

## 大学生の食育に関する一考察 —食生活と調理知識との関連—

### A Study of Dietary Education in University Students —Relation between Eating habits and Knowledge of Cooking—

小田嶋 政子 高橋 一雄

Masako ODAJIMA\* Kazuo TAKAHASHI\*\*

キーワード：食育 自宅生 一人暮らし 朝・昼・夕食 基本的調理技術

#### I. 緒 言

近年、国民の食生活をめぐる環境が大きく変化し、それは栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、伝統的食文化の危機等として、その影響が顕在化している。その背景には、ライフスタイルや価値観の多様化による外食・中食の増加、朝食の欠食、若い女性の過度の痩身志向によるエネルギー不足等、数々指摘されている。人々が毎日の忙しさの中で「食」の大切さを忘れがちになり、食への感謝の念や理解が希薄になったことも要因として挙げられる<sup>1)</sup>。

こうした社会的背景から「食育基本法」が平成17年7月に施行され、「食育は生きる上での基本であって、教育の三本柱である知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものとして食育の推進が求められる」とされた<sup>2)</sup>。

食育推進においては、国及び地方公共団体、家庭や学校などのそれぞれの機関で適切な食育活動が求められている。そうしたなかで6歳から15歳までおおよそ実施される学校給食は大きな意義がある。調査対象者の大学生は、食育基本法が成立以前に小・中学校の学校給食を終えている。その意味で「国民の心身の健康の増進と豊かな人間性形成」「食に関する感謝の念と理解」等の食育の施策の狭間の世代であるといえる。

一方、毎年報告される『国民健康・栄養の現状』の調査報告にみる通り、20歳代からの食生活状況は決して良

好な状況にない<sup>1)</sup>。

さらに健康状態の指標である肥満率は、北海道の場合12歳の肥満傾向児の割合は男児15%、女児12%以上とともに高く、20歳以上の男性は、沖縄県、宮崎県に次いで、第3位で37.5%と高率にある。肥満率に対して運動量(歩行数)は6916歩と他県に比べ低い状況にある<sup>2)</sup>。

学生たちは日々の生活の中で、あらゆるメディアを通して、さまざまな健康情報に晒されながら、健康維持のために食事・食生活が重要な要素であることを意識しているが、生活体験不足・経験不足からくる食材や調理に関する基本的な知識や技術が伴わないことから、日常の朝食・昼食・夕食等の食生活の円滑な実施が困難になっていると推察される。

松本(2003)は中学生において食意識と食行動について食生活環境(家庭)が強く関連することを報告し<sup>3)</sup>、加藤(2004)は大学生の「食品摂取の実態と食生活に関する意識の関連について調査し、食知識や食生活の大切さについて理解はできているが、実践はできていない」ことを明らかにしている<sup>4)</sup>。また、矢野(1997)は、「(食の)知識を得ることにより、健康や栄養に対する関心が高められ、知識を得ることが実際の行動につながる」と報告している<sup>5)</sup>。

つまり、栄養知識は行動変容を促す重要な要素であり、大学生においても、知識を得ることによって、自らの日常の食事・調理に結び付く実践力を伴うことが期待される。

前述の結果に示されているように12歳から肥満傾向がみられる北海道において、青年期の始まりである20歳代の大学生が、健全な食生活の推進するために、いま食教育・健康教育で何をしなければいけないかを知るための

\* 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

\*\*北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター研究員

基礎調査研究を実施した。

大学に入学後初めて一人暮らし、自炊をする学生たちにとって、自炊に必要な基本的な調理技術の有無は健康な食生活を営む上で欠かせない知識であり、彼らの調理知識を明らかにすることは食教育上必要不可欠である。

## Ⅱ. 調査方法

### 1. 調査対象者

調査対象者は北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科2年次生で、平成23年度後学期(2011.10~2012.1)開講の「食生活論」(選択科目)履修生180名であり、講義時にアンケート方式で数回にわたって実施し、調査項目の多くに回答した学生を分析対象とした。調査対象者には「調理実習」などの食の実技・実習科目は開講されていない。

分析対象者は一人暮らしで自炊生(以下、一人暮らし)80名、自宅通学生(以下、自宅生)49名、下宿生2名であった(有効回答率72.8%)、本稿では一人暮らしと自宅生を分析対象とした(図1)。

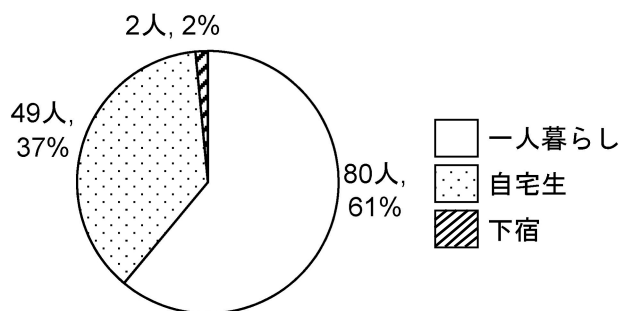


図1 調査対象者

### 2. アンケート調査内容

アンケート内容は、学生の①居住形態、②朝・昼・夕食、間食の摂食状況、③食事に関する意識、④基本的な調理技術(計量と手計り、火加減・水加減、食材の切り方、魚の卸し方)⑤食感(嗜好とイメージする食品・料理)、⑥食物や栄養・健康に関する情報等である。なお、基礎的な調理技術については、講義の参考資料としてシラバスに示している『2011 オールガイド 五訂増補食品成分表』(実業出版)<sup>3)</sup>を使用した。

本稿では次代を担う若者の食教育のあり方、大学生に必要な食教育を探ることを目的として、大学生の朝・昼・夕食の摂食状況と摂食時間、彼らの食に関する意識、基礎的な調理技術について報告する。

## Ⅲ. 結果と考察

### 1. 朝食・昼食・夕食の摂食状況

自宅生と一人暮らしの朝・昼・夕食・間食の摂食状況について、授業のある日(以下、授業日)と授業のない日(以下、休日と記す、厳密には授業のない日であり、休日とは問うていない)に区分して比較を試みた。

表1-1に授業の有無と食事摂取状況(全学生)の結果を示した。授業日の朝・昼・夕食の摂食率は47.7%、91.7%、89.9%、休日はそれぞれ38.9%、77.8%、90.7%であり、昼食・夕食の摂食状況は良好である。昼食の摂取状況に1%の水準で有意差が認められた。これは後述する食事時間帯にもみられるとおり、学生は授業日には大学の講義リズムの中に組み込まれ昼食を摂るが、休日にはそのリズムが容易に崩れていることが推測される。

授業の有無と一人暮らしと自宅生の食事摂取状況を表1-2に示した。朝食では、授業日の一人暮らしは「食べる」「時々」「食べない」がそれぞれ33.3%で、自宅生は「食べる」75.7%、「時々」13.5%、「食べない」10.8%である。授業日では一人暮らしの朝食摂食率は自宅生の半分に留まっている。休日では自宅生の朝食摂食率が

表1-1 授業の有無と食事摂取状況(全学生)

食事内容	授業がある日			授業がない日			マン・ホイットニ検定
	食べる人数(%)	時々人数(%)	食べない人数(%)	食べる人数(%)	時々人数(%)	食べない人数(%)	
朝食	52(47.7)	29(26.6)	28(25.7)	42(38.9)	26(24.1)	40(37.0)	
昼食	100(91.7)	8(7.3)	1(0.9)	84(77.8)	20(18.5)	4(3.7)	*
夕食	98(89.9)	11(10.1)	0(0.0)	98(90.7)	9(8.3)	1(0.9)	
間食	22(20.2)	49(44.9)	38(34.9)	24(22.6)	38(35.8)	44(41.5)	

\* p < 0.01

表1-2 授業の有無と食事摂取状況(一人暮らし・自宅生)

対象者	食事内容	授業がある日			授業がない日			マン・ホイットニ検定
		食べる人数(%)	時々人数(%)	食べない人数(%)	食べる人数(%)	時々人数(%)	食べない人数(%)	
一人暮らし	朝食	24(33.3)	24(33.3)	24(33.3)	23(31.9)	17(23.6)	32(44.4)	
	昼食	64(88.9)	7(9.7)	1(1.4)	54(75.0)	15(20.8)	3(4.2)	**
	夕食	65(90.3)	7(9.7)	0(0.0)	64(88.9)	7(9.7)	1(1.4)	
	間食	13(18.1)	32(44.4)	27(37.5)	16(22.9)	24(34.3)	30(42.9)	
自宅生	朝食	28(75.7)	5(13.5)	4(10.8)	19(52.8)	9(25.0)	8(22.2)	**
	昼食	36(97.3)	1(2.7)	0(0.0)	30(83.3)	5(13.9)	1(2.8)	**
	夕食	33(89.2)	4(10.8)	0(0.0)	34(94.4)	2(5.6)	0(0.0)	
	間食	9(24.3)	17(45.9)	11(29.7)	8(22.2)	14(38.9)	14(38.9)	

\*\* p < 0.05

52.8%と下がっているが、一人暮らしにおいては授業の有無に係わらず、朝食を「食べない」が80人中21人で、それは一人暮らしの26%であり、朝食の欠食の習慣化が想定でき、国民栄養調査の20歳代の欠食率と同様の結果である<sup>6)</sup>。

授業日の昼食は多くの学生が摂っているが、休日は「時々食べない」が一人暮らしでは20%、自宅生でも13%であり、昼食は授業の有無と大きく係わっている状況が窺える。夕食は授業の有無に係わらず、一人暮らしの1人を除いて、全員が「食べる」としている。

間食を「食べる」学生は、一人暮らしでは授業の有無で、それぞれ18%～22%、自宅生では24%～22%で、一人暮らしより自宅生の間食が高い状況にあるが、半数は間食を食べないとしている。

検定の結果、授業日と休日間において一人暮らしの昼食、自宅生の朝食と昼食の摂取状況に有意な差が認めら

れた。学生の食生活は授業の有無に大きく左右されている状況が窺える。

## 2. 朝食・昼食・夕食の摂食時間状況

上記の摂食時間を表2に示した。本学では1講目は9時、2講目は10時40分、3講目は13時10分、4講目は14時40分の授業開始であり、昼休みは12時10分から1時間である。

授業日の一人暮らしの朝食時間は8時台（8：00～8：59、以下同じ）が51.1%、7時台が31.9%であり、一人暮らしでは大学近隣に居住している学生が多く、授業の開始9時ぎりぎりまでに83%の学生が朝食を食べて通学している。それに対して、自宅生の朝食は6時台が27.3%、7時台が45.5%、8時台が15.2%と一人暮らしより1時間早く朝食を摂り始めている。自宅生は遠距離から通学する状況が窺える。

表2 食事時間帯

	授業がある日						授業がない日					
	一人暮らし			自宅生			一人暮らし			自宅生		
	食事時間	人数	%	食事時間	人数	%	食事時間	人数	%	食事時間	人数	%
朝食	5時～	0	0.0	5時～	0	0.0	5時～	2	5.3	5時～	0	0.0
	6時～	1	2.1	6時～	9	27.3	6時～	0	0.0	6時～	0	0.0
	7時～	15	31.9	7時～	15	45.5	7時～	6	15.8	7時～	6	23.1
	8時～	24	51.1	8時～	5	15.2	8時～	12	31.6	8時～	7	26.9
	9時～	3	6.4	9時～	3	9.1	9時～	11	28.9	9時～	7	26.9
	10時～	3	6.4	10時～	0	0.0	10時～	6	15.8	10時～	5	19.2
	11時～	1	2.1	11時～	1	3.0	11時～	1	2.6	11時～	1	3.8
	合計	47	100.0	合計	33	100.0	合計	38	100.0	合計	26	100.0
昼食	10時～	0	0.0	10時～	0	0.0	10時～	0	0.0	10時～	1	2.9
	11時～	2	2.9	11時～	0	0.0	11時～	5	7.5	11時～	0	0.0
	12時～	63	90.0	12時～	33	89.2	12時～	20	29.9	12時～	9	25.7
	13時～	3	4.3	13時～	4	10.8	13時～	32	47.8	13時～	21	60.0
	14時～	0	0.0	14時～	0	0.0	14時～	6	9.0	14時～	2	5.7
	15時～	2	2.9	15時～	0	0.0	15時～	2	3.0	15時～	2	5.7
	16時～	0	0.0	16時～	0	0.0	16時～	1	1.5	16時～	0	0.0
	17時～	0	0.0	17時～	0	0.0	17時～	1	1.5	17時～	0	0.0
合計	70	100.0	合計	37	100.0	合計	67	100.0	合計	35	100.0	
夕食	15時～	0	0.0	15時～	0	0.0	15時～	1	1.4	15時～	0	0.0
	16時～	0	0.0	16時～	0	0.0	16時～	0	0.0	16時～	1	2.8
	17時～	1	1.4	17時～	3	8.1	17時～	2	2.9	17時～	1	2.8
	18時～	8	11.3	18時～	2	5.4	18時～	10	14.3	18時～	7	19.4
	19時～	25	35.2	19時～	14	37.8	19時～	30	42.9	19時～	11	30.6
	20時～	15	21.1	20時～	6	16.2	20時～	10	14.3	20時～	11	30.6
	21時～	17	23.9	21時～	9	24.3	21時～	15	21.4	21時～	3	8.3
	22時～	4	5.6	22時～	2	5.4	22時～	1	1.4	22時～	1	2.8
	23時～	0	0.0	23時～	1	2.7	23時～	0	0.0	23時～	1	2.8
	24時～	1	1.4	24時～	0	0.0	24時～	1	1.4	24時～	0	0.0
合計	71	100.0	合計	37	100.0	合計	70	100.0	合計	36	100.0	

昼食は一人暮らし、自宅生ともに12時台のお昼休みに90%が食事をしている。夕食は一人暮らし、自宅生とも19時台が多く、それぞれ35.2%、37.8%である、また19時から21時の3時間の範囲に約80%が摂っている。しかし、22時以降に夕食を摂るという学生も数名おり、適切な夕食時間の確保が課題である。

休日の食事時間は、授業日に比べて分散化傾向がみられる。一人暮らしは7時・8時台が授業日の約半数に減少し、9時・10時台が増えている。自宅生も同様であり、7時から10時の4時間に分散している。

昼食は一人暮らし、自宅生ともに12時台が29.9%、25.7%、13時台が47.8%、60.0%であり、授業日より食事時間のピークが1時間遅れて13時になり、また一人暮らしにおいては昼食時間が17時まで分散している。

夕食時間は、一人暮らしにおいては15時から24時まで分散しているものの、18時から21時までに約93%食事をしている。自宅生では16時から23時を夕食時間としているが、18時から21時までに89%が食事している。

食事時間では授業日に比べて、当然のことながら休日に分散化傾向がみられ、一人暮らしではおおよそ朝食では5時から11時まで、昼食は11時から17時まで、夕食は15時から24時までとしている。自宅生も同様の傾向がみられるが、一人暮らしに比べると前後2時間程度短縮され、朝食は7時から11時、昼食は10時から15時、夕食は16時から23時としている。

こうした状況から、時間的に拘束がない休日は、好きな時に食事を摂るといった学生の食生活状況が垣間みられる。

### 3. 食生活への意識

#### 1) 食事で重視する要素

学生が日常の食事で重視する要素を1つ挙げた結果を図2に示した。一人暮らし、自宅生とも「おいしいものを食べる」と第一であり、次いで「空腹が満たされること」「栄養が満たされること」であった。しかし、一人暮らしでは「おいしいもの～」が44%であるのに比べ、自宅生は57%と高く、一人暮らしでは食事を「おいしく」食べたいと考えているが、自宅生より「おいしい」と感じていないことが窺われる。また、一人暮らしは

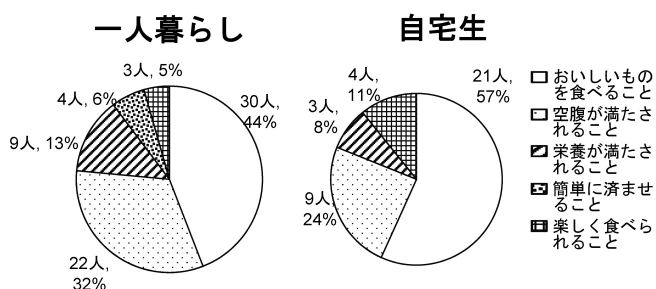


図2 食事で重視すること

「簡単にすませること」が4位に挙げられた。

一人暮らしは「楽しく食べられること」が5%であるのに対し、自宅生では11%と倍であり、一人暮らしでは、おいしいものを食べたいと望みながら、簡単に食事を済ませ、楽しみも少ないことが窺われる。

#### 2) 日常の食生活

学生の日常の食生活で当てはまる項目を3つ選択した結果を図3に示した。一人暮らしの回答で多い項目から示してある。一人暮らしでは「1日二食は食べるようにしている」「食べ方は早いほうである」「インスタント食品をよく利用する」「1日三食はきちんととるようにしている」「おやつを食べないようにしている」「コンビニ弁当をよく利用する」の順である。前述したように、朝食の欠食率は授業日33.3%、休日44.4%であり、1日二食であることや「簡単に済ませる」などの回答から、インスタントやコンビニに頼る食生活である、食生活維持に腐心している様子が推察できる。

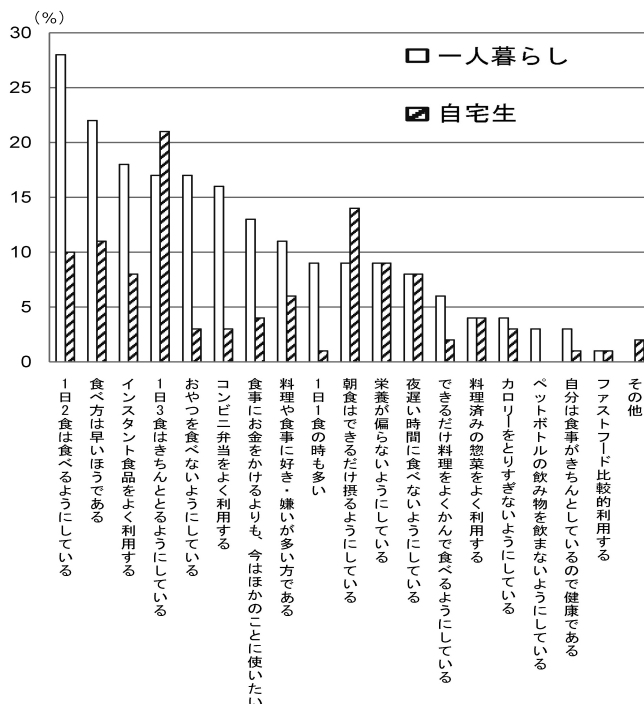


図3 日常の食生活

自宅生では「1日三食はきちんととるようにしている」「朝食はできるだけ摂るようにしている」「食べ方は早いほうである」「栄養が偏らないようにしている」等が上位である。これらは前述の朝食の高い摂食率にも表れている(表1)。前述のように食事を「おいしいもの」が過半数を超えていることから、自宅生は一人暮らしより食生活が良好であることが窺われる。

#### 4. 基本的調理技術に対する理解

学生が日常の食生活を送る上で、必要な基本的な調理

技術をどの程度知っているかについて、居住別アンケート調査の結果を表3-1に示した。基本的な調理技術は、学生が料理本やレシピをみてその料理を作ることができ

る、あるいはレシピ等を見て作ろうとする調理行動に移せることであり、自らの食生活を営む上で重要な要素である。アンケートの回答に当たっては、講義中に項目の

表3-1 調理技術の理解（居住別）

		一人暮らし						自宅生					
		よく知っている		あいまい		知らない		よく知っている		あいまい		知らない	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
計 量	計量スプーンの分量 (15ml、5ml)	29	43.9	29	43.9	8	12.1	9	21.4	25	59.5	8	19.0
	計量カップの分量(200ml)	39	59.1	22	33.3	5	7.6	15	36.6	20	48.8	6	14.6
	一合(升)の分量(180ml)	14	21.2	22	33.3	30	45.5	3	7.1	20	47.6	19	45.2
	米1合(升)の分量	8	12.1	20	30.3	38	57.6	1	2.4	14	33.3	27	64.3
手計り	塩ひとつまみの量	14	21.5	22	33.8	29	44.6	5	12.2	12	29.3	24	58.5
	塩少々	12	18.8	22	34.4	30	46.9	5	12.8	10	25.6	24	61.5
調 味	調理中の味付け順序	25	39.1	23	35.9	16	25.0	10	24.4	15	36.6	16	39.0
火加減	強火とは	37	56.1	20	30.3	9	13.6	14	33.3	21	50.0	7	16.7
	中火とは	29	44.6	25	38.5	11	16.9	11	26.2	21	50.0	10	23.8
	弱火とは	32	48.5	24	36.4	10	15.2	12	28.6	20	47.6	10	23.8
水加減	ひたひたの水	29	43.9	23	34.8	14	21.2	12	28.6	18	42.9	12	28.6
	かぶるくらいの水	29	43.9	23	34.8	14	21.2	9	21.4	19	45.2	14	33.3
	たっぷりの水	32	49.2	21	32.3	12	18.5	15	35.7	16	38.1	11	26.2
食材の 切り方	輪切り	60	90.9	5	7.6	1	1.5	34	81.0	6	14.3	2	4.8
	半月切り	57	86.4	6	9.1	3	4.5	31	73.8	5	11.9	6	14.3
	いちょう切り	53	80.3	11	16.7	2	3.0	28	66.7	8	19.0	6	14.3
	拍子木切り	16	24.2	22	33.3	28	42.4	6	14.3	17	40.5	19	45.2
	さいのめ切り	24	36.4	17	25.8	25	37.9	6	14.3	15	35.7	21	50.0
	短冊切り	27	40.9	20	30.3	19	28.8	11	26.2	11	26.2	20	47.6
	色紙切り	8	12.3	20	30.8	37	56.9	3	7.1	9	21.4	30	71.4
	小口切り	30	46.2	20	30.8	15	23.1	17	40.5	8	19.0	17	40.5
	乱切り	44	67.7	15	23.1	6	9.2	22	52.4	8	19.0	12	28.6
	くし形切り	27	40.9	18	27.3	21	31.8	13	31.0	8	19.0	21	50.0
	ささがき	37	56.1	14	21.2	15	22.7	17	40.5	13	31.0	12	28.6
	そぎ切り	22	33.3	23	34.8	21	31.8	5	11.9	16	38.1	21	50.0
	斜め切り	46	70.8	11	16.9	8	12.3	14	34.1	13	31.7	14	34.1
	せん切り	56	86.2	8	12.3	1	1.5	31	73.8	7	16.7	4	9.5
	みじん切り	62	93.9	3	4.5	1	1.5	33	78.6	5	11.9	4	9.5
	たずな切り	12	18.2	23	34.8	31	47.0	4	9.5	11	26.2	27	64.3
	うさぎりんご	35	53.0	21	31.8	10	15.2	17	40.5	12	28.6	13	31.0
	腹開き	26	40.6	19	29.7	19	29.7	11	26.2	17	40.5	14	33.3
	背開き	21	32.8	20	31.3	23	35.9	11	26.2	17	40.5	14	33.3
	二枚おろし	20	31.7	23	36.5	20	31.7	10	24.4	16	39.0	15	36.6
三枚おろし	27	42.9	20	31.7	16	25.4	9	22.5	15	37.5	16	40.0	

表 3-2 朝食の摂取状況と調理技術の理解

調理技術		朝食を食 べ る			朝食を食 べ な い			マン・ホイットニ検定
		よく知っている (人数)	あいまい (人数)	知らない (人数)	よく知っている (人数)	あいまい (人数)	知らない (人数)	
計 量	計量スプーンの分量 (15ml, 5ml)	13	31	5	4	8	2	
	計量カップの分量(200ml)	22	21	5	7	7	1	
	一合(升)の分量(180ml)	8	15	26	0	5	10	
	米 1 合(升)の分量	3	14	32	1	6	8	
手計り	塩ひとつまみの量	6	13	28	4	5	6	
	塩少々	4	14	28	4	5	6	
調 味	調理中の味付け順序	19	11	18	4	6	5	
火加減	強火とは	23	18	8	7	6	2	
	中火とは	17	21	11	4	8	2	
	弱火とは	18	20	11	7	6	2	
水加減	ひたひたの水	16	21	12	4	6	5	
	かぶるくらいの水	15	20	14	5	5	5	
	たっぷりの水	20	18	11	5	5	4	
食材の 切り方	輪切り	42	5	2	13	2	0	
	半月切り	40	5	4	12	3	0	
	いちょう切り	36	10	3	11	4	0	
	拍子木切り	11	15	23	4	5	6	
	さいのめ切り	8	16	25	6	4	5	
	短冊切り	18	10	21	4	8	3	
	色紙切り	5	8	36	1	7	7	
	小口切り	22	10	17	4	7	4	
	乱切り	30	10	9	8	6	1	
	くし形切り	19	9	21	5	4	6	
	ささがき	25	13	11	8	3	4	
	そぎ切り	11	16	22	1	8	6	
	斜め切り	20	14	14	9	2	1	**
	せん切り	35	8	5	14	1	0	
	みじん切り	39	5	5	15	0	0	
	たずな切り	8	12	29	3	4	8	
	うさぎりんご	23	12	14	8	4	3	
	腹開き	15	14	19	7	3	4	
	背開き	12	15	21	7	3	4	
二枚おろし	12	19	16	4	5	5		
三枚おろし	12	20	15	7	4	3		

\*\* p < 0.05

1つずつについて実物を示したり、写真・図などで解説を加えるなど理解度を確認しながら行った。

#### 1) 計量器について

「計量スプーン（大匙、小匙）」や「計量カップ」の容量について、一人暮らしでは「よく知っている」がそれぞれ43.9%、59.1%で約半数が知っていると回答している。自宅生ではそれぞれ21.4%、36.6%であり、逆に一人暮らしは「知らない」が低く、自宅生は高い。一人暮らしは自宅生に比べて計量器具への理解度が高く、調査対象者は一人暮らしの自炊生活2年目の学生が多く、この2年間に身につけたことが推測される。

炊飯の米の計量には「合」を用いる場合が多く、現在も炊飯器には付属品として、専用のカップ「1合カップ」が付いている場合が多いが、その容量（180ml）についての理解度は一人暮らしでは「知っている」が21.2%で、「あいまい」「知らない」はそれぞれ33.3%、45.5%である。自宅生ではそのほとんどが「あいまい」「知らない」としており、炊飯の調理で米の計量は日々必要な操作であるが、その容量については多くの学生はよく理解していないことが分かる。1合カップの米の重量については、さらに理解度が低い。

#### 2) 手計りと調味の順序

手計りの「塩ひとつまみ」「塩少々」は、一人暮らし、自宅生とも「知らない」が約60%、「あいまい」が30%前後と知悉度は低い。「よく知っている」は一人暮らしで20%前後であり、レシピ本で多用されているこれらの用語に関しては多くが「あいまい」なまま過ごしていることが推測される。

味付けの順序といわれる「さ・し・す・せ・そ」については、一人暮らし、自宅生とも「よく知っている」「あいまい」「知らない」がそれぞれ30%前後であり、知悉度は高いといえない。調味に必要なさまざまな「合わせ調味料」「タレ」が既製品として出回っている現在は、砂糖・塩・酢・醤油・味噌を1つずつ加える調理操作が省かれている可能性が否定できない。学生の調味料の所持について改めて調査が必要となろう。

#### 3) 火加減・水加減について

火加減の「強火」「中火」「弱火」については、一人暮らしが「よく知っている」が50%前後、「あいまい」が30%、「知らない」15%前後であり、理解度は高い。自宅生では「よく知っている」が30%、「あいまい」50%前後と多く、一人暮らしに比べて自宅生は理解度が低い。火加減では「強火・弱火」に比べて「中火」の理解度が低い。

水加減の「ひたひたの水」「かぶるぐらいの水」「たっぷり水」については、一人暮らし・自宅生とも、火加減と同様の結果であった。なかでは「かぶるぐらいの水」に関して自宅生の理解度が低い。

#### 4) 食材の切り方

料理をする上で食材を何らかに形に切る作業が伴うため、学生の理解度を探るため、日常の食生活を営む上で基本となる食材の切り方（表3-1）では、一人暮らしでは「みじん切り」「輪切り」が90%以上、「半月切り」「せん切り」「いちょう切り」80%以上、「斜め切り」「乱切り」は70%前後、「ささがき」「うさぎりんご」50%前後であり、食材の切り方17項目の全体の平均でも55.2%で、全般的に基本的な切り方への理解度は高いといえる。理解度が低い（「知らない」が40%以上）切り方は「色紙切り」「たずな切り」「拍子木切り」である。

自宅生では90%以上が「よく知っている」切り方はなく、「輪切り」の81%が最高であり、「みじん切り」「半月切り」「せん切り」が70%前後、「いちょう切り」が60%台と、一人暮らしに比べて10~20%低い理解度である。また「知らない」（40%以上）切り方は、「色紙切り」「たずな切り」「さいのめ切り」「そぎ切り」「くし形切り」「拍子木切り」「短冊切り」「小口切り」と多くを挙げている。

食材の切り方17項目全体平均では、一人暮らしでは「よく知っている」55.2%、「あいまい」が23%、「知らない」が21.8%であり、自宅生ではそれぞれ、41%、24.1%、34.9%で、一人暮らしに比べて自宅生の理解度は10%余り低い。また、切り方では「色紙切り」「たずな切り」「拍子木切り」が一人暮らし、自宅生ともに理解度が低い。

#### 5) 魚の割き方・卸し方

魚の割き方「腹開き」「背開き」については、北海道の「開きホッケ」などを想定しながら説明した。一人暮らしは「よく知っている」40%前後、「あいまい」「知らない」がそれぞれ30%あるが、自宅生は「あいまい」が40%、「よく知っている」「知らない」が30%前後である。「よく知っている」割合は、一人暮らしに比べ自宅生が10%低い。

魚の卸し方の「二枚おろし」「三枚おろし」も、「割き方」と同様の結果であった。北海道で漁獲量が多く、身近にある鮭は切り身とともに一尾で購入する機会も多いため、自ら卸すことはなくとも「二枚おろし」「三枚おろし」を正確に理解する必要があると考えている。

「一人暮らし」「自宅生」という生活環境が学生の調理技術の理解度に関与し、自炊体験が調理技術の修得に大きく関与することが窺われた。

### 5. 調理技術の理解と摂食状況

食育推進の1つとして、児童期から「早寝、早起き、朝ごはん」が推進され、「健康日本21」では中・高校生の朝食欠食率は0%、20歳代では15%以下にすることを

目指している。平成22年度「国民健康・栄養調査結果の概要」では20歳代（20～29歳）の朝食の欠食率は、男性で29.7%、女性では28.6%と高く、朝食の欠食が習慣化していることが報告されている<sup>5)</sup>。そのような朝食の欠食習慣と基本的調理技術の理解は相関するか、その関係をみるために朝食の摂食状況と調理技術について表3-2に示した。「朝食を食べる」学生が食材の切り方全体では「よく知っている」47.2%、「あいまい」が21.5%、「知らない」31.3%であり、「朝食を食べない」学生はそれぞれ、50%、28.6%、21.4%であり、検定の結果「斜め切り」では有意差は認められたものの、朝食の有無で調理技術全体に差異はみられなかった。このことか

ら、朝食の摂食率が高い自宅生において、家庭における食生活が実践力を伴う食教育や食体験になっていないことが示唆された。

上記の結果を踏まえて、本調査の調理技術34項目中半数の17項目以上を「よく知っている」（授業日14人、休日12人）、「知らない」（授業日12人、休日6人）と回答した2群間の朝・昼・夕食の摂食状況を表4に示した。基本的調理技術を17項目以上を理解している群「よく知っている」「知らない」では休日の昼食と夕食の摂食状況に、居住別では一人暮らしの朝食に有意差がみられた。このことから調理技術があれば食事を摂ることができることが示唆され、調理技術の差は食事の摂食に関する

表4 調理技術理解と食事摂取状況

全学生	授業がある日																															
	朝食						マン・ホ		昼食						マン・ホ		夕食						マン・ホ		間食						マン・ホ	
	食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ	
	人数	%	人数	%	人数	%	検定	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	検定	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	検定	
よく知っている	14	45.2	9	29.0	8	25.8		28	90.3	2	6.5	1	3.2		29	93.5	2	6.5	0	0.0		5	16.1	14	45.2	12	38.7					
知らない	12	63.2	3	15.8	4	21.1		17	89.5	2	10.5	0	0.0		15	78.9	4	21.1	0	0.0		2	10.5	11	57.9	6	31.6					
全学生	授業がない日																															
	朝食						マン・ホ		昼食						マン・ホ		夕食						マン・ホ		間食						マン・ホ	
	食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ	
	人数	%	人数	%	人数	%	検定	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	検定	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	検定	
よく知っている	12	38.7	8	25.8	11	35.5		25	80.6	4	12.9	2	6.5	**	30	96.8	1	3.2	0	0.0	**	4	13.3	14	46.7	12	40.0					
知らない	6	31.6	6	31.6	7	36.8		9	47.4	8	42.1	2	10.5	**	15	78.9	4	21.1	0	0.0	**	6	31.6	5	26.3	8	42.1					
一人暮らし	授業がある日																															
	朝食						マン・ホ		昼食						マン・ホ		夕食						マン・ホ		間食						マン・ホ	
	食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ	
	人数	%	人数	%	人数	%	検定	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	検定	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	検定	
よく知っている	7	29.2	9	37.5	8	33.3		21	87.5	2	8.3	1	4.2		22	91.7	2	8.3	0	0.0		4	16.7	10	41.7	10	41.7					
知らない	3	37.5	1	12.5	4	50.0		6	75.0	2	25.0	0	0.0		6	75.0	2	25.0	0	0.0		0	0.0	3	37.5	5	62.5					
一人暮らし	授業がない日																															
	朝食						マン・ホ		昼食						マン・ホ		夕食						マン・ホ		間食						マン・ホ	
	食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ	
	人数	%	人数	%	人数	%	検定	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	検定	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	検定	
よく知っている	7	29.2	7	29.2	10	41.7	**	18	75.0	4	16.7	2	8.3		23	95.8	1	4.2	0	0.0		4	16.7	10	41.7	9	37.5					
知らない	1	12.5	1	12.5	6	75.0	**	2	25.0	5	62.5	1	12.5		6	75.0	2	25.0	0	0.0		1	12.5	1	12.5	6	75.0					
自宅生	授業がある日																															
	朝食						マン・ホ		昼食						マン・ホ		夕食						マン・ホ		間食						マン・ホ	
	食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ	
	人数	%	人数	%	人数	%	検定	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	検定	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	検定	
よく知っている	7	100.0	0	0.0	0	0.0		7	100.0	0	0.0	0	0.0		7	100.0	0	0.0	0	0.0		1	14.3	4	57.1	2	28.6					
知らない	9	81.8	2	18.2	0	0.0		11	100.0	0	0.0	0	0.0		9	81.8	2	18.2	0	0.0		2	18.2	8	72.7	1	9.1					
自宅生	授業がない日																															
	朝食						マン・ホ		昼食						マン・ホ		夕食						マン・ホ		間食						マン・ホ	
	食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ		食べる		時々		食べない		イトットニ	
	人数	%	人数	%	人数	%	検定	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	検定	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	検定	
よく知っている	5	71.4	1	14.3	1	14.3		7	100.0	0	0.0	0	0.0		7	100.0	0	0.0	0	0.0		0	0.0	4	57.1	3	42.9					
知らない	5	45.5	5	45.5	1	9.1		7	63.6	3	27.3	1	9.1		9	81.8	2	18.2	0	0.0		5	45.5	4	36.4	2	18.2					

\*\* P<0.05



要素であるといえよう。

しかしながら、一人暮らしも自宅生も「健全な食生活を実践することができる人間を育てる」という食育推進の目的からは、ほど遠い食状況にあることに変わりはなく、日常の食生活を実践できる調理技術の習得が急務であるといえる。

## ま と め

一人暮らしをしている大学生の大部分は、初めて親元を離れ自炊生活に送る場合が多くみられるが、一人暮らしのなかで自分の食生活を正確に認識し、「健全な食生活を維持できる」知識を持っているかについて調査し報告した。

- 1) 学生の食生活は授業の有無に大きく左右され、一人暮らしの昼食、自宅生の朝食・昼食に有意差がみられた。とくに、一人暮らしの朝食改善が示唆された。
- 2) 食事時間では、時間の拘束がない休日に分散化傾向にあり、朝・昼食は6時間、夕食においては9時間の範囲にあり、好ましい食事状況ではなく、日常の食習慣の改善が喫緊の課題である。
- 3) 日常の食事では重視する要素では、一人暮らし、自宅生とも「おいしいものを食べること」が第一であるが、一人暮らしでは「おいしいものを食べたい」と望みながら、「簡単に食事を済ませ」、「楽しみ」も少ないことが窺われた。
- 4) 日常の食生活では一人暮らしでは「1日二食は食べるようにしている」「おやつを食べないようにしている」と意識しているものの、「インスタント食品をよく利用する」「コンビニ弁当をよく利用する」など、食生活維持に腐心している様子が示唆された。
- 5) 基本的調理技術では一人暮らしが自宅生に比べて、いずれも高い理解率を示し、日々の自炊体験を通して、調理知識を習得している過程が窺われた。自宅生の家庭等の食環境が実践力を伴う食教育や食体験になっていないことが示唆された。
- 6) 調理技術と食事の摂食状況では、一人暮らしの朝食、自宅生の昼食と夕食に有意差が認められ、個々人の調理技術の差が摂食状況に関与することが窺われた。

和泉らは大学の食教育の影響について1年次と4年次を比較し、4年次が食意識、問題意識、調理技術において有意に高いこと報告し<sup>7)</sup>、健康や栄養の知識を得ることが食生活の改善や実際の行動につながることを報告している。大学の学習で修得した健康や栄養知識によって、食生活への関心は深められ、よりよい行動への関与する

ことが考えられるが、本調査結果からは実現可能な食行動、食生活、つまり調理や料理への実践力に直結できていないことが示唆された。健康や食に対する知識に加え、日常の食生活を維持する実践力を伴う知識・技術の習得の重要性が求められている。

とくに野菜摂取量が少なく<sup>8)</sup>、肥満度が高い北海道において、青年期の始まりである大学生時代に、健康な食生活への意識を高め、それを食行動に結び付ける実践力を養うことは、生涯にわたり健康で豊かな食生活を営む上で不可欠な要素である。大学教育における食教育の重要性が示唆された。

## 付 記

本研究は平成23年度から平成25年度文部科学省「私立大学戦略的研究基盤形成支援事業」の助成を受けて実施したものである。

## 引用文献

- 1) 内閣府. 平成18年度版食育白書. 時事画報社. 2006
- 2) 平成17年施行「食育基本法」前文
- 3) オールガイド 五訂増補食品成分表. 2011. pp298-302. 実業出版. 2010.

## 参考文献

- ①厚生労働省：平成22年度「国民健康・栄養調査結果の概要」、健康局総務課生活習慣病対策室、栄養調査係、速報値。
- ②平成19年度厚生労働科学研究：「都道府県等の生活習慣病リスク因子の格差及び経年モニタリング手法に関する検討」
- ③松本晴美ほか：中学生の食意識・食行動に及ぼす食生活環境及び食意識・食行動と学校給食に対する意識との関連、日本家政学会誌、54巻、11号、pp913-923、2003。
- ④加藤佐千子：大学生への食育のあり方に関する研究、関西教育学会紀要、28、pp136-140、2004。
- ⑤矢野由起：家庭科教育が実際の食生活に及ぼす影響、日本教科教育学会誌、第20巻、第3号、pp35-42、1997
- ⑥厚生労働省：国民健康・栄養の現状－平成20年度厚生労働省国民健康・栄養調査報告書より、第一出版、2011。
- ⑦和泉眞喜子ほか：女子大学生の食意識、健康感、調理実践等に及ぼす大学における食教育の影響、日本食育学会誌、第6巻、第1号、pp51-59、2012。

