

本学学生の調理実態調査

中 林 みどり

I はじめに

人間が心身ともに健全な社会生活を送るには、規則正しい生活の習慣を身につけることが必要である。

大学時代の生活様式は、様々な調査結果^①からも人生の中で生活リズムが、最も崩れている時代といえる。いいかえれば、心身ともに大人として完成される大切なこの時期にこそ、規則正しい生活習慣を身につける教育が大切になってくる。

学生生活の特徴は、高校時代までと違って生活時間の緩和である。このことは、住環境の変化、通学時間、授業の仕方の相違、親からの干渉の減少、部活動、アルバイト等の影響で、受動的な生活から、自立、すなわち、能動的な生活への変化の過程と考えられる。しかし、この生活時間の緩和が、生活の基本ともいえる食生活にも影響を及ぼしている。

食生活調査の結果から、学生時代の特徴は朝食の欠食^{②③}、摂食時間の不規則さ^④、栄養的に問題のあるものが多いことが報告されている。また食生活調査では、男女差だけでなく、家族との同居者と対比して単身者について論じられていることが多い。

調理できることが^⑤、食生活に関する意識や知識をより高め、調理環境が整っていることが、調理能力や関心を高め、調理教育が食に関する知識や能力を高める。調理についての実態を調査することによって、これらの問題点を明らかにすることが期待できる。

本調査の目的は、調理^⑥はまず食事の計画、献立立案から出発し、食品材料を選択し、準備調理操作を経て、主要な調理操作を行い、その前後に調味し、おいしく食べ物を完成し、食器に盛り、供卓が終わるまでのすべてがその対象となる。これらについての項目をふまえ本学学生を対象にアンケート調査を行い、学生の調理に関する基礎資料を得ることである。

II 調査方法

1. 調査対象者

文教大学学生 男子105名 女子279名

| | | |
|----|----------|------|
| A群 | 男子自宅通学者 | 41名 |
| B群 | 男子自宅外通学者 | 64名 |
| C群 | 女子自宅通学者 | 123名 |
| D群 | 女子自宅外通学者 | 156名 |

(回収率 79.7%)

2. 調査期間

平成6年 6月～7月

3. 調査項目

| | |
|------------|------|
| ①食習慣及び健康状態 | 8項目 |
| ②調理に対する意識 | 6項目 |
| ③調理に対する実態 | |
| ・調理器具の所有 | 8項目 |
| ・調味料の所有 | 1項目 |
| ・献立立案 | 10項目 |
| ・買物 | 6項目 |
| ・料理 | 8項目 |
| ④調理教育 | 6項目 |

4. 集計方法

各調査項目の単純集計の結果（頻数，百分率）を求め，男女，自宅通学者，自宅外通学者のそれぞれの群で比較・検討（カイ二乗検定）（**1%で有意差有り，*5%で有意差有り）を行い，その傾向を見る。

Ⅲ 結果と考察

＜数値は前者がD群－女子自宅外通学者
後者がB群－男子自宅外通学者＞

1 食習慣

(1)朝食

摂食状況については必ずとる，ほとんどとるを合わせると73.1**42.2%で，とらない，ほとんどとらないを合わせると10.9**34.4%であった。その食事は自分で調理したものをとる69.2**40.6%，買ってきたものをとる23.1**45.3%であった。摂食の場所は自宅が89.7-82.8%であった。摂食時間は決まった時間にかが56.4*34.4%，やや不規則になるが30.8-32.8%，不規則であるが10.3-20.3%であった。

主食については米食がおおい42.3-50.0%パン食がおおい53.2-35.9%，麵食がおおい2.6-1.6%であった。おかずについては和食風がおおい44.9-46.9%，洋食風がおおい52.6-35.9%であった。

(2)昼食

摂食状況については必ずとる，ほとんどとるを合わせると94.2-90.6%であった。その食事は自分で調理したものをとる18.6**4.7%，買ってきたものをとる34.6-25.0%，外食46.2%-64.1%であった。摂食の場所は自宅が12.8-7.8%，外食屋が2.6-3.1%，学食が62.8*87.5%であった。摂食時間は決まった時間にかが73.7-60.9%，やや不規則になるが23.1-28.1%，不規則であるが3.2-7.8%であった。

主食については米食がおおい55.1**84.4%，パン食がおおい24.4**4.7%，麵食がおおい21.2*9.4%であった。おかずに

ついては和食風がおおい49.4-51.6%，洋食風がおおい43.0-37.5%であった。

(3)夕食

摂食状況については必ずとる，ほとんどとるを合わせると94.2-93.8%であった。その食事は自分で調理したものをとる73.1**40.6%，買ってきたものをとる14.7-26.6%，外食7.1**31.3%であった。摂食の場所は自宅が87.8*60.9%，外食屋が5.1**32.8%，その他が1.9-4.7%であった。

摂食時間は決まった時間にかが15.4-26.6%やや不規則になるが49.4-48.4%，不規則であるが35.3-23.4%であった。

主食については米食がおおい85.3-93.8%，パン食がおおい4.5-3.1%，麵食がおおい10.9**1.6%であった。おかずについては和食風がおおい60.9-50.0%，洋食風がおおい32.7-29.7%であった。

(4)間食・嗜好食品・飲酒

間食の摂食状況についてはとる19.2-12.5%で時々とる50.0-51.6%，とらない27.6-31.3%であった。

嗜好食品の摂食状況についてはとる16.7-9.4%で時々とる48.7-48.4%，とらない27.6-35.9%であった。

飲酒の摂食状況については必ずとる1.9-7.8%で時々とる48.7-60.9%，とらない45.5*28.1%であった。

飲酒の場所は自宅が9.6-20.3%，外食屋が60.9-48.4%，その他が16.7-23.4%であった。

(5)健康状態と食品の好き嫌い

健康状態については健康である51.9-53.1%，普通35.9-23.4%，やや不健康12.2-23.4%であった。食品の好き嫌いについては，たくさんある9.0-6.3%，少しある48.1*26.6%ない42.3*67.2%であった。

以上の結果をA，B，C，D群で顕著な差及び傾向が見られた項目をあげると，＜朝食の欠食＞において，男女とも自宅外の者の方

が多い傾向がみられた。自宅外の男女を比較してみると男子の方に顕著に欠食者が多かった。朝食を<自分で調理>については、男女とも自宅外が高率であった。しかし男女とも<買う>と答えた者も多く、男子では<自分で調理する>を5%も上回っていた。朝食の摂食時間については、男女とも自宅が決まった時間と回答しているのに対して、自宅外はやや不規則、不規則と回答している者が多く、特に男子では3分の2の者が不規則であると回答している。昼食については各群ともに顕著な傾向はみられなかった。

夕食においては、<自分で調理する>と回答した者、女子外で73.1%男子外で40.6%であった。しかし、夕食にもかかわらず<買う>と回答している者も女子外で14.7%、男子外で26.6%もいた。<摂食場所>で、男子で3分の1に近い者が外食をしていた。摂食時間については<決まった時間>に摂食するが男子外で26.6%と他の群と比較してやや高い率であった。

食習慣では、自宅と自宅外者の相違点は朝食時と夕食時に顕著にみられ、自宅外でも男女の差がみられた。食習慣指導は対象的に行うことが必要であると考えられる。

2 調理に対する意識

自分で調理することが楽しいは60.9*37.5%、普通34.0-48.4%、楽しくない5.1*14.1%であった。次に、調理は女性がするものであるかとの問いに対して思う13.5-10.9%、思わない30.8-28.1%、ケースバイケース54.5-59.4%であった。

健康を保つ栄養の面では自分で調理した方がよいが59.0**32.8%、出来ればそうしたいが33.3-46.9%、外食でもできるが3.2-6.3%であった。

単身でも調理は必要ですかとの問いに対しては思う82.7-70.3%、思わない12.8**29.7%であった。調理をするときに人に、喜んでもらえるかを考えていますかとの問いに

対しては、考えるが56.4*35.9%であった。

調理をするときに「旬の料理」を考えていますかとの問いに対しては、考える、やや考える75.0*50.0%考えない21.2**50.0%であった。

調理に対する意識では、各群でめだった傾向は認められなかった。その中で男子外で<栄養面からも><単身でも>調理は必要と考えているにもかかわらず、調理するのは楽しくないと回答している者が14.1%いた。

表1 調理器具の保有状況

| 器具名 | A群 | B群 | C群 | D群 |
|----------|----|----|----|----|
| 炊飯器 | ** | ** | ** | ** |
| トースター | ** | | ** | * |
| ガスコンロ | ** | * | ** | ** |
| 冷蔵庫 | ** | ** | ** | ** |
| 電子レンジ | ** | | ** | * |
| オーブン | * | | ** | |
| なべ | ** | ** | ** | ** |
| フライパン | ** | ** | ** | ** |
| やかん | ** | * | ** | |
| 包丁 | ** | ** | ** | ** |
| 皮ムキ | * | | ** | * |
| まないた | ** | ** | ** | ** |
| 計量カップ | ** | | ** | ** |
| 秤 | | | | |
| ポット | ** | * | ** | * |
| きゅうす | ** | | ** | ** |
| コーヒーメーカー | | | | |
| すりばち | * | | ** | |
| 泡立て | * | | ** | * |
| フライかえし | ** | * | ** | ** |
| しゃもじ | ** | ** | ** | ** |
| おたま | ** | ** | ** | ** |
| さいばし | ** | * | ** | ** |
| ざる | ** | * | ** | ** |
| ボール | ** | * | ** | ** |

**>80% *>60%

3 学生の調理に関わる実態

(1)調理器具

調理器具の保有については、熱源機器、加熱機器、下ごしらえ機器、計量器具、保存器具、嗜好飲料器具、混合・変形器具、盛りつけ用器具に分類し、結果は表1のとおりである。

冷蔵庫は女子外96.2%，男子外95.3%で、電子レンジは女子外68.6%，男子外57.8%であった。

これらの結果、調理を自分でするには十分な環境が整っていると推察できる。

(2)調味料

調味料の保有については、表2の通りである。材料を買って自分で調理することは可能であると考えられる。

(3)献立・買物

献立の立案については、たてる27.6-15.6%で、献立を考えるととき2食以上は考える36.5-25.0%，栄養のバランスを考えているは71.2-53.1%，食品群に分けて考えているは66.7**31.3%であった。また、献立を

たてる時に調味料を考えているは38.5-23.4%，食費の予算を考えているは59.0-59.4%，調理時間を考えているは61.5**31.3%，調理行程を考えているは68.6**39.1%，調理操作を考えているは67.3*43.8%，熱源や調理機器を考えているは69.2-50.0%であった。

買物については、毎日買物をするが10.9-12.5%，週3回以上が50.0*28.1%，週2回以上が25.0-34.4%，週1回が11.5-14.1%で、どこで買物をするかではスーパーが93.6-89.1%と多く、続いてコンビニエンスストアが28.9-42.2%であった。

また、買物をするときに考慮することでは、一番おおかったのが食費で55.1-45.3%，次に副菜で52.6-37.5%，主菜29.5-29.7%，食事数25.6-23.4%，穀類（主食）14.1-17.2%であった。

惣菜を買いますかの問いに対しては、よく買う4.5**20.3%，買うほう7.1-6.3%，時々買う32.7-34.4%，買わないが55.8-52.1%であった。

レトルト食品を買いますかの問いに対しては、よく買う4.5**21.9%，買うほう8.3-15.6%，時々買う19.2-32.8%，買わないが67.3**29.7%であった。

インスタント食品を買いますかの問いに対しては、よく買う1.9**21.9%，買うほう9.6-9.4%，時々買う21.2-32.8%，買わないが67.3**37.5%であった。

自宅外者では、献立をたてる、たまにたてるが女子外59.0%で、男子外42.3%で、たてない方が多い、たてないが女子外40.4%で、男子外61.0%であった。〈たてない〉では男子外が18.8%と顕著な差がみられた。

買物は週に2・3回で、スーパーでが多い。自宅と自宅外とを比較してみるとコンビニエンスストアでの買物が女子において多かった。

惣菜やレトルト食品、インスタント食品に

表2 調味料の保有状況

| 品名 | A群 | B群 | C群 | D群 |
|--------|----|----|----|----|
| 砂糖 | ** | ** | ** | ** |
| 塩 | ** | ** | ** | ** |
| 醤油 | ** | ** | ** | ** |
| 酢 | ** | | ** | * |
| 味噌 | ** | * | ** | ** |
| みりん | ** | | ** | * |
| コショウ | ** | ** | ** | ** |
| 化学調味料 | ** | | ** | * |
| ソース | ** | ** | ** | ** |
| ケチャップ | ** | ** | ** | ** |
| ドレッシング | ** | | ** | ** |
| 油 | ** | ** | ** | ** |
| からし | ** | | ** | |

** >80% * >60%

については女子外では買わないほうが顕著に高率であったのに対して男子外では惣菜を除いて結構利用している。

(4)料理

調理のレベルがどの程度ですかとの問いに対して、かなり上級と思っているが9.0-15.6%，普通60.3**26.6%，初級程度が34.0*57.8%であった。

後かたづけはどの様になっていますかとの問いに対して、食後すぐ39.7**15.6%，寝る前に5.8-6.3%，特に決めていない46.2*71.9%であった。

調理のレベルにおいて、女子外は普通以上

表3 調理操作

| 操作名 | A群 | B群 | C群 | D群 |
|----------|----|----|----|----|
| 野菜のあくぬき | | | ** | ** |
| 乾燥食品のもどし | | | ** | ** |
| 塩ぬき | | | * | |
| 血ぬき | | | | |
| 臭みとり | | | | |
| せん切り | * | * | ** | ** |
| らん切り | | | ** | ** |
| みじん切り | | * | ** | ** |
| しきし切り | | | | |
| かくし包丁 | | | | |
| 裏ごし | | | ** | * |
| 落としぶた | | | * | * |
| おろす | | | * | * |
| ゆでる | * | ** | ** | ** |
| 煮る | | * | ** | ** |
| 蒸す | | | ** | * |
| 炊く | * | ** | ** | ** |
| 直火焼き | | | * | |
| 間接焼き | | | | |
| オープン加熱 | | | ** | * |
| 炒める | | ** | ** | ** |
| 揚げる | | | ** | * |
| 電子レンジ加熱 | | * | ** | ** |

**>80%*>60%

表4 料理経験

| 料理名 | A群 | B群 | C群 | D群 |
|---------|----|----|----|----|
| 炊飯 | * | ** | ** | ** |
| みそ汁 | | * | ** | ** |
| カレー | * | * | ** | ** |
| ハンバーグ | | | ** | ** |
| 餃子 | | | * | |
| 肉じゃが | | | | ** |
| てんぷら | | | | |
| コロッケ | | | | |
| シチュー | | | * | * |
| 酢豚 | | | | |
| たまご焼き | * | ** | ** | ** |
| オムレツ | | | ** | ** |
| さばの味噌煮 | | | | |
| 焼き魚 | | | * | * |
| スパゲティー | | * | ** | ** |
| 茶碗蒸し | | | | |
| 野菜炒め | | * | ** | ** |
| ゆでたまご | * | * | ** | ** |
| サンドウィッチ | | | ** | ** |
| ブリの照り焼き | | | | |
| 豚の生姜焼き | | | | |
| 焼肉 | | * | * | * |
| チャーハン | | * | ** | ** |
| ラーメン | * | * | ** | ** |
| その他 | | | | |

**>80%*>60%

と回答している者が多いのに対して、男子外では初級程度、初心者と回答している者が多い。

今までどんな機械的調理操作、加熱調理操作をしたことがありますかについては表3の通りになった。男女間に差が見られるが、自宅と自宅外ではあまり差が見られなかった。

次に今まででどんな料理を作りましたかについては表4の通りになった。順位の差こそあれ、自宅外の男女差はあまり見られなかった。

4 調理教育

調理することが好きですかの問いに対して、好き、好きな方69.2-51.6%、普通26.3-31.3%、嫌い、嫌いな方6.7*17.2%であった。どこで調理を学びましたかでは、学校で42.3-28.1%、家庭で81.4-71.9%、専門学校で0.6-0%あった。

家庭科の授業で調理実習がありましたかについては、小学校99.4-98.4%、中学校98.7**56.3%、高校89.7**3.1%であった。学んだ内容については、献立については78.9**35.9%、調味料については47.4**20.3%、機械的調理操作が39.1**12.5%、加熱調理操作が64.1**37.5%、調理行程が56.4**32.8%、調理料金が13.5**0%であった。

調理の理論について学びたいかでは積極的に、学びたい21.8*7.8%、機会があれば48.1-51.6%、いいえが20.5-31.3%であった。調理の実技について学びたいかでは積極的に、学びたい68.0**29.7%、機会があれば27.6**54.7%、いいえが2.6*10.9%であった。

調理をどこで学んだかについては男女とも家庭と回答した者が多かった。女子はほとんどの者が小、中、高校で調理実習を経験しているが、男子では中学で約半数に、高校ではほとんど経験していない。調理については、理論面よりも実習面を学びたいとしている者が多い。

IV まとめ

本調査では、大学生の調理の実態を明らかにするために、自宅通学生、自宅外学生の男女を対象としてアンケートによる実態調査を試み、その結果を統計処理して、考察を加えていった。その結果次のことが明らかになった。調理に関わる理論とか技術の大切さは認識していて、自宅外で調理する環境は整っていて、調理経験があるにもかかわらず、買っ

てすましてしまう者がかなりいた。自分で調理するとの問いに対しては各群の差が大きかった。特に、自宅外はもちろん、自宅通学の男子にはもっと調理に関しての関心を高める教育が必要であると感じた。

本調査に協力して頂いた学生の皆さんにお礼の言葉を述べたいと思います。

参考文献

- 1) 青井和夫他：生活構造の理論、有斐閣双書 (1980)
- 2) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：国民栄養の現状、平成4年調査成績 (1994) 第一出版
- 3) 白木まさ子：大学生の食生活に及ぼす欠食の影響について、栄養学雑誌、44,257~265 (1986)
- 4) 中林みどり：本学学生の生活時間調査、文教大学教育学部紀要、21,35~42 (1987)
- 5) 馬路泰蔵：下宿学生の自炊の仕方と食事内容、栄養学雑誌、46,129~138 (1988)
- 6) 川端晶子他：最新調理学、学建書院 (1987)
- 7) 馬路泰蔵：小・中・大学生の調理の能力について、栄養学雑誌、39,259~266 (1981)