

本学学生の食生活等に関する調査

小 菅 充 子、橘 庸 子
柳 沢 幸 江、大 島 文 枝

1. 緒 言

調理学の講義、実習の授業担当者として、近年特に学生の食生活が片寄って来ている、食品や調理操作に対する知識の欠如、調理技術の低下、更には家庭で調理を行っていないということを強く感じるようになった。

学校で学んだことを各自の食生活に生かせる様、調理に興味を持たせ、知識および技術を確実に身に付けさせたいと考え、授業の進め方を工夫する努力を続けているが、そのためにも学生が日常どのような食生活を送っているかをしっかりと把握することが大切と考え、食事等に関するアンケート調査を行った。

2. 調査方法

(1) 調査対象者

調査対象者は、和洋女子大学および短期大学の調理学実習を履修している学生である。

(2) 調査内容および方法

調査の内容は、被調査者の属性（生活の場所、家族構成、母親の職業等を含む）、食事摂取状況、外食、ダイエット、家庭における調理、調理器具、配膳等についてである。

(3) 調査期間および方法

平成4年、7年、10年の3回で、いずれの年も前期授業の第1週目、第2週目の2回に分けてアンケート用紙を配布し、質問に答えて記述する方法で行った。

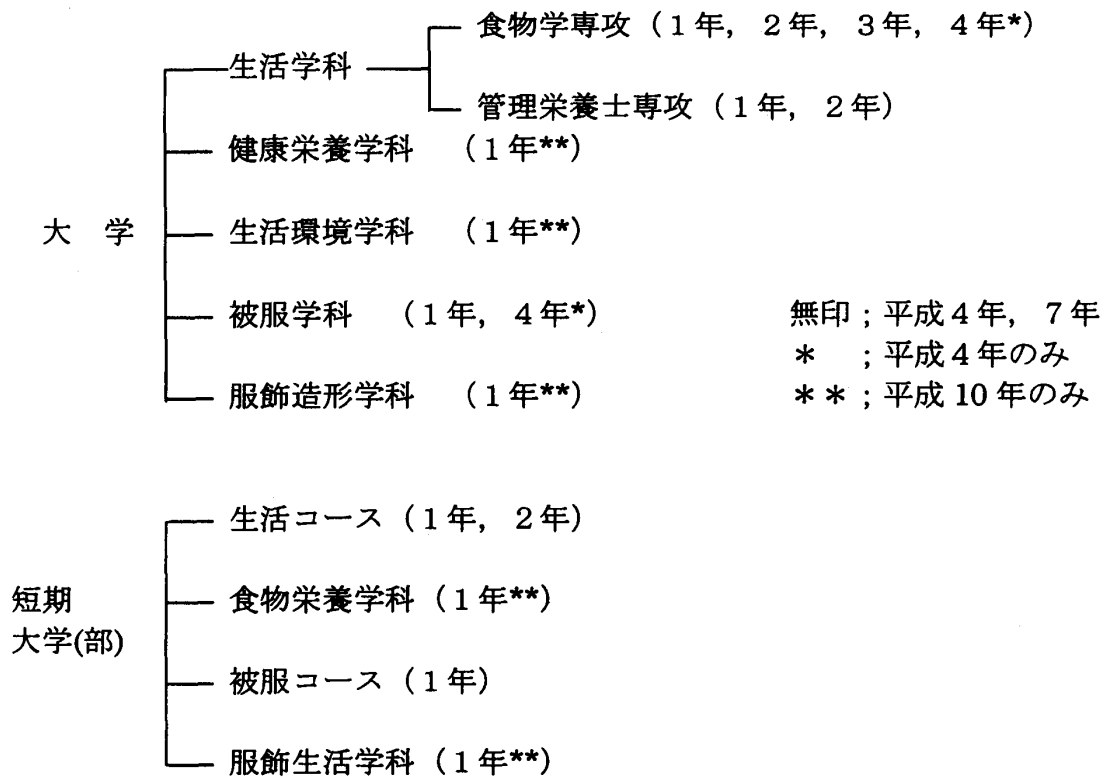
3. 結果および考察

各年の被調査者は図—1、表—1 および表—2 の通りであり、自宅からの通学者は平成4年、7年はいずれも88%、10年は83%となった。

(1) 食事摂取状況

食事の現状調査として、平日の1日に食したものを飲み物も含めて全て記入させ、それらは家庭で調理したものか否か、誰が調理したかをも記入させた。

その結果、図—2 に示した様に朝食、昼食、夕食の3食を取っている学生は平成4年、7年では、各々86%、85%であったが、平成10年では79%とやや低下している。これらのうち



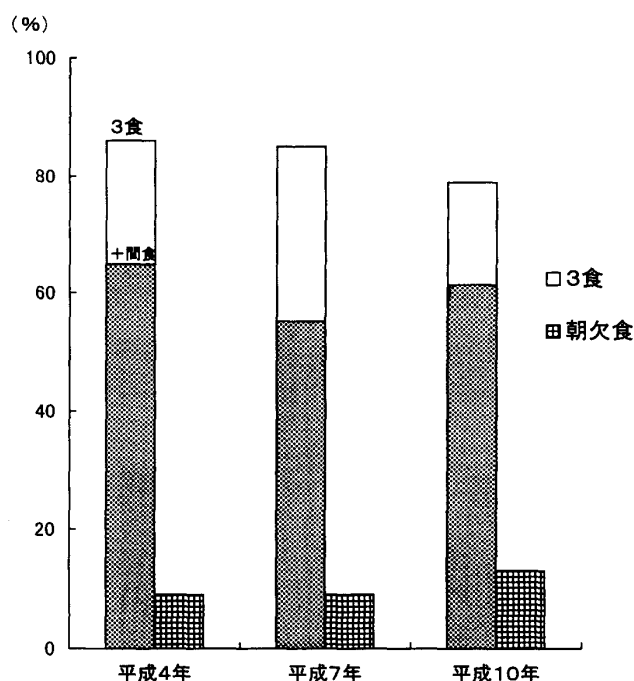
図—1 調査対象

表—1 調査人数

所属	(単位：人)			
	平成4年	平成7年	平成10年	合計
大学	270	179	168	617
短期大学(部)	478	340	144	962
合計	748	519	312	1579

表—2 生活の場所

場所	(単位：人)		
	平成4年	平成7年	平成10年
自宅	659	456	259
寮	44	34	21
その他	45	29	32



図一 2 3食の摂食状況と朝食の欠食率

の77%、67%、79%は間食も取っていた。一方、朝食を抜いていた学生は平成4年と7年はいずれも9%であったが、平成10年には13%となった。なおここでは主食、主菜、副菜の様なきちんとした献立ではなく、おにぎり1つにお茶、トーストにコーヒーであっても1食とする等の基準を定めて判定を行っている。

被調査者の専攻学部・学科の特異性、判定を行う基準等に違いがあるかと推測されるが、1996～97年の食生活データ総合統計年報によると、高校生以上の女子の生徒学生の10%は朝食を抜いているとあり¹⁾、今回の調査においてもかなり近い値であった。ただし平成4年と7年の調査で、上級の学年になる程3食を取る割合が低下する傾向が見られたことや、平成10年の朝食欠食率の増加より、2食型が更に進むのではないかと予想される。

自宅生のみについて考察してみると、いずれの年も家族の構成人数が3人、4人、5人の者が全体の約90%を占めているが、朝食を抜いた者の中で、3人家族の者は図一3に示す様に朝食を抜くことが多く、また母親の職業との関係では図一4の様に、母親がフルタイムで勤務している者は抜くことが多く、パートタイムで勤務している者は少ないという傾向が見られた。

家族が多いということは誰かと一緒に食べる機会が多く、個食になることが少ないということであり、また母親がフルタイムで勤務している場合は、母親が学生の朝食時間の前に出勤してしまうということも考えられる。パートタイムの場合は、朝の一定時間にまとめて家

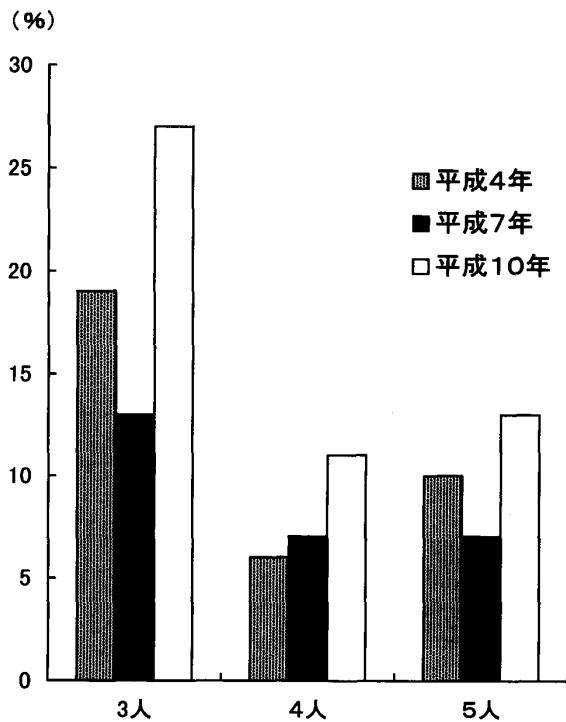


図-3 朝食欠食と家族の人数

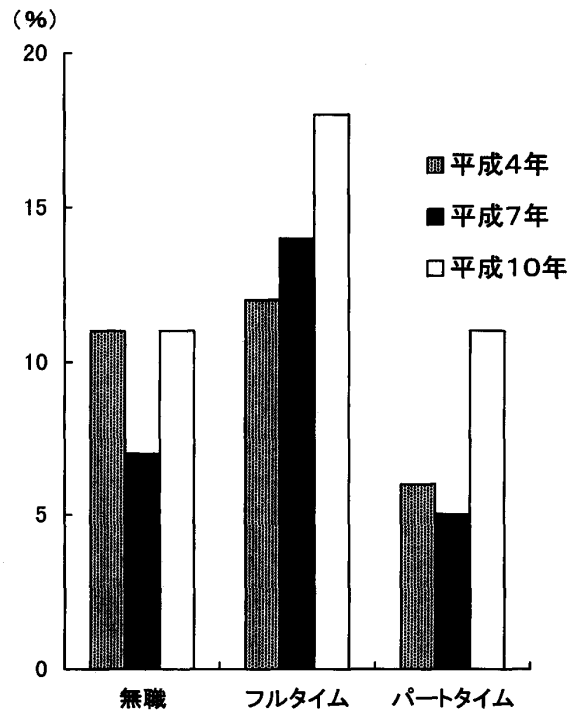


図-4 朝食欠食と母親の職業

事（食事に関しても）を済ます工夫がなされている等の理由により、このような結果となったのではないかと推測出来る。

同じく自宅生で、夕食を自宅で取った者につき、その調理は主に誰が行ったかを母親の職業と関連づけて比較してみたところ、図-5の様にフルタイムで勤務している者は、無職、パートタイムの者に比べやや低い傾向ではあるが、顕著な差は見られない。平成6年、7年になされた共働きの女性の家事に関する調査²⁾において、約8割りの者が夕食の調理は家庭で行うべきと考えており、将来的にも仕事を持つ母親の、特に食事に対する負担はあまり軽減しないのではないかとと思われる。

(2) 外食について

外食について、月に何回位利用しているかを調べた結果は図-6の通りであり、平成4年、平成7年、平成10年と回数は減少している。平成10年は1年生のみであるので、1年生について比較してみると、21回以上が平成4年は32%、7年は26%、10年は17%であり、ほとんどなしが11%、18%、20%と傾向は変わらなかった。これらの結果は中食（なかしょく³⁾と呼ばれる調理食品（市販の弁当、総菜等）に対する1人当たりの年間支出金額の増加現象⁴⁾と深く関連が有ると推測される。

外食は主にいつ利用するかを複数回答で答させたところ、いずれの年も昼食がほぼ70%近

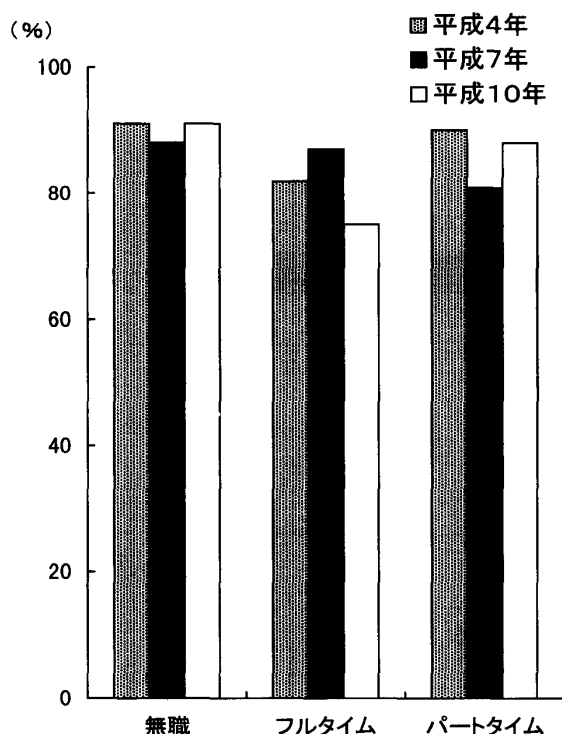


図-5 母親による調理（夕食）

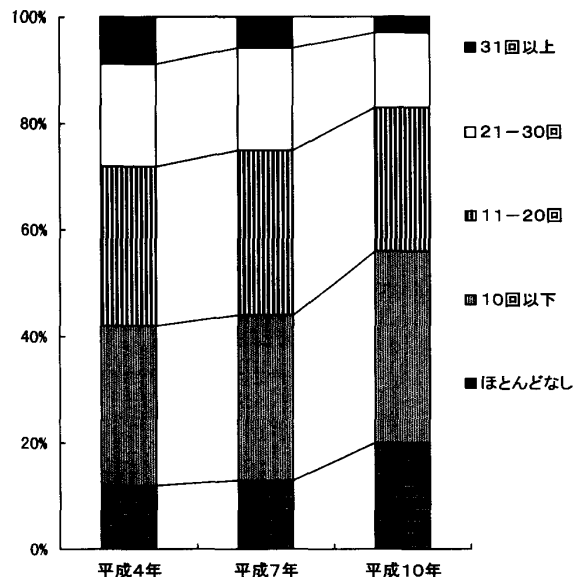


図-6 外食の回数（1ヶ月あたり）

くであったが、夕食に利用すると答えた者も平成4年には35%、7年には37%、10年には39%とかなりの人数にのぼった。これは本学においてアルバイトの有無を調査した結果の数値（有91%）⁵⁾と考え合わせると、夕食を外食で済ますのはアルバイトに影響されている部分が多い様に思われた。

(3) ダイエットについて

ダイエットについて複数回答で答えさせた結果は図-7の通りである。現在行っている者、将来行いたいと思っている者は平成4年および7年に比べ平成10年では増加している。また過去に行ったことのある者は平成4年に比べ、平成7年、10年では増加しており、1年生の比較から若年化していることが確認出来た。自分は肥満していると思っている人の内、現代の医学基準で実際に肥満と判断される人は男女とも約30%にすぎないという現状⁶⁾でありながら、これだけ多くの学生がダイエットに関心を持っている、また実行していることをしっかりと受け止め、間違ったダイエットに走らぬ様、正しい知識を与える必要があると考える。

(4) 嗜好について

嗜好に関する調査では、まず「好きな食べ物、嫌いな食べ物を5つあげて下さい」「無ければ記入しなくてよい」という自由記入の方法で回答させた。

各年の好きな食べ物と嫌いな食べ物の5位までの順位は表-3の通りである。

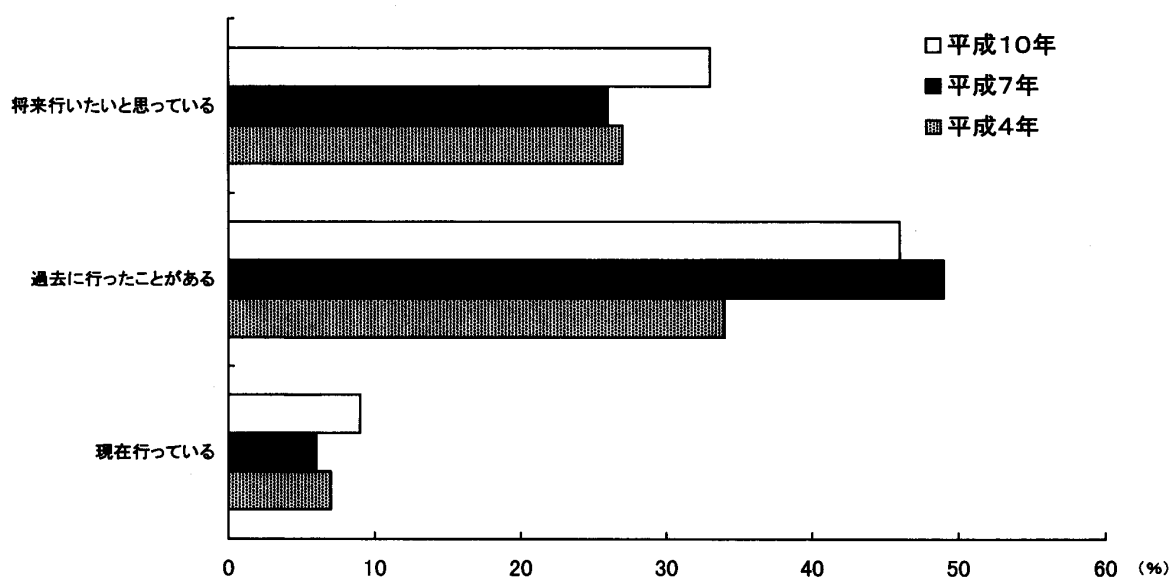


図-7 ダイエット状況

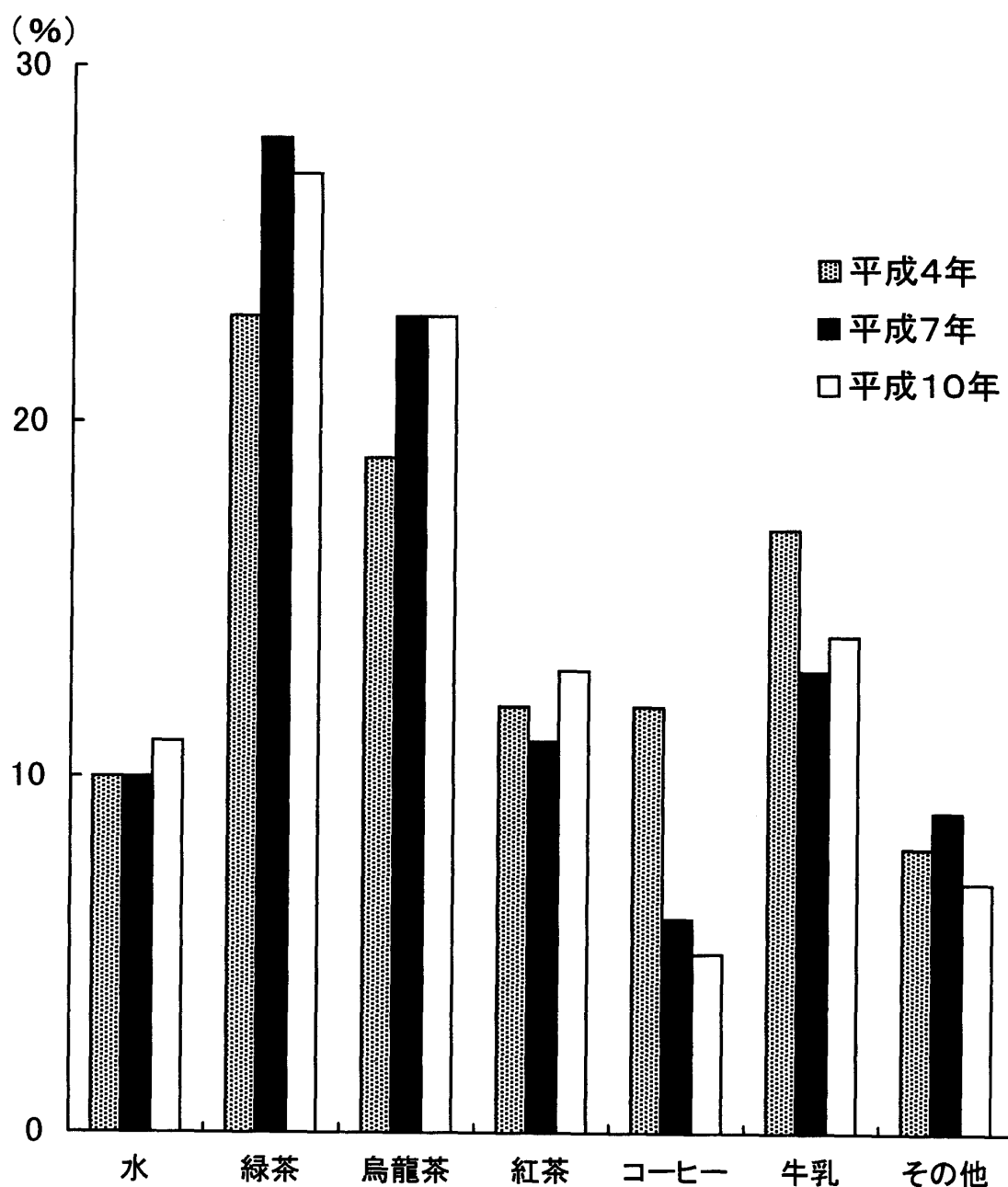
いずれの年も好きな食べ物の1位はスパゲッティで、2位とはかなりの差があった。以下5位までに入っている食べ物の種類は、殆ど変わりはない。嫌いな食べ物としては野菜が大部分を占め、この中でいずれの年も1位になっているセロリは、平成8年に首都圏在住の小・中・高生300人に対する野菜の嗜好に関する調査⁷⁾においても1位となっているものである。この調査ではグリーンピースやピーマンも上位に入っているが、人参はむしろ好きな野菜となっており、本学においても平成10年には9位に落ちている。嫌いな食べ物の上位にあげられた物は、特有のにおいの強い物、触感に特徴のある物で、いずれの調査の結果でも見られた傾向である。なお好きな食べ物としては料理名で出てくることが多く、嫌いな食べ物では殆ど食品名で出てきた。

次に飲み物について、水、緑茶、烏龍茶、紅茶、コーヒー、牛乳、その他(どの様なものか記入させた)の中で普段よく飲む順に、順位をつけさせた。

表-3 食べ物の嗜好

	好きな食べ物			嫌いな食べ物		
	平成4年	平成7年	平成10年	平成4年	平成7年	平成10年
1位	スパゲティ	スパゲティ	スパゲティ	セロリ	セロリ	セロリ
2位	果物	寿司	寿司	ピーマン	レバー	レバー
3位	ハンバーグステーキ	ケーキ	ケーキ	レバー	グリーンピース	ピーマン
4位	寿司	グラタン	ハンバーグステーキ	人参	ピーマン	貝類
5位	グラタン	果物	グラタン・果物	納豆	人参	グリーンピース

1位とした飲み物は図一8の通りで、いずれの年も緑茶、烏龍茶、牛乳の順であったが、緑茶および烏龍茶は平成4年よりも平成7年、10年で増加し、牛乳は反対に減少している。またコーヒーも約半分に激減している。自動販売機やマスコミの影響等で若者の緑茶離れが進んでいると云われている⁸⁾が、外で購入しなくても、毎日の生活において緑茶の飲用は定着していると考察出来る。



図一8 よく飲む飲み物（1位）

(5) 家庭における調理

家庭における調理の現状を知る目的で、12種の料理を選びだし、自宅生についてまず家でよく食べるか否かを調査した。

結果は図—9の通りである。味噌汁、焼き魚、カレーライス、かぼちの煮物はよく食べられており、ハンバーグステーキ、シチュー、天ぷら、コロッケ、おでんもよく食べると答えた者が多かった。好きな食べ物の上位に入っていた寿司やおにぎり、サンドイッチはあまり食べられていない。

次いでこれらの料理は家で調理することが多いか、調理したものを購入して来ることが多いかを調べたところ、図中の*印のついた8種の料理は、いずれの年も80%以上の者が家で調理することが多いと答えている。残りの4種の料理については図—10に示す通りである。おにぎりは約6割から7割の者が家で調理することが多いとしているが、コロッケとサンドイッチは家で調理する、調理したものを購入してくるが同じ位の割合になっている。図—9で見られた様に、コロッケと天ぷらは家で食べる頻度に殆ど差が見られない揚げ料理であるが、天ぷらは家で調理することが多く、コロッケは購入してくることも多い料理であることが分かった。寿司は12種の料理の中でも、家で調理することが最も少なく、調理したものを購入することの多い料理であった。

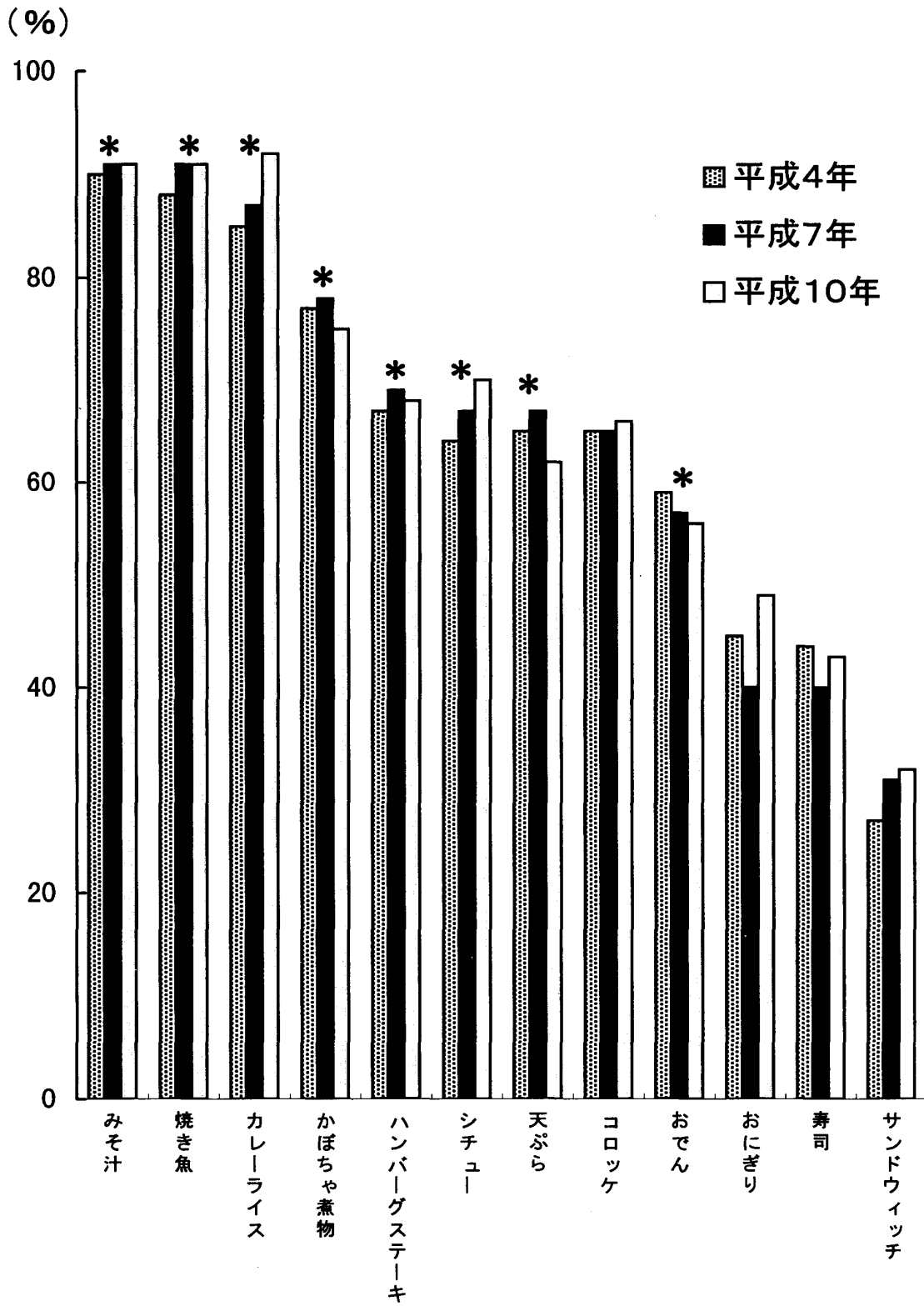
(6) 調理器具の保有率

家庭で保有している調理器具を知る目的で23種の器具を示し、その有無を答させた。自宅生についての結果は表—4の通りである。包丁、また板、はさみ、計量カップ、計量スプーン、はかり、泡立て器、たわし、フライパン、電気炊飯器、電子レンジ、ホットプレート、ミキサーはいずれの年も80%以上の学生の家で保有していた。すり鉢・すりこぎは平成4年の94%より7年の74%とかなり低下したが、10年には85%と再び上昇している。その他の器具については低下の傾向が見られるが、浄水器は平成4年の22%より7年では39%と上昇し、10年には36%とやや低下している。これは飲み水に関する調査で、市販の水を買うことが多いと答えた者が平成4年には13%であったが、7年には24%と急上昇し、10年には16%となったことと考え合わせると、飲み水に対する考え方の変化が推察され興味深い。

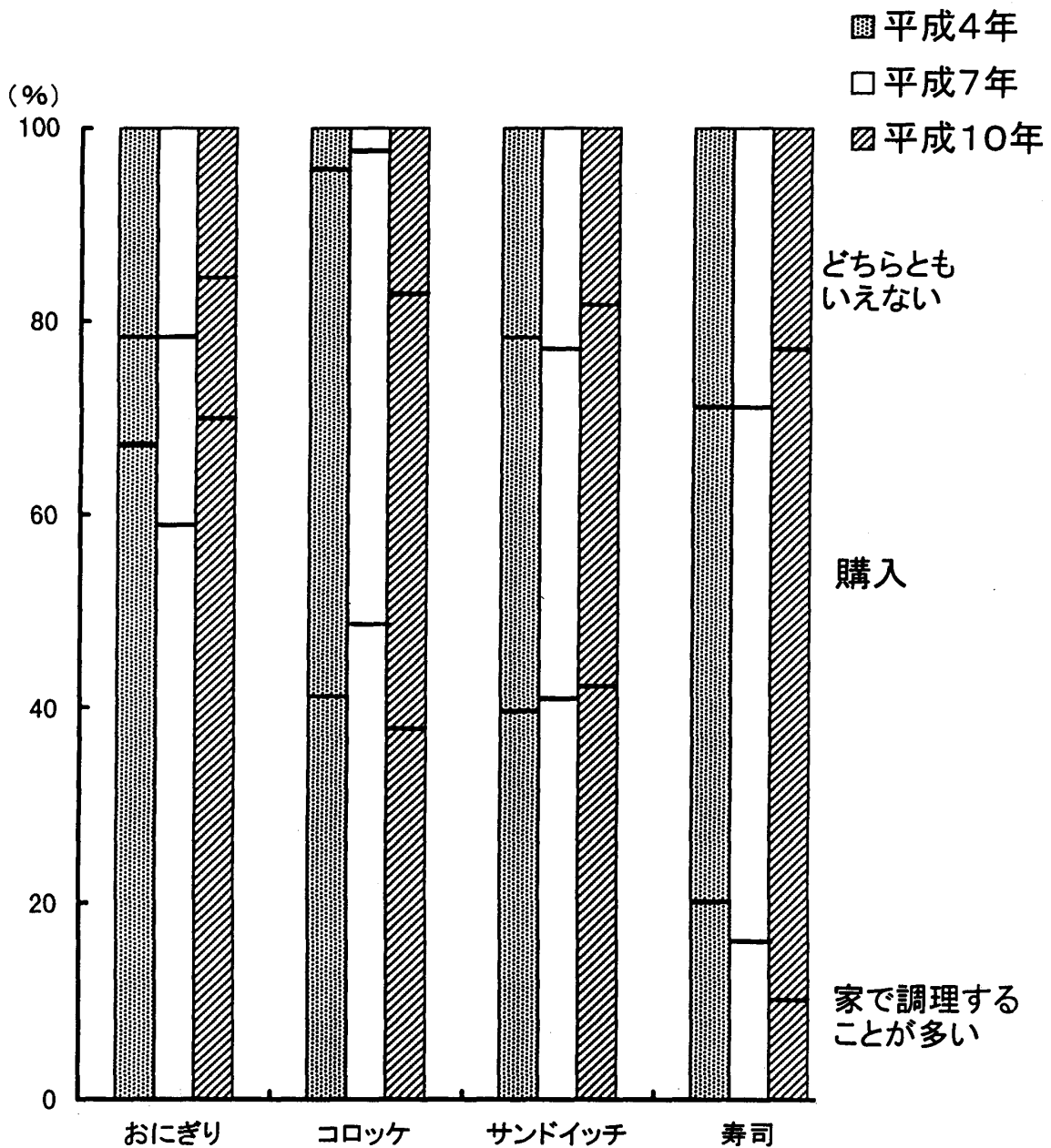
なお保有率とは別に、調理の簡便化が進んでおり、裏ごし器、ミキサーをはじめすり鉢・すりこぎ、計量スプーン、土鍋等は面倒であり、あまり使いたくない器具としてあげられている⁹⁾。

(7) 配膳について

日常の食事における和食の最も基本的な配膳について、どの様に行われているかを知る目



図—9 家での摂取頻度



図—10 家での調理の有無

的で、飯、味噌汁、箸、おかずの配膳図を描かせた。

飯、味噌汁、箸の配膳がおかしかった者は、平成4年では21%、7年、10年ではいずれも26%であった。平成4年と7年につき、学年による比較を行ったが、上級学年になるに従いこの数値が必ずしも低下しているとは言えず、調理実習における試食場所、試食時間の配分等の重要性が確認出来た。

表—4 調理器具の保有率

	平成4年	平成7年	平成10年
すり鉢・すりこぎ	94%	74%	85%
土鍋	79	80	75
中華鍋	78	75	68
砥石	76	70	68
裏ごし器	75	57	65
盆ざる	76	54	62
温度計	45	46	37
せいろ	32	29	29
食器乾燥機	25	27	26
浄水器	22	39	36

{80%以上の保有の器具}

包丁, まな板, はさみ, 計量カップ, 計量スプーン, はかり, 泡立て器, たわし,
フライパン, 電気炊飯器, 電子レンジ, ホットプレート, ミキサー

4. 要 約

和洋女子大学および短期大学生の食生活の実態を把握するため、平成4、7、10年の3回、学生に対して食事等に関するアンケート調査を行い、以下の結果を得た。

- (1) 食事摂取状況については、朝食の欠食率は3年共約10%であった。夕食については、母親の職業の有無、形態に拘わらず、母親が調理する割合がほぼ80%を越えていた。
- (2) 外食の利用は平成4年、7年に比べて10年は減少傾向にあったが、夕食での外食利用は減っておらず、約40%に達していた。
- (3) ダイエットを現在行っている者、行う希望のある者は、平成10年が最も多く、また過去の経験者も45%を越えていた。
- (4) 食物の嗜好は、好きな食べ物については、年による差は無くほぼ一定であった。またよく摂取する飲み物は、緑茶が最も多く、次いで烏龍茶であり、双方とも増加する傾向にあった。
- (5) 指定した12品目の料理の中で、家での摂取頻度が高かったのは、味噌汁、焼き魚、カレーライスであり、これらは殆ど家で調理されていた。一方、コロッケ、寿司は購入される割合が高かった。

- (6) 飯、汁、箸の配置が正しく描けない者は学年、実施年に関わらず20%を越えていた。
今後とも、学生の食事等の生活実態を踏まえた授業展開が必要であろう。
最後に調査にご協力いただきました調理学研究室の諸先生方に深謝いたします。
なお、本報の一部は日本家政学会第48回大会（1997）において発表した。

引用文献

- 1) 食品流通情報センター：食生活データ総合統計年報'96～'97、p.111（1996）株式会社食品流通情報センター
- 2) 晴文社編集：月間双康食品ダイジェスト、5月号、p.20（1995）光映出版株式会社
- 3) 五十嵐修、小林彰夫、田村真八郎編集代表：丸善食品総合辞典、p.780（1998）丸善株式会社
- 4) 朝倉寛：調理科学、30、76（1997）
- 5) 和洋女子大学・和洋女子短期大学学生部：学生生活に関するアンケート集計結果、p.105（1994）和洋女子大学・和洋女子短期大学
- 6) 石毛直道、鄭大聲編：食文化入門、p.188（1995）株式会社講談社
- 7) カゴメ株式会社：トマトキッチンスタジオニュース、4、6（1997）
- 8) 志賀リツ：調理科学、30、1（1997）
- 9) 貝沼やす子、江間章子：調理科学、30、58（1997）

小 菅 充 子 (家政学部生活環境学科教授)
橘 庸 子 (短期大学部食物栄養学科専任講師)
柳 沢 幸 江 (家政学部健康栄養学科助教授)
大 島 文 枝 (元 本 学 助 手 補)