

「教育臨床総合研究 6 2007研究」

大学生の食事選択能力の形成

The Development of the Competency to Choose the Meal in University Students

多々納 道子*

大島 智子**

Michiko TATANO

Tomoko OSHIMA

麻生 祐司*

Yuji ASO

要旨

大学生が昼食に選んだメニューを分析するとともに、食生活意識について調査を行った。その結果、食事選択能力に大きな問題のあるものは、少なかった。ただ、健康な食生活を営むために重要な栄養のバランスをまず考慮するものは、約1/4にとどまっていた。家庭科で学習したことを、実際の生活にさらに生かせるように指導の工夫をすることが課題となる。

[keyword] 食教育、食事選択能力、現代的課題、生涯教育、家庭科の役割

I 緒言

10代後半から20代前半の大学生は、生涯を通してみると、最も健康で、活力に溢れる発達段階にある。ところが、全国大学生協連の学生の消費生活に関する実態調査によると¹⁾、「疲れやすい」、「体がだるい」や「やる気がない」と訴えるものがかなり多く、しかもこのことが自分の健康上で最も気にかかることであるとされていた。また、小・中・高校の教師は、子ども達が「疲れた」という言葉を発する割合が増えてきているととらえていた。このように、本来健康であるはずの小学生から大学生まで、不健康な状態にあるものが多いということから、その原因の一つとして食生活や生活リズムに起因する問題が深く関わっていることが明らかにされている。

健康で豊かな人間性を育むには、健全な食生活が重要であり、このことは子どもだけではなくすべての世代にあてはまることである。それゆえ、平成17年7月には食育基本法が施行され、これをもとに平成18年3月には食育推進基本計画が策定された。すなわち、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、食に関する学習は生涯教育における現代的課題であり、総合的にかつ計画的に実施することが重要になってきた。

*島根大学教育学部人間生活環境教育講座

**岡山県浅口市立鴨方東小学校

食に関する学習は、これまで伝統的に家庭科教育の役割であり、衣や住とともに家庭科を構成する中核的な内容として位置づけられてきた。生涯教育における食教育の重要性から、その基礎段階を担う家庭科での食教育のあり方について、改めて検討することが求められている^{2) 3)}。

そこで本研究では、食生活の自己管理をしている島根大学の学生を対象に、昼食の実態と食生活意識について調査し、実際に選んだ昼食メニューを分析することによって、食事選択能力の形成について明らかにし、彼らが小・中・高校と学んできた家庭科の知識や技術がどのように生かされているのか、家庭科の役割についても検討することを目的とした。

Ⅱ 調査

1. 調査対象

島根大学の中でカフェテリア方式を採用して、学生が食べたいメニューを自分で自由に選ぶことの出来る学生食堂を昼食時に利用したものとした。自宅生を除き無作為に選んで協力を依頼したところ、男子学生100人、女子学生100人の計200人のデータが得られた。

2. 調査方法

学生が昼食として選んだメニューを写真撮影して資料に供するとともに、質問紙法によるアンケート調査を行った。

3. 調査時期

調査は、2005年10月中旬から下旬に行った。

4. 調査内容

調査内容は、昼食の実態、学生食堂の利用、料理作り、家庭科の知識・技術の効用とバランスのよい食生活などについてであった。

Ⅲ 結果と考察

1. 調査対象者の概要

(1) 学年構成

調査対象者の学年構成は、表1に示される通りである。学部生の各学年の割合をみると、4年の女子がやや多いものの、そう大きな差異のあるものではなかった。大学院生は学部生に比較すると絶対数が少ないので、調査対象者も多くはなく、偏りもみられなかった。これらのことから、本調査対象者は学年構成という点からみて、島根大学生を代表しているとみなせる。

表1 調査対象者の学年構成

人 (%)

学 年	男 子	女 子	全 体
1	24 (24.0)	20 (20.0)	44 (22.0)
2	29 (29.0)	14 (14.0)	43 (21.5)
3	20 (20.0)	16 (16.0)	36 (18.0)
4	16 (16.0)	41 (41.0)	57 (28.5)
大学院 1	9 (9.0)	7 (7.0)	16 (8.0)
大学院 2	2 (2.0)	2 (2.0)	4 (2.0)

(2) 居住形態

本調査では、昼食メニューの選択を通して、大学生の食事選択能力を明らかにすることを目的の一つとした。この食事選択能力について、大学生の家族の影響を除くため、一人暮らしの大学生をまず選らんだ。それらの大学生がどのような居住形態にあるのかをみると、男女差がなく、「アパート」が94.5%、「学生寮」が3.0%という状況であった。したがって、本調査対象者は食生活の自己管理の必要な学生であることを確認できた。

2. 昼食の実態

(1) 昼食のメニューの組み合わせ

大学生の調査当日の昼食メニューについて、家庭科の学習で献立作成の基本として学んできた、主食、主菜、副菜、汁物・デザートとの組み合わせ方およびどんぶり物・カレーライスを加えて、どのように組み合わせで撰っているのかを調査対象者全員をまとめて明らかにし、その結果を表2に示した。

表2 昼食メニューの組み合わせ

組み合わせ方	人 (%)
主食+主菜+副菜+汁物・デザート	71 (35.5)
主食+主菜+副菜	44 (22.0)
主食+主菜	39 (19.5)
主食+副菜	
主食+汁物・デザート	
主菜+副菜+汁物・デザート	15 (7.5)
主菜+汁物・デザート	
副菜+汁物・デザート	
どんぶり物・カレーライス+主菜	27 (13.5)
どんぶり物・カレーライス+副菜	
どんぶり物・カレーライス+汁物・デザート	
どんぶり物・カレーライスのみ	4 (2.0)

昼食メニューで最も多いのは、組み合わせのバランスが最もとれている「主食+主菜+副菜+汁物・デザート」で35.5%を占めた。次が「主食+主菜+副菜」の22.0%であった。両者を合わせると57.5%となり、栄養や食品のバランスを考えて組み合わせたものの割合は、過半数を超えた。

主食のごはんといわゆるおかずである主菜、副菜と汁物・デザートの中から、いずれかを組み合わせたのは、19.5%であった。また主食が全くなく、主菜、副菜と汁物・デザートの中から、組み合わせているものが、7.5%であった。これらはほとんどが女子学生に偏っており、カロリー摂取を減らそうとするものと考えられる。また、どんぶり物・カレーライスを行ったのは15.5%であり、昼食として根強い人気があるといえる。その内、どんぶり物・カレーライスだけではなく、主菜、副菜や汁物・デザートと組み合わせているものが13.5%、どんぶり物・カレーライスだけのものが2.0%であった。どんぶり物・カレーライスはその食材の構成からみて、たんぱく質や炭水化物に偏る傾向があり、また、味が均一なため味の順応化が起りやすく、咀嚼が不十分になりやすい。そのため、副菜や汁物を必ず合わせて摂るように指導する必要がある。

(2) 昼食のメニューの選択理由

表3は、大学生が昼食としたメニューの選択理由を求め、その結果を明らかにしたものである。メニュー選択理由として想定できる、「値段」、「好み」、「栄養バランス」、「体調」などの9項目を取り上げ、理由としたものをすべて回答してもらった。昼食メニューの選択理由には、男女間で有意差が認められなかったため、男女合わせた全体の傾向を示すこととした。

表3 昼食メニューの選択理由

	人 (%)		
	男 子	女 子	全 体
好み	56 (56.0)	60 (60.0)	116 (58.0)
値段	14 (14.0)	20 (20.0)	34 (17.0)
カロリー	7 (7.0)	9 (9.0)	16 (8.0)
気分	44 (44.0)	57 (57.0)	101 (50.5)
栄養のバランス	30 (30.0)	24 (24.0)	54 (27.0)
体調	10 (10.0)	10 (10.0)	20 (10.0)
ボリューム	15 (15.0)	14 (14.0)	29 (14.5)
色彩り	3 (3.0)	9 (9.0)	12 (6.0)
季節	4 (4.0)	6 (6.0)	10 (5.0)
その他	1 (1.0)	0 (0.0)	1 (0.5)

$$\chi^2_{0.05} = 16.92 > 6.66 = \chi^2 \quad df = 9$$

(複数回答)

男女とも多かったのは、「好み」が58.0%、「気分」が50.5%であった。次いで、「栄養のバランス」で27.0%であった。さらに選択理由には、「ボリューム」、「値段」、「体調」が挙げられ、いずれも10.0~20.0%の範囲にあった。これらの理由の中で経済的要因である「値段」は、大学生にとっては切実な問題である。しかし、大学の生活協同組合が運営している学生食堂であるため、周辺の食堂と比較して、利用しやすいリーズナブルな値段に設定されている。そのため、選択理由にあげたものは、そう多くなかったものと考えられる。「カロリー」、「季節」と「色彩り」はいずれも10%以下であり、選択理由としてはあまり考慮されていなかった。

学生一人が選択理由にあげた項目数は、男子が1.8、女子が2.1であった。

以上のように、昼食メニューの選択理由からみると、男女とも「好み」や「気分」といった情緒的な理由を重視する傾向が強く、「栄養のバランス」、「カロリー」や「体調」のように健康的な食生活を営むために必要な基本的要件は、それほど考慮していなかった。したがって、昼食については「好み」やその日の「気分」などをまず優先し、次に「栄養のバランス」、「ボリューム」などから、一つ程度考慮して決めているということが明らかになった。もちろん、美味しく楽しい食事をするには好みや気分も重要であるが、生涯にわたって健康を維持するための能力を身につける基礎段階にある大学生においては、栄養バランスをまず基盤におき、その上で他の要因を考慮するという食習慣をいかにして身につけるかが課題となる。

(3) 昼食のメニューの栄養バランスの自己評価

表4は、大学生が実際に昼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。この結果については、男女間に有意差はなかったので、男女合わせた全体の傾向を示すこととした。

表4 昼食メニューの栄養バランスの自己評価

人 (%)

	男 子	女 子	全 体
ととてもとれている	9 (9.0)	3 (3.0)	12 (6.0)
ややとれている	49 (49.0)	41 (41.0)	90 (45.0)
あまりとれていない	28 (28.0)	37 (37.0)	65 (32.5)
全くとれていない	11 (11.0)	14 (14.0)	25 (12.5)
分からない	3 (3.0)	5 (5.0)	8 (4.0)

$$\chi^2_{0.05} = 9.49 > 5.82 = \chi^2 \quad df = 4$$

昼食メニューの栄養バランスの自己評価結果について全体の傾向をみると、「ややとれている」というものが最も多く、45.0%を占めた。これに「ととてもとれている」という6.0%を合わせると、栄養バランスが「とれている」と自己評価をしたのは、51.0%であった。反対に「あまりとれていない」は32.5%、「全くとれていない」は12.5%に過ぎなかった。これら「あまりとれていない」と「全くとれていない」とするものを合わせると45.0%となった。

栄養バランスの自己評価結果について、「とれている」と「とれていない」とするものに大別してみると、両者への評価はほぼ半々に分かれた。ここで「わからない」と答えたものが、4%と雖もいたことは、健康的にくらすことを優先して考えると放置できない問題といえる。

調査対象の大学生は、小・中・高校を通して栄養のバランスを考慮した食事を構成する能力を身に付ける学習をしてきた。しかし、今回の調査結果からみる限り、学習した知識や技術を実際の生活に十分に生かせるまでに達成していないものが、約半数いるということになる。したがって家庭科において、より一層生活実践力が身につく学習が必要であるとともに、大学生にも生涯学習として実際の食生活に即し、バランスのとれた食生活を営むための学習機会を設けることが課題となる。

(4) 昼食メニューの栄養バランスの自己評価と客観的評価の比較

大学生が昼食として選んだメニューを通して、栄養のバランスを評価する能力が身に付いているかを明らかにしたいと考えた。その方法として、(3) 昼食メニューの栄養バランスの自己評価のところでも述べたように、まずアンケート調査によって、昼食に選んだメニューの栄養のバランスがとれているかどうかを尋ねた。さらに、その学生の選んだメニューの写真から著者による評価を行って、自己評価結果と比較・検討した。

昼食メニューの写真から、栄養の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、栄養のバランスを確かめる最も基礎的な方法として、メニューを構成する各食品について、「主に体をつくる」、「主にエネルギーのもとになる」と「主に体の調子を整える」という体内での3つの働きに分類し、そのバランスがとれているかをチェックした。さらに、組み合わせとして主食・主菜・副菜・汁物・デザートのバランスがとれているかどうか、食品が偏っていないかどうかのチェックを行うとともに、全体の量、品数なども考慮して総合的に評価を行った。(例：調査番号1)

例に挙げた調査番号1は、食品数のバランスはとれているが、汁物・デザートがなく、主菜も量がやや少ない。これらのことから、判定は「ややとれている」とした。このようにして、昼食メニューの写真より、栄養バランスをチェックし、客観的評価とした。

この結果をもとにして、さらに、自己評価と写真をもとに行った客観的評価との関連を男女別に示したのが、表6と表7である。

表5 食品分類

No	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
1	五目ご飯	米・人参・ごぼう・肉	肉	米	人参・ごぼう	主食
	おでん	キャベツ・肉・厚揚げ	厚揚げ・肉		キャベツ	主菜
	サラダ	トマト・コーン・ツナ・ いも・マカロニ・マヨ ネーズ	ツナ	いも・マカロニ・ マヨネーズ	トマト・コーン	副菜



写真1 調査番号1のメニュー

性別：女子
 学年：4年生
 自己評価：ややとれている
 と思う

食品数
 赤：4 黄：4
 緑：5

表6 栄養バランスにおける自己評価と客観的評価 (男子)

人 (%)

客観的評価 \ 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
とてもとれている	4 (44.5)	2 (22.2)	2 (22.2)	1 (11.1)	9 (100.0)
ややとれている	23 (46.9)	12 (24.5)	10 (20.4)	4 (8.2)	49 (100.0)
あまりとれていない	2 (7.1)	11 (39.3)	9 (32.1)	6 (21.4)	28 (100.0)
全くとれていない	1 (9.1)	4 (36.4)	5 (45.4)	1 (9.1)	11 (100.0)
分からない	0 (0.0)	2 (66.7)	1 (33.3)	0 (0.0)	3 (100.0)

 $\gamma = 0.25$

表7 栄養バランスにおける自己評価と客観的評価 (女子)

人 (%)

客観的評価 \ 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
とてもとれている	2 (66.7)	0 (0.0)	1 (33.3)	0 (0.0)	3 (100.0)
ややとれている	10 (24.4)	1 (43.9)	1 (24.4)	3 (7.3)	41 (100.0)
あまりとれていない	6 (16.2)	1 (45.9)	8 (21.6)	6 (16.2)	37 (100.0)
全くとれていない	1 (7.1)	3 (21.4)	5 (35.7)	5 (35.7)	14 (100.0)
分からない	1 (20.0)	2 (40.0)	0 (0.0)	2 (40.0)	5 (100.0)

 $\gamma = 0.25$

まず自己評価が「とてもとれている」というものをみると、客観的評価でも「とてもとれている」と判定できたものが多かった。これは男女に共通した傾向であった。

男子において、自己評価は「とてもとれている」であったが客観的評価では「全くとれていない」と判定した例を見ると、例えば主にエネルギーとなる黄色の食品が全くなく、主菜もないという状況であった。これらの結果から判断すると、バランスがよいということは、赤、黄、緑に分類する食品群が偏りなくとれていることや、摂取量にも極端に多少がないということ十分に理解していないと推察された。

次に、自己評価が「ややとれている」とするものをみると、女子は自己評価と客観的評価が一致しているものが最も多く、男子は自己評価よりも客観的評価の方が高いものの方が多かった。「ややとれている」と自己評価したが、客観的評価では「あまりとれていない」とするか、あるいは「全くとれていない」となったものは、男女ともに全体の約30.0%を占める結果であった。客観的評価で、「ややとれている」となったのは、主食・主菜・副菜・汁物のうち、汁物、副菜が足りなかったり、デザートを多く摂りすぎていたりするものであった。

自己評価が「あまりとれていない」だったものでは、男子は客観的評価が「とてもとれている」と「ややとれている」を合わせたものと「あまりとれていない」と「全くとれていない」を合わせたものが約半数と、客観的評価に最もばらつきが見られた。その中でも、「ややとれている」が約4割と最も多かったことから、「ややとれている」の結果と合わせてみてもやはり男子は、自己評価の方が低い傾向にあり、正確に評価していないものが多

いことが明らかとなった。女子もばらつきはみられたが、「とてもとれている」と「ややとれている」を合わせたものが62.1%と高い割合を示したものの、男子と同様に自己評価の方が低い傾向にあることが明らかになった。

自己評価が「全くとれていない」であったものをみると、男子は客観的評価の方が自己評価の結果よりも総じて高い傾向にあった。そのため、自己評価と客観的評価が一致していたのは、9.1%と極めて少なかった。女子においても客観的評価の方が自己評価よりも高いものの割合が多いという男子と同様の傾向がみられたが、自己評価と客観的評価が一致していたものは35.7%と男子よりも多かった。

また、「分からない」と回答したものは、栄養のバランスの良し悪しに関わらず、栄養のバランスを判断する能力が十分に身に付いていないと思われた。

さらに、自己評価と客観的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、男女ともに $\gamma = 0.25$ であった。したがって、自己評価と客観的評価には、それほど強い関連性が認められず、大学生は、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十分に身に付いていないといえる。

これを改善するには、メニューを選ぶ際に食品群のバランスまで考慮するほど知識や技術が定着できれば一番よいが、まずは食材を食品群に分けられること、大まかに偏りがないように選ぶことができることが基礎能力として必要になってくると思われる。

(5) 学生食堂を利用する理由

表8は、学生食堂を利用する理由を調査したものである。理由として考えられる5項目を取り上げ、複数回答によって求めた。

表8 学生食堂を利用する理由

	人 (%)		
	男 子	女 子	全 体
経済性	44 (44.0)	53 (53.0)	97 (48.5)
時間	51 (51.0)	52 (52.0)	103 (51.5)
味 (おいしい)	26 (26.0)	36 (36.0)	62 (31.0)
栄養のバランス	24 (24.0)	24 (24.0)	48 (24.0)
安全性	4 (4.0)	5 (5.0)	9 (4.5)
その他	14 (14.0)	8 (8.0)	22 (11.0)

$\chi^2_{0.05} = 11.07 > 3.55 = \chi^2$ $df = 5$ (複数回答)

学生食堂を利用する理由として最も多かったのは、男子は「時間」で51.0%、次いで「経済性」が44.0%であった。「味 (おいしい)」26.0%と「栄養のバランス」24.0%とは、ほぼ同じような割合であった。「安全性」については、4.0%と極めて少なかった。

女子についても男子と同様に、「経済性」と「時間」をあげるものがそれぞれ過半数を占めて多かった。昼休みという限られた時間に、大学周辺の食堂を利用したり、アパートや学生寮に帰って昼食を摂ったりするよりも、学生食堂を利用する方が時間の効率がよく、また経済的であると考えられるものが多いと思われる。さらに、「味 (おいしい)」が31.0%、「栄養のバランス」が24.0%であった。時間や経済性における利点ほどではないが、加えて、おいしくてバランスのとれた食事を摂る事ができるという理由などによって、学生食

堂をよく利用していることが理解できた。

「栄養のバランス」と答えたものは男女とも24.0%であり、全体的にみるとそう大きな割合ではなかった。したがって、学生食堂の利用を通してみた場合、大学生は昼食の栄養バランスをとることに留意する意識はそれほど高くはないということが明らかとなった。学生食堂を利用する理由について男女差を求めるため、 χ^2 検定を行ったところ、有意差はみられなかった。

「その他」の理由としては、「近いから」(6人)、「ミールカードがあるから」(6人)、「学生食堂の食事は、アルバイトのまかないだから」(3人)、「家に帰るのが面倒」(2人)、「たまたま来た」(2人)、「学食にご飯があるから」(2人)、「作るのが面倒」(1人)、「楽だから」(1人)というものであった。

ここでミールカードの使用が、学生食堂の利用を促進していることは見逃せない。ミールカードというのは、島根大学生協が2005年度から導入した学生食堂の年間利用券である。同生協で学生を対象に行ったアンケート調査から、朝食抜きの学生が多いなど、食生活が乱れがちであることが明らかとなり、学生にバランスのよい食事を提供することを目的に設けられたものである。1日1,000円を上限に何度でも利用でき、1か月ごとに利用日と時間帯、食べたメニューの一覧表が保護者に送付されるなど、食育の機能を併せもつものとなっている。ミールカードの導入から2か月で、朝食の利用者が3倍に増加するなど顕著な利用効果がみられ、制度の拡充が図られている⁴⁾。

「その他」として自由記述の理由からみると、自分で料理作りをしなくても、近くにある、すぐに昼食が摂れるということが大きな理由となっていることが理解できた。

(6) 料理作りに関する意識と実態

1) 料理作りの頻度

大学生が日常生活のなかで料理作りをする頻度を調査したところ、表9に示したように、男女とも最も多いのが「時々する」というもので、男子34.0%、女子48.0%であった。これに「よくする」ものを合わせると、男子48.0%、女子67.0%になった。男女とも約半数～2/3のものは、程度の差はあれ料理作りを行っていることが明らかになった。

逆に「あまりしない」ものは、男子が30.0%、女子が20.0%であり、これらに「ほとんどしない」を合わせると、男子が52.0%、女子が32.0%となった。これらのことから、日常料理作りをするのは、女子の方がより回数が多いように見受けられるが、 χ^2 検定を行ったところ、有意差は認められなかった。

表9 料理作りの頻度

	男子	女子	人 (%)
よくする	14 (14.0)	19 (19.0)	33 (16.5)
時々する	34 (34.0)	48 (48.0)	82 (41.0)
あまりしない	30 (30.0)	20 (20.0)	50 (25.0)
ほとんどしない	22 (22.0)	12 (12.0)	34 (17.0)
無回答	0 (0.0)	1 (1.0)	1 (0.5)

$\chi^2_{0.05} = 9.49 > 9.09 = \chi^2$ $df = 4$

2) 料理作りをしない理由

さらに、(3)の1)で述べた料理作りを「あまりしない」と「ほとんどしない」しないと答えたものを対象に、その理由を尋ねた結果が表10である。

表10 料理作りをしない理由

	人 (%)		
	男 子	女 子	全 体
時間がない	10 (19.2)	15 (46.9)	25 (29.8)
作り方が分からない	9 (17.3)	7 (21.9)	16 (19.0)
調理器具がない	3 (5.8)	2 (6.3)	5 (6.0)
面倒	34 (65.4)	17 (53.1)	51 (60.7)
お金がかかる	1 (1.9)	1 (3.1)	2 (2.4)
その他	4 (7.7)	5 (15.6)	9 (10.7)

$\chi^2_{0.05} = 11.07 > 5.51 = \chi^2$ df = 5 (複数回答)

男女合わせて全体的にとらえると、「面倒」だとするものが圧倒的に多く60.7%を占めた。次いで「時間がない」というものが29.8%、「作り方がわからない」が19.0%であった。

今日、スーパーやコンビニエンスストアで弁当やインスタント食品が容易に入手できたり、ファーストフード店や食堂などが利用できたりすることによって、食の簡便化が進み、料理作りの知識や技術が十分になくても、食べるだけのことには困らなくなってきた。さらに大学生の場合、クラブ活動、ボランティア活動やアルバイトに従事するものが多く、大学生であるが故に多忙で不規則な生活になることがあり、料理作りの意欲があっても、自分で作ることが困難な状況にあることも考えられる。

これら以外の回答では、「調理器具がない」が6.0%、「お金がかかる」が2.4%であった。これらの理由からみると、調理器具や経済的なことなど、いわゆる物理的な理由によって料理作りができないという状況ではないことが理解できた。

「その他」の理由に挙げられたのは、「ミールカードがあるから」(3人)、「作れるものにバリエーションがない」(1人)、「後片付けがしんどい」(1人)、「アルバイトのまかないを食べることが多いから」(1人)というものであった。

3) 料理作りの情報源

料理作りをする時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、回答を求め結果を示したのが表11である。

表11 料理作りの情報源

	人 (%)		
	男子	女子	全体
本・雑誌	34 (34.0)	67 (67.0)	101 (50.5)
新聞	2 (2.0)	1 (1.0)	3 (1.5)
家庭科	16 (16.0)	30 (30.0)	46 (23.0)
テレビ・ラジオ	14 (14.0)	26 (26.0)	40 (20.0)
家庭	56 (56.0)	68 (68.0)	124 (62.0)
料理教室	0 (0.0)	1 (1.0)	1 (0.5)
インターネット	12 (12.0)	16 (16.0)	28 (14.0)
友人・知人	20 (20.0)	18 (18.0)	38 (19.0)
その他	6 (6.0)	2 (2.0)	8 (4.0)

$\chi^2_{0.05} = 15.51 > 11.95 = \chi^2$ df = 8 (複数回答)

全体で最も多くの割合を占めたのは、「家庭」の62.0%であった。次いで多かったのは、「本・雑誌」で50.5%であった。「家庭科」を情報源として上げたのは23.0%と全体から見ると3番目であるが、割合そのものはそう多いといえるものではなかった。「テレビ・ラジオ」は20.0%、「知人・友人」が19.0%、「インターネット」が14.0%であった。従来から活用されてきたテレビやラジオに加えて、新しい媒体であるインターネットが料理作りにおいても、情報源になっていることが理解できた。これらは見聞きしやすく、作りたものの情報をすぐ入手できるという点で、学生が料理をする際にも利用しやすいのではないと思われる。

以上のように、家庭科での学習が必ずしも料理作りの際の情報源になっていないということは、情報源として積極的に活用できるように、家庭科学習の工夫が求められる。

家庭科で学ぶ食生活のミニマムエッセンシャルズを現行の学習指導要領でみると、次のようになっている^{5) 6) 7)}。(アンダーラインは、著者)

小学校では

- ・ 日常の食事に関心をもって、調和のよい食事のとり方が分かるようにする。
- ・ 1食分の食事を考えること。
- ・ 日常よく使用される食品を用いて簡単な調理ができるようにする。

中学校では、

- ・ 生活の中で食事が果たす役割や、健康と食事との関わりについて知ること。
- ・ 栄養素の種類と働きを知り、中学生の時期の栄養の特徴について考えること。
- ・ 食品の栄養的特質を知り、中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考えること。
- ・ 食品の品質を見分け、用途に応じて適切に選択することができること。
- ・ 簡単な日常食の調理ができること。
- ・ 食生活の安全と衛生に留意し、食品や調理器具等の適切な管理ができること。

高校では、

- ・ 栄養、食品、調理、食品衛生などに関する基礎的な知識と技術を習得させ、家族の食生活を健康で安全に営むことができるようにする。
- ・ 栄養、食品、調理などについて科学的に理解させるとともに、食生活の文化に関心をもたせ、必要な技術を習得して充実した食生活を営むことができるようにする。

このように、それぞれ献立の組み立て方、簡単な調理の仕方などを段階的に学習しているにも関わらず、実生活に十分に生かされていないという状況が明らかとなった。これらを実生活に生かせるようにするためには、授業だけで終わるのではなく、学習したことを繰り返し、継続して行うように工夫することが求められる。また、本調査結果から明らかになったように、料理作りをする時の情報源として最も多かったのは家庭であったことから、家庭とも連携して、例えば家庭料理を取上げ、各家庭での取り組み方を題材として設定するということも考えられるのではないだろうか。

その他、自由記述で記されていたのは、「アルバイト先」(4人)、「携帯電話のサイト」(1人)、「オリジナル」(1人)などで、多様な入手方法がみられた。

4) 家庭科の知識・技術の効用

表12は、メニューを選ぶ時に、家庭科で学んだ知識や技術が役に立っているか、その効用について調査した結果である。

表12 家庭科の知識・技術の効用

	人 (%)		
	男 子	女 子	全 体
とても役に立っている	8 (8.0)	6 (6.0)	14 (7.0)
やや役に立っている	45 (45.0)	42 (42.0)	87 (43.5)
あまり役に立っていない	25 (25.0)	36 (36.0)	61 (30.5)
全く役に立っていない	22 (22.0)	16 (16.0)	38 (19.0)

$\chi^2_{0.05} = 7.81 > 3.32 = \chi^2$ $df = 3$

メニューを選ぶ時に家庭科で学習した知識・技術が、「やや役に立っている」と評価するものが男女とも最も多く、男子45.0%、女子42.0%であった。これに「とても役に立っている」というものを加えると、男子53.0%、女子は48.0%となった。これに対して、「あまり役に立っていない」と答えたものは男子25.0%、女子36.0%であり、これらにそれぞれ「全く役に立っていない」とするものを合わせると、男子は47.0%、女子は52.0%になった。

このように、「全く役に立っていない」というものよりも、「あまり役に立っていない」とするものの方が男女とも多くなっているが、女子は「あまり役に立っていない」と答えたものが男子よりも多く、逆に「全く役に立っていない」とするものは男子のほうが多いという結果であった。この結果からみる限り、家庭科で学習したことを実際に生かすことに関しては、男子よりも女子の方がより積極的であるといえる。

男女間の違いをみるために χ^2 検定を行ったところ、有意差は認められなかった。

家庭科では、小・中・高等学校のいずれにおいても、それらの発達段階にあった献立学習を行っている。本調査では、メニューを選ぶ時に家庭科で学んだことが役に立っているとうものとそうでないというものが、ほぼ半々の回答結果であったことにより、生活実践に生かすという観点から、教材の創意・工夫が一層求められる。

(7) バランスのよい食生活について

表13は、日常的にバランスのよい食生活がおくれていると思うかについて調査したものである。

表13 バランスのよい食生活について

	人 (%)		
	男 子	女 子	全 体
大変おくられている	5 (5.0)	5 (5.0)	10 (5.0)
ややおくられている	37 (37.0)	35 (35.0)	72 (36.0)
あまりおくられていない	45 (45.0)	48 (48.0)	93 (46.5)
全くおくられていない	13 (13.0)	12 (12.0)	25 (12.5)

$\chi^2_{0.05} = 7.81 > 0.19 = \chi^2$ $df = 3$

男女合わせて全体の傾向としてとらえると、「あまりおけていない」ものが最も多く46.5%、次いで多かったのは「ややおけている」で、36.0%であった。これらに「大変おけている」と「全くおけていない」を加えて、バランスのよい食生活がおけるとおけていないに大別して考えると、バランスがとれているのは約40%、そうでないのは約60%であった。したがって、大学生はバランスのよい食生活をおくることに自信もっているとはいえない。

χ^2 検定を行ったところ男女差はみられず、男女とも食事の栄養バランスをとることの重要性の理解が十分でないと思われる。現行の高等学校家庭科が人の一生を通して、家族・福祉、衣食住、消費生活などに関する基礎的知識や技術を習得するように位置づけられているが、食生活に関しては、より一層このような捉え方が重要になってきているといえる。

IV まとめ

食生活の自己管理をしている島根大学の学生を対象に、昼食の実態と食生活意識について調査し、実際に選んだ昼食メニューを分析した。まず、昼食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」というように、栄養や食品のバランスのとれた組み合わせをしたものは、約60%を占めた。ただ、主食を摂らないものやどんぶり物・カレーライスというように単品だけのものを合わせると、食事の組み合わせに課題のあるものが約10%あった。メニューを選んだ理由をみると「好み」やその日の「気分」が優先され、「栄養のバランス」、「カロリー」や「体調」など健康的な食生活を営む基本については、二番手の理由にされていた。

選んだメニューについての栄養バランスの自己評価は、バランスがとれているとあまりとれていないとみなすものが、ほぼ半々であった。著者による評価をしてみると、自己評価能力を過小に評価している傾向がみられた。

昼食メニューを選ぶ際に、家庭科で学んだ知識や技術が役立ったかについては、役立ったとそうでなかったというように二分してみると、ほぼ半々の評価に分かれた。

学生食堂を利用する理由は、経済性と時間によるものが多く、味や栄養のバランスをあげるものが続いた。

日常、料理作りをしているものは、女子の方がやや多いものの、全体的にみれば過半数を超えていた。その際の情報源は、「家庭」、「本・雑誌」に次いで「家庭科」は第3位であった。

以上のように、昼食に学生食堂を利用したもののメニューを分析したところ、健康上に大きな問題となるようなものは少なく、食事選択能力が身についたものの方が多いことが明らかとなった。

昼食メニューを選んだり、料理作りをしたりする際に家庭科で学んだ知識や技術が役に立っているかということについては、役に立っているというものとそうではないというものに、大きく二分されたので、学習したことが実際に生活に生かされるような指導の工夫をすることが課題となる。

参考・引用文献

- 1) 全国大学生生活共同組合連合会『campus Life』Vol.4 光陽メディア、2005、p.13.
- 2) 日本家庭科教育学会編『家庭科からひろがる食の学び』ドメス出版、2005、p.67.
- 3) 石井克枝「中等教育資料」平成18年1月号、2006、pp.18-19.
- 4) 島根大学生生活共同組合『大学食生活 ミールカード（生協食堂年間利用定期券）』島根大学生生活共同組合、2005
- 5) 文部省『小学校学習指導要領解説 家庭編』開隆堂、1999、pp.36-41.
- 6) 文部省『中学校学習指導要領解説 — 技術・家庭編 —』東京書籍、1999、pp.48-54.
- 7) 文部省『高等学校学習指導要領解説 家庭編』開隆堂、2000、pp.25-35.