

「教育臨床総合研究16 2017研究」

大学生協食堂を利用する大学生の魚食の実態と課題

The Reality and Problems of the Fish Food of University Students
—Who Uses a University Co-op Cafeteria

多々納 道 子*

Michiko TATANO

ダスティン キッド***

Dustin KIDD

安 積 文 香**

Fumika AZUMI

日本人の伝統的な食事である一汁三菜の食材として使用される魚介類の消費は、近年減少しており若者の魚離れが進行している。魚食には健康を維持したり、資源という点からも利点が多かったりするので、魚食の推進が求められる。そこで、魚離れの著しい若者として大学生を対象にして、魚料理と肉料理を食べる頻度、魚料理の苦手意識や実際の夕食の写真から魚料理を食べている実態などを調査した。

その結果、魚料理は肉料理に比較して食べる頻度が少なく、また実際の夕食をみても魚料理は約16%の者が摂っていたに過ぎなかった。その理由として、骨の処理、生臭さや片づけが面倒などが主なものであった。これらは魚料理であれば当然のことであるが、魚食を推進するには、学校給食や家庭科などでの食育活動において、魚食を積極的に取り上げ、課題解決が図れるような指導の工夫が求められる。

〔 Key word 〕 食生活教育, 魚食, 大学生協食堂, 一人暮らし

I はじめに

ご飯と汁物、煮物や魚料理を組み合わせた一汁三菜の和食は、日本人の基本的な食事パターンとして今日まで引き継がれてきている。この和食は、多様で新鮮な食材とその持ち味、健康的な食生活を支える栄養バランスのよさなどが評価され、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された。和食のよさは世界中から認められ、和食への関心が高まってきている。一方、日本では家庭や社会の変化によって食生活が大きく変わってきており、我々の味覚や嗜好などが変化してきている。その一例として、魚食がある。

過去50年間の魚介類の供給量を世界的規模でみると、人口増加率を上まわって、魚食の割合が増加していることを示している¹⁾。逆に日本では、厚生労働省の「国民健康・栄養調査報告」が示すように²⁾、日本人全体としても、特に10～20歳代に限っても魚介類の摂取量は1人1日

*元島根大学教育学部人間生活環境教育講座

**兵庫県加古郡播磨町立播磨中学校

***島根県立大学短期大学部総合文化学科

当たり、肉類の約1/2であるように大きく減少してきた。加えて、磯部らの大学生を対象にした調査からは³⁾、魚介類をほぼ毎日食べるものの割合に比較して、肉類を食べる者は2倍以上の割合を占め、若者の魚離れが進んでいることを窺わせる結果であった。

ところで、魚にはビタミンA、D、Eが多く含まれ、骨粗鬆症や貧血を防止したり、また魚の脂に含まれるDHAやEPAは血液をサラサラにしたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康を維持する効果が認められている。水産庁の調査では⁴⁾、各国の国民1人あたりの魚介類供給量と平均寿命の関係は、魚介類供給量が多い国ほど平均寿命が長い傾向にあると報告されている。これらの調査結果を併せて見ると、日本人が生涯に渡って健康で豊かな食生活を営むには、一つには魚食を推進することであり、それは若い時に魚食の食生活習慣を如何に身につけるかにかかっていると言える。

そこで本研究では、まず魚離れが著しいと言われる若者として大学生を対象に、魚食の実態と課題を明らかにすることにした。具体的には、自分が食べたいメニューを自由に選ぶことが出来るカフェテラス方式をとっているS大学の生協食堂を夕食時に利用した学生を対象とし、実際に食した夕食の写真撮影と食生活に関するアンケート調査を行った。S大学の生協食堂では、季節に応じて種々の魚料理を毎日10種類以上提供しており、利用者が食べたいという意味さえあれば食べることが可能な環境にある。彼らの魚料理と肉料理の摂取頻度を比較検討したり、魚料理の苦手意識などを分析したりすることによって、魚料理を積極的に摂取したり、自分で適切な食事選択を可能にしたりするための課題や今後の家庭科教育への示唆を得ることを目的とした。

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1人暮らしの大学生とした。285人から回答があり、有効回答率は99.3%であり、283人（男子155人、女子128人）を分析対象とした。

2. 調査方法と調査時期

実際の夕食を写真撮影するとともに、質問紙による食生活についてのアンケート調査を行った。

平成26年10月3日～10月22日に実施した。

3. 調査内容

アンケート調査……魚料理、肉料理の摂食状況、魚料理の苦手意識など。

夕食の写真……魚料理と肉料理の摂取の割合、献立など。

III 結果及び考察

1. 魚食の実態

(1) 魚料理と肉料理を食べる頻度

若者の魚離れが問題視される中、大学生が魚料理と肉料理を食べる頻度は各々どれくらいなのかを明らかにするため、「ほぼ毎日」、「週に数回」～「年に数回」、「全く食べない」までの6つの尺度を設け、魚料理と肉料理を食べる頻度を比較・検討した。

表1に示したように、全体的にみて魚料理を食べる頻度として最も多かった回答は「週に数回」で46.3%，次いで「月に数回」が38.2%となり，この2つの尺度に回答は集中した。そのため，最も食べる回数の多い「ほぼ毎日」と回答した者は3.9%と非常に少なかった。夕食に魚料理を選んだ者は，やはり少ない傾向と言える。

肉料理を食べる頻度に関しては，「週に数回」が58.7%で最も多く，次に「ほぼ毎日」が34.3%という結果であった。これらを合わせると93.0%になり，ほとんどの者が，ほぼ毎日か一週間に何回もという頻度で肉料理を食べていることが分かった。さらに，魚料理と肉料理を食べる頻度に差が見られたのは，あまり食べていないことを示す尺度への回答であった。すなわち，魚料理の場合は「半年に数回」，「年に数回」と「全く食べない」という尺度への回答を合わせると11.3%であった。これに対して，肉料理では，魚料理と同様に食べる頻度が少ないことを示す回答群には，合わせても1.1%しかいなかった。したがって，本調査対象の大学生のように，大学の生協食堂で本人の意思さえあれば魚料理を食べることの出来る環境下にあっても，魚料理ではなく肉料理を選んで食べることが日常的になっており，魚離れが顕著なことを示す結果であった。

また男女間では，魚料理を食べる頻度が「ほぼ毎日」と回答した女子は0.8%に対し，男子は6.5%であった。「週に数回」と回答した者も，女子が43.0%に対し，男子は49.0%となり，男子の方が魚料理を食べる頻度は高い結果となった。肉料理を食べる頻度でも，「ほぼ毎日」と回答した男子が38.1%に対し，女子は29.7%と差がみられた。これらの結果から，夕食に魚料理と肉料理を食べる頻度は，女子よりも男子の方が多い傾向にあることが分かった。

このように大学生の食事において，魚料理よりも肉料理を食べる頻度の多いことが明らかことから，魚料理を食べる頻度を増やすには，まず魚料理に関心を向けることが必要となる。さらに，魚料理を食べることによる健康への効果を理解することが魚食の増加に影響していること⁵⁾や，また，品目別食料自給率を見ると，魚介類は比較的高く，自給率に貢献していることなど，魚離れによる食料面での危機意識をたせる工夫も必要になるものと思われる。そのためにも学校教育や食育活動の中で，これらの諸課題を積極的に取り上げていくことが求められる。したがって，家庭科での学習や食育活動等を通して，魚料理に対する関心を持たせることから始め，日常的に魚料理を食べる意欲や魚料理を作る調理技術を身に付けさせることが課題となる。

表1 魚料理と肉料理を食べる頻度

人 (%)

頻度	魚料理			肉料理		
	男子	女子	計	男子	女子	計
ほぼ毎日	10 (6.5)	1 (0.8)	11 (3.9)	59 (38.1)	38 (29.7)	97 (34.3)
週に数回	76 (49.0)	55 (43.0)	131 (46.3)	90 (58.1)	76 (59.4)	166 (58.7)
月に数回	54 (34.8)	54 (42.2)	108 (38.2)	5 (3.2)	11 (8.6)	16 (5.7)
半年に数回	6 (3.9)	11 (8.6)	17 (6.0)	0 (0)	2 (0.79)	2 (0.7)
年に数回	4 (2.6)	4 (3.1)	8 (2.8)	0 (0)	1 (0.4)	1 (0.4)
全く食べない	4 (2.6)	3 (2.3)	7 (2.5)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
無答	1 (0.6)	0 (0)	1 (0.4)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

(2) 大学生の夕食からみた魚食の実態

次に大学生が実際に学生食堂で食べていた夕食で、魚料理の割合はどのくらいかを明らかにするため、夕食の写真を分析してまとめ、表2に示した。

表2 魚料理を実際に食べていた者

人(%)

	男子	女子	計
魚料理を食べていた者	28 (18.1)	17 (13.3)	45 (15.9)
魚料理以外を食べていた者	127 (81.9)	111 (86.7)	238 (84.1)
計	155 (100.0)	128 (100.0)	283 (100.0)

夕食に魚料理を食べていた者は、全体的に見て15.9%であり、そう多くはなかった。主に選んだ魚料理のメニューは、「さばの味噌煮」が最も多く、次いで「さばの塩焼き」、「アジフライ」や「白身魚の南蛮」などあった。男子大学生の夕食はがっつりという表現で示されるように、魚料理の場合はそれだけでなく肉料理、豆腐料理や玉子料理なども併せて摂っていた。大学生の夕食の満足度には、美味しさに次いで、ボリュームが影響していると言われる⁶⁾。魚料理の場合、肉料理と比較するとどうしてもボリュームに欠けるので、写真1に示したように、魚料理以外の主菜を組み合わせて摂っているものと考えられる。このような事例は、全体で18例であった。

さらに、主菜としての魚料理だけではなく、写真2に示したように魚を使用した丼物のネギトロ丼は8例見られた。このネギトロ丼は、丼物の中では人気メニューの1つである。このように、主菜としての魚料理だけではなく、丼物としても魚を使用したメニューが食べられていた。したがって、主菜、副菜や丼物の魚料理メニューを増やすように工夫することによって、魚料理をさらに食べる機会を増やすことが可能になると思われる。





写真1 魚料理と他の主菜との組み合わせ夕食



写真2 魚を使用した丼物と他のメニューとの組み合わせ

(3) 魚食に対する意識

大学生は魚料理を好むのか否かを明らかにするため、4段階の評定尺度によって回答を求めた。

表3から男女合わせた全体的な傾向を見ると、最も多かったのは、「やや好き」で45.2%であった。次で「とても好き」が44.5%で、両者を合わせると89.7%となった。このように、ほとんどの者が程度の差はあっても魚料理を好んでいることが明らかになった。しかし、このように意識の上では、魚料理を好むものが多いにもかかわらず、実際に食べる頻度は肉料理に比べてかなり少ないということが明らかになった。そこで、次に魚料理を食べる頻度は少ないのは、なぜかについて明らかにすることにした。

表3 魚料理が好きかどうか 人(%)

	男子	女子	計
とても好き	78 (50.3)	48 (37.5)	126 (44.5)
やや好き	62 (40.0)	66 (51.6)	128 (45.2)
あまり好きではない	12 (7.7)	13 (10.2)	25 (8.8)
全く好きではない	2 (1.3)	1 (0.8)	3 (1.1)
無答	1 (0.6)	0 (0)	1 (0.4)

魚料理を食べる頻度が少ない原因を明らかにするため、魚料理を「あまり好きではない」、「全く好きではない」と回答した男女計28人を対象に、その理由を「骨の処理が苦手」や「生臭さが嫌い」などの予想される原因を9項目取り上げ、複数回答で求めた。その結果を示したのが表4である。

表4 魚料理を好きでない理由 人(%)

	男子	女子	計
骨の処理が苦手	6 (21.4)	9 (40.9)	15 (30.0)
生臭さが嫌い	3 (10.7)	7 (31.8)	10 (20.0)
肉料理の方が好き	4 (14.3)	5 (22.7)	9 (18.0)
調理が面倒	6 (21.4)	1 (4.5)	7 (14.0)
後片付けが面倒	4 (14.3)	0 (0)	4 (8.0)
値段が高い	2 (7.1)	0 (0)	2 (4.0)
日持ちしない	1 (3.6)	0 (0)	1 (2.0)
満足感が少ない	1 (3.6)	0 (0)	1 (2.0)
その他	1 (3.6)	0 (0)	1 (2.0)
食べられない(アレルギー)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

(複数回答)

男女合わせて魚料理が好まれない原因として最も多かった回答は、「骨の処理が苦手」で30.0%であった。魚料理の食べ方やマナーを知らない者にとって、骨の処理は厄介である。これは学年が進めばうまく処理できるようになるというものではなく、何よりも魚料理を食べることによってうまく処理が出来るようになるというものである。水産庁の水産白書によると、小・中学生で骨のある魚料理を上手に食べられるというものは半数以下を占めるに過ぎなかった。また、ツナ缶や魚肉ソーセージを魚料理だと思っている子どもがいるというのが実態であった⁷⁾。魚には骨があるのが当然なことであるが、その骨が魚料理を好まない理由にあげられているので、さらに魚料理を食べるようにするには、食べやすいように工夫するということが必要になる。また、例えば給食において食育の一環として、骨付き魚のメニューを提供し、併せて食べ方についても取り上げるとよいと思われる。すでに市販されているものだが、魚の骨を処理して、骨のない切り身を扱うということが考えられる。ただ、魚には骨があるのが当たり前なので、本人が骨の処理をうまくできるようにすることが先決であろう。

次ぎに多かったのは、「生臭さが嫌い」で20.0%であった。生臭さも魚特有のものであり、

正しい調理方法をとらなければ、生臭さが残ってしまう。そのため、自分で調理する際には臭みを取る処理が必要である。魚に適する調理法についても学習する必要がある。さらに、「調理が面倒」と回答した者は14.0%であった。「後片付けが面倒」と回答した者は8.0%であり、調理し終えたグリルの後始末が面倒であったり、食べ終えた魚の骨などから臭いが残ったりすることが好まれない原因であることがわかった。

このように、大学生にとって魚料理は食べにくいものであるとともに、調理するのにもまた、後片づけをするのも面倒さを感じるものとなっていた。その他にも「肉料理の方が好き」と明確に回答した者は18.0%であった。大学生の食生活においては、魚料理のよさを実感するよりも、面倒さの方をより強く捉えており、今後魚料理のよさを如何に理解させるかが課題となる。

男女間の違いでみると、男子は魚料理を好きではない理由としてほとんどの項目に回答があったが、女子は「骨の処理が苦手」、「生臭さが嫌い」、「肉料理の方が好き」、「調理が面倒」の4項目にしか回答がなかった。女子よりも男子の方が、魚料理の食べにくさや扱いにくさなどをより強く捉えていることがわかった。

(4) 魚食の方法

魚離れが進行している大学生が、普段魚料理を食べるのはどのようなところや手段で食べているのか。その実態を明らかにするため、魚料理を食べるところや手段として考えられる生協食堂や外食先、帰省した時の実家など4つの項目と「普段から食べない」という項目も合わせて5項目を複数回答で求めた。その結果を示したのが表5である。

表5 普段魚料理を食べる手段

人 (%)

	男子	女子	計
生協食堂で食べる	103 (66.5)	99 (77.3)	202 (71.4)
外食先で食べる	66 (42.6)	41 (32.0)	107 (37.8)
実家で家族が作ったものを食べる	43 (27.7)	63 (49.2)	106 (37.5)
自分で魚料理を作る	29 (18.7)	35 (27.3)	64 (22.6)
その他	4 (2.6)	3 (2.3)	7 (2.5)
普段から食べない	4 (2.6)	2 (1.6)	6 (2.1)

(複数回答)

男女合わせて全体的にみると、「生協食堂で食べる」が最も多く、71.4%であった。今回の調査対象は、大学の生協食堂を夕食時に利用している者であったので当然かもしれないが、生協食堂は常に魚料理を食べることが出来るようになっており、魚料理を食べやすい環境にあると言える。

次に多いのが「外食先で食べる」で37.8%、「実家で誰かが作ったものを食べる」という回答は37.5%となり、ほぼ同じような割合であった。一方「自分で魚料理を作る」と回答した者は22.6%で、そう多くはなかった。自宅で魚料理を食べるとなると、やはり調理や後片付けの面倒さがあるので、自分で調理して食べようとする者は少なくなると考えられる。実際には、生協食堂を利用して魚料理を食べる者が多いので、本調査対象のような大学生には、生協食堂

をさらに活用して魚料理を食べる機会を増やすことが検討されるとよい。例えば、生協食堂の利用者から、食べたい魚料理メニューを募集したり、魚料理フェアを行うなどしたりして魚料理への関心を強め、魚料理を食べてみよう、魚料理を食べたいという気持ちを持たせるような工夫が必要であると考ええる。

男女間の違いを見ると、「自分で魚料理を作る」と回答した者が、男子は18.7%、女子は27.3%で、やや女子の方が多いという結果であった。本調査対象の自炊をする頻度を見ると、「よく作る」と「時々作る」を併せて作るというものは、男子が38.1%、女子が56.2%とかなりの相違があった。このことから、「自分で魚料理を作る」という割合に男女間の差異が生じたものと考えられる。

また男女を合わせた全体の中で、「普段から食べない」と回答した者は2.1%であった。魚料理を全く食べないという者は、さすがに少ない傾向であった。生協食堂で魚料理を食べる者が最も多いものの、様々な理由によって、魚料理を食べなくなっており、食事しかも健康的な食事について、伝統的な食事を含めて、今一度見直しが必要な時期に来ていると思われる。

では魚料理を普段から食べない者はどのような理由で食べないのかを明らかにするため、「普段から食べない」と回答した男子4人と女子2人を対象に、その理由を尋ねた。魚料理を好きではない理由を示すのに使用したのと同じ9項目について複数回答で求めた。その結果を示したのが表6である。

表6 普段魚料理を食べない理由

人(%)

	男子	女子	計
骨の処理が苦手	2 (33.3)	0 (0)	2 (25.0)
生臭さが嫌い	1 (16.7)	1 (50.0)	2 (25.0)
肉料理の方が好き	1 (16.7)	1 (50.0)	2 (25.0)
後片付けが面倒	1 (16.7)	0 (0)	1 (12.5)
その他	1 (16.7)	0 (0)	1 (12.5)
調理が面倒	0 (0)	0 (0)	0 (0)
値段が高い	0 (0)	0 (0)	0 (0)
日持ちしない	0 (0)	0 (0)	0 (0)
満足感が少ない	0 (0)	0 (0)	0 (0)
食べられない(アレルギー)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

(複数回答)

男女合わせて全体的にみると、「骨の処理が苦手」、「生臭さが嫌い」、「肉料理の方が好き」がどれも25.0%となった。表4の魚料理を好きではない理由と同様に、この3項目に回答が集中していた。魚特有の骨や生臭さが、魚料理に対する苦手意識を生み出し、魚料理を食べようとする意欲の減退につながることがわかった。その結果、細かい骨も生臭さもない肉料理の方が好きということなるものと思われる。日本人の嗜好が変わりつつあることがわかった。他に「後片付けが面倒」、「その他」の回答として「買うことをしない」がどちらも12.5%という結果になった。後片付けが面倒な原因としてやはり魚の骨や生臭さが残ることなどが考えられる。

魚料理を食べる機会を多くするためには、魚の骨に対する苦手意識をなくすことや、生臭さを少しでも軽減するために、正しい調理方法を知ってもらうことが目標となる。

Ⅳ まとめ

日本の伝統的な食事である一汁三菜の和食は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されたことから理解できるように、多様で新鮮な食材を使用したり、栄養バランスを取りやすかったりなどから健康的な食生活を営むには、鍵になる食事である。その食材に使用される魚介類は、世界的なレベルでは消費が増加しているにも関わらず、日本人の消費は減少し、特に若者では魚離れが著しくなっている。日本人が生涯に渡って健康で豊かな食生活を営むには、一つには魚食を推進する必要がある、若い時に魚食の食生活習慣を如何に身につけるかにかかっている。

そこで本研究では、まず魚離れが著しいと言われる若者として大学生を対象に、魚食の実態と課題を明らかにすることにした。カフェテラス方式をとっているS大学の生協食堂を夕食時に利用した学生を対象とし、実際に食した夕食の写真撮影と食生活に関するアンケート調査を行った。

その結果、肉料理を食べる頻度はほとんど毎日であるのに対して、魚料理は週に数回や月に数回という頻度の者が大部分であった。また、調査日に大学生協食堂で実際に魚料理を摂っていたのは、約16%に過ぎなかったことから、魚離れが進んでいることが明らかであった。程度の差はあれ魚料理を好きだというのは、約90%であるが、実際に魚料理を食べている者は少ないので、その理由を求めた。骨処理が苦手、生臭さが嫌い、後片付けが面倒という理由が多く、これらは魚介類の特徴から生じているので、調理法や食べ方など工夫することが求められる。また、学校給食において積極的に魚料理を提供し、食べ方についても指導したり、家庭科など食育の機会を捉えて、魚介類や魚料理を扱う機会を増やすことが必要となろう。

Ⅴ 参考文献

- 1) 国際連合食糧農業機関 (FAO) : 「世界漁業・養殖業白書」,
<http://www.fao.org/3a-i3720e/index.ftml>, 2014.
- 2) 厚生労働省 : 「平成24年国民健康・栄養素調査報告」,
<http://www.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h24-houkok.ht>, 2012.
- 3) 磯部由香, 重松由祐 : 「大学生の食生活の実態について」, 三重大学教育学部研究紀要, 自然科学・人文科学・社会科学・教育科学58巻, pp. 63～76, 2007.
- 4) 水産庁 : 「水産白書」, <http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/>, 2010.
- 5) 大富あき子, 大富潤 : 「魚介類に着目した鹿児島県の大学生の食習慣について」,
鹿児島純心女子短期大学研究紀要第43号, pp. 53～65, 2013.
- 6) 田辺由紀, 金子佳代子 : 「大学生における食の満足感に及ぼす因子」, 日本家政学会誌, 第52巻9号, pp. 839～848, 2001年.
- 7) 水産庁 : 「水産白書」, <http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/>, 2008.