

原著論文

大学生の食生活実態と食育の課題

若松法代[†]

Dietary Lifestyle and Issues of Dietary Education among University Students

Noriyo WAKAMATSU

キーワード：食育，大学生，自炊，家庭科教育

1. 緒言

わが国はモンスーンアジアに位置し、古来より豊かな水と温暖な気候に支えられ風土に合った米や大豆、野菜・魚を中心とした食生活を営み、豊かな食文化を作り上げてきた。戦後は、伝統的な食生活の長所を保ちつつ、畜産物や乳製品などをバランスよく取り込み、米と多様な副食からなるいわゆる「日本型食生活」¹⁾を実現し、昭和50年代には海外からも大きく評価されてきた。ところが、社会経済構造の変化、国民の価値観の変化等を背景に、「日本型食生活」から、個人の好みに合わせた食生活スタイルへと食の多様化が進展した。その結果、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足等による栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れに起因する肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦身等様々な問題が引き起こされてきたのである。食生活の乱れは、大人だけではなく人格形成期にある子供達にも大きな影響があり、食育

の推進が緊急課題となった。

平成17年に食育基本法が制定され、食育の推進を家庭、学校、保健所、地域などを中心に国民運動として取り組むこととされた。前文には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。」と述べられている。服部²⁾も、「人を良くするのが食である。どんな食べ物をどんなふうに食べるかということは、けっしておろそかにすることができない大切な「生きる力」である。」と述べている。小学校の学習指導要領³⁾には、総則に食育の推進が明記され、「体育科の時間はもとより、家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。」とある。

岩村⁴⁾は、学校教育で習う家庭科は、大人になった後まで影響を及ぼしていると述べている。また、家庭でお母さんが子どもと一緒に台所に立ち、手伝わせながら教えるような光景がほとんど見られなくなってきた今日、「家庭科教育」の影響は一層軽視できないものとなっていると述べている。確かに、筆者が2年前に5年生の家庭科を受け持ったとき、初めて包丁を持つ子が半数以上を越えており、リンゴの皮むきがで

[†] 家政教育専修 教科教育専攻
指導教員：堀越昌子

きる子は学級に一人二人、家庭で食事作りに参加している子供は二、三人程度であった。家では親に「勉強をなさい。」こそ言われても「食事作りを手伝いなさい。」とは言われたりしないのが現状である。

そこで、本研究ではそういった子ども達が大学生に成長したときどんな食生活を送っているのかを調査し、問題点を明らかにする。大学生になると日常の食事を主体的に決めていくことが多くなる。一人暮らしを始めた自宅外通学生は、毎日の食事を自分で決めて用意しなければならない。何を食べるか、作るか買ってくるか、材料はどうするか、外食にするかなど、自分で判断し行動する。自宅から大学に通う学生でも、家族以外との食事の機会が増える。こういったことから、高野⁵⁾は青年期から成人期にかけては食生活の分岐点と述べている。

本研究では、この分岐点にある大学生の食生活実態と今までの食育歴を調べることによって、子供時代の食育の重要点を明らかにし、小学校教育の食育の指導に活かせる知見を得ることができると考えた。明らかにしたいことは、「大学生で自炊が行えている学生は、今までに家庭や学校でどういった食育を受けてきたのか」である。また、このような要因分析的な先行研究は見あたらない。

2. 質問紙調査の方法

調査は質問紙を用いて、滋賀大学の教育学部と経済学部在籍する全学生を対象に行った。調査時期は2011年4月の健康診断の際に行い、1,933名の回答を得た。質問項目は、自分の食生活を具体的に振り返る設問10項目と食生活リズムや食意識、食生活に関連のある項目10項目である。調査の主な内容は、食事摂取頻度と調理頻度で、数量化Ⅲ類による分析を行った。

以下が、設問の概要である。まず、自分の食生活を具体的に振り返ることのできる設問を10項目作成した。設問内容は、どのくらい食べているか、どのくらい自分で調理しているかを問う形にした。回答者がイメージしやすいように「1. ほぼ毎日」「2. 週2回以上」「3. 月数回程度」「4. まれ」「5. なし」という5つの

選択肢を作り、欄に○をつける形にした。

1. 朝食を食べていますか。
2. 朝食に主食（ご飯、パン、麺など）を食べていますか。
3. 朝食にご飯を食べる頻度はどのくらいですか。
4. ご飯を（炊飯器等を利用して）自分で炊きますか。
5. みそ汁を食べる頻度はどのくらいですか。
6. みそ汁を自分で作りますか。
7. 一日に野菜（両手腕約3杯）を食べていますか。
8. 野菜料理を自分で作りますか。
9. 魚を食べる頻度はどのくらいですか。
10. 魚料理を自分で作りますか。

次に、食生活リズムや食生活に関連のある項目を10項目作成した。回答者が答えやすいように設問に合わせて選択肢を2つから6つまで変えていき、○をつける形にした。

11. 自分の食生活を評価すると次のどれですか。
12. 食に関する知識を増やしたいですか。
13. 朝、起きる時間は何時が多いですか。
14. 夜、寝る時間は何時が多いですか。
15. 便通の調子はどうですか。
16. 毎日適度な運動をしていますか。
17. 自分は健康だと思えますか。
18. 三度の食事に十分なお金をかけていますか。
19. アルバイトをしていますか。
20. アルバイトをしている理由は次のどれですか。
21. アルバイトは週に合計何時間ですか。
22. アルバイトをしている時間帯は次のうちどれに多くあてはまりますか。
23. アルバイトが原因で食事リズムが崩れることがありますか。

3. 質問紙調査結果と考察

図1は、調査用紙の質問項目1から10までの10項目の度数分布をグラフにまとめたものである。朝食を毎日食べている人（項目1）は約70パーセントで、朝食に主食を摂取するこ

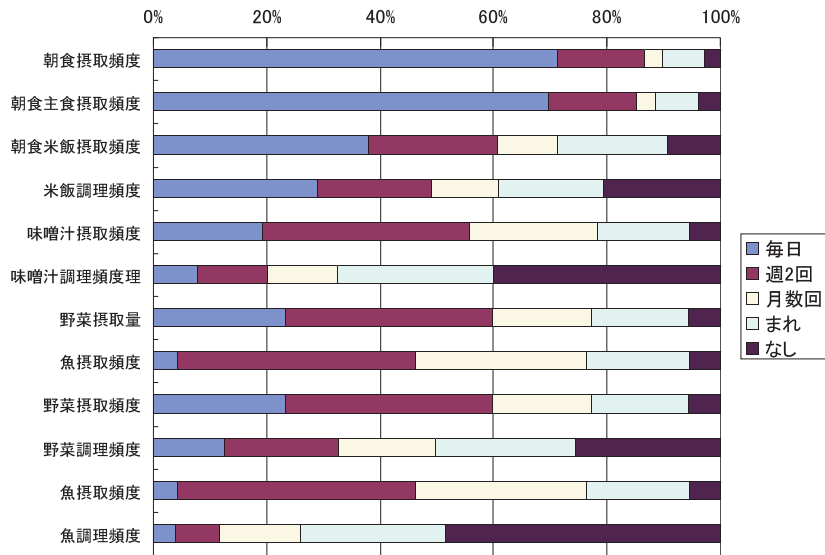


図1 食事摂取と調理頻度

とができていない人(項目2)は70パーセントを下回る。つまり、3割強の人が朝食を毎日食べることができていない状況にある。この結果は、厚生労働省が出している平成21年国民健康栄養調査結果とほぼ同じ水準であった。しかし、住居別に調べていくと、自宅外通学生で朝食を毎日食べている人は57パーセントとなり、自宅通学生の82パーセントに比べて大きく下がる結果となった。また、自宅外通学生の男性は44パーセントと内閣府の統計調査⁶⁾より低い結果となった。朝の米飯摂取率(項目3)を見ると、毎食の人は40パーセントを割っている。また、味噌汁の摂取頻度(項目5)も、毎日の人は20パーセントを割っており、和食離れが進んでいると考えられる。

米飯調理(項目4)については、毎日の人は約30パーセントで、週に2回以上の人になると約50パーセントとなっている。また、味噌汁の調理頻度(項目6)はさらに少なく、週2回以上の人を含めても約20パーセントにとどまった。味噌汁に入っている野菜類や芋類、海藻類、キノコ類、大豆等の摂取不足が懸念される。野菜摂取量(項目7)については、毎日一定量摂取できている人は20パーセント強で、週に2回以上となると60パーセント近くまで増える。しかし、残り40パーセント以上の人は、深刻な野菜不足となっている。野菜の調理

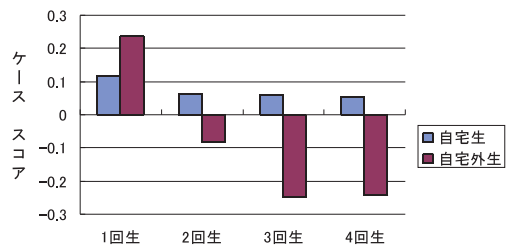


図2 食事摂取頻度

頻度(項目8)になるとさらに下がり、週2回以上の人を含めても約30パーセントとなっている。魚の摂取(項目9)については、毎日と答えた人はほんの数%で、週に2回以上と答えた人も含めて50パーセントに満たないという結果が出た。魚を調理する頻度(項目10)はさらに低く、週2回以上と答えた人を含めて約10パーセントである。また、魚を全く調理しないという人は、約半数の50パーセントとなっている。

図2は、住居と学年の作用によって食事摂取頻度が変わってくる様子をグラフ化したものである。縦軸の数値は、図1の10項目に対して数量化Ⅲ類を行って得た食事摂取頻度の成分得点である。自宅通学生よりも自宅外通学生の方が食事摂取頻度が大きく減少しているのがわかる。自宅通学生は、1回生から2回生にかけて食事摂取頻度がやや下回るがその後は大きな変

化はない。ところが、自宅外通学生は、1回生から2回生にかけて食事摂取頻度が大きく減少し、その後3回生でもさらに下がり、4回生は3回生とほぼ同じで食事摂取頻度は下がりきったままである。自宅外通学生は学年が上がるにつれて食事摂取頻度が大きく減少する。いろいろなデータを比較する中で、食事摂取頻度の減少の要因は、朝食欠食と関連があることがわかった。また、朝食欠食は、起床時間と関連があることもわかっている。

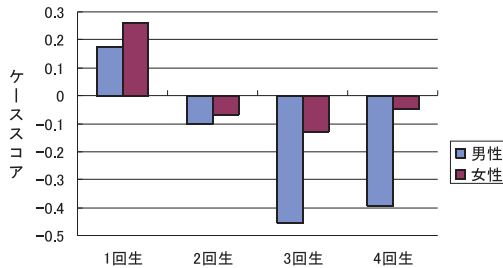


図3 自宅外生の食事摂取頻度

図3は、自宅外通学生の食事摂取頻度について性別と学年の交互作用をグラフ化したものである。男性も女性も1回生から3回生にかけて食事摂取頻度が下がっており、その減少の幅は女性より男性の方が大きい。男性は2回生から3回生にかけての減少が顕著であり、女性は1回生から2回生にかけて大きく下がっている。学年間の差を多重比較で調べると、それぞれ有意確率が0.001未満と有意である。

表1は、食生活自己評価（項目11）を性別・居住形態別で分けたクロス集計表である。この表を見ると、自宅外通学生は自宅通学生よりも自分の食生活をよいと思っている人の割合がかなり低く、特に自宅外通学生の男性は、13.1%

表1 食生活自己評価と性別・居住形態のクロス集計表

		よい	やや問題	問題		
男性	自宅生	度数	162	171	28	
		居住形態の%	(44.88)	(47.37)	(7.76)	
	自宅外生	度数	44	197	95	$\chi^2(2)=105.2^{***}$
		居住形態の%	(13.10)	(58.63)	(28.27)	
女性	自宅生	度数	269	249	25	
		居住形態の%	(49.54)	(45.86)	(4.60)	
	自宅外生	度数	86	198	58	$\chi^2(2)=71.3^{***}$
		居住形態の%	(25.15)	(57.89)	(16.96)	

***p<0.001

とわずかである。自宅外通学生の男性は、大学に入ってから食事摂取頻度も減少し、自分の食生活に問題を感じながら過ごしていることがわかる。健康を害する学生も少なくないのではないかと考える。

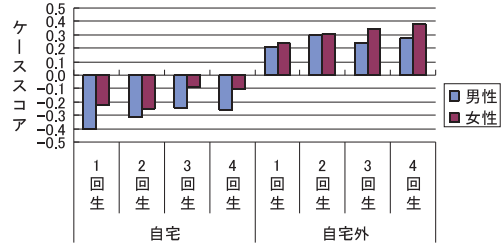


図4 調理頻度

図4は性別・学年・住居別に調理頻度を比較した図である。縦軸の数値は、図1の10項目に対して数量化Ⅲ類を行って得た調理頻度の成分得点である。自宅外通学生は、自宅通学生に比べて調理頻度が高いことがわかる。これは、自宅外通学生の方が、自分で食事を用意しなければならない状況に置かれているためと考えられる。また、男性より女性の方が調理頻度がやや高めで、居住別に関わらず学年が上がるにつれて調理頻度もわずかに増える傾向にある。その他に特徴的なこととして、食知識を増やしたい（質問項目12）と答えた人は居住別に関係なく82%にもものぼった。つまり、調理頻度が高い人も低い人も、食知識を増やしたいと思っていることがわかる。

4. 面接調査の方法

質問紙調査の結果から、食事摂取頻度や朝食摂取頻度が大きく下がっている属性「自宅外通

学の男子学生」の食生活実態をさらに具体的に詳しく調べることにし、個別の面接調査（30分程度）を行った。調査時期は2011年10月で、10名の協力者を得た。調査の主な内容は、食育歴と現在の食生活実態である。面接調査では、質問紙への回答とその回答に対する補足や追加質問を中心に半構造的に尋ねた。面接の最後には、包丁の扱い慣れをみるためりんごの皮むきをしてもらった。ただし、本人があまり乗り気でない場合には辞退してもらった。

5. 面接調査結果と考察

- (1) 自炊を実践している背景：自炊を実践している学生は10名中4名である。幼少期から調理のお手伝いをしていたり、自分一人の力で簡単な料理を作ってみたりしている。また、そのことを家族に誉めてもらう形で認めてもらうという経験が、現在の自炊行動に結びついていることがわかった。4名とも誉めてもらって嬉しかった記憶を話してくれた。
- (2) 自炊を実践していない背景：現在自炊を行っていない、もしくはたまに行っていると答えた学生は10名中6名である。日常的に調理に関わる経験が少なかったり、調理を通して家族から誉められた経験がなかったりすることが、現在の自炊を行わない状況につながっていると考えられる。
- (3) 体調不良と自炊行動との関係：大学に入ってから体調不良を感じている学生は10名中7名である。7名のうち6名は自炊を実践できていない者で、6名のうち3名は10キロ以上の体重の増減や肺炎にかかっている。体調の悪化に気づいて改善できたのは、自炊を実践している学生1名だけである。調理技術の有無は、自分の健康管理を大きく左右する。
- (4) 包丁の技術と自炊行動の関係：包丁を扱う技術については手先の器用さも関係してくるので、「技術＝自炊の実行」とは言い切れない。しかし、自炊を実行している4名のうち3名は、幼少期から日常的に包丁を持って調理をしているので、この経験は食

育には必須である。

- (5) 食に対する意識と自炊行動との関係：自炊を実践している者ほど食に対する意識が高いが、自炊を実践していなくても、ふだんから食に関するゼミや実習等に参加している学生は、食に対する意識が比較的高いことがわかった。
- (6) 朝食摂取と自炊行動との関係：毎日朝食を食べているのは、自炊を実践している学生で1名だけであった。他は自炊の有無に関わらず、週に2、3回中食や夕食を利用している。また、高校時代から朝食欠食の習慣が多少でもあるものは、自炊をしても朝食は欠食となりがちである。自分で朝食を用意して食べるということは、大学生にとってハードルが高いことがわかった。
- (7) 現在の生活環境の影響と自炊行動との関係：下宿や寮の住宅環境については、全員が同じ不満を持っており、さまざまな問題点がある（台所のスペース・火力・衛生）。しかし、自炊行動に影響するのは設備面よりも身近な人間関係であり、側にいる友達の影響の有無が、周りの学生の食生活に影響してくるのではないかと考える。

5. 結 論

面接調査の協力者がすべて男性という偏りには注意しなければならないが、自炊を行っていない者は、一人暮らしを始めてから体調が不調になるケースが多かった。量的調査の健康度自己評価でも、自宅外通学生は自宅通学生よりも「健康」と答えた人は少なく、食生活自己評価で「よい」と答えた人も非常に少なかった。特に、自宅外通学生の男性は食事摂取頻度の減少が大きく、栄養不足から体調を崩している人が少なくない現状が見えてきた。しかし、自炊を行う力量がなければ、自分の食生活を改善することはできない。そのため、大学生の食育を行うには、従来から行われている食生活を見直す学習だけではなく、調理技術を身につける調理実習を定期的に行うことが効果的であると考えられる。

また、現在側にいる友人が自炊を実践してい

るか否かも自炊の行動に影響している傾向が面接調査から見られた。量的調査からは、食知識を増やしたいと思っている学生は8割を越えることがわかった。食知識の向上心は、自炊を行っている自宅外通学生はもちろんのこと、調理をしていない者や自宅通学生にも同様に存在することもわかった。そのため、調理実習をする際には、自炊を行っている者の影響を受けるような学習グループを作る方がより効果的であると考えられる。

次に、食事摂取頻度が大きく下がるのは、1回生、2回生であることが量的調査からはっきりしている。面接調査でも、食生活リズムが1回生の夏から秋頃にかけて崩れ始めてきていることがわかった。また、食事摂取頻度と食知識向上心は正の関連があることがわかった。つまり、食事摂取頻度が下がりきってしまったら3回生や4回生に食育を行うよりも、食生活リズムが崩れ出す1回生、2回生に食育を行った方がより効果的であると考えられる。

朝食摂取については、かなりきびしい現実が見えてきた。量的調査からも、自宅外通学生の朝食摂取頻度の低さは目立っていたが、朝食を自分で準備して食べるということは、自炊を行っている学生にとってもかなりハードルが高いという実態が明らかになった。これは、大学生に食育を行うだけで改善できる問題ではなく、大学構内で朝食を買ったり、食べたりできるようなくみを作るなど、大学側の環境面での後押しが必要となる。また、大学生に食育を行って改善するのであれば、簡単な朝食メニューの作り方や食品の保存の仕方を季節ごとに教えるなど、細かいサポートが必要である。さらには、夜型から朝型へと生活リズムを立て直す取り組みも考えなければならない。

自宅外通学生で自炊を行っている者は、幼少

期から日常的に調理の手伝いをしたり、簡単な料理を自分一人で作ったりして、家族に誉められて嬉しかったという経験があるということが面接調査から見えてきた。幼少期に調理を通して家族に認めてもらう経験が、現在の自炊の行動に大きく影響していると言える。また、包丁を幼少期から持つことや家庭内で父親が調理に関わっていることも、本人の自炊実践に関係がある。そういったことから考え合わせると、小学生までの家庭や学校、地域における食育はかなり重要であると言える。今回の面接調査では、自炊行動に結びつくのは家庭内での食育が大きく影響していることがわかったが、小学校などの調理実習や食物の授業が直接的なきっかけだという話は残念ながら一つも出てこなかった。しかし、自炊を行っている者もそうでない者もほとんどが、他教科のどの学習より家庭科の調理実習が楽しい授業だったと話している。そういったことから、食育の中心を家庭科の調理実習に据え、各家庭や地域との連携を図った学習開発を行うことで、さらに食育の効果を高めていきたい。

引用文献

- 1) 早瀬仁美 (2008). だれでもわかる・だれでも使える食事バランスガイド 農山漁文化協会, pp. 38-44
- 2) 服部津貴子 (2005). だれにもわかる食育のテーマ 50 学事出版
- 3) 文部科学省 (2008). 小学校学習指導要領 (平成 20 年 3 月告示)
- 4) 岩村暢子 (2003). 変わる家族変わる食卓 頸草書房, pp. 240-241
- 5) 高野裕治 (2012). 大学生の食生活スタイル 心理学ワールド 56 日本心理学会 pp. 17
- 6) 内閣府 (2010). 平成 22 年度食育の現状と意識に関する調査