

本学学生の摂食状況と調理の現状についての調査 ——一人暮らしの学生について——

中 林 みどり

Research on the Actual Conditions of Eating and Cooking of Bunkyo University Students Who are Living Alone

Midori Nakabayashi

I はじめに

あらゆる年齢層で、規則正しい生活習慣・食習慣を身につけることは心身ともに健全な社会生活を送る上で大切なことといえる。生活習慣・食習慣の形成は、幼児期は家庭で、児童・生徒期は学校で、成人になると社会などを通してなされる。規則正しい生活習慣・食習慣に影響を与えている要因として考えられることが、拘束時間の変容である。高校時代までは家庭、学校での生活が中心となって生活時間は一定している。また、食生活は親が考える領域になっている。大学時代になると親からの自立が始まり、ライフステージの中でも拘束時間が小・中・高校時代と異なってくる。授業時間の不規則さからくる登校・下校時間の乱れ、自宅通学者でも通学時間の延長、部活動への参加、アルバイトなど、規則正しい生活習慣・食習慣の形成に負となる要因の増大が見られてくる。

大学へ入学したばかりの1年生で、一人暮らしの学生は、生活様式が大きく変化してくる。それは自宅通学者の生活様式と大きくことなる。それは住環境の変化で、それに伴って、いままで食事は家庭で提供されていたのが、自分で食事を用意しなければならない状況におかれる。そこで、食生活をしっかり自分で管理する必要性が生じる。摂食時間を規則正しくする。栄養のバランスのとれた食事をする。そのためにはできるだけ外食に頼らずに、自分で調理することが大切になってくる。調理技術を身につけるといことは、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。一人暮らしの学生にとって、健全な学生生活を送るためにも1年生のうちから栄養、調理技術、規則正しい食習慣などの生活習慣を身につける教育が必要であると考えられる。

本調査の目的は、一人暮らしの学生を対象に、食生活の様相を摂食状況と調理について実態を把握し、自宅通学者と比較検討を行い、一人暮らしの学生にどのような食教育が必要かを考えることである。

Ⅱ 調査方法

1 調査方法及び調査対象

調査は質問紙法を用い、2003年7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1年生、男子66名（一人暮らし 26名、自宅通学 40名）回収率42.3%、女子169名（一人暮らし 52名、自宅通学 117名）回収率68.4%である。一人暮らし率は、男子 39.4%、女子 30.8%である。各専修での回収率では11専修のうち4専修で回収率が低かった。

2 調査項目

設問は、基礎項目として性別、通学形態、部活動、アルバイトの4項目。食事については、摂食時間、主食、調理についての6項目。調理教育については9項目。3日間の摂食状況。調理の実践・献立について32項目である。

調査項目の設定

摂食状況調査では、横軸に朝食、昼食、夕食、夜食、飲酒、間食を配置し、アルバイト、部活動の有無を質問項目とした。縦軸には自宅での摂食（自分で調理、他人が調理したもの）、自宅外での摂食（自分で調理した弁当、買った弁当）に分類して食事内容を質問した。摂食した場所については、（学生食堂、大学外食堂など）。誰と食事したかについては、（一人で、友人と、大勢で、家族）に分類して質問した。

調理実践の調査では、機械的調理操作、加熱調理操作について質問した。

3 集計方法

集計は単純集計、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カイ二乗検定にて傾向を見た。

Ⅲ 調査結果と考察

1 学生生活

一人暮らしの割合は、男子39.4%、女子30.8%で、前回の調査の結果、男子38.6%、女子37.3%とほぼ同率であった。

表1は部活動とアルバイトの実態、通学時間について質問した回答である。体育会運動部加入率が高いのは、体育専修生の影響と考えられる。運動サークル、文化サークル加入率は大学の資料ではもう少し高い。調理に関するアンケートの意識は、同一の条件であったにもかかわらず、回収率にバラツキがみられた。運動部所属者、体育、家庭専修で回収率が高かったのは調理に関して関心があったからと考えられる。アルバイトは一人暮らし女子を除いて半数近くがしている。3日間の調査だったので、もう少しアルバイト率は高くなると推察される。

表1 部活動とアルバイトの実態（％）・通学時間（分）

	男子・一人	男子・自宅	女子・一人	女子・自宅
体育会	45	53.8	30.8	25
運動サークル	17.5	30.8	19.7	28.8
文化会	10	3.8	20.5	26.9
文系サークル	5	0	5.1	11.5
所属なし	22.5	11.5	23.9	7.7
アルバイトしている	46.2	52.5	28	47.3
していない	53.8	47.5	72	52.7
通学時間	17.3	85.5	19.1	85.2

2 食事について

表2-1は摂食時間の規則性について質問した回答である。朝食時間が不規則である割合は、男子、女子ともに一人暮らし群が自宅通学者群の2倍以上いる。一人暮らし群の通学時間が顕著に短いにもかかわらず、このような結果になったのは表4-1から自宅通学者は他人が食事を用意してくれる率が高いことと関係があると推察できる。一人暮らしの人達に規則正しい朝食を摂食してもらうにはどのような朝食を用意したら良いかの情報が必要であると考えられる。昼食は規則的と回答した率が高い。昼食は授業との関係で、生活時間が一定しているからであると考えられる。夕食時間が、やや不規則、不規則が男子一人群でも半数、それ以外の人たちは顕著に高率である。部活動、アルバイトなどの影響で生活時間が不規則になっている結果と考えられる。

表2-2は食品の好き嫌い、表2-3は主食でご飯、パン、麺類のどれを多く選択するか、表2-4は調理する事が好きか・嫌いかについて質問した回答である。調理する事が好きか・嫌いかについて

表2-1 摂食時間の規則性（％）

		男子・一人	男子・自宅	女子・一人	女子・自宅
朝食	規則的	57.7	65	56.9	75.9
	やや不規則	19.2	22.5	21.6	12.1
	不規則	23.1	12.5	21.6	12.1
昼食	規則的	80.8	72.5	83.3	80.5
	やや不規則	19.2	15	14.6	17.7
	不規則	0	12.5	2.1	1.8
夕食	規則的	50	27.5	18.8	25
	やや不規則	38.5	60	62.5	50.9
	不規則	11.5	12.5	18.8	24.1

表2-2 食品の好き嫌い（％）

		男子・一人	男子・自宅	女子・一人	女子・自宅
たくさんある	8.3	15	19.6	19	
すこしある	41.7	47.5	51	55.2	
ない	50	37.5	29.4	25.9	

表2-3 主食 (%)

		男子・一人	男子・自宅	女子・一人	女子・自宅
朝食	ご 飯	56	46	41.2	53.575.9
	パ ン	40	52	56.9	45.7
	め ん	2	2	2	0.9
昼食	ご 飯	72	87.5	56.9	62.1
	パ ン	8	5	29.4	31
	め ん	20	7.5	13.7	6.9
夕食	ご 飯	92	95	80.4	94.8
	パ ン	0	5	5.9	0.9
	め ん	8	0	13.7	4.3

表2-4 調理することが好きか、嫌いか (%)

	男子・一人	男子・自宅	女子・一人	女子・自宅
すき	37.5	55	29.4	36.2
普通	50	35	56.9	49.1
嫌い	12.5	4.2	9.8	6
わからない	0	12.5	3.9	8.6

では、男子、女子ともに一人暮らし群に嫌いと回答した割合が高くみられる。このことは毎日必ず調理をしなければならない立場になっている現実さから来る意識の現われと考えられる。

3 調理内容について学びたいこと

表3-1は調理技術を身につけたいか、調理について学びたいか表3-2は学びたい調理に関する内容について質問した回答である。ほとんどの人達が調理技術を身につけたいと回答している。調理について学びたいかについては、ほとんどの人達が積極的に、機会があればと回答している。学びたい調理に関する内容に関しても7割以上の人達が全ての項目で高い率を示している。過去の調査から、調理は家庭で習った約60%と学校で習った約30%の2倍以上の率であった。大学へ入学した一人暮らしの人達にとって、調理に関する情報の入手は様々考えられるが、今回の調査結果から、調理技術を身につけたい、調理について学びたいとの希望が多いことは、調理教育

表3-1 調理技術を身につけたいか・調理について学びたいか (%)

	男子・一人	男子・自宅	女子・一人	女子・自宅
身につけたい	87.5	100	100	98.3
いいえ	12.5	0	0	0
必要ない	0	0	0	1.7
積極的に	52	47.5	51	48.7
機会があれば	40	50	49	49.6
必要ない	4	2.5	0	0.9
わからない	4	0	0	0.9

表3-2 学びたい調理に関する内容 (%)

	男子・一人	男子・自宅	女子・一人	女子・自宅
エ調理の手順	80.8	85	92.2	83.2
カ加熱器具の操作	80.8	85	88.2	84.5
ア栄養的特徴	76.9	75	82.4	66.4
イ献立の立案	76.9	70	86.4	80.2
ク加熱器具の使用	72.4	80	76.5	67.2
ウ材料の分量	69.2	67.5	78.4	69.8
オ機械的調理	69.2	82.5	88.4	88.8
キ調理器具の使用	69.2	70	74.5	69

が必要であることを示唆している。

4 摂食状況

表4-1、表4-2、表4-3は朝食、昼食、夕食の摂食状況について質問した回答である。朝食の状況で顕著な項目は欠食である。各群ともに多い傾向がみられるが、男子、女子の一人暮らし群で自宅通学者群との差が顕著であった。また、買ったものを食べる項目の数値が予想以上にあった。一人暮らし群は、一人で、自宅通学者群は家族と食事を取っている中で、一人暮らし群が友人と一緒に食事をしている。買ったものを食べる、友人と一緒に食事をする傾向はコンビニの普及が影響していると考えられ、住居で朝食をとらなくても、簡単に取れる状況は、欠食をするよりはよいが、栄養面、経済面から考えさせられる事項である。昼食に関しては、学食の食事を取る人達が予想以上に少数であったことである。また、友人と昼食を食べている傾向は、一人暮らしの人達にとって食事環境から見ても好ましい事といえる。夕食に関しては、一人暮らしの人達は自分で調理をし、一人で食事をする人が多く見られる。しかし、買ったものや、外食する人たちも20%を超えている。栄養面からも自分で調理をする食習慣を身につける必要があるが、なされていない傾向があると推察できる。

表4-1 朝食の状況 (%)

	男子・一人	男子・自宅	女子・一人	女子・自宅
欠食	33	8	21	9
自分で調理	59.4	10.1	62.3	11.6
他人が調理	7.8	70.6	4.8	67.1
自分で調理した弁当	0	0	0	1
買ったもの(弁当)	15.6	11.8	11.6	9
学生食堂	0	0	0	0
食堂など	0	0	0	2
一人で	84	31	94	60
友人と	14	2	6	2
大勢で	0	0	0	0
家族と	2	68	0	38

表4-2 昼食の状況 (%)

	男子・一人	男子・自宅	女子・一人	女子・自宅
欠食	5.2	2	3	2
自分で調理	16.9	2.8	10.7	3.2
他人が調理	3.9	7.3	3.3	6
自分で調理した弁当	6.5	35	14	34
買ったもの(弁当)	45.5	28.4	39.6	24.6
学生食堂	22.1	22	28	27
食堂など	0	3	2	3.4
一人で	25	12	20	11
友人と	69	78	68	76
大勢で	4	8	12	11
家族と	1	2	0	2

表4-3 夕食の状況 (%)

	男子・一人	男子・自宅	女子・一人	女子・自宅
欠食	2.8	3	4	3
自分で調理	62.5	6	61.4	5.8
他人が調理	8.3	77.6	9	76.6
自分で調理した弁当	1.4	0	1	1
買ったもの(弁当)	18.1	7.8	15.9	8.1
学生食堂	0	0	0	0
食堂など	6.9	5.2	9	5.4
一人で	73	27	79	29
友人と	26	10	16	10
大勢で	2	3	5	2
家族と	0	60	0	59

5 調理の実践

表5は献立について質問した回答である。一人暮らしの男子群に、あり合わせで献立の立案ができるとの回答がなかった。買い物がその時だけに必要なものを買う傾向が見られる。献立、買い物に計画性が必要であると考えられる。

表6-1、表6-2は調理の実践について質問した回答である。調理の内容は①包丁を使用する調

表5 献立 (%)

	男子・一人	男子・自宅	女子・一人	女子・自宅
自分で考える	50	25.6	41.2	15.5
買い物しながら考える	42.3	17.9	25.5	31
あり合わせで献立できる	0	25.6	25.5	17.2
	7.7	30.8	7.8	36.2

表6-1 調理の実践 男子 (%)

	男子・一人	男子・自宅
切る	100	97.7
きざむ	100	92.9
皮をむく	88.5	90.2
魚をおろす	34.6	58.1
野菜をおろす	76.9	82.5
泡立てる	65.4	80
裏ごし	42.3	42.5
炒める	96.2	95
炊く	92.3	87.5
温める	92.3	82.5
ゆでる	80.8	62.5
煮る	65.4	57.5
直火焼き	53.8	50
揚げる	42.3	35
蒸す	34.6	32.5
にぎる	92.3	95
包む	57.7	77.5
巻く	57.7	77.5
まるめる	57.7	72.5
詰める	53.8	52.5
あえる	46.2	48.3
こねる	19.2	40
冷凍	88.5	90
解凍	88.5	87.5
もどす	61.5	52.5
ひたす	50	40
アク抜き	38.5	25

表6-2 調理の実践 女子 (%)

	女子・一人	女子・自宅
切る	100	99.1
きざむ	100	97.4
皮をむく	100	98.3
魚をおろす	35.3	29.1
野菜をおろす	96.1	93.2
泡立てる	94.1	94.9
裏ごし	58.8	67.5
炒める	100	97.4
炊く	100	92.3
煮る	92.2	72
温める	92.2	89.7
ゆでる	90.2	84.6
揚げる	62.7	62.4
直火焼き	60.8	53
蒸す	31.4	23.1
にぎる	100	98.3
まるめる	92.2	88.9
包む	86.3	88.9
巻く	78.4	79.5
あえる	75.4	66.7
詰める	68.6	67.5
こねる	43.1	37.6
冷凍	100	83.8
解凍	100	87.2
もどす	80.4	80.3
ひたす	76.4	66.7
アク抜き	45.1	59

表7 加熱操作 上段：電子レンジ 下段：オープン (%)

	男子・一人	男子・自宅	女子・一人	女子・自宅
よく使用する	84.6	85	88.2	80.3
時々使用する	11.5	15	11.8	17.1
使用することが少ない	3.8	0	0	2.6
よく使用する	61.5	57.5	37.3	49.6
時々使用する	15.4	32.5	60.8	45.3
使用することが少ない	23.1	10	2	5.2

理、②包丁以外の用具を使用する調理、③加熱器具を使用する調理、④手で加工する調理、⑤加熱器具の操作、⑥下ごしらえの調理の順序で、いずれもしたことがあるとの回答が多かった。揚げる、蒸す、焼く調理のように特別の加熱器具を使用する調理において実施率が低かった。

表7は加熱器具操作のうちレンジとオープンについて質問した回答である。レンジの使用率は顕著に高かった。レンジにはガスレンジ、電子レンジがあり、いずれを使用したかは表6の温める、解凍での使用が高い率であることから電子レンジを意識して回答していると考えられ、電子

レンジはかなり普及していると考えられる。オーブンについては、一人暮らしの男子で使用するものが少ないと回答している。オーブンには単独の機能のもの、電子レンジと一緒にしているもの、オーブントースターがあるが、オーブンの機能を使いこなせていないと考えられる。電子レンジ、オーブンの使用法の情報を提供する必要があると考えられる。

IV まとめ

今回の調査結果で、一人暮らしの人達が自宅通学者と比較して、顕著に異なるところは、下記のところである。①通学時間が短い、②朝食の摂食時間が不規則である、③夕食を買ったもので摂食している、④夕食は友人と一緒に摂食している、⑤調理することが嫌いとの回答が多い、⑥男子はあり合わせで献立の立案ができない、⑦ゆでる、煮る調理をしている。結果をふまえて、一人暮らしの人達を支援するには、欠食をなくすために、朝食は、どのような朝食メニューを用意したら良いかの情報が必要である。買ったもので代用することもひとつの方法であると考えられる。住居で朝食をとらなくても、簡単に取れる状況はコンビニの普及が影響していると考えられ、欠食をするよりよいが、栄養面、経済面から考えさせられる事項である。次に、調理技術を身につけたい、調理について学びたいとの希望が多い反面、調理することが嫌いとの回答が多いことは、毎日必ず調理をしなければならない立場になっている現実さから来る意識の現われが見られるが、簡単に調理して自炊ができるようにするため調理の手順だけでなく、実践面での援助が必要であると思われる。

一人暮らしの学生にとって、健全な学生生活を送るためにも1年生のうちから栄養、調理技術、規則正しい食習慣などの生活習慣を身につける方法として考えられることは、文献の情報はもちろん、実践面からの援助も必要であると考えられる。今後の課題として、一人暮らしの学生が、食生活でどのような支援が考えられるかを追求していきたい。調査に協力をしていただいた人達に感謝します。

参考文献

- 1) 中林みどり他：本学学生の食生活と調理の実態、文教大学生生活科学研究、24、(2002)
- 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) 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)
- 4) 金子佳代子：一人暮らしの食生活、ケロログ アップデイト、No.50 (2000)
- 5) 金子佳代子：大学生の食生活と健康状態、横浜国立大学教育紀要29、(1989)
- 6) 脇田美佳他：女子学生の食行動と食意識、家庭科教育、78巻、1号 (2004)
- 7) 貝沼やす子他：日常の献立作りの実態に関する調査研究 (第1報)、日本調理科学会誌、Vol.30 No.4 (1997)