

大学生の緑茶の嗜好と意識

The Perceptions and Opinions of Green Tea among University Students

細川 裕子

(Yuko HOSOKAWA)

キーワード：緑茶、食文化、食育

Key Words：Green tea, Food culture, Dietary education

I.はじめに

さまざまな飲み物があるなかで、急須でいれる緑茶は日本人の暮らしに最もなじみがあり、伝統的な食文化のひとつである。また、緑茶はカテキン等の健康によい効果をもたらす成分を含む飲料としても認識されている。ユネスコ無形文化遺産登録を契機として、和食が世界的にブームとなり、海外でも緑茶に対する関心が高まっている¹⁾。緑茶の海外への輸出量は平成17年から10年間で4倍に増加している一方で、国内の消費は減少傾向にある。ペットボトルの緑茶飲料が発売されて30年がたち、消費の形態は大きく変わった。緑茶飲料が生活に浸透し、平成19年以降、緑茶飲料の消費支出が緑茶を上回っている²⁾。年代の高い世代ほど緑茶を好み、若い世代ほど緑茶飲料を好む傾向にあり^{3, 4)}、嗜好の多様化とともに急須でお茶をいれるスタイルは少なくなっていると思われる。

大学生を対象とした調査では、緑茶の嗜好性は高いが、緑茶飲料が主であり、緑茶を飲む学生が少ないのが現状である。急須と茶葉を常備していても、実際に飲んでいるのは緑茶ではなく緑茶飲料である⁵⁾。毎年、授業の導入アンケートで学生に前日の夕食の風景を自由に描かせているが、湯のみよりもマグカップの方が多く描かれていることも印象深い。とりわけ若い世代では緑茶に対する価値観も大きく様変わりしていくことが考えられる。

現在の日本では、伝統的な食文化の継承の重要性が指摘されている。生涯にわたって健全な心身と豊かな人間性を育むことを目的として、国を挙げて様々な食育の取り組みが行われているが、平成28年から5年間を期間とする「第3次食育推進基本計画」⁶⁾では、「食文化の継承にむけた食育の推進」が重点課題の一つに位置づけられている。緑茶は団らんやもてなしの心を表わす象徴であり、日本独自の文化である。本研究では、緑茶飲料の発展とともに育った学生が緑茶をどのようにとらえているのか、嗜好や意識を検証し、若い世代における緑茶の今後の発展の可能性を探った。

Ⅱ. 方法

1. アンケート調査

2019年1月、担当する授業において、無記名式のアンケート調査を行った。対象は目白大学短期学部生活科学科の学生、ならびに食生活論を履修する本学社会学部学生である。おもな項目は①日本茶^{注1)}の嗜好と飲む頻度、②飲む理由、③緑茶、緑茶飲料へのこだわり、④知っている成分、⑤急須の有無である。アンケートでは、日本茶のうち、「緑茶」は茶葉、ティーバック、粉末等を用いたお茶、「緑茶飲料」はペットボトル、紙パック等、飲料として市販されているお茶として分類した。また、ふだんの食事の傾向についてもあわせて質問した。

2. 体験セミナーの実施

社会学部社会情報学科「フードサイエンス演習」(食・健康プロデュース系列専門科目)の授業において、一般社団法人・和食文化国民会議^{注2)}を通じて、会員企業である株式会社伊藤園に協力を仰ぎ、ティーテイスター^{注3)}による「おいしいお茶の入れ方教室」を実施した。伊藤園による“セミナー参加アンケート”結果を共有し、後日、急須でお茶をいれる伝統的な食文化について、学生の意識の変化を質問した。

Ⅲ. 結果

1. アンケート調査

(1) 回答者の属性

回答者195人中、女子が149人と3/4を占め、8割が1年生である。また、9割が自宅通学であり、一人暮らしの学生は1割未満と少ない(表1)。

表1 回答者の属性(人)

性別		学年		居住形態	
男子	46	1年生	156	家族と同居	172
女子	149	2年生	13	食事つきの寮や下宿	1
		3年生	19	一人暮らし	17
		4年生	7	その他	5
		計		195	

(2) ふだんの食事の傾向について

1) 嗜好について

「甘いものが好き」(はい+どちらかといえばはい、以下同)81.6%、「濃い味が好き」74.4%、「油濃いものが好き」59.5%、「スパイシーなものが好き」64.6%で、はっきりした味を好む学生が多い(図1-1)。

2) 食習慣について

「偏食が多い」63.6%、「間食が多い」61.0%、「朝食は必ず食べる」62.6%で、不規則な食習慣の学生が4割程度みられる。「食に関心がある」が78.5%と多く、「食にこだわりがある」が59.0%と半数を超えている。「ダイエットに興味がある」は全体では71.3%だが、男子30.4%に対して女子83.9%で、差が大きい。しかし、食事の傾向に男女差はみられなかった(図1-2)。

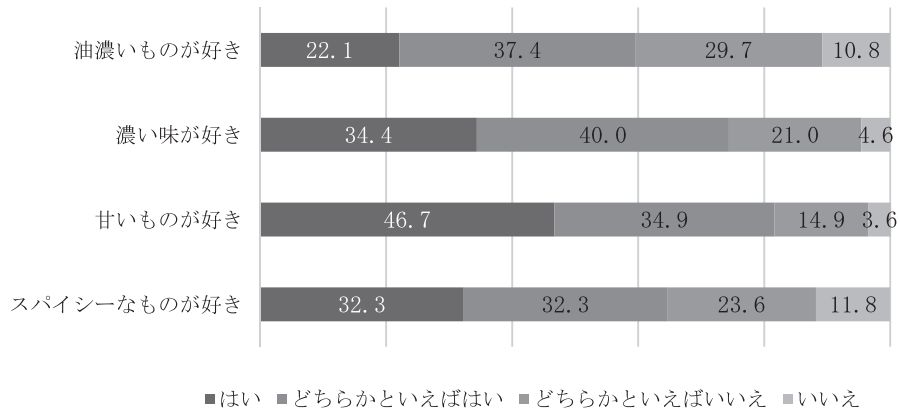


図1-1 食事の嗜好 (%)

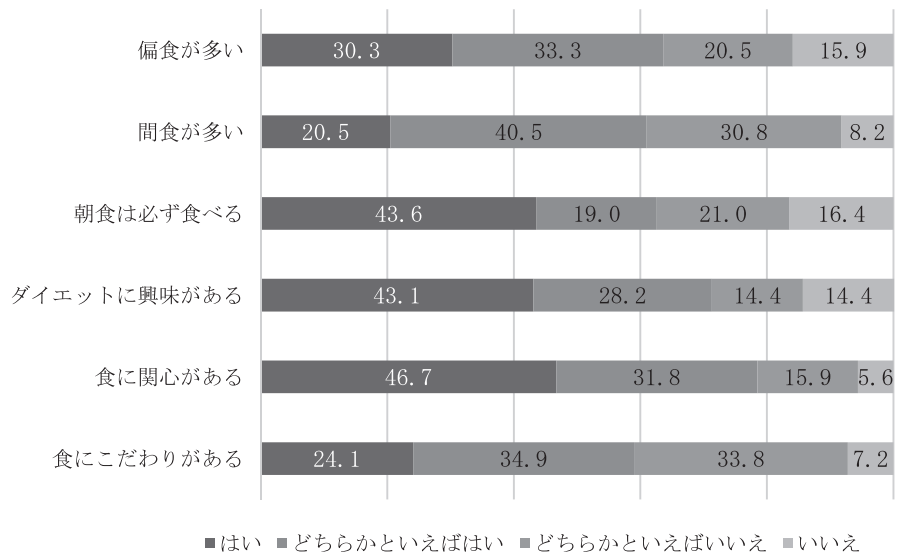


図1-2 食習慣 (%)

(3) 日本茶の嗜好と飲用頻度について

日本茶は好きかどうか聞いたところ、「好き」が72.7%と圧倒的に多く、「どちらかといえば好き」22.2%を合わせると、大多数が好んで飲んでいる(図2-1)。また、飲用頻度は比較

的高く、「毎日飲む」26.4%、「どちらかといえばよく飲む」51.8%で、「ほとんど飲まない」は6.2%と少ない（図2-2）。

緑茶と緑茶飲料のどちらをよく飲むかについては、「ほとんど緑茶飲料」と回答した割合が最も多く、夏41.1%、冬33.7%であった。「緑茶飲料が多い」を合わせると、季節に関わらず6割以上が緑茶飲料を中心に飲んでおり、緑茶を大きく上回った（図3）。

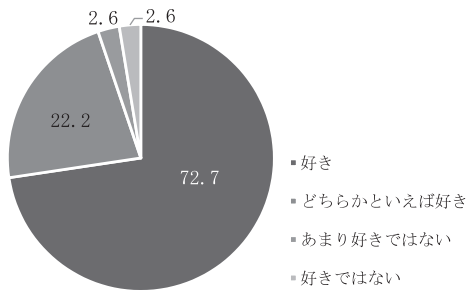


図2-1 日本茶は好きか (%)

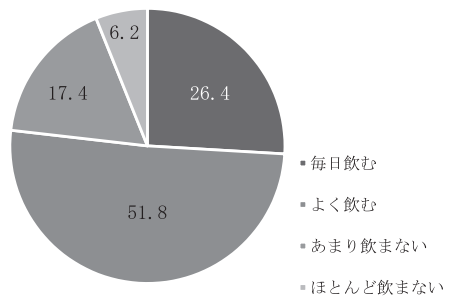


図2-2 日本茶を飲むか (%)

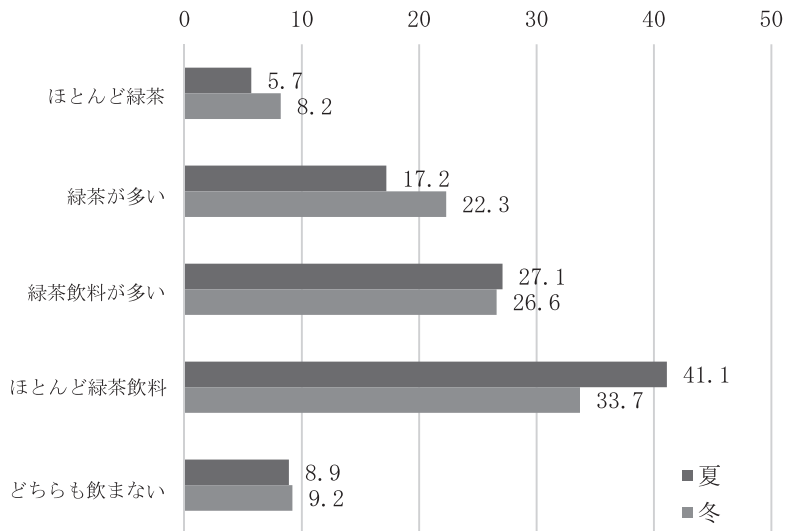


図3 緑茶と緑茶飲料どちらを飲むか (%)

(4) 飲む理由について

緑茶、緑茶飲料ともに1位は「好きだから」(緑茶48.3%、緑茶飲料45.6%)で、「食事に合うから」(同41.7%、39.6%)が続いた。その他、「習慣になっているから」(25.8%、26.6%)、「健康によいと思うから」(25.8%、20.7%)が共通して上位にあがった。緑茶では「気分が落ち着くから」(17.2%、10.1%)がやや多く、緑茶飲料では「手軽だから」(11.3%、32.5%)が多かった。(表2-1、2)

1	好きだから	48.3
2	食事に合うから	41.7
3	習慣になっているから	25.8
4	健康によいと思うから	25.8
5	気分が落ち着くから	17.2
6	手軽だから	11.3

表 2 - 1 緑茶を飲む理由 (%)

1	好きだから	45.6
2	食事に合うから	39.6
3	手軽だから	32.5
4	習慣になっているから	26.6
5	健康によいと思うから	20.7
6	気分が落ち着くから	10.1

表 2 - 2 緑茶飲料を飲む理由

(5) 緑茶について

家で緑茶をどのようにいれて飲むか聞いたところ、「急須でいれる」は38.1%と4割弱で、以下「ティーパック」29.9%、「ポットに水出し」27.9%、「粉末茶」21.8%、「やかんに沸かす」9.5%の順であった。緑茶へのこだわりは「ある」3.2%、「どちらかといえばある」3.9%ときわめて少なかった(図4-1、2)

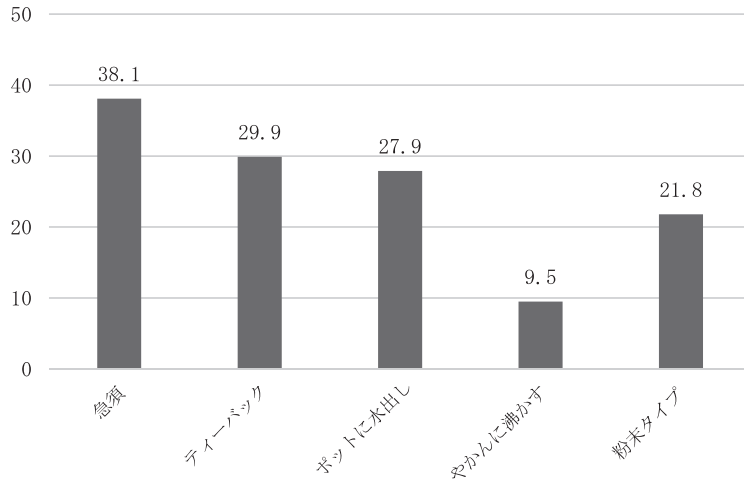


図 4 - 1 緑茶をどのようにいれているか (%) —複数回答—

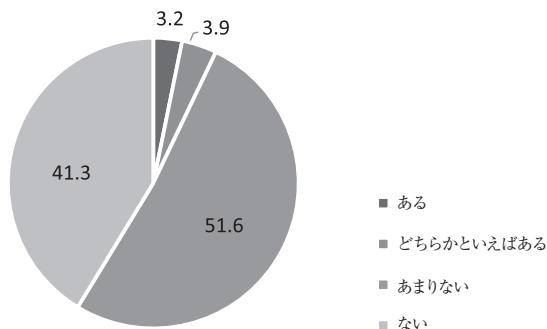


図 4 - 2 緑茶へのこだわり (%)

(6) 緑茶飲料について

緑茶飲料を購入する際にこだわることを複数回答で聞いたところ、「味」51.1%が最も多く、以下、「価格」32.2%、「量やサイズ」26.4%、「茶の種類」24.1%、「メーカー」23.6%、「銘柄」13.8%の順であった(図5)。

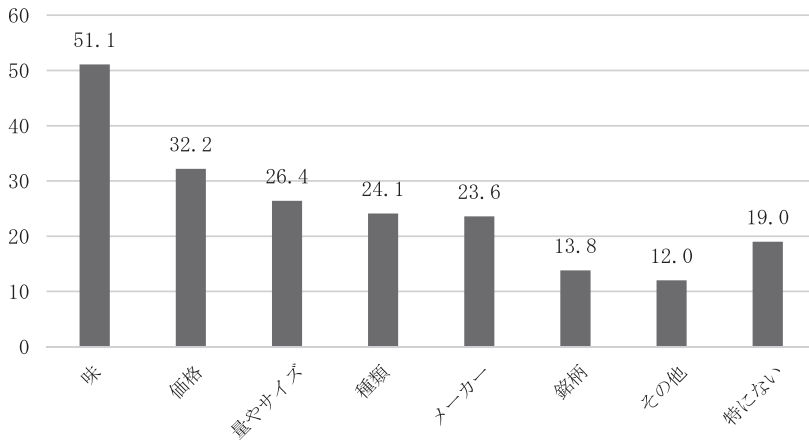


図5 緑茶飲料へのこだわり (%) —複数回答—

(7) 急須と湯のみについて

急須の有無について、「ある」は58.5%、「ない」が28.2%で、「わからない」13.3%であった(図6-1)。家に急須がある124人のうち、自分でお茶をいれることが「よくある」は16.1%と少なく、「たまにある」30.6%を合わせても半数弱であった。

また、夕食時のお茶は「マグカップ」で飲むが66.8%と最も多い。「湯のみ」は11.1%にとどまり、「ペットボトルから直接」14.2%よりも少なかった(図6-2)。

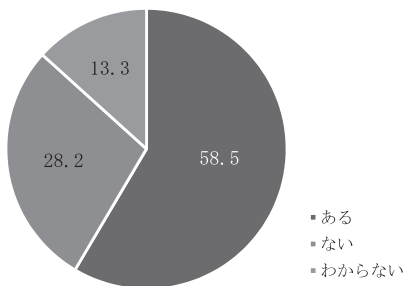


図6-1 急須はあるか (%)

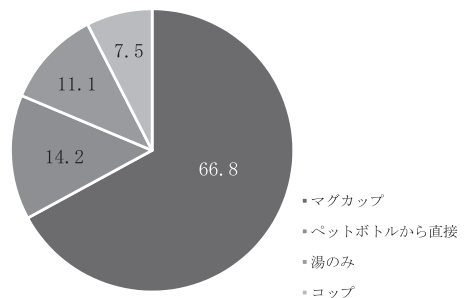


図6-2 夕食時お茶は何で飲むか

(8) 緑茶の成分についての知識について

緑茶に含まれるお茶成分について知っているか聞いたところ、「カテキン類」が64.0%で

最も多く、次いで「カフェイン類」が52.9%で、「ポリフェノール」は24.3%、「ビタミン類」は14.8%であった。うまみ成分である「テアニン」は2.1%ときわめて少数ではあったが、知っている学生がいた（図7）。

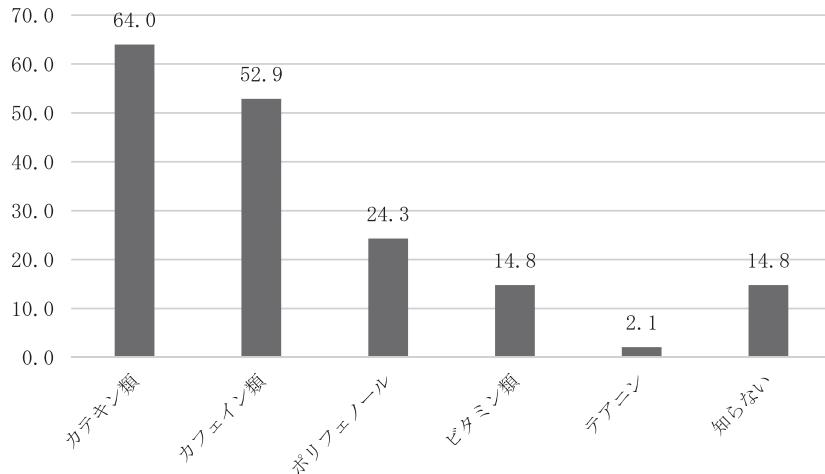


図7 知っている成分 (%) —複数回答—

(9) 持参している飲み物について

アンケート調査の当日に持参していた飲み物は、「緑茶飲料」が29.1%で最も多く、以下「ミネラルウォーター」18.5%、「紅茶飲料」13.8%、「ウーロン茶」12.7%の順であり、無糖飲料が大半を占めた。「持っていない」は10.6%であった。

2. 体験セミナーについて

株式会社伊藤園による「おいしいお茶の入れ方教室」を実施した。受講者は27人（男子3人、女子24人）である。

セミナーでは、まずお茶の歴史や成分、茶葉の見分け方、おいしいお茶をいれるポイントについて講義を受けた。その後2人1組となり、実際に基本的な緑茶ならびに水出し緑茶をいれ、温度による甘味や渋味、苦味の違いを体感した。



(1) 参加アンケートより

1) 急須でいれたお茶を飲むか

受講した27人のうち、急須でいれたお茶を飲む頻度は「毎日」2人、「週に2～3回」1人、「週に1回」2人、「月に1回・たまに」10人、「飲まない」11人、不明2人で、飲む習慣のない学生が大半を占める（図8）。

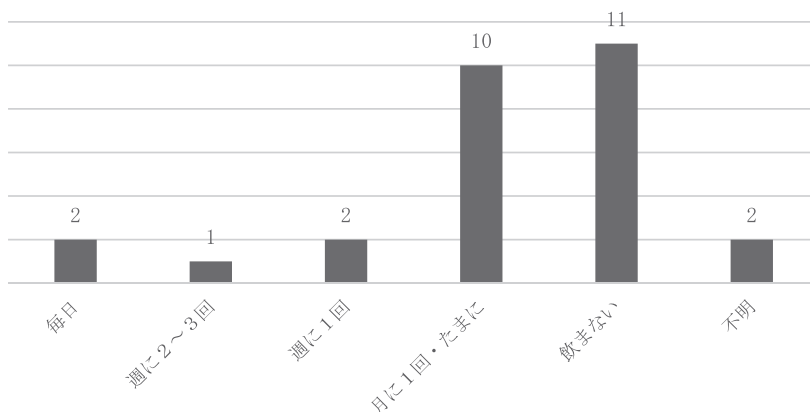


図8 急須でいれたお茶を飲むか（人）

2) セミナーに期待したこと

おいしいお茶のいれ方を学べること（20人）への期待が最も高く、お茶についての知識が得られる（8人）ことが続いた。プロに学べること、ふだん教わる機会がないことも相まって概ね意欲的であった（表3）。

表3 期待したこと

<ul style="list-style-type: none"> ・お茶の入れ方やお茶について学べること ・どのようにいれるとおいしくなるか ・正しいいれかた。飲み方 ・おいしい飲み方 ・おいしいお茶が飲めること ・お茶の成分 ・身体への効果 ・歴史。雑学。常識として知識を学べること
--

3) 満足度

5段階で聞いた満足度は非常に高く、「大満足」19人、「満足」8人で、期待通りの内容だったことがわかる。おもしろかったこと、興味を持ったこととしては、大多数が「いれ方で味が全く違った」「時間と温度が大事なことがわかった」「水出し緑茶には苦味が少なく、甘味があり、とてもおいしかった」と回答し、温度による成分の溶出の違い、味の

違いに最も関心が集まった。その他、お茶について幅広く学んだことで、「ふだんペットボトルなので新鮮だった」「すべて楽しかった」「頭に残りやすい」「お茶の深さを学んだ」「面倒だと思っていた急須が案外楽だと思った」との意見が多かった（表4）。

表4 おもしろかったこと・興味を持ったこと 自由記述

<ul style="list-style-type: none"> ・湯と水でまったくと言ってよりほど味が違うことに驚いた ・温度で味が全く異なること。成分によって溶け出す温度が違うこと ・いれ方や蒸らす時間で渋味や苦みが変わること ・成分を知ること、よりおいしく飲めることに興味を持った ・水出しで苦みが少ないこと、カフェインが出ないことを知れた ・冷たいお茶がとても飲みやすかった。甘みがあってとてもおいしかった ・手間がかかって面倒くさいと思っていた急須が案外楽だなと思った ・お茶の歴史を詳しく知ることができた ・煎茶から紅茶までルーツは同じツバキ科と知り、お茶の深さを学んだ ・急須の上手な洗い方や保存方法が知れた ・実践形式で楽しかった。頭に残りやすい ・いれたことがないのでいい体験ができた。急須が家になから新鮮だった ・ふだんペットボトルなので、面白かった ・おいしさがすごかったので、家でもいれてみようと思った ・祖父母の家に行った時くらいしか機会がないので、もっと日ごろからいれてみようと思った ・積極的に飲もうと思った

4) セミナーの有用性

体験セミナーから3週間後にあらためて感想を聞き、その有用性を確認した。回答は26人（男子3人、女子23人）で、これまでに自分でお茶をいれた経験がある学生は16人と約6割である。

図9に示す7項目の質問に対して、「緑茶に関心が持てた」「緑茶の知識が身についた」等、5項目で26人全員が「はい」「どちらかといえばはい」と回答した。なかでも「おいしいお茶のいれ方がわかった」「緑茶は誇るべき日本の食文化だと思った」（23人）、「お茶のいれ方はマナーとして知っておいた方がよいと思った」（21人）は、「はい」と明言した学生が8割を超えており、セミナーは十分に有意義だったと言える。しかしながら、「意識して緑茶を飲むようになった」は2/3にとどまり、「どちらかといえばいいえ」（6人）、「いいえ」（3人）がやや多かった。

なお、これまでにお茶のいれ方を習ったことがあるという9人のうち、学校で習ったとする学生は4人と少ない。また、米飯給食が増加し、主食がパンからご飯中心になったが、給食の時間にお茶が提供されていたと記憶している学生はいなかった。

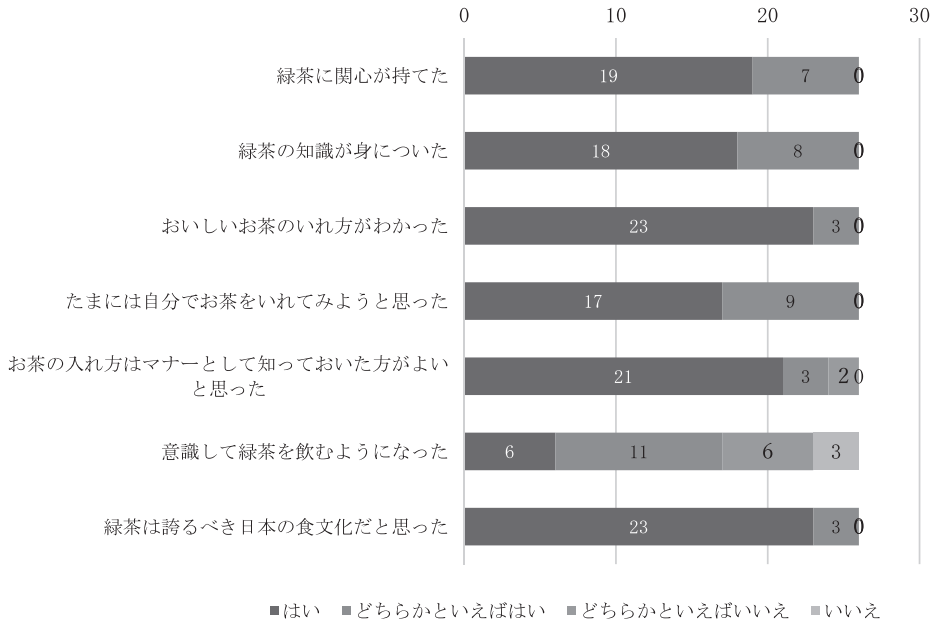


図 9 体験セミナー後の感想 (人)

4. 考 察

食生活の多様化が進み、生活様式も変化するなかで、食文化の継承に関わる食育の一考察として、若者の緑茶に対する嗜好と意識を検証した。

学生は緑茶を好み、日常的に緑茶に親しんでいる。「好きだから」「習慣になっているから」だけでなく、「食事に合うから」「健康によいと思うから」「気分が落ち着くから」と積極的に捉えている。しかし、季節にかかわらず、その飲用形態は緑茶飲料が中心である。また、急須の有無を尋ねたところ、「ない」28.2%、「わからない」13.3%で、急須でいれるお茶を知らない学生も少なくない。大多数が自宅通学であることを考えると、親の世代ですでに急須でお茶をいれる文化が廃れかけていることがわかる。

男女雇用機会均等法の施行、給茶機の普及等から、社会においてお茶汲みという役割、言葉はすでに死語となりつつある。会合の場面では緑茶飲料が重宝して用いられている。緑茶飲料の普及は、利便性、簡便性が優先されているだけとは言い難く、社会全体の意識の変化の表れであろう。総務省家計調査から「1世帯当たりの緑茶と茶飲料の年間支出金額(平成30年)」をみると、平成19年以降、茶飲料の消費支出額が緑茶を上回り、若年層ほどその傾向が顕著となっている²⁾。単独世帯が増加の一途をたどるなど家族構成も変化しており、急須をもたない家庭は今後さらに増えていくと思われる。

学校教育の場では、従来から小学校家庭科でお茶のいれ方を学ぶことが多い。学習指導要領では、「食事の役割が分かり、日常の食事の大切さと食事の仕方について理解すること」の具体的内容の一つとして、お茶の入れ方や供し方の体験があげられている⁷⁾。しかし、学校で習

った、家庭科で習ったという学生は少ない。調理実習の初回に、ガスコンロ等調理器具の使い方や安全面に視点が置かれた取り上げ方である⁸⁾ ために、お茶を味わったという印象が薄いのもかもしれない。また、給食の時間にお茶が提供されていたという学生はいなかった。

緑茶に触れる機会の減少が示唆されている⁵⁾ ことから、授業において、専門のインストラクターよりおいしいお茶のいれ方を学ぶ機会を設けたところ、大半が緑茶飲料しか飲まないため、湯の温度によりお茶の味が変わることは大きな驚きであった。この体験を通して全員が「緑茶に関心もてた」「知識が身についた」「たまには自分でいれてみようと思った」「緑茶は日本の誇るべき食文化である」と回答している。「お茶のいれ方はマナーとして知っておいた方がよい」と認識した学生も多く、急須で緑茶を飲むことの意義は十分に伝わったと思われる。ただし、その後「意識して飲むようになった」は2/3にとどまり、行動変容までには至っていない。

一方、茶の産地である埼玉県の中学生を対象とした調査では、日本茶のある食事は、ない食事に比べて栄養バランスが良好であり、主食、主菜、副菜のそろう割合が多く、また、家族で食卓を囲む様子や団らんと関連も確認されている⁹⁾。前述した学生が描く夕食風景においても、日本茶が描かれている食卓は同様の傾向にある。食育のうえで、この日本茶のつながり性は大いに興味深い。どのような食事で緑茶が出現するのか、あるいは緑茶は飲まない、合わないと考えるのはどんな食事か、学生の食生活を知る手がかりともなる。

緑茶を意識して飲む学生はきわめて少ない反面、緑茶飲料は価格、量やサイズよりも味にこだわる学生が多く、味が購入の際の大きなポイントとなっている。持参している飲料を見ても学生は圧倒的に無糖飲料を好み、決して緑茶離れの状況にはない。昨今は緑茶飲料の中でもほうじ茶飲料が若い世代の人気を集め、日本茶カフェが話題となるなど、家庭内だけでなく、商業ベースでの広がりの可能性も大きい。現在の食実態にかかわらず、和食への関心が高い¹⁰⁾ ことから、今後も日本茶は若い世代に支持されるものと思われる。急須でお茶をいれる習慣とその背景にある食文化を、若い世代にどのようにアピールし伝えていくか、今後の食育の方策を考える上での研究課題としたい。

【注】

注1) 日本茶は日常の会話で用いられる用語であり、緑茶の総称である。

注2) 「和食：日本人の伝統的な食文化」のユネスコ無形文化遺産登録申請を契機に、和食文化を次世代へ継承するため、平成27年2月4日に設立され、その価値を国民全体で共有する活動を展開している。

注3) 株式会社伊藤園がお茶の啓発活動が行えるよう1994年より運営している社内資格制度。厚生労働省認定。

【参考文献】

- 1) 中村順行：これからの日本茶, vesta110号, P.2-7, (公財)味の素食の文化センター, 2018
- 2) 農林水産省：茶をめぐる情勢, 2019
- 3) 農林水産省：緑茶等の消費実態について, 2005
- 4) 松山洗一：現代の日本におけるリーフ緑茶の飲用理由および飲用実態 —関東地方における質問紙調査を通して— 日本家政学会誌 Vol.67, No.2 90-98, 2016
- 5) 村上陽子他：大学生におけるリーフ緑茶の摂取状況と嗜好性 —急須で緑茶を淹れる文化継承を目指して—, 静岡大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, No.25 P.135-144, 2016
- 6) 農林水産省：第3次食育推進基本計画, 平成28年7月
- 7) 文部科学省：小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 家庭編, P.34-35, P.47, 2017
- 8) 瀬川朗：家庭科教育の今 小学生が家庭科の調理実習で最初に学ぶ「お茶のいれ方」 <http://www.fooocom.net/copy-link/>
- 9) 足立己幸編著, 秋山房雄共著：食生活論, 医歯薬出版株式会社, P.63-65, 1987
- 10) 細川裕子：日本の食文化に対する短大生の意識について, 目白大学短期大学部研究紀要 第53号, P.2, 7, 2017