

【研究ノート】

教員養成課程在学生の食生活の現状と課題

湯川 夏子・北 沙織*・田中 夏未**・中西 洋子

[Note]

Eating Habits and their Problems on Teacher-Training College Students

Natsuko YUKAWA, Saori KITA*, Natsumi TANAKA**, and Yoko NAKANISHI

Accepted July 19, 2011

抄録：学生の食生活自己管理能力育成を最終的な目的として、教育大学生の食生活実態把握を行った。昼食および夕食の食事摂取率は、全国の学生生活実態調査の結果に比較して、約 10%高かった。しかし「主食・主菜・副菜」が揃った食事の割合は低く、食事内容の改善が必要であった。属性別では一人暮らし・寮生の「自宅外生」男子が摂食率、食事内容共に不十分であり、食生活に対する意識も低かった。全体として食生活改善の意思は約 80%と高く、実践的なレシピや、調理に関する食情報をもとめる声が高かった。したがって食の重要性を理解させるとともに、食情報の提供や、実践的な調理技術を学ぶ支援などを行い、学生の食生活自己管理能力育成を促す必要があることが示唆された。

索引語：大学生，食育，食生活

Abstract : We investigated the actual condition of eating habits of teacher-training college students for the purpose of improving their standard skills and knowledge of cooking and nutrition. They have lunch and supper at an intake approximately 10% higher than students throughout Japan. But few students eat both staple food, main dish, and side dishes. It's necessary to improve meal content. Male students living independently don't have enough times and contents of meal, and have less interests about eating habits. As many as 80% of all students highly want to improve their eating habits, and want to have more information about cooking or recipes they can prepare easily. It is suggested that it is important to advice how to improve their standard skills and knowledge of cooking and nutrition.

Key Words : university students, dietary education, eating habits

* (株) 平和堂 (平成 20 年度 家庭科教育専攻卒業)

** (株) 山陰合同銀行 (平成 20 年度 家庭科教育専攻卒業)

1. はじめに

この度学習指導要領の改訂により、学校教育において食に関する指導（食育）を推進することが明確に位置づけられた。^{1) 2)} 教員自身が、食育に対する確かな知識を持つとともに、自らの食生活を管理する実践力を身につけることが必要である。

しかしながら、近年子どもが家庭生活に関わる経験が乏しく、教員養成大学である本学学生においても、生活能力不足、実践力不足が懸念されている。³⁾ 本学学生に対して食育実践プログラムを実施し、食生活の自己管理能力を育成していくことが大切である。本報では、学生の食生活実態調査を行い、具体的な課題を明らかにし、食生活管理能力の育成を図るための有効的な支援を検討する基礎資料としたい。

2. 調査方法

(1) 方法

2008年3月26～28日に行われた京都教育大学の在学生オリエンテーションにて実施した。これに出席する新2回生以上の学生を対象に、自記式質問紙によるアンケート調査を行った。配布数は972枚、回収数は707枚、有効回収率は72.7%であった。回答者の内訳は、2回生253人(35.8%)、3回生250人(35.4%)、4回生以上204人(28.9%)であった。また、居住形態は表1のとおりである。集計においては、一人暮らし、寮、その他を「自宅外生」としてあわせて集計し、居住形態の無回答を除く704枚の回答を分析対象とした(表1)。

表1 調査対象学生の居住形態

	人(%)		
	男	女	合計
自宅	128(18.1)	206(29.1)	334(47.2)
自宅外			
一人暮らし	114(16.1)	184(26.0)	298(42.1)
寮	26(3.7)	32(4.5)	58(8.2)
その他	5(0.7)	9(1.3)	14(2.0)
小計	145(20.6)	226(31.9)	307(52.6)
未記入	2(0.3)	1(0.1)	3(0.4)
合計	272(38.8)	432(61.2)	707(100.0)

(2) 質問項目

回答者の属性（性別、回生、居住形態）、食に対する考え、食生活の実態、食生活に対する意識、食生活へ改善意欲、求める食情報、食生活支援策への希望等である。

(3) 集計方法

統計解析ソフト SPSS 15.0J for Windows を用いて、単純集計及びクロス集計による χ^2 検定（有意水準は 5% に設定）等を行った。

3. 結果および考察

各項目を主に属性別で比較した。属性は 4 群（自宅住まいの男子：自宅男子，自宅住まいの女子：自宅女子，自宅以外住まいの男子：自宅外男子，自宅以外住まいの女子：自宅外女子）に分けて整理した。回生別では顕著な差がみられなかったため、まとめて解析した。

(1) 食に対する考え

平成 12 年 3 月に作成された食生活指針⁴⁾において最初に挙げられている項目は「食事を楽しみましょう」であることから、充実した食生活を営むにはまず食を楽しむと思えることが大切である。そこで「毎度の食事は楽しみか」と問うたところ、以下のような結果が得られた（図 1）。

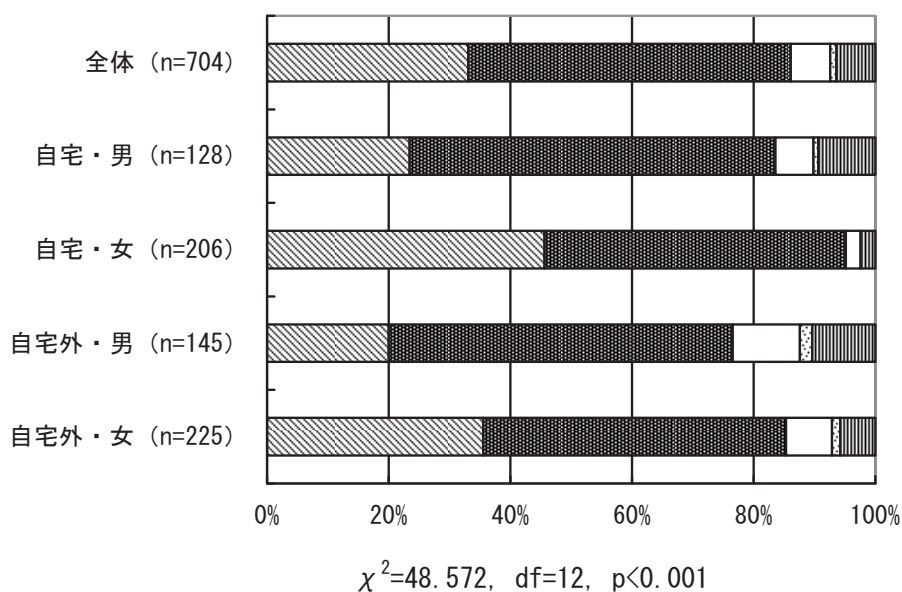


図 1 食事を楽しんでいるか

口 とても楽しみ ■ 楽しみ □ あまり楽しみではない □ 全く楽しみではない ▨ 特に何も感じない

全体的に「とても楽しみ」と「楽しみ」を合わせると 80% を超え、食事を楽しみと思っている傾向にある。自宅女子においては「とても楽しみ」が 40% を超えており、有意に高かった。逆に「とても楽しみ」と思っている男子は居住形態に関係なく 20% 程度と有意に少なく、特に自宅外男子については「あまり楽しみでない」「全く楽しみではない」「特に何も感じない」を合わせて 20% 以上みられ、有意に多かった。

(2) 食生活の実態

i) 食事摂食頻度

一週間のうち、何日摂食しているかを朝食・昼食・夕食別に問うた。

朝食の結果を図 2 に示した。全体では約 80%が「ほぼ毎日」と答えたものの、属性別に差がみられた。特に自宅外男子は「ほぼ毎日」が 58.6%であり、摂食頻度が他に比べて顕著に低いことが明らかになった。また、居住形態を比較すると、自宅外生に比べて自宅生の方が摂食頻度が高かった (図 2)。

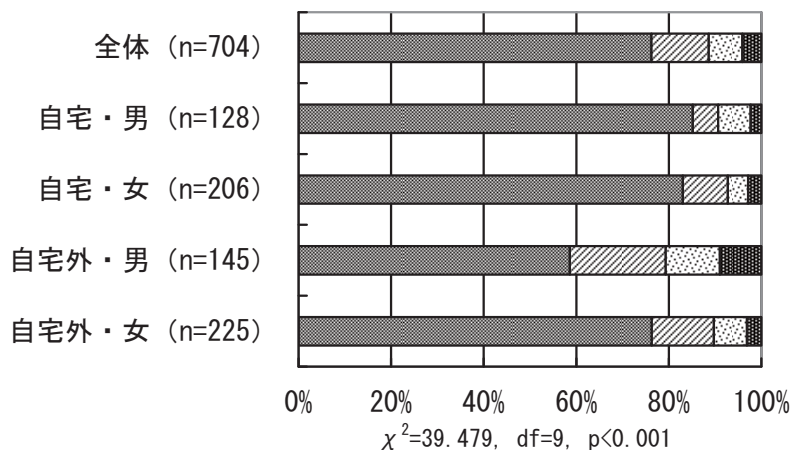


図 2 食事の摂取頻度 (朝食)

■ ほぼ毎日 ▨ 3~4日 ▩ 1~2日 □ 食べない

2009年内閣府の実施した大学生の食生活に関するアンケートをみると全体の摂食率は約60%であり⁵⁾、本学は、全体的に 20%近く高い傾向にあった。

昼食と夕食については、その食事状況は「ほぼ毎日」が 9 割以上であった。本調査の調査時期が、生活が乱れやすい春休み明けであったにもかかわらず全体に高かった。また、居住形態別に特に有意差はみられなかった。

ii) 食事摂食率

三食の食事摂食率を表 2 に示した。調査日前日の食事内容を、自由記述してもらった結果から解析した。すなわち、食事バランスガイド⁶⁾を参考に 5 項目 (主食・主菜・副菜・乳製品・果実) に分け、このうち 1 項目でも摂取していれば「摂食」とみなした。また、全国大学生生活協同組合連合会が行った学生生活実態調査の「全国の大学」と、本学の結果を比較した。なお、「全国大学」は 2007 年の調査結果⁷⁾であり、学生から「摂食した」と申告があれば、食事内容にかかわらず摂食としていた。

本学の学生において、朝食に関しては女子に比べて、男子の摂食率が有意に低かった。特に自宅外男子は 66.7%と、他に比べて著しく低い摂食率であった。昼食と夕食に関して大きな差はなかった。

また、全国と本学を比較した (表 2)。本学学生は全体的に摂食率が高いことが示された。中でも自宅外生の摂食率が著しく高く、更に自宅外女子の朝食摂食率は、全国が約 68%に対して約 86%と顕著に高いことが分かった。学校教員を養成する大学としては望ましい結果であった。また、男女差については全国においても、男子より女子の方が食事をしっかり摂っていることが見受けられ、自宅外男子の朝食摂食率は低い結果であった。

表2 大学生の食事摂食率比較

		全国 2007年調査 ⁷⁾ (n=204)		京都教育大学 2008年調査 (n=704)		京都教育大学 1992年調査 ⁸⁾ (n=222)	
		男	女	男	女	男	女
朝食	自宅	78.5	83.1	83.5	85.4	91.0	97.5
	自宅外	56.1	68.2	66.7	85.8	74.3	97.4
	合計	66.0	75.7	74.5	85.6	83.3	97.5
昼食	自宅	87.3	87.9	94.2	96.0	94.4	98.5
	自宅外	81.5	84.1	92.4	93.3	98.5	99.3
	合計	84.1	86.0	93.2	94.6	96.2	98.9
夕食	自宅	82.7	82.6	97.5	96.9	98.3	99.5
	自宅外	81.2	82.7	97.9	94.7	97.8	99.3
	合計	81.9	82.7	97.2	96.3	98.1	99.4

そして次に、16年前の1992年10月から1993年11月に行われた本学学生の食生活の実態調査⁸⁾と今回の本学学生の実態を比較した(表2)。16年前においても現在と同様に、女子の摂食率が高かった。また、自宅外男子の朝食摂食率が自宅男子に比べて低いことは変わらなかった。ただ、現在の摂食率はどの属性も16年前より低くなっていた。摂食の重要性の意識が薄れてきていると考える。

iii) 食事内容

学生の食事内容を明らかにするために、前日に食べたものについて、自由記述で記載を求めた。食生活指針⁴⁾において、主食(穀類)、主菜(魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となるおかず)、副菜(野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補うおかず)の組み合わせを基本に食事をするよう示されている。食事内容を明らかにするため、各々の自由記述の食事内容を主食・主菜・副菜に分類し、3項目の組み合わせ別の摂取割合を示した(表3、表4、表5)。欠食、又は乳製品、果実、菓子、嗜好飲料のみの場合は、「0項目」とした。

表3 主食・主菜・副菜の組み合わせ(朝食)

		人(%)				
項目数	摂取内容	自宅		自宅外		合計
		男 (n=128)	女 (n=206)	男 (n=145)	女 (n=225)	
0	—	28(21.9)	38(18.4)	55(37.9)	42(18.7)	163(23.2)
	主食	45(35.2)	85(41.3)	57(39.3)	88(39.1)	275(39.1)
1	主菜	1(0.8)	2(1.0)	0(0.0)	0(0.0)	3(0.4)
	副菜	0(0.0)	1(0.5)	1(0.7)	6(2.7)	8(1.1)
	主食+主菜	11(8.6)	19(9.2)	8(5.5)	23(10.2)	61(8.7)
2	主食+副菜	22(17.2)	27(13.1)	11(7.6)	40(17.8)	100(14.2)
	主菜+副菜	0(0.0)	2(1.0)	0(0.0)	1(0.4)	3(0.4)
3	主食+主菜+副菜	21(16.4)	32(15.5)	13(9.0)	25(11.1)	91(12.9)

$$\chi^2=46.004, df=21, p<0.001$$

表4 主食・主菜・副菜の組み合わせ(昼食)

人(%)						
項目数	摂取内容	自宅		自宅外		合計
		男	女	男	女	
		(n=128)	(n=206)	(n=145)	(n=225)	
0	—	15(11.7)	14(6.8)	25(17.2)	29(12.9)	83(11.8)
1	主食	30(23.4)	50(24.3)	25(17.2)	54(24.0)	159(22.6)
	主菜	0(0.0)	3 (1.5)	2 (1.4)	1 (0.4)	6 (0.9)
	副菜	1(0.8)	3 (1.5)	0(0.0)	3 (1.3)	7 (1.0)
2	主食＋主菜	32(25.0)	36(17.5)	38(26.2)	33(14.7)	139(19.7)
	主食＋副菜	20(15.6)	51(24.8)	20(13.8)	58(25.8)	149(21.2)
	主菜＋副菜	0(0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	5 (2.2)	5 (0.7)
3	主食＋主菜＋副菜	30(23.4)	49(23.8)	35(24.1)	42(18.7)	156(22.2)

$$\chi^2=45.574, df=21, p<0.001$$

表5 主食・主菜・副菜の組み合わせ(夕食)

人(%)						
項目数	摂取内容	自宅		自宅外		合計
		男	女	男	女	
		(n=128)	(n=206)	(n=145)	(n=225)	
0	—	9 (7.0)	15 (7.3)	20(13.8)	30 (13.3)	74(10.5)
1	主食	5 (3.9)	9 (4.4)	7 (4.8)	16 (7.1)	37 (5.3)
	主菜	9 (7.0)	8 (3.9)	7 (4.8)	11 (4.9)	35 (5.0)
	副菜	2 (1.6)	7 (3.4)	2 (1.4)	4 (1.8)	15 (2.1)
2	主食＋主菜	18(14.1)	31(15.0)	29 (20.0)	45(20.2)	123(17.5)
	主食＋副菜	13(10.2)	19 (9.2)	24 (16.6)	44(19.6)	100(14.2)
	主菜＋副菜	13(10.2)	18 (8.7)	5 (3.4)	13 (5.8)	49 (7.0)
3	主食＋主菜＋副菜	59(46.1)	99(48.1)	51(35.2)	62(27.6)	271(38.5)

$$\chi^2=45.971, df=21, p<0.001$$

朝食において、主食・主菜・副菜の3項目とも揃った食事(「主食+主菜+副菜」)をしている学生は約13%しかいなかった(表3)。最も多かったのは「主食のみ」であった。「0項目」も目立っていることから、欠食への警告は勿論のこと、乳製品や果実のみではなく主食・主菜・副菜のいずれかも合わせて摂食するよう呼びかける必要がある。自宅外男子においては0項目だった学生が有意に多く、「主食+主菜+副菜」が一番少ない結果となった。

昼食においては、3項目とも揃った食事をしている学生は約20%しかいなかった(表4)。「主食+主菜」「主食+副菜」といった2項目のみの摂取は約20%と同程度であった。したがって、後もう一品足すことを学生食堂などで呼びかける必要がある。主食はほとんどの学生が摂取しており、主食は食事の中心であった。また、昼食においても自宅外男子の0項目が約17%もみられ、顕著な低さを示していた。

夕食においては、3項目とも揃った食事をしている割合が約40%と最多であり、夕食の食事内容が一番充実していた（表5）。また、主食を含む摂取内容の割合が多かった。昼食同様、主食は食事の中心といえた。

ただ、自宅外女子においては3項目とも揃った食事をしている学生が約28%と少なかった。代わりに「主食＋副菜」の摂取内容は他に比べて約20%と有意に多く、主菜を食べない傾向がみられた。後一品足すことを意識づける必要がある。

(3) 食生活に対する意識

普段、食生活に対してどのような意識を持っているのかについて調査した。項目に対して当てはまると回答した学生の、それぞれの属性における割合を表した（表6）。

表6 食生活に対する意識

意識	複数回答、人(%)				合計 (n=559)
	自宅		自宅外		
	男 (n=128)	女 (n=206)	男 (n=145)	女 (n=225)	
一日三食食べる	101(78.9)	158(76.7)	76(52.4)	144(64.0)	479(68.0)
主食とおかずを組み合わせる	71(55.5)	119(57.8)	77(53.1)	102(45.3)	369(52.4)
お金に余裕がなくても、食事をする	52(39.9)	84(40.8)	66(45.5)	118(52.4)	319(45.3)
時間に余裕がなくても、食事をする	50(39.1)	108(52.4)	50(34.5)	98(43.6)	306(43.5)
野菜を多く食べる	29(22.7)	90(43.7)	34(23.4)	78(34.7)	231(32.8)
時間に余裕がない時、食事を抜く	34(26.6)	51(24.8)	49(33.8)	74(32.9)	208(29.5)
栄養バランスを考える	28(21.9)	77(37.4)	35(24.1)	61(27.1)	201(28.6)
短時間で食事を済ませる	34(26.6)	47(22.8)	54(37.2)	66(29.3)	201(28.6)
レポートリーを増やす	14(10.9)	38(18.4)	40(27.6)	105(46.7)	197(28.0)
一食の中で一品でも自炊する	6(4.7)	15(7.3)	44(30.3)	89(39.6)	154(21.9)
空腹を満たせられれば栄養バランスを気にしない	23(18.0)	32(15.5)	45(31.0)	35(15.6)	135(19.2)
外食や飲み会を控える	12(9.4)	28(13.6)	12(8.3)	36(16.0)	88(12.5)
できる限り一食のメニュー全てを自炊する	0(0.0)	6(2.9)	20(13.8)	61(27.1)	87(12.4)
お金に余裕がない時、食事を抜く	15(11.7)	11(5.3)	24(16.6)	29(12.9)	79(11.2)

最も多くの学生が当てはまると答えたのは「一日三食食べる」で68.0%であった。「食べる」という意識があるようだが、食生活の最も基本的なことと考えたと決してよい数字とは言えない。中でも自宅外男子においては約50%しかこの意識を持っていなかった。

次いで多いのが「主食とおかずを組み合わせる」という食事内容を意識する項目である。食

事の構成は主食と副食からなるという基本的な感覚はあるようだが、それは全体の52.4%と半数であった。その他の食事内容を意識する項目、「野菜を多く食べる」「栄養バランスを考える」においては自宅女子が有意に多かった。

次に多いのは「お金に余裕がなくても、食事をする」「時間に余裕がなくても、食事する」というお金や時間より食事を優先する意識であった。中でも、この食事を優先する意識は女子において有意に高かった。

自炊に関する「できる限り一食の中のメニュー全てを自炊する」「一食の中で一品でも自炊する」「レパートリーを増やす」という項目においては、自宅生はあまり意識していなかったが自宅外女子が有意に多く意識している結果となり、全体の数値に大きく影響を及ぼしている。自宅生は家庭内の誰かが食事準備をしてくれる環境にいるので、自炊の必要性がないと考えられる。

そして、食生活として望ましくない項目は全体で「短時間で食事を済ませる」29.5%、「空腹を満たせられれば、栄養バランスは気にしない」19.2%「お金に余裕がない時、食事を抜く」11.2%であったのに対し、自宅外男子においては、それぞれ33.8%、31.0%、16.6%と有意に高かった。自宅外男子は食事を「楽しみ」に思う学生が他に比べて少なかったことから(図1)、食は楽しむよりも摂食という行為となってしまう、ともすれば欠食となることもあるようだ。

以上より、「三食をきちんと食べること」と「主食・主菜・副菜が揃った食事」は半数の学生に意識されており、自炊が必要な自宅外生においては自炊に関することが意識されていた。また、女子に比べ男子、特に自宅外男子が他に比べて望ましくない食生活の要因を抱えていることが分かった。

(4) 食生活に対する改善意思

「現在の食生活を改善しようと思うか」の問いに対する回答結果を表7に示す。無回答が2名あったため、対象を702名として集計をした。

表7 食生活に対する意識

	人(%)				
	自宅		自宅外		合計 (n=702)
	男	女	男	女	
	(n=127)	(n=205)	(n=145)	(n=225)	
今のままでよい	46(36.2)	45(22.0)	23(15.9)	29(12.9)	143(20.4)
改善したい	81(63.8)	160(78.0)	122(84.1)	196(87.1)	559(79.6)

$$\chi^2=29.566, df=3, p<0.001$$

約80%の学生が「改善したい」と回答し、多くの学生に改善意思が見られた。自宅男子が63.8%、自宅女子が78.0%に対して、自宅外男子は84.1%、自宅外女子は87.1%という結果となった。男女を比較すると男子より女子に改善意思があり、居住形態別に比較すると自宅生より自宅外生に改善意思があった。中でも、自宅男子は「今のままでよい」と回答する学生が有意に多かった。自宅生は食環境が整っていることから、食生活が大きく乱れることがないのであろう。また、自宅外男子は前項ま

での結果より、食への興味・関心が薄いとみられたが、現在の食生活を改善する意思は多くの学生にみられた。

(5) 改善したい食生活内容

前項で、食生活を「改善したい」と回答した学生に対して、改善したい食生活の内容を選択式で回答を求めた（表 8）。

表 8 改善したい食生活内容

複数回答、人(%)					
改善したい内容	自宅		自宅外		合計 (n=559)
	男	女	男	女	
	(n=81)	(n=160)	(n=122)	(n=196)	
野菜が少ない	43(53.1)	60(37.5)	82(67.2)	104(53.1)	289(51.7)
栄養バランスが悪い	33(40.7)	53(33.1)	76(62.3)	112(57.1)	274(49.0)
夜遅くに食べることがある	36(44.4)	82(51.3)	45(36.9)	99(50.5)	262(46.9)
食事時間が不規則	30(37.0)	77(48.1)	51(41.8)	93(47.4)	251(44.9)
自分で作ることが少ない	35(43.2)	79(49.4)	56(45.9)	70(35.7)	240(42.9)
間食が多い	35(43.2)	82(51.3)	32(26.2)	88(44.9)	237(42.4)
食べ過ぎる	25(30.9)	66(41.3)	23(18.9)	66(33.7)	180(32.2)
一日食食べていない	13(16.0)	27(16.9)	42(34.4)	44(22.4)	126(22.5)
早食いになってしまう	20(24.7)	41(25.6)	34(27.9)	51(26.0)	146(26.1)
主食だけになってしまう	6 (7.4)	22(13.8)	25(20.5)	66(33.7)	119(21.3)

多くの学生が当てはまると答えたのは「野菜が少ない」で 51.7%、「栄養バランスが悪い」で 49.0%であった。両者とも食事内容の質を改善するものであった。この 2 項目においては、自宅外男子が顕著に「当てはまる」と回答しており、自宅女子は少なかった。食生活の自己管理を強いられる自宅外生にとっては、満足のいく食事内容になっていないことが見受けられる。また、自宅女子は食生活に対する意識（表 6）の結果と同様、野菜摂取や栄養バランスに対する意識が高い。

次に多かったのは「夜遅くに食べる」「食事時間が不規則」という食事時間に関して改善したいとする項目であったが、属性別で有意な差は見られなかった。大学生はクラブやアルバイトなどで多忙かつ夜遅くに帰宅しがちな生活であるため、このような内容が挙がったと考える。

属性別に有意な差がみられた内容としては「間食が多い」「食べ過ぎる」であり、自宅女子が顕著に多く、自宅外男子が少なかった。それに伴うように、自宅外男子は「一日三食食べていない」が有意に多かった。自宅女子の過食と思い込む傾向と自宅外男子の欠食傾向が見受けられる。

(6) 求める食情報

今後の支援を見通して、学生はどのような食情報を知りたいのかを調査した（表 9）。

表 9 求める食情報

	複数回答、人(%)
簡単につくれるレシピ	463 (65.5)
安い材料で作れるレシピ	354 (50.1)
基礎的な料理方法	352 (49.8)
食材の使い回し	351 (49.6)
食材の保存方法	255 (36.1)
1日に何をどれだけ食べればよいか	211 (29.8)
応用的な料理方法	189 (26.7)
食材の栄養の知識	169 (23.9)
n=707	

家庭科の時間に講義等で学習する食品の摂取量や栄養の知識よりも、実践的なレシピ・知恵についての情報が求められていた。実践的なレシピ・知恵についての情報は「簡単なレシピ」「安い材料のレシピ」「基礎的な調理方法」「食材の使い回し」「食材の保存方法」の項目であり、前4つの項目に対しては約50%以上の回答が寄せられた。一方で「応用的な料理方法」は約27%と低かった。多忙な大学生にとって、料理は時間をかけて応用的な技術を使って作るのではなく、いかに簡単に安価で作る方法を求めているようだ。また、学校教育や家庭で身につけられたであろう基礎的な料理についても知りたがっていた。家庭科の授業時間の減少や家庭で調理を手伝う機会の減少が、基礎的な料理に関する知識不足につながっているのではないかと考えられる。

(7) 支援方法に対する反応

i) 料理教室

今後、どのような食生活改善支援をおこなうか検討するために、要望についてたずねた。

「学校で食生活の悩みに沿った料理教室があれば参加したいか」という問いに対して、約82%が「参加したい」「時間があれば参加したい」「内容によっては参加したい」と回答しており、料理教室参加への意欲は高い傾向にあった(表10)。つまり、料理教室の開催は望まれる支援の方法であることが分かった。ただ、「時間があれば参加したい」が37.6%、「内容によっては参加したい」が38.6%という結果が示されたため、これを踏まえて開催時期や内容を決定する必要がある。

ii) 食情報の載った冊子

「食生活の悩みに沿ったレシピ、冊子があれば活用しようと思うか」という問いに

表 10 食生活支援方法に対する反応

	人(%)
料理教室への参加意欲	
参加したい	80 (11.3)
時間があれば参加したい	266 (37.6)
内容によっては参加したい	273 (38.6)
参加したいとは思わない	130 (18.4)
食情報冊子の使用意欲	
活用したい	249 (35.2)
内容によっては活用したい	395 (55.9)
活用したいとは思わない	40 (5.7)
無回答	23 (3.3)
n=707	

対して、約 90%が「活用したい」「内容によっては活用したい」と回答しており、食情報冊子の使用意欲は高い傾向にあった（表 10）。食情報冊子配布は望まれる支援の方法であることが分かったが、「内容によっては活用したい」の回答が多いことから、学生が欲している食情報をしっかりと把握した後に作成する必要がある。

5. 考察

本学学生の食生活調査の結果、約 80%の学生が食事を楽しみに思っていることから、食への興味・関心は高い。また三食の摂食率をみても、全国の他大学との比較において摂食率が高かった。内閣府の大学生の食に関する調査結果をみると、朝食の欠食には、所属学部により若干差が見られ、医・歯・薬学部で「ほとんど毎日食べる」率が高い傾向にあった。⁵⁾ ここには教育学部の結果は単独で示されていないが、今回の調査では、2005 年に食育基本法が制定され学校における食育が重要視されている中⁹⁾、教員養成大学である本学では、食に対する興味関心が他大学よりも高く、朝食等摂食率の高さにもつながっているものと推察される。

しかし、16 年前に比べて本学学生の摂食率が低くなっており、特に朝食は 10%程度落ち込んでいた。全国の国民健康・栄養調査によると、平成 7 年以降、朝食の摂食率は全年代において低下している。¹⁰⁾ また近年、大学生の生活費の中で電話代やパソコン代、住居費が増える一方、食費の占める割合が低下しており、大学生の食への無関心層の増加が指摘されている。¹¹⁾ 本学においても、食生活に対する意識について、約 3 割の学生が、食事より時間を、約 1 割の学生は、食事よりも金銭面を優先してしまっていると回答しており、食の重要性の意識が低下しているとみられた。

さらに食事内容をみると、昼食では約 65%が「主食のみ」または「主食と主菜」「主食と副菜」という主食中心の食事となっている。一日の中で「主食＋主菜＋副菜」の組み合わせが 2 食以上あれば栄養バランスがよい、と報告されている¹²⁾ ことから、「主食・主菜・副菜が揃った食事」の摂取を意識させる必要がある。

属性別にみると、自宅外男子の食生活管理能力の欠如が課題としてあげられる。自宅外男子は他の属性に比べて食事を楽しみと思わない傾向が高かった。また摂食率が一番低かった上に摂食していても「主食＋主菜＋副菜」の組み合わせが不十分である学生が多かった。国民栄養調査においても、若年男子は、朝食欠食率の増加、脂質の過剰摂取、肥満者の割合の増大など食生活に問題の多いことが指摘されている。特に朝食欠食率では、一人暮らしの男性の欠食率の高さが顕著である。¹⁰⁾ 家庭科が男女共修になったにも関わらず、このように食生活の意識や実態の男女差については、西川ら¹³⁾ は幼少期から家庭での食生活に関する親の教育に男女差があることが原因ではないかと推察している。また、磯部らは、男子学生の調理技術は食習慣と深い関係があり、調理技術の向上に関係する過去の経験としては、家庭での手伝いの影響が最も強いことを指摘している。¹⁴⁾ 男子大学生に対し調理実習体験を行い、食育効果があった報告もみられ¹⁵⁾、望ましい食生活を実践する力を身につけるためには、調理技術を向上させる支援が有効であろうと推察される。

女子では、「間食が多い」「食べ過ぎる」と自分の食生活を過食と思う意識が高く、また、主菜を食べない傾向にもあった。近年、成人女性の痩身傾向が指摘されており¹⁰⁾、本学の学生についてもその傾向がみられた。過度な痩身傾向に陥らないよう、正しい食に関する知識を伝える必要がある。

一方で、食生活の改善意思に関しては全体で約 80%と高かった。特に自宅外生は食生活の実態や食生活への意識は望ましくない傾向にあったが、改善意思は約 85%と自宅生に比べて高かった。また、食生活の支援の内容としては、実践的なレシピや、調理に関する食情報をもとめる声が高かった。

6. おわりに

教育大学生の食生活実態を調査した結果、多くの学生が食生活への興味関心や意識、改善意思が高いにも関わらず、実際は望ましい食生活を実践できていないことが明らかになった。大学生の多くは、自らの食生活を管理しなくてはならない立場にあり、近い将来には教員として食を指導していく立場にもなるため、現段階で適切な食生活管理能力を身につける必要がある。食の重要性を訴えらるとともに適切な食生活支援をおこない、「意識」を「行動」に移す食生活の行動変容を図ることが必要であると考えられた。

本調査の結果をもとに、学内の学生食堂へ卓上メモの設置による食生活情報の発信、および、自炊教室による実践力の育成を試み、これら実態調査に基づく支援は一定の成果を得た。その結果は別途報告した。¹⁶⁾

なお本調査は、1 回のみの調査であり実態を把握するには限界がある。今後とも継続して食生活の実態把握を行い、これらをふまえた効果的な食生活支援を行うことが必要である。

引用文献

- 1) 文部科学省 (2008)『小学校学習指導要領 家庭編』東洋館出版社, p.69
- 2) 文部科学省 (2008)『中学校学習指導要領 技術・家庭編』教育図書, p.88
- 3) 榊原典子ほか (2008)「家庭科における大学と附属学校との連携による教員養成プログラムの検討」『京都教育大学実践研究紀要』8, pp.59-68
- 4) 田中平三, 坂本元子編 (2002)『食生活指針』第一出版, pp.5-13
- 5) 内閣府食育推進室 (2009)『大学生の食育について考えるために』p.3
- 6) 武見ゆかり, 吉池伸男 (2006)『『食事バランスガイド』を活用した栄養教育・食育実践マニュアル』第一出版, pp. 6-19
- 7) 全国大学生生活協同組合連合会 (2007)『学生生活実態調査』
- 8) 成瀬明子, 中西洋子 (1994)「教員養成課程在学生の食生活の実態」『京都教育大学紀要』85, pp.19-29
- 9) 内閣府 (2006)『平成 18 年版食育白書』時事画報社, pp.120-124
- 10) 厚生労働省 (2006)『平成 16 年国民健康・栄養調査報告』第一出版
- 11) 西日本新聞社「食 くらし」取材班 (2006)『食卓の向こう側 キャンパス編』西日本新聞, p.76
- 12) 足立己幸, 針谷順子 (1980)「食事パターンから食事構成を探る (1) 試案パターンの視点」『食の科学』56, pp.107-119
- 13) 西川洋子, 佐藤粹 (2007)「男子大学生の食の自己管理能力に対する調理指導の有効性」『茨城大学教育学部紀要 (教育科学)』56, pp.203-212

- 14) 磯部由香, 宮園愛, 成田美代 (2008) 「男子大学生の調理技術と食生活との関連」『三重大学教育学部紀要』 59, pp.101-105
- 15) 久保加織, 竹本真理子, 堀越昌子 (2009) 「男子大学生に対する調理実習体験の食育効果」『日本食育学会誌』 3 (4), pp.307-316
- 16) 湯川夏子, 北沙織, 田中夏未, 中西洋子 (2011) 「大学生に対する食生活管理能力の育成支援—卓上メモ設置と自炊教室実施の効果—」『京都教育大学実践研究紀要』 11, pp.105-113