

青年期におけるこんにゃく料理の考察

岡野 節子・堀田 千津子*

Study on the Consumption “Konjak (devil’s tongue)” in the Youths

Setsuko OKANO, Chizuko HOTTA*

We surveyed the preference and cooking frequency of Konjak (devil's tongue) among the youths. Findings are as follows :

- 1) Most of both high-school and junior-college students prefer to eat Konjak in their meals.
- 2) The eating frequencies of Konjak were once or three times per month for 62.3% of high-school students and 74.3% of junior-college students.
- 3) The best three cuisines using Konjak werw Nimono, Oden (both cuisines were boiled and seasoned) and Sukiyaki.
- 4) 56.2% of high-school students and 70.9% of junior-college students liked to eat Konjak.
- 5) The original forms of Konjak were Ito-Konjak(noodle type)and Ita-Konjak (Tofu type) . Both of them are very popular and well-known.
- 6) New product of “Konjak”- “Konjak-Jelly” were very well-known among them and all of both students knew the name and also experienced to eat them.

* 鈴鹿医療科学大学

1. はじめに

こんにゃくは、サトイモ科に属する多年生植物で地下に球茎ができる。原産地はインドシナ半島で、サトイモなどと縄文時代に日本に渡来したと言われている。また、平安中期に読まれた「拾遺和歌集」には『野を見れば、春めきにけり青葛 こにやくままし 若菜摘むべく』という歌が見られ、こんにゃくを加工して食べはじめたようである。更に、室町時代には「糟鶏」と言って高級な食品として間食に食べられたとされ、また、寺院から武家や公家へのお歳暮用に用いられた。江戸時代には庶民の食べ物となり生活に欠かすことができない食材料とされた¹⁾。

神戸市東灘区の共栄蒟蒻株式会社の報告(2001年)によると、現在は群馬県が約85%生産されており、山形県、岩手県、福島県を中心に食されている。全国的にみると日本人の食生活の変化、食事の好みの変化により、近年の消費は少しずつ減少している。1世帯あたりの消費量を比較すると、昭和44年を100とすると、平成元年が約65%、平成11年が約44%であるとしている²⁾。

一方、こんにゃくの成分であるグルコマンナンは水溶性食物繊維で、血糖値の上昇を抑制、大腸ガンの予防、血液や肝臓のコレステロール値を下げる効果があることなどが明らかにされている。また、1977年にアメリカ上院栄養問題特別委員会で、今日の食生活では、食物繊維=ダイエタリーファイバーが不足するため、成人病・文明病と呼ばれる肥満、便秘、動脈硬化や心臓病、糖尿病、ガン、胆石、痔などにかかりやすいとの報告がされるなど、食物繊維=ダイエタリーファイバーの効果は再認識されてきた。研究は生理的面を中心に進められ、重要視されてきた^{3,4)}。

しかし、こんにゃくの生理的効果が表面化しているにも拘わらず、近年における消費の減少を考え合わせると非常に残念な食の動向であると言える。減少を食い止めるには、この食の動向を探ることが必要であると思える。

そこで、食の動向としてこんにゃくの嗜好、調理頻度が現在どのような状況にあるのか調査し検討することは有効であると考え、日本こんにゃく協会が行った「こんにゃくをつかった中食惣菜の消費意向」についての調査報告(2001年)を参考として調査を試みた⁵⁾。

尚、研究の調査地は、三重県(美杉村・宮川村・大山田村)において、こんにゃくの芋の生産から商品化を進め消費者を増加させようと取り組みがあることから、その資料の一部になればと考え三重県とした。また、年齢については、日本こんにゃく協会の青年期の摂食量が少ない報告から青年期に焦点を絞り食の動向を探ることにした。

2. 調査方法

調査時期：2001年6月から11月で、対象は三重県在住の短期大学生(食物栄養専攻・生活学専攻)171名と高校生(普通科)201名とした自己記入方法である。

調査内容：調査項目は対象者の年齢、嗜好度、食べ方、種類の知識度など14項目とした

集計の方法：統計処理は百分率を行った。また、若干ではあるが食物の知識があると思われる

短期大学生（食物栄養専攻・生活学専攻）と高校生（普通科）との間における有意差検定は χ^2 検定を用いた。

3. 結果と考察

3・1 こんにゃくの嗜好度について

こんにゃく料理の好き嫌いを「非常に好き」「好き」「嫌い」及び「非常に嫌い」の4段階に区分した結果を図1に示した。

高校生、短大生ともに「好き」が60%以上を示し、短大生では「好き」83.8%、「非常に好き」8.5%を合わせると92.3%と高い値になった。しかし、日本こんにゃく協会が行った「こんにゃくをつかった中食物菜の消費意向について」の調査報告（2001年）では、調査の1人当たりの消費量が年齢別で60～64歳が最も多く（2675g）、18～24歳はその30%減（859g）を示し、青年期の消費量は高いとは推察できない結果であった⁵⁾。

そこで、対象者の家族構成員の中でこんにゃく料理を最も好きと判断される構成員を図2に示した。対象者の家族構成員に違いが生じていることは言うまでも無いが、「母」35%、「自分」27%、「祖母」15%の順であり、「母」や「祖母」に劣らず嗜好度は高いとみることができる。

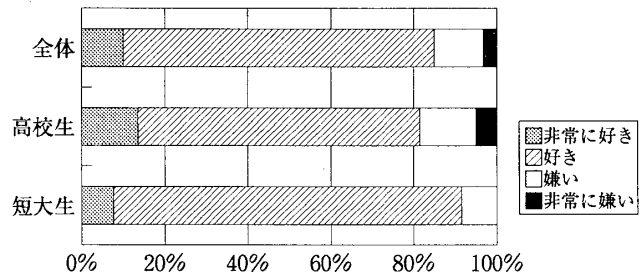


図1 こんにゃく料理の嗜好

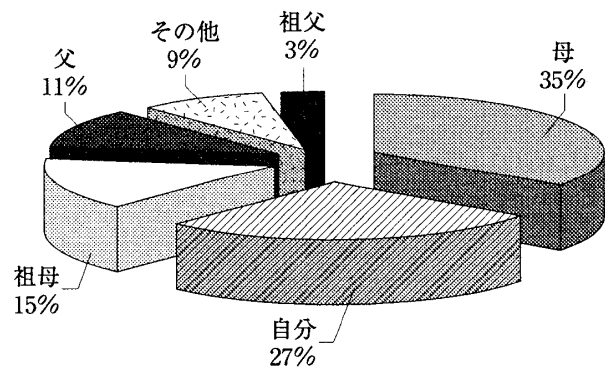


図2 家族構成員の嗜好

3・2 こんにゃくの摂取頻度について

煮物、炒め物、サラダなど多くのこんにゃく料理が調理担当者によって家庭で作られ摂取する機会があると思われるが、実際どの程度摂取しているのか摂取頻度を「週1～2回」「月1～3回」「月1回以下」および「その他」として調べた結果を図3に示した。

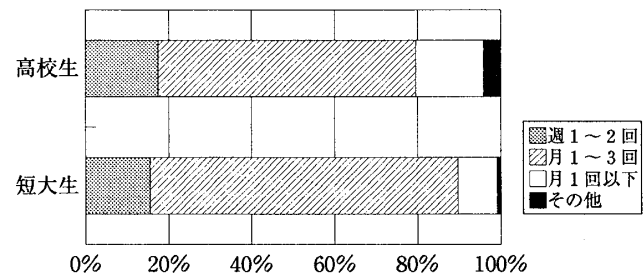


図3 摂取頻度

高校生は「週1～2回」17.5%「月1～3回」62.3%「月1回以下」16.3%「その他」4%であったのに対し、短大生は「週1～2回」15.4%「月1～3回」74.3%「月1回以下」9.4%「その他」0.9%で有意差が認められた ($p < 0.05$)。

前述にて、対象者は高い嗜好度であると判断されていたが、摂取頻度という視点においては高校生では「月1回以下」16.3%も占め、常食しているとは言い難い結果である。

3・3 料理方法について

料理方法が多い順に高校生、短大生を区分して図4に示した。また、回答は「煮物」「おでん」「すき焼き」「鍋物」「和え物」「炒め物」「でんがく」「五目飯」「こんにゃくステキ」「サラダ」および「さしみ」の11種類をあげ、頻度の多い2選択とした。

高校生、短大生ともに上位の3位までは「煮物」「おでん」「すき焼き」と同じであった。しかし、「煮物」では短大生73.5%に対し、高校生61.7%と約13%低く、有意差が認められた ($p < 0.05$)。さらに、4位の「鍋物」では高校生15.4%対し、短大生4.3%と10%にも満たず有意差を示した ($p < 0.01$)。

鵜飼によるこんにゃくについてイメージをする言葉の報告(1986年)では、「おでん」が圧倒的に多く、その要因として「おでん」が家庭料理あるいは日本料理として一般的であることからこんにゃくが食卓にのほり、日本の伝統食品として親しまれていると状況を述べている^{6,7)}。

近年、スーパーで「こんにゃくステキ」「サラダ」および「さしみ」などの商品を目にする機会やメディアの情報化の中でダイエタリーファイバーの効果が一般化し摂取される料理方法にも多様性があると期待をしていたが、鵜飼の報告から約20年経過している今日でも「煮物」「おでん」「すき焼き」と日本料理に用いられ、鵜飼の報告と同様な結果を得た。これは、親しまれる要素として素材が日本料理であるという意識に固定している状況があるのではないと思われることから、今後この意識的な要素を含んだ調査が必要であると考えるのでこの点については課題としたい。

3・4 摂取する目的について

摂取する目的を図5に示した。「好きだから」「歯ごたえが好きだから」「整腸作用で便秘防止」「いつも食べているから」および「満腹感があるから」など9項目の中から2選択とした。

摂取する主な目的として「好きだから」が最も高く、高校生56.2%、短大生70.9%を占めた。短大生の「好きだか

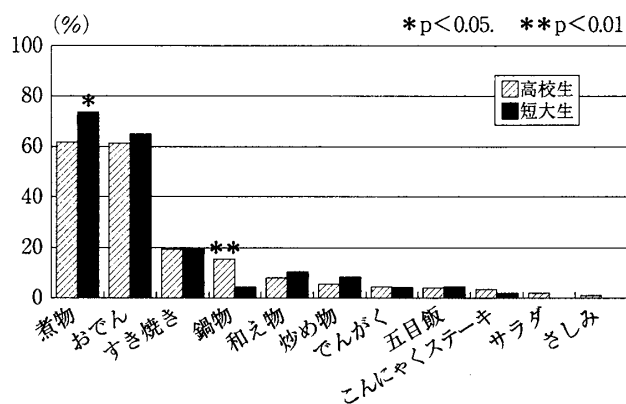


図4 料理方法

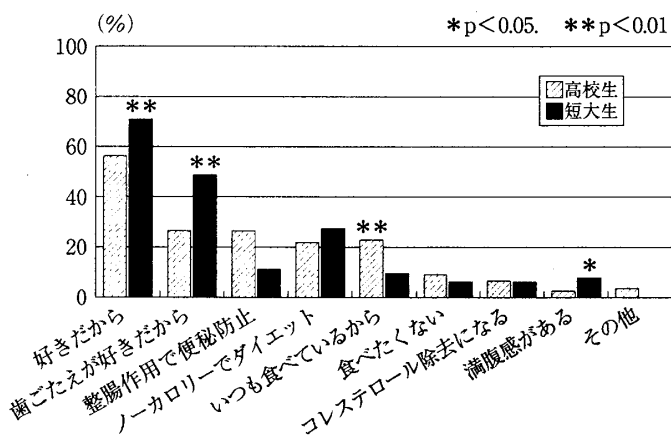


図5 摂取する目的

ら」の目的は高校生に比べて有意に高かった ($p<0.01$)。

全国調査のひとつである「こんにやく消費動向について」の調査(1998年)でも家族がこんにやくを食べる理由として1位に「好きだから」が示され消費動向に関与していることが報告されている⁸⁾。したがって、図1・2から評価した嗜好度を考え合わせると、嗜好度の高さは摂取目的の重要な要素であると思われる。

次いで、高校生は「歯ごたえが好きだから」「整腸作用で便秘防止」「ノーカロリーでダイエット」「いつも食べている」それぞれに約20%と回答があり、食品が有している生理学的特性から摂取されていると考えられる。しかし、短大生では「歯ごたえが好きだから」48.7% ($p<0.01$)と半数を占め、高校生よりこんにやく独自の食感を楽しんでいることが理解でき、高校生とは若干異なった様子が伺える。

3・5 知名度とよく摂取されている種類について

「糸こんにやく」「板こんにやく」「凍りこんにやく」「つきこんにやく」および「手作りこんにやく」など名称を8種類あげその知名度と摂取の有無について図6-1, 6-2に示した。

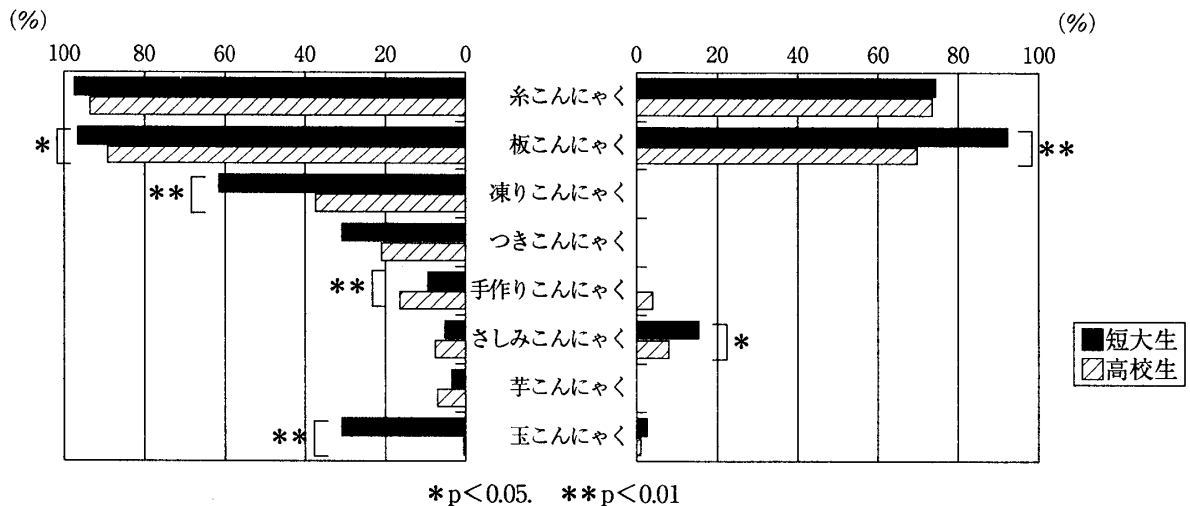


図6-1 こんにやくの知名度

図6-2 よく摂取するこんにやくの種類

知名度が高い商品の種類は「糸こんにやく」「板こんにやく」であった。「板こんにやく」は高校生89.1%に対し短大生97.4%と高かった ($p<0.01$)。また、短大生では「凍りこんにやく」61.5%「玉こんにやく」30.8%と高校生の「凍りこんにやく」37.5%、「玉こんにやく」0.5%の知名度より高かった。

よく摂取されている種類では高校生、短大生ともに知名度の高い商品として「糸こんにやく」「板こんにやく」が上位を占め青年期に最も摂取される種類と理解できる。また、わずかではあるが「手作りこんにやく」「さしみこんにやく」があり、「さしみこんにやく」では短大生15.4%と高校生より高い値を示した ($p<0.05$)。

「糸こんにやく」「板こんにやく」は図4の最も摂取されるやすい料理方法にあげられた「煮

物」「おでん」「すき焼き」の材料であり、知名度の高さや、よく摂取されている種類名と関連性があると考えられる。

3・6 新製品の知名度とよく摂取されている新製品の種類について

新製品として、「こんにゃくゼリー」「こんにゃくサラダ」および「こんにゃくうどん」など7種類の新製品を示し、その知名と摂取の有無を図7-1, 7-2示した。

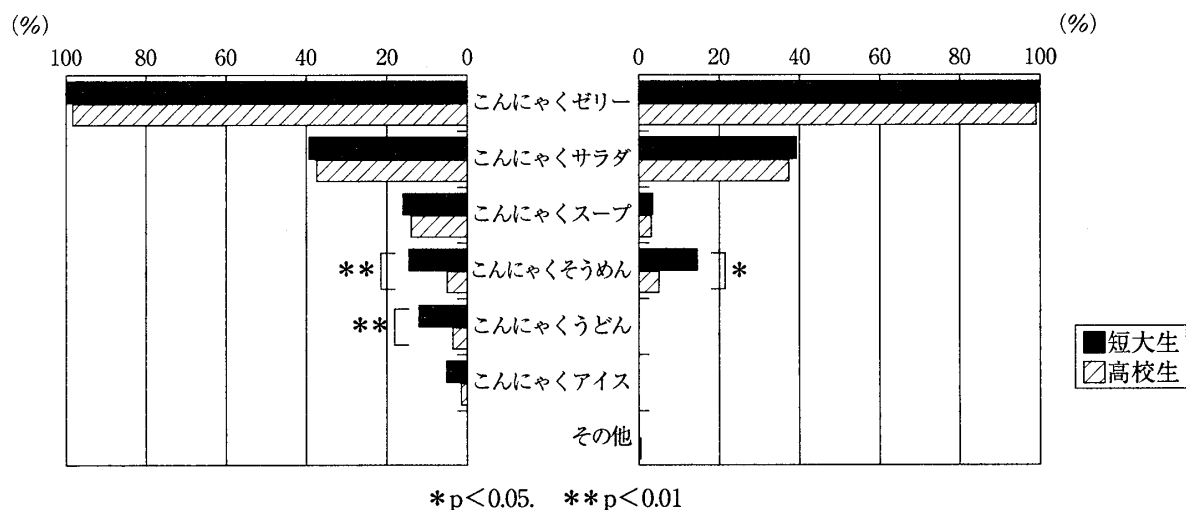


図7-1 こんにゃく新製品の知名度

図7-2 よく摂取する新製品の種類

「こんにゃくゼリー」は高校生、短大生ともに知名度が約100%と高く、摂取もされていた。「こんにゃく消費動向について」の調査においても、ゼリー状商品の知名度は高くまた、摂取されていると報告されていることから、「こんにゃくゼリー」が一般的に青年期に広まり、定着している現状が推察できる。

「こんにゃくサラダ」は「こんにゃくゼリー」にはおよばないが、約40%近い知名度があり、摂取も同様に約40%が認められた。当然ではあるが、知名度が摂取に関連していることが理解でき、摂取の拡大を図るためには、宣伝や情報の重要性が浮かび上がる。

短大生にわずかではあるが「こんにゃくそうめん」「こんにゃくうどん」の知名度が認められ、また、「こんにゃくそうめん」の摂取がみられたことは、図6-1, 6-2の「手作りこんにゃく」「さしみこんにゃく」において短大生に高い値を示したことを重ね合わせると、今回の対象の短大生が食物栄養専攻、生活学専攻であり高校生と比べて若干ではあるが食品的な知識が豊かである結果が関与しているとも思われる。

4. 要約

こんにゃくの嗜好、調理頻度が現在どのような状況にあるのか調査し、次の結果が得られた。

- 1) 高校生、短大生ともにこんにゃく料理は「好き」と判断できた。
- 2) 摂取頻度は「月1~3回」が高校生62.3%、短大生74.3%が最も多く常食していると言い

難い結果であった。

- 3) 摂取されやすい料理は、高校生、短大生ともに上位3位は同じで「煮物」「おでん」「すき焼き」であった。
- 4) 摂取する主な目的は「好きだから」が高校生56.2%、短大生70.9%を示した。
- 5) 知名度が高い商品の種類は「糸こんにゃく」「板こんにゃく」であった。また、よく摂取されている種類も同じであった。
- 6) 新製品とされる「こんにゃくゼリー」は高校生、短大生ともに知名度が約100%と高く、摂取もされていた。

5. 謝辞

本調査にご協力いただきましたS学園高等学校の先生と生徒の方々に心から感謝申し上げます。

6. 参考文献

- 1) 浅田峰子, (1986): 新・こんにゃく百珍, p.44, グラフ社
- 2) <http://www.konnyaku.com/infokonjac/kon0.3.4htm/>
- 3) 八藤眞, (1993): 食の科学, 186号, p.70, 光琳
- 4) 岸田典子, (1993): 調理科学, LO14, p.32
- 5) 日本こんにゃく協会, (2001): こんにゃくを使った『中食惣菜』の消費動向についての調査報告書, p.3
- 6) 鵜飼光子, (1986): 群馬県女子短期大学紀要, 13号, p.9
- 7) 鵜飼光子, (1986): 食生活文化調査研究報告, 3号, p.70. 日本食生活文化財団
- 8) 日本こんにゃく協会, (1998): こんにゃくの消費動向についての調査報告書, p.43