

# 短大生の食事マナーに対する意識と実態

—食教育における一考察として—

The Interests of Junior College Students in Their Table Manners  
and a Profile of Their Eating Habits

— An Examination of Nutritional Education —

細川 裕子 福田 綾子

(Yuko HOSOKAWA Ayako FUKUDA)

## I. はじめに

食事マナーは豊かな人間形成に資するための食に関する基本所作として重要だが、近年、様々なところでその乱れが指摘されている。実際に調理実習を担当し、指導する中で、気になることのひとつが試食の際の学生の食事マナーである。「箸使い」にとどまらず、食べる姿勢も問題である。「肘をついて食べる」学生が多く、「椅子の上で胡坐をかいて食べる」、「立て膝をして食べる」姿もときに目にする。デザートから食べ始める学生もいる。レポート作成のために出来上がりの写真を撮った後も、スマホや携帯電話が離せず、操作しながら食事をする学生への注意は毎回のことである。とはいえ、あまり口やかましく言っただけは食事の楽しさが半減してしまうため、調理実習の際の諸注意のうち、食事のマナーについてはつい優先順位が後回しになっているのが実情である。

近年の食環境の大きな変化とともに食生活は多様化し、ふだんの暮らしに外食や中食が浸透した。便利さと価格の手ごろさも相まって、ファストフード店やコンビニエンスストアなどを利用する若年層が多く、「個食」ばかりか「孤食」もすすんだ。一人で食べる食事は会話もなく、誰しもついマナーに無頓着になってしまう。家庭で食事をする時間も減少している。従来、食育は家庭で主に行われていたものであるが、親世代の食に関する知識や技術の不足も指摘され<sup>1)</sup>、さらに、家族の形態そのものが多様化している。家庭の食卓でマナーを学ぶ機会が少なくなっていることは否めない。

「食」を専門とする授業では、何をどのように食べるか、栄養のバランスを中心とした栄養教育に偏りがちである。しかし、栄養面にとどまらず、食の安全性の問題や食料自給率の低迷、食を大切に作る心の欠如、氾濫する食情報への対応など、食を取り巻く問題は多岐にわたり、食育の領域は幅広い。食事マナーもその一つである。国を挙げて食育に取り組む現在、「第2次食育推進基本計画」<sup>2)</sup>において、改めて学校教育における「食事マナー指導の充実」が求められている。特に、大学生は社会人になる前段階であり、他人から見られて恥ずかしくないマナーを身につけさせる必要がある。

大学生を対象とした内閣府食育推進室の調査<sup>3)</sup>によると、今後の食生活で力を入れたい事

項として、「栄養バランスのとれた食事の実践」、「規則正しい食生活リズムの実践」、「おいしさや楽しさなど食の豊かさ」に次いで「食事の正しいマナーや作法の習得」が上がり、その理由は「マナーは大人として身につけておくべきものだから」、「食事をきれいに食べたいから」、「恥ずかしい思いをしたくないから」などであった。また、20代男女を対象とした食のしつけについての調査<sup>4)</sup>では、子どもの頃に面倒と思っていたしつけは大人になってから感謝されているという。

一方、食事に関する習慣と規範意識について、全国の18歳以上の幅広い年代を対象とした内閣府食育推進室の調査<sup>5)</sup>によると、食事マナーを身に付けている者ほど、家族全員で夕食を食べる頻度が高く、朝食の摂取頻度も高く、また栄養バランスの意識も高くなるとともに、食育への関心も高いという結果が出ており、マナーは食生活との関わりが大きい。その反面、若い世代でマナーへの関心が希薄になっている傾向も指摘されている。

現在、本学の短期大学部1年生は、フレッシュマンセミナーの一環として、全員が洋食のテーブルマナー研修を受けている。正式な場面での食事マナーを知る貴重な体験であるが、ふだんの食事のマナーについて学ぶ機会はほとんどない。学生は自分の食事マナーをどのように認識しているのだろうか。他人のマナーに対して不快に思うことはどんなことなのか。今後の食教育の参考とするために、ふだんの食事の概況と食事マナーに対する意識調査を行った。

## Ⅱ. 調査の方法

調査の対象は、「食」についての専門科目を有する短期大学部生活科学科および製菓学科の学生で、入学して間もない1年生とした。自記式質問紙により、①朝食の摂取状況、間食、料理を作る頻度、家族との食事の頻度などのふだんの食事の状況、②食育への関心度 ③食への興味、関心、④食事マナーについて（自分がしていること、人のマナーで気になることなど）聞いた。実施時期は2013年7月で、生活科学科64名、製菓学科58名、計122名の回答を得た。

## Ⅲ. 調査結果

### 1. 食生活の概況

#### (1) 朝食、間食の摂食状況

朝食を「毎日食べる」のは75%と3/4で、「ほとんど食べない」は6%であった。「週2～3日は食べない」など、朝食を欠食することのある30人にいつごろから食べなくなったか、その時期を尋ねたところ、「中学生の頃」12人、「短大生以降」8人、「高校生の頃」5人で、幼少時の「小学校入学前から」、「小学生の頃から」習慣化している者も5人いた。

一方、間食は「ほとんど毎日する」25%、「よくする」46%で、食事の代わりにお菓子で済ませることが「よくある」は6%ときわめて少数だが、「ときどきある」が40%であった（表1）。

表1 食生活の概況

		全体	
		(人)	(%)
朝食	毎日食べる	92	75
	週2～3日は食べない	17	14
	週4～5日は食べない	6	5
	ほとんど食べない	7	6
間食	ほとんど毎日	31	25
	よくする	56	46
	ほとんどしない	35	29
食事の代わりにお菓子で すませることが多い	ある	7	6
	ときどきある	49	40
	まったくない	66	54

N=122

## (2) 料理をする頻度と手伝い経験

自分で料理をする頻度について、「よくする」、「たまにする」を合わせると55%で、半数を超えた。学科別にみると、生活科学科よりも製菓学科の方が料理をする割合は高い。「まったくしない」と言い切っている学生は生活科学科19%、製菓学科5%で、学科による差が大きかった(図1)。

小学生のころの手伝い経験は、「よくした」、「ときどきした」の回答を合わせると77%であった。しかし、製菓学科では88%であるが、生活科学科では67%と2/3にとどまり、学科による差が大きかった(図2)。

基本的な生活技術の一例として、りんごの皮むきができるかどうか聞いたところ、「自信をもってできる」が43%、「何とかできる」が48%とほぼ同数で、「できない」は約1割であった。料理の頻度と同様、学科による差がみられ、「自信をもってできる」は生活科学では30%に対し、製菓学科は60%と2倍であり、しかも「できない」は皆無であった(図3)。

図1 料理をするかどうか

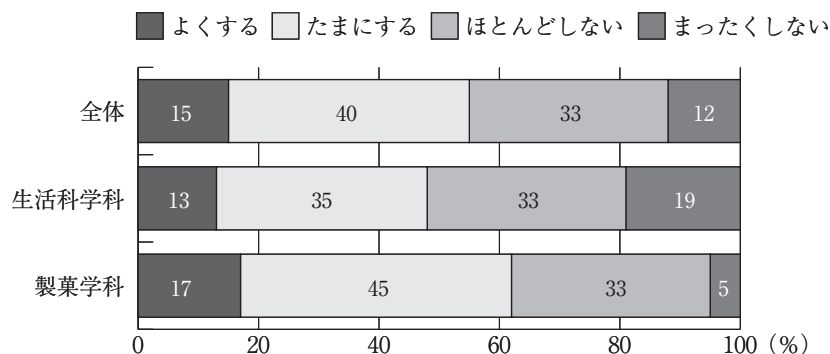


図2 小学生の頃の手伝い経験

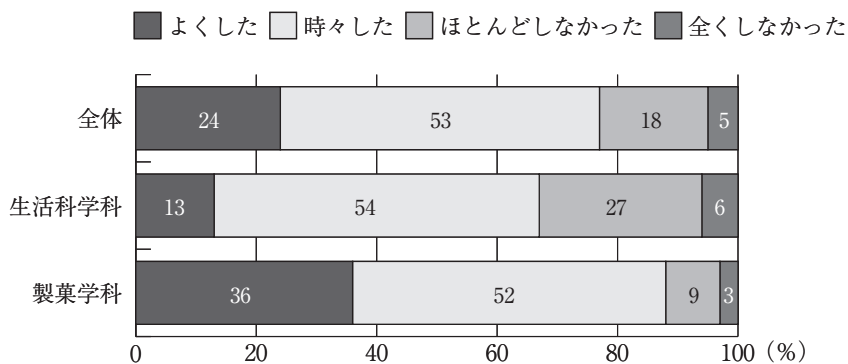
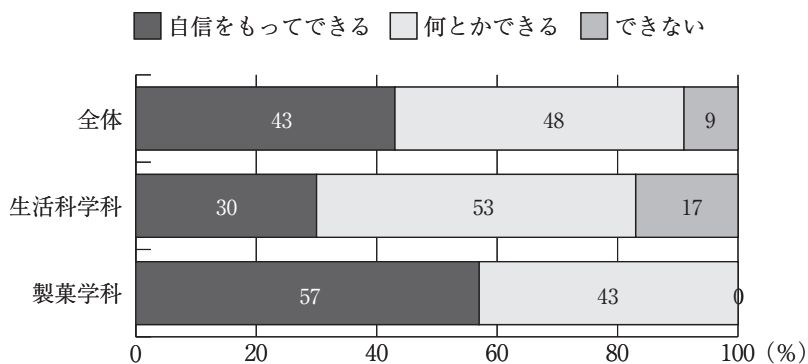


図3 りんごの皮むき



### (3) 家族との食事の頻度

家族全員で夕食を食べる頻度について、子どもの頃は、「ほとんど毎日」と回答した者の割合が53%と過半数で、「ほとんどない」と回答した者の割合は1割弱の8%であった。しかし、現在では「ほとんど毎日」はわずか9%で、「ほとんどない」が33%と1/3を占め、子どもの頃とは対照的であった(表2)。

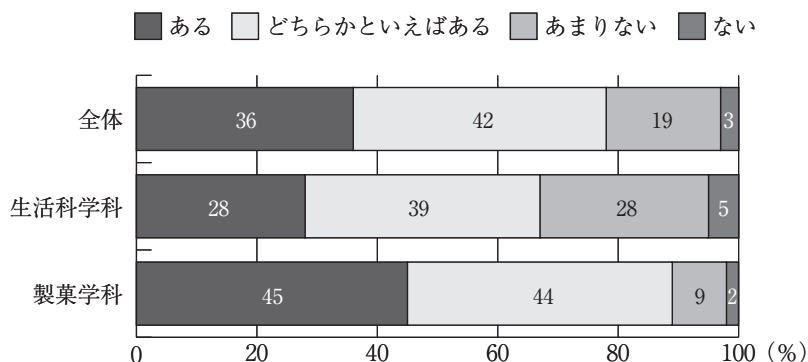
表2 家族との夕食の頻度

	ほとんど毎日	週に4~5日	週に1~3日	ほとんどない	親元を離れ 該当せず
子どもの頃	53	20	20	8	—
現在	9	15	27	33	16

#### (4) 食育への関心

「食育」への関心は、「関心がある」36%、「どちらかといえば関心がある」42%を合わせると、約8割にのぼった。ただし、「関心がある」に限ってみると、生活科学科28%、製菓学科45%と学科による差が大きく、しかも生活科学科では33%と1/3が「あまり関心がない」「関心がない」と回答した。(図4)

図4 食育への関心度



#### 2. 「食」についての興味・関心

気をつけていること、関心のあること14項目をあげ、複数回答で聞いた。1位は「おいしさ」(90%)で、ほぼ全員が何よりおいしさを重視していた。以下「カロリー」(63%)、「価格」(61%)、「安全性」(58%)、「新商品の情報」(55%)の順で半数を超えた。

一方、「食事のマナー」、「食品表示」は3割弱で、「サプリメント」、「環境問題」は5%前後ときわめて少数であった。

学科別にみると、製菓学科の方が生活科学科よりおしなべて高い割合を示していた。また、食育への関心度で比較すると、「関心あり(関心がある+どちらかといえば関心がある)」の方が高率であり、とりわけ「栄養バランス」「賞味期限・消費期限」「食品表示」の項目において、顕著な差がみられた。しかし、「ダイエット」については、学科や食育への関心に関わらず、ほぼ同じ割合であった(表3)。

表3 「食」についての興味・関心

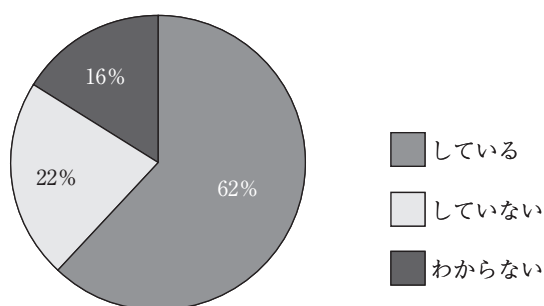
	全体	学科		食育への関心	
		生活科学科	製菓学科	関心あり	関心なし
1 おいしさ	90	84	97	94	78
2 食べ物のカロリー	63	50	78	67	48
3 価格	61	50	74	67	41
4 安全性	58	53	64	64	37
5 新商品	55	50	60	57	48
6 ダイエット	48	47	48	47	48
7 おいしい店の情報	48	39	57	51	37
8 栄養バランス	47	39	55	53	26
9 賞味期限・消費期限	44	41	48	50	26
10 料理技術	30	25	36	37	7
11 食事のマナー	28	30	26	32	15
12 食品表示	21	16	28	25	7
13 サプリメント	6	5	7	7	0
14 環境問題	4	6	2	5	0
15 その他	1	0	2	1	0

### 3. 食事のマナーについて

#### (1) 箸の持ち方

食事マナーのひとつである正しい箸の持ち方を「している」と回答したのは62%で、「していない」と自覚している者は22%であった。「よくわからない・意識していない」も16%みられた(図5)。

図5 箸の持ち方



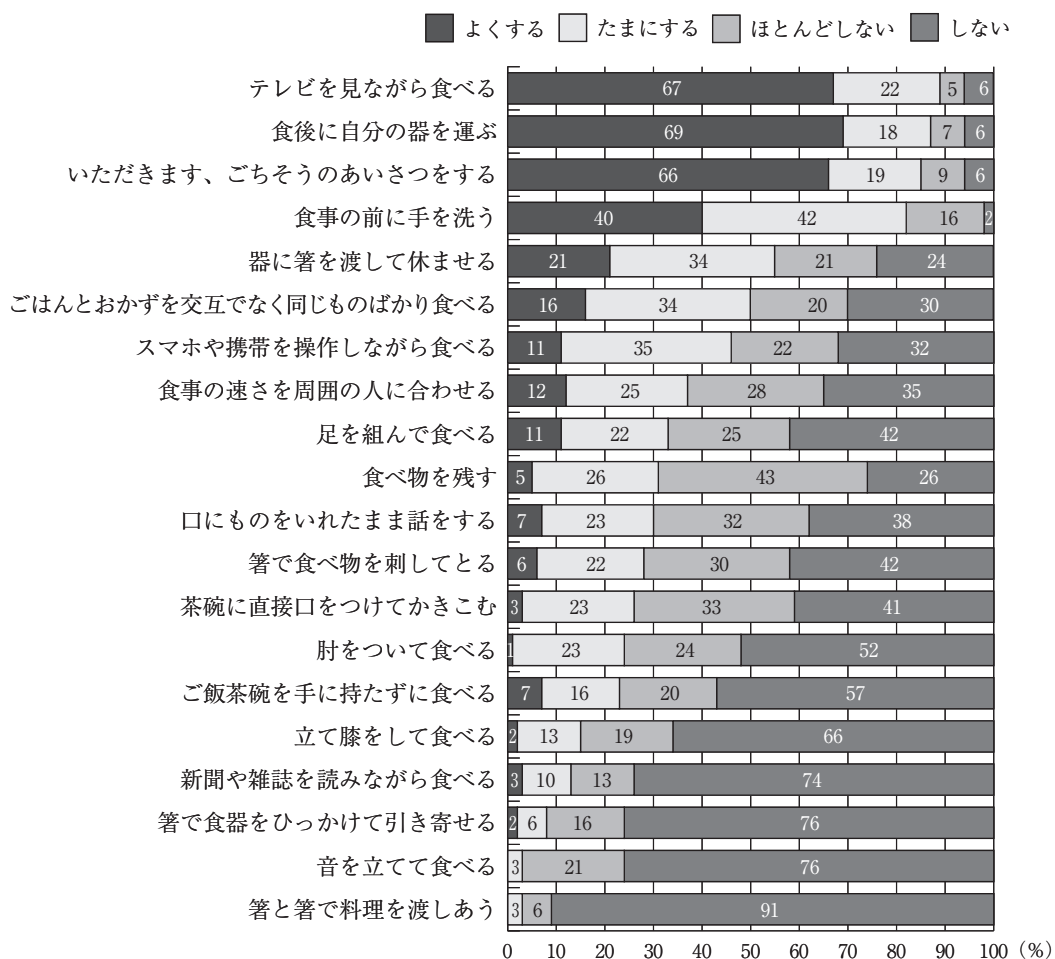
#### (2) 自分自身の食事マナー

食事マナー 20項目について、しているかどうか、回答のしやすさを考慮して、肯定的項目も並べて聞いた。「よくする」、「たまにする」の合計は「テレビを見ながら食べる」(89%)が最も多く、以下、肯定的な項目である「食後に自分の器を運ぶ」(87%)、「いただきます。ごちそうさまのあいさつをする」(85%)、「食事の前に手を洗う」(82%)が8割を超えたが、「食事の速さを周囲の人に合わせる」(37%)は少数であった。

マナー違反となる行為を多い順にみると、「テレビを見ながら食べる」以下、「食事の速さを人に合わせない」(63%)、「器に箸を渡して休ませる」(55%)、「ごはんとおかずを交互でなく同じものばかり食べる」(50%)、「スマホや携帯を操作して食べる」(46%)が続いた。しかし、「立て膝をして食べる」(15%)、「新聞や雑誌を読みながら食べる」(13%)は10%台にとどまり、「箸でひっかけて引き寄せる」(8%)、「音を立てて食べる」、「箸と箸で料理を渡しあう」(各3%)はきわめて少数であった。

「よくする」と回答した者について、食育への関心度で比較すると、肯定的項目である「食事のあいさつをする」や「食後に自分の器を運ぶ」、「食事の速さを周囲の人に合わせる」について、食育に「関心あり」(94人)の方が「関心なし」(27人)をやや上回り、「ご飯とおかずを交互でなく同じものばかり食べる」、「スマホや携帯を操作しながら食べる」は「関心なし」の方が高い割合であった。

図6 食事のマナー／自分の行為



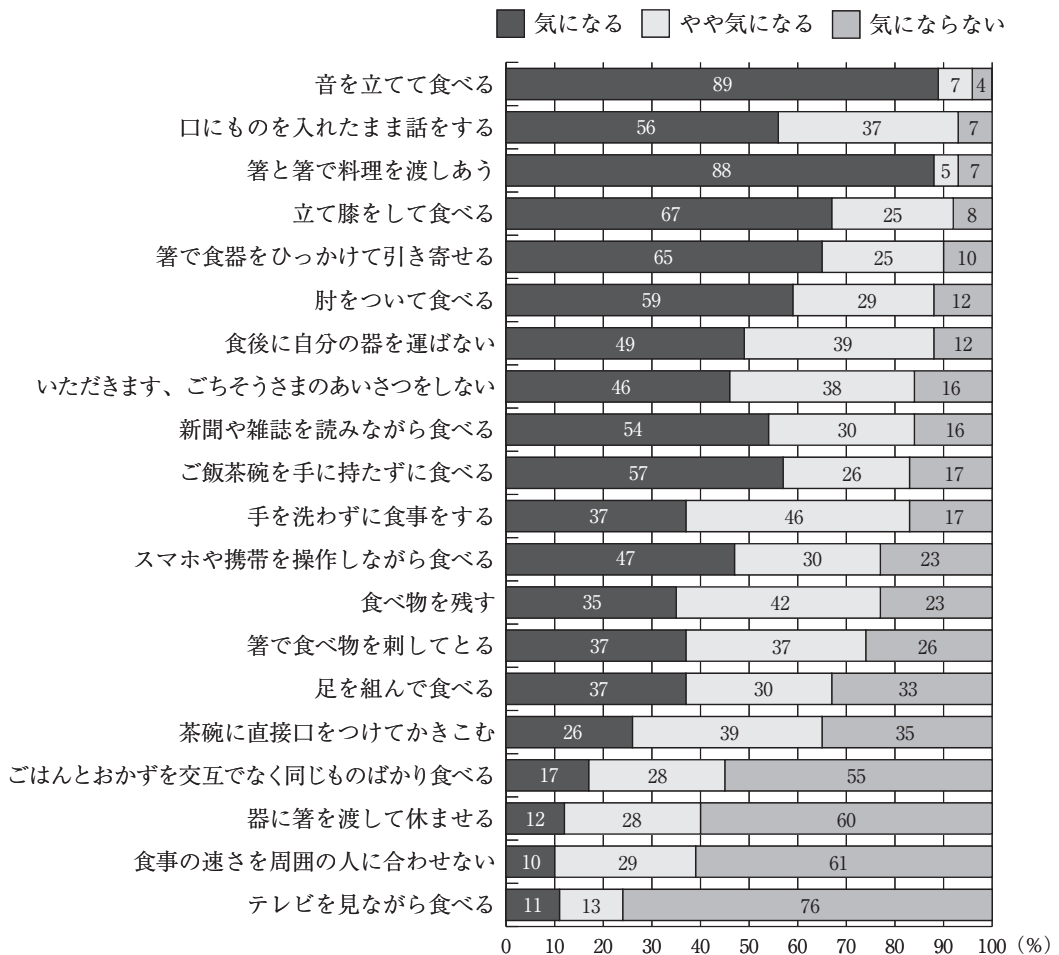
(2) 他人の行為

前問の20項目に対応させて、他人の行為が気になるかどうか尋ねた。気になることの1位は「音を立てて食べる」(96%)で、以下「口にもものを入れたまま話をする」、「箸と箸で料理を渡しあう」、「立て膝をして食べる」、「箸で食器をひっかけて引き寄せる」について、「気になる」、「やや気になる」とする回答が9割以上を占めた。特に、「音を立てて食べる」、「箸と箸で料理を渡しあう」は大多数が「気になる」と明言していた。

一方、「気にならない」と言い切っていることの上位3位は「テレビを見ながら食べる」(76%)、「食事の速さを人に合わせない」(61%)、「器に箸を渡して休ませる」(60%)で、「ごはんとおかずを交互でなく同じものばかり食べる」(55%)が続いた。

食育への関心度により比較すると、「関心あり」のほうが「関心なし」よりもやや他人の行為に敏感であるが、明らかな差はみられなかった。

図7 食事のマナー／気になる他人の行為





## (3) 意識と行動の差

他人の行為で「気になる」ことと、自分の行為で「しない」ことについて比較した。「気になる」が「しない」を上回っている項目は、「口にもものを入れたまま話をする」、「スマホや携帯を操作しながら食べる」、「音を立てて食べる」、「食べ物を残す」、「肘をついて食べる」、「テレビを見ながら食べる」、「立て膝をして食べる」で、意識と実態にずれがみられた（表4）。

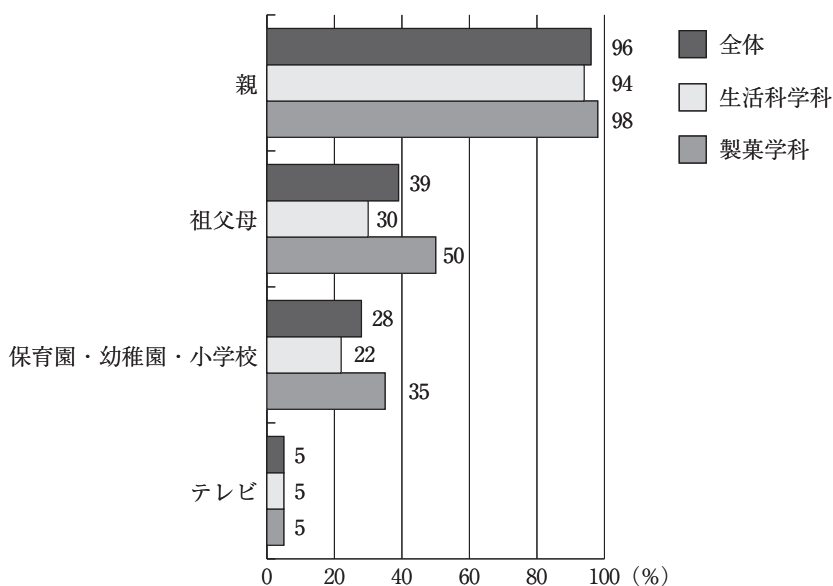
表4 意識と行動の差

		①意識	②行動	①-②
		気になる	しない	
1	音を立てて食べる	88	75	13
2	口にもものを入れたまま話をする	57	39	18
3	箸と箸で料理を渡しあう	88	91	-3
4	立て膝をして食べる	67	66	1
5	箸で食器をひっかけて引き寄せる	65	77	-12
6	肘をついて食べる	60	53	7
7	食後に自分の器を運ばない	49	69	-20
8	いただきます、ごちそうさまのあいさつをしない	47	66	-20
9	新聞や雑誌を読みながら食べる	54	75	-21
10	ご飯茶碗を手に持たずに食べる	57	58	-1
11	手を洗わずに食事をする	37	41	-4
12	スマホや携帯を操作しながら食べる	48	32	16
13	食べ物を残す	35	26	9
14	箸で食べ物を刺してとる	37	43	-6
15	足を組んで食べる	37	42	-5
16	茶碗に直接口をつけてかきこむ	26	42	-16
17	ごはんとおかずを交互でなく同じものばかり食べる	17	30	-13
18	器に箸を渡して休ませる	12	24	-12
19	食事の速さを周囲の人に合わせない	10	12	-2
20	テレビを見ながら食べる	11	6	5

## (4) 食事マナーの習得

食事マナーを教えてもらったのは「親」が96%と圧倒的に多く、次いで「祖父母」が39%であった。「保育園や幼稚園、小学校」は28%で、1/4にとどまった（図8）。

図8 食事マナーは誰から教わったか



#### IV. 考察

調査の対象は、入学後間もない1年生である。食生活全体を見渡す指標となる朝食の摂食状況をみると、「毎日食べる」学生は75%で、「ほとんど食べない」は6%であった。朝食の欠食はとりわけ若い世代で問題になっている。平成21年「大学生の食に関する実態や意識についてのインターネット調査」<sup>3)</sup>によると、「毎日食べる」が61%、「ほとんど食べない」が13%で、朝食の欠食率は全国の大学生平均よりも低い。欠食が始まったのは短大入学以降と答えた学生が8人みられたことは看過できない。高校時代とは生活時間が変わり、夜遅くまでアルバイトをする学生も多く、不規則な生活が食生活にも影響していることがうかがえる。また、「食育」への関心度は高く、「関心がある」(36%)、「どちらかと言えば関心がある」(42%)を合わせると、約8割にのぼった。ただし、学科による差が大きく、全員が食を専門とする製菓学科は89%に対し、多くが選択科目として食を履修する生活科学科は67%にとどまった。さらに料理をする頻度、小学生のころの手伝い経験、りんごの皮むきが自信をもってできるかどうかについても、製菓学科は生活科学科より高い割合を示した。複数回答で聞いた食への興味、関心についても同様であり、学科による差はすなわち食育への関心度による差ともいえる。食は生活の基本である。健康的な生活を送るために、食への関心を啓蒙する仕掛けが必要であろう。

一方、和食のマナーの基本となる正しい箸の持ち方をしている学生は6割で、女子大学生を対象とした山内らの調査<sup>6)</sup>とほぼ同じ割合であるが、箸の持ち方には、学科や食育の関心度、小学生のころの家族との食事の頻度など、属性による差はみられなかった。さらに食事のマナ

一全般についても属性による特筆すべき差はみられず、今回の調査結果は今どきの若者に共通した傾向と思われる。

食事のマナー 20項目のうち、自分がしているかどうかの自己申告で、「よくする」、「たまにする」ことの第1位は「テレビを見ながら食べる」(89%)であった。実際、「生活科学入門」の最初の授業の際に“昨日の夕食の風景”を描かせると、テレビも一緒に描かれていることが少なくない。意識の中で、食事とはテレビは同列にあるのだろう。約30年前となる奥田の調査<sup>7)</sup>において、テレビとともに育った若者の意識の変化や、食事マナーの中身自体が社会の変化によって変容していることが報告されている。「テレビを見ながらの食事」は、他人の行為のうち最も「気にならない」ことでもあった。

以下、「よくする」、「たまにする」が半数を超えたマナー違反は3項目であるが、なかで「食事の速さを人に合わせない」(63%)ことは、「気になる」、「やや気になる」との回答は4割弱と少なく、それほど重要視されていないことがわかる。一人での食事が多くなり、他人と食事をする機会が少なくなると、相手に食事のスピードを合わせる必要がなく、途中で席を立つことや、逆にのんびり過ぎて相手を待たせることが失礼だと気がつかなくなるのだろう。また、「器に箸を渡して休ませる」(55%)、「ごはんとおかずを交互でなく同じものばかり食べる」(50%)ことも「気になる」、「やや気になる」はどちらも40%台であった。ふだんの食卓に箸置きが使われないために、器に箸を渡すことが当たり前になっている。また、ご飯、汁物、おかずを交互に食べる日本人独特の食べ方は、口中調味となり、味覚を育てることにつながるが、洋食のように、手を付けた料理から一皿ずつ食べることに抵抗がないのは、コンビニやファストフードの食事に慣れ、カフェスタイルのワンプレートが人気を集めるなど、食事の形態が変化していることのあらわれと思われる。あらためて眺めると、これら「よくする」、「たまにする」というマナー違反の上位4位は、「気にならない」ことの上位4位と合致していることは興味深い。さらに、半数近くが「スマホや携帯を操作しながら食べる」(46%)いわゆる携帯依存症も、一昔前にはみられなかった行為である。彼らにとって、本当に気になる他人の行為は、明らかに人を不快にさせることであり、「音を立てて食べる」、「口にもものを入れたまま話をする」、「箸と箸で料理を渡しあう」、「立膝をして食べる」、「箸で食器をひっかけて引き寄せる」ことに対しては、9割以上が嫌悪感を示し、敏感に反応していた。

ただし、意識と実態にはズレがあり、調理実習でよく目にする「肘をついて食べる」、「立膝をして食べる」など、子どものころからの習慣化した振る舞いを直すことは容易ではない。「スマホを操作しながらの食事」は、学生が良くないことだと認識していないためにたびたび繰り返されるのだろう。

「食事のマナー」に関心をもつ学生は約3割で、決して多いとは言えないが、周りに不愉快な思いをさせないために、社会に出る前に当然身につけるべき大人の常識である。食事に関わらず、他人に配慮することが日本人の伝統、思いやりではないか。食事マナーは時代とともに変わってきている実態を踏まえて、根気強く、授業の中で指導し、意識の変化をみていきたい。

**【参考文献】**

- 1) 岩村暢子：変わる家族 変わる食卓、勁草書房、2003
- 2) 内閣府：第2次食育推進基本計画、平成23年
- 3) 内閣府食育推進室：大学生の食に関する実態・意識調査報告書、平成21年
- 4) 財団法人ベターホーム協会：20代男女に聞く 子供時代の「食のしつけ」の実態調査、2009
- 5) 内閣府食育推進室：食事に関する習慣と規範意識に関するインターネット調査、平成22年  
(<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h21/netchosa/index.html>)
- 6) 山内知子他：食育の観点からみた箸の持ち方と食事マナー、日本調理科学会誌 43(4)、260-264、2010
- 7) 奥田和子：若者における食事マナーの意識と変容、甲南女子大学研究紀要23、1987