

大学生の食生活の現状からみる食育の普及

今村 麻里子*

The spread of dietary education based on the current situation of college students eating habits.

Mariko IMAMURA

Key words : 食生活 eating habits
食育 dietary education
大学生 college students

【はじめに】

平成 29 年国民健康栄養調査⁽¹⁾より、20 歳代（20～29 歳）の野菜摂取量は、男性で 264.9 g、女性で 218.4 g だった。そのうち、緑黄色野菜は、男性 69.0 g、女性 64.3 g で、全体で最も少なかった。朝食の欠食率は、年齢階級別にみると 20 歳代が男女ともに最も多く、それぞれ男性 30.6%、女性 23.6% だった。

平成 27 年国民健康栄養調査⁽²⁾では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日に 2 回以上食べることが「ほとんど毎日」の割合は、男女ともに若い世代ほど低い傾向にあった。また、外食を週 1 回以上利用している者の割合は、若い世代ほどその割合が高く、外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を定期的に利用している者の割合は、男性 41.3%、女性 29.2% と、男女とも 20 歳代で最も高かった。朝食欠食が始まった時期は、男女ともに 20 歳以降の割合が最も多く、それぞれ男性 50.1%、女性 60.7% だった。そして、習慣的に朝食を欠食している者で、朝食を食べるために必要な支援は、男女とも「早く寝る、よく眠る」と回答した者が最も多く、男性 29.8%、女性

31.0% だった。

平成 17 年国民健康栄養調査⁽³⁾より、現在の食習慣について改善したいと思っている者の割合は約 5 割であり、食習慣で改善したい項目は、「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身につける」であり、その割合が 50.8% と最も高かった。

「調理技術教育プログラムの構築に向けてのアンケート調査⁽⁴⁾」より、調理技術レベルが低いほど外食や欠食の頻度および加工食品や市販惣菜の利用頻度が高くなる傾向があることがわかっている。また、加工食品や外食の利用頻度が高いほど、果物類・野菜類、食物繊維の摂取量が少なくなり、エネルギー密度は高い食事になることが示されている。

これらのことから、大学生をはじめとした現代の若年者は食生活が乱れがちであることがわかる。これは、睡眠時間を優先したことによる朝食欠食や、中食や外食産業の発達による食の外部化が進んでいること、食に関する知識不足、調理技術レベルの低下が関係していると考えられる。その一方で、食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身につけたいと考えている若者も多くいるのが現状である。

* 東北女子大学

以上を踏まえ、今回の研究では食事調査およびアンケート調査を実施し、大学生の食事摂取状況の特徴を明らかにするとともに、保有調理器具との関連を考察して、大学生および若年者を対象とした食育の提案を行うことを目的とする。

【方法】

(2)調査方法

A. 食事摂取記録

1. 調査対象者:T 大学に在学する 20 歳代女性 105 人
2. 調査実施日:令和元年 7 月～8 月の間のいずれか 1 週間
3. 調査項目:
 - 生活形態
 - 主たる調理者
 - 食事内容 (写真で記録し、料理名を記入。その結果から、品目数および主食、主菜、副菜、副々菜・汁物、果物・乳製品等に分類。)

B. アンケート調査

1. 調査対象者:T 大学に在学する 20 歳代女性 84 人
2. 調査実施日:令和元年 10 月
3. 調査項目:
 - 食事において重視する点
 - 調理時間・頻度
 - 中食の利用状況
 - 外食の利用状況
 - 調理法とその手段
 - 調理器具の保有状況および使用状況

【結果】

調査対象者の特徴

①生活形態

全体では、実家暮らし・一人暮らし・寮暮らし・下宿暮らしに分かれていた。全体の 74%が実家暮らしで、17%が一人暮らしだった。

た。

②主たる調理者

全体の 56%を母親が占めた。次いで、本人 (16%)、祖母の割合 (15%) であった。

③調理頻度

全体の 30%近い割合が毎日毎食調理していることがわかった。反面、約 50%の人が作らないと回答した。昼食の調理頻度は 3 食の中で最も多く、週 3 回調理する割合が多かった。

④1 回の調理時間

朝食は、0～5 分以内の割合が最も多く、41%、次いで、5～10 分が 26%、25～30 分が 19%であった。

昼食では、10～15 分が最も多く 27%、10～15 分は 27%であり、調理時間が 20 分以内の割合は全体の 77%を占めた。

夕食の調理時間は、20～30 分が最も多く 37%、10～20 分が 24%であった。30 分以内の割合は全体の 67%となっていた。

食事摂取状況

①主食・主菜・副菜・副々菜または汁物の摂取状況をみると、すべてそろっていた割合は、全体の 22%だった。主菜・主菜・副菜が揃っている割合は、7%にとどまった。最も多かったのは、主食のみの 38%であった。

②食事準備担当者

朝食・昼食・夕食共に保護者手作りの割合が最も多かった。主食では、他と比べて外食の割合が高く出た。また、本人購入の割合も高く、これはコンビニ等での購入によるものであった。主菜では、保護者購入の割合が多く、これらはスーパー等で購入する惣菜によるものとなっていた。

主食は、昼食で本人購入および外食の割合が多く、夕食でも外食の割合が多かった。

主菜は、朝食では保護者手作りが全体の 70%を占めた。昼食では保護者購入の割合が高く、これは弁当用の冷蔵によるものだった。

大学生の食生活の現状からみる食育の普及

副菜では、昼食・夕食よりも朝食で本人手作りが多かった。

副々菜または汁物は、朝食では手作りの割合が全体の90%を占めた。

果物・乳製品・デザートでは、3食で本人購入の割合が高かった。これは、コンビニやスーパー等でカットフルーツを購入する人が多かったためである。

③中食の利用状況

全体の70%が中食を利用することがわかった。昼食での利用頻度が高く、全体としては週3回利用することが多かった。(図1)

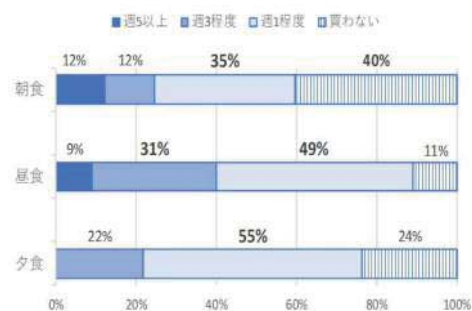


図1 中食の利用頻度

中食を利用する際よく購入するものは、ごはん類やパン類が多かった。(図2)

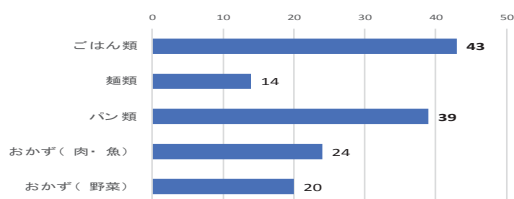


図2 中食でよく購入するもの

中食を利用する理由としては、「時間がないから」が最も多かった。次いで、「後片付けが楽だから」、「調理が疲れる」、「おいしいから」の理由が多かった。(図3)

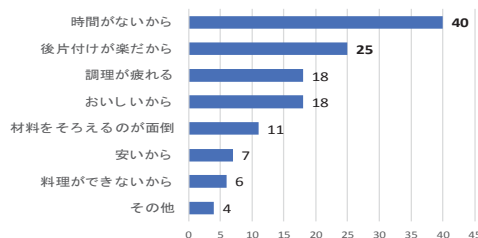


図3 中食を利用する理由

④手作りしている調理法と外食・中食に頼る調理法

焼く・煮る・炒める・茹でる・揚げる・和える・蒸す・生に分け、さらにそれが手作りであるか調理済み食品を利用しているか調べた。これを見ると「炒める」「和える」「炊く」の手作りの割合が高く、「揚げる」「生」の割合は外食・中食が高かった。(図4)

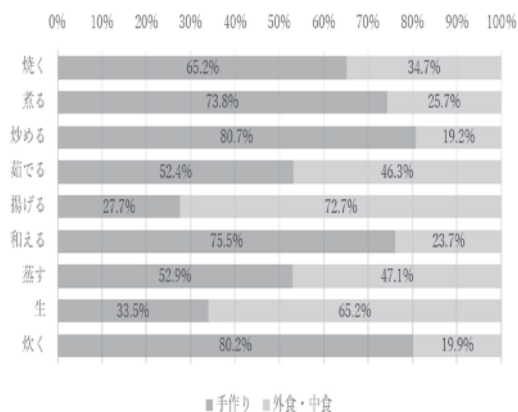


図4 調理法とその手段

(4)調理器具

①持っている調理器具

100%の人が持っていたものは、包丁、まな板、フライパン、ボウルだった。計量スプーンは87%、IHコンロよりガスコンロの割合が多いことがわかった。

②よく使用する調理器具

包丁や電子レンジ、まな板は80%がよく使うと回答した。フライパンは74%、鍋は46%

だった。計量カップは49%だったが、計量スプーンは36%だった。

【結果】

25%以上の学生が3食全てを毎日作っていることがわかった。しかし、朝食、昼食ともに作らないとする学生が50%以上いることも判明した。

大学生は、栄養バランスがとれていないことや、野菜が不足している、不規則であるなどという食生活の問題についての自覚があった。しかし、アルバイトやテスト、実習などがあることで理想の食事はわかっているにもかかわらず、時間や予算、技量などの問題がありその通りに実行できないのが現実のようである。生活を変えるということは難しいので、そのライフスタイルに合わせてどうやって介入していく必要性を高く感じた。食事写真を見ていると、学生の食事量が足りていないことがわかり、その後の記述を見ると、おなかですいて授業の合間に、お菓子を食べてしまった。という学生も少なからずいたので間食を抑えるためにも食べるときには必要量をしっかり食べることの重要性を身に付けさせる必要がある。特に若い世代は、「食べること」の優先順位が低いために、理想の食事はあっても、予算や時間を別のことに費やしている人が多くなっている。

【まとめ】

学生の食事摂取の状況から、朝食は、汁物を摂取している割合が高かったことを踏まえ具沢山の汁物の提案や、電子レンジを積極的に使用し10分以内で調理可能な献立を提案する。

昼食では、中食・外食の利用率が高かったため、利用の仕方・ポイントを指導することや、中食利用のポイントにあわせて20分以内で本人が調理を行い準備することができる弁当の具体的な提示を行うとよいと考える。

夕食では、30分以内で調理可能な副食2～3品の献立を提案するとよいと考える。

全体を通した調理では、電子レンジを食材の加熱に使用し、調理工程や調理時間の短縮につながることを伝えることにより、調理への垣根が低くなると考える。また、食事摂取記録等の自由記述より、調理への苦手意識や煩わしさを感じている現状が見られたことから、包丁やまな板の使用をできるだけ少なくすること、キッチン用バサミの使用や手でちぎることで調理できる食材を紹介していくこと、そして、計量器具の使用率が低いことから、目安量を示して調理できる献立を提案していくことが必要である。

スマホなどで簡単に調べられる調理動画の提供や、簡単な調理実習を開催して、調理技術の向上につなげていくとよいと考える。今回は、教育系と栄養系のある女子学生に調査を行ったが、学科による大きな違いは見られなかったことから、若年者が本人のできる範囲で望ましい食習慣を身につけていけるよう食育を推進していくことが重要だと感じた。

今後は、この調査を発展させ、食事量や一食当たりの単価等も調査対象として分析していきたい。

参考資料

- 1.平成29年国民健康栄養調査 厚生労働省
- 2.平成27年国民健康栄養調査 厚生労働省
- 3.平成17年国民健康栄養調査 厚生労働省
- 4.久保加織, 堀越昌子, 岸田恵津, 増澤康男, 細谷圭助, 中西洋子, 成瀬明子 (2007) 調理技術教育プログラムの構築に向けてのアンケート調査 日本調理科学会誌, 40, 449455