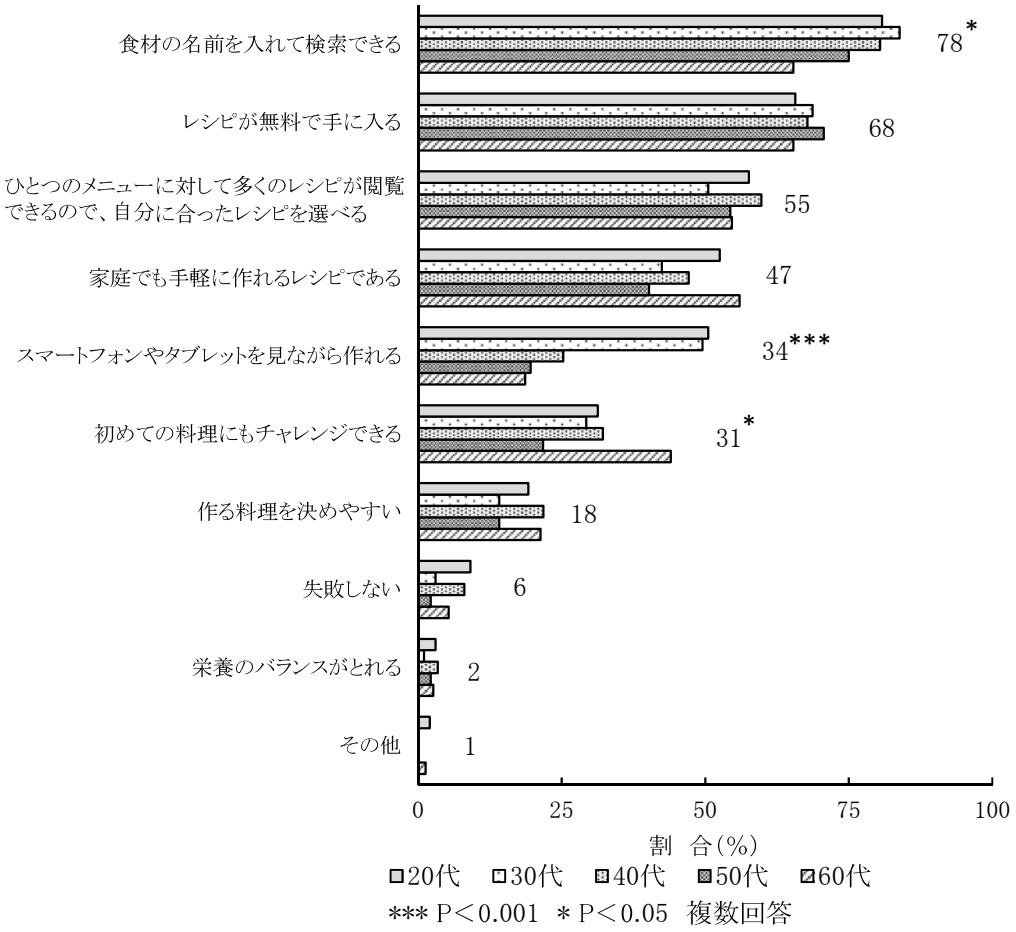


図 11 『クックパッド』はどのようなことが便利か

増える」58%、「料理することが楽しくなる」28%、「おいしいものが食べられる」28% であった。60 代では「料理の本を見るよりも手軽に利用できる」59%、「家にある食材を無駄にしなくなる」48% であった。

先に述べた、調理技術の習得法において、フルタイムの主婦は、「インターネット（Web サイト）」から料理作りや菓子作りを習得したとする割合が高く、現在、料理作りで参考にする情報源としても「インターネット（Web サイト）」の割合が高かった。フルタイムの主婦は、「おいしく作りたい時に利用する」「スマートフォンやタブレットを見ながら作れる」「料理が覚えられ、レパートリーが増える」「料理することが楽しくなる」「おいしいものが食べられる」を選択した割合が全体よりも 5〜12% 高かった。

「ピンポイントでレシピ検索が可能なので助かる」「便利な機能は有料である」「レシピに当たり外れがある」「思ったより口に合わないことがある」という意見もあった。

本調査結果から「閲覧しているだけでも楽しい」「料理することが楽しくなる」と若い年代が答えており、料理を余暇として楽しめる有効な手段のきっかけとなっていることが示された。クックパッドの企業理念[3] は、「毎日の料理を楽しみにすることで、心からの笑顔を増やす」とされている。

食材の名前を入れて検索でき、レシピが無料で手に入り、スマートフォンやタブレットを見ながら作れるなど利便性が高く、料理を作るときだけでなく、食材の購入時に『クックパッド』を利用する者も増加するであろうと推測された。

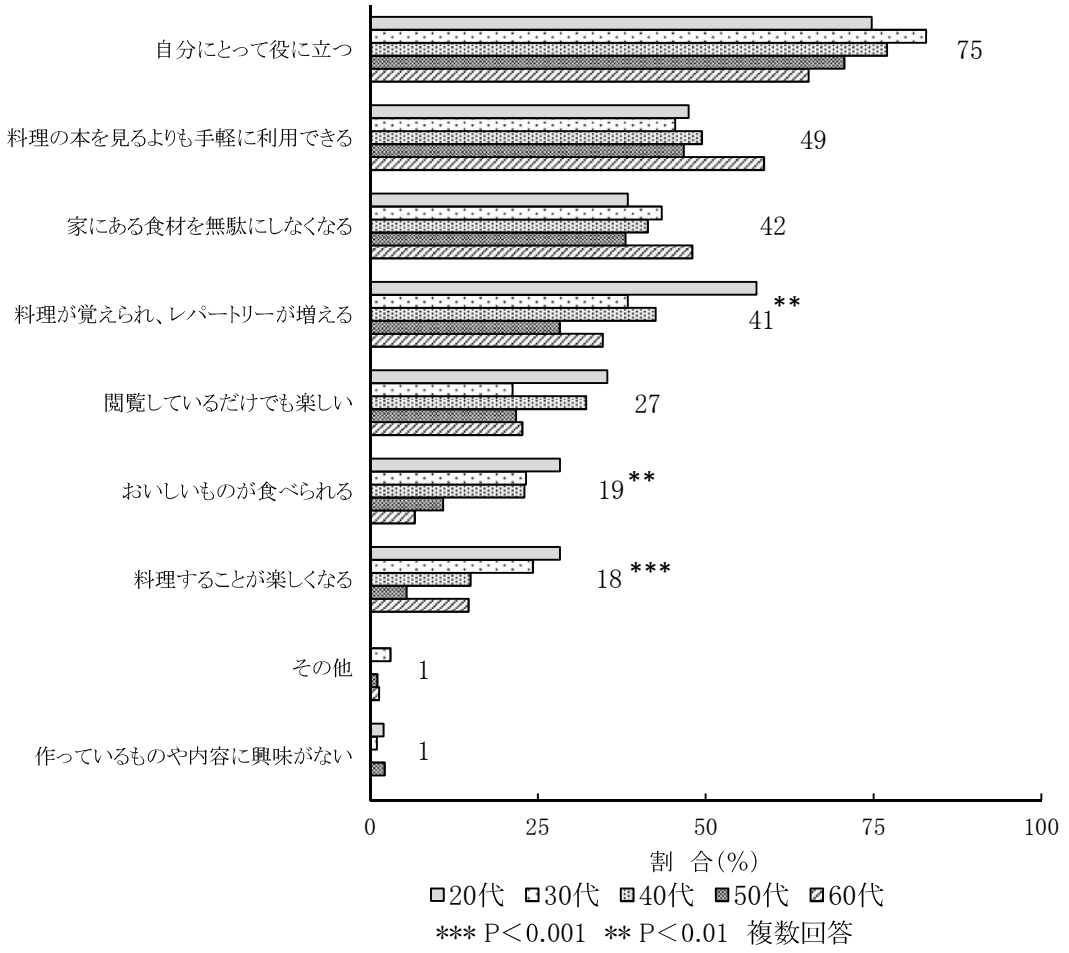


図12 『クックパッド』についてどう思うか

4. 調理技術と食意識

現在は、インターネットの普及により、切り方などの知りたい単語を入力すると、動画でみられるなど便利なシステムが簡単に利用でき、従来から踏襲されてきた食事作りの技術や経験は、生活のための必須条件とは言えなくなってきたという考え方もある。このような状況の中で、主婦は、調理技術や健康に対する知識および食生活を楽しむための知識などに対してどのように考えているのか調べた。

(1) 調理技術に対する意識

調理技術に対する意識8項目について調べた結果を図13に示す。全体的に「既に知っている」としたのは、① 野菜の切り方70%、③ 煮物の作り方64%、② だしのとり方58%、④ 煮魚の作り方55%の4項目が高く、割合が低かったのは、⑥ 魚のおろし方（さばき方）33%、⑧「菓子作りの基礎知識」29%であった。これらの項目と年代との関係をみると、いずれの項目においても有意な差がみられ、年代が高くなるにつれて、「既に知っている」とした者の割合が高くなった。①～⑧全ての項目において、「知りたいと思う」としたのは、年代の低い者に多かった。これら8項目において「既に知っている」と「知りたいと思う」を合わせると70～91%で、「知りたくない」としたのは、各年代共に低い値であった。

堀越[7]は、「日本は、明治以降、欧米化志向が強く、自国の文化・地域の文化を失うことに鈍感すぎて、貴重な伝統文化を若い世代に伝えきれていない。若者は地域の文化、日本文化のすばらしさを充分学ばずに育ってしまっている」と述べ、今里[8]は、「和食という食文化を後世に引き継いでいく取り組みも重要で、和食の基本部分を支えている日本料理

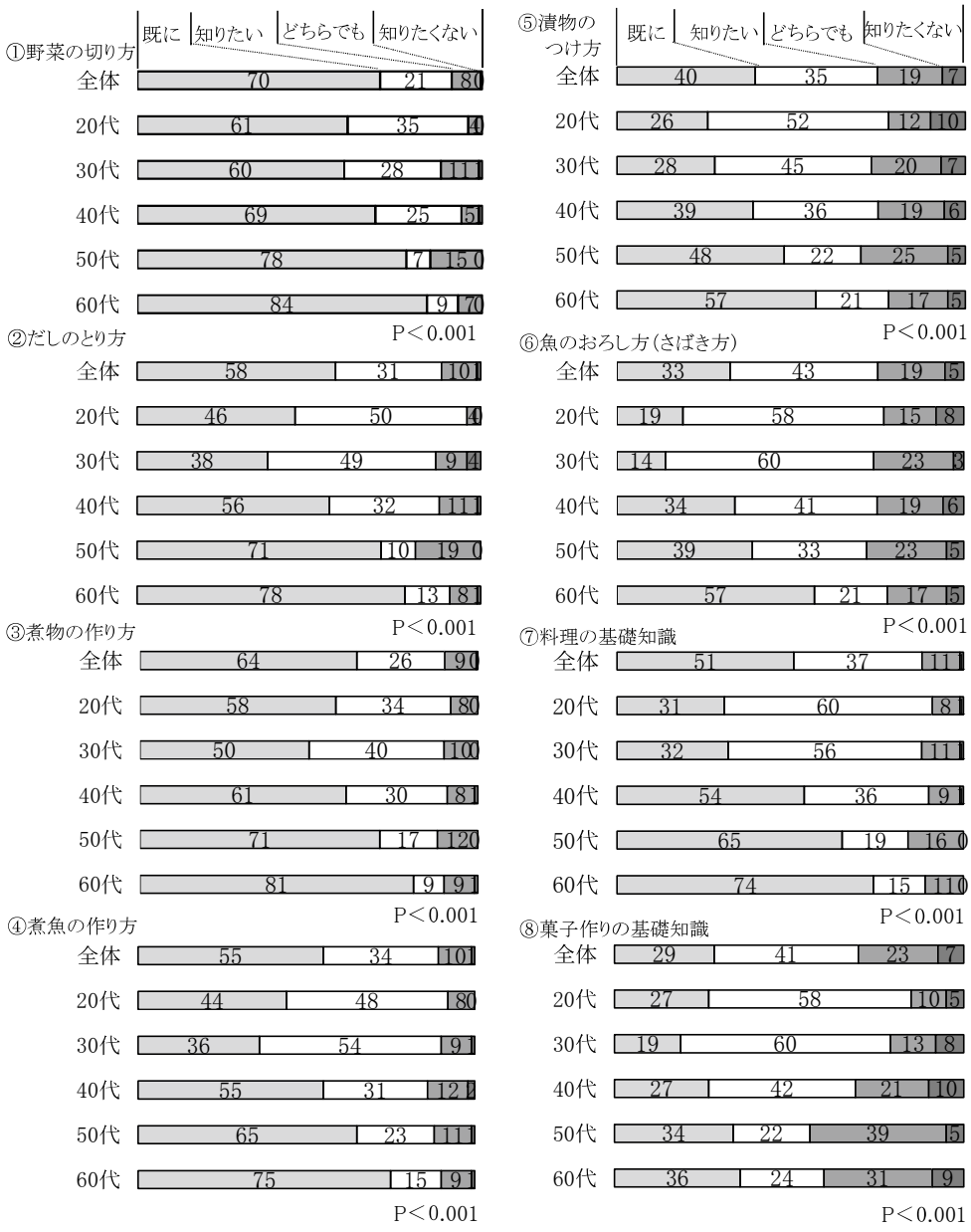


図 13　調理技術に対する意識と年代との関係

の保護・伝承体制を築いていくことが課題である」と述べている。和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、日本の食生活が注目されているにもかかわらず、伝統文化を継承していく場が少ないのが現状である。平島ら[9]は、「青年の調理頻度はそれほど高くはないが、調理が好きで、調理をする機会を増やしたいと思っている」と報告し、「料理作りのきっかけが、小学校の調理実習であり、その後の食生活に生かされ、人生を大きく支えるものとなる」との報告[10]もある。本調査においても、調理技術の習得を希望する割合が高いことが示されており、日本の伝統的な食材をおいしく食べるための調理法、食べ方などを継承していく必要性を感じる。

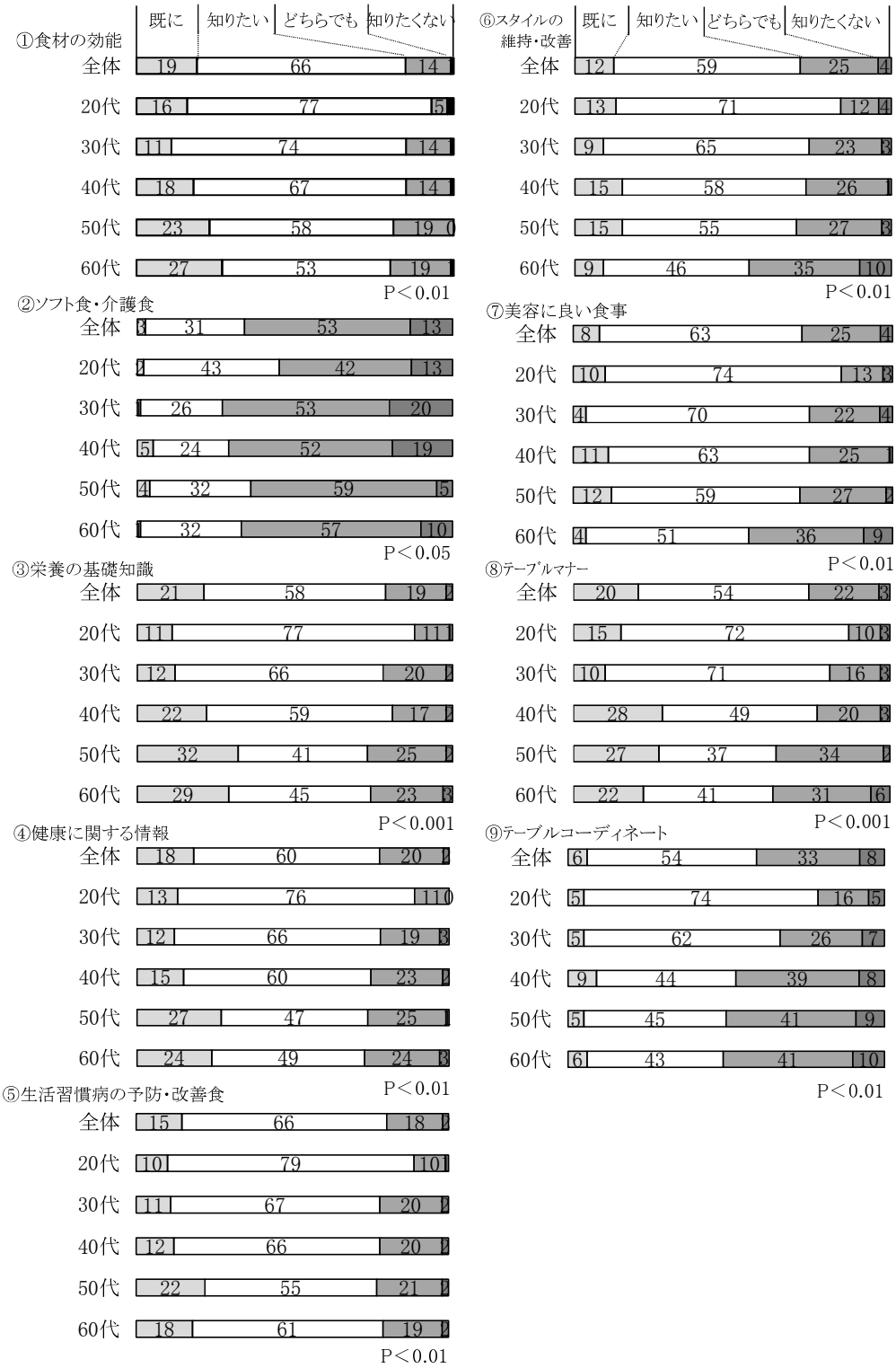


図 14　健康に対する意識および食生活を楽しむための意識と年代との関係

(2) 健康に対する意識および食生活を楽しむための意識

食の外部化率は 1990 年以降横ばい状態が続いており、近年の外食は単においしさや価格だけではなく、健康志向などさまざまな要因を背景に見直されている[11]といわれている。そこで、現代の健康志向の中で、健康に対する意識が調理技術の習得に影響するのではないかと考え、健康に対する意識および食生活を楽しむための意識など 9 項目について調べた（図 14）。

①～⑨ 全ての項目において、「既に知っている」とした割合は低く、「知りたいと思う」を選択した割合は ② ソフト食・介護食を除くと、54～66% と高かった。①～⑨ の項目について「知りたくない」としたのは、② ソフト食・介護食を除くと低い値であった。

年代との関係をみると、年代の低い者に「知りたい」とする割合が高い傾向がみられた。50・60 代で「既に知っている」が多かったのは、① 食材の効能、③ 栄養の基礎知識、⑧ テーブルマナーであった。② ソフト食・介護食は、「知りたい」が 31% と他の項目よりも低かったが、20 代では「知りたい」が 43% と高かった。

現代は、情報化社会であり、食生活面においても外食産業が発達し、包丁やまな板がなくても生活することが可能であるという考え方もあるが、本調査結果から、調理技術の習得を希望する割合が高く、健康に対する知識および食生活を楽しむための知識を知りたいとする者の割合が高いことが示された。

結語

料理レシピの投稿・検索サイトを閲覧・利用する人が増加傾向にあり、若い世代は、『クックパッド』を閲覧しているだけでも楽しい、料理することが楽しくなると評価し、料理を余暇として楽しめるきっかけとなっていた。『クックパッド』は、食材の名前を入れて検索でき、レシピが無料で手に入り、スマートフォンやタブレットを見ながら作れるなど利便性が高く、今後、食材の購入時にも利用する者が増加するであろうと推測された。

現在は、基本的な調理の技法などが動画で簡単に閲覧でき、従来から踏襲されてきた食事作りの技術や経験が生活のための必須条件とは言えなくなってきたという考え方もあるが、本調査では、調理技術の習得を希望する割合が高かった。今後の食教育において、食生活を楽しみながら、調理技術、調理法、健康に対する知識、食べ方などを継承していく必要性が示唆された。

文献

1） 垣本　充，高坂祐夫，澤田壽々太郎，高木良助，渡部由美（1990），「食生活概論」，大阪書籍，京都，p. 27
2） 下坂智惠，下村道子（1996），主婦の食意識と家事行動との関係―1991 年帯広市における―，日本調理科学会誌，**29**，125-131
3） https://info.cookpad.com/outline
4） 下坂智惠，下村道子，近藤四郎（1994），青年女子の食意識と家事行動に関する研究，家政誌，**45**，1103-1114
5） 下坂智惠，下村道子，勝間田芳乃（1995），調理技術に関する若年女子の意識，大妻女子大学紀要―家政系―，**31**，195-206
6） 駒場千佳子，武見ゆかり，松田康子，吉岡有紀子，長谷川智子，高増雅子，小西史子（2015），女子学生の自己評価による「食事づくり力」と調理技能との関連，日本調理科学会誌，**48**，122-129
7） 堀越昌子（2015），食物領域における「地域の食」教育のあり方，日本調理科学会誌，**66**，234-240
8） 今里里美（2013），「和食」の世界無形文化遺産登録に向けて，日本調理科学会誌，**46**，241-243
9） 平島　円，磯部由香，堀　光代（2015），大学および専門学校新入生の調理に対する意識，日本調理科学会誌，**48**，207-215
10） 秋永優子（2015），家庭科で子どもたちの暮らしを明日へつなぐ～食生活・食物学の領域から～，日本調理科学会誌，**66**，360-365
11） 市川朝子，下坂智惠（2015），「食生活―健康に暮らすために―」，八千代出版，東京，p. 53