

短大生の食生活に対する意識と実態

— 食教育における一考察 —

The Interests of Junior College Students in Their Dietary Lifestyle
and Profile of Their Eating Habits

— An Examination of Nutritional Education —

細川 裕子

(Yuko HOSOKAWA)

I. はじめに

食の多様化を背景に、若者の食の乱れが指摘されて久しい。平成21年度国民健康・栄養調査結果によると、習慣的に朝食をほとんど食べない者は依然として若い年代で多く、20歳代では男性21.0%、女性14.3%であり、小学生から、あるいは中高生の頃から習慣化している割合が増えているという¹⁾。孤食や個食はもとより、崩食、放食といったことばも聞かれるようになった。

本学生活科学科1年生の基礎専門科目「生活科学入門」冒頭に、「昨日の生活時間と食事」について聞いたところ、朝食の欠食にとどまらず、不規則な食事の例が多かった。特定の1日とはいえ、食事と間食の区別が曖昧で、食事の体をなしていないと思われるものも少なからずみられ、不適切な食生活の一端がうかがえた。

食は生活の基本であり、何をどのように食べるのか、健康との関わりはもちろんのこと、食習慣が個々の生活スタイルに及ぼす影響は大きい。当学科は6つのフィールドを有し、フード・ウェルネスフィールドでは、食のスペシャリストを目指し、おいしく安全で健康的な食生活についてトータルに学ぶことを特色としている。単に知識の習得にとどまらず、個々の問題点を是正し、望ましい食生活を営むことができるように導かなければならない。

そこで、この研究では、健康を意識した食事をテーマに「栄養と健康」の授業の一環として課した写真記録による食事レポートから、学生の意識や知識が実際の食事にもどのように反映されているのかをみることを目的とした。さらに、カロリーや塩分、脂質など栄養バランスに配慮した市販モデル食を用いて、ふだんの食事と比較することで日常の食生活の問題点に気づくことができるのか否か試みた。これは「基礎調理実習」に組み込んでいる栄養価計算の演習の延長として行ったものである。カリキュラム改編により当フィールドは食品系、調理系の科目が中心となり、栄養系の専門科目は1科目に限られる。主専攻のフィールドの枠を超えて自由に科目選択ができる学生に対応すべく、簡便で効果的な食教育の方策を探る一助としたい。

Ⅱ. 調査概要

1. アンケート調査

対象：生活科学科「基礎調理実習」履修者26名、「生活科学セミナーⅠ」履修者13名 計39名

内容：①ふだんの食事の概況（朝食の摂取状況、間食、ダイエット経験の有無、食事の傾向）
②食生活の基礎知識
③食事への関心など

実施：2011年7月

2. 写真記録による食事調査

対象：生活科学科「栄養と健康」履修者22名

内容：健康を意識した1～3日間の食事記録

実施：2011年6月

表1 対象者の内訳

| 専攻 | アンケート調査 | | 食事調査 | | モデル食の試食 | |
|-----------|---------|----|------|----|---------|----|
| | 1年 | 2年 | 1年 | 2年 | 1年 | 2年 |
| フード・ウェルネス | 15 | 13 | 15 | 0 | 15 | 12 |
| その他 | 11 | 0 | 6 | 1 | 11 | 0 |
| 計 | 39 | | 22 | | 38 | |

3. モデル食の試食

対象：アンケート回答者である「基礎調理実習」、「生活科学セミナーⅠ」履修者 計38名

内容：ふだんの食事との比較（食事の量、主食の量、主菜の量、副菜の量、味の濃さ）

実施：2011年7月

Ⅲ. 調査結果

1. 食生活の概況と食への意識

「基礎調理実習」、「生活科学セミナーⅠ」を履修する39人を対象に、ふだんの食生活や意識についてアンケート調査を行った。

（1）食生活の概況

ふだんの食生活の概況を表2に示した。朝食を「毎日食べる」は32人（82%）に対し、「週2～3回欠食する」4人（10%）、「週4～5回欠食する」3人（8%）で、「まったく食べな

い」はみられなかった。

間食が「多い」は18人（47%）、また、食事の代わりにお菓子で済ませることが「よくある」、「ときどきある」が合わせて16人（41%）であった。ダイエットの経験「あり」は27人（69%）であった。

表2 ふだんの食生活の概況

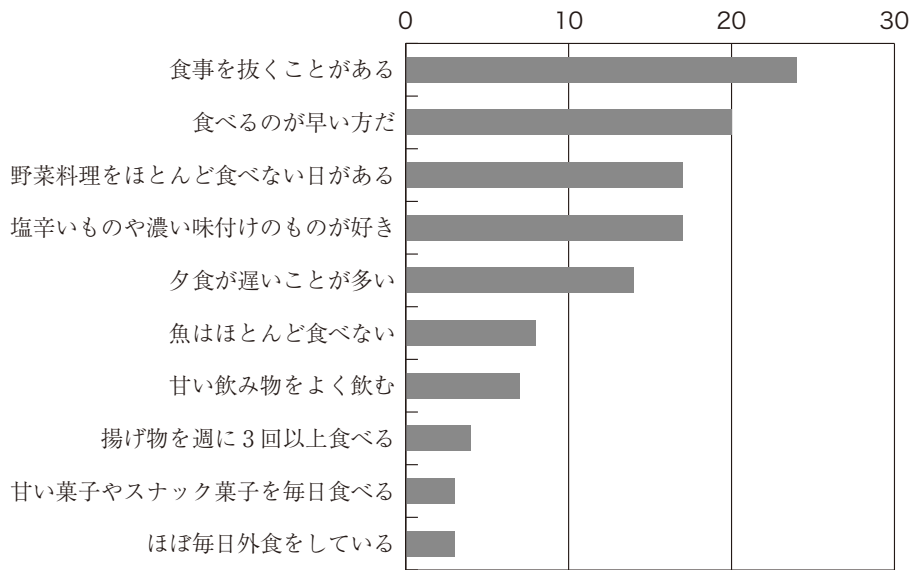
| 項 目 | | 人 数 | |
|-------------------|------------|-----|-----|
| | | (人) | (%) |
| 朝食 | 毎日食べる | 32 | 82 |
| | 週2～3日は食べない | 4 | 10 |
| | 週4～5日は食べない | 3 | 8 |
| | まったく食べない | 0 | 0 |
| 間食 | 多い | 18 | 46 |
| | どちらともいえない | 15 | 38 |
| | 少ない | 6 | 15 |
| 食事の代わりにお菓子で済ませること | ある | 1 | 3 |
| | ときどきある | 15 | 38 |
| | まったくない | 23 | 59 |
| ダイエットの経験 | ある | 27 | 69 |
| | ない | 12 | 31 |

n = 39

ダイエットに大きく関わる食事の傾向や嗜好は図1のとおりである。「食事を抜くことがある」が24人（62%）で最も多かった。前述した朝食の状況と比べると、朝食よりも昼食あるいは夕食を欠食することが多いのかもしれない。以下、「食べるのが早いほうだ」20人（51%）、「野菜料理をほとんど食べない日がある」、「塩辛いものや濃い味付けのものが好き」各17人（44%）の順に多かった。一方、「甘い飲み物をよく飲む」は7人（18%）、「揚げ物を週に3回以上食べる」は4人（10%）、「甘い菓子やスナック菓子を毎日食べる」、「ほぼ毎日外食をしている」は各3人（8%）と少数であった。

さらに、食生活の基礎知識をどれだけ知っているか、10項目について正誤を質問し、正答率を表3に示した。正解の数は5～10と差があり、平均は8.3であった。項目別にみると「ごはんは太りやすい」と誤認しているものは皆無で、「魚には中性脂肪を減らす成分が含まれる」、「豆腐や納豆はたんぱく質を多く含む」など、上位6項目は大多数が正解であった。しかし、「減塩の工夫」（正解24人）や「ヒレ肉とロース肉のカロリーの違い」（同24人）、「野菜ジュースに含まれる食物繊維の量」（同18人）については正解率が低かった。

図1 食事の傾向や嗜好（人）



n = 39

表3 食生活の基礎知識

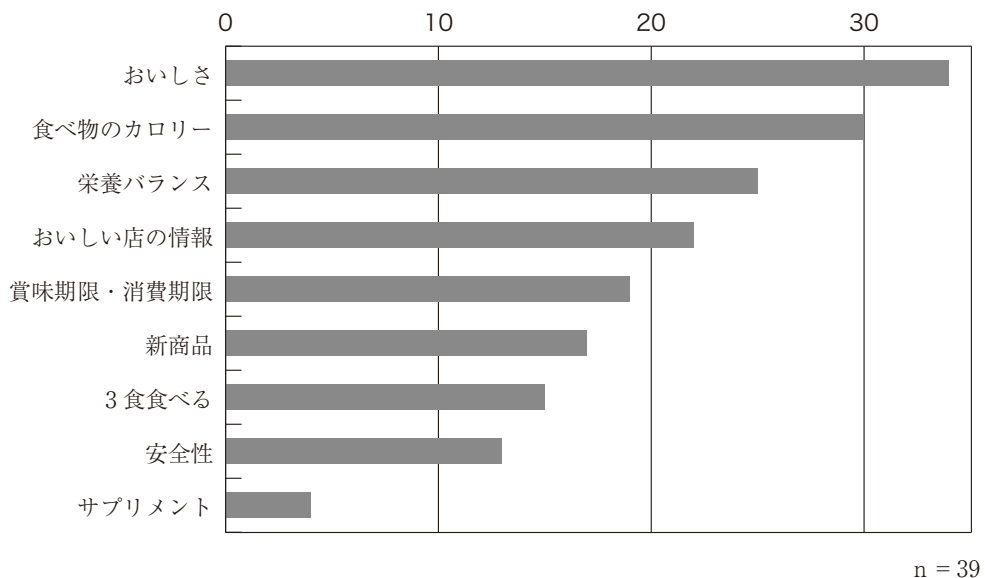
| 質 問 項 目 | () 内は質問の正誤 | 正答率 | |
|----------------------------------|-------------|-----|-----|
| | | (人) | (%) |
| ご飯は太りやすいので食べない方がよい (×) | | 39 | 100 |
| 魚には中性脂肪を減らす成分が含まれている (○) | | 37 | 95 |
| 豆腐や納豆はたんぱく質を多く含む (○) | | 37 | 95 |
| 朝食を食べないときは、昼食を多めに食べて補えばよい (×) | | 36 | 92 |
| 野菜は1日350g食べるとよい (○) | | 36 | 92 |
| きのこや海藻は低カロリーだが栄養もない (×) | | 36 | 92 |
| 塩分を控えるには、すべての料理を薄味にしなければならない (×) | | 27 | 69 |
| ヒレ肉はロース肉より低カロリーだ (×) | | 24 | 62 |
| 食物繊維は野菜に多いが、野菜ジュースでも十分補える (×) | | 18 | 46 |

n = 39

(4) 食事について特に気をつけていること・関心のあること

気をつけていること、関心のあること 9 項目をあげ、複数回答で聞いた結果を図 2 に示した。1 位は「おいしさ」34 人 (89%) で、ほぼ全員がおいしさを何よりも重視していた。2 位は「食べ物のカロリー」30 人 (79%)、3 位は「栄養のバランス」25 人 (66%) で、その他「おいしい店の情報」が 22 人 (58%)、「賞味期限・消費期限」19 人 (50%) が半数を超えた。しかし、「3 食食べる」は 15 人 (39%)、「安全性」は 13 人 (34%) で、「サプリメント」は 4 人 (11%) と最下位であった。

図 2 食事について気をつけていること・関心のあること (人)



2. 写真記録による食事 —健康を意識した食事とは—

「栄養と健康」を受講する 1 年生 22 名 (うちアンケート回答者 17 名) に、ふだんより少しでも健康を意識するとどのような食事内容になるのか、こだわりのポイントは何か、任意の 1 日の食事についてレポートを書かせた。記録の日数は 1 日間のみ 17 人、2 日間 4 人、3 日間 1 人で、2 日間以上の 5 人については、品数の多い日を取り上げた。なお、自炊をしている一人暮らしの学生は 1 人のみで、ほとんどが自宅通学である。

(1) 3 食の様子

全員が「1 日 3 食」摂っており、欠食はない。

朝食はごはん 11 人、パン 7 人でごはんの方が多い。「時間がなくても朝ごはんはしっかり摂るよう心がけている」、「朝食は 1 日の原動力」として、ボリュームや栄養バランスを重視する

一方で、「パンまたはおにぎりと飲み物だけ」3人（写真3、4）、ヨーグルトや果物、豆乳中心の「主食なし」（写真5）が4人で、品数や食事の量は差が大きかった。

写真1 朝食その1



ごはん・鮭の塩焼き・しいたけの味噌汁・トマト・酢の物・ポテトのベーコン巻き・牛乳。

写真2 朝食その2



1日の原動力。たくさんの栄養素をとれるように考えて作っている。

写真3 朝食その3



菓子パンとお茶。

写真4 朝食その4



青汁に牛乳を加えて飲んだので、コンビニの朝食でもバランスがとれたと思う。

写真5 朝食その5



豆乳きなこ・キウイ・ヨーグルト。きなこで便秘対策。ヨーグルトは毎朝食べる。

昼食は自宅（7人）、外食（6人）や学食（3人）の利用、持参の弁当（3人）、コンビニのサンドイッチなど、休日か平日か、あるいは授業の有無により、さまざまであった。

夕食は基本的な食事パターンである「主食、主菜、副菜」からなる献立（写真6、7）が12人で、主菜は魚と肉がほぼ同数であった。「ご飯もの・麺類」中心（写真8、9）は8人、主食あるいは主菜のない「トーストとスープ」、「豆腐サラダのみ」（写真10）が各1人であった。全体に品数たくさんというよりも、どちらかといえばシンプルな食事が多く、5人はカレーやパスタなど「一品だけ」（写真11）の食事であった。なかで「3食ともすべて一品料理になった。忙しいとどうしてもおかずが二の次になる」という学生（写真12）と、マメに自炊する一人暮らしの学生との食事（写真13）は対照的であった。

写真6 夕食その1



簡単でも摂るべき栄養がとれように。肉の下に水菜、にんじん、たまねぎ。味噌汁にごぼう、豆腐はポン酢をかけて。

写真7 夕食その2



調理実習の復習をした夕食。さつき汁には野菜をたくさん使った。

写真8 夕食その3



カレーだけにしようと思ったが、栄養が偏っているかなと思いサラダを作り果物を食べることにした。

写真9 夕食その4



筑前煮とまぐろネバネバ丼。丼には長芋、オクラ、たくあん、ねぎ、卵が入っていて食べやすい。

写真10 夕食その5



昼食が遅く、夜は食べないつもりだったが、昼でほとんど野菜を摂らなかったためサラダを食べた。自分なりにカロリーを抑えている。

写真11 夕食その6



調理実習で作ったドライカレー。残念ながらご飯はこれだけ。野菜が少なかった。

写真12 3食の様子 その1



朝は学校でくるみパンと野菜ジュース。 昼は家でホットサンドと豆乳。夜は外食でビビンバとウーロン茶。忙しくてどれも一品料理になってしまった。今回の課題は「3食きちんと主食を食べる」。

写真13 3食の様子 その2 (自炊学生)



朝食：パン耳のフレンチトースト。砂糖、牛乳、卵で朝の栄養を手軽に。

昼食：手作り弁当。ピーマンの肉詰めは冷凍してお弁当に利用。

夕食：ささみときのこのオイル蒸し、ささみといんげん巻きフライ、せん切りキャベツ。きのこたっぷりりでヘルシー。チーズフライで油脂、せん切りキャベツで食物繊維。

写真14 3食の様子 その3



朝食：便通のために食物繊維を多く取り入れた。ヨーグルトにきなこを入れて便秘解消と美肌効果を高めた。じゃがもちで炭水化物をとりバランスを図った。

昼食：話題のシリコンスチーマーで蒸し野菜サラダ。温かいスープで代謝アップ。夕食が外食予定のため、カロリーコントロールした。

夕食：エビとホタテのトマトクリームパスタ（外食）。自分の食べたいものをガッツリ食べてストレスがたまらないように。

夕食の外食を念頭に、3食のバランスを調節している例もあった。（写真14）

また、写真で確認することで「全体に脂っこいものを食べ過ぎた」、「色味が足りない」、「赤い色がない」、「野菜が少ない」、「思っていたより偏った食事をしていた」、「毎日必ずといっていいほど冷凍食品や惣菜ものを食べていることに気付いた」と自分の食事を振り返る感想が多かった。

（2）気をつけた点・意識したポイント

全員に共通していたのは、「3食食べる」とことと、「野菜を摂る」とことであった。朝食の欠食が多い学生も、始業前の教室で「なんとかして食べた」と言い、健康のためには朝食が不可欠と考えていることがわかる。また、「炭水化物だけでなく野菜も摂るように」、「肉を多めにしたのでその分野菜も」、「バーガーはバーガーでも緑のあるものを選んだ」など、すべての学生が意識したポイントとして野菜をあげた。夕食が一品のみであっても、「もやしとキャベツをふんだんに使った麺」や「野菜たっぷりのカレー」など、それなりのこだわりが感じられた。ただし、最も多く登場した野菜メニューは「サラダ」（18人）で、1日の目標量350gを意識したコメントは見当たらなかった。むしろ果物（7人）や青汁、野菜ジュース（各3人）で手軽に野菜不足を補おうとする例が目立った。

また、カロリーについても関心が高かった。ダイエットの経験がある学生では、「朝も昼も洋食だったので、夜は和食」、「昼食を多く食べたので夕食は控えめにした」と3食のコントロールを心がけるほか、「サラダのトッピングをベーコンではなく海藻にし、ノンオイルドレッシングで」、「ヨーグルトは無糖か無脂肪と決めている」など、摂取カロリーに敏感な様子であった。

その他、ヨーグルト（8人）、牛乳（4人）、納豆（5人）、豆乳（各3人）などの一品をプラスすることで栄養バランスや体調管理をアピールした例も多かった。「豆乳ときなこで便秘対策」、「ヨーグルトにきなこを入れて便秘解消と美肌効果を高めた」、「便通をよくするためにヨーグルト」などの便秘対策や、「冷え症にチャイ」、「美容に良いとされるざくろジュース」、「温かいスープで代謝をアップ」、「代謝をよくするために辛いものを食べる」など、食品の効能に期待したコメントが多かった。

一方、「ゆっくり時間をかけて」、「食事の間隔をあけるように」、「規則正しく食べている」など、時間への配慮をあげたのはわずか3人であった。

2. モデル食の試食

アンケート調査を実施した「基礎調理実習」履修者26名と、「生活科学セミナーⅠ」を受講するフード・ウエルネスコース2年生12名を対象に、市販の実食型フードモデル（㈱ニチレイフーズ・気づき食）を用いてふだんの食事との比較を試みた。

このモデル食は、増加の一途にあるメタボリックシンドローム対策の食事指導教材として、企業の健康保険組合や特定保健指導受託機関を対象に発売されているいわゆる冷凍のおかずセットである。個人向けには通信販売で購入できる。基本のセット4種類から、“ごはんとおかずの役割を知る”ことをねらいとした「豆腐ハンバーグセット」を選んだ。自前で用意するごはん150gと、8種類からなる主菜、副菜を含めた総エネルギーは約550kcalとなる。18～29歳女性・身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量1950kcalからすると、1食分としては理想的であり、かつPFCバランスも整っている。

ふだんの平均的な食事との違いの有無と、「ご飯の量」、「主菜の量」、「副菜の量」、「おかずの種類」、「味付け」の5項目について、「少ない」、「やや少ない」、「同じ」、「やや多い」、「多い」の5段階で評価した。ごはんの計量は各自が行い、その量を確認した。

試食の結果、違いが「ある」が31人（84%）と圧倒的に多く、「ない」は6人（16%）で、具体的な評価については図3に示した。最も違いがあるとされたのはおかずの種類ならびに副菜の量で、ふだんより「多い」（多い+やや多い・以下同）が各24人（63%）、次いでごはんの量も過半数の21人（55%）が「多い」と回答した。しかし、主菜の量は「多い」9人（24%）、「少ない」（少ない+やや少ない）10人（27%）とほぼ同数で、大きな違いはみられなかった。

一方、味付けについては、「薄い」、「やや薄い」が合わせて13人（66%）で、「やや濃い」9人（24%）を上回った。「濃い」と感じる者はいなかった。

表4 モデル食試食後の感想／ふだんの食事との比較

| | 少ない (薄い) | やや少ない (やや薄い) | 同じ | やや多い (やや濃い) | 多い (濃い) |
|--------|-------------|-----------------|----|----------------|------------|
| 食事の量 | 0 | 4 | 15 | 18 | 1 |
| ごはんの量 | 1 | 0 | 16 | 16 | 5 |
| 主菜の量 | 1 | 9 | 19 | 8 | 1 |
| 副菜の量 | 0 | 4 | 10 | 22 | 2 |
| おかずの種類 | 0 | 0 | 14 | 14 | 10 |
| 味付け | 0 | 13 | 16 | 9 | 0 |

n = 38

自由回答では「ごはん150gが予想以上に多かった」、「おかずが多い」、「食べごたえがあった」、「ヘルシーなのにしっかり満腹になった」、「思ったよりボリュームがあった」、「野菜が多かった」、「よくかんで食べると満腹感があった」、「ヘルシーなのにおいしかった」などの意見が多かった。また、約550kcalのところ、700、850、1000kcalなど、実際より高カロリーを予想している学生も多く、「毎日このモデル食を食べたら絶対やせると思った」、「これでカロリーが低いとは」と、興味をもった様子であった。

IV. 考察

フード・ウェルネスフィールドの授業を履修する学生における食生活の意識や実態を明らかにし、適切な食生活に導くための食教育の方策を探った。

現代の日本では、食糧不足による栄養素欠乏はほとんどみられないが、不適切あるいは不規則な食習慣により、特定の栄養素が不足することがしばしばみられる。特に若い世代では、朝食を欠食する割合が多いことが大きな問題となっている。生活習慣病予防の観点のみならず、朝食を摂るかどうかは、食生活全体を見渡すポイントであり、朝食は食生活の豊かさの指標でもあるという²⁾。今回の調査では、朝食を欠食することのある学生は39人中7人と2割弱だが、「まったく食べない」という学生は認められず、国民健康・栄養調査の結果¹⁾と比較するとその割合は低かった。ちなみに一昨年、ゼミ生の卒業研究において、他コース、他学科の学生を対象に同様の質問をしたところ、「まったく食べない」が2割で、少なからず専攻の影響が感じられる。しかし、1日のうち食事を抜くことがあると答えた者が6割みられ、朝食よりも昼食あるいは夕食がおろそかになっていることが懸念される。

また、若い女性はやせ願望が強く、体格は普通でも肥満と思っている人が多い^{3,4)}と言われるように、約7割にダイエットの経験があった。ダイエットに関連するふだんの食生活を聞いたところ、高カロリーである揚げ物、甘い飲み物や菓子類を食べる頻度は少ない反面、「野菜をほとんど食べない日がある」が4割であった。気をつけていることや関心のあることの上に

は「おいしさ」、「食べ物のカロリー」に次いで「栄養バランス」があがったが、意識と実態にはズレが生じている。

写真による「健康を意識した食事」22人のレポートをみると、全員が3食摂っており、欠食は皆無であった。ふだん朝食を抜く学生もパンと飲み物など何かしら口にしており、健康を考える上で「3食食べる」ことは食生活の大前提と認識されていることがわかる。ただし、食卓に並ぶ品数は個人差が大きく、「主食、主菜、副菜」のそろった献立は過半数で、主食のない食事、主菜のない食事、副菜のない食事も散見された。さらに、全員が野菜についてコメントを添えており、野菜が栄養バランスの要と捉えられていたが、副菜が少ない分、野菜の摂取量もおしなべて少ない様子で、PFCバランスを大きく欠いたものも見受けられた。

この課題は決して「栄養バランスの整った食事」を要求したわけではなく、ふだんの食事よりも「少しでも健康を意識した食事」になるように指示したものである。そのためか、献立自体よりも、野菜不足を野菜ジュースや青汁で補い、ヨーグルトや納豆、豆乳など、ほとんど調理の必要のない手軽な食品をプラスすることで栄養バランスをアピールしている例や、摂取カロリーに気を遣い、便秘対策や美容効果を食品の効能に期待する例が目立った。食生活指針では「主菜・副菜を基本に、食事のバランスを」、「ごはんなどの穀類をしっかりと」、「野菜・果物、乳製品、豆類、魚なども組み合わせて」と述べているが、知識を得ても実行に移すことはなかなか困難で、栄養士課程の学生であっても食物摂取状況は必ずしも良好とはいえないことが報告されている⁵⁾。学生の健康意識は特定の食品に依存していると言っても過言ではなく、逆に、ふだんの食事の栄養面での問題点を如実に表しているとも言える。

対象の学生は1人を除き、ほぼ全員が自宅通学の学生である。自分で作ったという食事は少なく、ほとんどは母親が用意したものと思われる。主婦の食事作りに対する意識の変化が家庭の食卓を激変させ、食の崩壊を招いているとの食事調査結果^{6,7)}にみるように、もしかしたら学生の食事がアンバランスである一因は、家庭の食卓とその作り手にあるのかもしれない。食への関心を惹起するために、承諾を得たうえで、匿名にて各学生の食事の写真をスライドで紹介したところ、食事の傾向に共通点を見つけるなど、自分の食事を客観的に眺めることができたようだ。

一方、栄養バランスに配慮した市販の実食型フードモデルを用いて、ふだんの平均的な食事との比較を試みたところ、違いがあると答えたのは39人中31人と多かった。その具体的内容から鑑みると、半数以上の学生が、主食が少なく、主菜中心で副菜の少ない、濃い目の味つけの食事をしていると考えられる。適切な食事の実際を知るには、栄養価計算をもとに個々の条件に見合った献立を作成し、その献立を自分で調理することが理想であるが、カリキュラム改編により「栄養学演習」が姿を消し、現在は「基礎調理実習」の中でわずかに栄養価計算の演習を組み込むにとどまっている。そのため、簡便で効果的な教材を模索しているのだが、低カロリーでもボリュームがある食事を実際に体験し、この市販モデル食を通してふだんの食生活の問題点に気付くことができたことは、ダイエット志向にある学生への食事指導にも有効であ

った。

フィールドを超えてさまざまな専攻の学生が履修しているため、唯一の栄養系科目である「栄養と健康」と「基礎調理実習」の履修者は必ずしも一致しない。知識を実際の食生活にいかせるよう、わかりやすい教材の選択と活用の仕方に工夫が必要である。少人数制のため対象者が限られ、この調査ではグループ別に特徴をみることはできなかった。今後は例数を増やし、食事の量やBMIとの関連も含めたきめ細かな調査を行っていきたいと考える。

【参考文献】

- 1) NHK放送文化研究所世論調査部 [編]: 崩食と放食 NHK日本人の食生活調査から, 生活人新書, 2006
- 2) 厚生労働省: 平成21年度 国民健康・栄養調査報告
- 3) 厚生労働省: 平成16年度 国民健康・栄養調査報告
- 4) 荻布智恵, 蓮井理沙, 細田明美, 山本由喜子: 若年女性のやせ願望の現状と体型に対する自覚及びダイエット経験, 生活科学研究誌 Vol.5, 2005
- 5) 加藤恵子, 三浦英雄, 藤田公和: 女子短大生の栄養補助食品利用と栄養・食物摂取状況について, 名古屋文理短期大学紀要, 2004
- 6) 岩村暢子: 変わる家族 変わる食卓, 勁草書房, 2003
- 7) 岩村暢子: 家族の勝手にしょ! 写真274枚で見る食卓の喜劇, 新潮社2010