

大学1年生の朝食の実態と課題 —大学生協食堂利用者について—

多々納道子*・藤原 沙季**・植田 遥菜***

Michiko TATANO・Saki FUJIHARA・Haruna UEDA

The Reality and Problems of the Breakfast of the Freshman —Who Uses a University Co-op Cafeteria—

要 旨

大学入学直後の1年生を対象にして、大学の生協食堂でどのような朝食メニューを取っているのかを、撮影した写真を分析することによって明らかにした。併せて食生活に関する実態調査を行い、食生活管理能力を育成するための課題を明らかにし、高校までの家庭科において食生活管理能力を育成するための基礎資料とすることを目的とした。

今回の調査において、朝食を取っていない者はわずかに数パーセントであった。そして、その朝食メニューの組み合わせは「主食+主菜+副菜+汁物・デザート」や「主食+主菜+副菜+汁物」というような、栄養や食品のバランスがとれているものは、約半数のものであった。残りの半数の者のメニューは、組み合わせのいずれかが欠けていたり、中には、「主食・汁物」のみというものもあって、量と栄養ともに不足していた。これらのメニューを選んだ理由をみると、「好み」や「気分」が優先され、「栄養バランス」や「カロリー」などを考慮し、メニューを選択する者は少ないという結果であった。自分の取った朝食メニューの栄養バランスの自己評価と調査者評価との関連は低く、また評価そのものが出来ない者が約10%あった。これらのことから食生活の自己管理能力が備わっているとは言い難い状況にあることが理解できた。

食生活に関する知識・調理技術の情報源は、男女とも約80%の者が「学校の家庭科」、約66%が「家庭」としており、学習したことを生活に活かすということから両者の連携が一層求められる。食生活に関する知識や調理技術の習得についての関心・意欲は高かった。

今後の課題として、家庭科の学習において、実際の生活に結び付けて考えることのできる指導の工夫や、高等学校以降の生活を考慮した学習展開を工夫し、実践力が身に付くような指導を工夫し、食生活管理能力の育成を行う必要があると言える。

【キーワード：朝食の実態、大学1年生、大学生協食堂、食生活教育】

I 緒言

近年、家庭や社会生活の変化に伴い、我々を取り巻く食環境が大きく変化してきた。青年期にある高校生や大学生では、朝食欠食の増加、食の洋風化による過度の脂質摂取や野菜不足などにより、低体温や若年性の生活習慣病を発症するなど健康上に様々な課題が生じてきている¹⁾。このような状況に鑑み平成18年4月には、文部科学省のリーダーシップによって、夜更かしによる睡眠不足や不規則な食生活を改善し、基本的な生活習慣の確立を目指し、特に朝ごはんを食べることに重点をおいた「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立された。本運動に賛同する百を超える個人や団体（PTA、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等）など、幅広い関係者の参加によって、国民運動として取り組んできた^{2) 3)}。しかしながら、厚生労働省の国民健康・栄養調査（平成23年）によると、

朝食の欠食率は15～19歳の男性で8.7%、女性で13.3%、20～29歳の男性で34.1%、女性で28.8%であり、男女共に20～29歳代の朝食欠食が最も高い数値を示していることが報告されている。この割合を「早寝早起き朝ごはん」の取り組みがスタートした平成18年の20～29歳男女の欠食率と比較すると⁴⁾、むしろ増加しており、取り組みの成果がまだ十分でないことを示すものである。

ところで、朝食は日々の活動に必要な栄養素を補給するだけではない。特に、学業やスポーツ活動などを主とした生活を営む小学生から大学生の段階では、朝食を取ればよいというのではなく、栄養バランスのよい朝食を取ることが、学習や記憶を定着させたり、意欲を向上させたりすることに大きな影響を与えることが脳科学によって明らかにされてきている⁵⁾。それゆえ、朝食の欠食だけではなく、栄養バランスが取れているのか否かなど、どんな朝食を取っているのかが課題となる。加えて、大学生は一人暮らしをするものが多く、食生活管理能力を身に付けているか否かによって、実際の食生活は大きく異なっていた⁶⁾。

* 島根大学教育学部人間生活環境教育講座

** 島根県出雲市立湖陵中学校

*** 島根県立松江商業高等学校

そこで、大学入学直後の1年生を対象に、実際にどのような朝食を取っているのかを明らかにし、食生活を自己管理できるように家庭科での食生活教育のあり方を検討するための基礎資料とすることを目的とした。具体的には、朝食時に大学の生協食堂を利用した大学生1年生を対象とし、実際にどんな朝食を取ったのか、その朝食は栄養バランスがとれているかなどと食生活の実態を明らかにしたものである。

II 研究方法

1. 調査対象と調査方法

調査対象者は、S大学生協食堂を朝食時に利用した1年生で、男子65人と女子51人の計116人を対象にした。そして、彼らの朝食の写真撮影を行うとともに、食生活に関するアンケート調査を実施した。対象者の中で、朝食の写真とアンケート調査の両方が得られたのは、男子22人、女子20人の計42人であった。実際の朝食と食生活との関連を明らかにする項目については、分析対象とした。

2. 調査時期

調査は、平成24年4月16～20日および平成25年4月15日～19日の各5日間で、毎日午前8時～8時30分に行なった。

3. 調査内容

朝食の写真・・・メニューの組み合わせ方、栄養バランス。

食生活に関するアンケート調査・・・朝食の摂取状況、朝食を選んだ理由とその自己評価、食生活の知識や調理技術の習得方法、食生活についての学習意欲など。

III 結果及び考察

1. 調査対象者の概要

本調査対象者の居住形態に男女差はなく、「アパート・マンション」が81.7%、「学生寮」12.1%であり、大部分が食生活の自己管理を必要としている者であった。

2. 朝食の実態

(1) 摂取状況

大学1年生の朝食摂取状況を明らかにするため、「あなたは毎日朝食を食べていますか」という設問について、あてはまるか否かについて求めた。結果は、表1に示す通りである。

表1 朝食摂取状況 人 (%)

	男子	女子	計
とてもあてはまる	48 (73.6)	40 (78.4)	88 (75.9)
少しあてはまる	11 (16.9)	7 (13.7)	18 (15.5)
あまりあてはまらない	4 (6.2)	3 (5.9)	7 (6.0)
全くあてはまらない	1 (1.5)	1 (2.0)	2 (1.7)

$$df=3 \quad \chi^2=0.29 < 7.81 = \chi^2_{0.05}$$

「とてもあてはまる」と回答した者、すなわち朝食を毎日食べている者は、男女差がほとんどなく約75%であった。「少しあてはまる」と「あまりあてはまらない」というものは、毎日ではないが朝食を食べているものである。これについては約15%を占めた。したがって、「全くあてはまらない」というように、朝食を食べていない者はわずか2%程度であった。このように、本調査対象者の朝食の摂取状況は、大学生を対象にした他の調査と比較すると多い方だと言える^{7) 8)}。これは、本調査対象者が大学入学直後の1年生であり、上学年の大学生と比較すると朝食を毎日食べるという食習慣を維持しているものと考えられる。加えて、大学生協食堂において実際に朝食を取っているものを対象にした調査だということを、反映した結果だと思われる。いずれにしても、朝食を取っている者が多いということは望ましいことである。さらに、その内容が重要なので、どのようなメニューなのか明らかにすることにした。

(2) 朝食メニューの組み合わせ方

では、大学1年生が取った朝食を撮影した写真から、「主食+主菜+副菜+汁物・デザート」の組み合わせ方を基本として、どのようなメニューの組み合わせ方をしているのか、またその組み合わせ方の割合を明らかにした。S大学生協食堂では、朝食時には主食としてご飯とパンの両方を提供して選択出来るようにしている。そこで、主食をご飯とパンに分けて分析を行った。男女差が見られなかったため、男女合わせて全体的な傾向を表2に示した。

朝食メニューの組み合わせ方として最も多かったのは、「主食(ご飯)+主菜+副菜+汁物」で40.5%であった。次いで、「主食」に「主菜」、「副菜」、「汁物」の中から2品を組み合わせたメニューで、約1/3を占めた。主食を全くとっていないのは、1名のみであった。

これら朝食メニューの栄養バランスについては、「主食+主菜+副菜+汁物」の組み合わせ方かこれに「デザート」を加えた組み合わせ方が最も望ましく、これに該当するのは46.5%であった。これら以外は主食を基本として、これに「主菜」、「副菜」、「汁物あるいはデザート」を含めた中から1～2品組み合わせた内容で、栄養バランスが十分に整っているとは言い難い内容であった。また、主食にはご飯とパンの中から選択できるが、大部分がご飯であった。

表2 朝食メニューの組み合わせ方

組み合わせ方	人 (%)
主食(ご飯)+主菜+副菜+汁物+デザート	5 (4.3)
主食(ご飯)+主菜+副菜+汁物	47 (40.5)
主食(パン)+主菜+副菜+汁物 主食(パン)+主菜+副菜+デザート	3 (2.6)
主食(ご飯)+副菜+汁物+デザート 主食(ご飯)+主菜+汁物+デザート 主食(パン)+副菜+汁物+デザート	5 (4.3)

主食 (ご飯) +主菜+汁物 主食 (ご飯) +副菜+汁物 主食 (ご飯) +主菜+副菜	40 (34.5)
主食 (パン) +主菜+汁物 主食 (パン) +主菜+副菜 主食 (パ) +主菜+デザート	3 (2.6)
主食 (ご飯) +主菜 主食 (ご飯) +副菜 主食 (ご飯) +汁物	9 (7.8)
主食 (パン) +主菜 主食 (パン) +副菜	2 (1.7)
主食 (やきそば) +副菜+汁物	1 (0.9)
主菜のみ	1 (0.9)
計	116 (100.0)

(3) 朝食メニューの選択理由

では、1年生が大学生協食堂において実際に食べた朝食メニューを選んだ理由は、何であろうか。朝食を選ぶ理由として考えられる9項目を取り上げ、複数回答で求めた。結果を表3に示した。

朝食メニューを選んだ理由として最も多かったのは、男女とも「好み」であり、男子は50.8%、女子は70.6%であった。次いで、男女とも「気分」で男子は44.6%、女子は47.1%となった。このように「好み」や「気分」といったような感覚的な理由を合わせると、複数回答であるために男子は95.4%、女子では117.7%となった。女子の方がより感覚的な理由によって朝食を選んでいることが、明らかとなった。

これらに対して「栄養バランス」を理由にあげるものは、男子が43.1%、女子は25.5%であり、これについては男子の方が女子よりも2倍近い割合を占め、重視する度合いが大きかった。次いで重視するのは、「値段」であった。これも男子は41.5%、女子は19.6%の者がメニュー選択の理由としていた。この他の「体調」、「ボリューム」、「彩」と「カロリー」は、それぞれ4~20%の割合であった。

表3 朝食メニューの選択理由 人 (%)

	男子	女子	計
好み	33(50.8)	36(70.6)	69(59.5)
値段	27(41.5)	10(19.6)	37(32.0)
カロリー	7(10.8)	3(5.9)	10(8.6)
気分	29(44.6)	24(47.1)	53(54.3)
栄養バランス	28(43.1)	13(25.5)	42(35.3)
体調	10(15.4)	8(15.7)	18(15.5)
ボリューム	14(21.5)	8(15.7)	22(19.0)
彩	9(13.8)	2(3.9)	11(9.5)
季節	2(3.1)	0(0.0)	2(1.7)
その他	2(3.1)	1(2.0)	3(2.6)

(複数回答)

朝食メニューがどのような理由によって選択されているのかについて1人あたりの数は、男子は25、女子が2.1であり、男子の方がやや多様な視点から選択していると言える。朝食メニューを選択する理由の順位に男女間の差異があるか否かを明らかにするため、スピアマンの順位相関係数を求めたところ、 $r=0.98$ であった。したがって、選択理由の割合には若干の違いがあるものの、順位はほぼ一致していることが理解できた。

(4) 朝食メニューの栄養バランスの自己評価

表4は、実際に朝食として選んだメニューの栄養バランスについて、自己評価を行った結果を示したものである。

朝食メニューの栄養バランスの自己評価結果として最も多いのは男女ともに「ややバランスがとれている」であり、約50%と過半数を占めた。これに「とてもバランスがとれている」と判断した、男子6.2%、女子7.8%を合わせると、男女ともに約60%になった。このように、栄養バランスがとれていると判断した者が多いという結果であった。逆に、「あまりバランスがとれていない」は男子が23.1%、女子が19.6%であった。「全くバランスがとれていない」としたのは男子4.6%、女子11.8%であり、これらも合わせると男女ともに約30%が、栄養バランスがとれていないと判断した者であった。

一方で「わからない」と回答した割合は、男子が13.8%、女子が7.8%であった。これは栄養バランスに関して、知識が十分でなくて判断できなかった者であり、能力が身に付いていないということがわかる。小・中・高校の家庭科では、栄養、食品の知識、それらを生かして1食や1日の献立作り、また調理の知識や技術を生かして実際に調理実習を行うなど、まずは家族の一員として生活を営むことからスタートし、次いで自立して食生活を営むことができるように学んできたはずである。しかし、そのような知識や技術を実際の食生活に十分に活用できていない状況であった。

以上のように、実際に取った朝食メニューについて、栄養バランスがとれていないと自己評価した者が男女とも約30%にのぼったことや、栄養バランスが取れているか否かの実態そのものについて自己評価できない者が約10%いたことは、食生活の学習において基礎的な知識や技術を身に付けるだけではなく、実際の食事選択に生かすことができるように、さらに活用力を育成することが課題となる。

表4 栄養バランスの自己評価 人 (%)

	男子	女子	計
とてもバランスがとれている	4 (6.2)	4 (7.8)	8 (6.9)
ややバランスがとれている	34 (52.3)	27 (52.9)	61 (52.6)
あまりバランスがとれていない	15 (23.1)	10 (19.6)	25 (21.6)
全くバランスがとれていない	3 (4.6)	6 (11.8)	9 (7.8)
わからない	9 (13.8)	4 (7.8)	13 (11.2)

$$df=4 \quad \chi^2=3.08 < 9.49 = \chi^2_{0.05}$$

(5) 朝食メニューの栄養バランスの自己評価と調査者による評価との比較

1年生が選んだ朝食メニューの栄養バランスについて調査者が評価を行い、自己評価と比較・検討を行った。本項目の対象者は、朝食の写真とアンケート調査の両方が得られた男子22人、女子20人の計42人とした。

調査者評価は、朝食メニューを撮影した写真から、栄養バランスがとれているかどうかを判断する方法として、次のように行った。まず、1食の組み合わせとして「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」、「デザート」が揃っているかを判断した。次に、メニューを構成する各食品を「主に体をつくる」(赤)、「主にエネルギーになる」(黄)、「主に体の調子を整える」(緑)、という体内での3つの働きに分類し、それらのバランスがとれているか、食品が偏っていないかなどの判断を行うとともに、品数や調理方法なども考慮して総合的に判断を行った。

例として示した表5のメニューは、自己評価は「栄養バランスがとれていない」であった。メニューの組み合わせ方を見ると、「主食+主菜+汁物」となっており、「副菜」が全くない。「主に体の調子を整える」(緑)に分類される野菜、海藻類もみそ汁に入っているごくわずかな量のみであり、野菜が足りていない状況である。また、「主菜」はナゲットの揚げ物のみである。これらのことから調査者評価では、「全くバランスがとれていない」と判断した。このようにして、朝食の写真から栄養バランスを判断し、調査者評価とした。

表5 栄養バランスの評価

料理名	食品	主に体を作る(赤)	主にエネルギーになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	種類
ご飯	米		米		主食
ナゲット	鶏肉	鶏肉			主菜
みそ汁	味噌、わかめ、もやし	味噌		わかめ、もやし	汁物



性別：男子

自己評価：とてもバランスがとれている

調査者評価：全くバランスがとれていない

表6は、自己評価と調査者による評価との関連を示したものである。

まず、自己評価が「とてもとれている」というものは3人であり、この3人について調査者評価を見ると、「とてもとれている」と判定できたものは1人であり、1/3を占めた。残りの2人は「あまりとれていない」、「全くとれていない」という判定となった。調査者評価で「全くとれていない」とした例を見ると、主食のご飯とみそ汁のみであり、そのみそ汁にねぎとわかめがわずかに入っているという状態であった。

次に、自己評価において「ややとれている」とするのは、最も多い割合であった。しかし、調査者評価と一致するものはそう多くなく、「あまりとれていない」が34.8%、「全くとれていない」も同じく34.8%であり、両者を合わせると、約70%という割合であった。調査者評価で「あまりとれていない」、「全くとれていない」となったのは、主食・主菜・副菜・汁物のうち、どれかが欠けていたり、野菜が不足していたり、主菜が揚げ物中心の料理となっているものなどである。これらの結果から判断すると、主食・主菜・副菜・汁物のバランスや、栄養素の働きによって赤・黄・緑に分類される食品をバランスよく取る必要があることなどが、十分に理解されていないと言える。

自己評価が「あまりとれていない」、「全くとれていない」としたものは、調査者評価との一致が最も多く見られた。しかし、自己評価ではその割合は少ない方であるが、調査者評価では「あまりとれていない」が40.5%、次いで「全くとれていない」が35.7%というように、両者の評価には少なからずズレがあるという結果であった。これらの結果から、調査者評価よりも自己評価の方が、栄養バランスのとれた食事メニューだと評価する傾向が強く見られた。すなわち、栄養バランスを正確に判断できていない者が多いことを示すものであった。また、「わからない」と回答した者は、栄養の働きやバランスについて判断する能力が、十分に身につけていないと思われる。

そこで、自己評価と調査者評価の間に関連性があるかどうかを求めるために、両者の間の相関係数を求めたところ、 $r=0.13$ となった。したがって、自己評価と調査者評価には関連性がほとんど認められないと言える。このような結果から、これまで学習してきた栄養素の働きや食品に含まれる主な栄養素等の知識を生かした朝食メニューの選択ができていないと言える。したがって、このような状況を改善するには、主食・主菜・副菜・汁物の分類基準を正確に理解し、1食の食事として何が必要かを見極め、実際の食事において、偏りなく選択できるように、栄養についての知識をさらに定着できるように指導の工夫が求められる。

表6 栄養バランスにおける自己評価と客観的評価

人 (%)

調査者評価 自己評価	とてもとれている	ややとれている	あまりとれていない	全くとれていない	合計
とてもバランスがとれている	1 (33.3)	0 (0.0)	1 (33.3)	1 (33.3)	3 (100.0)
ややとれている	0 (0.0)	7 (30.4)	8 (34.8)	8 (34.8)	23 (100.0)
あまりとれていない	0 (0.0)	1 (11.1)	5 (55.6)	3 (33.3)	9 (100.0)
全くとれていない	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (33.3)	2 (66.7)	3 (100.0)
わからない	0 (0.0)	1 (25.0)	2 (50.0)	1 (25.0)	4 (100.0)
合計	1 (2.4)	9 (21.4)	17 (40.5)	15 (35.7)	42 (100.0)

3. 食生活に関する知識・調理技術の情報源

食生活に関する知識・調理技術の情報源を明らかにするため、想定できる情報源として9項目をあげ、複数回答によって求めたものが表7である。

全体で最も多くの割合を占めたのは、「学校の家庭科」であり、男子は69.2%、女子は84.3%であった。次いで「家庭」であり、男子は64.6%、女子は68.6%となっており、こちらも多くの割合を占め、男女差はほとんどみられなかった。これら以外の情報源についても男女差がほとんどみられなかったため、男女合わせた全体の傾向で見ると、「テレビ・ラジオ」は32.8%、「本や雑誌」が26.7%、「インターネット」が21.6%であった。従来から活用されてきた「テレビ・ラジオ」、「本や雑誌」などに加えて、パソコンやスマートフォンの普及により、「インターネット」も食生活に関する知識や調理技術の情報源になっていることが理解できた。これらは、手軽に素早く必要な情報を入手することができるため、学生が利用しやすい情報源となっているのではないと思われる。「友人・知人」については、男子が15.4%、女子が5.9%であり男子の方がより、友人・知人と情報交換していることが明らかとなった。「料理教室」は男女ともわずか数%であり、時間や経費の点から、利用するのは難しいと思われる。また、情報源とする順位に男女差があるかについて調べるために、スピアマンの順位相関係数を求めたところ、 $r=0.98$ となり、男女で順位がほぼ同じであることがわかった。

以上のように、男女問わず、ほとんどの学生が食生活に関する知識・調理技術の情報源として、家庭科での学習を積極的に活用していることがわかった。しかし、家

庭科での学習を正しく理解し、実際の生活に十分活かすことができているとは言い難く、家庭科学習の工夫が求められる。

家庭科で学ぶ食生活の項目を現行の学習指導要領から見ると、次のようになっている^{9) 10) 11)}。

小学校では、

- ・食事の役割を知り、日常食の大切さに気付くこと。
- ・食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせてとる必要があることが分かること。
- ・1食分の献立を考えること。
- ・ゆでたり、いためたりして調理ができること。

中学校では、

- ・自分の食生活に興味をもち、生活の中で食事が果たす役割を理解し、健康によい食習慣について考えること。
- ・食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概要について知ること。
- ・中学生の1日分の献立を考えること。
- ・食品の品質を見分け、用途に応じて選択できること。
- ・基礎的な日常食の調理ができること。

高校では、

- ・健康で安全な食生活を営むために必要な栄養、食品、調理及び食品衛生など基礎的・基本的な知識と技能を習得させ、生涯を見通した食生活を営むことができるようにする。

このように、それぞれ献立の立て方、簡単な調理の仕方などを段階的に身につくように学習しているにも関わらず、理解し、実生活に積極的に応用されていないということが明らかとなった。実生活に生かすためには、授業において学んだ、体験したということだけで終わるの

表7 食生活に関する知識・調理技術の情報源

人 (%)

	男子	女子	計
学校の家庭科	45 (69.2)	43 (84.3)	88 (75.9)
家庭	42 (64.6)	35 (68.6)	77 (66.4)
本や雑誌	17 (26.2)	14 (27.5)	31 (26.7)
新聞	5 (7.8)	2 (3.9)	7 (6.0)
テレビ・ラジオ	23 (35.4)	15 (29.4)	38 (32.8)
インターネット	13 (20.0)	12 (23.5)	25 (21.6)
料理教室	2 (3.1)	1 (2.0)	3 (2.6)
友人・知人	10 (15.4)	3 (5.9)	13 (11.2)
その他	1 (3.1)	0 (0.0)	1 (0.9)

df=8 $\chi^2=5.31 < 15.51 \chi^2_{0.05}$

(複数回答)

ではなく、自分の生活に応用させて考えることなど、これからの自分に必要なこととして理解させるような工夫が求められる。また、本調査結果から明らかになったことから、食生活や調理技術の情報源として、「家庭」が多くあげられている。このことから、家庭とも連携しながら、家庭科の学習を進めていくことも必要だと考えられる。

4. 食生活に関する知識・調理技術向上への関心・意欲

食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦身志向などの問題に加え、新たに食の安全上の問題や海外への依存の問題が生じてきている¹²⁾。また、食に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、食の安全の確保の面からも、自ら食のあり方を学ぶことが求められている。食については不断の学習が必要になってきているということである。

では、本調査対象の1年生は、食生活に関して今後の学習意欲はどれほどであろうか。

表8は食生活に関する知識、調理技術向上への関心・意欲について調査したものである。

食生活に関する知識・調理技術を「やや学びたい」というものが最も多く、男子は47.7%、女子は45.1%であり、男女差は僅差であった。次が「もっと学びたい」であり、男子38.5%、女子は43.1%であった。これら「やや学びたい」と「もっと学びたい」を合わせると、男子は86.2%、女子は88.2%で、男女とも食生活についての学習への関心・意欲は極めて高いと言える。

本調査における大学生協食堂で朝食メニューを選んだ理由を見る限り、さらに食生活について学習することが必要であるといえる。したがって、大学生にも生涯学習として、基礎的な学びに加えて実践的な学びを実際の食生活に即しながら学ぶ機会を設けることが課題となる。

表8 食生活に関する知識・調理技術向上への関心・意欲 人 (%)

	男子	女子	計
もっと学びたい	25 (38.5)	22 (43.1)	47 (40.5)
やや学びたい	31 (47.7)	23 (45.1)	54 (46.6)
どちらでもない	7 (10.8)	5 (9.8)	12 (10.3)
あまり学びたくない	2 (3.1)	0 (0.0)	2 (1.7)
全く学びたくない	0 (0.0)	1 (2.0)	1 (0.9)

$$df=4 \quad \chi^2=3.06 < 9.49 = \chi^2_{0.05}$$

IV まとめ

本研究は、大学入学直後の1年生を対象に、実際にどのような朝食を取っているのかを朝食メニューの写真分析から明らかにするとともに、食生活に関する実態を調査して、自己管理できるように食育のあり方を検討することを目的としている。

まず、普段の生活で朝食を取っていないという者は、わずか数パーセントであった。その朝食メニューの組み合わせとして、「主食+主菜+副菜+汁物・デザート」や「主食+主菜+副菜+汁物」というような、栄養や食品のバランスがとれている朝食メニューは、約50%であった。しかし、残りの約50%は組み合わせのうち、いずれかが欠けていたり、中には、「主食・汁物」のみというものもあったり、量と栄養ともに不足していた。これらのメニューを選んだ理由をみると、「好み」や「気分」が優先され、「栄養バランス」や「カロリー」などを考慮し、メニューを選択する者は少ないという結果となった。

朝食メニューについての栄養バランスの自己評価は、「とてもとれている」、「ややとれている」とした者が「あまりとれていない」、「全くとれていない」とした者に対して約2倍を占め、肯定的な評価であった。しかし、調査者による評価と比較すると、ズレが大きく、自分で選んだメニューはバランスがとれているとして過大に評価する傾向にあった。すなわち、正確に判断できていない

ものが多いと言える。

食生活に関する知識・調理技術の情報源については、「学校の家庭科」が男女とも約80%と最も高い割合を占めた。次いで、「家庭」を約2/3の者が、「テレビ・ラジオ」は約1/3の者が指摘している多岐であった。情報源として、「家庭科」としては「家庭」とうまく連携することが必要だと思われる。

一方で、食生活に関する知識、調理技術の向上への関心・意欲については、「もっと学びたい」、「やや学びたい」を合わせると男女ともに80%を超え、関心・意欲は極めて高かった。

朝食のメニューを選択する際に、家庭科での学習を積極的に利用したり、食生活に関する知識、技術を高めたりすることへの関心・意欲は高かった。しかし、学習したことを実際の生活に活かしているとは言い難い結果であった。そのため、家庭科での学習において、これからの生活に結び付けて考えることのできる指導が課題となる。また、大学生に対しても、実際の生活に即しながら、基礎から実践的な学びができる機会を設けることも必要である。

【参考文献】

- 1) 厚生労働省：「平成24年国民健康・栄養調査」、2012
- 2) 文部科学省生涯学習政策局男女共同参画学習課家庭教育支援の推進に関する検討委員会：「企業と家庭で取り組む早寝早起き朝ごはん」、2012
- 3) 文部科学省生涯学習政策局男女共同参画学習課：「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう」、2015
- 4) 厚生労働省：「平成18年国民健康・栄養調査」、2006
- 5) 川島隆太：『ホットケーキで「脳力」が上がる』、小学館、pp.30～42、2015
- 6) 多々納道子、安積文香、ダスティン・キッド：「写真分析からみた大学生協食堂を利用する大学生の食生活の実態と課題」、島根大学教育臨床総合研究 Vol.15、pp.169～181、2016
- 7) 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」、山口大学教育学部研究論叢（第1部）53巻、pp.1～31、2003
- 8) 五島淑子、中村佳美：「大学生の朝食欠食に関する調査」、山口大学教育学部研究論叢（第1部）58巻、pp.65～74、2009
- 9) 文部科学省：『小学校学習指導要領解説 家庭編』、東洋館出版、2008
- 10) 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
- 11) 文部科学省：『高等学校学習指導要領解説 家庭編』、開隆堂出版、2010
- 12) 中田哲也：『フード・マイレージ あなたの食が地球を変える』、日本評論社、pp.94～134、2007