

献立表における塩の分量表示の検討

野 中 美津枝 (家政教育)

A study on the indication method of salt quantity in recipe

Mitue NONAKA

愛媛大学教育学部紀要

第56巻 抜刷

平成21年10月

献立表における塩の分量表示の検討

(家政教育) 野 中 美津枝

A study on the indication method of salt quantity in recipe

Mitue NONAKA

(平成 21 年 6 月 5 日受理)

I 目的

塩は人間が生きていく上で、欠くことのできない食品である。また、私たちの食卓において、大変なじみの深い調味料である塩の調味性は様々で、単に塩辛さを加えるだけではなく、わずかな量で対比効果や相乗効果といった効果がある。「塩梅」という言葉に表されるように、塩加減は調理経験に委ねられる部分が大きく、料理経験の少ない者にとって難しい面がある。

近年、食の外部化は著しく、昭和50年の外食率は27.8%であったが、平成18年には35.2%になり、さらに中食も加えた食の外部化率は43.2%に達している¹⁾。外食産業の発達に加え、女性の社会進出、長時間労働、単身者の増加により、食生活のライフスタイルは毎日食材から調理していた時代から様変わりし、調理時間の短縮、料理頻度も減少し、現代の若い世代は調理技術が低下していると考えられる。そのため、調理の際に献立表に頼る機会が多いと予想される。献立表における塩の分量表示は、これまで調理技術が定着していた時代は経験に委ねられ問題視されることはなかったが、調理経験の少ない者にとって、出来上がりの味を左右する重要な問題である。

献立表における塩の分量表示については、1991年に名倉の先行研究²⁾があり、大学・短期大学生向け調理実習用テキストについて調査し、目安量表示が多く判断が難しいこと、目安量の実測結果が低いことが指摘されている。今日、料理本は多数販売され、調理経験の少ない者にとって一層献立表の分量表示の責任は大きいと考えられる。また、塩の目安量「ひとつまみ」「少々」については、1959年に沢崎が「家庭料理の基礎」³⁾で塩の手ばかりを提唱しており、現在も「ひとつまみ」は3

本指でつまむ量で小さじ1/3、「少々」は2本指でつまむ量で小さじ1/5が使われている。

そこで、一般の料理本の献立表における塩の使用状況を調べ、塩の分量表示方法を分析する。そして、現代の若者である大学生に献立表における塩の分量表示に関する意識調査をして、塩の分量表示の認識を分析し、目安量を実測して、手ばかりの分量目安との比較を行うこととした。さらに、家庭科の教科書の献立表における塩の分量表示についても検討することとした。

II 研究方法

1. 献立表における塩の分量表示の調査

献立表における塩の分量表示方法を調べるために、専門・一般の料理本について日本料理859件、西洋料理1583件、中国料理554件、合計2996件の献立表を選出し分析した。使用した専門・一般の料理本の一覧を表1に示す。

2. 献立表における塩の分量表示に関するアンケート調査

献立表の塩の分量表示に関する調査を、調査期間2008年10月、九州女子大学家政学部の2～4年生の女子学生104名に実施した。調査対象者の住まい形態は、自宅40名、一人暮らし48名、寮11名、その他5名であった。

アンケートの調査内容は、①料理頻度と献立表使用頻度、②塩の調理経験、③塩の目安量表示の分量認識、④塩の分量表示「表示なし」の分量認識、⑤塩の目安量表示「少々」の分量認識、以上5点について調査し分析した。

3. 塩の目安量の実測と塩の手ばかりの分量目安調査

表1 使用した専門・一般の料理本一覧

	料理本	件数
日本料理	「日本料理全書(上)」著者土井勝, 「日本料理全書(下)」著者土井勝, 「NHKきょうの料理ポケットシリーズ 9 すし・ご飯もの」, 「NHKきょうの料理ポケットシリーズ 13 さば・いわし・あじ料理」	859 件
西洋料理	「プロの調理の基本ーフランス料理」【肉】・【魚】・【野菜・卵】・【ホトブル・ポタージュ】大阪あべの 辻調理専門学校, 「料理法別フランス料理」辻調理専門学校 大橋 晴夫 日本放送出版協会, 「完全理解 フランスの地方料理」中村勝宏 柴田書店, 「フランス料理 上巻」田中徳三郎 光生館, 「ホーム・クッキング第2巻」, 「イタリア料理本上」吉川敏明, 「シェフ・トトのイタリア家庭料理」, 「イタリア料理 専門料理書」辻学園調理技術専門学校, 「マリオのイタリア料理 3 パスタ, ピッツア」	1583 件
中国料理	「新版 中国料理全書」曾根喜和子監修 健帛社, 「保存版・新・四川料理」安川哲二著, 「家庭料理全書 中国料理」辻勲 婦人画報社, 「乾貨の中国料理」監修木村春子 柴田書店, 「四川飯店の中国料理」陳 健一	554 件

目安量のうち「ひとつまみ」「少々」について、それぞれ3本指、2本指で塩をつまんだ時の重量測定を、献立表の分量表示に関する調査を実施した104名に、アンケート調査時に並行して行った。塩は精製塩を用い、直径15cm、高さ6cmのボウルに入れ、葉包紙をのせた電子天秤(最小目盛りは0.01g)につまみ出してもらい、計測した。

さらに、塩の目安量表示「ひとつまみ」「少々」の手ばかりにおける分量目安を調査し、表示内容を検討した。

4. 家庭科教科書における献立表の塩の分量表示調査

家庭科の教科書における献立表の塩の分量表示方法を調査するため、現在使用されている小学校2冊、中学校2冊、高校については代表的出版社5社の「家庭基礎」5冊を取り上げて調査し、塩の分量表示について検討した。

Ⅲ 結果および考察

1. 献立表における塩の分量表示方法

料理本の23冊から日本料理859件、西洋料理1583件、中国料理554件、合計2996件の献立表を調べた結果、出現した塩の重量の単位および目安量として用いられていた用語を表2に示した。塩の分量表示は、実際に塩の重量や計量スプーンで分量を指示する「実量表示」、ひとつまみや少々など加える目安で表す「目安量表示」、そして塩を使用するが全く量や目安が表示されていない「表

表2 塩の分量表示にみられる単位および用語

分類	単位、用語
実量表示	百分率(%) グラム(G) 計量スプーン(大さじ, 小さじ)
目安量表示	ひとつまみ, 少量, 少々, 適宜, 適量 補い, 味をみて補う, 不足分のみ, ごく少量
表示なし	表示なし

示なし」の3分類に分けることができた。

様式別に献立表における塩の分量表示方法と出現件数を表3に示す。様式別に献立表における塩の使用の有無を比較すると、日本料理は、塩を不使用する献立表が39.9%と多く、塩以外にしょうゆ・みそなどの塩分を含む調味料が使用されるためと考えられる。一方、西洋料理は、塩を不使用する献立は18.8%と低く、西洋料理は、塩が調味の基本であることがわかる。

塩の分量表示方法として、一般の料理本ということもあって、実量表示では調理上利便性の高い「計量スプーン」での表示が多く、「百分率」表示はほとんどみられなかった。目安量表示については、どの様式でも献立表の2割を占め、そのうちの68.2%は「少々」で表示されており、以下「ひとつまみ」「少量」「適宜」「補う」「適量」で表示されていた。

また、塩を使用するが全く量や目安が表示されていない

表3 様式別献立表における塩の分量表示方法と出現件数 [%]

分類別 表示 / 様式	塩を使用する献立表										塩を 不使用 の 献立表	合計
	実量表示			目安量表示								
	百分率	グラム	計量スプーン	少々	少量	適宜	適量	補う	ひとつまみ	表示なし		
日本料理	1	10	198	107	4	4	3	27	13	149	343	859
	計 209[24.3]			計 158[18.4]							[17.3]	[39.9]
西洋料理	0	27	18	227	35	5	8	1	34	931	297	1583
	計 45[2.8]			計 310[19.5]							[58.8]	[18.8]
中国料理	0	80	152	61	8	32	4	0	6	38	173	554
	計 232[41.8]			計 111[20.0]							[6.9]	[31.2]
合計	1	117	368	395	47	41	15	28	53	1118	813	2996
	計 489[16.2]			計 579[19.3]							[37.3]	[27.1]

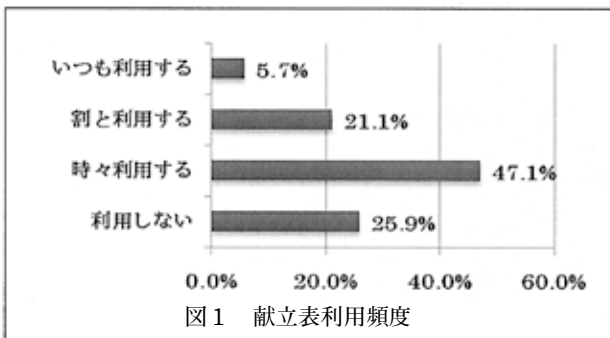
「表示なし」については、西洋料理が58.8%と高く、肉・魚を用いる献立表において肉や魚の下処理やソースなどに多くみられた。日本料理でも17.3%にみられた。

以上の結果から、一般の献立表において、塩の分量表示方法として目安量表示が多く、その中でも「少々」がどの様式でも多く使用され、さらに西洋料理や日本料理では「表示なし」も多く、料理経験の少ない者にとって困惑する表示方法が多いことがわかった。

2. 献立表における塩の分量表示の認識

(1) 料理頻度と献立利用頻度

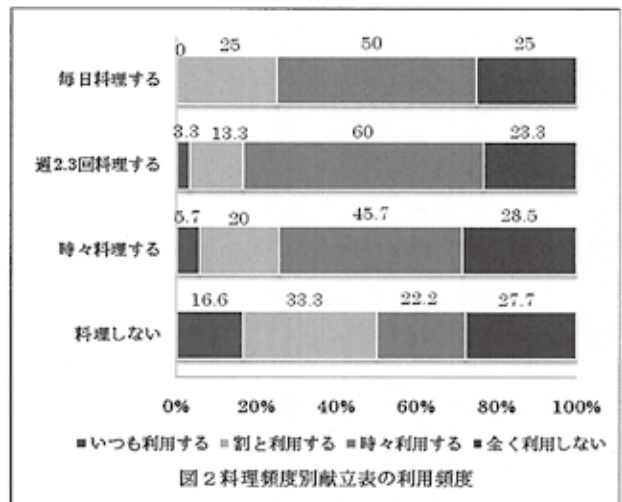
家政学部の女子学生104名における普段の料理頻度を調べた結果は、「毎日料理する」が19.2%、「週2、3回料理する」は28.8%、「時々料理する」が33.3%で最も高い割合だった。「料理しない」は17.3%で、8割の学生は頻度に差はあるものの料理をしていることがわかつた。



た。

料理をする際に、献立表を利用する頻度は図1に示す通り、「時々利用する」が47.1%と高く、「利用しない」が25.9%で、料理頻度に差はあるものの、7割以上の者が料理をする際献立表を利用しているということがわかった。

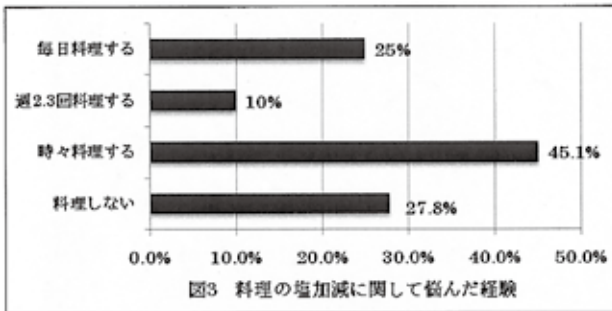
これを料理頻度別にみると、図2の通り、「毎日料理する」者は献立表を「時々利用する」が50%で、「週2、3回料理する」者は献立表を60%が「時々利用する」と回答していた。一方、料理頻度が低い者の方が「献立表を全く利用しない」と回答した割合がやや高く、反対に献立表を「いつも利用する」と回答した割合は、「毎日



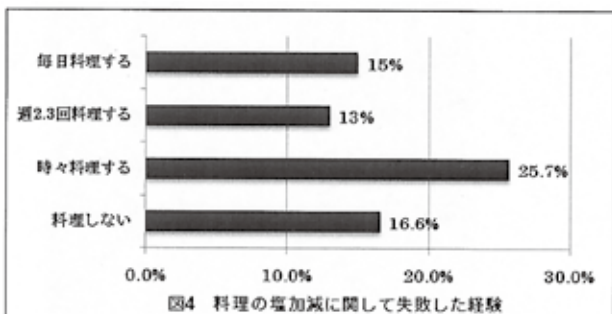
料理する」者は0%、「週2, 3回料理する」者は3.3%、「時々料理する」者は5.7%、「料理しない」者は16.6%と、料理頻度が低くなるにつれ高い割合を示した。料理をしない者は、料理をする機会が少ないため、献立表を利用する機会も少ないが、いざ料理をするときには、献立表が必要になると考えられる。

(2) 塩の調理経験

献立表を見ながら料理をする際、塩の分量表示に関して悩んだ経験がある者は、全体で27.8%であるが、これを料理頻度で比較すると図3の通り、「時々料理する」者が45.1%と最も高く、「料理しない」者の方が27.8%と低かった。「料理しない」者は、料理をしないため悩む経験が少なく、「時々料理する」者は料理を時々しかしないため、調理技術が身につかず、悩む経験を持つことが多いと考えられる。



また献立表に実量での塩の分量表示がない場合の失敗した経験を調べた結果、18.2%が失敗した経験を持っていた。これを料理頻度別にみると、図4の通り、失敗した経験も悩んだ経験と同様で「時々料理する」者が25.7%と最も高く、「料理しない」者が16.6%、「毎日料理する」者が15%となり、「時々料理する」者は料理頻度が少なく、料理経験が定着しにくいいため、悩んだ経験、失敗した経験とも高いと考えられる。

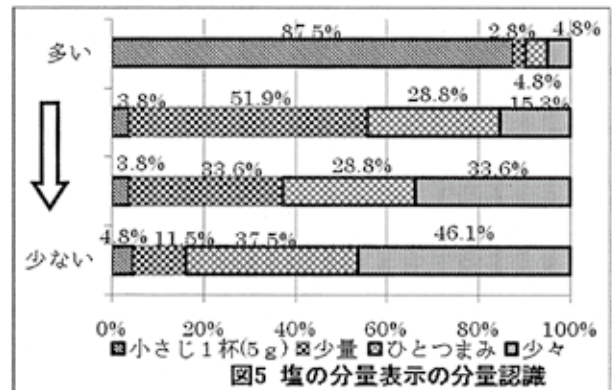


(3) 塩の目安量表示の分量認識

一般の料理本で頻繁に用いられている塩の目安量表示は、前述の通り、「ひとつまみ」「少々」「少量」「適宜」など様々あり、料理者に分量認識が委ねられている。そこで、塩の分量表示の認識を調査するため、「小さじ1杯」「ひとつまみ」「少々」「少量」の4つの分量表示について多い順に並べてもらった結果を図5に示す。

4つの塩の分量表示のうち、「小さじ1杯(5g)」が最も多いと回答した者が87.5%と最も高く、次に多いと認識されたのは、「少量」が51.9%で、最も少ないと認識されているのは「少々」の46.1%であった。このことから、4つの分量認識を多い順に並べると、「小さじ1杯」>「少量」>「ひとつまみ」>「少々」となる。しかしながら、「ひとつまみ」の認識については、最も多いとする人数は少ないが、最も少ないと認識している者も37.5%おり、「ひとつまみ」(3本指でつまむ)と「少々」(2本指でつまむ)の間に、一般的に手ばかりで示されるほどの分量の違いを認識していないことがわかった。これは、特に料理頻度の高いものほど、「ひとつまみ」と「少々」の分量認識が等しい傾向がみられた。逆に、料理頻度が低いほど、「小さじ1杯」を最も多いと回答しなかった割合が高くなり、正答率は「毎日料理する」者が95%、「週2, 3回料理する」者が86.7%、「時々料理する」者が85.7%、「料理しない」者が83.3%であった。これは、料理をしない者にとって、目安量表示の献立表をみて調理をした場合、小さじ1杯以上の塩を約2割の者が使用する可能性があるということである。

「少量」についての定義付けは文献調査の結果、明確にされていなかったが、小さじ1杯(5g)に次いで多いとする回答が多かったことから、「少量」の分量認識は比較的多いということがわかった。「ひとつまみ」(3

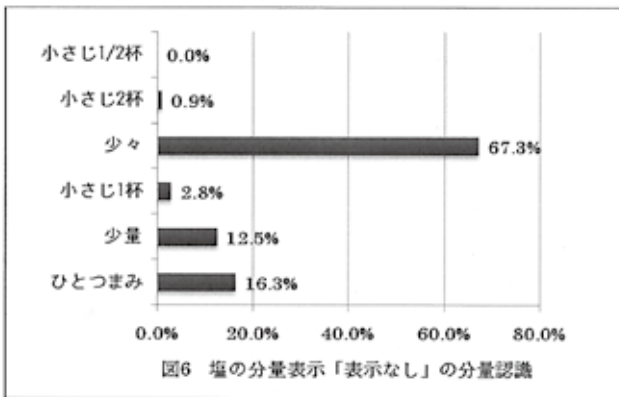


本指でつまむ) が手ばかりの分量目安が小さじ1/3であるとすると、それ以上に多いと認識されていることになる。

(4) 塩の分量表示「表示なし」の分量認識

献立表には塩を使用するが塩の分量表示の記載が全くない「表示なし」が、前述の調査結果から西洋料理や日本料理で多いことが明らかになっている。献立表に塩の分量表示がない「表示なし」における塩の分量認識について、サケのムニエル(一切れ)を例に挙げて調べた結果、図6の通り、「少々」と分量認識している者が67.3%と大半を占め、「ひとつまみ」が16.3%、「少量」が12.5%であった。

一般的にムニエルの塩の割合は魚重量の1%とされており、さけ1切れ80gとすると塩は0.8gが適量となる。「少々」(2本指でつまむ)は手ばかりの分量目安では小さじ1/5、塩小さじ1杯5gとすると、「少々」は1gとなり、塩の分量表示がない場合でもほぼ適量の使用目安を選択していることになる。

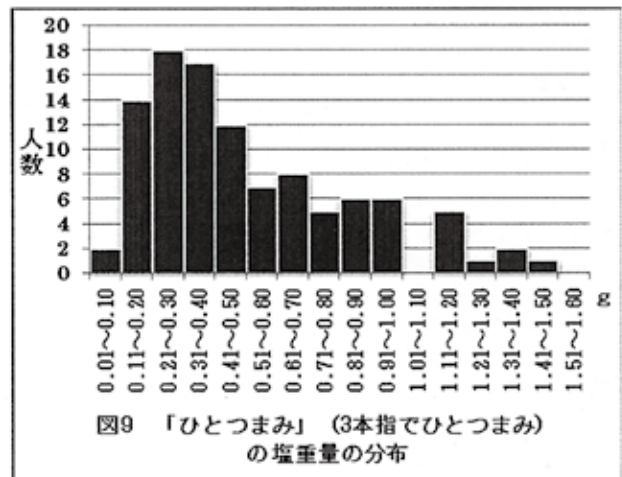
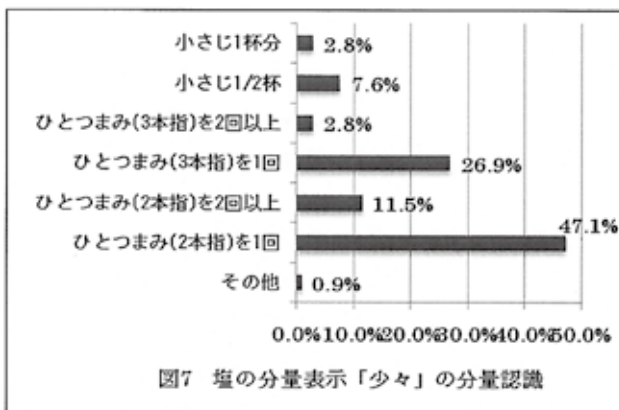
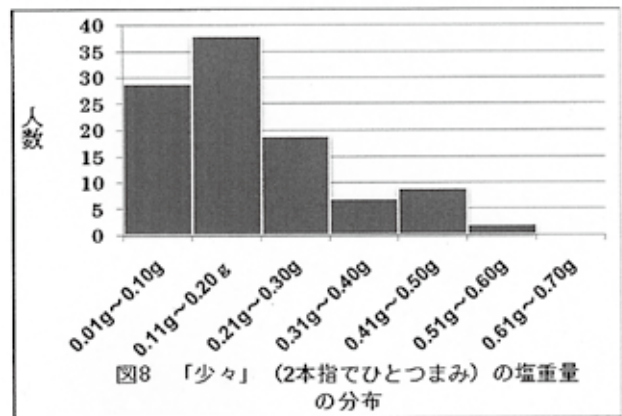


(5) 塩の目安量表示「少々」の分量認識

さけのムニエルにおいて塩の分量表示がない「表示なし」で、「少々」と約7割の者が適量を認識していたが、前述の献立表の塩の目安量表示方法として最も使われる「少々」について、実際どの程度の量と捉えるかを調べるため、卵焼き(卵3個、砂糖大きじ2、塩少々)を例にあげて、「少々」の量を選択してもらった。その結果、図7の通り、「ひとつまみ(2本指)を1回」とした割合が47.1%と最も多く、次いで「ひとつまみ(3本指)を1回」が26.9%であった。これは、「少々」の手ばかりの目安である「2本指でつまむ」に一致する。しかし、4人に1人は、「少々」を「ひとつまみ(3本指でつまむ)」と認識していた。

3. 塩の目安量の実測と塩の手ばかりの分量表示

目安量のうち「ひとつまみ」「少々」の分量を数量化するため、学生を対象に塩のひとつまみ重量を測定した結果を、図8、9に示す。



「少々」(2本指でつまむ)重量は0.03～0.60 g, 「ひとつつまみ」(3本指でつまむ)は0.07 g～1.45 gの範囲を示した。2本指での平均値は0.19 g, 3本指での平均値は0.52 gであった。また, 2本指の最頻値は0.11 g～0.20 g, 3本指では0.21～0.30 gの範囲であった。名倉による先行研究においても, 食塩の実測結果は2本指のひとつつまみ量は0.05～0.63 g, 3本指では0.10～2.46 gの範囲を示しており, 2本指の最頻値は0.23 g, 3本指は0.45gと0.60 gであり, 本研究とほぼ同じ結果となっている。

しかしながら, 一般的手ばかりの分量目安としては, 沢崎が「少々」は2本指でつまむ量で小さじ1/5, 「ひとつつまみ」は3本指でつまむ量で小さじ1/3と示している。塩の重量小さじ1杯5 gとすると, 2本指が1 g, 3本指が1.7 gとなるが, 本実験の2本指の重量(平均値)では0.19 g, 3本指が0.52 gと低い値を示した。一般に使われている沢崎の手ばかりの定義付けの数値を下回った原因について, 検討を行った。

沢崎が手ばかりの定義付けを記している「家庭料理の基礎」が出版されたのは1959年で, その当時市販され

ていた塩の製造方法を調査した結果, 1959年頃は塩田による製塩法の並塩であり, 現在の並塩より塩化ナトリウム純度が低いことがわかった⁴⁾。1972年に塩業近代化臨時措置法が制定されて以後, すべての塩田が廃止され, イオン交換膜法に移行して, 純度の高い食塩となっている。さらに, 1997年に塩の専売制が廃止され, 塩の製造, 販売が自由化されて, 現在は国内外の様々な塩が販売されている。

そこで, 当時販売されていた並塩はないため, 現在市販されている海水を平釜製法で作るあら塩(赤穂塩商品名あらじお)のひとつつまみ量の測定を前述の調査対象者のうちの45名に行った結果, 2本指では平均値0.32 g, 3本指では0.99 gであった。あら塩は塩の結晶が大きく, サラサラしている精製塩や食塩に比べてつまみやすいため, 約2倍量の塩がつまめていた。さらに, あら塩は小さじ1杯が4 gで, 「ひとつつまみ」が小さじ1/3, 「少々」が小さじ1/5の沢崎の定義にある程度近い数値になる。

これらの結果から, 塩の種類によって塩の目安量表示「ひとつつまみ」「少々」の3本指, 2本指でつまむ塩の重量は差が大きく, さらに手ばかりで一般的に使われてい

表4 塩の手ばかりの分量目安

		ひとつつまみ	少々
沢崎梅子:「家庭料理の基礎」(1959) 婦人之友社		3本指でひとつつまみ(小さじ1/3杯)	2本指でひとつつまみ(小さじ1/5杯)
渡邊香春子:「調理以前の料理の常識」(2004)講談社		3本指(親指と人差し指と中指)でひとつつまみ	2本指(親指と人差し指)でひとつつまみ
高校家庭科教科書対応資料集	A社	3本指(小さじ1/3杯)	2本指(小さじ1/5杯)
	B社	3本指(小さじ1/2杯)	2本指(小さじ1/4杯)
	C社	3本指(小さじ1/3杯)	2本指(小さじ1/5杯)

表5 インターネット調査による塩の手ばかりの分量目安と出現件数

ひとつつまみ (3本指でひとつつまみ)		少々 (2本指でひとつつまみ)	
分量	出現件数	分量	出現件数
2g	1件	1g	1件
小さじ1/2	2件	小さじ1/4	6件
小さじ1/2から1/4	1件	小さじ1/4から1/8	1件
小さじ1/3	1件	小さじ1/5	1件
小さじ1/4	4件	小さじ1/6	1件
小さじ1/5	4件	小さじ1/8	6件
		小さじ1/10	1件
合計	13件	合計	17件

る目安量よりも少ないことがわかった。

さらに、手ばかりの塩の分量目安について調査を行った結果を表4に示した。調査の結果、沢崎が「家庭料理の基礎」の中で記した「ひとつまみ」と「少々」の定義付けが最も古く、「ひとつまみ」が小さじ1/3杯、「少々」が小さじ1/5杯という定義が、現在でも料理本や学校教材用資料として使用されていた。

しかし、高校の家庭科教科書用資料集の目安量は、出版社ごとにそれぞれの分量に違いがみられた。

その他、インターネットで手ばかりにおける塩の「ひとつまみ」「少々」の分量目安を調査した結果、表5の通り、「ひとつまみ」では小さじ1/2～1/5、「少々」では小さじ1/4～1/10と幅広く定義されていた。最も目安量表示で使用される「少々」でみると、塩小さじ1杯5gとすると、最大が1/4で1.25g、最小が1/10で0.5gとなり、2.5倍の違いがある。

本来、目安量表示の分量目安は統一されるべきであり、塩は対比効果的なわずかな量でも「塩梅」に影響する難しい調味料である。今後、食塩の分量表示について特に目安量の表示内容について検討していく必要がある。

4. 家庭科教科書における献立表の塩の分量表示の検討

家庭科の教科書における献立表の塩の分量表示方法を調査するため、現在使用されている小学校2冊の記載献立表20件、中学校2冊の記載献立表54件、高校について

は代表的出版社5社の「家庭基礎」5冊の記載献立表84件について選定し、分析した結果を表6に示す。

家庭科教科書における献立表の塩の分量表示方法については、小・中・高校の発達段階に応じて特徴がみられた。小学校では、塩を不使用する献立表が45.0%と多く、中学校、高校と塩を使用する献立表の割合が増加している。また、教科書ということもあり、一般の料理本に多くみられた塩を使用するのに分量表示がない「表示なし」の献立表は全くなかった。実量表示が最も多く、ほとんど「グラム」で表示されていた。とくに、小学校、中学校では、実量表示の100%が「グラム」表示であり、さらに小学校では、「グラム」表示すべてに()付きで「計量スプーン」の分量表示が記載されていた。中学校では「グラム」表示の7割に()付きで分量表示され、「計量スプーン」の分量表示だけでなく、材料の何%といった「百分率」での表示もみられた。高校になると、「グラム」表示に()付きで分量表示されている割合が6割に減り、実量表示も「グラム」表示ではなく「百分率」表示のみの献立表も4件あった。

目安量表示については、小・中・高校の発達段階および出版社ごとに特徴がみられた。まず、小学校では、目安量表示は一般の料理本では全く登場しなかった「少し」ですべて記載されていた。中学校では、出版社Aでは「少々」、出版社Bでは「少量」が使われていた。高校では、出版社Cでは「少々」、出版社Dでは「少々」「少

表6 家庭科教科書における献立表の塩の分量表示方法と出現件数 [%]

分類別 表示 / 学校別	塩を使用する献立表								塩を 不使 用の 献立 表	計
	実量表示			目安量表示				表示なし		
	百分率	グラム	計量スプーン	少々	少量	ひとつまみ	少し			
小学校	0	6	(6)	0	0	0	5	0	9	20
	計 6[30.0]			計 5[25.0]				[0]	[45.0]	[100]
中学校	(6)	28	(14)	4	2	0	0	0	21	55*
	計 28[51.9]			計 6[11.1]				[0]	[38.9]	[100]
高校	4(10)	33	(13)	11	6	(1)	0	0	32	86*
	計 37[43.0]			計 17[19.8]				[0]	[37.2]	[100]
合計	4(14)	67	(33)	15	8	(1)	5	0	62	161
	計 71[44.4]			計 28[17.5]				[0]	[38.8]	[100]

() : グラム表示の横に () 付きで百分率または計量スプーン等重ねて表示

* : 1つの献立表に2つの分量表示方法があったため、献立表数よりも出現件数が多くなっている。

量], 出版社Eでは「少々」「少量」, 出版社Fでは「少量」, 出版社Gでは目安量表示の献立表はまったくなかった。中には、1つの献立表の中に「少々」と「少量」の両方が登場しているものもあり、目安量の分量に差を意識して表記しているのか疑問のある献立表もあった。高校の「ひとつまみ」の(1)は、実量表示「百分率」に対して付記されていた。

家庭科教科書の場合、献立表は1人分の分量表示のため、塩の分量は少なく表示が困難であると考えられるが、わずかの量でも塩加減への影響は大きく、実量表示が望まれる。そして、調理の利便性から計量スプーンでの()付き表示がわかりやすいと予想される。目安量表示については、「少々」「少量」が多く使われているが、目安量表示の分量認識については、前述の調査の結果から差があることがわかった。献立作成者はさほど大差なく使用しているかもしれないが、1冊の教科書に2種類の目安量表示が使用されていたり、1つの献立表の中に2種類の目安量表示のあるものなどは、今後特に検討していく必要があると考える。

IV 要約

献立表における塩の分量表示を検討した結果の概要は以下の通りである。

- (1) 献立表における塩の分量の表示方法は、「百分率」、「グラム」、「計量スプーン」の実量表示、「少々」、「少量」、「補い」、「ひとつまみ」などの目安量表示、全く量や目安が表示されてない「表示なし」に分類できた。目安量表示として「少々」がどの様式にも多く見られ、西洋料理や日本料理では塩を使用する献立表に「表示なし」が多く、料理経験不足者が困惑すると思われる表示が多いことがわかった。
- (2) 女子学生104名に対するアンケート調査の結果、8割の学生は頻度に差はあるが、料理をしていた。献立表の利用頻度は高く、7割以上が料理の際に献立表を利用し、料理頻度が低くなるにつれ、献立表を「いつも利用する」割合が高かった。
- (3) 塩の分量表示「小さじ1杯(5g)」「ひとつまみ」「少々」「少量」の4つの分量認識は、「小さじ1杯」>「少量」>「ひとつまみ」>「少々」であった。料理頻度が低いほど、「小さじ1杯」を最も多いとしなかった

割合(不正解率)が高かった。

- (4) 塩の目安量表示について実測した結果、「少々」(2本指でつまむ)量の平均値は0.19g、「ひとつまみ」(3本指でつまむ)量は平均0.52gであり、手ばかりで一般的に使われている目安量よりも少なく、塩の種類によって3本指、2本指でつまむ塩の重量は差が大きいことがわかった。
- (5) 塩の手ばかりの分量目安は統一されておらず、高校の家庭科教科書用の資料集の目安量においても、出版社ごとに分量の違いがみられた。
- (6) 家庭科教科書における献立表の塩の分量表示方法については、小・中・高校の発達段階があがるほど目安量表示が増加し、出版社ごとに目安量表示の使い方に違いがみられた。

以上の結果から、献立表における塩の分量表示は、「少々」の目安量表示や「表示なし」が多く使用され、料理経験の少ない者にとって困難であることが明らかになった。塩の分量認識も料理頻度によって理解が異なる。さらに、手ばかりの分量目安は現在統一されておらず、目安量表示の使い方も家庭科の教科書や資料集でもばらばらであることがわかった。今後、調理の簡便化は一層進み、調理技術の習得は難しく、献立表に頼ることが予想される。塩は対比効果など微量でも影響が大きく料理の味に反映されるため、確実に活用するためには、塩の実量表示が望まれる。また、塩の目安量表示の使い方や目安の分量目安は統一されるべきであり、今後、塩の分量表示について、検討していく必要がある。

謝辞

本調査の実施に対し、ご尽力いただきました徳成恵里氏、林田真奈美氏に心からお礼申し上げます。また、アンケート調査にご協力いただいた九州女子大学の学生に感謝の意を表します。

参考文献

- 1) 助外食産業総合調査研究センター統計資料「外食率と食の外部化率の推移」
- 2) 名倉秀子、「献立表における調味料について一食塩分量表示の検討一」帝京短期大学紀要, 1991年,

PP22-27

3) 沢崎梅子, 「家庭料理の基礎」, 婦人之友社, 1959年,

PP17-24

4) 財団法人塩事業センター hp 「制度の変遷」

<http://www.shiojigyo.com/>

