

# 本学学生の調理教育に関する研究(4)

## －調理歴に関わる要因－

中 村 喜 代 美

### 1. は じ め に

近年、食環境の変化はめざましく、女性の社会進出に伴い<sup>(1)</sup>主婦の調理離れが進むことから、<sup>(2)(3)</sup>日常食において食生活の意識は高いにもかかわらず、食事作りは「買い物や調理がわずらわしく面倒なこととする」主婦が多いという報告<sup>(4)</sup>にあるように、家庭中食・外食の増加がみられ、<sup>(5)</sup>これと相俟って子供の生活は受験勉強・塾通い・クラブ活動へ、<sup>(6)(7)</sup>学生においてはアルバイトに比重が高まり、従来母親から子供に伝えられた調理経験も乏しくなっているところである。<sup>(8)(9)</sup>

我々は、調理実習教育の方向を探るため、学生達の現状を知ることを目的に、調理実態の検討を行ってきた。<sup>(10)~(12)</sup>学生は短大における食の学習の中で、入学時よりは調理への意識や関心は高まり、食生活への意識も関連して向上する傾向が伺えたが、家庭における調理の頻度はむしろ減っており予想外に消極的であった。調理の上達には、経験の積み重ねによる技術の習得は不可欠であり、<sup>(13)(14)</sup>限られた学校での調理の他に家庭においても調理に積極的に取り組むよう指導していくことが必要であることを改めて確認した。これに引き続き、学生の調理習得状況を把握したいと考え、前報では入学生における調理技術の習得の実態について検討したが、本報では個々の調理技術習得状況からこれに関わる要因について検討した。

### 2. 研 究 方 法

#### 2.1. 調査対象と調査時期、調査方法

前報のとおりである。

#### 2.2. 調査内容

前報で検討した内容の他に、家庭における調理実態や調理・食への意識態度などについて既報に準じ表1のように質問した。

#### 2.3. 集計方法

個々の学生の調理技術習得について評価するため次のような指標を求めた。

- (1) 各学生毎に、調査51品目のうち、「自分でつくることができる」と回答した料理数の比率により、個々の経験率とした。さらに、調査対象の平均値を求め、それより多い群と少ない群に分類し比較した。
- (2) 料理を習得した時期について、小学校入学以前－6、小学校低学年－5、小学校中学年－4、小学校高学年－3、中学生－2、高校生－1と数量化して、平均値を求め、各学生の習得時期

表1 家庭における調理実態についての質問事項

I. 家庭状況

1. 家族形態

- ① 核家族世帯                      ② 拡大家族世帯

2. 家庭の職業形態

- ① 農家世帯                      ② 自営業世帯                      ③ 勤労者世帯

3. 家族数

- ① 4人以下                      ② 5人以上

4. 主婦（母親）の就労状況

- ① 無 職                      ② 有 職

II. 家庭における調理実態と調理・食への意識や態度

5. あなたはお家で料理をよくしますか。

- ① よくする                      ② たまにする                      ③ 殆どしない

6. あなたは家で食事を作ることにどの位加わっていますか。

- ① 家族に代わり主となって作る                      ② 家族が作るのを手伝う                      ③ 殆どしない

7. 家で食事を作ることに加わる頻度はどの位ですか。

- ① 殆ど毎日                      ② 1週間に3～4回                      ③ 1週間に1～2回  
④ 1ヶ月に1～2回                      ⑤ 殆どしない

8. 食品の買物によく行きますか。

- ① よく行く                      ② 時々行く                      ③ 殆ど行かない

9. あなたは料理をすることが好きですか。

- ① 好 き                      ② 普 通                      ③ 嫌 い

10. 料理について、雑誌やテレビなどに関心を持っていますか。

- ① いつも関心を持っている                      ② 時々関心を持つ                      ③ あまり関心がない

11. 郷土料理や伝統食に興味がありますか。

- ① あ る                      ② な い

12. お母さんやお祖母さんから料理を習うことがありますか。

- ① よく習う                      ② たまに習う                      ③ 殆ど習ったことはない

13. あなたの家では和風のもの、洋風のもの、どちらの献立が多いですか。

- ① 和風のもの                      ② 洋風・中華風のもの                      ③ 半々位

14. あなたは食べ物では和風のもの、洋風のもののどちらが好きですか。

- ① 和風のもの                      ② 洋風・中華風のもの                      ③ どちらともいえない。

15. あなたは和風のもの、洋風のもののどちらをよく食べますか。

- ① 和風のもの                      ② 洋風・中華風のもの                      ③ 半々位

16. 食べ物に好き嫌いがありますか。

- ① よくある                      ② すこしある                      ③ 殆どない

17. 食事はいつも規則正しくとっていますか。

- ① いつも規則正しく食べている                      ② 時々不規則になる  
③ いつも不規則である

18. あなた自身の食生活で気をつけていることがありますか。

- ① あ る                      ② な い

表2 質問項目の回答数

アイテム	カテゴリー	人数	比率(%)
職業形態	農家世帯	27	14.1
	自営業世帯	44	22.9
	勤労者世帯	121	63.0
家族形態	核家族世帯	104	54.2
	拡大家族世帯	88	45.8
家族数	4人以下	76	39.6
	5人以上	116	60.4
主婦就業状況	無職	45	23.6
	有職	146	76.4
調理の度合い	よくする	32	16.7
	たまにする	129	67.2
	殆どしない	31	16.1
調理の関わり方	主になって	23	12.0
	手伝う	144	75.4
	殆どしない	24	12.6
調理頻度	殆ど毎日	26	14.8
	週3～4	48	27.3
	週1～2	68	38.6
	月1～2	21	11.9
	殆どしない	13	7.4
買物状況	よく行く	63	32.8
	時々行く	101	52.6
	行かない	28	14.6
調理の好き嫌い	好き	103	53.9
	普通	84	44.0
	嫌い	4	2.1

アイテム	カテゴリー	人数	比率(%)
調理情報への関心	常に関心	56	29.3
	時々関心	124	64.9
	関心なし	11	5.8
伝統食等への関心	ある	93	48.7
	ない	98	51.3
料理習得への意欲	よく習う	35	18.2
	たまに習う	130	67.7
	習わない	27	14.1
家庭の献立傾向	和風多い	59	30.7
	洋中華風多い	8	4.2
	半々位	125	65.1
嗜好傾向	和風	50	26.2
	洋中華風	54	28.3
	どちらでもない	87	45.5
食傾向	和風多い	44	22.9
	洋中華風多い	35	18.2
	半々位	113	58.9
好き嫌いの有無	よくある	28	14.6
	少しある	86	44.8
	殆どない	78	40.6
食事状況 (規則的か)	常に規則的	74	38.5
	時々不規則	111	57.8
	常に不規則	7	3.6
食生活注意の有無	ある	104	54.2
	ない	88	45.8

の評価（習得時期度）とした。これについても上記と同様に調査対象の平均値より高い群（習得時期が早い）と低い群（習得時期が遅い）に分類した。

- (3) 調理技術の習得方法については、調査品目の中で自分で作ることができる料理のうち「母親から習った」と「祖母から習った」というものの比率を調理情報の家庭内習得率とし、同様に調査対象の平均値より多い群と少ない群に分類した。

### 3. 結果と考察

#### 3.1. 調理経験率と習得時期と家庭内での調理技術取得状況

##### 3.1.1. 調理経験率

各学生の51品目における調理経験率をみると、平均56.6%で最も多いものは97.0%、少ないものは14.3%である。図1に調理経験率の分布を示した。

##### 3.1.2. 習得時期

図2は料理の習得時期を数量化したものの分布を示している。平均2.18で、最大は4.24、最小は1.11である。

## 3.1.3. 調理情報の家庭内での調理技術取得状況

調理技術の習得方法のうち、家庭内での情報によるものの比率について、その分布を図3に示した。平均は68.6%で最も多いものは全部が家庭内での習得であり、少ないものは全部が家庭外であった。

## 3.1.4. 調理経験率と習得時期

調理経験率と習得時期の関連について検討した。図4は調理経験率の多い群と少ない群、習得時期の早い群と遅い群をクロス集計したものである。調理経験率の多いものは調理技術の習得時期も早いのではないかと考えたが、図のように、若干経験率の多い群は習得時期の早いものが多い傾向はあるものの、カイ2乗検定の結果有意差はなく、両者に明確な関連は見られなかった。尚、調理経験率と習得時期度の相関係数は  $r = 0.182$  であった。

## 3.1.5. 調理経験率と家庭内での調理技術習得状況

調理経験率と家庭内での調理情報習得状況を上記と同様に、それぞれ多い群と少ない群に分けて関連をみた。図5のように、両者に殆ど関連はなく、調理経験率と家庭内習得率の相関係数も  $r = -0.002$  と殆ど相関はなかった。

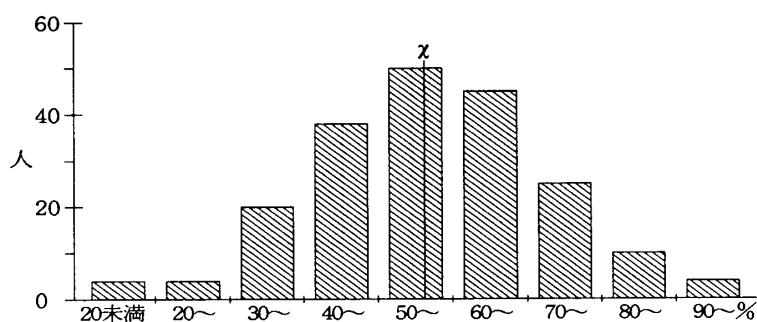


図1 調理経験率の分布

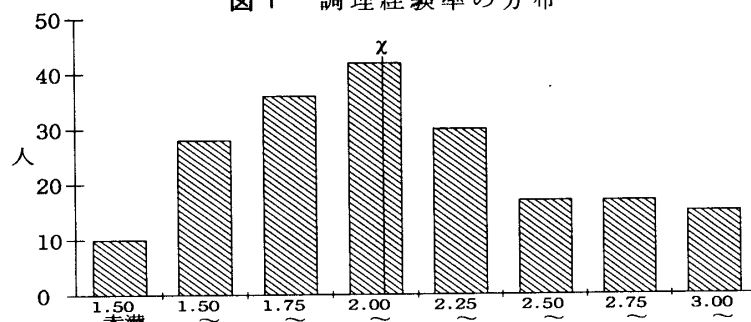


図2 時期度の分布

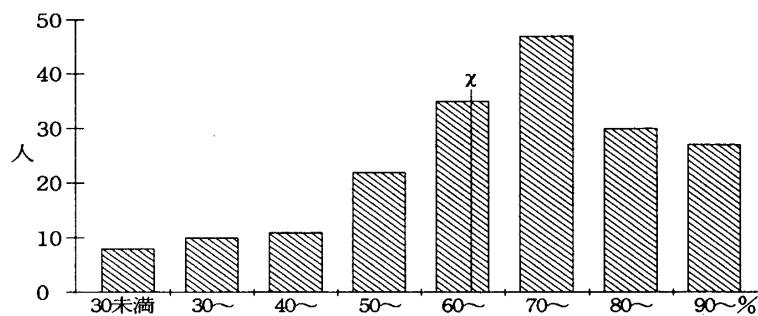


図3 家庭内習得率の分布

### 3.1.6. 家庭内での調理技術習得状況と習得時期

家庭内での調理技術習得状況と習得時期との関連を同様にそれぞれ2群にわけて関連をみた。カイ2乗検定で有意差はみられなかったものの図6のように習得時期の早いものは家庭内での調理技術の習得が多い傾向があり、早い時期の調理技術習得においては家庭での家事参加が重要であることが伺える。

尚、家庭内習得率と習得時期度の相関係数は  $r = 0.262$  となり、やや相関傾向がみられた。

### 3.2. 調理の実態・意識などと調理経験率・習得時期・家庭内習得率との関連

家庭における調理実態や調理・食への意識態度などと調理経験率・習得時期・家庭内での調理技術習得状況との関連をみた。表2は上記の質問における回答数を示したものである。

尚、「料理が好きか嫌い」については「嫌い」と回答したものが少ないため、「普通」とカテゴリ統合を行って検討した。

#### 3.2.1. 調理経験率・習得時期との関連

調理経験率と調理技術の習得時期については、これを併せ、「経験率が多く習得時期の早い群」「経験率が多く習得時期の遅い群」「経験率が少なく習得時期の早い群」「経験率が少なく習得時期の遅い群」の4群に分け、各質問項目との関連をみた。表3にクロス集計を行いカイ2乗検定による有意差の有無を示した。表のように関連がみられたのは、「調理状況」「調理の関わり」「買い物状況」「調理の好き嫌い」「調理情報の関心度」「調理習得意欲」であった

a. 職業形態との関連では、有意差はなく両者に明確な関連は見られなかったものの、自営業

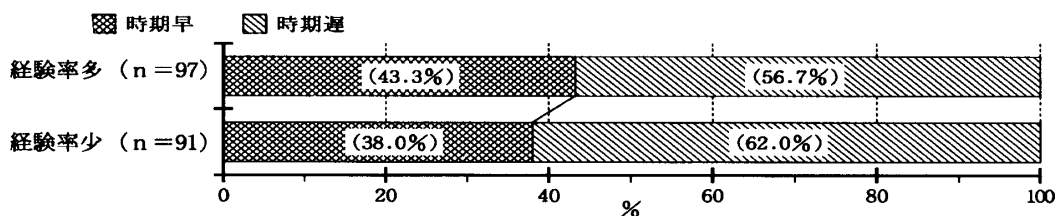


図4 経験率と習得時期

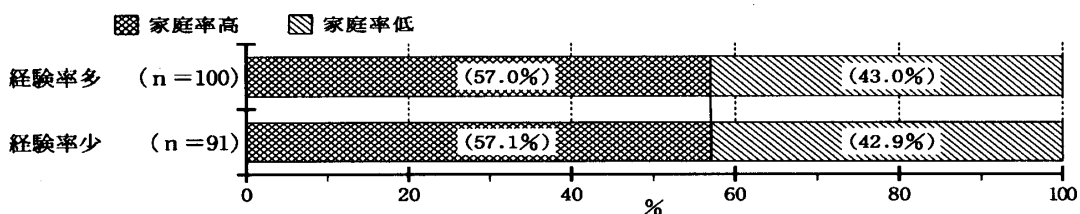


図5 経験率と習得時期

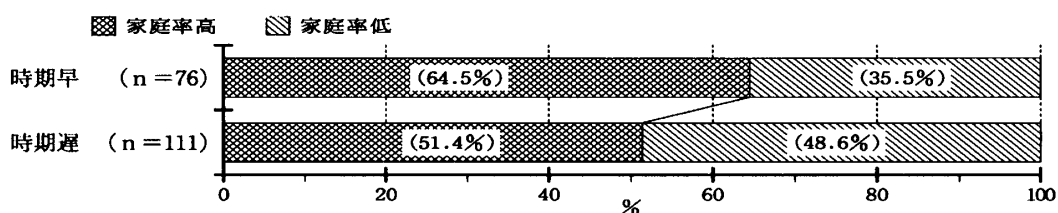


図6 習得時期と習得方法

## 中 村 喜 代 美

世帯では「経験率が多く習得時期の早い群」すなわち多くの料理を作ることができ、早くから調理に携わっているものが3割を占めたのに対し、農家世帯や勤労者世帯では2割程と低くなっている。また反対に「経験率が少なく習得時期の遅い群」は自営業世帯で2割と低いのに対し、農家世帯や勤労者世帯では3割以上と高くなっていた。自営業世帯の主婦は料理を作る時間的ゆとりが少なく、子供達が料理を作り、後かたづけなどを手伝うことが多いと考えられ、早い時期から家事に参加し協力している様子が伺えた。(図7)

b. 家族数との関連でも、有意差はなく関連はなかったものの、「経験率が多く習得時期の早い群」は5人以上の世帯に多く、家族の多い家庭の方が早くから家事に参加し協力している様子が伺えた。(図8)

表3 経験率・時期度や習得方法と家庭における調理実態・意識等との関連

* p < 0.05                      ** p < 0.01                      *** p < 0.001								
	経 験 時 期	習 得 方 法		経 験 時 期	習 得 方 法		経 験 時 期	習 得 方 法
職 業 形 態			調 理 頻 度		*	家庭の献立傾向		
家 族 形 態			買 物 状 況	*		嗜 好 傾 向		
家 族 数			料理の好き嫌い	***		食 傾 向		
主 婦 就 業 状 況			調理情報への関心	**		好き嫌いの有無		
調 理 の 度 合 い	***		伝統食等への関心			食事状況－規則的か		*
調理の関わり方	***		料理習得への意欲	***	*	食生活注意の有無		

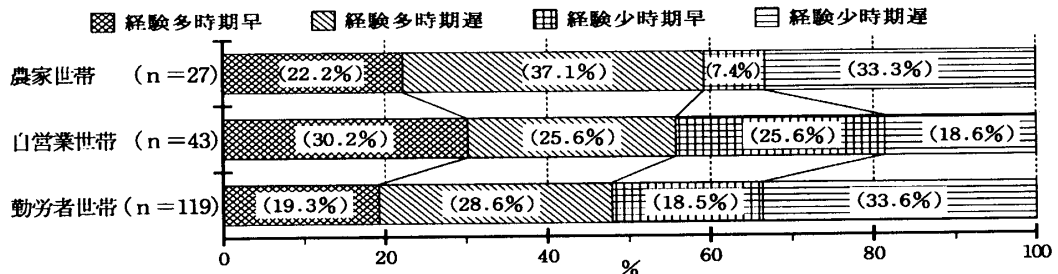


図7 経験率習得時期と職業形態との関連

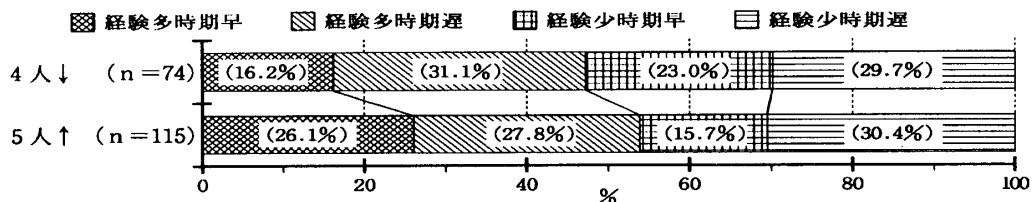


図8 経験率習得時期と家族との関連

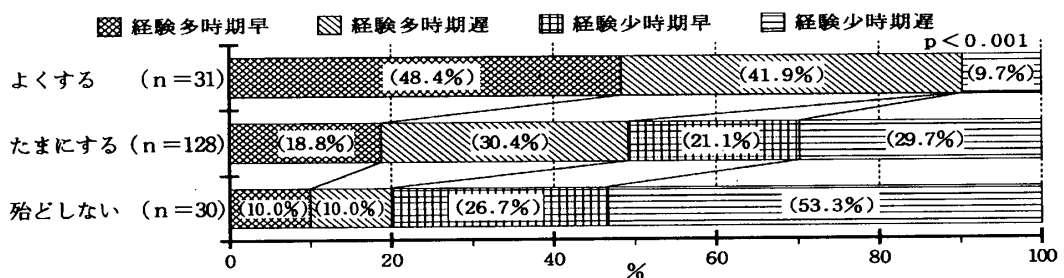


図9 経験率習得時期と調理状況との関連

c. 調理状況をみると、調理をよくするものでは「経験率が多く習得時期の早い群」が48.4%と高いのに対し、調理をたまにするものでは、18.8%となり、調理を殆どしないものではさらに10%と低くなっていた。また反対に「経験率が少なく習得時期の遅い群」は調理をよくするものでは9.7%と低いのに対し、調理をたまにするものでは、29.7%と高くなり、調理を殆どしないものでは53.3%が経験率も少なく習得時期もおそかった。当然のことであるが料理をよくするものはやはり意欲的であり、早い時期から多くの経験をしており、ここでは0.1%の危険率で有意差があり関連がみられた。(図. 9)

d. 調理の関わりとの関連では、「経験率が多く習得時期の早い群」は、調理を主になって作るものでは52.2%と過半数を越えているのに対し、調理を手伝うものでは20.6%と低くなり、さらに調理を殆どしないものでは4.2%になっていた。また反対に「経験率が少なく習得時期の遅い群」は調理を主になって作るものでは17.4%に対し、調理を手伝うものでは、28.4%と高くなり、さらに調理を殆どしないものでは54.2%と半数以上が作ることのできる料理も少なく習得時期も遅かった。ここでは、0.1%の危険率で有意差があり関連がみられた。(図10)

e. 買い物状況との関連では、「経験率が多く習得時期の早い群」が、買い物にはよく行くものでは33.3%答えたのに対し、時々行くでは17.8%と低くなり、さらに行かないものでは14.3%になっていた。また反対に「経験率が少なく習得時期の遅い群」は、買い物によく行くものでは21.7%と低いのに対し、時々行くでは30.7%となり、行かないものではさらに46.4%と高くなっていた。当然のことであるが小さい頃より基本的な家事のひとつである食品の買い物をよくするものは料理を早い時期より多く経験していることが伺える。ここでは5%の危険率で有意差があり関連がみられた。(図11)

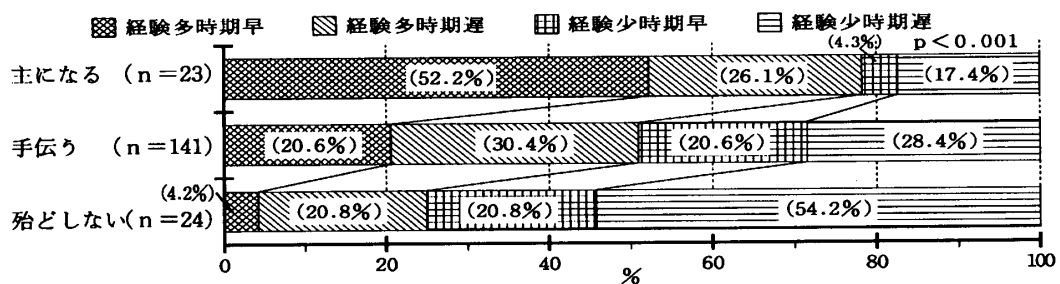


図10 経験率習得時期と調理の関わりとの関連

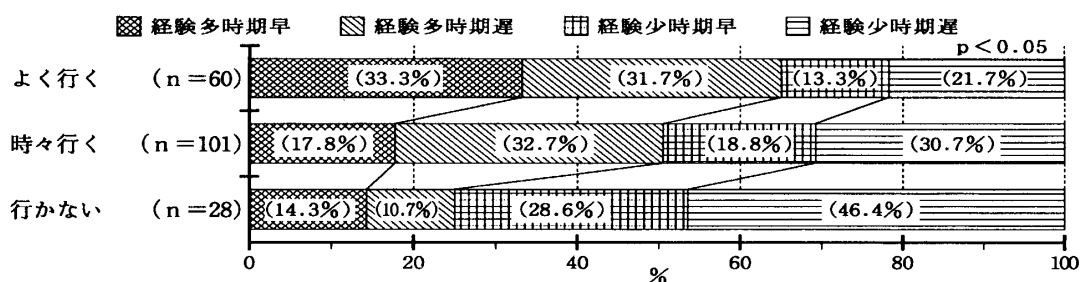


図11 経験率習得時期と買物状況との関連

- f. 調理の好き嫌いとの関連では、「経験率が多く習得時期の早い群」が調理が好きなものでは30.4%に対し、普通・嫌いなものでは12.6%と低くなっていた。また反対に「経験率が少なく習得時期の遅い群」は、調理が好きなものは19.6%と低いのに対し、普通・嫌いなものでは42.5%と高くなっており、調理に積極的に取り組むには好きであるということは大切なことがわかる。ここでは0.1%の危険率で有意差があり関連がみられた。(図12)
- g. 調理情報の関心度との関連では、「経験率が多く習得時期の早い群」調理情報に常に関心があるものでは25.9%と答えたのに対し、時々関心があるものでは21.8%と低くなり、さらに関心がないものではないなかった。また反対に「経験率が少なく習得時期の遅い群」は、常に関心があるものは20.4%と低いのに対し、時々関心があるものでは33.9%と高くなり、さらに関心のないものでは40.0%と高くなっていた。雑誌・料理本・テレビの情報に関心が高いものほど早い時期からいろいろの料理を経験していたようである。ここでは、1%の危険率で有意差があり関連がみられた。(図13)
- h. 郷土料理の関心度との関連では、有意差はなく明確な関連は見られなかったものの、「経験率が多く習得時期の早い群」は郷土料理に関心があるものでは2割以上と高いのに対し、関心がないものでは2割以下と低くなっていた。郷土料理・行事食への関心が深いものは調理にも積極的であることが伺える。(図14)
- i. 調理習得意欲との関連では、「経験率が多く習得時期の早い群」は、母・祖母に料理をよく習うというもので、48.5%と高いのに対し、たまに習うものでは18.5%と低くなり、さら

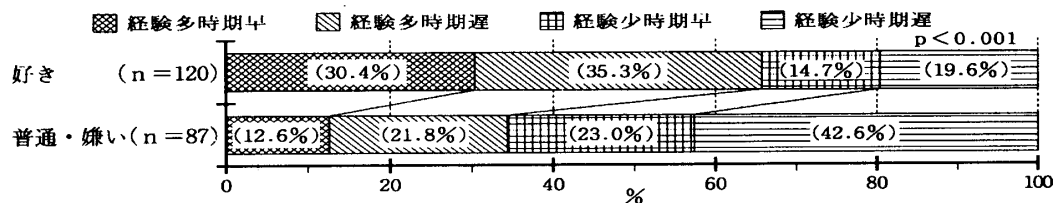


図12 経験率習得時期と調理好き嫌いとの関連

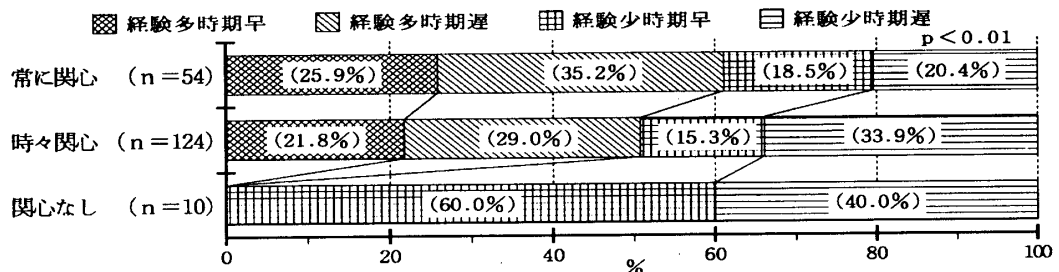


図13 経験率習得時期と調理情報関心度との関連

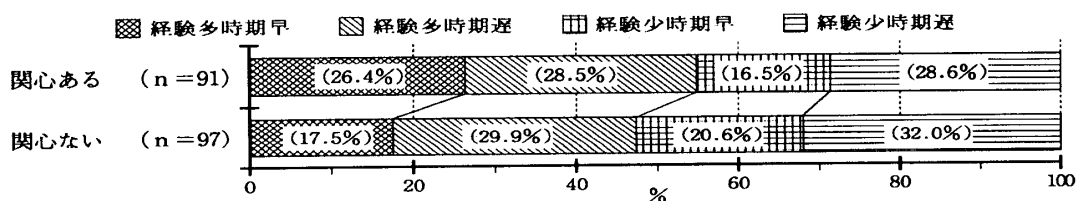


図14 経験率習得時期と郷土料理関心との関連



に習わないものでは7.7%であった。また反対に「経験率が少なく習得時期の遅い群」は、よく習うものは3%と低いのに対し、たまに習うものでは34.6%と高くなり、さらに習わないものでは42.3%となっていた。当然のことであるが、母や祖母から料理を積極的に習おうとする姿勢のあるものは早い時期から多くの料理を経験していたようである。ここでは0.1%の危険率で有意差があり関連がみられた。(図15)

j. 食事傾向との関連では、有意差はなく明確な関連は見られなかつたものの、「経験率が多く習得時期の早い群」は和風の食事が多い世帯の方が高い傾向であった。(図16)

k. 食物の好き嫌いとの関連では、有意差はなかつたものの、「経験率が多く習得時期の早い群」は食物の好き嫌いがよくあるものでは2割程と低いのに対し、好き嫌いのないものでは3割以上と高く、調理に関わることは食べ物の好き嫌いを少なくすることに寄与していると思われる。(図17)

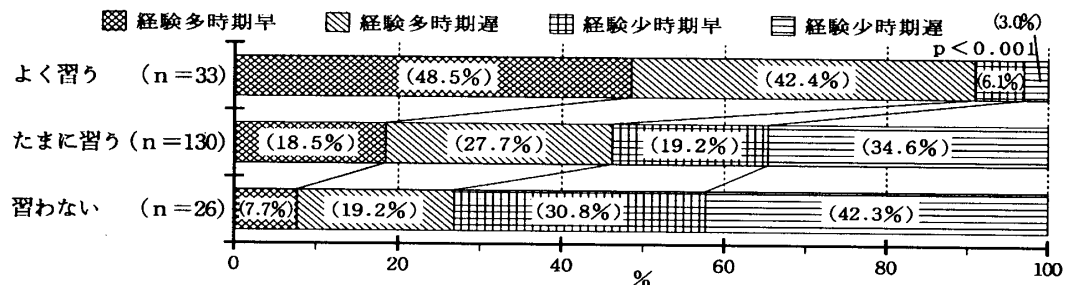


図15 経験率習得時期と調理習得意欲との関連

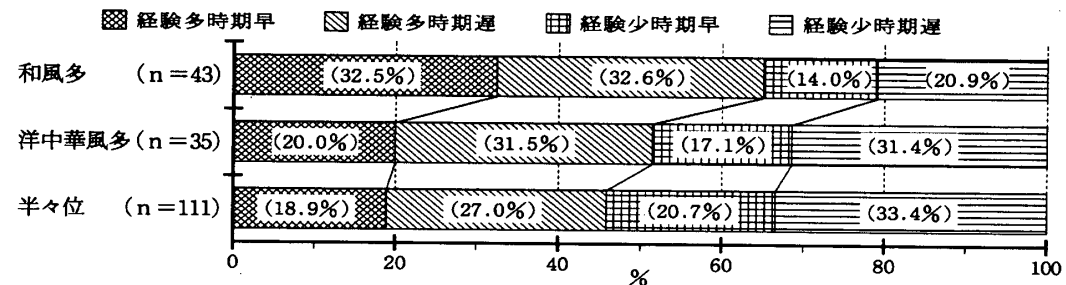


図16 経験習得時期と食事傾向との関連

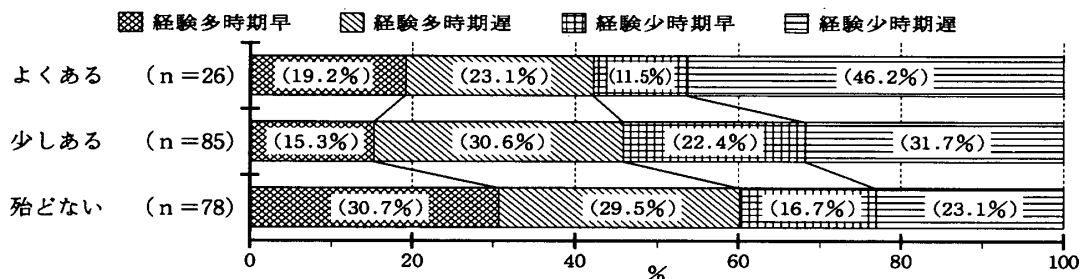


図17 経験率習得時期と食生活注意状況との関連

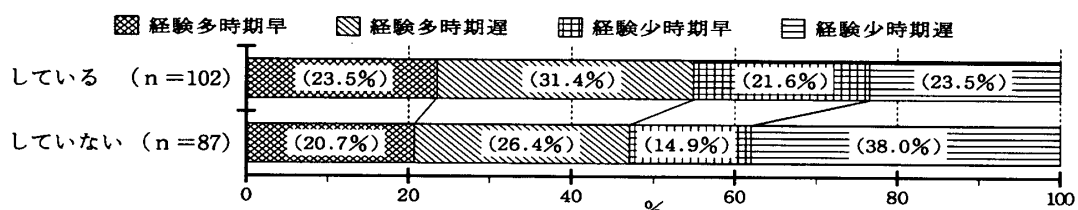


図18 経験率習得時期と食生活注意状況との関連

1. 図18は食生活への注意の有無との関連を示したものである。これも有意差はみられなかったが、図のように「経験率が少なく習得時期の遅い群」は注意しているものでは23.5%であるが、注意していないものでは38.0%と大幅に高くなり、ここでは、調理技術の習得と日常の食生活への態度とは若干関連する傾向がみられた。

以上「経験率が多く習得時期の早い群」「経験率が多く習得時期の遅い群」「経験率が少なく習得時期の早い群」「経験率が少なく習得時期の遅い群」の4群に分け質問項目との関連をみたが、「経験率が多く習得時期の早い群」については、「料理をよくするもの」「料理を主になって作るもの」「買い物によく行くもの」「食べ物の好き嫌いがいいもの」「調理情報に常に興味があるもの」「母や祖母から料理をよく習うもの」「調理が好きなもの」で多くみられた。このことは小さい頃より簡単な家事を意欲的にはじめ、調理に関して前向きに何事も取り組むことが、調理の上達には大切であるといえる。調理技術の習得には食品・調理の知識も必要であるが実際の経験を繰り返すこと、すなわち早い時期より家事に参加し、積極的に料理を作ったり、下宿で自炊していることなどの訓練が調理技術の習得につながっているといわれている。<sup>(15)</sup>しかし既報における卒業時の調査で2か年の学生生活では調理に関してあまり家庭で復習されておらず今後課題を残しており、学生には豊かな食生活を形成するためにも、学校の授業のみならず日常生活においても、家庭の家事・料理に積極的に取り組むことが調理上達の早道であることを指導していきたい。

### 3.2.2.家庭内での調理技術習得状況との関連

次に家庭内での調理技術習得状況—家庭内習得率—と各質問項目との関連をみた。(表3)

- a. 調理のかかわりとの関連では、有意差はなく両者に明確な関連は見られなかったものの、「家庭内習得率の高い群」すなわち母や祖母からよく習うものは、料理を主になって作るものでは56.5%いるのに対し、調理を手伝うものでは61.8%と高くなり、殆どしないでは37.5%と低くなり、調理を主になって作ることより料理を補助的に手伝うものの方が母親・祖母でよく習っているものの多いことが伺える。(図19)
- b. 調理頻度との関連では、「家庭内習得率の高い群」が最も多くを占めるものは、週3～4回というもので70.8%7割を占め、次に週1～2回で61.8%となり、殆ど毎日作るでは46.2%となっており、0.5%の危険率で有意差があり関連がみられた。殆ど毎日料理を作るという学生は主となって食事作りをしていることが考えられ、母親との関わりは少なくなるものと考えられるが、週3～4回、週1～2回という学生の方が家族といっしょに調理に携わっていると考えられる。(図20)
- c. 郷土料理への関心との関連では、有意差はなく明確な関連は見られなかったものの、「家庭内習得率の高い群」は、郷土料理への関心があるものでは6割いるのに対し、関心がないもので半数と低くなり、当然のことであるが、郷土料理への関心が深いものは母・祖母から積極的に習う姿勢が伺えた。(図21)

- d. 調理習得意欲との関連では、「家庭内習得率の高い群」は、料理をよく習うものでは、77.1%がいるのに対し、たまに習うもので53.5%と低くなり、習わないではさらに48.1%となっており、5%の危険率で有意差があり関連がみられた。(図22)

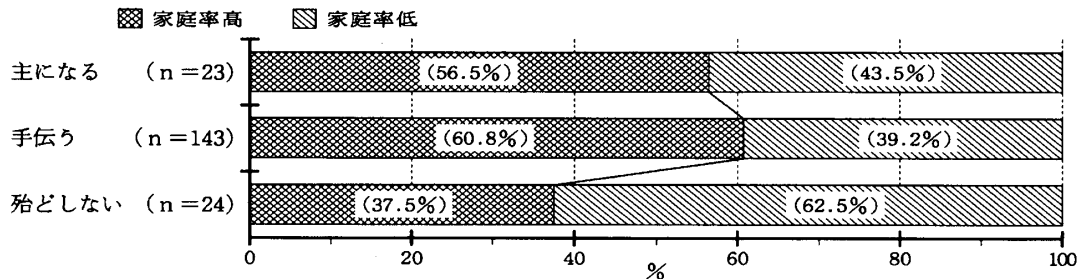


図19 習得方法と調理のかかわりとの関連

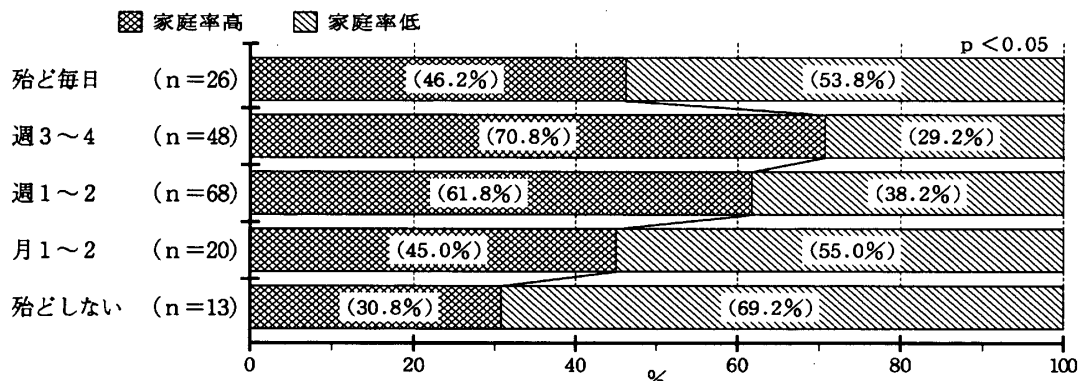


図20 習得方法と調理頻度との関連

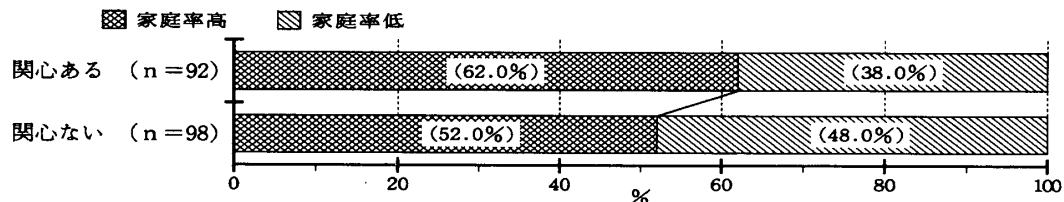


図21 習得方法と郷土料理への関心との関連

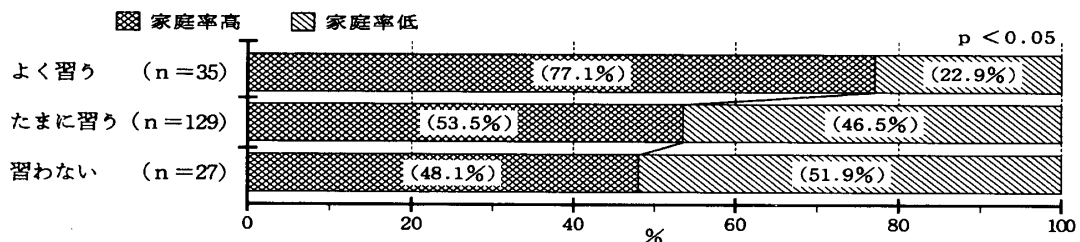


図22 習得方法と調理習得意欲との関心との関連

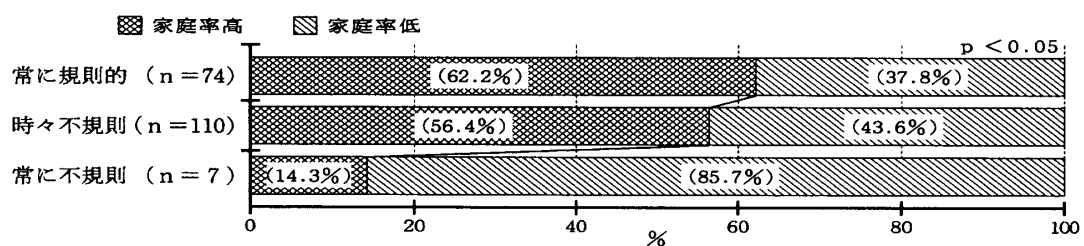


図23 習得方法と食事状況との関連

中 村 喜 代 美

e. 食事状況との関連では、「家庭内習得率の高い群」は、常に規則的に食事をしているものでは62.2%と高くなっているのに対し、時々不規則では56.4%と低くなり、さらに常に不規則では14.3%となっていた。規則的な食生活を送っているものは家庭で家族と関わることも多く母や祖母より調理技術を習得する機会が多いと思われる。ここでは5%の危険率で有意差があり関連がみられた。(図23)

前報で調理法の習得方法については、最も多いのは「母親から習った」で65.1%であった。また、手嶋他は、料理を始めるきっかけで最も多いのは、母親が料理を作っている様子を見てと言っており、<sup>(16)</sup>このことから母親の影響力が大きいといえ、今回は家庭内調理技術習得状況(母親・祖母)と各質問項目との関連をみたが、「家庭内習得率の高い群」については料理を毎日するものより「週に3~4回するもの」に多く、「料理をよく習うもの」や「常に規則的に食事をしているもの」に多くみられたことから、家庭において家族との関わりの強いことも伺えた。

#### 4. ま と め

学生の調理実態について把握するため、短大入学時における個々の調理技術習得状況から、それに関わる要因の検討を行った。

- (1) 各学生の51品目における調理経験率の平均は56.6%、習得時期は平均2.18、家庭内での調理技術習得の平均は68.6%であった。
- (2) 調理経験率と習得時期の関連では経験率の多い群は習得時期の早いものが若干多い傾向はあるものの明確な関連はみられなかった。
- (3) 調理経験率と家庭内での調理情報習得状況では関連はみられなかった。
- (4) 家庭内での調理技術習得状況と習得時期では関連はなかったものの、習得時期の早いものは家庭内での調理技術の習得が多い傾向があった。
- (5) 調理経験率と調理技術の習得時期については「家庭の調理状況」「調理への関わり」「買い物状況」「調理の好き嫌い」「調理情報への関心度」「調理習得意欲」で関連がみられた。「経験率が多く習得時期の早い群」は、調理情報習得にも積極的であり、調理に関して前向きに取り組む姿勢がみられるばかりでなく、日常の食生活にも注意していることが伺えた。
- (6) 調理技術習得状況(家庭内習得率)と各質問項目との関連では、テレビ・雑誌など家庭外の情報より家庭内で習得することが多いものは「週に3~4回調理するもの」「料理を積極的に習う意欲のあるもの」「常に規則的に食事をしているもの」に多くみられ、「毎日調理するもの」すなわち日常調理頻度の高いものでは本など家庭外の情報を多く受け入れている傾向がみられた。

以上より今回の調査では、調理の技術習得に大きく影響を及ぼすもの、特に習得時期や習得方法に大きく関連するものはあまりみられなかったが、調理技術習得にあたっては調理情報に関心を持ち、家庭内でも積極的に調理を習うことの他、調理が好きであること、また食べ物の好き嫌

いがないことなど、家庭での食事作りへの関わり方、調理への興味や意欲が関係しているばかりでなく、日常の食生活のあり方なども無視できないことが伺えた。また、早い時期の調理技術習得には家庭での教育が大切であり、母親の調理への態度が強く影響することが予想されることから、今後、このことも考慮に入れながら、学生のみならず学生を通して家庭の食生活に家族が積極的な態度を養うことも目標としながら指導にあたりたいと考えている。

#### 参 考 文 献

- (1) 労働省婦人局編：婦人労働の実状平成2年版，38－39，大蔵省印刷局，1991
- (2) 全国時間量編：国民時間調査，NHK放送文化研究所，1990
- (3) 総務統計局：平成3年度社会生活基本調査 結果と概要，平成4年度，92，外食産業統計資料集
- (4) 竹下思東：食品開発の現状 味の素（株）中央研究所，食品技術研究所16，5，1989
- (5) 厚生省編：国民栄養の現状 平成9年度版，50，第一出版
- (6) 河野美穂他：中学生の塾通いの夕食への影響及び健康食行動との関係，小児健康保健53 432－442，1994
- (7) 近藤卓：けいこごとと生活時間，保健の科学35，445－448，1993
- (8) 松阪淳子：調理科学会20，275，1987
- (9) 堀田千津子他：栄養士を目指す学生の現状，日本栄養改善学会第38回，612，1991
- (10) 中村喜代美：本学の調理教育に関する研究(1)，北陸学院短期大学紀要第26号，1994
- (11) 中村喜代美：本学の調理教育に関する研究(2)，北陸学院短期大学紀要第27号，1995
- (12) 中村喜代美：本学の調理教育に関する研究(3)，北陸学院短期大学紀要第28号，1996
- (13) 松元文子：調理とともに，お茶の水女子大学家政学部食物学科191，1973
- (14) 川口弘子他：女子短大生の食生活と食事作りへのかかわり方，神奈川県立栄養短期大学紀要 vol27
- (15) 足立己幸他：食生活論，医歯薬出版150，1988
- (16) 手嶋房江他：短大生の調理に対する意識及び実態に関する調査研究，川村短期大学，紀要第11号，1991