

管理栄養士養成施設学生のヴィーガンに関する認知

大坂裕子*

A study of Vegan Awareness among Students in Dietitian Training School

Yuko OSAKA*

Abstract

An online survey created using Google Forms was conducted on 321 college students at the Dietitian Training Institution. The students, ranging from freshmen to seniors, were asked whether or not they had knowledge or interest in vegan and if they had ever tried vegan food. Of these, 136 students responded to the survey (response rate of 42.4%).

Of the students who were responded to the survey, 100% of them had heard the term vegetarian, and 79.4% had heard the term vegan. But only 2.9% had accurate knowledge of what a vegan was, and only 8.1% had ever tried vegan food.

In addition, only 31.6% of the students said they were interested in a vegan diet, and 51.5% said they were “not confident in providing nutritional guidance to vegans after college” and 46.3% answered “not sure.”

The Training Institutions for registered dietitians are required to address the education corresponding to food diversity.

Key words : ベジタリアン (vegetarian), ヴィーガン (vegan), 食の多様性 (food diversity)
管理栄養士養成教育 (dietitian training education)

1. 緒言

第3回日本のベジタリアン・ヴィーガン・フレキシタリアン人口調査 by Vegewel (2021/12)¹⁾によると、ベジタリアンもしくはヴィーガンに取り組む日本人は5.1%いるという。しかし、日本では近親者からの干渉がベジタリアンになることを妨げる要因である可能性²⁾が報告され、欧米ほど菜食者を受け入れる環境が様々な面で整っていないとも言われる。

大学学生食堂でのベジタリアン対応メニューへの取組み³⁾なども、日本人学生のためにというよりは留学生への対応という視点で取り組まれているようである。つまり、日本において菜食者は諸外国ほど多くはなく、その対応も進んではないと考えられる。実際に訪日ベジタリアンにとっては日本での食事の満足度が低い⁴⁾という報告もある。そこで、観光庁は東京2020オリンピック・パラリンピックを控えた2020年

*人間健康学部 健康栄養学科

4月に、飲食事業者等におけるベジタリアン・ヴィーガン対応ガイド⁵⁾を発表した。オリンピック・パラリンピックでの過去最大規模の訪日観光客を見込んでいた我が国において、多様な食習慣をもつ外国人観光客への対応が求められていたことに違いない。実際にヴィーガン食を提供している施設は、日本ヴィーガン協会の認証を受けている施設として全国に400店以上⁶⁾あり、増加しているという。したがって、日本国内では菜食者の数が少ないとはいえ、管理栄養士養成施設卒業後に管理栄養士として職についた場合、就職先がどのような業種であるかに関わらず対応が求められることが想定される。

一方、全国の管理栄養士養成施設においては、管理栄養士養成のための栄養学教育モデル・コア・カリキュラム⁷⁾や管理栄養士国家試験出題基準(ガイドライン)⁸⁾に基づいて教育が行われている。しかし、それらにはベジタリアンやヴィーガンなど食の多様性に関する明確な記述はなく、授業で取り扱われることも少ない。そこで、現在管理栄養士養成施設で学んでいる学生は菜食者をどのように捉えているのか明らかにすることを試みた。

本研究は、2022年3月本学科を卒業した卒業生が卒業研究として実施したものを著者が改めて解析し報告するものである。

2. 方法

(1) 調査時期、対象者及び調査方法

2021年8月、Google Formsを用いて、本学健康栄養学科の全学生(321名)を対象とした無記名オンライン質問紙調査を実施した。具体的には、回答用のURLを記載したメールを送信し回答を得た。回答を寄せたのは1~4年生計136名(有効回収率42.4%)であった。その内訳は1年生26名、2年生29名、3年生37名、

4年生44名である。

(2) 調査項目

本調査においてはNPO法人日本ベジタリアン協会の見解⁶⁾を参考とし、ベジタリアンを“主に食事に関して肉類/魚介類を除いたもの(乳類/卵は本人の選択による)を摂取しない人々”、ヴィーガンを“食事に対して肉類/魚介類/ハチミツ/卵/乳類を摂取しない、食品以外の動物製品を身につけない人々”と定義*し実施した。

調査項目は、1)ベジタリアンやヴィーガンの認知及び実際の食生活状況、2)ヴィーガンへの関心やヴィーガン食の喫食経験、ヴィーガンの正しい知識の有無、ヴィーガンの印象、3)ヴィーガンに関する説明文を読んだ後の考えであり、説明文とは前述のヴィーガンの定義*を記載したものである。

(3) 解析方法及び統計処理

項目ごとの記述統計に加え、調査実施以前からのヴィーガンへの関心の有無による群分けを行い、ヴィーガン食の喫食経験、ヴィーガンの正しい知識の有無、ヴィーガンの印象、調査参加後の関心の変化での相違を検討した。解析には統計ソフトspss.ver26.0を用い、有意水準は5%(両側検定)とした。

(4) 倫理的配慮

本研究は駒沢女子大学・駒沢女子短期大学研究倫理委員会の承認(承認番号2021-008)を得て実施されたものである。調査対象者には、調査の参加は自由であること及び大学内のGoogleアカウントを使用せず回答が可能であり匿名性を維持していること、並びに参加の有無による学業生活上の不利益は被らないことをメール本文に明記し協力を依頼した。

3. 結果

(1) ベジタリアン・ヴィーガンの認知及び対象者の食生活状況

調査実施時にすでにベジタリアン（100.0%）、ヴィーガン（79.4%）と多くの学生がその言葉を見たり聞いたりしたことがあると回答した。また、それらをどこで見聞きしたかについては、図1の通りいずれもテレビ（86.0%、56.6%）やSNS（66.2%、55.1%）、SNS以外のインターネット（44.9%、36.0%）などであった。

対象者の食生活では、1週間のうち1日以上肉／魚／卵を食べない日があると回答した学生は計28人（20.6%）いた。食べない日がある理由は表1の通りであり、野菜中心の食生活を心がけている、健康のためなど自分なりの考えを持って食べない日がある学生が9人（33.3%）

いた。一方で、18人（66.7%）の学生は、単に欠食したり、食費を抑えるために食べていないだけであった（無回答1人）。

(2) 調査実施以前からのヴィーガンへの関心の有無による相違

調査実施以前よりヴィーガンに関心を持っていたのは、43名（31.6%）であり少なかった。ヴィーガン食の喫食経験があると回答した学生は、関心を持っていた学生で7人（16.3%）、持っていない学生では4人（4.3%）であった。正確にヴィーガンを説明できる知識がある学生も、関心の有無とは関係なく全体で4人（2.9%）とごく少数であった。（表2）

また、調査実施以前からの関心の有無とヴィーガンへの印象を聞いた項目をクロス集計した結果を表3に示した。「ダイエットになり

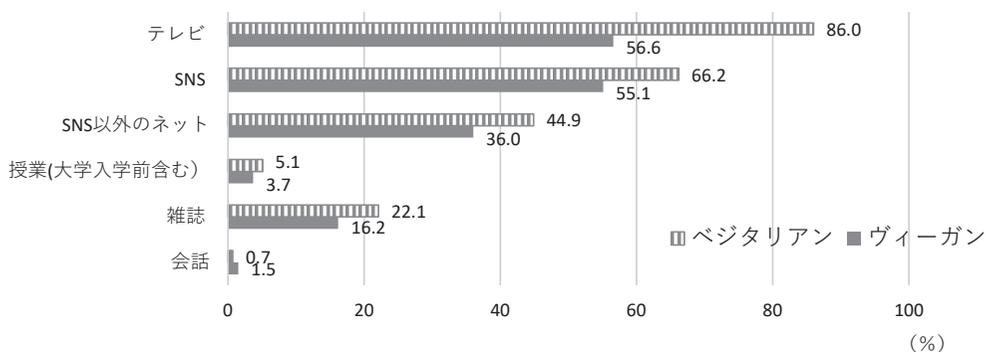


図1 ベジタリアン・ヴィーガンの情報元

表1 肉／魚／卵を食べない日がある理由

理由	人数 (人)
野菜中心の食生活を心がけている	4
考えがある (n=9)	2
健康のため	2
肉／魚／卵が得意でない	2
プチ断食をしている	1
考えがない (n=18)	9
欠食が多い	7
食費を抑えたい	1
家に食材がない	1
食べたいものを食べる	1
不明	1

そう」「動物愛護になりそう」の2項目で調査実施以前より関心がある学生の方が「そう思う」と回答した学生が多かった ($p < 0.05$)。

(3) ヴィーガンの説明文を読んだ後の考え

質問途中にヴィーガンに関する説明文（前述ヴィーガンの定義*）を記載し、それを読ませた後得た回答についての結果である。今回の調査に参加したことで、以前からヴィーガンに関心を持っていたがさらに高まったと回答した学生は36人(83.7%)であった。一方で、関心を持っていなかった学生も58人(62.4%)の学生は高まったが、どちらでもないと回答する学生も22人(23.7%)おり、もともと関心のあった学生の

方がさらに強く関心をもつ結果となった。(表4)

また、ヴィーガンの考え方に同意すると回答した学生は全体で44人(32.3%)いたものの、うち35人(80.0%)の学生は自ら試そうとは思っていなかった。

卒業後に管理栄養士として菜食者に栄養指導する自信がある学生は全体で3名しかおらず、多くの学生は自信がない(51.5%)、わからない(46.3%)と回答した。とくに、1/2年生でわからない(73.1%, 51.7%)と答える学生が、自信がない(23.1%, 44.8%)と回答する学生より多く、3/4年生になるとわからない(32.4%, 38.6%)より自信がない(64.9%, 61.4%)と

表2 調査実施以前からの関心の有無との関係

		(人(%))		
		関心あり n = 43	関心なし n = 93	p 値
ヴィーガン食 の喫食経験	あり	7 (16.3)	4 (4.3)	0.170
	なし	36 (83.7)	89 (95.7)	
ヴィーガンの 正しい知識	あり	1 (2.3)	3 (3.2)	0.773
	なし	42 (97.7)	93 (96.8)	

表3 調査実施以前からの関心の有無とヴィーガンへの印象との関係

		(人(%))		
		関心あり n = 43	関心なし n = 93	p 値
海外で流行 していそう	あり	24 (55.8)	58 (62.4)	0.468
	なし	19 (44.2)	35 (37.6)	
有名人が やっていそう	あり	17 (39.5)	28 (30.1)	0.296
	なし	26 (60.5)	64 (68.8)	
身体・健康に 良さそう	あり	17 (39.5)	32 (34.4)	0.563
	なし	26 (60.5)	61 (65.6)	
ダイエットに なりそう	あり	18 (41.9)	20 (21.5)	0.014
	なし	25 (58.1)	73 (78.5)	
環境保護に なりそう	あり	15 (34.9)	15 (16.1)	0.140
	なし	28 (65.1)	78 (83.9)	
動物愛護に なりそう	あり	16 (37.2)	14 (15.1)	0.004
	なし	27 (62.8)	79 (84.9)	

表4 調査実施以前と調査参加後の関心の変化

		(人(%))		
		関心あり n = 43	関心なし n = 93	p 値
参加後	増加	36 (83.7)	58 (62.4)	0.041
	変化なし	2 (4.7)	13 (14.0)	
	どちらでもない	5 (11.6)	22 (23.7)	

表5 学年と栄養指導の自信の有無

		(人(%))		
学年	自信あり (n=3)	自信なし (n=70)	わからない (n=63)	p値
1年	1 (3.8)	6 (23.1)	19 (73.1)	0.027
2年	1 (3.4)	13 (44.8)	15 (51.7)	
3年	1 (2.7)	24 (64.9)	12 (32.4)	
4年	0 (0.0)	27 (61.4)	17 (38.6)	

回答する学生が増えた ($p < 0.05$)。(表5)

4. 考察

調査実施時には対象学生のほとんどが、ベジタリアンやヴィーガンの言葉そのものは見聞きしたことがあった。しかし、肉/魚/卵を1週間のうち1回以上食べない日があると回答した学生の多くは、食事を欠食したり食費を浮かすために食べないのであって、ヴィーガン食を実践している学生は少ないと考えられた。これには、管理栄養士養成施設に在学する学生であることが影響を及ぼしているかもしれない。緒言で述べたように、日本では近親者からの干渉がベジタリアンが少ない原因の1つであると言われるが、その理由は食育という日本の食の常識にとられ過ぎていることやバランスよく皆と一緒に同じものを食べる基本的な考え方が影響している²⁾からだという。同様に大学の授業では、食事バランスや栄養バランスを考えたとき、特定の食品群や食品を排除して考えることはしていない。さらに、個人の嗜好に関係なく献立作成や調理実習を行うことが求められる。

つまり、特定の嗜好をもつ学生にとって管理栄養士養成施設で学ぶことは、勉強しにくいことにつながり、そのため菜食者が少ないのかもしれないと考えられた。

また、調査以前よりヴィーガンに関心を持っていた学生の方が、少数ではあるがヴィーガン食の喫食経験や、ヴィーガンが環境保護や動物愛護などにも役立つという印象を持っている者が多かった。もともと健康のみならず、環境保護や動物愛護との関連でヴィーガンを含む菜食に対する関心が世界各国で高まっている⁹⁾ことから、環境保護や動物愛護に役立ちそうという印象をもっている学生は、少しは知識が豊富だと考えられる。しかしながら、ヴィーガンを正確に説明できるほどの知識は持ち合わせていなかった。従って、卒業後に管理栄養士として菜食者に対し栄養指導する自信がないもしくはわからないという回答に結びつuitと考える。特に今回の調査では、1/2年生では自信がないよりわからないという回答が多く、3/4年生では自信がないという回答が大幅に増加した。これは、学びを深めることで視野が広くなり、

見分を深めているからこそ安易に考えず自分自身を客観的に評価できている結果ではないかと考えられた。

さらに、たった1回の調査を通じただけであっても、ヴィーガンへの関心が高まることがわかった。世界の宗教の多くは信仰による食事制約を伴い、禅僧の修行僧の食事特性については東口らが報告^{10, 11)}している通りである。日本では禅僧の食事は特殊なものとして捉えられるが、世界的にはイスラム教のハラールをはじめとして菜食以外にも食の多様性への対応を求められている。実際に菜食者に対する栄養教育を実施した報告¹²⁾は少なく、管理栄養士がどれくらい日常の業務の中で菜食者に対応することがあるのかは不明である。しかし、今後を見据えると、菜食者に限らず、信仰による食事制限なども含めた食の多様性に対応できる管理栄養士の養成教育を進めることは必要不可欠であろう。特に本学は道元禅師の教えを建学の精神とする女子大学であるから、他の管理栄養士養成施設に先立って取り組むべきであると考ええる。

5. 結論

管理栄養士養成施設に在籍する学生の多くは、ベジタリアンやヴィーガンの言葉を見聞きしたことはあったが、それらについての正しい知識やヴィーガン食の喫食体験などはほとんどないことが明らかとなった。卒業後に菜食者に栄養指導する自信の有無についても、多くの学生がない(51.5%)もしくはわからない(46.3%)と回答した。食の多様性に対応できる管理栄養士の養成が求められる。

謝辞

快く調査資料を提供いただいた本学科卒業生小河原夏(2021年度卒)さん、アンケート調査にご協力いただいた本学科の学生に感謝申し上げ

げます。

利益相反

本調査における報告すべき利益相反はない。

引用文献

- 1) 第3回日本のベジタリアン・ヴィーガン・フレキシタリアン人口調査 by Vegewel, <https://vegewel.com/ja/style/statistics3> (2022年10月18日アクセス)
- 2) 角田尚子(2011)ベジタリアンを取り巻く日本の状況－食育思想と近親者からの干渉－, 佛教大学大学院紀要社会学研究科篇, 第39号, p19-36
- 3) 小川美登利(2016)ベジタリアン対応メニュー提供に向けての大学生協との連携事業～宗教や信条の多様性への配慮～, 名古屋大学国際教育交流センター紀要, 第3号, p134-135
- 4) 張采瑜(2020)訪日ベジタリアンに対する受入環境に関する定量的分析－台湾人訪日観光客に対する調査－, フードシステム研究, 第26巻, 4号, p267-270
- 5) 飲食事業者におけるベジタリアン・ヴィーガン対応ガイド(観光庁)令和2年4月版, <https://www.mlit.go.jp/kankochu/content/001335459.pdf> (2022年10月12日アクセス)
- 6) 日本ヴィーガン協会: <https://vegan.or.jp/> (2022年10月15日アクセス)
- 7) 管理栄養士養成のための栄養学教育モデル・コア・カリキュラム, https://jsnd.jp/img/H30_houkoku_4.pdf (2022年10月15日アクセス)
- 8) 管理栄養士国家試験出題基準(ガイドライン), <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000497022.pdf> (2022年

10月15日アクセス)

- 9) 仲本桂子, 渡邊早苗ら (2008) 日本人ベジタリアンの現況と生活習慣病, 日本病態栄養学会誌, 11 (1), p72-75
- 10) 東口みづか, 篠原能子ら (2006) The nutrient intake and health conditions in zen monks, 日本食生活学会誌, Vol 16, No 4, p327-333
- 11) 東口みづか (2010) 禅宗修行僧の食と健康, 日本家政学会誌, Vol 61, No 4, p239-244
- 12) 仲本桂子, 渡邊早苗ら (2013) 日本人用ベジタリアンフードガイドを用いた栄養教育介入の効果, 日本栄養士会雑誌, 第56巻, 第4号, p29-40

