

## 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意識

### The Reality and Awareness of the Eating Habits of University Students Who Uses a University Co-op Cafeteria as Seen through Photo Analysis

多々納 道子\*      安 積 文 香\*\*  
Michiko TATANO      Fumika AZUMI  
ダスティン キッド\*\*\*  
Dustin KIDD

In order to improve the meal selection capability of university students, we conducted a survey of university students who live alone by using photographs of the dinner menu and a questionnaire survey about eating habits, which helped us clarify the realities and the awareness of university student eating habits.

The results were as follows:

1. In dinner combinations, only about half of the side dishes comprised of vegetables were taken, which causes concern for a lack of vegetables in student diets.
2. When choosing a dinner meal, the main reasons for using the university co-op cafeteria were "preference" and "mood", and not much importance was placed on nutritional balance.
3. The reason for using the co-op cafeteria was the convenience of things such as meal cards, and not much importance was given to the ease of obtaining balanced nutrition.

[ Key word ] meal selection capability, food education, university co-op cafeteria, living alone, photo analysis

#### I 緒言

「あなたは半年前に食べたものでできている」と表現されるように<sup>1)</sup>、我々の手も足も骨も神経も脳でさえも、食べ物以外からつくられることはない。このように、人は食べることによって身体を成長させ、活動したり健康な身体を維持したりすることができる。2000年に厚生省（当時）、農林水産省、文部省（当時）の3省は、10項目からなる「食生活指針」を策定した。その中で、「主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを」や「野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて」等、一日三食、様々な食品を組み合わせてバランスのよい

\* 島根大学教育学部人間生活環境教育講座

\*\* 近畿大学附属豊岡高等学校

\*\*\* 島根県立大学短期大学部総合文化学科

食事を取ることが健康維持につながることを提唱している<sup>2)</sup>。近年、日本では食べたい時に、食べたい物を、食べただけ食べることが出来るという、一見豊かな食生活が実現してきた。一方で、カロリーや塩分の過剰摂取、野菜の摂取不足等が生じ、これらに起因して子どもや青少年において生活習慣病や摂食障害が増加したり、成人ではメタボリックシンドロームと呼ばれる内蔵肥満が男性の2人に1人、女性の5人に1人が強く疑われたり又は予備群とみなされたりするように健康問題が生じてきている<sup>3)</sup>。これらの解決に向けては、生涯教育としての食育の実践が一層重要になってきた<sup>4)</sup>。

ところで、一般的に高校段階までは食生活を家族に依存するケースが大部分であるが、大学生では一人暮らしが増加し<sup>5) 6)</sup>、自己管理が必要となる。加えて、学業とともにサークル活動やアルバイトに従事する等、大学生特有の生活スタイルや一生の中で最も元気で健康という年代であるため、食生活を軽視しがちである。しかし、日本学生支援機構や大学生協等による学生生活調査では<sup>7) 8)</sup>、「栄養バランスがとれない」や「偏食がある」等と食生活に問題があると捉えている学生が多く、食生活を自己管理し、食事選択能力を身につけることが課題だとされている<sup>9)</sup>。

そこで本研究では、大学生の食生活の実態と意識を明らかにし、今後の家庭科教育や大学での食育において適切な食事選択能力を高めるための課題を検討する基礎的なデータを得ることを目的とした。従って、食べたいメニューを自由に選択できるカフェテリア方式をとっているS大学の生協食堂を夕食時に利用した一人暮らしの学生を対象にした。そして、撮影した夕食メニューの写真と食生活に関する意識調査から、実際にはどのような組み合わせ方の夕食メニューを取っているのか、その夕食メニューの栄養バランスの評価や選択した理由、大学生協食堂を利用する理由や食生活全般の評価、高校までの家庭科で学んだ食生活の知識や技術の効用などについて分析した。

## II 研究方法

1. 調査対象：S大学の生協食堂を夕食時に利用した一人暮らしの男子学生155人、女子学生128人の計283人。
2. 調査方法：夕食メニューの写真撮影と食生活に関する質問紙によるアンケート調査を実施した。
3. 調査時期：平成26年10月3日～10月22日であった。
4. 調査内容：夕食メニューの写真…組み合わせ方、栄養バランス等。

食生活のアンケート調査…夕食メニューを選んだ理由と栄養バランスの評価、生協食堂を利用する理由、食生活全般の評価、家庭科で学んだ食生活の知識・技術の効用等。

## III 結果及び考察

### 1. 夕食メニューの組み合わせ方

撮影した夕食メニューの写真から、食事形式として「主食+主菜+副菜+汁物・デザート」の組み合わせ方を基本とし、学生はどのようなメニューの組み合わせ方をしているのかを明らかにした。S大学生協食堂では、「丼類・カレーライス・麺類等」のいわゆる一品料理を提供

している。これらのメニューは主食のご飯や麺に加えて主菜、副菜、汁を含んで一品であるが、含まれる主菜、副菜や汁だけでは一食分としては十分ではないので、本研究では主食として扱うことにした。また、主食が「白飯」か「丼類・カレーライス・麺類等」かによって、主菜、副菜や汁物・デザート等の組み合わせ方が異なってくると考えられる。そこで、「白飯」を主食としている者とそうではない者に分けて分析を行うことにした。今回の調査では主食を取っていない者が8.1%いたので、これらを除いて集計した。

表1に示したように、全体的に主食として「丼類・カレーライス・麺類等」を取っている者は47.0%、「白飯」を選んだ者は44.8%であり、「丼類・カレーライス・麺類等」の方が若干多いという結果であった。近年、嗜好や食べ方の変化から主食に味のついたものが好まれる傾向にあるが<sup>10)</sup>、本調査対象者に主食として「白飯」よりも「丼類・カレーライス・麺類等」の方を選んでいる者がより多いのは、嗜好や食べ方の変化を端的に示すものと考えられる。

では主食が、「丼類・カレーライス・麺類等」であった者のメニューの組み合わせ方を見てみよう。結果は、「主食+副菜」が27.1%、「主食のみ」21.1%、「主食+主菜+副菜」13.5%、「主食+副菜+汁物・デザート」12.0%、「主食+主菜」10.5%という組み合わせが、多い者であった。栄養バランスを取ったり、多様な食品を組み合わせたりするという観点からは、「主食+主菜+副菜+汁物・デザート」の組み合わせが望ましいが、主食が「丼類・カレーライス・麺類等」の場合には、主食そのものに肉、魚、卵や野菜などが含まれるので、その量のことはさておき、主菜や副菜などを組み合わせることが少なくなったものと考えられる。

表1 夕食メニューの組み合わせ 人 (%)

組み合わせ方	丼類・カレーライス・麺類等	白飯
主食+主菜+副菜	18 (13.5)	38 (30.0)
主食+主菜	14 (10.5)	30 (23.6)
主食+主菜+副菜+汁物・デザート	5 (3.8)	26 (20.5)
主食+主菜+汁物・デザート	3 (2.3)	25 (19.7)
主食+副菜+汁物・デザート	16 (12.0)	6 (4.0)
主食+汁物・デザート	9 (6.8)	0 (0.0)
主食+副菜	36 (27.1)	1 (0.7)
主食のみ	28 (21.1)	1 (0.7)
主食+主食+主菜	2 (1.5)	0 (0)
主食+主食	1 (0.8)	0 (0)
主食+主食+汁物・デザート	1 (0.8)	0 (0)
計	133 (47.0)	127 (44.8)

写真1と写真2に示すのは、主食として「丼類・カレーライス・麺類」に分類できる一品料理だけのものであるが、その割合が21.1%すなわち5人に1人というように多くなった理由が、このことにあるものと考えられる。したがって、逆に丼類やラーメンの場合、写真3や写真4に示したように、主菜、副菜や汁物・デザートと組み合わせた者の割合は多くなかった。



写真1 まぐろ丼



写真2 ラーメン



写真3 カツ丼+主菜（2種類）  
+副菜+デザート



写真4 ラーメン+主菜+副菜（2種類）

以上のように、主食が「丼類・カレーライス・麺類等」の場合には、「主食+主菜+副菜+汁物・デザート」や「主食+主菜+汁物・デザート」といった組み合わせはいずれも数パーセントであり、全体的にみるとメニューの組み合わせ数が少ない傾向にあった。これは、丼物には種類に応じて肉、魚、卵や野菜等が入っており、量としては決して十分とは言えないが、質という面では、バランスが取れているように受けとめたものと考えられる。

今日、成人の一日の平均野菜摂取量は、目安である350gの約80%に過ぎないことが課題として指摘されている<sup>10)</sup>。そこで、主食が「丼類・カレーライス・麺類等」において野菜からなる副菜を組み合わせている者の割合をみると、56.4%に過ぎなかった。本調査対象の大学生においても野菜の摂取不足が懸念される。

一般的に学生から好まれるカレーライスに着目すると、本調査では夕食メニュー用であるためか、カレーライスだけの者は全くなくて、全員がトンカツを付けたカツカレーで17人であった。その内の5人が、写真5に示したようにカツカレーだけの者であった。これはトンカツが付いていることによって、大学生が重視する主菜が加わり一食の食事としてふさわしいメニューであると捉えたものと推測できる。これ以外の12人は、写真6のようにサラダやデザート等を組み合わせ一食のメニューとしていた。食事の内容や量は、当然その時の体調や食欲等の影

響を受けるが、健康問題を考えれば栄養バランスを取ることを第一に考えてもらいたいものである。



写真5 カツカレーのみのメニュー



写真6 カツカレー+副菜+デザートメニュー

次に、主食が「白飯」の場合に多かった組み合わせ方は、「主食+主菜+副菜」が30.0%、「主食+主菜」23.6%、「主食+主菜+副菜+汁物・デザート」20.5%、「主食+主菜+汁物・デザート」19.7%の順であった。その他は、いずれも数%に過ぎなかった。これらの中で栄養バランスが最も取りやすい「主食+主菜+副菜+汁物・デザート」という組み合わせ方は、5人に1人という割合であった。

さらに、主食との組み合わせ方を個別にみると、主菜を取っている者は93.8%、副菜は55.2%で主菜のほぼ半分の割合であった。大学生は、野菜よりも肉・魚・卵類を好む<sup>12)</sup>という年代的な嗜好の特徴がよく表れているものと思われる。本調査結果から大学生においても、副菜の摂取は目安よりかなり少ないことが推測される。したがって、食事形式からみると、栄養バランスに課題があると言わざるを得ない。

ただ、「丼類・カレーライス・麺類等」と比較すると、主食が「白飯」では、写真7に示すように、複数の主菜や副菜を選んでいる者が多かった。したがって、食事の基本となる主食が白飯では、相対的に栄養バランスが取りやすいといえる。また、和食において伝統的で美味しい食べ方となる「口中調味」が可能なのも「白飯」であり<sup>13)</sup>、各メニューを食べる順番等の食べ方も意識する必要がある。



写真7 主食（白飯）+主菜+副菜の例

すでに述べたがここで注目すべきことは、夕食であるにも関わらず主食を取らない者が23人、全体の割合で見ると8.1%もいたことである。これらの者のメニューの組み合わせ方は、「主菜+副菜」が9人、「主菜+副菜+汁物・デザート」6人、「主菜+汁物・デザート」5人、「副菜+汁物・デザート」3人という状況であった。

このように主食を取らない者は、いずれも女子であり、カロリー摂取をその主な理由としていた。これまで実施された幾つかの調査結果から推測すると<sup>14) 15)</sup>、主食やカロリーを減らすことがダイエットに繋がるという理解からか、主食を取らなかったものと考えられる。しかし、実際の夕食を見ると、こんにゃくをメインとしたおでんだけの者（写真8-3）がいる一方で、スイーツ系のデザート2品（写真8-2）、揚げ物3品とデザート1品（写真8-4）を取っている者がいるという状況であった。カロリー摂取を理由として主食を取らないが、主食以上に高カロリーのデザートや揚げ物料理を取るという実際の組み合わせ方には、カロリーのことが十分に反映されていない等、栄養についての知識が十分に生かされていない。



写真8-1 主食なし



写真8-2 主食なし



写真8-3 主食なし



写真8-4 主食なし

## 2. 夕食メニューの選択理由

では、どのような理由によって夕食メニューを選択したのかを明らかにするため、選択理由として考えられる9項目について複数回答で求め、表2に男女別に結果を示した。

男女とも最も多かった回答は「好み」、次に「気分」でこれらはいずれも40%を超えており、主観的な理由で夕食を選んでいる者が大半を占めた。続いて男子は「値段」、「栄養バランス」、「ボリューム」の順であった。女子では「栄養バランス」、「値段」、「体調」の順であり、「ボリューム」は男子の1/3のわずか数パーセントであり、重視していなかった。選択理由には、男女

間に  $\chi^2$  検定によって 1% 水準で有意差があった。

「好み」や「気分」を主な選択理由とした者の夕食メニューの例が写真 9 である。主食が丼類であり、主菜として揚げ物が 3 品もあり、それに対し野菜類が少ない。非常に高カロリーで、肉や魚の主菜、調理法としては揚げ物に偏った食事内容であった。

写真 10 は、「栄養バランス」を選択理由とした夕食である。白飯の主食、主菜がチキンカツ、付け合わせがキャベツである。副菜にはサラダ、汁物をつけている。野菜を多く取っており、全体としてカロリーが控えめである。このように、栄養バランスを意識して選択した者は、副菜の野菜類を多く摂取する傾向がみられ、不足しがちな野菜類を取ることを心がけているのではないかと考えられる。当然のことながら、栄養バランスを選択理由にする者は、実際の夕食において栄養バランスがよい傾向にあり、栄養バランスを選択理由に取り上げることの重要性が明白であった。その他、「体調」や「カロリー」など、健康面を気遣う選択理由を選んだ者はそれぞれ 10.0% 以下と少ない結果であった。一人当たりの夕食メニュー選択理由の数は、男子が 1.85、女子が 1.89 であり、男女差はほとんどなかった。

ただ、食事には栄養充足に加えて楽しみという心理的な面が強いので、「好み」や「気分」といった主観的な選択理由を無視することはできない。そこで、健康面を考慮すると、これらに「栄養バランス」や「カロリー」等の選択理由を併せて考慮して欲しいものである。

したがって、栄養バランスや健康面を意識した食事選択能力を高めることが今後の課題であり、それには自分の実際の食事内容を客観的に理解できる機会を持つということが必要になると思われる。

表 2 夕食メニューの選択理由 人 (%)

	男子	女子	計
好み	90 (58.1)	76 (59.3)	166 (58.7)
気分	67 (43.2)	64 (50.0)	131 (46.3)
値段	47 (30.3)	27 (17.3)	74 (26.1)
栄養バランス	30 (19.4)	28 (21.9)	58 (20.5)
ボリューム	26 (16.8)	7 (5.5)	33 (11.7)
季節	8 (5.2)	9 (7.0)	17 (6.0)
体調	2 (1.3)	13 (10.2)	15 (5.3)
カロリー	4 (2.6)	9 (7.0)	13 (4.6)
色彩	3 (1.9)	2 (1.6)	5 (1.8)
その他	9 (5.8)	7 (5.5)	16 (5.6)

df = 9  $\chi^2 = 24.67 > \chi_{0.01}^2 = 21.67$  (複数回答)

### 3. 夕食メニューの栄養バランスの自己評価

夕食として選んだメニューの栄養バランスの自己評価を求め、結果を男女別に示した。

表 3 からみると、自己評価として多いのは男女ともに「ややバランスが取れている」と「あまりバランスが取れていない」の二つであった。男子は両方とも 30% 台の後半、女子は 40% 台であった。「とてもバランスが取れている」と「ややバランスが取れている」という者を合わ



写真9 「好み」や「気分」によって選んだ夕食の例（男子）



写真10 「栄養バランス」によって選んだ夕食の例（女子）

せてバランスが取れているとする者は、男子が42.0%、女子では42.2%となり、ほぼ同様に評価しているとみなせる。他の評価項目の傾向は、男子が「全くバランスが取れていない」が14.8%、女子は8.6%で、男女間でほとんど差異がなかった。

また、「わからない」という者は、男子が5.2%、女子が3.9%であった。この割合は多いとはいえないが、自分の食事の栄養バランスを評価出来ないものがあるということは、食生活を送る上で重大な問題となる。

このように自己評価の傾向は、男女間に $\chi^2$ 検定によって有意差が認められなかった。

表3 夕食メニューの栄養バランスの自己評価 人 (%)

	男子	女子	計
とてもバランスが取れている	6 (3.9)	2 (1.6)	8 (2.8)
ややバランスが取れている	59 (38.1)	52 (40.6)	111 (39.2)
あまりバランスが取れていない	56 (36.1)	57 (44.5)	113 (39.9)
全くバランスが取れていない	23 (14.8)	11 (8.6)	34 (12.0)
わからない	8 (5.2)	5 (3.9)	13 (4.6)
無答	3 (1.9)	1 (0.8)	4 (1.4)
計	155 (100.0)	128 (100.0)	283 (100.0)

$$df = 4 \quad \chi^2 = 5.18 < \chi_{0.05}^2 = 9.49$$

#### 4. 夕食メニューの栄養バランスの自己評価と客観的評価との関連

夕食の栄養バランスについて筆者による客観的評価を行った。その方法は、次のようである。まず、一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否かを判断した。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取れているか、食品が偏っていないかどうかなどの判断を行うとともに、食品数や調理方法なども考慮して総合的に判断を行った。



表4 客観的評価方法

料理名	含まれる食品	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
うどん	うどん, 天かす, ねぎ, 卵, 鰹節, 大根おろし	卵, 鰹節	うどん, 天かす	ねぎ, 大根おろし	主食



## 食品数

赤：2 黄：2 緑：2

自己評価：やや取れている

客観的評価：まったく取れていない

写真11 栄養バランスが「やや取れている」と回答したメニュー

表4に示した客観的評価方法を説明するための例示としてあげた夕食は、自己評価では栄養バランスが「やや取れている」と回答していた。しかし、客観的評価によると、「まったく取れていない」と判断できた。それは、赤、黄、緑に分類した食品の数だけみると、2種類ずつあるためバランスが取れているようにも見える。しかし、緑（主に体の調子を整える）に分類できるねぎと大根おろしは、黄に含まれるうどんと比べると量が極めて少なかったことによる。

このように大学生の実際の夕食メニューは、「食べたいものを食べただけ食べる」というような傾向が強くみられた。このことから考えると、まず食事の栄養バランスを正確に判断できること、その結果を踏まえて実際の食生活を改善しようとする意欲を継続させることに重点をおくことが求められる。

栄養バランスについて自己評価と客観的評価の関連性をみたところ、客観的評価において栄養バランスが「とても取れている」という者が、自己評価において「とても取れている」と評価した者は全くいなかった。同様に「やや取れている」という客観的評価をした者で自己評価が「やや取れている」とする者は61.6%であった。「あまり取れていない」のは48.2%、「全く取れていない」は38.2%であった。両者の相関係数を求めたところ、 $\gamma = 0.31$ となった。したがって、自分の夕食の栄養バランスを的確に判断できている者は、そう多くはないといえる。

表5 栄養バランスにおける自己評価と客観的評価の関連性

人 (%)

客観的評価 自己評価	とても 取れている	やや取れて いる	あまり取れて いない	全く取れて いない	計
とても取れている	0 (0)	7 (87.5)	1 (12.5)	0 (0)	8 (100.0)
やや取れている	8 (7.1)	69 (61.6)	29 (25.9)	6 (5.4)	112 (100.0)
あまり取れていない	1 (0.9)	29 (25.4)	55 (48.2)	29 (25.4)	114 (100.0)
全く取れていない	0 (0)	6 (17.6)	15 (44.1)	13 (38.2)	34 (100.0)
わからない	1 (5.3)	5 (26.3)	8 (42.1)	5 (26.3)	19 (100.0)
無答	0 (0)	0 (0)	1 (25.0)	3 (75.0)	4 (100.0)
計	10 (3.5)	116 (41.0)	106 (37.5)	53 (18.0)	283 (100.0)

### 5. 大学生協食堂を利用する理由

大学生が生協食堂を利用する理由を明らかにするため、その理由として考えられる「経済性」や「栄養バランス」などの8項目を取り上げ、複数回答で求めた。

生協食堂を利用する理由には、男女差がほとんどみられなかったため、全体で表示した。

表6に示したように、大学生協食堂を利用する理由として最も多かったのは「ミールカードの利用」で58.0%、次に「時間」で30.7%、「気分」が24.7%となった。「栄養バランス」は14.5%で、考慮しているという状況ではなかった。逆に少なかったのは「味」が8.8%、「安全性」4.6%であった。

S大学の生協食堂の特色は、そもそも大学生を対象にした食堂であるため、学生の好み、健康や経済性等に最大限の配慮が払われている。また、利用者の利便性や食生活の実態を家族に知らせるといようなことを考慮して、一年分の料金をプリペイドカード式によって支払うというミールカードを発行している。このため、当の学生は手軽に短時間で食事を済ませることができ、またカフェテリア方式なので自分の好みのものを食べることや休日にも利用できるという利点がある。大学の生協食堂は、乱れがちな大学生の食生活改善のために、栄養バランスの取りやすいメニューや、不足しがちな野菜をサラダバイキング方式で提供するなどの工夫をしている。

しかし、生協食堂を利用する理由として「栄養バランス」を選んだ者は、14.5%に過ぎないというのが現状で、大学生では栄養バランスは食生活における重要事項ではなかった。しかし、学生にとって生協食堂がただ食事をする場としてだけでなく、自分たちにとって望ましい食事を考え、それが容易に実現する場としても大いに機能するための工夫が必要である。

表6 大学生協食堂を利用する理由 人 (%)

理由	人 (%)
ミールカードの利用	164 (58.0)
時間	87 (30.7)
気分	70 (24.7)
経済性	52 (18.4)

栄養のバランス	41 (14.5)
値段	31 (11.0)
味	25 (8.8)
安全性	13 (4.6)
その他	17 (6.0)

(複数回答)

## 6. 食生活全体の自己評価

大学生がバランスの取れた食生活を送っているかどうかについての自己評価を、5段階の設定尺度によって求め、結果を表7に示した。

最も多かった回答は「あまり送っていない」で男子が53.5%、女子が51.6%であり、続いて「やや送れている」で男子が31.6%、女子が39.1%となった。バランスのよい食生活を送っているという者の方が少ないという結果であった。また「わからない」と回答した者は、男子の方が若干多いが男女合わせてみると5.7%と少ない結果であった。男女とも全体としていえることは、普段から食生活に危機感をもっておらず、健康に対する意識が低いということであった。

したがって、食について学ぶ機会は、最も基本的なことであるが食に関する知識をさらに深めることと、食生活をよりよくしようとする態度を身につけることが今後の課題と言える。そこで、食生活について一般的な理解とともに、自分の実際の食事を生きた教材として取り上げ、検討する機会を持てるようにするとよいと考えられる。

表7 バランスのよい食生活を送っているかどうかの自己評価

人 (%)

	男子	女子	計
とても送れている	2 (1.3)	2 (1.6)	4 (1.4)
やや送れている	49 (31.6)	50 (39.1)	99 (35.0)
あまり送っていない	83 (53.5)	66 (51.6)	149 (52.7)
全く送っていない	10 (6.5)	4 (3.1)	14 (4.9)
わからない	10 (6.5)	6 (4.7)	16 (5.7)
無答	1 (0.6)	0 (0)	1 (0.4)
計	155 (100.0)	128 (100.0)	283 (100.0)

$$df = 4 \quad \chi^2 = 3.15 < \chi_{0.05}^2 = 9.49$$

## 7. 家庭科の知識・技術の効用

高等学校までの家庭科で学んだ食生活に関する知識や技術が、現在の食生活に役立っているかどうかを求めた。

表8から、男女とも最も多いのが「やや役に立っている」で、男子58.1%、女子52.3%であった。これに「とても役に立っている」という者を合わせると、男子は67.8%、女子は60.1%であった。このように、過半数の者が家庭科で学んだ知識や技術が、実際の食生活において役だっていると捉えていた。しかし、6. 食生活全体の自己評価において述べた、実際の食生活全体の自己評価では、バランスのよい食生活を送れていると回答した者は、36.4%にとどまってい

た。したがって、総合的に捉えた場合と具体的、個別的に捉えた場合とは評価が異なっている  
ので、学んだことを実際の生活において、活かせるような学び方の工夫が必要であると言える。

表 8 家庭科で学んだ食生活の知識や技術の効用 人 (%)

	男子	女子	計
とても役立っている	15 (9.7)	10 (7.8)	25 (8.8)
やや役立っている	90 (58.1)	67 (52.3)	157 (55.5)
あまり役立っていない	42 (27.1)	44 (34.4)	86 (30.4)
全く役立っていない	7 (4.5)	7 (5.5)	14 (4.9)
無答	1 (0.6)	0 (0)	1 (0.4)
計	155 (100.0)	128 (100.0)	283 (100.0)

$$df = 4 \quad \chi^2 = 2.04 < \chi_{0.05}^2 = 7.81$$

#### IV まとめ

今日、若者の食生活には解決に向けて取り組むべき種々の課題がある。中でも一人暮らしの  
大学生の食生活は、栄養バランスが偏る傾向にあり、生涯教育として食事選択能力を高めるた  
めの食育の実践が必要となってきた。

そこで本研究では、S大学生協食堂を利用し一人暮らしをする大学生を対象に、撮影した夕  
食メニューの写真と食生活に関するアンケート調査によって、大学生の食生活の実態と意識を  
明らかにした。その分析結果を基に、自分で適切な食事選択ができるようにするための課題や、  
今後の家庭科教育、大学での食育のあり方を検討するための基礎的なデータを得ることを目的  
とした。

大学の生協食堂を利用した学生の夕食メニューの特徴は、主食が「白飯」よりも「丼類・カ  
レーライス・麺類」の者が多く、嗜好や食べ方の変化を示していた。組み合わせ方は、主食が  
「丼類・カレーライス・麺類」でも「白飯」においても主菜は90%以上の者が取っていた。野  
菜を主とする副菜を組み合わせている者は、半数に過ぎず、野菜の摂食不足が懸念された。栄  
養バランスの自己評価と筆者による客観的評価にはズレがあり、栄養バランスの評価能力をつ  
けることが課題となる。

夕食メニューは、「好み」や「気分」によって選択している者が多く、「栄養バランス」は重  
視されていなかった。このことは、大学生協食堂を利用する理由にも示されており、利便性  
によって利用する者が多く、「栄養バランス」は約14%に過ぎなかった。

家庭科で学んだ食生活の知識や技術は、現在の食生活に役立っているという者が男女とも60  
%を超えていたが、夕食メニューの組み合わせ方や選択した理由からみると、これまで学習し  
てきた知識を実際の食事選択に十分に生かしていないと言える。したがって、大学生では、実  
際の食事を対象にして、個々の状況にあったように工夫することを通して学ぶことが、食事選  
択能力を高める学習になるものと考えられる。

## 引用・参考文献

- 1) 村山 彩：『あなたは半年前に食べたものでできている』，サンマーク出版，2014，pp.37～41.
- 2) 文部省，厚生省及び農林水産省：「食生活指針」，<http://www.maff.go.jp/>，2000
- 3) 厚生労働省：「国民健康・栄養調査報告」，[www.mhlw.go.jp](http://www.mhlw.go.jp)，2014
- 4) 福田公子，多々納道子編著：『教育実践力をつける家庭科教育法〔第3版〕』，大学教育出版，2011，p.25.
- 5) 総務省統計局ホームページ：「日本の統計2015」，<http://www.stat.go.jp/>，2015
- 6) ベネッセ教育総合研究所：「第1回大学生の学習・生活実態調査報告書（2008）」，ベネッセ教育総合研究所，2008
- 7) 日本学生支援機構：「学生生活調査」，2012
- 8) 大学生協中国・四国連合事業：「食の総合政策」，2011
- 9) 多々納道子，大島智子，麻生祐司：「大学生の食事選択能力の形成」，島根大学教育学部附属教育支援センター紀要第6号，2007，pp.63～76.
- 10) 木村留美，杉山寿美，石永正隆：「口中調味の実施状況が白飯とおかずを組み合わせた食事での白飯のおいしさに及ぼす影響」，日本調理科学会誌Vol.44. No.2，2011，pp.145～152.
- 11) 農林水産省：「野菜の消費をめぐる状況について」，農林水産省，2013，pp.6～7.
- 12) 五島淑子，北村渚，中村恵美子，前田侑紀，廣永恭子：「大学生における食の嗜好とジェンダーイメージ」，山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要第37号，2014，p.80.
- 13) 10) と同じ。
- 14) 大井加壽子：「高校生・大学生の食生活の実態と意識について」，四天王寺大学紀要第54号，2012，pp.562～563.
- 15) 佐藤一郎：「写真分析による大学生の食生活調査」，専修大学社会科学年報第46号，2012，pp.45～46.