

幼稚園保護者と小学校保護者の豆摂取 に関する特性比較

Comparison of the characteristics of intake
of beans between parents/guardians
of kindergarten and elementary school children

村井陽子*¹・巽和枝*²

はじめに

豆（大豆および雑豆とする）は日本型食生活の中でたんぱく質源、エネルギー源として重要な役割を果たし、豆料理は伝統食として日本文化に欠かせない¹⁾。さらに、食物繊維をはじめ、多様な機能性成分を含有し、急増する生活習慣病やがんの予防に効果が期待されている^{2)~6)}。2003年に改定された「学校給食の標準食品構成表」の食品分類では、鉄と食物繊維の供給源として豆を食べる食習慣の形成を目的に、豆と豆製品類が初めて区分して示された⁷⁾。それ以降、学校給食における豆料理の導入・定着に向け、関係者の努力が積極的に行われている⁸⁾。

著者は、大阪市の学校給食への新たな豆の導入を機会に、児童数460名の小学校で、2003年から2005年にかけて、学校給食を通して豆について学び、進んで食べようとする態度を育てる食教育を行った^{9), 10)}。その結果、児童の豆に対する知識や食べる意欲は向上したが、家庭での豆の摂取頻度に向上は認められず、家庭での豆料理の提供が少ない実態が明らかになった。

核家族化の進展、共働きの増加等社会環境の変化や、食の簡便化、外部

*¹ 相愛大学人間発達学部発達栄養学科

*² 東大阪地域活動栄養士会

化の進行により、食生活の在り様も大きく変化しつつある^{11),12)}。若い世代の保護者ほど料理を作ることを「面倒だ」と感じ、「調理時間をなるべく短くしたい」と考える傾向が強い¹³⁾。和風から洋風へ、家庭料理から加工食品、簡便食品へと変化した食生活は、栄養摂取上問題が多く、子どもの健康に影響を与えていることが指摘されている^{14)~16)}。そのような状況の中で、豆摂取の推進に取り組み、児童と並行して保護者に対する働きかけも行ったが、その効果は不十分であり、さらに実践に結びつく豆利用の提案をしていく必要性が示唆された¹⁰⁾。そこで、2008年に、小学校の保護者を対象として豆摂取の背景要因を探るための質問紙調査を実施した。その結果、豆摂取の推進に対し、簡単でおいしい豆料理の普及と豆の栄養的認識の啓発の重要性が示唆された¹⁷⁾。近年の国民健康・栄養調査の結果によると、豆類（豆製品を含む）の摂取量は若年層で少ない^{18)~20)}。今後、若年世代に対して豆類の摂取を推奨する栄養教育を推進していかなければ、一層の減少傾向が予測されている²¹⁾。

本研究では、幼稚園、小学校の保護者を対象に、簡単な豆料理の調理実習と豆に関する講話を組み合わせた料理講習会を開催し、豆摂取背景要因、実習献立評価に関する調査から、年齢層の異なる幼稚園と小学校の保護者の豆摂取に関する特性を比較検討した。

方 法

1. 調査対象および方法

調査は、2008年～2010年に実施した大阪府都市部の幼稚園3園、小学校4校の豆料理講習会参加者、幼稚園保護者77名、小学校保護者75名、計152名（すべて女性）を対象として行った。質問紙は無記名自記式であり、事前に協力施設の管理者、講習会参加代表者に提示し、その内容について承諾を受けた。質問紙には「豆に関する質問紙調査へのご協力をお願い」を1部につき1部添付し、十分な理解を得た上で「回答をもって同意とみなす」旨を伝えた。協力のお願いは、研究の意義、目的、方法、予想される結果、およびその対象者に対する還元方法、プライバシー

の遵守、調査への参加は自由意志である等を記した。

料理講習会では、開催の趣旨説明の後、2種の質問紙を配布、調査の依頼をして、講習前に豆摂取背景要因調査を実施した。豆に関する講話は、実習の調理作業が一段落する時間帯に組み入れ、豆の栄養的価値と豆を食べる意義についてパワーポイントによるプレゼンテーションを10～15分程度行った。さらに、実習献立試食後、別の質問紙を使って実習豆献立の評価を行った。2種の質問紙はその場で回収した。質問紙には個人識別ID番号をつけて、データを対応させた。欠損値のある回答は除き、豆摂取背景要因調査と実習豆献立評価に回答し対応させることが可能であった幼稚園講習会参加保護者73名、小学校講習会参加保護者73名を解析対象とした。

2. 実習豆献立

講習会で実習する豆料理は、簡単な調理法と伝統的な食べ方を重視した大豆五目ご飯と金時豆の甘煮の2種の和風献立とした。大豆五目ご飯は、水に浸けた大豆を、米、他の具とともに炊き上げる豆を使った炊き込みご飯である。金時豆の甘煮は、児童(4、5年)の実習で約80%が「おいしい」と答えた献立であり⁹⁾、煮えやすい金時豆を使い、豆本来の味を味わうために甘味を抑えた。

3. 豆摂取背景要因調査

先行研究で実施した豆摂取背景要因調査と同一の調査であり¹⁷⁾、主な調査項目は、6種の豆(大豆、小豆、うずら豆、金時豆、黒豆、紫花豆)に対する認知度、嗜好、豆の栄養的認識、豆の調理頻度、豆料理を作る場合は豆料理の内容、作らない場合はその理由、家庭における豆・豆製品(家庭調理の豆、惣菜の豆、豆腐、油揚げ、みそ、高野豆腐、納豆)の摂取頻度、夕食の調理頻度、夕食の調理時間、調理済み食品・インスタント食品の使用頻度、食事で好みを合わせる対象とし、回答者の属性として、年代、就業形態、食生活重視度等を加えた。豆の栄養的認識は、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンB₁、食物繊維、ポリフェノールの6つの

成分が豆に多いかどうかに関して「とてもそう思う」を3、「ややそう思う」を2、「あまりそう思わない」を1、「そう思わない」、「わからない」を0と得点化し、6項目の合計得点とした。さらに、豆を戻して下ゆでする調理作業に対して、「一晩水につけて戻して煮る」、「ポットを利用して戻し、煮る」、「圧力鍋で煮る」、「沸騰したら火を止めてそのままにした後、煮る」、「たくさん煮て、冷凍庫で保存して利用する」、「水煮や蒸し煮した豆の素材製品を利用する」、「豆料理はしない」の中から1つを選ぶ方法で、望ましいと考えられている調理法を調べた。

4. 実習豆献立評価

実習した豆献立の受け入れ状況を知るため、試食直後に質問紙を用いて献立の評価を行った。大豆五目ご飯、金時豆の甘煮ともに、評価項目は「調理法が理解できた」、「手軽にできた」、「上手にできた」、「おいしかった」、「健康に良さそう」、「子どもが喜びそう」、「作って良かった」、「家でも作ろうと思う」の8項目とした。評価は「とてもそう思う」を3、「ややそう思う」を2、「あまりそう思わない」を1、「そう思わない」を0と得点化した。

5. 統計処理

幼稚園保護者と小学校保護者の差の検定は、カテゴリカルな項目については χ^2 検定を用い、期待度数5未満のセルが20%以上ある場合は、小度数のセルを隣接するセルと併合して検定を行った。得点化した項目についてはMann-WhitneyのU検定を用いた。解析にはSPSS 17.0 J for windows (SPSS社)を用い、検定はすべて両側検定とし、有意水準は5%とした。

結 果

1. 豆摂取背景要因

幼稚園の料理講習会参加保護者は、40歳未満が82.2%、無職が83.9%

を占めた（表1）。一方、小学校では40歳以上が60.3%で、無職が53.4%であった。6種類の豆のうち知っている豆は多いが、好きな豆は少なく、豆の栄養的認識は幼稚園保護者が小学校保護者に比べて有意に低い値を示した。豆の調理頻度は、「月に2~3日以上」が幼稚園保護者で24.7%、小学校保護者で28.8%、「作らない」はそれぞれ26.0%、15.1%にみられた。一方、家庭における惣菜の豆の摂取頻度は、「ごくまれに食べる」、「食べない」をあわせて、幼稚園保護者、小学校保護者ともに63%にみられた。豆に関する要因では、幼稚園保護者と小学校保護者で、豆の栄養的認識を除いて、豆の認知度、嗜好、調理頻度、家庭における豆・豆製品の摂取頻度に有意な差はみられなかった。「毎日」夕食を調理するのは、幼稚園保護者、小学校保護者ともに約80%で、80%以上が夕食作りに30分より多くの時間をかけていた。調理済み食品・インスタント食品の使用頻度は、「週に1~3日以上」が幼稚園保護者で46.6%、小学校保護者で35.6%にみられ、食事作りで好みを合わせる対象は、「家族全員」がそれぞれ60%以上を占めた。これらの家庭調理の状況に関する要因にも有意な差はみられなかった。ただし、食生活をとても重視しているのは、幼稚園保護者が23.3%であったのに対し小学校保護者では52.1%にみられ、小学校保護者の食生活重視度が有意に高いことが示された。

2. 作る豆料理の内容

豆料理を作ると答えた幼稚園保護者は54名(74%)、小学校保護者は62名(85%)であった。豆料理を作る回答者の3つまでの複数回答による豆料理の内容は、幼稚園保護者、小学校保護者ともに他の材料と一緒に煮る「煮物」が約60%で最も多く、「ぜんざい」が約20%にみられた（表2）。「サラダ」は幼稚園保護者で7.4%、小学校保護者で30.6%、「カレー等に入れる」はそれぞれ5.6%、17.7%で、小学校保護者に多くみられた。

3. 豆料理を作らない理由

豆料理を作らない回答者の3つまでの複数回答による作らない理由は、

表 1 豆摂取背景要因比較

項目	幼稚園保護者 (n = 73)	小学校保護者 (n = 73)	p 値 ¹
年代			
～39 歳	60(82.2)	29(39.7)	<0.001
40 歳～	13(17.8)	44(60.3)	
就業形態			
フルタイム・パートタイム	12(16.4)	34(46.6)	<0.001
無職	61(83.9)	39(53.4)	
豆認知度 ²	5(4.6)	5(4.6)	0.806
豆嗜好 ²	0(0,1.5)	0(0,2)	0.574
豆栄養的認識 ³	10(8,12)	11(9,13)	0.049
豆調理頻度			
月に 2～3 日以上	18(24.7)	21(28.8)	0.261
ごくまれに	36(49.3)	41(56.2)	
作らない	19(26.0)	11(15.1)	
家庭における摂取頻度 ⁴			
〈家庭調理の豆〉			
月に 2～3 日以上	18(24.7)	21(28.8)	0.345
ごくまれに	37(50.7)	41(56.2)	
食べない	18(24.7)	11(15.1)	
〈惣菜豆〉			
週に 1～3 日以上	9(12.3)	8(11.0)	0.958
月に 2～3 日	18(24.7)	19(26.0)	
ごくまれ・食べない	46(63.0)	46(63.0)	
〈豆腐〉			
週に 4 日以上	12(16.4)	12(16.4)	0.878
週に 1～3 日	51(69.9)	53(72.6)	
月に 2～3 日以下	10(13.7)	8(11.0)	
〈油揚げ〉			
週に 4 日以上	7(9.6)	8(11.0)	0.776
週に 1～3 日	40(54.8)	43(58.9)	
月に 2～3 日以下	26(35.6)	22(30.1)	
〈みそ〉			
週に 4 日以上	35(47.9)	36(49.3)	0.534 ⁵
週に 1～3 日	35(47.9)	31(42.5)	
月に 2～3 日以下	3(4.1)	6(8.2)	

項目	幼稚園保護者 (n = 73)	小学校保護者 (n = 73)	p 値 ¹
〈高野豆腐〉			
週に 1~3 日以上	6 (8.2)	4 (5.5)	0.379
月に 2~3 日	26 (35.6)	34 (46.6)	
ごくまれ・食べない	41 (56.2)	35 (47.9)	
〈納豆〉			
週に 4 日以上	17 (23.3)	18 (24.7)	0.789
週に 1~3 日	36 (49.3)	32 (43.8)	
月に 2~3 日以下	20 (27.4)	23 (31.5)	
夕食の調理頻度			
毎日	56 (76.7)	58 (79.5)	0.712
週に 4 日以上	17 (23.3)	15 (20.5)	
夕食の調理時間			
51 分以上	24 (32.9)	28 (38.4)	0.767
31~50 分	36 (49.3)	34 (46.6)	
30 分以下	13 (17.8)	11 (15.1)	
調理済み食品・インスタント食品の使用頻度			
週に 1~3 日以上	34 (46.6)	26 (35.6)	0.364
月に 2~3 日	23 (31.5)	30 (41.1)	
ごくまれ・使用しない	16 (21.9)	17 (23.3)	
食事作りで好みを合わせる対象			
家族全員	49 (67.1)	44 (60.3)	0.568
子ども	12 (16.4)	17 (23.3)	
その他	12 (16.4)	12 (16.4)	
食生活重視度			
とても重視している	17 (23.3)	38 (52.1)	<0.001 ⁵
やや重視している	55 (75.3)	33 (45.2)	
あまり重視していない	1 (1.4)	2 (2.7)	

豆認知度、豆嗜好、豆栄養の認識は中央値 (25 パーセントイル値、75 パーセントイル値)、他は n (%)

¹ χ^2 検定による。ただし、豆認知度、豆嗜好、豆栄養の認識については Mann-Whitney の U 検定による。

² 6 種類の豆に対して知っている豆の個数、好きな豆の個数を得点化して算出。

³ 4 種類の栄養素と 2 種類の機能性成分が多く含まれていることに関して「とてもそう思う」を 3、「ややそう思う」を 2、「あまりそう思わない」を 1、「そう思わない」、「わからない」を 0 と得点化し、6 項目の合計得点を算出。

⁴ 「週に 4 日以上」、「週に 1~3 日」、「月に 2~3 日」、「ごくまれ」、「食べない」のうち、0 または小度数のセルをまとめて 3 カテゴリーとした。

⁵ 期待度数 5 未満のセルが 20% 以上みられたため、小度数のセルを隣接するセルと併合して検定を行った。

「作っても家族が食べない」、「調理方法がわからない」、「調理した惣菜の豆を利用」、「調理が面倒」が、幼稚園保護者でそれぞれ73.7%、42.1%、42.1%、31.6%、小学校保護者で54.5%、72.7%、45.5%、54.5%にみられ、各々上位を占めた(表3)。

表2 作る豆料理の内容 n (%)

項目	幼稚園保護者 (n=54)	小学校保護者 (n=62)
煮物(他の材料と一緒に)	33(61.1)	37(59.7)
ぜんざい	21(38.9)	23(37.1)
豆ご飯(赤飯を除く)	16(29.6)	26(41.9)
煮豆(豆のみ)	12(22.2)	14(22.5)
赤飯	6(11.1)	16(25.8)
サラダ	4(7.4)	19(30.6)
カレー等に入れる	3(5.6)	11(17.7)

豆料理を作ると答えた回答者が3つまで複数回答。

表3 豆料理を作らない理由 n (%)

項目	幼稚園保護者 (n=19)	小学校保護者 (n=11)
作っても家族が食べない	14(73.7)	6(54.5)
調理法がわからない	8(42.1)	8(72.7)
調理した惣菜の豆を利用	8(42.1)	5(45.5)
調理が面倒	6(31.6)	6(54.5)
調理に時間がかかる	5(26.3)	1(9.0)
豆が嫌い	3(15.8)	1(9.0)
おいしくない	1(5.3)	0(0.0)
豆の値段が高い	1(5.3)	0(0.0)

豆料理を作らないと答えた回答者が項目の中から3つまで選んで複数回答。

表4 望ましいと考える豆の調理法 n (%)

項目	幼稚園保護者 (n=73)	小学校保護者 (n=73)
一晩水につけて戻して煮る	26(35.6)	9(12.3)
水煮や蒸し煮した豆の素材製品を利用する	19(26.0)	29(39.7)
圧力鍋で煮る	17(23.3)	14(19.2)
沸騰したら火を止めてそのままにした後、煮る	5(6.8)	12(16.4)
ポットを利用して戻し、煮る	4(5.5)	4(5.5)
たくさん煮て、冷凍庫で保存して利用する	1(1.4)	5(6.8)
豆料理はしない	1(1.4)	0(0.0)

回答者が項目の中から1つ選んで回答。

表5 講習直後の実習豆献立に対する評価

項目	幼稚園保護者 (n=73)				小学校保護者 (n=73)				p 値 ¹
	4段階評定の回答数 n (%)				4段階評定の回答数 n (%)				
	とても そう思う	やや そう思う	あまりそう 思わない	そう 思わない	とても そう思う	やや そう思う	あまりそう 思わない	そう 思わない	
〈大豆五目ご飯〉									
健康に良さそう	57(78.1)	15(20.5)	1(1.4)	0(0)	67(91.8)	6(8.2)	0(0)	0(0)	0.020
作って良かった	42(57.5)	29(39.7)	1(1.4)	1(1.4)	60(82.2)	13(17.8)	0(0)	0(0)	0.001
上手にできた	32(43.8)	39(53.4)	2(2.7)	0(0)	57(78.1)	16(21.9)	0(0)	0(0)	<0.001
おいしかった	38(52.1)	29(39.7)	5(6.8)	1(1.4)	57(78.1)	15(20.5)	1(1.4)	0(0)	<0.001
調理法が理解できた	29(39.7)	40(54.8)	4(5.5)	0(0)	58(79.5)	15(20.5)	0(0)	0(0)	<0.001
手軽にできた	28(38.4)	43(58.9)	1(1.4)	1(1.4)	48(65.8)	25(34.2)	0(0)	0(0)	<0.001
家でも作ろうと思う	25(34.2)	37(50.7)	7(9.6)	4(5.5)	51(69.9)	19(26.0)	3(4.1)	0(0)	<0.001
子どもが喜びそう	19(26.0)	28(38.4)	19(26.0)	7(9.6)	18(24.7)	39(53.4)	15(20.5)	1(1.4)	0.241
〈金時豆の甘煮〉									
健康に良さそう	49(67.1)	22(30.1)	2(2.7)	0(0)	63(86.3)	7(9.6)	3(4.1)	0(0)	0.010
作って良かった	36(49.3)	31(42.5)	6(8.2)	0(0)	61(83.6)	11(15.1)	1(1.4)	0(0)	<0.001
上手にできた	39(53.4)	30(41.1)	4(5.5)	0(0)	63(86.3)	9(12.3)	1(1.4)	0(0)	<0.001
おいしかった	44(60.3)	24(32.9)	2(2.7)	3(4.1)	63(86.3)	8(11.0)	1(1.4)	1(1.4)	<0.001
調理法が理解できた	37(50.7)	31(42.5)	5(6.8)	0(0)	60(82.2)	13(17.8)	0(0)	0(0)	<0.001
手軽にできた	31(42.5)	38(52.1)	4(5.5)	0(0)	54(74.0)	17(23.3)	2(2.7)	0(0)	<0.001
家でも作ろうと思う	22(30.1)	29(39.7)	16(21.9)	6(8.2)	55(75.3)	15(20.5)	2(2.7)	1(1.4)	<0.001
子どもが喜びそう	23(31.5)	21(28.8)	23(31.5)	6(8.2)	35(47.9)	29(39.7)	9(12.3)	0(0)	0.001

¹Mann-Whitney の U 検定による。

4. 望ましいと考える豆の調理法

豆を戻して下ゆでする調理作業に対して望ましいと考えられている方法は、幼稚園保護者では「一晩水につけて戻して煮る」が35.6%に、「水煮や蒸し煮した豆の素材製品を利用する」が26.0%に、「圧力鍋で煮る」が23.3%にみられた（表4）。一方、小学校保護者では「水煮や蒸し煮した豆の素材製品を利用する」が最も多く、39.7%にみられた。

5. 実習豆献立に対する評価

講習直後の実習豆献立に対する評価は概ね好評であった（表5）。特に小学校保護者では、大豆五目ご飯、金時豆の甘煮ともに、8つの評価項目中「健康に良さそう」、「作って良かった」、「上手にできた」、「おいしかった」、「調理法が理解できた」、「手軽にできた」、「家でも作ろうと思う」の7項目で、「とてもそう思う」と「ややそう思う」が90%以上を占めた。一方、幼稚園保護者では、小学校保護者と比べてほとんどの項目で有意に低い評価を示し、「子どもが喜びそう」の項目では、「あまりそう思わない」と「そう思わない」が大豆五目ご飯で35.6%、金時豆の甘煮で39.7%、「家でも作ろうと思う」の項目では、それぞれ15.1%、30.1%となり、他の項目に比べて高い割合でみられた。成績は示していないが、実習豆献立に対する評価と豆摂取背景要因の関連はみられなかった。

考 察

幼稚園保護者と小学校保護者の豆摂取背景要因を比較すると、年代、就業形態を除いてほとんど差はみられなかったが、豆の栄養的認識については幼稚園保護者が小学校保護者より有意に低い値を示した。豆のすぐれた栄養成分の認識は、健康志向の強まる中、豆の摂取意欲に繋がると考えられる。従って、豆類の摂取量が少ないより若い世代^{18)~20)}に対して豆摂取を推進するには、豆の栄養的認識の啓発が必要であると推察された。この結果は、豆摂取の推進に対し豆の栄養的認識の啓発の重要性が示唆された前報の結果¹⁷⁾と一致した。さらに幼稚園保護者では、食生活を重視して

いるものの、その程度は小学校保護者より有意に低い結果が得られた。これらの結果を考えると、近年、広がりつつある幼稚園・保育所における食育の充実が望まれる。幼稚園・保育所、小学校等で展開する食育は、子どもに対する食育に留まらず、家庭と連携・協力して保護者も含めた食育へと発展させ、保護者の食に関する意識を高めることが重要である⁹⁾。幼稚園児と育児担当者に対する「食育だより」を活用した食育の試みでは、園児のみならず、育児担当者においても食生活を見直す者が増加したことが報告されている²²⁾。また、倉上ら²³⁾は、栄養バランスに関心のない保護者の関心を高めることが子どもの栄養バランスの改善に有効であり、関心を高める食教育の重要性を述べている。

豆料理を作ると答えた回答者が作る豆料理の内容は、幼稚園保護者、小学校保護者ともに他の材料と一緒に煮る「煮物」が約60%で最も多かったが、「サラダ」、「カレー等に入れる」は幼稚園保護者より小学校保護者に多くみられた。学校給食では豆料理の回数を増加させる努力が積極的に行われており、豆を使用した「サラダ」、「カレー」も献立として提供されている⁸⁾。その結果として、「サラダ」、「カレー等に入れる」利用法が小学校保護者に広まっている可能性も推察される。豆摂取を推進するためには、伝統的な豆料理に加えて、新しい豆の利用法^{9)、24)}を伝えていくことも一方法と考える。

大豆五目ご飯と金時豆の甘煮の2種の実習豆献立に対する評価は概ね好評であったが、ほとんどすべての評価項目で幼稚園保護者が有意に低い評価を示し、今回実習した2献立が保護者の若い層で受け入れられにくいことが示唆された。本研究の実習豆献立では、簡単な調理法を重視しながら、伝統的な豆の炊き方と豆本来の味を伝えるために乾燥豆を使用した。しかしながら、豆献立をつくらない理由では「調理が面倒」、「調理に時間がかかる」という理由が、また豆の望ましいと考える調理作業では「水煮や蒸し煮した豆の素材製品を利用する」が多くを占めた。これらの結果から、家庭での調理に結びつけるには、乾燥豆の使用を伝えるとともに、豆素材製品の利用も検討していく必要性が示唆された。さらに、献立評価では「子どもが喜びそう」の項目の評価が低く、作らない理由に「作

っても家族が食べない」という理由が多くみられたことから、家庭での豆の調理のきっかけとして提案する豆料理の多様化を図り、選択の幅を広げいく必要性が推察された。

本研究では、大阪府都市部の幼稚園、小学校の保護者を対象に、簡単な豆料理の調理実習と豆に関する講話を組み合わせた料理講習会を開催し、豆摂取背景要因、実習献立評価に関する調査から、年齢層の異なる幼稚園と小学校の保護者の豆摂取に関する特性を比較検討した。豆摂取背景要因では、幼稚園保護者と小学校保護者間で、豆に関する要因、家庭調理の状況に関する要因にほとんど差はみられなかったが、豆の栄養的認識、食生活重視度において、幼稚園保護者が小学校保護者より有意に低い値を示した。また、大豆五目ご飯と金時豆の甘煮の2種の実習豆献立に対する評価は概ね好評である一方、ほとんどすべての項目で幼稚園保護者が小学校保護者より有意に低い評価を示した。これらの結果より、豆摂取推進に対して、より若い年齢層の保護者に対する食育の充実、家庭での調理のきっかけとして提案する豆料理の多様化の必要性が示唆された。

本研究の一部は科学研究費補助金（基盤研究 C）課題番号 23500981「家庭における豆摂取を促進するための豆料理のあり方－調理講習会を通して－」によるものである。

参考文献

- 1) 相馬暁ら編：豆類百科，日本豆類基金協会，東京，p 9-21, 37（2001）
- 2) Nagata C, Takatsuka N, Kawakami N, Shimizu H: A prospective cohort study of soy product intake and stomach cancer death, *Br J Cancer*, **87**, 31-36（2002）
- 3) Mejia EG, Bradford T, Hasler C: The anticarcinogenic potential of soybean lectin and lunasin, *Nutr Rev*, **61**, 239-246（2003）
- 4) Finley, J. W., Burrell, J. B., Reeves, P. G.: Pinto bean consumption changes SCFA profiles in fecal fermentations, bacterial populations of the lower bowel, and lipid profiles in blood of humans, *J. Nutr.*, **137**, 2391-8（2007）
- 5) Mejia EG, Pase, M. P., Grima, N. A., Sarris, J.: The effects of dietary and nutrient interventions on arterial stiffness: a systematic review,

- Am. J. Clin. Nutr.*, **93**, 446-54 (2011)
- 6) Kouki, R., Schwab, U., Hassinen, M., et al. : Food consumption, nutrient intake and the risk of having metabolic syndrome : the DR's EXTRA Study, *Eur. J. Clin. Nutr.*, **65**, 368-77 (2011)
 - 7) 学校給食における所要栄養量の基準等に関する調査研究協力者会議：学校給食における所要栄養量の基準等について（報告），文部科学省，東京，p.12（2003）
 - 8) 日本豆類基金協会：学校給食における豆料理定着促進に関するアンケート調査報告書，日本豆類基金協会，東京，p.8-12（2008）
 - 9) 村井陽子，奥田豊子：小学校における食に関する指導の展開－「豆」についての取り組みを中心として－，日本食生活学会誌，**16**, 60-67（2005）
 - 10) 村井陽子，奥田豊子：小学生の豆類摂取を促す指導の教育効果および豆等の摂取頻度と児童の健康状況の関連，日本食生活学会誌，**17**, 231-238（2006）
 - 11) 日本家政学会編：日本人の生活－50年の軌跡と21世紀への展望－，建帛社，東京，p.50-54（1998）
 - 12) 石川寛子，江原絢子：近現代の食文化，弘学出版，神奈川，p.168-171（2002）
 - 13) 生活情報センター編集部編：日本人の食生活を読み解くデータ総覧2006，生活情報センター，東京，p 125（2005）
 - 14) 藤沢良知：小児期からの食教育環境の重要性，公衆衛生，**70**, 354-357（2006）
 - 15) 有阪 治：小児肥満の現状と問題点，臨床栄養，**110**, 812-818（2007）
 - 16) 村井陽子，奥田豊子：小・中学生の伝統的食材および簡便食品の摂取頻度と自覚症状の関連－食の簡便化と伝統的食材に関する食育の重要性－，日本食育学会誌，**1**, 3-10（2007）
 - 17) 村井陽子，奥田豊子：家庭における豆摂取の背景要因，栄養学雑誌，**68**, 95-103（2010）
 - 18) 厚生労働省：平成19年国民健康・栄養調査結果の概要，<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2008/12/h1225-5a.html>，（2011年12月26日）
 - 19) 厚生労働省：平成20年国民健康・栄養調査結果の概要，<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/11/dl/h1109-1b.pdf>，（2011年12月26日）
 - 20) 厚生労働省：平成21年国民健康・栄養調査結果の概要，<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000xtwq.html>，（2011年12月26日）
 - 21) 多田羅浩三：健康日本21推進ガイドライン，ぎょうせい，東京，p.120（2001）
 - 22) 堀田千津子，木村友子，内藤通孝：幼稚園児と育児担当者に対する「食

- 育だより」を活用した食育の効果, 日本食育学会誌, **3**, 335-346 (2009)
- 23) 倉上洋行, 若松秀俊: 保護者の栄養バランスに対する関心と小中学生の食品摂取傾向, *Health Science*, **19**, 112-121 (2003)
- 24) 高橋徳一: 新しい豆食需要への期待, 豆類時報, **46**, 日本特産農産物協会, 東京, p.10-13 (2007)