

現代若者における 食事マナーの意識と変容

— 甲南女子大生の調査報告から —

奥田和子

さ ま り い





はじめに

どの民族も、自分たちの風土や社会環境にみあった固有の食事文化をもっている。そのひとつが「食事のマナー」、つまり食事中のふるまいについてのルールである。ルールの内容は国によってさまざまだが、ルールのない国はない。言いかえるなら、マナーはどの国においても食事の場に欠かせないということである。

では、なぜ食事マナーがそれほど大切なのだろうか。そもそも食事の目的には、大きく分けて次のふたつがある。第一が「栄養を充足させること」、第二が「食物を味わうこと」である。とりわけ第二の目的において、食事中の<人間関係>が重要になってくる。誰だって親しい人と食べれば飲みもふえるし、逆に、嫌いな人と食べたら味がまずくなるものである。そして、マ

ナーが重要な役割を果たすのはそうした〈人間関係〉においてである。

ところで、今日わが国の食卓をとりまく状況は、めまぐるしく変化している。たとえば、家族関係では、「核家族化により家族成員が減少し、おおぜいで食べる機会が少なくなったこと」、「両親の共働きや子供の塾通いのため食事どきに家族がそろいにくく、また、1人で食事をとる子供が増えていること」、「仕事や学校の関係で食事をゆっくりとる余裕がなくなっていること」、「テレビが家族団らんにとって代わっていること」などがあげられる。

食事内容では、「外国の食事や料理が取入れられ華やかにはなったものの、調理済み食品の増加により、料理が簡素化される傾向にあること」、「グルメブームや外食産業の進出で家庭外に食物が濫乱し、外食の機会が増えたこと」などがあげられよう。

以上のような状況から、食卓は家族の団欒の場としての機能を失い、食事マナーもなくなりつつあるという嘆きの声がしばしば聞かれるようになった。

これまで、食事のふるまいに関する研究は、主に社会学者^{1, 18)}たちの手によって行なわれてきた。そういった研究はそれなりに示唆をうける点も多い。しかし、どちらかというところ、マクロ・文化的かつ抽象的な議論に終始し、実際一般の人々を対象にした実証的研究はあまりないように思われる。

そこで本稿では、現代の若者が、食事のふるまいに関してどのような意識や反応をもっているか、社会の変化がその意識にどのような影響を与えているのか、甲南女子大学学生を対象に実証的に考察してみた。

1 調査方法

調査対象：甲南女子大学 2 回生 100名 調査期日：昭和 59 年 11 月

調査方法：質問紙調査法（質問紙は表 1 参照）

（質問 1） これまで食事中に注意されたことはどんなことですか。以下に示す項目の中で該当するものに○印を入れて下さい。そのほかであれば、余白に自由に記入して下さい。

質問のねらい：食事のふるまいに対する注意事項を知る。

(質問2) 食事中に注意されたことに対して、自分ではどの程度実行されていると思いますか。実行されている項目を選んで下さい。
 質問のねらい：食事中のふるまいに対する注意がどの程度実行されているかを知る。

(質問3) 他人の食事のふるまいを見て嫌だと思ふ項目を選んで下さい。
 質問のねらい：他人の食事中のふるまいに対してどうあって欲しいかを知る。

表1

箸を正しくもつ	食べ残さない
ひじをついて食べない	テレビを見ながら食べない
品よくきれいに食べる	ゆっくり食べる
かむ時音をたてない	よくかんで食べる
大口をあけて食べない	食前、食後のあいさつを欠かさない
口にものを入れたまましゃべらない	おかずに文句をいわない
毛髪が食物にかからない	机の上で器をひきずらない
口の中のものをこぼさない	飯粒をこぼさない
まずそうに食べない	-----
そうぞうしく食べない	-----

2 家族の状況

被調査者の平均的家庭は、常用勤労者世帯、家族人員は3～7人(表2)、平均家族員は4.5人であった。子供は1人っ子が15%、2人が71%で、男女ほぼ半々であり、両親と子供2～3人の家族構成となっている。学生の出身階層は、中流の上に属すると判断できた²²⁾。

表2 家族の状況

家族人員		兄弟姉妹	
人数	n	人数	n
3	11	なし	0 15
4	55	男	1 24 2以上 8
5	24		
6	7	女	1 34 2以上 5
7	3		
合計	100	男・女	2以上 14
		合計	100
平均	4.5	平均	2.1

3 食事中的ふるまいに関する注意

本調査の分析上、食事中的ふるまいに関して注意を受けた19項目の内容を、便宜的に大きく次の4つにわけた。

第1に「美意識」に基づいていると考えられるもの、ここでは、本来の「美さ」に対する志向だけではなく、「好み」「趣向」「センス」もふくむもっと広い意味で使っている。第2と第3は「他人への配慮」、「健康管理」で、これらは美意識と重複しているとも解釈できる。第4は「倫理性」で、美意識が美醜を基準にしているなら、こちらは善悪を基準にしていると考えられる。

結果は次の表4に示すように、1人平均4.5項目の注意がされており、圧倒的に「美意識」に関するものが多く、のべ項目数の48%を占めている。「健康管理」に関するものは40%弱、「倫理性」「他人への配慮」はそれぞれ10%、3%であった。

表3 食事中的ふるまいに関する注意の分類

箸を正しくもつ	}	美意識…………… 1		
ひじをついて食べない				
品よくきれいに食べる				
かむ時音をたてない				
大口をあけて食べない				
口にものを入れたまましゃべらない				
毛髪が食物にかからない				
口の中のをこぼさない				
まずそうに食べない			}	他人への配慮…………… 2
そうぞうしく食べない				
食べ残さない	}	健康管理…………… 3		
テレビを見ながら食べない				
ゆっくり食べる				
よくかんで食べる	}	倫理性…………… 4		
食前、食後のあいさつを欠かさない				
おかずに文句をいわない				
机の上で器をひきずらない				
飯粒をこぼさない				

表4 食事のふるまいに対する意識

	注意内容		実行されにくい内容		他人に対して不快に思う内容	
	n	%	n	%	n	%
美意識	195	48	17	25	119	80
他人への配慮	13	3	2	3	9	6
健康管理	157	39	47	70	14	10
倫理性	42	10	1	2	6	4
合計	407	100	67	100	148	100

1) 美意識

表4の内容をさらに詳しく表5に示した。

美意識と考えられるもので、注意の多かった項目は「ひじをつかない」「口にもものを入れてしゃべらない」「箸を正しくもつ」で、それぞれ84%、56%、52%であった。その他には「品よくきれいに食べる」「かむとき音をたてて食べない」「口のもをこぼしながら食べない」などであるが、これらはいずれも1%前後で少なかった。「ひじをついて食べる」ことに関しては、道元が、「^{ひじ}箸をついて食べてはいけない²⁾」とさとしてしているように、昔から行儀の悪いこととされていた。ひじをつく動作は、食事以外の場、例えば、目上の人の話を聞く場合や、あらたまった席などでも行儀が悪いこととして戒められている。ひじで上半身を支える行為は、だるそうでだらしく見えるからであり、まして食事中は箸の動きが制約され、ぎこちなくなり支障がおこる。食事は与えられた自然の恵みをありがたくいただくという敬虔な儀式であるともいわれる¹⁾。だから、ひじをついて食べる行為の中には食物を尊重し、うやうやしく頂戴するという精神性が欠けているとみなされるのだろう。

「箸を正しくもつ」という注意に関しては、古くから多くの作法が伝えられてきた。箸のあげおろし、箸をつける順序、箸の使い方のタブーなどはさまざまな書物に示されている^{3,4,21)}。しかし、本調査結果ではこうしたこまごました作法以前のもっと基本的な点に注意が絞られている。これは、たぶん、

表5 食事中的ふるまいに関する注意内容

		n	%
美 意 識	箸を正しくもつ	52	13
	ひじをついて食べない	84	21
	口に入れたまましゃべらない	56	14
	品よくきれいに食べる	1	—
	かむ時音をたてない	1	—
	毛髪が食物にかからない	0	—
	大口をあけてたべない	1	—
	小 計	195	48
の他 配人 慮へ	口のものをごぼさない	1	—
	まずそうに食べない	0	0
	そうぞうしく食べない	12	3
	小 計	13	3
健 康 管 理	よくかんで食べる	38	10
	ゆっくり食べる	17	4
	テレビをみながら食べない	32	8
	食べ残さない	70	17
	小 計	157	39
倫 理 性	食前、食後のあいさつを欠かさない	38	8
	おかずに文句をいわない	1	—
	口のものをごぼさない	1	—
	机の上で器をひきずらない	1	—
	飯粒をごぼさない	1	—
	小 計	42	10
	合 計	407	100

n=100

食生活の洋風化に伴い、スプーン、フォークなど箸以外の用具への依存率が高まり、箸が上手に使えなくなったためと考えられる。

「口の中にもものを入れたまましゃべらない」という項目に関しては、そもそも、従来から、わが国では食事は黙って食べるものとされてきた。昭和20年代になるまでの家庭での思い出を語るとき、「黙々と食べた」「食事のときにしゃべるとしかられた」という人が多い⁵⁾。食卓が使われる以前には、銘々膳が使われ、そこに盛られる料理は家族員によって差があった。そのた

めに緊張感が生まれ、黙って食べることはいさかえを作らない賢明な方策であったといわれる⁶⁾。また、膳での食事はあくまでも個人的な行為であり、会話が生れにくかった。一方で、食事は神との共食であるという考えに基づいて、厳粛に食べるべきものとされてきた⁷⁾。このように食事は、黙って食べるのが作法にかなっているとされた時代を経て今日に到っている。

しかし、今回の調査ではこのような注意は、全くといっていいほどなされていない。むしろ食事会の会話の習慣が定着していると考えられる。ただし、「口の中にもものを入れてしゃべってはならない」という注意書きがあり、これはまさに美意識の問題と言える。口の中にもものを入れてしゃべると見苦しく、実際にこぼれでたら不快感、不潔感を与えるからだ。

そのほか、似たような項目として、「かむ時音をたて食べない」、「大口をあけて食べない」といった注意がされていた。これらは、「食事中、舌を鳴らしながら食べてはならない」「喉をならしながら食べてはならない」⁸⁾「ご飯を噛みながらクチャクチャと音をたててはいけない」²⁾といった古くから言われてきた注意につながるものである。

「毛髪がたれて食物にふれないこと」「がさつに食べない」「口の中のものをはささない」などはいずれも美意識に関わっているが、その根底に清潔感がある。食物は、おいしいこと、栄養に富むこともだいじであるが、それ以上に衛生的でなければならない。食卓、食器、喫食者の手・指・服装・態度すべてのものが衛生的で清潔感にあふれていることが望まれた。こうした思考様式が美意識と結びついて、古くからさまざまな工夫がされてきた。たとえば、「かえし箸をする」、「飯のおかわりに小盆を用いる（手盆は不潔になるから）」、「箸置きを用いる」などである。しかし、このようなこまごまとした注意は今回あがってこなかった。昔に比べて医療技術が進歩し、衛生状態も良くなったことが無頓着になる傾向を生みだしているのかもしれない。

2) 他人に対する配慮

ここでは美意識を根底にしながらも、他人に対する迷惑がとくに強い項目を別にとりあげた。「口のことをこぼさない」「まずそうに食べない」「そうぞうしく食べない」などが該当する。前2者についていえば、くしゃみや咳をして口の中の食物を卓上にまきちらすこと、まずそうに食物を食べることなどは、いずれも他者の食欲を減退させ、食事をまずいものにする。美意識にかなわないばかりか迷惑な行為といえよう。「そうぞうしく食べない」は、食器の音、話し声や笑い声が大きいため食事に落ち着きを欠き、話の内容をとり違えたり、聞きにくくするなどの不都合が生じる。古くから「ご飯をすするように音をたてて食べてはいけない」⁹⁾と述べられているように、ある程度の静けさは必要のようだ。ただし、相手を不快にさせるか快適にさせるかは地域の風俗習慣によって異なる部分もある。例えば、そばの音は関東で許されても関西では許されないことなどその一例であろう。

3) 健康管理

最も注意が多かったのは「食べ残さない」で、全体では2番目である。食べ残した状態は見苦しく、他者の食欲にブレーキをかけ、食物が粗末になる。つまり、美意識に繋がる大切な問題をなげかける。

古くは、「食べ終わったら、鉢の中に付いたりして残ったものは鉢刷を使い、きれいに拭って食べるようにする」⁹⁾といわれた。ところが今日では、食物がいつでもどこでも容易に手に入るようになったことや好き嫌いなどの我儘も手伝って食べ残されるケースが多い。その結果必要な栄養が不足し、健康面にも悪影響を与える。

次に高率を示したのが、「よくかんで食べる」で、40%が該当した。そして、よくかむことによって食物が細粒化され、消化がよくなることは、既によく知られている。よくかむことによって食物のもつおいしさが引きだされ、おいしさを味わうことができる。ところが、最近では、やわらかいものが好まれるようになり、噛むことをいとう傾向が強くなった。そのため、顎の筋肉の発達が悪

くなったという指摘²³⁾もあるくらいだ。

食物が不足していた時代には、よく噛むことで食物を有効にとりこもうと努力した。しかし、今日、飽食の時代といわれながらなおよく噛むことに注意が払われているのは、そういう意図とは別に、健康管理のためを思っていることであろう。

「ゆっくり食べる」は、わずか17%に過ぎなかった。ゆっくり食べる時には、食物は少量ずつ口に入れられるので、多量ほおばるよりもはるかに食物のこなれが早い¹²⁾。また、食物の味がよくわかし、食べている間は休息にもなる。さらに、会話をしながらゆっくり食べると人間関係を深めることもできる。このように、ゆっくり食べることによってもたらされる利点は大きいにもかかわらず、十分注意が払われていない。

著者の最近の調査¹³⁾では、女子大生の食事に要する平均時間は、朝食10分、昼食5分、夕食22分で、1日合計47分であった。この食事時間を「適当」、「短い」、「長い」の3つに分けて自己評価した結果、朝食では「短い」と思うものが70%もあったが、昼食および夕食では、「よい」と思うものがそれぞれ77%、72%もあった。そして、「よい」と答えた者に対して、その理由を尋ねた結果、昼・夕食ともに「困らんしているから」、「ゆっくり食べているから」という肯定的な答えが両者あわせてそれぞれ80%、95%もあった。したがって上述の食時時間は朝食を除いて極めて満足度が高いわけである。一方、「短い」と評価した者の理由は、朝食では「時間がない」が62%もあった。しかし、昼・夕食では、「習慣になっている」がそれぞれ44%、39%もあった。このように食事時間が短い理由は、朝食と昼、夕食では事情が異なり、朝食ではもっとゆっくりしたいが時間がないためであり、昼・夕食では習慣化しているためである。したがって、朝食には改善の余地が残っているが、昼、夕食については改善の意思はほとんどないようである。女子学生の食事の目的は、空腹を満すためであると考えているものが90%もあり、団欒のためとしたものは、約半数しかなかった。このことから改善の意思は少ないと言える。

このように食事時間が短い背景には、古くからの食事観も影響しているように思える。すなわち、わが国では「はや飯も芸のうち」といわれ、さっさと食事をすることが美德であるような風潮があった¹⁴⁾。今日、生活のテンポが早まっていることも拍車をかける要因になっていると考えられる。

「テレビをみながら食事をすること」に対する注意も、32%にすぎなかった。食事時のテレビについて調べた著者の調査結果¹⁵⁾によると、テレビを見るものは夕食で67%もあり、朝食および昼食では少なくそれぞれ27%、8%であった。朝食ではニュースを見る程度である。夕食の平均時間をこえたもののほとんどは、テレビをみるためであった。したがって、テレビをみることによって食事時間は長びいていると言える。

「食事をしながらのテレビは、皆が画面に吸いつけられて、無気味な沈黙の世界になる」¹⁵⁾と田口氏が、指摘しているように、一般にテレビは団らんを妨げているといわれる。また、梅棹氏は、「食事は誠心誠意するものであって、精神と肉体の全力をあげて全人格的にたのしむべきものであり、テレビをみながら食べることは行儀がわるいことである。」¹⁶⁾という。しかし、本調査では、テレビが媒体となって家族の会話が生れ、団らんが深まりかえってよい結果をもたらすと指摘するものが多かった¹³⁾。

4) 倫理性

前項までに、食事時のふるまいについて主に美醜を規準に述べてきた。ここでは善悪を規準にした倫理面について述べたい。

注意が多かったのは、食前、食後の挨拶で、「いただきます」「ごちそうさま」は全体の約38%であった。食べるという言葉は、「神からの贈りものをいただく」という意味で、神と共に食べるという素朴な信仰からくる言葉である。神人共食の宗教思考がその根底にあるようで「いただきます」という言葉は、これをさらに丁寧に表現したものである。「……食物に対する深い尊敬の念があふれている」¹⁷⁾そして、「合掌低頭し食物に対する感謝の気持を……」と述べられているように、手をあわせて低頭して「いただきます」

というのが本来の姿だといえる。

しかし、今日こうした感謝の気持は次第に薄れてきているようだ。かりに形式的に言葉がでて、心が伴わず、むしろ、食物に文句や不平をいう例が実際には多い。これは食物に対する好き嫌が多いことから推察される。

食物に対する感謝の念がうすれた背景には食物が豊富になり、ありがたみが薄れたこと、植物・動物の生育過程を知る機会が減ったことなどがあげられよう。実際、古くから伝えられ、しつけられてきた「物を粗末にしたり、不行儀なことをしたりすると罰が当たる」¹⁸⁾という感覚はしだいに薄れているようだ。

5 どの程度実行されているか

次に、前項で述べた食事のふるまいに関する注意が、どの程度実行されているかについて考察してみたいと思う。表6に結果の概略を示した。表7には、注意された人数に対する実行しにくい人数の比率を求め、実行度(%)で表わした。表6のように、「よく実行している」が36%、「まあまあ実行している」が58%で、「あまり実行していない」は僅か3%であった。実行している方が圧倒的に多い。

最も実行しにくい項目は、健康管理に関するもので、「食べ残さない」をあげたものが40%弱あった。ついで「テレビをみながら食べない」、「ひじをつかない」、「ゆっくり食べる」が、それぞれ15%、8%、8%であった。健康管理面が美意識に比べて実行度が低いのは、社会変化の影響が関係して

表6 どの程度注意を実行しているか

	<i>n</i>
実行している	36
まあまあ実行している	58
あまり実行していない	3
無解答	3
合計	100

表7 実行しにくいふるまいの内容

		注意された	実行されにくい		実行度
		内容	内容	%	(n_2/n_1)
		n_1	n_2		%
美意識	箸を正しくもつ	52	9	13	17
	ひじをついて食べない	84	5	8	6
	口にものを入れたまましゃべらない	56	3	5	5
	小計	192	17	25	9
の他人 迷惑へ	そうぞうしく食べない	12	2	3	15
	小計	12	2	3	15
健康 管理	よくかんで食べる	38	6	9	16
	ゆっくり食べる	17	5	8	29
	テレビを見ながら食べない	32	10	15	31
	食べ残さない	70	26	39	37
小計	157	47	70	30	
倫理 性	食前, 食後のあいさつを欠かさない	38	1	2	3
	小計	38	1	2	0
合計	合計	399	67	100	17

$n=100$

いると考えられる。たとえば、「食べ残さない」は食料不足の時代と違い、飽食時代に育った若者の間では、あまり意味のないことであり、注意はむしろ自分の容姿をいかにスリムにするかに向けられる。「テレビをみながら食べない」はとくにテレビと共に育った若者の意識の変化にともなって変わってきている。「ゆっくり食べる」は、社会の生活のテンポが許さなくなっている。

6 他人のふるまいに対する評価

前項までは被調査者のふるまいについて述べたが、他人のふるまいに対し て気になることや不快に感じることを表8に示した。

1人平均1~2項目があげられ、自分が注意された項目数、3~4に比べて少なかった。「美意識」に関するものが圧倒的に多く、80%を占めた。最

も多かったのは、「口にものを入れたまましゃべらない」で62%に及んだ。「ひじをつけて食べない」、「食べ残す」、「かむ時音をたてない」、「品よくきれいに食べる」などがついで多かった。興味深いことは、健康管理面、倫理性が少なかったことは、上記に述べたように社会変化の影響が考えられよう。

石毛氏は、「共食というのはたいへん人間的な食事の原理であって、動物と人間のめしの食べ方のいちばん違う点は、人間が共食するということですから……」¹⁹⁾という。この他者とのかかわりで最も大きな問題点は、「食物の分配」である。さらに、氏は「共食する場合の動物は、分配をめぐるいろいろな摩擦が生じる。それをなんとか避けなければならないわけで、食事作法というのはそれから出る……」¹⁹⁾と言っている。「分配」が食事マナーの起点であるという主張は多い²⁰⁾。しかし、本結果では、いわゆる食物のとり合いをしないなどという分配に関する注意は全くあがってこなかった。これは、食物が豊富で、競って食べるという習慣がなくなり、分配に対する緊張感が失われたためと考えられよう。

む す び

本稿の目的は、現代の若者における食事マナーの意識と変容という問題を、甲南女子大学の学生をケースに、考察することであった。そのため、便宜上、食事マナーをいくつかの項目に分類し、それに沿って、家庭で注意された内容、その実行の度合い、および、学生の他人の食事マナーにたいする意識を分析した。その結果を一言で言うなら、食事マナーの注意項目は「美意識」と「他人への配慮」に関するものが最も多く、それらの項目はだいたいにおいて守られていた、ということになる。

本稿は、社会の変化にともない、食事マナーが失われつつあるという一般的懸念から出発したのだった。しかるに、上記の分析結果では、食事マナーは失われるどころか、十分に守られていた。では、なぜこういう結果が出たのだろうか。被験者、つまり、甲南女子大の学生の多くが中流階層以上の出

表8 他人のふるまいで不快に思う内容

		自分が受けた注意	他人のふるまいを見て不快に思う	
		n_1	n_2	%
美 意 識	箸を正しくもつ	52	8	5
	ひじをついて食べない	84	22	15
	口にものを入れたまましゃべらない	56	62	41
	品よくきれいに食べる	1	7	5
	かむ時音をたてない	1	16	11
	毛髪が食物にかからない	0	1	1
	大口をあけて食べない	1	3	2
小計	195	119	80	
他人への迷惑	口のものをごぼさない	1	2	1
	まずそうに食べない	0	4	3
	そうぞうしく食べない	12	3	2
小計	13	9	6	
健康管理	ゆっくり食べる	17	2	1
	食べ残す	70	12	8
小計	87	14	10	
倫理性	食前、食後のあいさつを欠かさない	38	5	3
	おかずに文句をいわない	1	1	1
小計	39	6	4	
合計	334	148	100	

身であり、かつ、女性であることも考えられよう。すなわち、彼女たちは、ある意味で、特殊なグループだから、こういう結果が出たとも言える。

しかし、それだけではない。もっと重要なことは、彼女たちの意識の中で、食事マナーの中身が変わっているという点である。古い世代の食事マナー観念にしたがえば、当然謹むべきことが、新しい世代では食事マナーとは見なされず、逆になっていることすらある。たとえば、本文中に触れたように、「食事中話をしない」などは、日本の伝統的な食事マナーであったが、今では話をすることは、口に食べ物をほお張って話さないかぎり、食卓を明るくするというのでよいこととされているのである。むしろ、黙って食べることのほうが、食卓を暗くするというので、マナー違反と見なされかねない

状況になっている。似たようなことは、「テレビをみながら食事をする」と、「箸の使い方」、「衛生観念」などについてもいえる。食事マナーの中身自体が、社会の変化によって変容し、したがって、彼女たちの意識の中でも変容しているのである。学生たちが食事マナーを守っていると答えたのは、実はふるい食事マナーではなく、そのような変容した食事マナーの内容に照らし合わせていたからなのだった。

本稿の結論が、現代日本の若者一般にあてはまるかどうかは、もっと広範なサンプリングを使った調査を待たねばならない。今回のささやかな調査がその布石になれば本望である。

文 献

- 1) 加藤秀俊ほか：『習俗の社会学』p.47. PHP (1978)
- 2) 中村璋八ほか訳：『作る心食べる心―赴粥飯法』p.164. 第1出版 (1980)
- 3) 桶口清之：『日本人のしきたり』p.54. 大和出版 (1980)
- 4) 桶口清之：『日本の風俗の謎』p.79. 大和書房 (1985)
- 5) 祖父江孝男, 杉田繁治編：『暮らしの美意識』p.45. (1984)
- 6) 田中重明：『食の周辺』p.213. 建帛社 (1984)
- 7) 祖父江孝男, 杉田繁治編：『暮らしの美意識』p.42. (1984)
- 8) 中村璋八ほか訳：『作る心食べる心―赴粥飯法』p.172. 第一出版 (1980)
- 9) 同掲書 p.165.
- 10) 同掲書 p.169.
- 11) 大島渚責任編集：『食べる』p.176. 平凡社
- 12) 小原正美：『食品の味』p.193. 琉琳社 (1966)
- 13) 奥田和子, 水谷徳子：食事と団欒, 『甲南家政』22 (1986)
- 14) 村瀬, 渡辺：「サラリーマンの昼食に関する意識と実態」p.11. 同和火災海上保険広報室 (1986)
- 15) 田中重明：『食の周辺』p.223. 建帛社 (1984)
- 16) 梅棹忠夫：『美意識と神さま』p.165. 中央文庫 (1980)
- 17) 中村璋八ら訳：『作る心食べる心』p.40. (1980)
- 18) 我妻洋, 原ひろ子：『しつけ』pp.66-67. 弘文堂 (1961)
- 19) 石毛直道：『食べる』pp.70-73. 平凡社 (1980)
- 20) 柴田晴子：『食文化ノート』pp.54-57. 瀝々社 (1980)

- 21) 本田惣一郎：箸を忘れた日本人,「THE 21」 pp.92-94. PHP Institute No. 27 February (1987)
- 22) 橋本満, 上子武次, 宮城宏：甲南女子大学・短大卒業生にみる生活と意識, 「人間科学年報」10 pp.54-61. (1985)
- 23) 家庭栄養研究所：『かまない子・かめない子』 pp.15-51. 同時代社 (1986)