

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家族などによって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、どちらかというところが多い、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、どちらかというを使うことが多い、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、どちらかというに使っていると場合を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%もおり、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こと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、見ること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
見ることが多い	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。

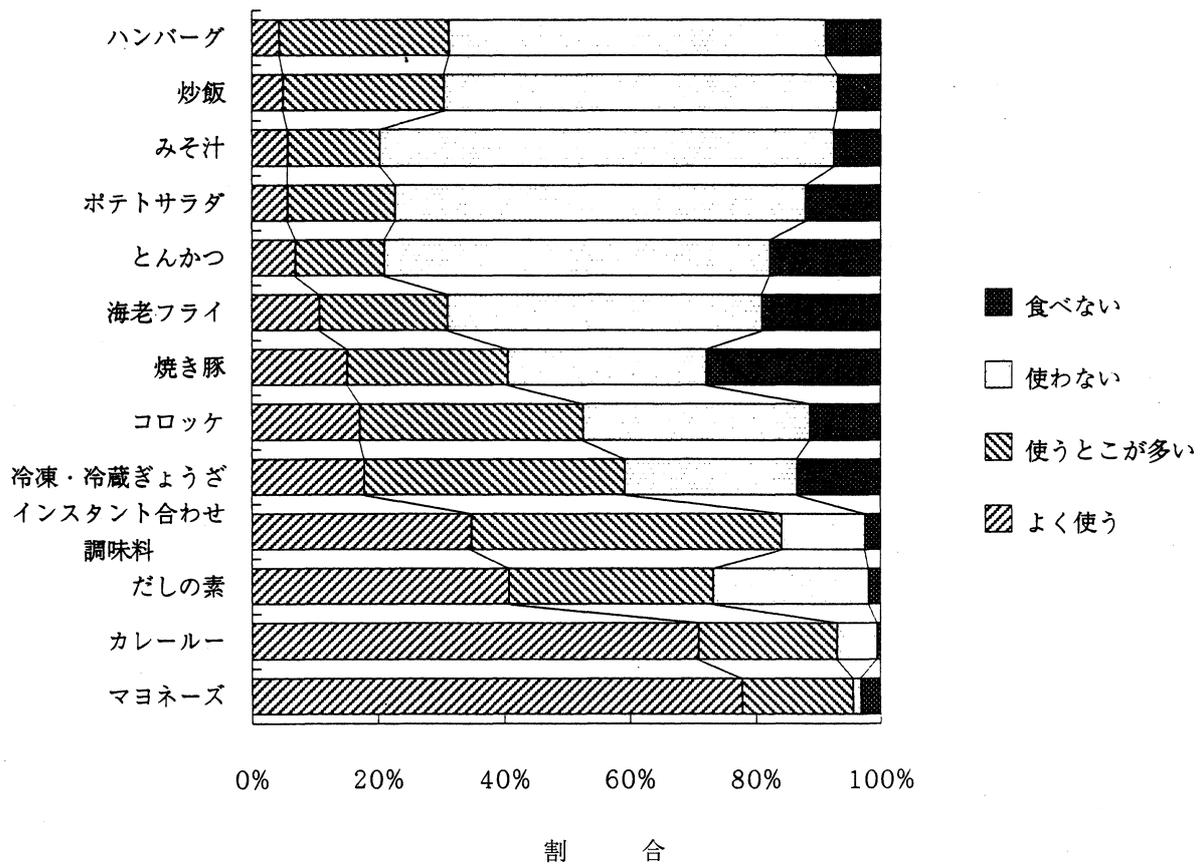


図1. 加工食品及び調理済み、半調理済み食品の利用状況

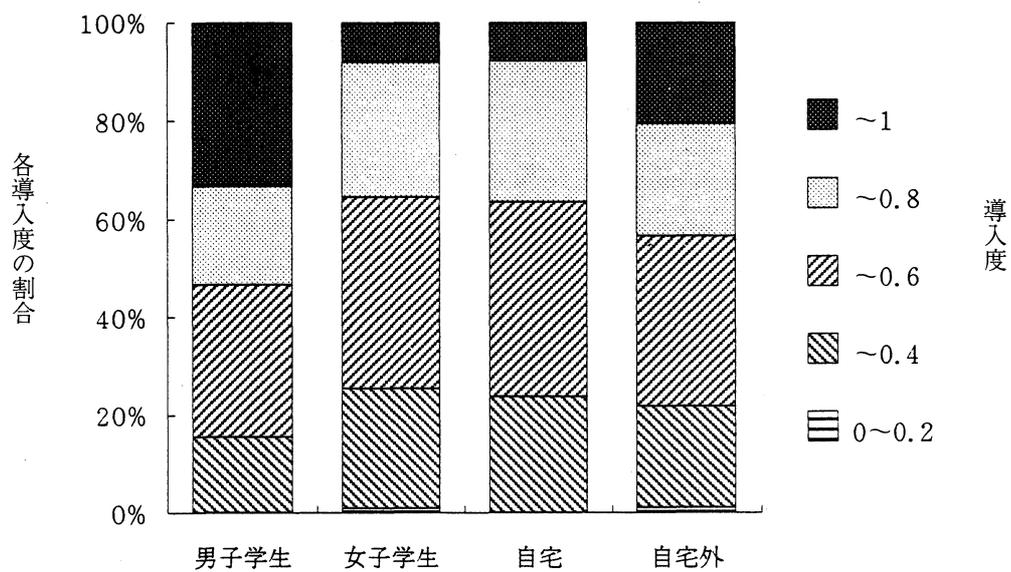


図2. 男女別及び居住形態別に見た加工食品導入度

