

## 本学学生の食生活と調理の実態

中林みどり・石井智恵美

### Research on the Actual Conditions of eating Habits and Daily Cooking of Students in Bunkyo University

Midori Nakabayashi Chiemi Ishii

#### I はじめに

健全な生活習慣を身につけることは社会生活を有意義に送る上で大切なことといえる。現代では衣食住は十分充足されていて、どのようなライフスタイルを送るかは個人の裁量次第である。言い換えれば、生活の質の向上は個人の生活への態度で決定される。

大学時代の生活様式は人生の中で生活リズムが最も崩れているとの調査結果がある<sup>1)</sup>。その原因としてあげられることは、住環境の変化、通学時間、授業時間の不規則さ、部活動への参加、アルバイト、親からの干渉の減少等である<sup>2)</sup>。このようなライフスタイルの変化から脱却するには心身ともに大人として完成される大切な時期にこそ規則正しい生活習慣を身につける教育が必要になってくると考えられる。

生活習慣や生活環境を整える上で欠かせない要因としてあげられるのが、食生活の改善である。規則正しい生活を制限している要因が食行動にどのように影響を及ぼしているのであろうか。欠食回数、外食依存、摂食時間、飲酒、調理技術の未熟<sup>3,4)</sup>などは大学生の食行動では代表的なことと言われている。

次に、調理については、男子学生と女子学生の間にも、また、自宅通学者と自宅外通学者の間にも意識の仕方に大きな差異があると考えられる。女子学生で自宅外通学者はいうまでもなく、特に男子学生で自宅外通学者にとっては健康の保持、栄養の確保からも調理技術を身につけることは必要条件であると考えられる。調理技術を身につけるといことは調理の構造から次のような要因が関係していると考えられる。過去の学習経験、学習内容、献立の立案・買い物・調理操作、調理環境などである。

本調査では、大学生のライフスタイルに影響を及ぼしていると思われる、住居形態、部活動、アルバイトの生活行動と食生活行動、調理との関係の実態を明らかにすることである。

## II 調査方法

### 1 調査方法及び調査対象

調査は質問紙調査法を用い、2001年11月に実施した。調査票は、講義時に配布し、自記入にて、回収した。対象者は文教大学教育学部に在学する1年～4年生、男子83名(20.7%)、女子158名(22.3%)である。

### 2 調査項目

設問は学年、性別、生活行動に関する項目、住居の形態、部活動、アルバイト、健康状態の4問。食行動に関する項目、摂食状況、摂食場所、摂食時間、主食、惣菜の5項目17問。調理に関しては、18項目20問である。

### 3 集計方法

集計は、マークカードリーダー(ニッセイ・シーガル社)、アンケート集計システムにて、単純集計、クロス集計にて数値を求めた。また、対象群の比較検討においてはカイ二乗検定にて傾向を見た。

### 4 調査項目の設定

食事を摂食、提供することは、「本人」が「材料」を準備して、「器具・用具」を使って「調理」をすることである。その「目的」は、なぜ・いつ・どこで・誰に・何を・どのようにしてなど多様な目的が考えられる。調理教育の目的は、社会生活を送る上での食事に関する技能や知識を習得させることである。調理の知識や技術は「教師」によって、あるいは経験的に獲得していく。合理的に調理を実践していく過程で「他者」の援助が必要になってくる。他者とは、母親、メディアを通して、そして学校の教師などである。

調理に関わる講座として、本学では、「技術」の習得面で調理実習、「知識」の習得面で食物学、食品栄養学、食生活論、調理学、食物学実験、家庭経済学、生活学、生活情報論、生活経済学などが用意されている。調理教育の内容は、献立、機械的調理操作、加熱調理操作、調理工程、調味料の使い方、調理科学などである。

本調査では、調理教育に関わる要因を調理の構造をふまえて、本人、目的、材料、器具・用具・調理実践に関わることについて項目を設定した。

## III 調査結果と考察

### 1 学生生活について

住居形態は、男子・自宅生49人、59.0%、男子・自宅外生32人、38.6%、女子・自宅生99人、62.7%、女子・自宅外生59人、37.3%であった。

部活動への参加、アルバイト状況、現在の健康状態については<表1>のとおりである。部活

表1 学生生活

(%)

部活動	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
運動部	50	48.5	27.3	48.2
運動系サークル	10	12.1	16.2	12.5
文化部	6	3	12.1	10.7
文化系サークル	12	12.1	15.2	10.7
所属なし	22	24.2	29.3	17.9
アルバイト	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
していない	34	9.4	20.4	29.1
週2回	20	46.9	23.5	18.2
週3回以上	46	43.8	56.1	52.7
健康状態	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
健康	38.8	28.1	32.7	46.3
やや健康	22.4	18.8	23.5	16.7
普通	18.4	34.4	26.5	25.9
やや不健康	16.3	12.5	13.3	11.1
不健康	4.1	6.3	4.1	0

動への参加では男女とも80%位の学生がなんらかの課外活動をしている。運動部活動は女子の自宅以外、50%位と高率である。運動部、文化部は週2～3日活動して、活動時間は夕食の時間を遅くする要因と考えられる。特に自宅学生にとっては、不規則な食習慣の要因になっている。アルバイト状況では、していない学生で住居形態の違いによって多様さが見られた。60%～70%もの学生が男女ともアルバイトをして、50%以上の学生が週3回以上している実態は、食生活に影響を与えていると考えられる。

## 2 食生活について

摂食状況、摂食場所、摂食時間についてはく表2>のとおりである。自宅通学者に比べて自宅外通学者に朝食を欠食する傾向があるとの報告<sup>9)</sup>どおり、本調査の結果からも明らかになった。自宅通学者で男女間に差が見られ、男子より女子に欠食の傾向があることが明らかになった。間食、飲酒に関しては、男女とも自宅外の者が摂食している傾向がある。間食は女子、飲酒は男子が高い値を示した。朝食の摂食場所はほとんどの者が自宅で食事をしているが、男子自宅外で、その他と回答している。夕食ではその他と回答した者が男女ともに多くいた。定期的に食事をしているかに関しては、男女ともに自宅外が不規則と回答している。朝食を欠食したり、間食、飲酒をする、自宅以外の場所で食事をする、食事時間が不規則である傾向は、自宅外に多く見られた傾向である。そのことは、部活動に参加する結果、不規則な時間や、自宅以外での場所で夕食をすることで、そこには特に男子に飲酒が伴っていると推察できる。また、時々飲酒をする者が男子だけでなく女子においても高率を示し、親から開放された影響が見られる。そのようなことで、就寝時間が遅くなり、起床時間も遅くなり、朝食の欠食の一要因となり、心身ともに健康な学生生活を送る習慣が不規則になってくると考えられる。

主食、調理状況については、表3、4のとおりである。夕食の主食が米と回答した者がほとん

表2 摂食状況・摂食時間

(%)

摂食状況・朝食	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
とる	85.7	28.1	79.4	60
時々とる	10.2	50	20.6	27.3
とらない	4.1	21.9	0	12.7
摂食状況・間食	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
とる	20.8	22.6	30.9	29.1
時々とる	62.5	64.5	62.9	67.3
とらない	16.7	12.9	6.2	3.6
摂食状況・飲酒	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
とる	6.3	21.9	4.2	3.8
時々とる	66.7	59.4	70.5	82.7
とらない	27.1	18.8	25.3	13.5
摂食場所・朝食	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
自宅	95.9	82.8	96.9	92.6
学食	0	3.4	0	1.9
その他	4.1	13.8	3.1	5.6
摂食場所・夕食	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
自宅	91.8	67.7	83	81
学食	0	0	0	0
その他	8.2	32.3	17	19
摂食時間・朝食	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
規則的	79.2	35.7	76.3	49.1
やや規則的	16.7	42.9	19.6	37.7
不規則	4.2	21.4	4.1	13.2
摂食時間・夕食	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
規則的	30.6	12.9	17.5	9.3
やや規則的	55.1	61.3	53.6	70.4
不規則	14.3	25.8	28.9	20.4

表3 主食

(%)

主食・朝食	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
米	57.4	53.8	52.1	49
パン	42.6	42.3	47.9	49
その他	0	3.8	0	2
主食夕食	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
米	100	93.5	88.4	78.2
パン	0	3.2	7.4	7.3
その他	0	3.2	4.2	14.5

表4 調理状況

(% )

調理は誰が朝食	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
本人	2	44.8	17.2	59.3
家族	92	3.4	64.6	0
買ったもの	4	48.3	18.2	37
外食	2	3.4	0	3.7
調理は誰が昼食	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
本人	2	0	9.2	13.8
家族	10	0	15.3	0
買ったもの	16	31.3	42.9	39.7
外食	72	68.8	32.7	46.6
調理は誰が夕食	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
本人	2.1	57.6	10.7	75.8
家族	95.8	3	79.6	0
買ったもの	0	21.2	3.9	12.9
外食	2.1	18.2	5.8	11.3
栄養面自分で調理すると	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
よいと思う	42.9	25	40.6	61.8
できればしたい	42.9	62.5	46.9	38.2
外食でもよい	4.1	3.1	2.1	0
その他	10.2	9.4	10.4	0

どなのに対して朝食の主食は米、パンと回答した者が半々であった。朝食で調理に手間がかかる米と回答した自宅外が多かったのは夕食時に朝食分まで準備していると推察され、食事について少しは意識していると考えられる。朝食、夕食の調理は誰がするかについては自宅では家族が多く、女子でも80%が家族であった。昼食は学食、買ったものとの回答がほとんどで、女子において15%が自分で調理したもの（おそらく弁当）と回答している。栄養面で自分が調理するほうがよいと思う、できればしたいと回答した者が多いということは願望では手作りのものがないと思っても生活の不規則から現実には手抜きをしてしまうからと考えられる。

食材料については表5のとおりである。レトルト食品、出来合いの惣菜については自宅、自宅外で男女ともに30%がめったに買わないと回答している。栄養の面などから利用すれば便利なものとわかっていても、食事は手作りとか、あるいは経済的からかの理由は判明しないけれどその食品を敬遠している者が多く見られた。男子自宅外では25%がよく買うと回答している。簡便さがその利用を多くしていると考えられる。インスタント食品では女子が30%以上めったに買わないと回答しているが、男子自宅外はよく買うと回答している。夕食の他に摂食していると考えられる。買い物はスーパーが多かったが、理由はよくわからないが、自宅の男女がコンビニと回答している者が30%以上もいた。食材料の選択では生活の不規則さが伺えないような回答が多く、食事に対しては制約が多いにもかかわらず、調理したものを食べようとの考えが伺える。

調理教育に関するものは表6のとおりである。調理技術については男女ともに身に付けたいと

表5 食材料

(%)

レトルト食品	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
よく買う	12.2	25	14.4	9.1
たまに買う	51	43.8	54.6	58.2
めったに買わない	36.7	31.3	30.9	32.7
出来合いの惣菜を	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
よく買う	6.1	25	7.2	12.7
たまに買う	59.2	43.8	54.6	49.1
めったに買わない	34.7	31.3	38.1	38.2
インスタント食品	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
よく買う	14.3	31.3	15.5	9.1
たまに買う	67.3	46.9	53.6	50.9
めったに買わない	18.4	21.9	30.9	40
買い物はどこで	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
スーパー	56.9	82.9	67.3	91.2
専門店	2	2.9	1.8	0
コンビニ	41.2	14.3	30.9	8.8
その他	0	0	0	0

回答している。調理を学びたいかについては、男子自宅外以外半数以上の者が積極的に学びたいと回答している。はい、機会があれば、を加えるとほとんどの者が学びたいと回答している。調理をどこで学んだかについては、ほとんどの小学校、中学校、高校で調理の授業があったことがわかった。また、調理の仕方を家庭で、との回答が学校で、を上回っていた。学校で学んだ内容を複数回答してもらった結果、予算、栄養、時間について、が上位で他の項目を大きく上回っていた。調理をすることが好きですか。あなたの調理の腕前については表7のとおりである。顕著な傾向が見られたのは、男子自宅外で、18%が嫌いと回答していた。男女自宅、女子自宅外では調理することが好き、普通と回答した者が多かった。調理することが好きで、調理技術を学びたいと多くの者が思っている。また、調理教育を学ぶことは技術面だけとして考えているだけでなく、知識面で得た知識を活用しようとしている。しかし、不規則な生活態度から来る、十分な調理時間がとれないとか、準備の時間がないなどの制約から、自宅以外での食事を選択してしまうと考えられる。

#### IV まとめ

運動部、文化部に所属している学生は週2～3日活動している。授業後の活動が夕食の時間を遅くする要因として考えられる。特に自宅学生にとっては、不規則な食習慣の要因になっている。60%～70%もの学生が男女ともアルバイトをして、50%以上の学生が週3回以上している実態は、食生活に影響を与えていると考えられる。

朝食を欠食する、間食、飲酒をする、自宅以外の場所で食事をする、食事時間が不規則である傾向は、部活動に参加する結果、不規則な時間や、自宅以外での場所で夕食をすることで、その

表6 調理教育

(%)

調理技術身に付けたい	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
はい	95.9	90.6	95.9	100
いいえ	4.1	3.1	0	0
必要ない	0	6.3	4.1	0
調理を学びたいか	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
積極的に	42.2	28.1	53.5	63.6
はい	31.1	21.9	25.7	23.6
機会があれば	22.2	40.6	15.8	12.7
いいえ	4.4	3.1	2	0
わからない	0	6.3	3	0
調理をどこで学んだか	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
学校	32.7	22.6	31.2	24.2
家庭	57.7	48.4	66.1	62.9
専門学校	0	0	0	1.6
その他	9.6	29	2.8	11.3
学校で学んだ内容	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
立案	10.2	6.2	8.6	4.1
栄養	25	26.2	22.9	26.5
予算	25	38.5	23.3	28.6
時間	15.6	16.9	20.8	24.5
工程	10.9	7.7	15.5	7.5
操作	7	3.1	6.5	4.8
器具	6.3	1.5	2.4	4.1

表7 調理技能

(%)

調理する事が好き	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
好き	63.3	34.4	67.3	72.7
普通	28.6	43.8	24.5	21.8
嫌い	2	18.8	5.1	3.6
わからない	6.1	3.1	3.1	1.8
あなたの調理の腕前	男・自宅	男・自宅外	女・自宅	女・自宅外
上級	2.1	0	3.9	0
やや上級	2.1	3.3	6.8	9.1
普通	37.5	40	44.7	69.1
初級程度	54.2	43.3	40.8	21.8
経験無し	4.2	13.3	3.9	0

ことは、特に男子に飲酒が伴っていると推察できる。また、時々飲酒をする者が男子だけでなく女子においても高率を示し、親から開放された影響が見られる。そのようなことで、就寝時間が遅くなり、起床時間も遅くなり、朝食の欠食の一要因となってくると考えられる。栄養面で自分が調理するほうがよいと思う、できればしたいとの願望があり、できれば手作りのものがないと思っている。調理することが好きで、調理技術を学びたいと多くの者が思っているが、そのことは、調理は技術面だけとして考えているだけでなく、知識面で得た知識を活用しようとしているが、不規則な生活態度から来る、十分な調理時間がとれないとか、準備の時間がないなどの制約から、自宅以外での食事を選択してしまうと考えられる。調理しようと思っても生活の不規則から現実には手抜きをしてしまうと考えられる。食材料の選択では生活の不規則さを示唆するような回答は見られず、食事に対しては制約が多いのにもかかわらず、調理したものを食べようとの考えが伺える。また、ほとんどの小学校、中学校、高校で調理の授業があったことがわかった。また、調理の仕方は家庭で覚えたが学校で学んだ、を上回っていた。男子自宅外の学生にとって、調理に関する意識の向上が伺えた

本調査での実態を述べてきましたが、今後の課題として、調理に影響を及ぼす要因のより詳細な検討が必要であると思いました。アンケートに協力していただいた皆さん、適切な助言をしていただいた方々に感謝します。

#### 引用・参考文献

- 1) 大河原悦子他：男女学生のライフスタイルと健康との関連、栄養学雑誌、52、(1994)
- 2) 中林みどり：本学学生の調理実態、文教大学教育学部紀要、28、(1994)
- 3) 袖木美保他：女子短大生の調理教育における研究（第3報）、甲子園短期大学紀要、12、(1993)
- 4) 高橋壽美子：食物専攻生の食に関する意識調査、盛岡大学短期大学部紀要、5、(1995)
- 5) 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、(1986)
- 6) 伊海公子他：下宿女子大生の食生活と生活要因との関連、栄養学雑誌、57、4、(1999)
- 7) 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、(1988)
- 8) 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、(1981)
- 9) 伊海公子他：下宿女子大生の生活環境と食生活型、栄養学雑誌、55、5、(1997)
- 10) 沖田富美子：食生活と台所のかかわりに関する研究、第2報一人暮らしの学生の食・調理空間、日本女子大学紀要、家政学部、44、(1997)
- 11) 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、(1987)