

# 日本人の食生活に関する研究 (第7報)

— 環境に優しい調理について —

西 堀 す き 江

## A Study of Food Habit in Japan (Part7)

Ecocooking for Preserving Environment

Sukie Nishibori

### 1. 諸論

産業の発達に伴い、地球温暖化、オゾン層破壊、酸性雨などの環境汚染や地球環境の危機が世界中で問題となっている<sup>1)</sup>。これらは都市開発や森林伐採、汚染物質の廃棄など企業や国・地方自治体による責任が大きい。しかし、環境汚染の原因には私達の生活に深く関係しているものも数多くあり、私達自身の問題として取り組む必要もある。

私達の身近な生活に焦点を当てると、環境汚染の一因として、増え続けるゴミの問題が挙げられる。「平成9年度版国民衛生の動向」によると、平成5年度の一般廃棄物、いわゆる私達の家庭から出されるゴミの総排出量は5,030万トン（東京ドーム約135杯分）で、前年度と比べると0.2%増加している<sup>2)</sup>。これは1人1日当り1,103グラムのゴミを排出している計算になる<sup>1)</sup>。ゴミ排出量の増加に伴い最終処分場の残余容量は急激に減少し、処分場の確保が問題となっている。

また、水質汚濁も環境汚染の深刻な問題の一つである<sup>1)</sup>。中でも公共用水域の水質汚濁が問題となり、その原因として炊事、洗濯、入浴など、私達の日常生活に伴う生活排水がある。これら都市汚水の農業用水への流入や海への流出などにより、農業生産や漁獲高など、農漁村の環境に重大な影響を与えている。これらの環境汚染は、結果的に私達の摂取する食物を汚染したり、私達の健康に害を及ぼすことになる。

環境問題は、一部の人々の努力で解決するものではなく国・地方自治体、企業、住民が一体となった活動により、初めて道が開かれる問題であるが、住民である私達も個人レベルで自分の生活を見つめ直し、環境に対する意識を高め、改善すべき点を見つけ、実践することが今必要なことである<sup>3)</sup>。

このような現実を踏まえ、今回は、地球環境問題の解決に向けて私達の家庭生活、特に食生活の観点から、「台所」とゴミに着目し、環境問題への意識と、実践に影響をもたらすライフスタイルについて調査した。また、実践できる環境保護活動についても検討した。

## 2. 方法

### (1) 対象地の概要

小さな子供を持ち、環境問題に関心が高いと考えられる、名古屋市緑区にある幼稚園の園児の母親315人を対象とした。また、その他の年齢層として本学栄養士コースの学生の母親53人、名古屋市以外の地区として三重県内の主婦32人にも調査を依頼した。

### (2) 調査対象

調査対象は、各家庭で家事を担当している400人について行なったが、有効回答数は275人で、回収率は68.8%であった。

### (3) 調査期間・方法及び調査内容

調査方法は、表1に示す質問紙を各家庭に配り、後に回収する方法で行った。調査期間は平成7年7～9月で、家庭での調理及びゴミについて17項目を設定した。

### (4) 分析方法

クロスタットを用いて、単純集計及びクロス集計を行った。

## 3. 結果及び考察

### (1) 対象者の居住地

図1に示すように、平野部が96.0%を占め、山間地帯が1.8%で、臨海地帯に居住する人はいなかった。都市別でみると名古屋市が80.4%と最も多く、次いでその他の市（四日市市・豊田市・知立市など）、町・村（農村・漁村・山村）の順であった。

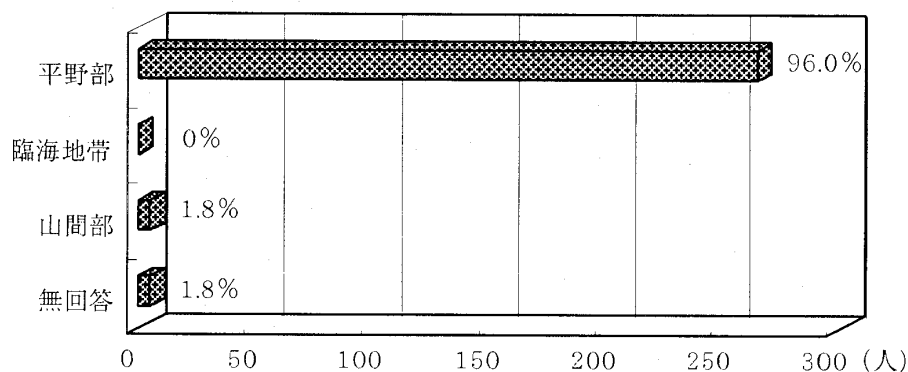


図1 対象者の移住地

家庭での調理及びゴミについてのアンケート

16. 環境のために台所から協力していることがありますか?  
 ①皿の汚れ・油を拭き取る ②洗剤を節約する  
 ③油を流さない (a. 固めて捨てる b. 紙・布に吸わせる)  
 ④ (a. 味噌汁 b. 吸物 c. 牛乳) を流さない  
 ⑤リサイクル活動 (a. 牛乳パック b. トレー c. アルミ缶 d. 買物袋の利用)  
 ⑥生ゴミの利用 (a. コンポスト b. 庭に埋める c. 肥料にする)  
 ⑦その他 ( )
17. ゴミとして廃棄する部位があればその廃棄法と廃棄する理由を下から選び番号を書いて下さい。廃棄せずに利用する場合は利用法を書いて下さい。

続柄	年齢	職業

職業欄	
①会社員	⑦幼稚園
②自営業	⑧小学生
③公務員	⑨中学生
④その他の職種	⑩高校生
⑤パート	⑪大学生
⑥専業主婦	⑫無職

3. 一日に何回調理しますか?  
 ①1回 ②2回 ③3回 ④4回 ⑤5回以上
4. 主に和食・洋食・中華のどれですか?  
 ①和食 ②洋食 ③中華 ④和食+洋食 ⑤和食+中華 ⑥洋食+中華
5. 週何回買物にいけますか?  
 ①1回 ②2回 ③3回 ④4回 ⑤5回 ⑥6回 ⑦毎日 ⑧1日2回 ⑨食事毎によく買う食品に印をつけて下さい (複数可)  
 ①野菜 ②果物 ③魚介類 ④肉類 ⑤卵類 ⑥乳製品 ⑦インスタント食品  
 ⑧レトルト食品 ⑨冷凍食品 ⑩調理済み食品 ⑪その他 ( )
7. 1回の食事の後余った料理はどうしますか?  
 ①次の食事の時に食べる ②捨てる ③その他 ( )  
 「食べる」と答えた人はどのようにして食べますか?  
 ①冷たいまま食べる ②温めて食べる  
 ③調理しなおす (手を加える) ・野菜類 ( )  
 ・肉類 ( )  
 ・魚類 ( )
- ④その他 ( )  
 「捨てる」と答えた人はなぜ捨てるのですか?  
 ①食べたくない ②時間が経過している ③その他 ( )  
 生ゴミを減らす (ムダを省く) 調理法を知っていますか?  
 ①はい ②いいえ
11. 「はい」と答えた人で知っているものに印をつけて下さい。  
 ①皮を使った調理 (a. 皮のまま b. 皮のみ c. 他のものと一緒に)  
 ②茎を使った調理 (a. 茎のまま b. 茎のみ c. 他のものと一緒に)  
 ③葉 (大根・かぶ等) を使った調理  
 (a. 葉のまま b. 葉のみ c. 他のものと一緒に)  
 ④芯を使った調理 (a. 芯のまま b. 芯のみ c. 他のものと一緒に)  
 ⑤その他 ( )
12. 実際にその調理法をしていますか?  
 ①はい (a. いつも b. とまどき) ②いいえ
13. 「いいえ」と答えた人は知りたいたいと思えますか?  
 ①はい ②いいえ
14. 生ゴミを減らしたいと思えますか?  
 ①はい ②いいえ
15. 「はい」と答えた人はその理由に印をつけて下さい。  
 ①環境保護のため ②省資源のため ③臭うから ④食費節約のため  
 ⑤運ぶのが大変だから ⑥その他 ( )

	廃棄法	理由	利用法
1. かぼちやの皮			
2. きゅうりの皮			
3. にんじんの皮			
4. 大根の皮			
5. なすの皮			
6. トマトの皮			
7. さつまいもの皮			
8. 大根・かぶの葉			
9. ねぎの葉			
10. ほうれん草の軸			
11. キヤベツの芯			
12. レタスの芯			
13. 白菜の芯			
14. カリフラワーの茎			
15. プロッコリーの茎			
16. レモンの皮			
17. リンゴの皮			
18. だしを取った昆布			
19. だしを取ったかつお			

- ・廃棄法  
 ①全部捨てる ②部分的に捨てる ③調理法により異なる  
 ・廃棄する理由  
 ①食べられない ②食べたくない ③農薬がついている ④キズがある  
 ⑤虫食いがある ⑥腐んでいる ⑦変色している ⑧その他 ( )

ご協力ありがとうございます。

住環境は図2に示すように、マンション（含：社宅）に住んでいる人が54.0%（庭有り11.0%、庭無し43.3%）と半数以上を占め、一戸建ては37.2%（庭有り35.0%、庭無し2.2%）であった。

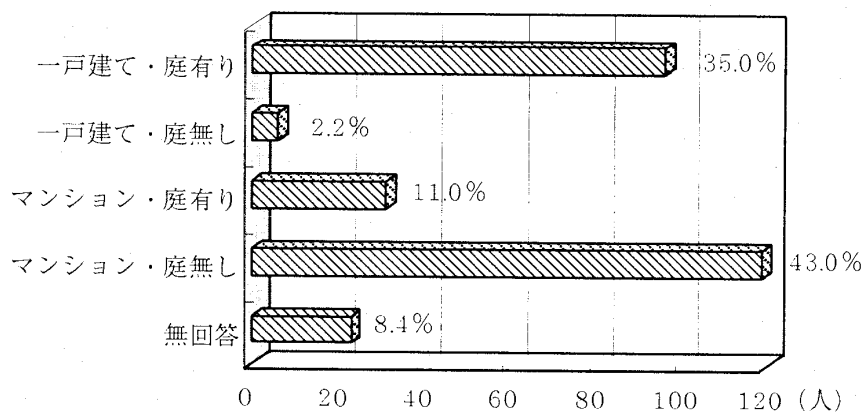


図2 対象者の住環境

## (2) 調理担当者について

年齢は25～74才で、30才代が最も多かった。平均年齢は36.4才であった。職業は専業主婦が80.3%と8割を占め、パートタイマーが11.6%であった。フルタイムの仕事を持つ人の比率は5.4%（会社員2.5%、公務員1.1%、自営業1.8%）と低かった。今回の調査で専業主婦が多かったのは、保育園ではなく幼稚園で調査を行ったことによる。幼稚園に子供を通園させることのできる母親は、周囲に育児を手助けしてくれる人がいない限り、時間的に余裕のある母親と制約されるため、専業主婦が多く、フルタイムの有職者は少なかったと考えられる。

## (3) 調理回数

図3に示すように、1日の調理回数は3回が79.0%で最も多く、次いで2回16.0%、4回4.4%、1回0.4%であった。

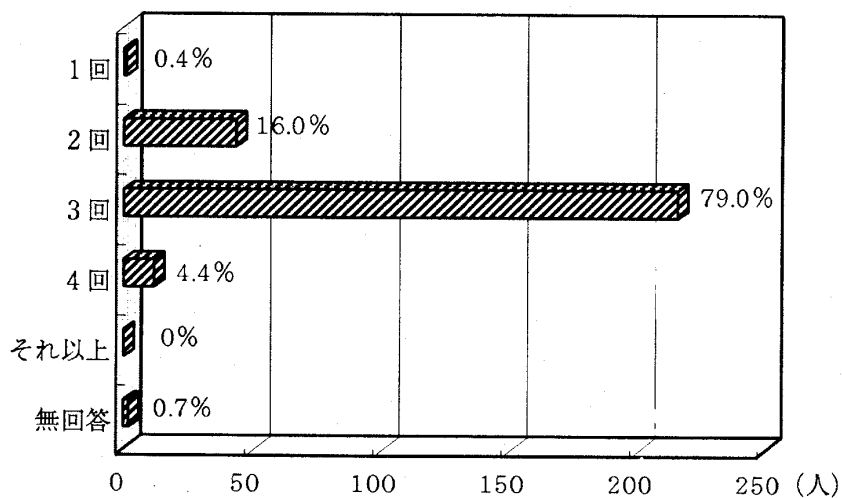


図3 一日の調理回数

1日3回調理する人が79.0%と高率の結果は、専業主婦が多いことに起因していると考えられる。

#### (4) 調理の種類

家庭で作っている料理様式に関しては、和食・洋食・中華を基本とし、それぞれを組合せた折衷料理についても調査した。

図4に示すように、3種類の組み合わせが41.0%、和食+洋食が36.0%と大部分を占めた。この結果から明らかなように、現在の日本の食事は、世界に類をみないほどバラエティーに富んでいることがわかる。このような日本の食生活が、日本人が世界一の長寿である要因の一つであろう。

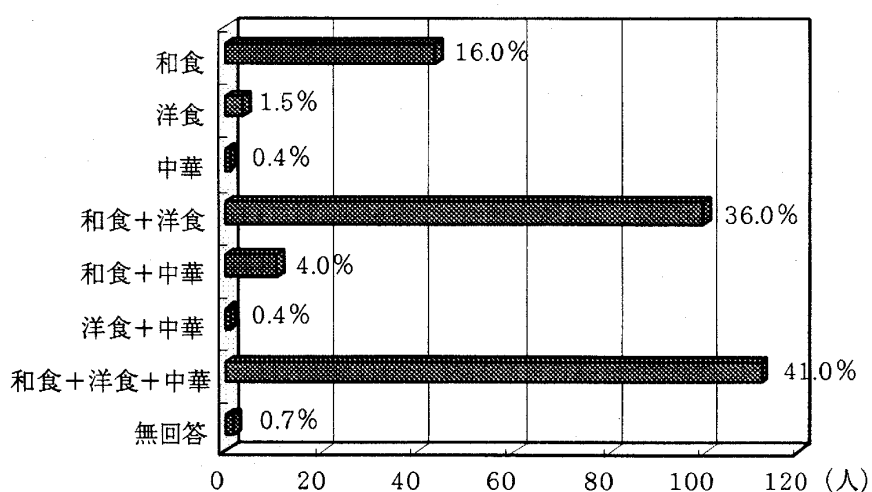


図4 頻度の高い料理様式

日本の伝統的な和食のみは16.0%と、洋食のみ1.5%、中華のみ0.4%に比べるとやや多かったが、折衷料理よりは少なかった。対象の平均年齢が36.4才と若く、家族に小さい子供がいることなどから、和食のみの家庭は少ないと考えられる。

#### (5) 買物回数

図5に示すように、1週間の買物回数は3回が34.0%と最も多く、次に多い4回18.0%の2倍近い数字であった。続いて5回16.0%、毎日12.0%、2回12.0%、6回4.0%、1回3.6%で週3回以上買物に行く人が8割以上であった。このように買い物回数が週に3~5回と多い結果は、専業主婦が多いことや、都市部の人が多く、市場やスーパーなどが近くにあることに起因すると思われる。

#### (6) 買物の内容

図6に示すように、よく購入する食品としては野菜が最も多く、92.0%の人が「はい」と回答した。また、肉類・魚介類・乳製品は80.0%前後、卵類・果物は70.0%とよく購入する食品であった。一方、加工食品はあまり購入されていなかった。これは、子供の健康を考え使用を控えているためか、有職者より時間的に余裕があるので調理の手間が省ける加工食品を利用す

る必要がないためか、今回の調査では明確でなかった。

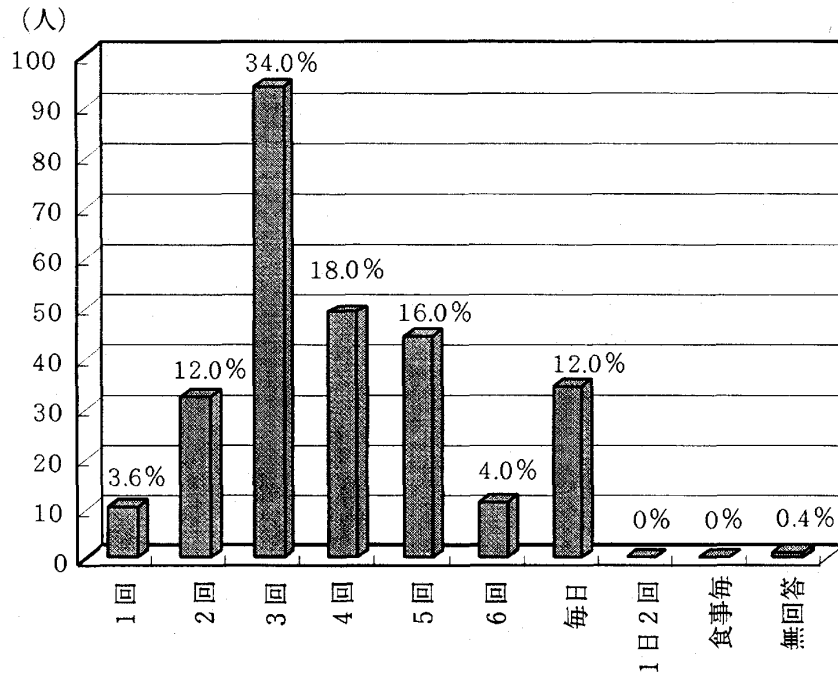


図5 買い物に行く回数（1週間）

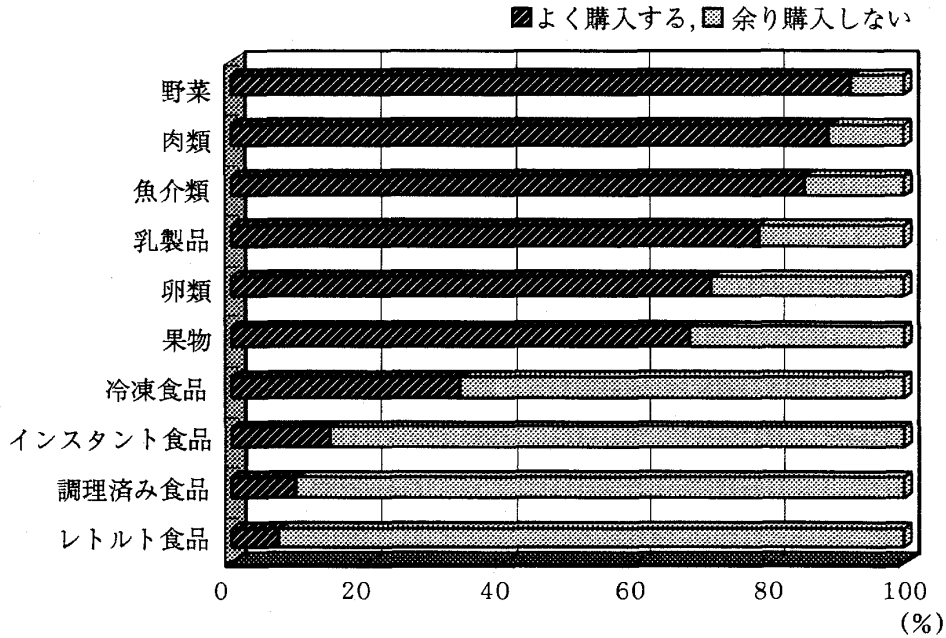


図6 購入頻度の高い食品

(7) 余った料理について

1回の食事後余った料理は「次の食事の時に食べる」と回答した人が85.0%いた。図7に示すように、その食べ方としては「温めて食べる」が87.0%と一番多く、その他として「調理し

なおす」は11.0%、「冷たいまま食べる」は2.0%の順だった。「捨てる」と答えた人は6.0%で、理由は「時間が経過している」が56.0%、「食べたくない」が38.0%であった。余らせないと  
いう答えも多く、それが理想でもある。余ったものでも手を加え、工夫することにより、違った食べ方もできる。

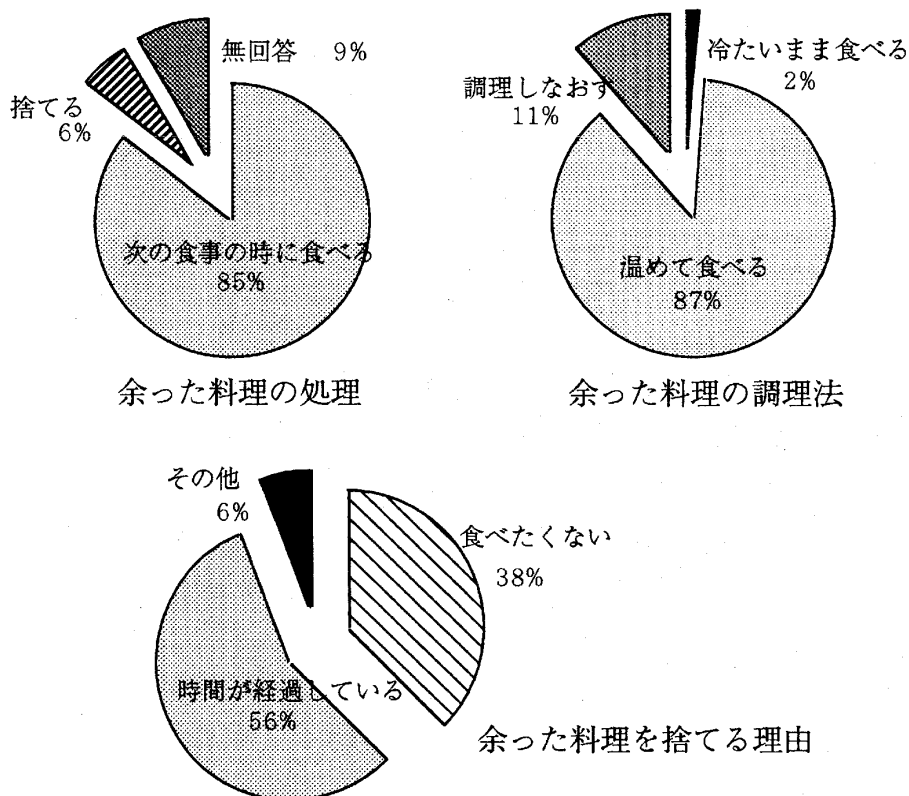


図7 一回の食事で余った場合の取り扱い

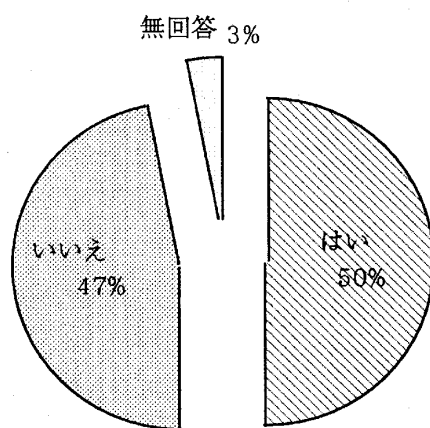


図8 生ゴミを減らす調理の試み

(8) 廃棄部位について

一般的に、野菜の皮・葉・芯などは廃棄することが多いが、調理法によっては食品として利

用できる。これらの部位を利用し、生ゴミとして廃棄する量を減らす試みをしているかの問いに、50%の人が「減らすように調理をしている」と回答した。

各食品の廃棄部分の調理に関する調査では、図9に示すように、野菜の皮は比較的よく利用し、茎は余り利用していないことがわかった。具体的な調理法としては表2に示す。

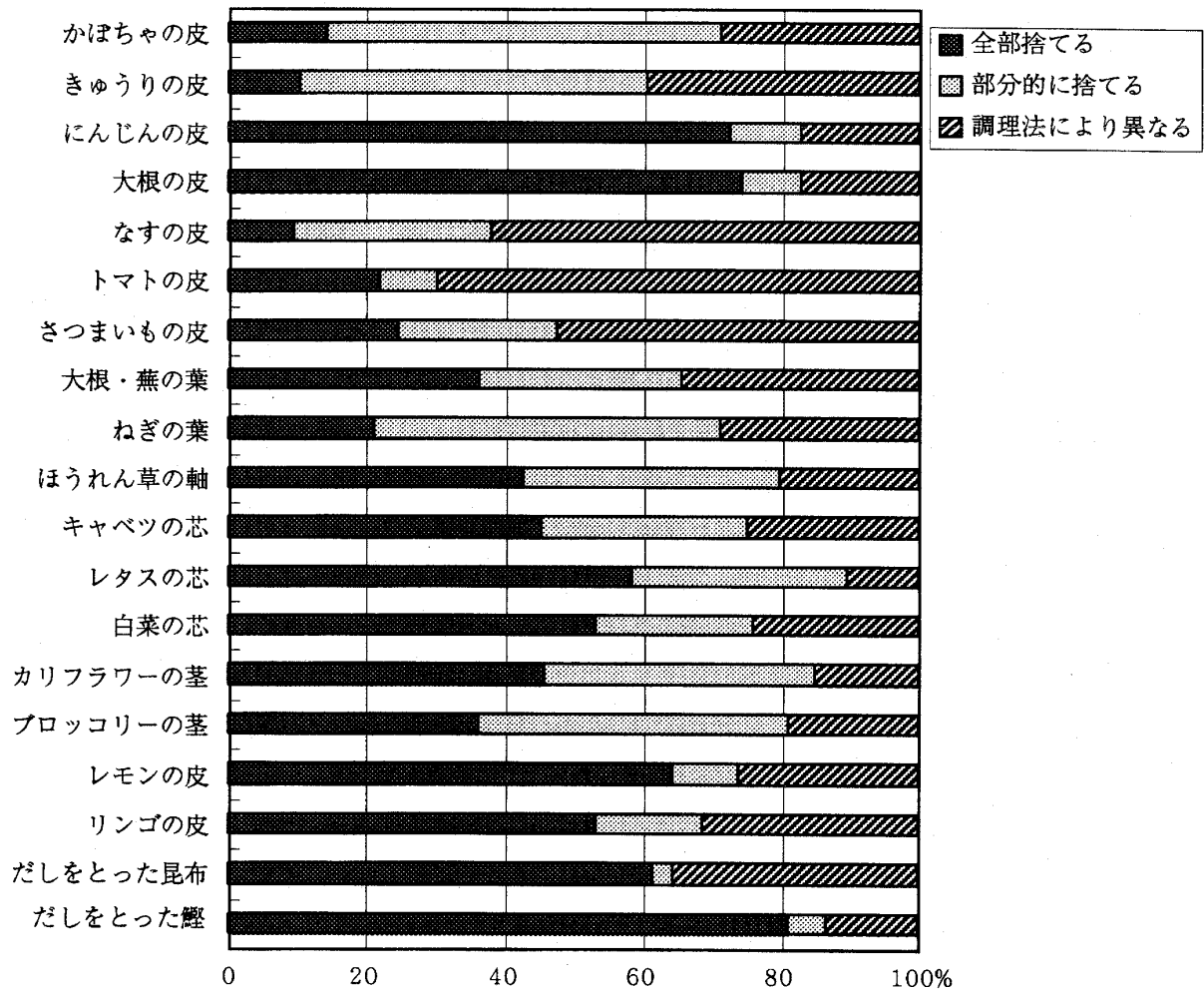


図9 廃棄部分の調理

このように、工夫することにより生ゴミの量を減らすことはできる。利用法としては細かくする、柔らかくするなどが多く、動物の餌にするという回答も多かった。しかし、農薬汚染や出荷、運搬による傷み、鮮度など利用を躊躇する問題もある。傷んでいて食べられない場合は、汚れ落としに使用すれば、洗剤を節約することにもつながり、環境汚染の緩和にも役立つ。この結果からもわかるように、廃棄部分の利用法は多くの人が実践しており、誰もが出来る事である。

#### (9) 生ゴミを減らす調理法について

生ゴミを減らす（無駄を省く）調理法として、本来捨てられがちである野菜の皮・茎・葉・芯を使う調理について質問をした。これらの調理法を「知っている」と回答した人は50.2%で、



表2 廃棄部分の具体的な調理法

廃棄部分	調理法
かぼちゃの皮	煮物・揚げ物・焼き物
きゅうりの皮	和え物・サラダ・炒め物・動物の餌
にんじんの皮	肉団子にまぜる・きんぴら・てんぷら・かき揚げ・動物の餌
大根の皮	きんぴら・味噌汁・漬物・きりぼし大根・動物の餌・ステンレスの油汚れを落とす
なすの皮	見た目をよくする・動物の餌
さつまいもの皮	皮のかりんとう・てんぷら
大根, かぶの葉	漬物・煮物・ふりかけ・味噌汁の具・じゃこと油炒め・きんぴら・佃煮・菜飯・おひたし・甘辛く煮る・スープ・動物の餌
ねぎの葉	香りづけ・小さく刻んで使う・臭み取りに使う・煮込みうどん・味噌汁の葉味・チャーハン・麻婆豆腐・ラーメン・親子どん
ほうれん草の軸	チャーハン・お浸し・野菜炒め・鍋物・細かくして利用（薄く切る）・動物の餌
キャベツの芯	細かく刻んで炒める・みじんざりにして他の物と混ぜる（ロールキャベツ）・ゆでて炒める・漬物・カレー・お好み焼き・チャーハン・餃子・シューマイ・煮物・味噌汁・スープ・サラダ・動物の餌
レタスの芯	ゆでて炒める・細かくして利用・サラダ・チャーハン・スープ（中華風）・動物の餌
白菜の芯	ゆでて炒める・煮物・細かくして利用・スープ・漬物・鍋物・味噌汁の具
カリフラワーの茎	サラダ・薄く切ってゆでる・きんぴら・スープ・カレー・シチュー・炒め物・動物の餌
ブロッコリーの茎	サラダ・細かく切って炒める・薄く切って一緒に使う・味噌汁・お浸し・カレー・きんぴら・シチュー・スープ・ハンバーグ・動物の餌
レモンの皮	お菓子作り（国産）・ケーキ・香りづけ・臭い消し・レモンピール・水道、蛇口の汚れ取り
リンゴの皮	飾り（兎形）・焼きりんご・酢の物・ジュース・甘く煮る・色どり・お風呂に入れる・アルミ鍋の黒ずみ取り・動物の餌
だしをとった昆布	煮る（佃煮）・他の物と一緒に煮る・ふりかけ・細かく切りポン酢で食べる・おでん・水炊き・刻んで漬物・炊き込みご飯・味噌汁
だしをとった鰹	ふりかけ・佃煮・味噌汁・煮物にそのまま食べる・葉味・乾燥させて食べる・動物の餌・肥料

半数を占めていた（図10）。「実際にその調理をしているか」の問いには、「時々する」が54.9%に対し、「いつもする」がわずか8.4%だった。しかし、知らない人の中で「今後知りたい」という人は86.7%いた。このことから、調理法について関心はあるが実践するまでに至っていない人が多いことがわかる。部位別では、皮を使った調理法を知っている人が一番多く、次い

で茎・芯・葉の順だった。皮はむかないで用いられることが多いようであった(図11)。

(10) 生ゴミについて

生ゴミを減らしたいと思いますかという質問で「はい」と答えた人は96.4%であった(図12)。

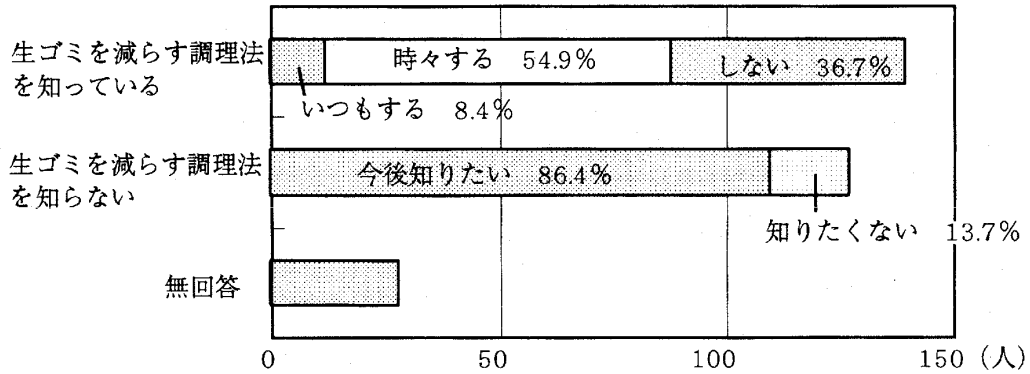


図10 生ゴミを減らす調理

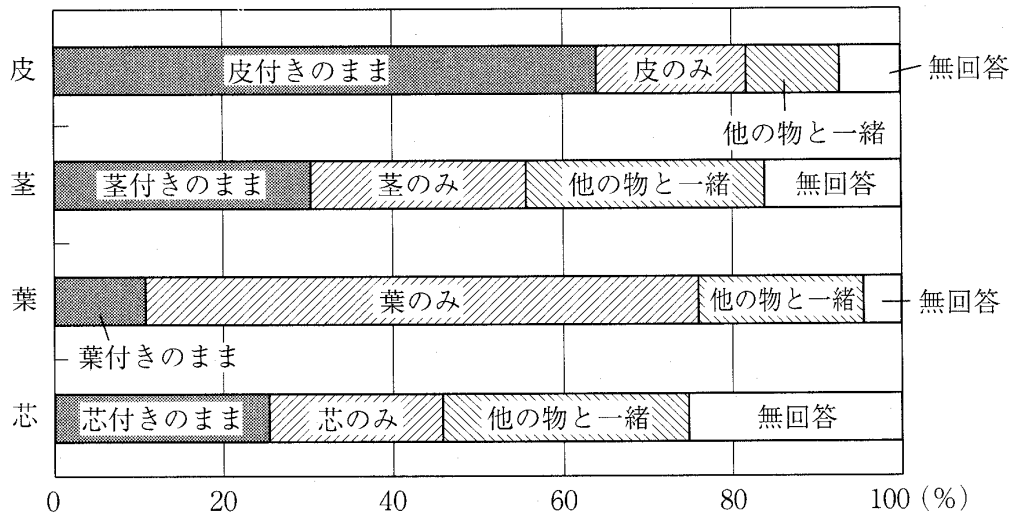


図11 生ゴミを減らす調理法

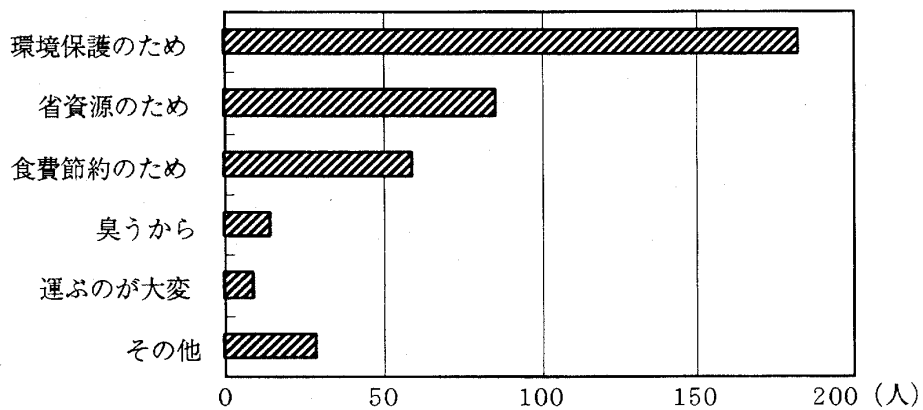


図12 生ゴミを減らしたい理由

このことより、やはり生ゴミを減らしたいと思っている人が多くいることがわかる。また、生ゴミを減らしたいと思う理由を聞いたところ（複数回答可）、「環境保護のため」と答えた人が一番多く66.5%であった。次いで「省資源のため」が31.3%で、環境保護に関心が高いとみられる。また、生ゴミを減らし、無駄を省くことは、食費の節約にもつながることから、「食費節約のため」と回答した人が21.5%いた。

#### (11) 環境保護活動について

ここ数年、環境保護活動がマスメディアなどで盛んに取り上げられていることから、この活動に興味・関心を持つ人や、実際に協力している人が増加している。そこで、台所からの環境保護活動について項目をあげ、どのくらい協力されているかを調査した。

##### ①環境に優しい調理の実践

図13に示したように、廃棄・洗浄するものについて「皿の汚れ・油を拭き取る」の質問では、名古屋市の人40.7%が「はい」と答え、全体で一番多く実践していた。しかし、皿の汚れや油を拭き取る作業は手間がかかり、別のゴミも出ることから、過半数の人はしていないことがわかった。

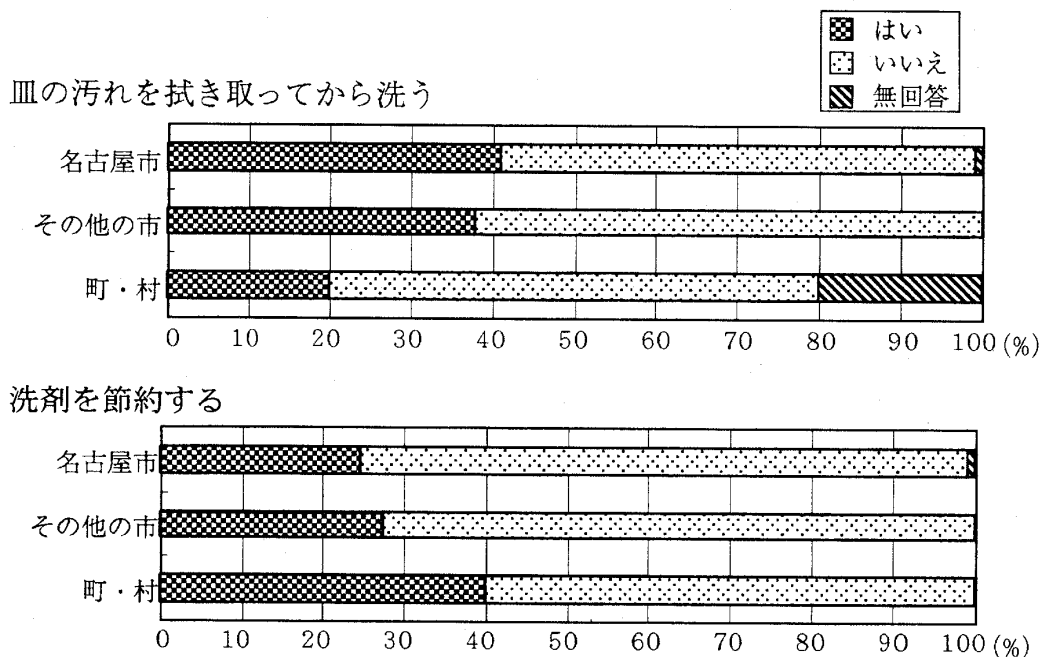


図13 環境にやさしい調理の実践

また、「洗剤の節約」に関する問いには、名古屋市在住の人が23.5%と3群の中で一番少ない結果であった。「洗う前に拭き取る」人の多かった名古屋市在住の人においては、洗剤は少量ですむと考えられるが、洗剤の使用量は「拭き取る」と回答した人が一番少なかった町・村の人の方が、節約しているという結果になった。この矛盾と思われる結果は、油を使用する調理の出現頻度の相違などにも起因することから、調理の種類を考慮し、検討する必要がある。

## ②使用後の油の処理

使用した油の廃棄法については、「固めて捨てる」、「紙・布に吸わせて捨てる」と回答した人が双方とも50%前後であった。このことから、ほぼ全ての人が油は何らかの処理をしてから捨てていることがわかる（図14）。また、今は廃油を利用して簡単に石鹸が出来る粉が販売されていることから、廃油から石鹸を作るという人もいた。

「味噌汁・吸物・牛乳を流さない」に関しては図示していないが、「はい」と答えた人はいずれも15~20%前後だった。残り80%前後の人が全員捨てるのではなく、飲み残しが出ないように調理していることも考えられる。しかし、もし少量の味噌汁・吸物・牛乳でも下水に流すと、水質汚濁の要因となり、河川に流れ出たそれらを浄化するためには多量の水が必要となる。極力味噌汁・吸物・牛乳は流さない試みが必要である。

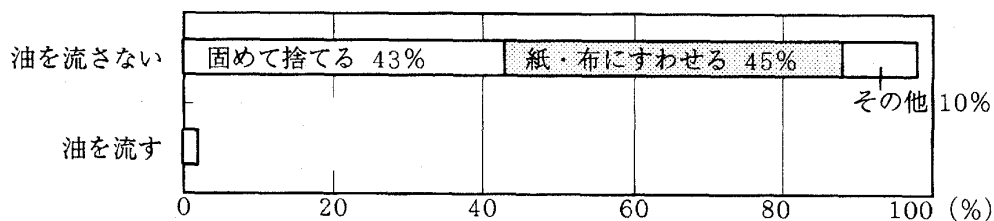


図14 使用後の油の処理

## ③リサイクル活動

リサイクル活動について代表的なリサイクル活動<sup>4)</sup>である牛乳パック・アルミ缶・トレー・買物袋（買物籠）について調査した。今回、図示はしていないが、牛乳パックは62.2%の人が「はい」と最も多く答え、次がアルミ缶の54.9%だった。現在の牛乳パックのリサイクル方法は、「開いてから洗い、乾かす」というように手間の懸かる作業であるが、多くの人が協力していた。今回調査対象とした幼稚園児の家庭では、子供が成長期であることから、特に乳製品はよく購入する食品であり（購入頻度77.8%）、牛乳パックの空箱が沢山出ると考えられる。

しかし、同じくよく出ると考えられるトレーは、27.3%しか協力されていなかった。トレーは洗浄し乾燥するのみと、牛乳パックに比べてリサイクルのための処理も簡単であり、運搬も手軽であると考えられるが、回収率が悪いのは、牛乳パックに比べ、トレーの回収場所が少ないことが上げられる。

次に、リサイクル活動を居住地別でみると、図15に示すように、名古屋市在住の人がよく協力していた。しかし、買物袋の利用は他の地域とあまり差がなかった。その他の市では、アルミ缶と買物袋の利用以外はリサイクル活動があまりされていないことがわかった。名古屋市在住の人がよく協力している背景には、リサイクル活動をしている大型スーパーなどが多く、また、「名古屋市ごみ減量化・再資源化推進協議会」が、リーフレット「ごみ減量化・再資源化行動計画ーリサイクル社会への491の道しるべ」で、品目別のリサイクル方法を積極的に呼び

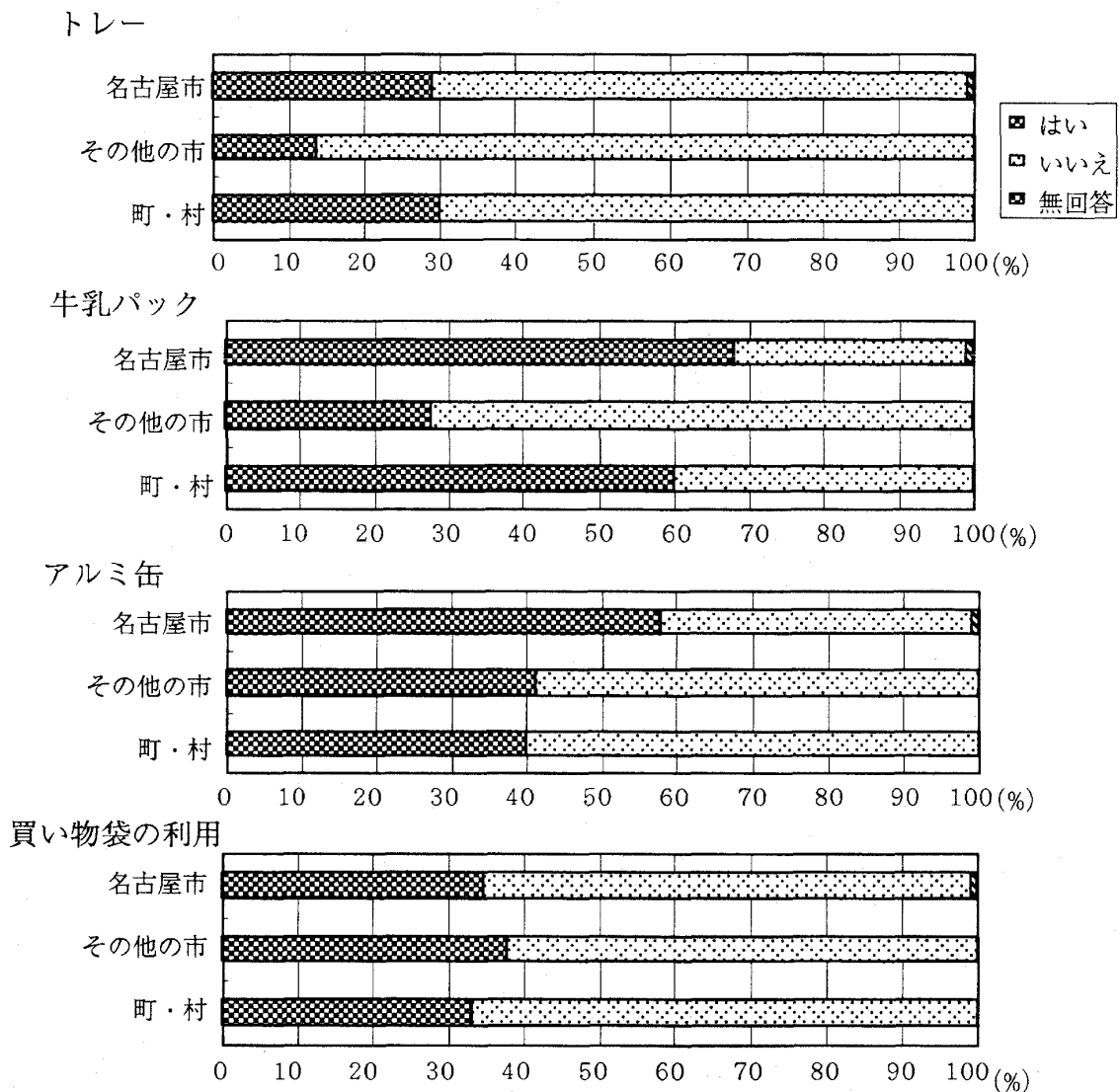


図15 居住地別リサイクル活動

かけていることによるかもしれない。このように、リサイクル活動は地域の取り組み方も関係しているものと思われる。

いずれにしても、最もリサイクルされている牛乳パックでも6割で、各リサイクル状態を平均すると過半数に満たない。今後、更なる取り組みが必要である。

④職業別リサイクル状況

職業別にしてみると、図16に示すように忙しいと思われる会社員や公務員など、仕事を持つ人に協力している人が多かった。特に会社員はアルミ缶が、公務員は牛乳パックが、リサイクル率100%だった。有職者のサンプル数が少ないため明確ではないが、仕事を持つの方が、リサイクル活動に関心が高い傾向が認められた。

生ゴミのリサイクルについて、「コンポスト」・「庭に埋める」・「肥料にする」の3項目について調査した。図17に示すようにどの項目も5～7%と低く、生ゴミを利用している人は少な

い。ほとんどの人が生ゴミとして捨てている結果となった。これらの質問項目は、庭が無い場合はプランタンなどでも可能であるが、生ゴミをリサイクルしている人の大部分が「庭有り」の人であった。マンションで「庭無し」に住んでいる人が多かった名古屋市では、生ゴミのリ

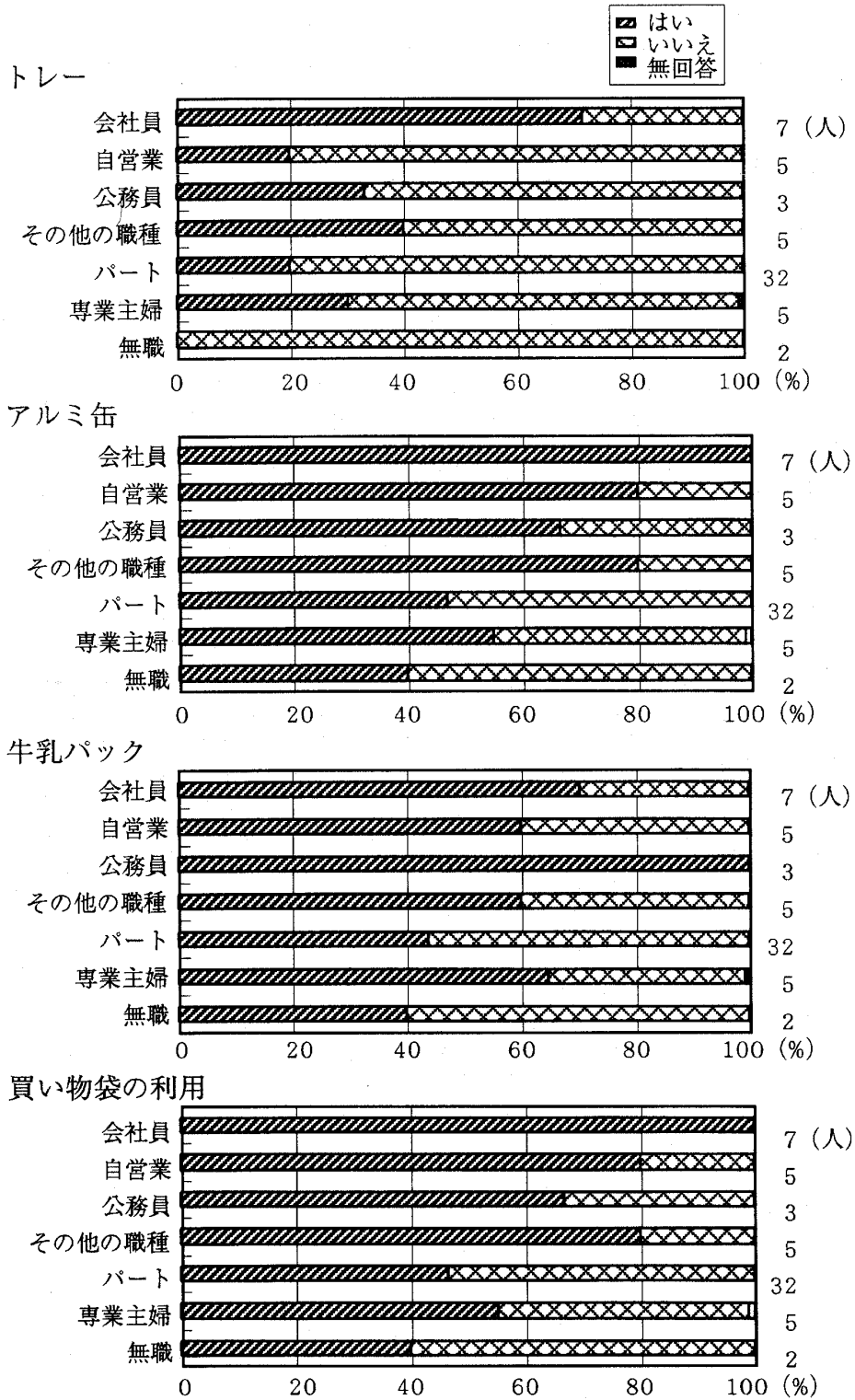


図16 職業別リサイクル状況

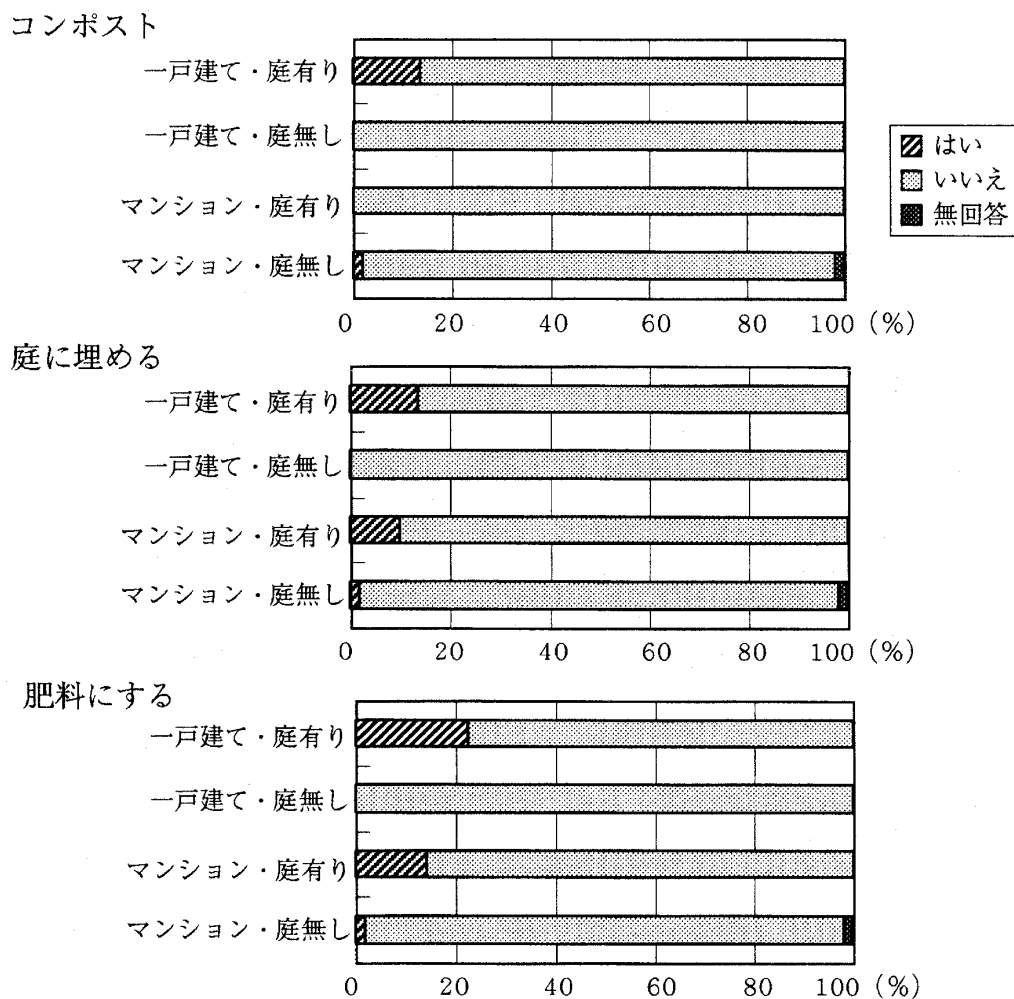


図17 生ゴミのリサイクル

サイクルは少なかった。しかし、名古屋市在住の人で、「肥料にする」と答えた人は「コンポスト」と「庭に埋める」と答えた人より多く、これは、家庭菜園をしている人が多いことも考えられる。全体的にみても「肥料にする」という答えが一番多く、他の二つに比べて必要な道具も少なく、簡単だからと思われる。

#### 4. まとめ

地球環境問題は今に始まった問題ではないが、今のまま社会が成長を追い求め物質優先、経済優先で進む限り、地球環境の改善は難しい。

豊かな緑や清らかな水辺、美しい町並みや歴史的な雰囲気などといった快適な環境は、私達の生活に潤いと安らぎをもたらしてくれる。そうした環境を守るため、または、作りだしていくためにも、身近なところから環境の質的向上を積極的に進めていくことが必要である。

地球なくしては人間は成り立たない。人間が生活を営むために地球環境を汚染しているのな

ら、それは私達自身に危険をもたらしているという事である。「地球環境あつての人間」<sup>1)</sup> このことを決して忘れてはならない。

環境保護の運動が盛んに言われているが、今回の調査結果からも明らかなように、関心はあるが実際には何もしていない人がまだ多い。よりよい地球環境を手に入れるためには、私達一人ひとりがより一層環境について考えることが必要である。そして環境に優しいライフスタイルを確立し、それを実行に移すことが重要だと考える。

#### 参考文献

- 1) 環境総合研究所編：台所からの地球環境，株式会社ぎょうせい（東京），P 9～19, 66～93, 224～247（1993）
- 2) 厚生統計協会：国民衛生の動向 厚生の指標，厚生統計協会（東京），P 291～293（1997）
- 3) 北野大監修 PHP 研究所編：地球環境にやさしくなれる本，PHP 研究所（東京・京都），P 36, 37, 44, 45, 52, 53, 72～79, 108～119, 131～139（1994）
- 4) 吉村七郎：リサイクル社会が始まった，ほるぷ出版（東京），P 148（1991）