

大学生の食生活の状況と家庭科食物領域の 学習内容に対する意識について

田 島 真理子・中 村 泰 彦・長 石 啓 子

(1995年10月16日 受理)

A Study on Food Life and Consciousness Concerning the Learning

Contents in Food Education of University Students

Mariko TAJIMA, Yasuhiko NAKAMURA, Keiko NAGAISHI

I 緒 言

さきごろ平成5年度の国民栄養調査の結果が厚生省から発表されたが、これは国民の栄養改善のための基礎資料として、国民の健康状態および栄養摂取の実態を明らかにするために、全国から無作為に抽出された約5,500世帯、約17,000人の世帯員について調査されたものである。それによると、食事状況については国民一人当たりでは4回に1回は外食をし、朝食については欠食率が60歳代を除いて各年代において増加傾向にあると報告している¹⁾。

一方、大学生は一般に初めて親元を離れ一人で生活を始めるものの割合が高く、従って、食生活の自立を迫られる時期であると言える。食生活に関する指導は主に家庭と高校までの家庭科食物領域が担っているが、平成5年度まで高校家庭科は女子のみ必修であり、中学校においても必ずしも男女同一内容の学習とはなっていない。従って現在の大学在学学生では、男女間で家庭科食物領域の履修状況は異なっており、性別役割分業意識をまだ残している家庭教育²⁾と相俟って女子学生に比べ男子学生において食の自立が進んでいないことが予想される。

食生活は健康と深く関わっており、従って食に関わる基礎的知識・技能の習得は健康な生活を支えるための必要条件であり、家庭科食物領域は大きな責任を負っていると言える。そこで、食に対する技能、知識が大学生の食生活の状況にどのように反映しているか調べるため、また、平成6年から始められた高校家庭科の男女共修が食生活の自立に今後どのような影響をもたらすかを調べる上での基礎的資料とする目的で、現在大学に在籍している学生の食生活の状況について調べ、さらに家庭科食物領域の学習内容と学習段階をどのように受けとめているか、調査を行った。

Ⅱ 研究方法

1. 調査対象者

鹿児島大学教育学部に在学する学生172名を調査対象とした。学年の内訳は1年43名, 3年93名, 4年36名で, 男女内訳は男子学生59名, 女子学生113名である。高校家庭科の履修は平成6年度から男女必修となったが, 現在大学に在学している学生については, 女子のみ必修で男子は履修していない。

2. 調査方法

質問紙法(記名自記式)による集合調査により行った。

3. 調査期間

1995年7月。

4. 調査内容および説明

1) 属 性

被調査者の属性として, 所属学科, 学年, 性別, 居住形態, 出身地について調査した。居住形態について, 自宅, 賃貸アパート・マンション等の自宅外(以下自宅外と略す), 寮, その他としたが, 寮, その他に属するものは, それぞれ4名, 2名であったため, 自宅外に含めた。

2) 食事形態

朝食, 昼食, 夕食をどのように摂取しているか調べるため, それぞれについて①家族などに作ってもらって食べる, ②自分で作って食べるあるいは自分で弁当を作って食べる, ③外食する, ④食べない, の4つに分けて質問した。

3) 欠食, 外食回数

朝食については1週間あたりの欠食回数を, 昼食および夕食については1週間あたりの外食回数を調べた。

4) 食品購入時の製造年月日および品質表示の確認について

食物に対する日常の意識を捉えるため, 食品購入時の製造年月日および品質表示の利用について質問した。製造年月日については, ①必ず見て新しいものを購入する, ②見ることが多い, ③ときどき見る, ④食品によっては見る, ⑤ほとんど見ない, または, 見ない, の5つの選択肢を品質表示には④を除く4つの選択肢を用いた。

5) 加工食品等の利用割合

加工食品または調理済み(半調理済み)食品の利用状況については, 使っている, どちらかというと使うことが多い, 使っていない, その食品を食べないの4つの選択肢とした。調理食品は利用が多いと思われる代表的な加工食品, 調理済み(半調理済み)食品であるだしの素, カレールー, インスタント合わせ調味料, 冷凍・冷蔵ぎょうざ, コロッケ, マヨネーズ, 焼き豚, えびフライ, ハンバーグ, ポテトサラダ, みそ汁, 炒飯, とんかつの13品目とした。

なお、集計にあたっては、利用状況、導入度および利用度を算出した。利用状況は、それぞれの食品についてよく使う、どちらかというところが多い、使っていない、食べないとするものの全体に対する割合を調べた。導入度については、利用品目数を調査13品目から食べないと答えた品目数をのぞいた数で除した値とした。調査食品13品目についてそれぞれ、使っているとする場合を2点、どちらかというところを使っているとする場合を1点、使っていない、または食べないと答えた場合を0点とし、13品目についての合計値を加工食品の利用度とした。

6) 食物領域指導内容の適切な学習段階についての意識

小学校から高校までの食物領域の学習内容から次の20項目を選択し、それぞれについて小学校、中学校、高校のいずれの段階で学習することが望ましいと考えるか、主な学習段階を記入してもらった。また、学校での指導は不必要と考える場合には不必要と記入することとした。取り上げた学習内容は、a. 簡単な食事の調製方法（炊飯、汁の作り方など）、b. 栄養素の基本的な知識（ビタミンや蛋白質の働きなど）、c. 食品の分類や種類など、d. 食品に含まれる栄養素（ほうれん草にカロチンが含まれるなど）、e. 会食の仕方、f. 食品添加物、g. 食品の選び方（鮮度や内容表示の見方など）、h. いろいろな調理の仕方、i. 加工食品の上手な使い方、j. 郷土の食べ物やその調理の仕方、k. 食品や調理の衛生的知識（寄生虫や食中毒など）、l. 幼児食の作り方、m. 老人食の作り方、n. 箸の持ち方、o. 食事作法（フォークやナイフの使い方など）、p. 調理機器の安全な使い方（ガス、電子レンジなど）、q. 正しい計量の仕方、r. 包丁の正しい使い方、s. 一日に必要な栄養所要量、t. 献立の立て方である。

Ⅲ 結果および考察

1. 食事状況

調査対象者の食事状況を自宅通学生、自宅外通学生に分けて調べた。食事形態を家族が作る、自分で作る、外食する、食べないに分類し、その割合を朝食、昼食、夕食それぞれについて表1に示した。まず、全体について見ると、朝食では家族に作ってもらって或いは自分で作って（以下両者を合わせて家庭食とする）食べているものは73.2%で、欠食は25.0%であった。この割合は、平成5年度国民栄養調査結果の20～24歳の朝の家庭食72.7%、欠食23.3%と近い値であった³⁾。昼食については、外食が多く77.4%であったが、家族または自分で作る割合も21.4%を占めていた。夕食では、家族或いは自分で作る家庭食が79.2%、外食が19.6%で、これも同国民栄養調査結果の家庭食77.6%および外食20.7%と近似した値を示した。次に居住形態別に見てみると、朝食については自宅通学生では欠食が9.5%であるのに対し、自宅外通学生では34.3%と三人に一人は朝食を抜いていた。昼食では、外食の割合が、自宅通学生63.5%、自宅外通学生85.7%と自宅外生でその割合が高かったが、自分で作る割合はどちらも11%程度で差がなく、家族が作ってくれる割合に影響されている。夕食については、自宅通学生では約90%が家族に作ってもらって食事をしているが、自宅外

表1. 居住形態別および男女別食事形態

食 事 形 態		全 体 (%) N=168	居住形態別		性 別	
			自宅通学生 (%) N=63	自宅外通学生 (%) N=105	男子学生 (%) N=56	女子学生 (%) N=112
朝 食	家族が作る	29.2	74.6	1.9	25.0	31.2
	自分で作る	44.0	15.9	60.9	30.4	50.9
	外 食 する	1.8	0	2.9	5.3	0
	食 べ ない	25.0	9.5	34.3	39.3	17.9
	計	100	100	100	100	100
昼 食	家族が作る	10.1	22.2	2.9	3.6	13.4
	自分で作る	11.3	11.1	11.4	0	17.0
	外 食 する	77.4	63.5	85.7	92.9	69.6
	食 べ ない	1.2	3.2	0	3.5	0
	計	100	100	100	100	100
夕 食	家族が作る	35.1	88.9	2.8	32.2	36.6
	自分で作る	44.1	6.3	66.7	21.4	55.4
	外 食 する	19.6	4.8	28.6	46.4	6.2
	食 べ ない	1.2	0	1.9	0	1.8
	計	100	100	100	100	100

生では自分で作るものが67%, 外食に頼っているものが約30%で三人から四人に一人は外食を利用している。次に男女別に見てみると, 女子学生に比べ男子学生の欠食, 外食の割合が夕食の欠食を除いて朝食, 昼食, 夕食ともに高く, 特に夕食の外食は約半数近くを占めていた。

そこで, 朝食の欠食状況, 昼食および夕食の外食利用状況を更に細かく見るため, 一週間あたりの欠食, 外食回数を表2に示した。朝食の欠食についてみると, 自宅生, 自宅外生で大きく異なり自宅生では欠食なしのものが65%であるのに対し, 自宅外生では27.6%で, また, 毎日欠食のものは自宅生では0%, 自宅外生では21%であった。昼食の外食回数については, どちらの群も週5回が最も多く, 出校日に外食をとっているケースが多いことが伺われる。また, 自宅外生では毎日昼食を外食でとっているものが約10%いた。先の表1に見られるように昼食を自分で作ると答えた割合が自宅生, 自宅外生で変わらないことを考慮すると, 自宅生の外食割合が全体的に自宅外生より低いのは家族が弁当など昼食を調製していることに依存していると思われる。夕食についてみると, 自宅生では外食を利用しないものの割合は52%で, 週の半分以上を外食に頼っていると思われる週4回以上利用のものが6.4%であるのに対し, 自宅外生では外食を利用しないものはわずかに20%で, 週4回以上利用するものは約30%おり, 外食に大きく依存している傾向を示していた。また, 男女別に見ると朝食の欠食回数, 昼食・夕食の外食利用回数ともに男子が女子に比べ多かった。なお, 昼食, 夕食ともに週に5回以上外食を利用しているものは全体の約12%もあり, 栄養素の偏り等が危惧される。

表 2. 居住形態別欠食・外食状況

欠食・外食状況 (週あたりの回数)		全 体 (%) N=168	居住形態別	
			自宅通学生 (%) N=63	自宅外通学生 (%) N=105
朝 食 の 欠食回数	0～1回	48.8	73.0	34.3
	2～3回	24.4	15.9	29.5
	4回以上	26.8	11.1	36.2
	計	100	100	100
昼 食 の 外食回数	0～1回	15.5	25.4	9.5
	2～3回	19.6	19.0	20.0
	4回以上	64.9	55.6	70.5
	計	100	100	100
夕 食 の 外食回数	0～1回	53.6	74.6	40.9
	2～3回	25.0	19.0	28.6
	4回以上	21.4	6.4	30.5
	計	100	100	100

2. 加工食品の導入状況

先の食事状況の調査のうち夕食において、全体の約63%を占める自宅外生では28.6%が外食で、自分で作ると答えたものが66.7%であった。食事の調製は、素材から作られる場合、加工食品や調理済み食品を一部利用して作られる場合などがあるが、その調製過程は、調製者の食に対する意識や技能をある程度反映していると考えられる。食事の調製がどのような形態でなされているか調べるため、加工食品を購入する場合の選択の指標としての製造年月日および品質表示への注意度、加工食品および調理済み食品・半調理済み食品の導入度、利用度について調べた。まず、表3に加工食品の製造年月日への注意度を、表4に品質表示への注意度を示した。

表3に見られるように加工食品の製造年月日に注意しているかどうかについては、調査者全体で

表 3. 加工食品の製造年月日への注意度

加工食品の製造 年月日への注意度	全 体 (%) N=168	性 別		居住形態別	
		男子学生 (%) N=56	女子学生 (%) N=112	自宅通学生 (%) N=65	自宅外通学生 (%) N=107
必 ず 見 る	62.5	37.5	75.0	58.7	64.8
見 る こ と が 多 い	20.2	26.8	17.0	17.5	21.9
時 々 見 る	7.8	17.8	2.7	7.9	7.6
食品によっては見る	8.3	14.3	5.3	12.7	5.7
見 な い	1.2	3.6	0	3.2	0
計	100	100	100	100	100

は、必ず見ると答えたものが62.5%であったが、男女差が大きく、女子学生では75.0%、男子学生では半分の37.5%であった。また、自宅通学生に比べ自宅外通学生で必ず見る及び見る人が多いとしたものの割合が数%高かった。品質表示への注意度については、(表4参照)、女子学生において必ず見る、見る人が多いとするものの割合がやや高い傾向にあったが、居住形態について見ると自宅通学生の方がやや高い傾向にあった。加工食品については、現在小学校課程の6年食物領域において加工食品の製造年月日の見方、品質表示の内容等について男女とも学習しているが、上記の学習は女子学生においてより実践化されている。

表4. 加工食品の品質表示への注意度

加工食品の品質表示への注意度	全 体 (%) N=172	性 別		居住形態別	
		男子学生 (%) N=59	女子学生 (%) N=113	自宅通学生 (%) N=63	自宅外通学生 (%) N=105
必 ず 見 る	14.0	11.9	15.1	18.5	11.2
見 る こ と は 多 い	34.9	27.1	38.9	38.4	32.7
時 々 見 る	34.9	35.6	34.5	24.6	41.1
見 な い	16.2	25.4	11.5	18.5	15.0
計	100	100	100	100	100

次に、加工食品の利用状況及び導入度、利用度についてそれぞれ図1、図2、図3に示した。まず13種の加工食品の利用状況について見ると、マヨネーズの利用割合がもっとも高く、よく使うおよびどちらかというと思うことが多いと答えた割合は併せて96%で、次いで両回答の割合合計の高い順にカレー93%、インスタント合わせ調味料84%、だしの素73%で、いずれも調味料の類の利用割合が高かった。調理済み食品、半調理済み食品の利用では、質問食品の中では冷凍・冷蔵ぎょうざ、コロッケ、焼き豚の順で利用割合が高く、比較的料理に時間や手間を要するものについて利用割合が高いが、とんかつ、ハンバーグなど手間はかかるが手作りの割合が60%前後と高いものも見られた。ハンバーグは中学校家庭科において指導される場合が多く、このことが手作りの定着化に寄与しているのではないと思われる。

次に加工食品の導入度について見ると、図2に見られるように、男女別では男子学生の導入度が女子学生に比べ大きく上回っており、 X^2 検定により有意差が見られた ($p<0.01$)。導入度0.6以上の割合は女子学生では35%であったが、男子学生では53%で、中でも導入度0.8以上と特に高い導入度を示したものは女子学生が8%であったのに対し男子学生では33%を占めていた。居住形態では導入度0.8以上の高導入度の割合が自宅通学生に比べ自宅外通学生において高かった。

また、加工食品の利用度について見ると、図3に示したように導入度同様男子学生の利用度が女子学生に比べ高い傾向にあったが有意差は見られなかった。従って男子学生ではより多くの加工食品をより頻繁に使用していることが窺えた。居住形態別では利用度にほとんど差は見られなかった。

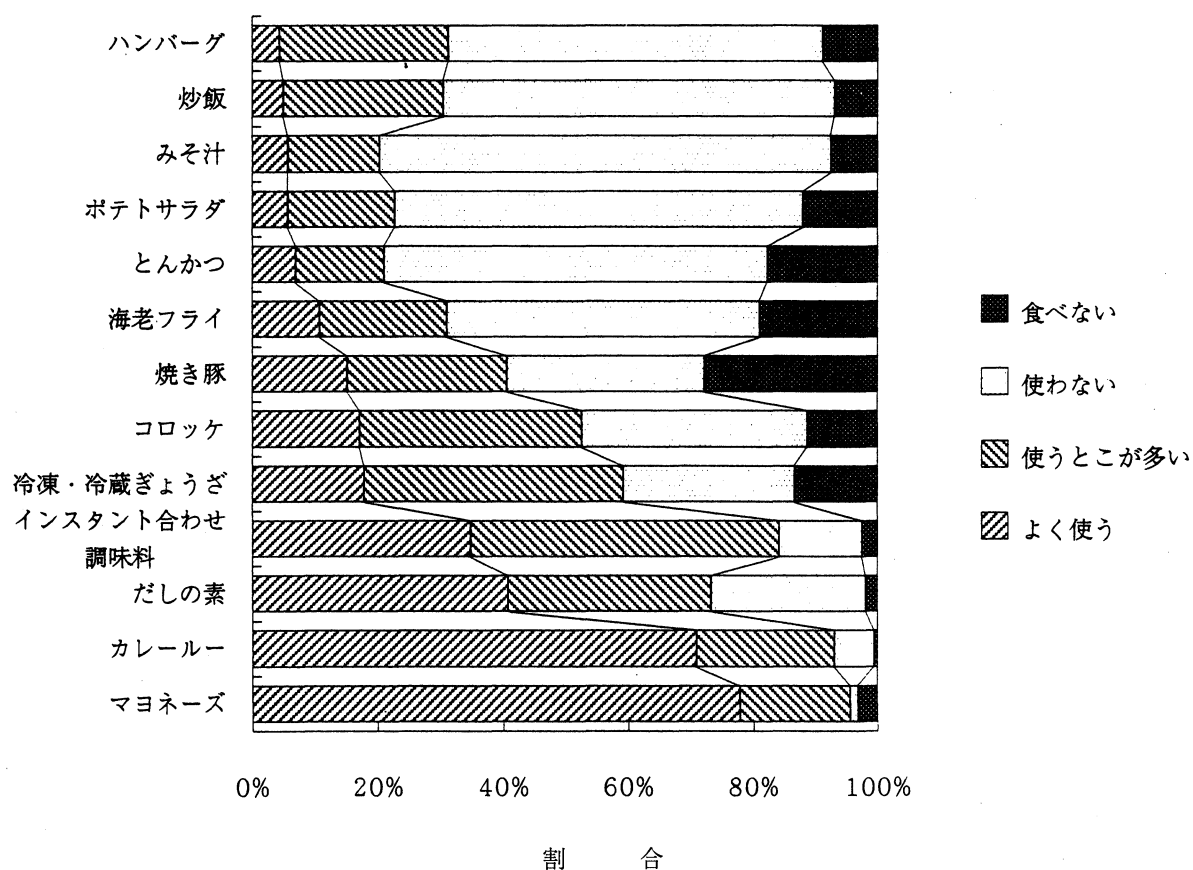


図1. 加工食品及び調理済み、半調理済み食品の利用状況

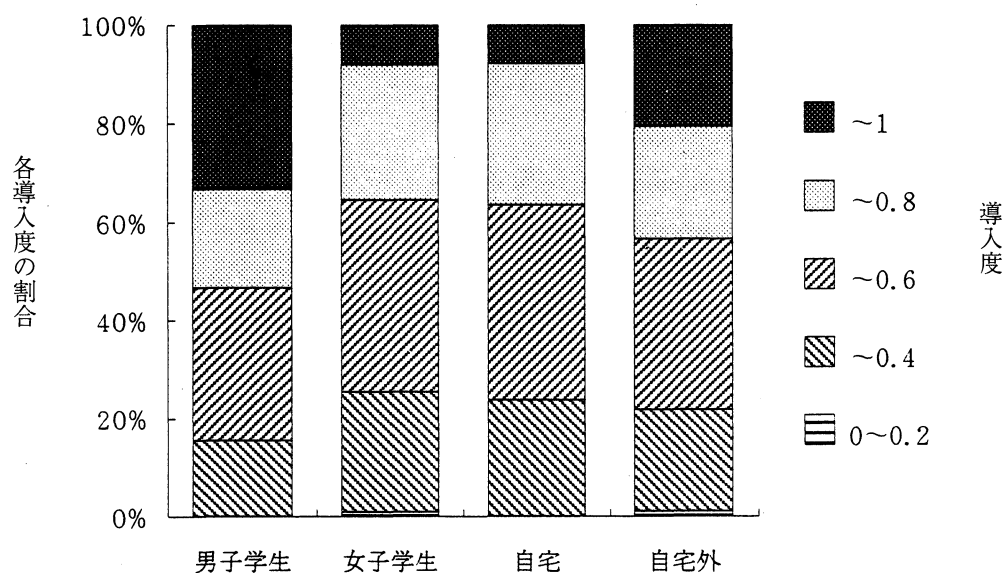


図2. 男女別及び居住形態別に見た加工食品導入度

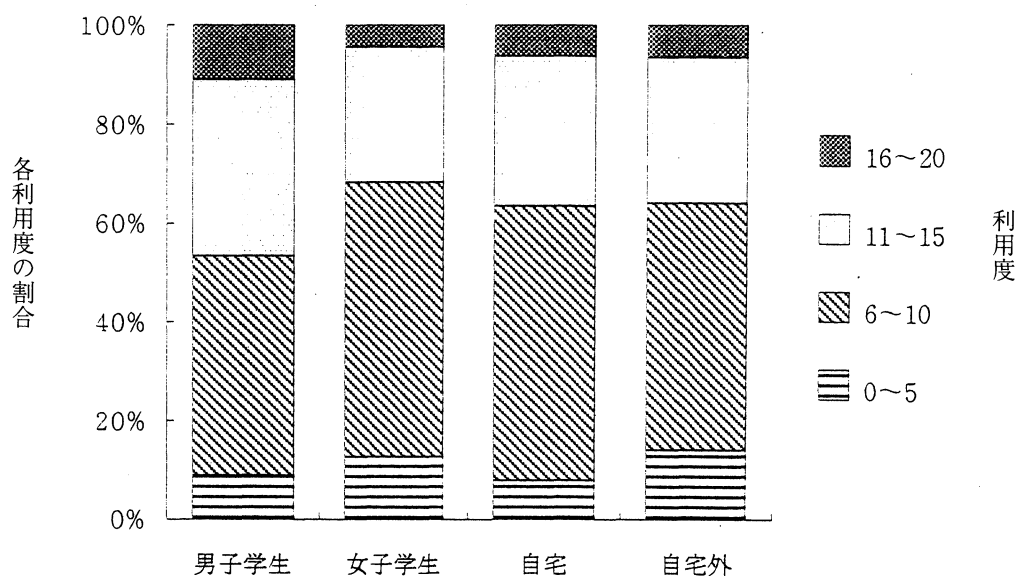


図3. 男女別及び居住形態別に見た加工食品の利用度

食を外部に依存する場合、外部から加工食品や調理済み食品を購入する場合と外食に頼る場合とがあるが、これらが併用されているのか、またはどちらかを中心に食事がなされているかを調べるため、外食の頻度が食生活の状況を最も反映していると思われる夕食における外食利用回数を加工食品導入度および利用度とのクロス集計を行った。その結果、両集計の X^2 検定においてそれぞれ1%水準、5%水準で有意差が見られた。利用度別に見た外食回数を図4に示した。利用度16~20の群においては週4~5回外食のものが30%、週6~7回外食のものが20%見られた。これらの結果は加工食品や調理済み食品の利用度の低い群では外食回数は全体に低く、利用度の高い群では外

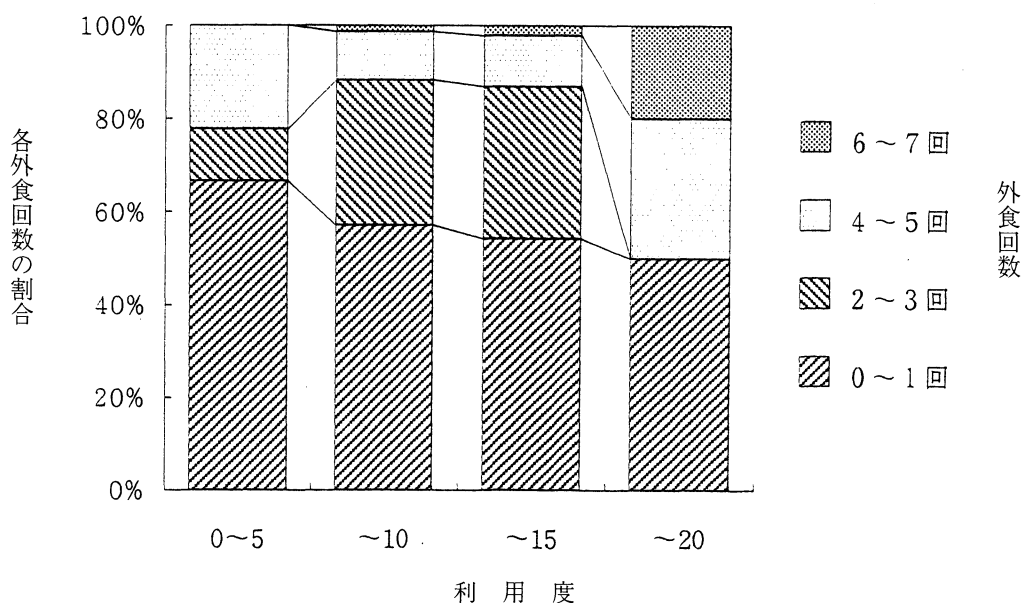


図4. 加工食品の利用度別に見た週あたりの外食回数

食回数も多いことを示している。今回の調査においては、外食内容等についての質問は行っていないため、栄養摂取状況を明らかにすることはできないが、高度に食事を外部に依存している場合の栄養摂取状況は家庭食或いは自炊に比べ偏りがあるのではないかと推測される。

3. 家庭科学習内容に関する学生の意識について

小学校、中学校、高校の食物領域で学習される主な内容を20項目選び、これらの学習内容を小・中・高のどの段階で学習することが適切であると現大学生が考えているかについて調べた。図5はそれぞれの学習内容をどの段階で履修するのが適切だと考えるかを男女別に見たものである。男女いずれにおいても会食の仕方、包丁の正しい使い方、箸の正しい持ち方、簡単な食事の調製、食事作法、調理機器の安全な使い方、正しい計量の7項目について小学校段階で教えるのが良いと考え

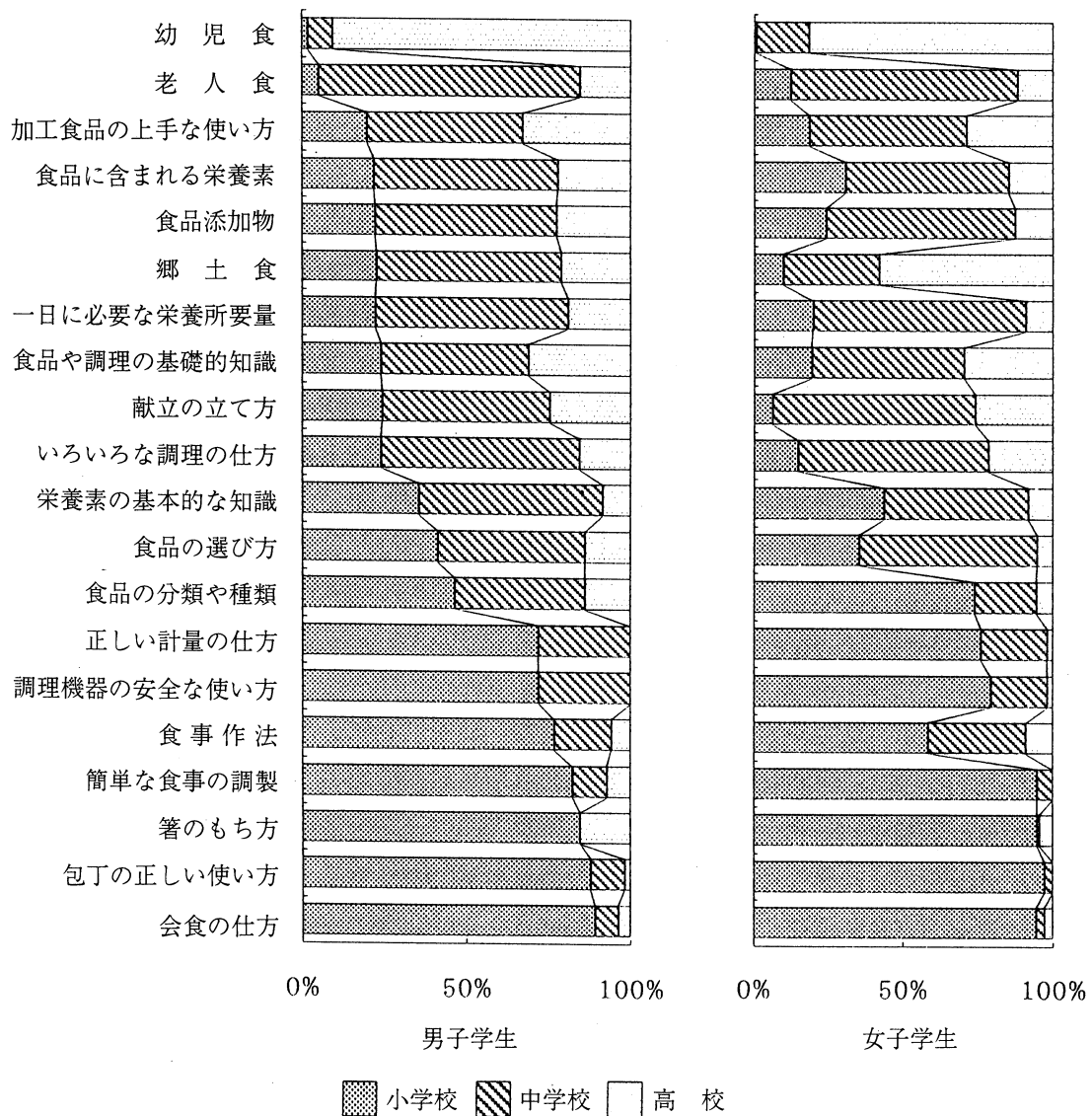


図5. 男女別に見た履修内容の適正段階

るものの割合が高く、食事作法を除いていずれも3分の1以上のものが小学校段階が履修段階として適切であると考えていた。現在中学校段階で指導がなされている食事作法については男女間で約10%の差が見られ、女子で小学校段階を適切と考える割合が低かった。食事作法を除いていずれの項目も現在小学校で指導されており、概ねそれが男女ともに受け入れられていると考えられる。しかしながら、これはいずれも調理および食事の仕方に関わるもので小学校段階で現在指導されている栄養面の項目が含まれていない。また、食品の分類や種類については小学校、中学校段階で段階的に指導されているが、女子学生で小学校段階を適切と考える割合が高く、男子学生で小学校および中学校に分散していた。食品の分類や種類についての学習は栄養素の知識と関わり、男子で中学校の割合が高いのはこのことと関係しているかもしれない。

小学校段階と中学校段階の両者に分散している学習内容および中学校を適切と考える割合の高い学習内容は、主に食品や栄養に関する項目、あるいは応用的な調理、献立に関する項目であった。これらの項目のうち食品添加物、一日に必要な栄養所要量は中学校段階で指導されているが、他の項目の多くは小学校から中学校へと段階的に指導されている。食品、栄養に関わる基礎的な知識は健康な食生活の基礎となるものであるため低年齢段階から徐々に指導していくことが望ましいと考えるが、更にこれらの学習の必要性に対する認識を高めていく必要があると思われる。

郷土食および幼児食に関しては、他の項目とパターンが異なり、郷土食では女子学生で高校での履修が適切と考える割合が高く、幼児食では男女ともに高校での履修が適切と考える割合が高かった。平成3年の文部省中学校技術・家庭指導要領の改訂により、地域素材の教材化を図ることが強調された⁴⁾が、食生活をより身近な素材を通して学習することは理解を高め、実践化を進める上で有効である。しかし、本質問調査においては郷土食の食べ方やその調理の仕方として質問したため、より高度な調理を連想させたのではないかと考える。幼児食については、男女ともに高校での履修を適切と考えている一方で、老人食は中学校段階を適切と考える割合が高く、この点については更に調査を重ねてその根拠を明らかにする必要があると考える。

次に、これらの項目のいくつかについて食事形態とのクロス集計を行った。最も食事の状況が反映すると考えられる夕食の食事形態と、食品添加物、食品の選び方、栄養素の基本的な知識、加工食品の上手な使い方の4項目の適切な履修段階とのクロス集計結果を表5に示した。自分で夕食を作るものでは、食品添加物および栄養素の基本的な知識の適切な指導段階をより低年齢化させており、自分が主体的に食に関わることで、健康と食との関係の理解をより強く求めていると思われる。食品の選び方では、食事形態による差はほとんど見られず、加工食品の上手な使い方は外食者において適切と考える指導段階が低年齢化していた。ある程度の調理技術を有していない場合外食から家庭内食へ移行するには、加工食品の導入が便利であるためにこの項目において低年齢化しているのではないかと考えられるが、加工食品を上手に利用する上でも調理及び栄養の知識は不可欠であり、この点についても義務教育段階での十分な指導が必要であると考えられる。

以上の調査結果は、全体に基礎的調理については小学校段階で、栄養・食品については中学校段

表 5. 学習内容項目と適切と考えられる履修段階

学習内容項目	食事形態 (夕食)	適切と考える履修段階*			
		小学校 (%)	中学校 (%)	高 校 (%)	計 (%)
食品添加物	自分で作る (N=73)	27.4	58.9	13.7	100
	家族が作る (N=58)	19.0	60.3	20.7	100
	外食する (N=32)	18.8	65.6	15.6	100
食品の選び方	自分で作る (N=74)	37.8	55.4	6.8	100
	家族が作る (N=59)	33.9	54.2	11.9	100
	外食する (N=32)	37.5	56.3	6.2	100
栄養素の基本的な知識	自分で作る (N=73)	46.6	50.7	2.7	100
	家族が作る (N=59)	35.6	50.8	13.6	100
	外食する (N=33)	36.4	51.5	12.1	100
加工食品の上手な使い方	自分で作る (N=72)	16.7	48.6	34.7	100
	家族が作る (N=58)	15.5	56.9	27.6	100
	外食する (N=31)	32.3	41.9	25.8	100

*履修は不必要と答えたものを省いて集計した割合である

階で指導するのが適切であると考え示していたが、食品・栄養・調理の三者は一体となつて指導されるべきもので、今後その手だてを更に検討していくことが必要であるとする。

Ⅳ 要 約

大学生の食生活の状況と家庭科食物領域の学習内容に対する捉え方を調べることを目的に質問紙によるアンケート調査を行い、以下の知見を得た。

- 1) 昼食は居住形態、男女に関わらず外食の利用割合が高いが、朝食では自宅外通学生、男子学生の欠食が30数%見られた。夕食においては、男子学生の約半数が、自宅外生では約4人に1人が外食に依存していた。週あたりの朝食の欠食回数は平均2.0回で、自宅外生では週4回以上欠食するものが36%あった。夕食の外食利用回数は平均週2.2回で自宅外生では週4回以上外食を利用しているものが約30%いた。
- 2) 加工食品の購入時の製造年月日、品質表示への注意度については、製造年月日への注意度が品質表示よりはるかに高く、製造年月日を必ず見ると答えた割合は全体の約63%であった。しかし、これは男女差が大きく、女子学生で75%であるのに対し、男子学生では約38%であった。品質表示については、必ず見ると答えた割合は約14%で男女間に大きな差はなかった。
- 3) 加工食品の導入については、調理済み食品や半調理済み食品に比べ、調味料関連の加工食品の導入割合が高く、調査13品目での導入度、利用度とも女子学生に比べ男子学生で高かった。また、利用度の高い群では外食回数も多い傾向が見られた。
- 4) 小学校および中学校、高校で履修されている家庭科食物領域の学習内容20項目についていず

れの段階で学習することが適切であると考えているか調査した結果、小学校での指導が適切と捉えられている割合が高い項目には基礎的な調理や食事の仕方に関するものが多く、栄養、食品に関する項目の多くは中学校での履修を適切と捉えており、現指導状況とは必ずしも一致しておらず、食品・栄養・調理をより一体化した指導の必要が示唆された。また、食事を自分で調製している場合、家族や外食に依存している場合に比べ、食品や栄養に関する知識をより低学年で指導する方が良いとする割合が高かった。

参考文献

- 1) 厚生省保健医療局健康増進栄養課；平成7年度版 国民栄養の現状 平成5年国民栄養調査成績，第一出版，東京，55～57 (1995)
- 2) 柳 昌子；日本家庭科教育学会誌，36，1～8 (1993)
- 3) 厚生省保健医療局健康増進栄養課；平成7年度版 国民栄養の現状 平成5年国民栄養調査成績，第一出版，東京，126 (1995)
- 4) 文部省；中学校技術・家庭指導資料 指導計画の作成と学習指導の工夫，開隆堂出版，東京，9 (1991)