

# 高校生の食生活管理能力形成のための課題

植田 遥菜\*・多々納道子\*\*・榎木真由美\*\*\*

Haruna UEDA\*・Michiko TATANO\*\*・Mayumi TOCHIGI\*\*\*  
 Problem for Diet Management Ability Formation of High School Students

## 要 旨

本研究は、家庭科において自らの食生活を営む力である食生活管理能力を形成するために、より効果的な学習内容や学習方法を検討することを目的とし、A県の高等学校1校1年生の5学級計167人を対象に、食生活の実態と意識についてのアンケート調査を行った。その結果、朝食を毎日取っているのは約3/4の者であり、朝食メニューは、「主食のみ」という者が男女ともに最も多かった。そして、メニューの栄養バランスを生徒自身が自己評価した結果、「わからない」と回答した者が多くを占めた。また、生徒の自己評価と調査者による評価とが一致した者は非常に少なく、自分の食事の栄養バランスを正確に判断する能力が身につけている者は少ないことが明らかとなった。

さらに、朝食メニューの組み合わせ方と昼食の栄養バランスの関連性を見ると、朝食メニューの組み合わせ方のバランスがよい者は、昼食の栄養バランスがよい傾向にあり、食事についての基本的な考え方が影響しているものと考えられる。

また、夜食を取る頻度が高いことや食生活に関する家事参加の低いことが明らかとなった。それゆえ、自分1人で料理を作ることができるという者は約2/3であり、カレーライスやチャーハンのように一品料理を挙げている者が多かった。このように、食生活の実態と意識を明らかにした結果、生徒自身が自らの食生活を振り返る機会が少ないこと、自らの食生活の実態を踏まえての学習があまり行われていないことなどから生じたものと考えられる。したがって、まず学習前に自分の食生活を振り返り、その結果を活かして学習できるような学習資料の作成が必要であると思われる。これらの学習資料の活用により、自らがより良い食生活を送るための食生活管理能力の形成へとつなげていくことが、さらに今後の課題となる。

【キーワード：食生活管理能力、朝食の摂取状況、栄養バランス、高校生の食生活実態】

## I はじめに

食は我々が生きていく上で最も基本的な欲求の一つであり、生涯に渡って健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために重要な生活領域である。それ故、中学校や高等学校家庭科の食生活分野では、「生活の自立を図る」、「生涯を見通した生活の営みを総合的にとらえる」や「家庭科の学習を実際の生活と結びつける」などを目標として、学習したことを日常生活に活用できるようにする指導に重点が置かれている<sup>1) 2)</sup>。すなわち、食生活の自立を図るために、食生活管理能力を形成することである。

ところで、本来自立した生活者であるべき大学生を対象とした食生活調査結果をみると<sup>3) 4) 5) 6)</sup>、学年が進行するにつれて朝食を食べる者が激減する反面、外食の頻度は増加すること、主食のみの食事をとっている者が多く野菜の摂取が極めて少ないことなどが明らかにされている。加えて、大学生において栄養素や調理法等の食に関する知識の定着率はそう高くなく、食生活の自立に必

要となる食生活管理能力が十分に備わっているとは言い難い状況であった。他方、大学生でアパートや学生寮などで一人暮らしをしている者の割合は、平成20年の調査では40.3%に達しており<sup>7)</sup>、これら一人暮らしをする者には、当然のことながら自ら食事の選択や準備などを行うために食生活管理能力がより一層必要になる。

このような状況で高校生段階において、食生活管理能力の形成を図るには、まず自分達の食生活の現状を正確に把握し、そこに存在する課題にアプローチできるように、学習内容や学習方法を工夫する必要がある。

そこで、本研究は高等学校における家庭科での食生活管理能力形成に向けた効果的な学習内容や学習方法を検討するための基礎的な資料を得ることを目的に、高校生の食生活の課題を明らかにした。

## II 研究方法

### 1. 調査対象と調査時期

調査対象はA県内の高等学校1校の1年生167人（男子114人、女子53人）であった。調査は平成27年10月に実施した。

\* 島根県立松江商業高等学校

\*\* 島根大学教育学部人間生活環境教育講座

\*\*\* 鳥取県立境港総合技術高等学校

## 2. 調査方法と調査内容

昼食用の弁当の写真撮影を行うとともに、質問紙法によるアンケート調査では、朝食の摂取頻度、朝食の内容やその栄養バランスの自己評価と調査者による評価などの朝食の摂取状況、一人で作ることができる料理などの食生活に関する意識と実態を明らかにした。

## Ⅲ 結果及び考察

### 1. 朝食の摂取状況

高校生が朝食を食べる頻度や誰と一緒に食べているのかなどの、朝食の摂取状況について尋ねた。

まず、朝食を食べる頻度については、表1に示される通りである。表1から明らかなように、「必ず毎日食べる」と回答した者は、男女生徒とも約75%であった。次に、「1週間に2～3日食べないことがある」や「1週間に4～5日食べないことがある」というように、何日か欠食する者は男子が13.1%に対して、女子は24.6%で女子が男子のほぼ2倍であった。これに対して「ほとんど食べない」者は、男子が11.4%で、女子は皆無であった。

これら朝食の摂取頻度について男女生徒間に違いがあるか否かを明らかにするために $\chi^2$ 検定を行ったところ、5%水準で有意差が認められた。すなわち、その違いは、週に何回か欠食する者は女子に多く、ほとんど食べないという者は男子に多いという実態によるものと考えられる。

これら朝食の摂取頻度は、農林中央金庫による東京近郊の高校生を対象とした2006年と2012年の調査結果とほぼ同様であった<sup>8)</sup>。しかし、同じく農林中央金庫による2014年の独身20代を対象にした調査結果では、朝食の欠食率は約半数にのぼるという結果であった<sup>9)</sup>。したがって、20代になると朝食を食べないものが多くなるという予期的社会化を予防するには、高校生の段階においても朝食の必要性を科学的に理解し<sup>10)</sup>、朝食を作るという実践力を確実に身につけることが求められる。

また、学習活動が生活の中心である高校生において、「必ず毎日食べる」という者が全体の約75%であること、しかも男子の欠食率が11.4%という数値は、決して看過できるものではない。高校生では、何よりも学習に対応できる脳の活性化が重要である。その脳が機能するにはブドウ糖が必要なのである。すなわち、脳の重さは体重の2%を占めるに過ぎないが、エネルギー消費量は実に

約20%に達するという臓器である。したがって、朝から学習活動に集中するには、栄養バランスを満たした朝食の摂取が必要条件となるのである<sup>11)</sup>。

次に朝食を誰と一緒に食べたかを尋ねたところ、表2に示すように全体では、「1人」で食べた者と「家族」と一緒に食べた者とは、「1人」で食べた者の方が若干多いもののほぼ半々であった。男女別には、男子は「1人」で食べる者が、女子は「家族」と一緒に食べる者の方が多かったが有意な差が認められるものではなかった。児童・生徒の孤食による食生活上の課題が指摘されて久しいが<sup>12) 13)</sup>、本調査結果を見る限り、朝食においては高校生の孤食は日常的になっている状態だと理解できる。

表2 朝食を誰と食べたか 人 (%)

	男子	女子	全体
1人	54(54.0)	19(39.6)	73(49.3)
家族	43(43.0)	28(58.3)	71(47.9)
友達	3(3.0)	1(2.1)	4(2.7)
その他	0	0	0

$$df=2 \quad \chi^2=2.54 < \chi^2_{0.05}=5.99$$

### 2. 朝食の欠食理由と夜食の摂取頻度

では、高校生が朝食を毎日食べない理由は何であろうか。このことを明らかにするために、本調査において朝食を毎日食べない者に、その理由を尋ねた。結果は表3に示した。

最も多かったのは、「食べる時間がない」で女子が男子を20%近くも上回っていた。この理由は、朝の身支度に時間がかかるという思春期ならではの要因が影響しているのかもしれない。次いで、「食欲がない」であった。心身の成長期にあって基礎代謝が高く、食欲旺盛のこの時期に、男女とも約30%の者が「食欲がない」という回答を行ったことには、食欲を妨げる何らかの要因があるものと考えられる。

「朝食が用意されていない」という回答が、少数ではあるがみられた。確かに朝食が用意されていなければ食べることはできない。ただ、高校生であればこれまでの家庭科などでの学習から、自分自身で用意することは可能なはずである。そこで、朝食を食べるという食習慣を形成するには、今一度、朝食の重要性の確認と朝食を準

表1 朝食を食べる頻度 人 (%)

	男子	女子	全体
必ず毎日食べる	86(75.4)	40(75.5)	126(75.4)
1週間に2～3日食べないことがある	12(10.5)	10(18.9)	22(13.2)
1週間に4～5日食べないことがある	3(2.6)	3(5.7)	6(3.6)
ほとんど食べない	13(11.4)	0(0.0)	13(7.8)

$$df=3 \quad \chi^2=8.87 > \chi^2_{0.05}=7.81$$

表3 朝食の欠食理由 人 (%)

	男子	女子	全体
食欲がない	8(33.3)	4(30.8)	12(31.6)
太りたくない	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
食べる時間がない	9(35.4)	7(53.8)	16(42.1)
いつも食べない	4(16.7)	0(0.0)	4(10.5)
朝食が用意されていない	2(8.3)	1(7.7)	3(7.9)
その他	1(4.2)	2(15.4)	3(7.9)

(複数回答)

$$df=5 \quad \chi^2=2.18 < \chi^2_{0.05}=11.07$$

備できる能力が身についているか否かをチェックする機会があるとよいと思われる。また、「太りたくない」という理由は男女共に回答はなく、朝食ではカロリーや量を気にしている者はほとんどいなかった。このような朝食の欠食理由について、男女間の違いを明らかにするため $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意差は認められなかった。

朝食を食べないのは、男女とも約1/3の者が「食欲がない」を理由としていた。そこで、朝食の食欲に影響を与える要因として考えられる夜食について、その頻度を調査した。

結果を表4から見ると、男女とも夜食を「1週間に2～3日食べる」が約1/4と最も多く、次いで「ほとんど毎日食べる」、「1週間に4～6日食べる」という順位であった。このように、頻度の差はあるものの「夜食を食べる」という者が半数以上に達しており、高校生の食生活に占める夜食のウエイトは大きいと言える。夜食を食べる頻度において男女間に違いがあるか否かを $\chi^2$ 検定によって求めたところ、有意差は認められなかった。

夜食を食べるということは、当然のことながら朝食に影響を及ぼし、「食欲がない」ので「朝食を食べない」というように食習慣に悪循環をもたらしているものと考えられる。

表4 夜食を食べる頻度 人 (%)

	男子	女子	全体
ほとんど毎日食べる	26(23.6)	9(17.0)	35(21.5)
1週間に4～6日食べる	6(5.5)	6(11.3)	12(7.4)
1週間に2～3日食べる	29(26.4)	14(26.4)	43(26.4)
ほとんど食べない	49(44.5)	24(45.3)	73(44.8)

$$df=3 \quad \chi^2=2.41 < \chi^2_{0.05}=7.81$$

3. 朝食メニューの組み合わせ方と栄養バランスの自己評価  
高校生がアンケート調査日にどのような朝食を取ったのか、その内容を絵に描いてもらい、栄養バランスが取れているか否かの自己評価を行ってもらった。表5は分類した朝食のメニューの組み合わせ方、表6には朝食の自己評価を示した。

まず、表5に示した朝食のメニューの組み合わせ方を見ると、17に分類できた。各組み合わせ方が占める割合には差異があるものの17もの形式が存在したということは、家族員それぞれが食べたいものを食べるという、朝食が進行していると言える。

では、具体的にはどのような組み合わせ方が多いのかを見ると、男子は「主食のみ」が約1/4と最も多く、次いで「主食+主菜」、「主食+主菜+副菜」という順位で、他の食事形式はいずれも10%に満たなかった。女子においても男子と同様に、「主食のみ」が最も多く40%近い割合を占めた。次いで「主食+デザート」、「主食+汁物」と続き、他の食事形式に分類できるのはいずれも10%未満であった。それでも、男子が主食と共に主菜や副菜といったいわゆるおかず類を取っているのに対し、女子では「主食とデザート」、「主食と汁」といった組み合わせ方がみられ、1食の食事というよりもまさに軽食といった感覚で取っているのではないかと思われる。

また、組み合わせ方を見ると、「主食」に加えて「主菜」、「副菜」、「汁物・デザート」のいずれかあるいはそれらの中で幾つかを組み合わせ取っていた者と、主食のみの者を合わせて主食を取っていたと分類できる者は、男女とも約95%であった。このように、高校生はまず主食を取ることを大変重視しているものと考えられる。しかし、栄養バランスを取ったり、多様な食品を摂取したりするという観点からみて、1食として望ましい「主食+

表5 朝食のメニューの組み合わせ方 人 (%)

メニューの組み合わせ方	男子	女子	全体
主食のみ	28(27.8)	18(38.2)	46(31.0)
主食+主菜	19(18.8)	3(6.3)	22(14.9)
主食+汁物	8(7.9)	5(10.4)	13(8.8)
主食+主菜+副菜	11(10.9)	1(2.0)	12(8.1)
主食+デザート	5(5.0)	6(12.5)	11(7.4)
主食+主菜+副菜+汁物	7(6.9)	2(4.2)	9(6.0)
主食+主菜+汁物	9(8.9)	1(2.0)	10(6.8)
主食+主菜+デザート	2(2.0)	3(6.3)	5(3.4)
デザート	3(3.0)	2(4.2)	5(3.4)
主食+副菜	2(2.0)	2(4.2)	4(2.7)
主食+主菜+副菜+汁物+デザート	1(1.0)	2(4.2)	3(2.0)
主食+副菜+汁物	1(1.0)	1(2.0)	2(1.4)
主食+主菜+副菜+デザート	1(1.0)	0(0.0)	1(0.7)
主菜のみ	1(1.0)	0(0.0)	1(0.7)
主食+汁+デザート	1(1.0)	1(2.0)	2(1.4)
主食+副菜+デザート	1(1.0)	0(0.0)	1(0.7)
飲み物のみ	1(1.0)	0(0.0)	1(0.7)
計	101(100.0)	47(100.0)	158(100.0)

主菜+副菜+汁物・デザート」という食事形式は、男子が6.9%、女子が4.2%に過ぎなかった。加えて、「デザートのみ」が5人、「主菜のみ」と「飲み物のみ」という組み合わせ方が各1人ずつあった。

一般的に見れば、朝食を全く取らないよりも主食だけでも取ることはよいことである。ただ、近年の研究から、主食のみを取るということは、その機能から朝食をとらないのと同じ状況であることが解明されている<sup>14)</sup>。したがって、高校生という発達段階における栄養バランスの観点からみて、朝食の内容の見直しを求められる者が多いことが理解できた。もしこのような食習慣が続くようであれば、食生活を再検討する必要が生じてくる。

次に、高校生が自分の朝食の栄養バランスを自己評価した結果を表6に示した。

この自己評価結果には $\chi^2$ 検定によって男女間の有意差が認められなかったため、全体的な傾向を見ることにした。

「とても栄養バランスが取れている」と評価した者は6.6%と低く、また、「やや栄養バランスが取れている」と評価した者も16.8%であった。これら「とても栄養バランスが取れている」と「やや栄養バランスが取れている」を合すると23.4%に過ぎず、自分で「栄養バランスが取れている」と評価できる朝食をとっている者は1/4にも満たなかった。これに対して、「あまり栄養バランスが取れていない」が20.4%。「まったく栄養バランスが取れていない」は11.4%であり、両者を合すると31.8%であった。

これらの結果から理解できるように、栄養バランスが取れていないと自己評価した朝食を取った者の方が多かったことは、食生活管理能力を形成するための課題の一つである。

加えて、それ以上に「分からない」と評価した者が、全体で40%近くいることは大きな課題となる。実際に、栄養バランスが取れた食事を取るためには、まず栄養バランスを取ることに留意する必要があり、次に栄養バランスが取れているか否かを判断できる能力が必要となるのである。したがって、自分自身が食べる食事は栄養バランスが取れているか否かについて適切に判断する能力

が身につくことこそ、栄養バランスの良い食事を取るための第一歩なのである。

高校生の段階でこのように「分からない」という者が多いということは、栄養学習の活用力が十分でないと言えるので、さらに実際に即した学習を工夫することが必要となろう。

高校生が実際にどのような内容の朝食を食べたかを明らかにするため、生徒自身が記述した絵の中から5例を図示したのが表7である。

既に表5に示した朝食のメニューの組み合わせ方と関連させてみると、「高校生の朝食のモデルはこれだ」と言うことができないうらいに多様化していることが見て取れる。

とにかく、主食をメインにして食べている実態は理解できるが、実際に朝食として食べた内容は多様で、自己評価結果を含めて、検討が必要なことを示すものとなっていた。

#### 4. 朝食の自己評価と調査者評価との関連性

調査者が、高校生の朝食の栄養バランスがとれているのかについて評価を行った。評価は、「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物・デザート」がそろっているか、調理法に偏りはないかなどについて食事バランスガイドなどを参考に、1食分にふさわしい量や栄養素が備わっているのかを総合的に判定した。結果を表8に示した。

まず、調査者の評価で最も多かったのは、「あまり栄養バランスがとれていない」の35.3%であった。次いで、「まったく栄養バランスがとれていない」が32.9%と、これらを合すると68.2%であり、2/3以上の者が栄養バランスのとれていない朝食を取ったと判断することができた。それ故、「とても栄養バランスがとれている」と判断できた者は、7.2%と極めて少なかった。そして、生徒による自己評価との関連性を相関係数によって求めてみると、 $r=0.19$ という低い値であり、両者にはほとんど関連性が認められないと言える。したがって、高校生は自分の食事について栄養バランスを正確にチェックする能力がついているとは言えない状態であった。

このように調査者によって栄養バランスがとれていないと判断された朝食を取っていた者が多かったことは、朝食の重要性からみて、食生活管理能力に課題があると言える。

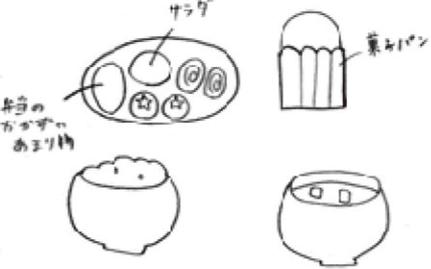
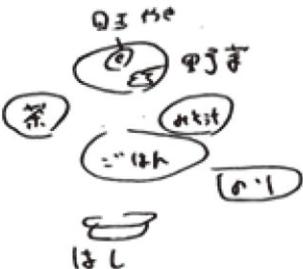
ただ、調査日は限られた1日であり、家庭や個人の状況により食事内容や食欲が変化するため、必ずしもそのような朝食のメニューを毎日取っているわけではないと思われる。しかしながら、摂取した朝食の栄養バランスが取れているか、あるいは取れていないかということを確認に判断できること、判断能力を身につけていることが重要である。このことから考えると、調査者の評価と生徒による自己評価があまり一致していないというのは、生徒において食事の栄養バランスの判断能力が十分に身につけていないという状態によるものと言える。

表6 朝食の自己評価 人 (%)

	男子	女子	全体
とても栄養バランスがとれている	10(8.8)	1(1.9)	11(6.6)
やや栄養バランスがとれている	16(14.0)	12(22.5)	28(16.8)
あまり栄養バランスがとれていない	20(17.5)	14(26.4)	34(20.4)
全く栄養バランスがとれていない	15(13.2)	4(7.5)	19(11.4)
分からない	40(35.1)	22(41.5)	62(37.1)
無回答	13(11.4)	0(0.0)	13(7.8)

$$df=4 \quad \chi^2=6.23 < 9.49 = \chi^2_{0.05}$$

表7 自己評価と具体的な朝食の内容

	自己評価	料理名	朝食の食事形式
①	とても栄養バランスがとれている (まったく栄養バランスがとれていない)	ご飯 卵焼き エビフライ 鶏肉 カルピス	主食+主菜+飲み物 
②	やや栄養バランスがとれている (まったく栄養バランスがとれていない)	おにぎり コロッケ	主食+主菜 
③	あまり栄養バランスがとれていない (とても栄養バランスがとれている)	ご飯 おかず サラダ 卵焼き トマト みそ汁 菓子パン	主食+主菜+副菜+デザート 
④	まったく栄養バランスがとれていない (とても栄養バランスがとれている)	ご飯 目玉焼き 野菜 みそ汁 お茶	主食+主菜+副菜+汁物 
⑤	分からない (まったく栄養バランスがとれていない)	おにぎり スープ	主食+汁物 

注 自己評価欄の( )内の記述は、調査者評価である。

表8 朝食の自己評価と調査者による評価との関連

人 (%)

調査者評価 自己評価	とても栄養バ ランスがとれ ている	やや栄養バ ランスがとれ ている	あまり栄養バ ランスがとれ ていない	まったく栄養 バランスがと れていない	判定 不可能	合計
とても栄養バ ランスがとれている	4 (36.4)	2 (18.2)	5 (45.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	11 (100.0)
やや栄養バ ランス がとれている	2 (7.1)	1 (39.3)	11 (39.3)	3 (10.7)	1 (3.6)	28 (100.0)
あまり栄養バ ランスがとれていない	2 (5.9)	0 (0.0)	15 (44.1)	17 (50.0)	0 (0.0)	34 (100.0)
まったく栄養バ ランスがとれていな い	1 (5.3)	2 (10.5)	5 (26.3)	11 (57.9)	0 (0.0)	19 (100.0)
わからない	2 (3.2)	9 (14.5)	22 (35.5)	20 (32.3)	9 (14.5)	62 (100.0)
無回答	1 (7.7)	0 (0.0)	1 (7.7)	4 (30.8)	7 (53.8)	13 (100.0)
計	12 (7.2)	25 (15.0)	59 (35.3)	55 (32.9)	18 (10.8)	167 (100.0)

#### 5. 朝食メニューの組み合わせ方と昼食の栄養バ ランスとの関連性

食生活は1食、1食の積み重ねである。その1食の良否によって食生活は、良くも悪しきにもなるのである。そこで、朝食とともに昼食についても併せて検討することとした。

高校生の昼食である弁当と朝食との関連性を明らかにするため、アンケート調査当日に撮影を承諾した136人を対象として、昼食用弁当の写真を撮影した。そして、調査者が各々の弁当について3:1:2弁当箱法<sup>15)</sup>を参考に、栄養バランスの評価を行った。評価の判断基準として、「とても栄養バランスがとれている」は、主食:主菜:副菜=3:1:2の割合であること、「やや栄養バランスがとれている」は、偏りはややあるが、主食+主菜+副菜のメニューであること、「あまり栄養バランスがとれていない」は、主食と主菜か副菜のどちらかのみ、または主食の割合が極端に多いこと、「まったく栄養バランスがとれていない」は、主食のみ、または主食にトッピング程度の主菜か副菜があることとした。

朝食メニューの組み合わせ方と昼食の栄養バランスの評価について、クロス集計した結果を表9に示した。

まず、昼食用弁当の栄養バランスを調査者が評価した結果、最も多かったのは、「やや栄養バランスがとれている」の55.1%であった。次いで、「あまり栄養バ

ランスがとれていない」が28.7%、「まったく栄養バランスがとれていない」が11.0%であった。「とても栄養バランスがとれている」と評価できた者は、わずか5.1%と非常に少ない結果であった。弁当を一見すると、主菜と副菜になるおかずを詰めてあるものが多く、食欲旺盛な高校生にふさわしい量であると判断できた。しかし、弁当の中身を詳細に見ると、肉、ハム、ちくわや卵を使用した主菜が著しく多いのに対して、同じ主菜に分類できる豆料理はわずかであった。また、副菜になる野菜類が非常に少ない弁当が多かった。極端なのは、いわゆるおかずの全てが肉や卵料理の主菜であり、副菜が全く入っていない弁当も少なくはなかった。

朝食メニューの組み合わせ方と調査者による評価の関係をみると、「主食+主菜+副菜」や「主食+主菜+副菜+汁物」などのメニューの組み合わせ方であった者は、昼食でも比較的栄養バランスの良い内容であった。しかし、朝食が「主食のみ」といったメニューの者は、昼食も栄養バランスが良いとは言えない傾向にあった。これらのことから、朝食と昼食である弁当の栄養バランスには関連性があるといえる。これは食事についての基本的な考え方が影響しているものと考えられるので、成長期にあり、学業やスポーツなどの活動にとってどんな栄養バランスが重要なのか、具体例を通して検討できるような学習機会を設けるべきだと思われる。

表9 朝食のメニューの組み合わせ方と昼食（弁当）の調査者による評価との関連性

人 (%)

栄養バランス評価 メニューの組み合わせ方	とても栄養 バランスがとれ ている	やや栄養バラ ンスがとれて いる	あまり栄養バ ランスがとれ ていない	まったく栄養 バランスがと れていない	合計
主食のみ	0(0.0)	23(57.5)	13(32.5)	4(10.0)	40(100.0)
主食+主菜	1(5.6)	10(55.6)	4(22.2)	3(16.7)	18(100.0)
主食+汁物	1(9.1)	6(54.5)	3(27.3)	1(9.1)	11(100.0)
主食+主菜+副菜	1(10.0)	5(50.0)	2(20.0)	2(20.0)	10(100.0)
主食+デザート	0(0.0)	4(50.0)	4(50.0)	0(0.0)	8(100.0)
主食+主菜+副菜+汁物	1(14.3)	4(57.1)	2(28.6)	0(0.0)	7(100.0)
主食+主菜+汁物	0(0.0)	6(66.7)	1(11.1)	2(22.2)	9(100.0)
デザート	0(0.0)	2(40.0)	3(60.0)	0(0.0)	5(100.0)
主食+副菜	0(0.0)	0(0.0)	1(33.3)	2(66.7)	3(100.0)
主食+主菜+副菜+汁物+デザート	0(0.0)	1(50.0)	1(100.0)	0(0.0)	2(100.0)
主食+主菜+デザート	2(50.0)	2(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	4(100.0)
主食+主菜+副菜+デザート	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)	0(0.0)	1(100.0)
主菜のみ	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)
主食+汁+デザート	0(0.0)	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)
飲み物のみ	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)	0(0.0)	1(100.0)
判定不可能	0(0.0)	11(73.3)	3(20.0)	1(6.7)	15(100.0)
合計	7(5.1)	75(55.1)	39(28.7)	15(11.0)	136(100.0)

## 6. 食生活において気をつけていること

高校生が食生活において気をつけていることを明らかにするため、食べ方や内容などの11項目を「はい」、「いいえ」、「わからない」の3件法で尋ねた。質問項目とその結果は表10に示した通りである。

まず、食べ方についての項目である「食事はゆっくりよくかんで食べる」、「朝・昼・夜の3食必ず食べる」、「好き嫌いをしない」と「楽しく食べる」の4つについて見ると、「はい」と答えた者が多かったのは、「朝・昼・夜の3食必ず食べる」で男女ともに70%以上であった。表1に示した朝食を食べる頻度の調査結果において、毎日朝食を食べる者が約3/4を占めたので、これらの者が朝食を食べているかどうかの関連を見ると、3食食べることを意識している者のほとんどが、実際に毎日朝食を食べており、意識と行動が一致していると言える。したがって、朝食を食べることへの意識が高まれば、朝食を食べるという行動につなげることができると考えられる。次に多かったのは「楽しく食べる」で、男女とも過半数を超えていた。続いては、男子は「好き嫌いをしない」、女子は「食事をゆっくりよくかんで食べる」という順位であった。

食事の内容についての項目は、「栄養バランスを考えて食べる」、「できるだけ多くの食品を食べる」、「ジュースなどを飲み過ぎない」、「お菓子やスナック菓子を食べて過ぎない」、「塩からいものを食べない」、「牛乳や小魚を食べる」と「色の濃い野菜を食べる」の7つについてである。「塩からいものを食べない」以外の6項目において、「はい」と答えた者は全て男子の方が多かった。また、男子は特に“○○を食べる”という項目についての意識が高く、

逆に女子は“○○を食べない”という意識が高いことが分かった。2012年の高校生の食に関する意識の調査によると<sup>16)</sup>、最も関心が高いのは男女ともに「料理の作り方」であり、男子は次いで、「おいしい食品・店」、「からだに良い食べ物」と「栄養」と続いている。女子は「カロリー・ダイエット」の割合が高く、それに続いて「おいしい食品・店」、「からだに良い食べ物」、「栄養」となっていた。これらの結果と本調査結果を合わせて総合的に見ると、食べないという意識が高い女子は体型維持のための食事、食べるという意識が高い男子は成長するために食事をしているという、男女の食事に対する意識の違いが伺えた。

さらに、全項目の中で「分からない」と答えた者が多かったのは「栄養バランスを考えて食べる」であり、男女ともに40%以上であった。男子は比較的食事の内容については意識しながら摂取しているようであるが、肝心の栄養バランスについては意識が低く、食品と食品に含まれる栄養素との関係を十分に理解できていないようである。女子は、食べ方について「好き嫌いをしない」という割合が少なかったが、それ以上に「栄養バランスを考えて食べる」ということに気をつけている者が少なかった。食事の内容よりも、食事の雰囲気づくりや自分自身が良いと思わない食品を摂取しないことが分かった。

男女生徒間に食事において気をつけていることの順位に関係が見られるのかを調べるために、「はい」と回答した者について、スピアマンの順位相関係数を求めた。その結果、 $r=0.55$ となり、気を付けていることのそれぞれの割合は異なるものの、順位にはかなり高い関連性が認められた。

表10 食事において気をつけていること

人 (%)

気をつけていること	はい			いいえ			わからない		
	男子	女子	全体	男子	女子	全体	男子	女子	全体
食事はゆっくりよくかんで食べる	34 (30.9)	16 (30.8)	50 (29.9)	42 (38.2)	15 (28.8)	57 (34.1)	34 (30.9)	21 (40.4)	55 (32.9)
朝・昼・夜の3食必ず食べる	78 (70.9)	41 (77.4)	119 (71.3)	25 (22.7)	8 (15.1)	33 (19.8)	7 (6.4)	3 (5.7)	10 (6.0)
好き嫌いをしない	53 (48.2)	16 (30.2)	69 (41.3)	43 (39.1)	29 (54.7)	72 (43.1)	14 (12.7)	8 (15.1)	22 (13.2)
楽しく食べる	58 (53.2)	37 (69.8)	95 (56.9)	18 (16.5)	6 (11.3)	24 (14.4)	33 (30.3)	10 (18.9)	43 (25.7)
栄養バランスを考えて食べる	26 (23.9)	8 (15.1)	34 (20.4)	39 (35.8)	20 (37.7)	59 (35.3)	44 (40.4)	25 (47.2)	69 (41.3)
できるだけ多くの食品を食べる	54 (49.1)	15 (28.8)	69 (41.3)	24 (21.8)	18 (34.6)	42 (25.1)	32 (29.1)	19 (36.5)	51 (30.5)
ジュースなどを飲み過ぎない	37 (33.6)	21 (39.6)	58 (34.7)	46 (41.8)	22 (41.5)	68 (40.7)	27 (24.5)	10 (18.9)	37 (22.2)
お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない	55 (50.0)	25 (47.2)	80 (47.9)	38 (34.5)	20 (37.7)	58 (34.7)	17 (15.5)	8 (15.1)	25 (15.0)
塩からいものを食べない	25 (22.7)	17 (32.1)	42 (25.1)	49 (44.5)	25 (47.2)	74 (44.3)	36 (32.7)	11 (20.8)	47 (28.1)
牛乳や小魚を食べる	67 (60.9)	17 (32.1)	84 (50.3)	27 (24.5)	24 (45.3)	51 (30.5)	16 (14.5)	12 (22.6)	28 (16.8)
色の濃い野菜を食べる	49 (45.4)	24 (45.3)	73 (43.7)	29 (26.9)	16 (30.2)	45 (26.9)	30 (27.8)	13 (24.5)	43 (25.7)

## 7. 食生活についての家事参加

高校生が家庭で食生活について、どのような家事参加を行っているのかを尋ねた結果は表11に示した。結果は複数回答で求めたものである。

まず、家事参加の全項目において、男子よりも女子の割合が多くよく参加しているとも言えるが、 $\chi^2$ 検定により有意差は認められなかった。

全体で見ると、「後片付け」は半数の者が、「テーブルの片づけ」は半数近い者が、「食器洗い」は約30%の者が行っていた。「買い物」や「料理の手伝い」は1/4の者が行っているに過ぎず、内容によって家事参加の違いが認められた。家事参加を「していない」という者は男子に多いが、全体で見ると20%を超えており、高校生段階では学業やスポーツなどの部活動による多忙さから、参加自体に難しさがあるのかもしれない。

表11 食生活についての家事参加

人 (%)

	男子	女子	全体
買い物	25(21.9)	19(35.8)	44(26.3)
料理の手伝い	28(24.5)	16(30.2)	44(26.4)
テーブルの準備	43(37.7)	31(58.5)	74(44.3)
後片付け	55(48.2)	30(56.6)	85(50.9)
食器洗い	31(27.2)	21(39.6)	52(31.1)
していない	30(26.3)	6(11.3)	36(21.6)
その他	5(4.4)	2(3.8)	7(4.2)

df=5  $\chi^2=8.25 < 11.08 = \chi^2_{0.05}$ 

(複数回答)

## 8. 自分だけで作ることが出来る料理

高校生は、自分1人でどのような料理が作れるであろうか。このことを明らかにするため、まず、自分だけで作ることができる料理があるかどうかを尋ね、その結果を表12に示した。

自分1人で料理を作ることができると回答した男子は60.2%、女子は73.1%であった。家庭科の食生活についての学習は、小学校から高等学校段階まで児童・生徒の実態を踏まえて必ず調理実習を行うことが計画されている。このことを考慮すると、自分だけで料理を作ることが出来るという者の割合が60~70%であったということは、学習が知識の習得だけに終わっていて、実際の生活に十分活用されていないのではないかと推測される。

したがって、学習したことが日常生活に活用できるように、指導内容や指導方法をさらに工夫する必要がある。

表12 自分だけで料理を作ることができるか

人 (%)

	男子	女子	全体
はい	65(60.2)	38(73.1)	103(64.4)
いいえ	43(39.8)	14(26.9)	57(35.6)

df=1  $\chi^2=2.54 < 3.84 = \chi^2_{0.05}$ 

さらに、自分だけで料理が作れると回答した者に、1人で作ることができる料理名を1人3つまで尋ねた。その結果は図表で示していないが、男女合わせた103人が回答した一人で作ることが料理名は、計41種類であった。その中で、最も多かったのが「カレーライス」の33.0%

で、次いで「チャーハン」32.0%、「オムライス」28.2%という順位であった。これらに次ぐのが「ハンバーグ」の20.4%であり、上位3つの1人で作れる料理の割合とは差があった。上位3つの料理の共通点は、ご飯をメインにして主菜や副菜を加えることができることにあり、1食として十分盛り立つ料理である。また、生徒にとって好きな料理の上位を占め、調理のプロセスが簡単、調理時間が短くて比較的作りやすかったりするなどの条件を備えており、自分で作ることに意欲的になったものと考えられる<sup>17)</sup>。

逆に、この調査で注目したいことは、みそ汁とご飯をあげた者の割合が極めて低かったことである。すなわち、みそ汁を1人で作れる者は13.6%、ご飯は1.9%に過ぎなかった。このみそ汁とご飯は、家庭科での唯一の指定題材であり、しかも小学校で学習する内容である。したがって、全ての生徒に必ず学習経験があり、このみそ汁とご飯はいわば、全員が作ることが出来るといえる料理である。

しかし、表11で示した通り、食生活の家事参加において「料理の手伝い」という回答は全体で26.4%でしかなかったため、家庭でみそ汁やごはんを作るということを実際に行った者は少ないのかもしれない。したがって、みそ汁とごはん作りについても、学校での学習のみで終わらないような指導の工夫が求められる。

#### 9. 家族による食生活についてのしつけ

家族による食生活についてのしつけの実態を明らかにするため、食事の際、家族からどのような注意を受けたのかについて尋ね、その結果を表13に示した。

男女とも「好き嫌いをなく食べる」が最も多く、次いで「テーブルにひじをついて食べない」であり、20%以上の者が注意を受けていた。家族から見て、食べ方のマナーと食べる内容が重視されていると言える。「食事前の手洗い」、「食事の挨拶」や「食器のおき方」の基本的なマナーは、数パーセントから10%程度であり、高校生段階では重視されていなかった。

「特になし」というのが割合としては最も多く、全体

表13 食事の際に家族から注意されること 人 (%)

	男子	女子	全体
食事前の手洗い	9(7.9)	2(3.8)	11(6.6)
食事の挨拶	8(7.0)	6(11.3)	14(8.4)
はしの持ち方	11(9.6)	9(17.0)	20(12.0)
食器のおき方	7(6.1)	6(11.3)	13(7.8)
テーブルにひじをついて食べない	24(21.1)	14(26.4)	38(22.8)
好き嫌いをなく食べる	28(24.6)	20(37.7)	50(29.9)
特になし	62(54.4)	20(37.7)	82(49.1)

(複数回答)

$$df=6 \quad \chi^2=8.87 < 2.45 = \chi^2_{0.05}$$

では半数を占めた。当の高校生から見て、家族からの食生活のしつけは、重視されているという状況ではなかった。

#### IV まとめ

生涯に渡って健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、食生活についての学習は不可欠である。そこで、本研究は高等学校における家庭科での食生活管理能力形成に向けた効果的な学習内容や学習方法を検討するための基礎的な資料を得ることを目的に、高校生の食生活の実態と意識を調査することによって課題を明らかにした。

まず、朝食の摂取状況を見ると、男女とも約3/4の者は毎日取っていた。朝食を毎日取らない者については、夜食を食べるといふことの影響が強く見られ、高校生の食生活に占める夜食のウエイトは大きいものであった。また、朝食メニューの組み合わせは、「主食のみ」という者が全体の約30%を占めていること、逆に「主食」、「主菜」、「副菜」と「汁物」という栄養バランスの取りやすい組み合わせ方は極めて少なく、高校生においても朝食の必要性と朝食の内容についての理解と実際に取れるような実践力を育成することが必要になる。さらに、自らが食べた朝食の栄養バランスを正確に判断ができない者が多いことが明らかとなった。自らの食事を振り返り、正しい栄養的判断ができる能力を身に付ける必要がある。

朝食メニューの組み合わせ方と昼食の栄養バランスの関連性を見ると、朝食メニューの組み合わせ方のバランスがよい者は、昼食の栄養バランスがよい傾向にあり、食事についての基本的な考え方が影響しているものと考えられる。

高校生が食事について気を付けていることは、「朝・昼・夜の3食必ず食べる」、「楽しく食べる」や「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」などであった。食生活についての家事参加は積極的ではなく、その影響があるためか自分だけで料理を作ることが出来るというものは約2/3にとどまっていた。作ることの出来る料理の上位は、カレーライス、チャーハンとオムライスであった。小学校家庭科での必修の内容であるみそ汁とご飯は大変少なかった。食生活に関する家族からのしつけは、高校生であるためか、積極的になされてなかった。

以上のように、高校生の現在の食生活を取り上げ、そこに潜む課題を明らかにすることが出来たので、学習内容や学習方法を工夫し高等学校卒業後の生活にも活用出来る食生活管理能力の形成に役立てたい。

#### 【参考文献】

- 1) 文部科学省：『中学校学習指導要領解説 技術・家庭編』、教育図書、2008
- 2) 文部科学省：『高等学校学習指導要領解説 家庭編』、開隆堂、2011

- 3) 五島淑子、大石奈津美、竹中りえこ、古川和樹：「朝食からみた大学生の食行動」、山口大学教育学部論叢（第1部）、第53巻part1、pp.31～50、2003
- 4) 大竹美登利、石川彩：「大学生の食行動と食育の課題」、東京学芸大学紀要 総合教育学系Ⅱ 61、pp.33～43、2010
- 5) 植田遥菜：「大学生の食生活管理能力の基礎的研究－ミールカード利用者について－」、島根大学教育学部卒業研究、2013
- 6) 若松法代：「大学生の食生活の実態と食育の課題」、滋賀大学大学院教育学研究科論文集、第15号pp.131～136、2012
- 7) ベネッセ教育総合研究所：「大学生の学習・生活実態調査報告書」、2008
- 8) 農林中央金庫 広報企画室：「第2回現代高校生の食生活－意識と実態調査－」、pp.7～12、2012
- 9) 農林中央金庫 広報企画室：「第2回現代の独身20代の食生活・食の安全への意識」、pp.7～11、2014
- 10) 雲南市教育委員会：「平成23年度 雲南市小中学生生活実態調査 2次報告 県学力調査との関連分析」、pp.27～30、2011
- 11) 樋口智子、濱田広一郎、今津屋聰子、入江伸：「朝食欠食および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状、および知的作業能力に及ぼす影響」、日本臨床栄養学会雑誌29（1） pp.35～43、2007
- 12) 足立己幸、巷野吾郎編：『乳幼児からの食事学』、有斐閣、pp.48～50、1992
- 13) 今田純雄：『食べることの心理学～食べる、食べない、好き、嫌い～』、有斐閣、pp.76～77、2005
- 14) 川島隆太：『ホットケーキで「能力」が上がる』、小学館、pp.30～42、2015
- 15) 足立己幸、針谷順子：『じぶんぴったりの1食分が一目でわかる3：1：2弁当箱ダイエット法』、群羊社、pp.10～11、2004
- 16) 8)と同じ 2012
- 17) 鶴田敦子、伊藤葉子編著：『授業力UP 家庭科の授業』、日本標準、pp.14～15、2014