

食生活に関する一考察

太田 信子 籬 早苗

A Study of Student's Notions about Eatin Habits

Nobuko OTA Sanae EBIRA

本学の食物栄養科を専攻している学生を対象に「食生活の現状」・「料理や食事の関心度」・「食空間の関心度」について調査を行った。その結果料理や食卓についての関心はあるが、日常の食事や年中行事食など調理に携わっている学生は少ない。また僅かではあったが、料理や食空間などに全く関心がないという結果も得られた。心豊かな管理栄養士、栄養士を目指して学んでいる学生が今一度食卓を見直し、栄養バランスの食事とともに、喫食者が楽しく食欲が増す雰囲気作りの大切さを感じてそれを実践するための指導を強化する必要性を痛感した。

キーワード：料理・食事・食生活・食空間

1. はじめに

家庭での食卓は、栄養バランスを考えた安価で美味しい料理を作り、その料理を食卓にセッティングして家族で楽しく食事をする。そのような日常の食生活も、現代では生活が多忙になり大幅に変化している。その一端には経済の不況に伴い女性が社会へ進出により夫婦共働き、夫の単身赴任などで家族が離れての生活、さらに子供達の塾通い等など…。そのような状況から、日常の食事もうつくりと家族揃って食卓を囲むという生活が減少しつつある。食のアドバイザーとして、社会や家庭で活躍する栄養士やフードスペシャリストを目指している学生も就職活動、アルバイト、クラブ活動、遊びなどでゆとりのない学生生活を過ごしている。そこで、現在どのような食生活を過ごしているのか、食事や料理の関心度はどのくらいあるのか、食空間に対してどのように考えているのかを聞き、今後の方向性を考える一端とするために調査をした。

2. 方法と対象及び内容

方法はアンケートによる調査。対象は本学の食物栄養科1・2年生に依頼した。調査時期は2007年11月に実施し、回収率は90.1% (145名)であった。アンケート調査の内容は以下の3つの柱に大別し、集計して傾向を見ることにした。

- I. 食生活の現状について
- II. 料理や食事の関心度について
- III. 食空間の関心度について

3. 結果と考察

1. 食生活の現状について

1 住まいについて

① 現在の住まい (図-1)

家族と同居が73%、1人住まいは25%、仕事などで上京している家族と共に住んでいるのが2% (以下1人住まいに含めた)であった。学校近郊の通学生が大半を占め地方の学生は少ない。

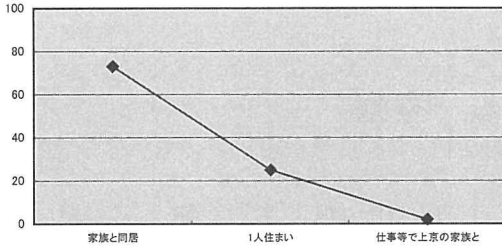


図-1

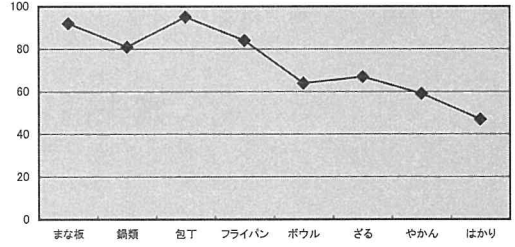


図-4

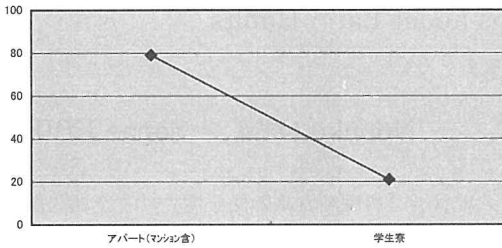


図-2

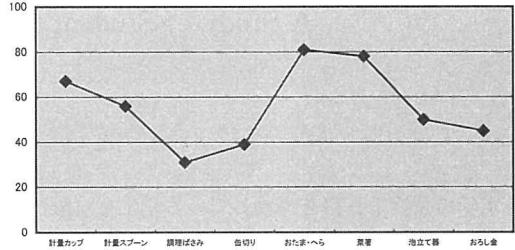


図-5

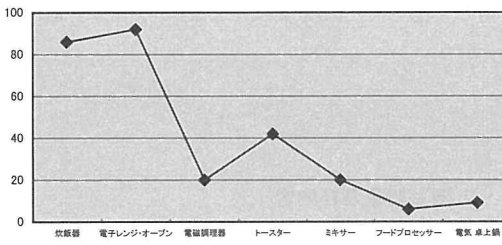


図-3

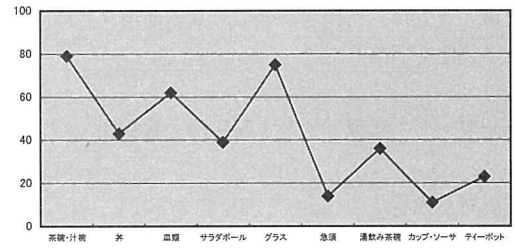


図-6

○ 1人暮らしに対する質問

②住居 (図-2)

親元から離れてアパート(マンションを含む)に住んでいる学生は79%であり、学生会館に入っている学生は21%であった。

③電化製品 (図-3)

自炊している学生に対して、どのような電化製品を揃えているかを聞いた。電子レンジ(オープンレンジを含む)を持っている学生は92%、炊飯器は86%次いでトースター42%、ミキサーや電気卓上鍋を揃えていた。

④調理器具 (図-4)

庖丁・まな板が92%でフライパン82%と鍋が81%、箆やボールは約65%次いでやかん、はかりであった。

⑤揃えている調理小物 (図-5)

玉杓子やへらが81%・菜箸78%・計量カップやス

プーンは約60%で泡立て器や押し金が50%だった。

⑥揃えている食器類 (図-6)

茶碗や汁椀は79%で皿・グラスなどは60%であった。急須は14%と少ないのは、使い捨ての便利さで簡単なティーバッグを利用するためということであった。

⑦カトラリー類 (図-7)

箸は72%・フォーク75%・スプーン・ティースプーンは60%が揃えていた。

⑧調味料 (図-8)

調味料や油脂類は常時使用頻度が高いものであるがどのようなものを主に揃えているか聞いた。砂糖・食塩・醤油・味噌は70%以上・酢やみりんも60%以上であった。

⑨調味料 (図-9)

ウスタソースやマヨネーズ・ケチャップ・ドレツ

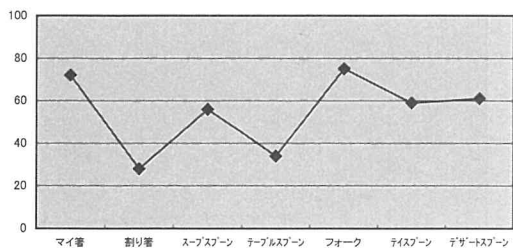


図-7

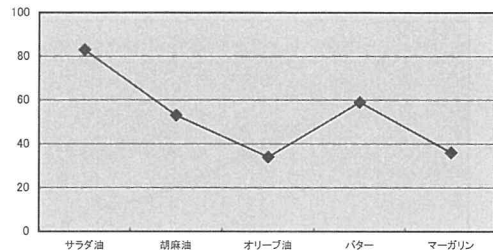


図-11

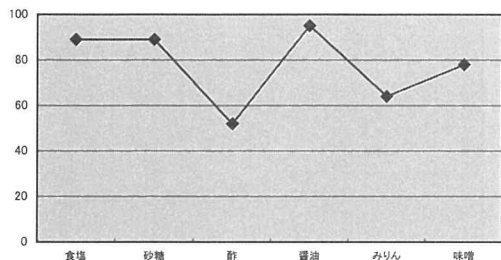


図-8

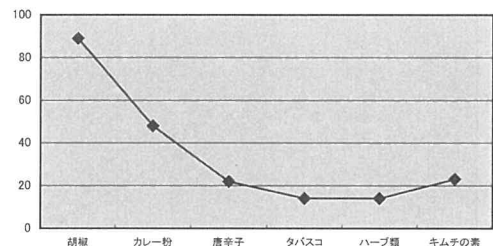


図-12

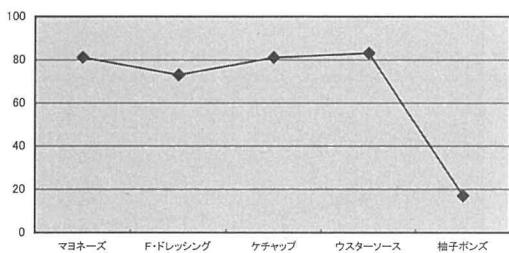


図-9

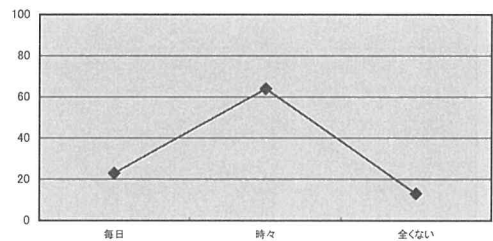


図-13

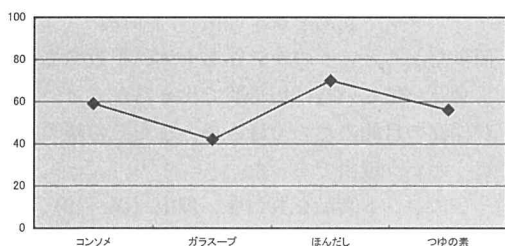


図-10

シングは70%以上、特にマヨネーズは81%置いてあり、ポン酢は17%と揃えは少なかった。

⑩調味料 (図-10)

ほんだし70%・コンソメは59%・またつゆの素が56%と便利な旨味調味料を使用していた。

⑪油脂類 (図-11)

サラダ油が83%・バターや胡麻油が50%強だった

が、マーガリンは36%と比較的少なかった。

⑫香辛料 (図-12)

最近若者は痛覚の味を好む傾向にあるといわれるが、胡椒が最も多く89%・カレー粉が48%であった。最近若物に人気の唐辛子とキムチの素は23%であった。

⑬料理を作るか (図-13)

家で毎日料理を作るのは23%と非常に少なく、時々料理を作るという学生は64%であった。しかし全く作らない学生が13%いた。1人暮らしの場合も賄い付きの学生会館などに入居する学生も増えている。親はアパート(マンション)より安心ということもあるという。

⑭食器に興味があるか (図-14)

食器に興味があると答えたのは26%。多少なりとも興味があるという学生は48%あり、全く興味がない

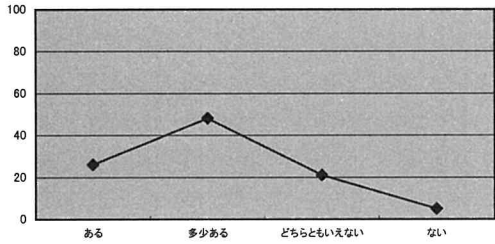


図-14

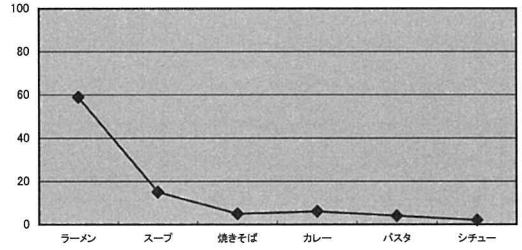


図-17

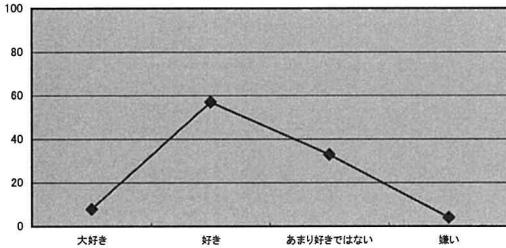


図-15

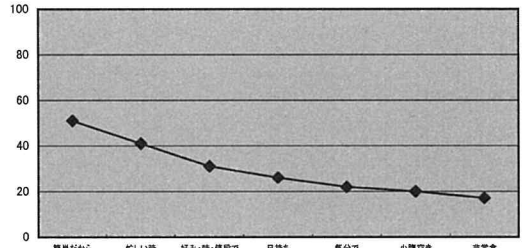


図-18

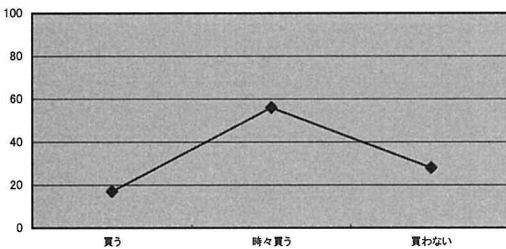


図-16

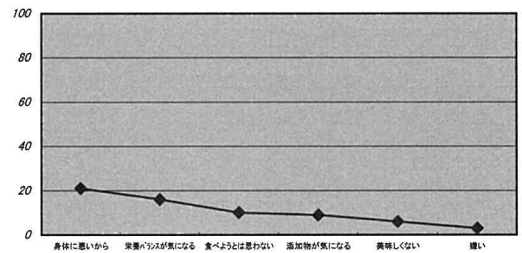


図-19

いという学生は5%であった。

○全員に質問

インスタント食品の利用について

⑮インスタント食品が好きか (図-15)

まあまあ好きという人は57%あり、あまり好きではない人は33%であった。大好きという学生が8%と比較的少なかった。

⑯自分で購入するか (図-16)

時々買う人は56%あり、買わない人は27%であった。よく買うという人は17%で最も少なく、常時インスタント食品を購入している人は意外と少ない。

⑰購入しているインスタント食品の種類 (図-17)

ラーメンが59%で最も多く、スープ15%、焼きそばは9%・カレー・パスタ・シチューなどの購入は非常に少なかった。

⑱インスタント食品を選ぶ理由 (図-18)

簡単だからというのが51%と全体の半数であった。非常食及び忙しい時に短時間で出来るからということが保存の目的のためや好みで、またその時の気分で買うという理由であった。

⑲インスタント食品を買わない理由 (図-19)

身体に悪いと思っているので買わないという理由が41%であった。また栄養バランスや添加物が気になるので買わないというのが15%前後あった。

⑳食生活はどうあるべきか (図-20)

栄養バランスの食事が42%、家族のコミュニケーションが大切が33%、次いで規則正しい食生活という答えだった。食を学んでいる意識と知識からである。

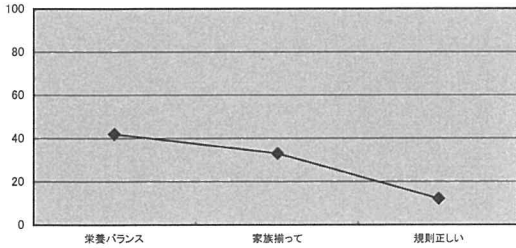


図-20

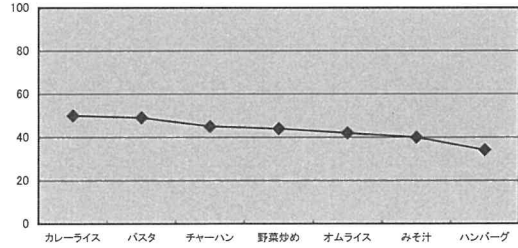


図-23

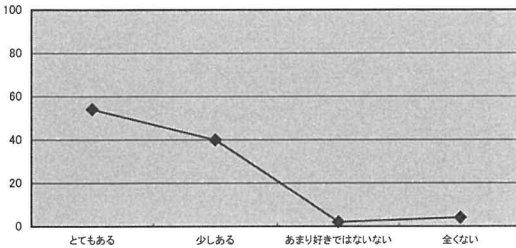


図-21

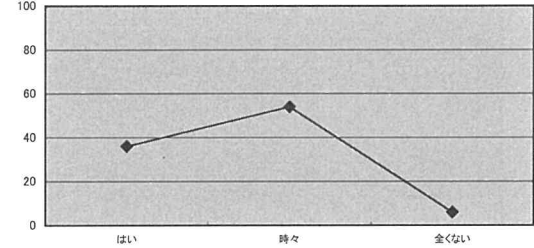


図-24

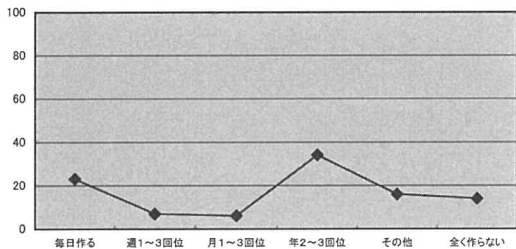


図-22

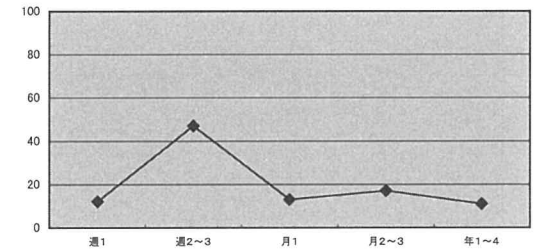


図-25

II. 料理や食事の関心度

①料理に関心があるか (図-21)

関心があるまたは多少あると答えた人は94%であったが、好きではないし全く関心がないと答えた人は6%あった。目的がはっきりせずに進学することの表れであろうか、年々その傾向にあるように思う。

②家庭で料理を作るか (図-22)

年に2~3回位と答えた人は34%・毎日作る人が23%次いで全く作らない人が23%であった。

③得意な料理 (図-23)

家で料理を作っている人で得意な料理はカレーライスやパスタが50%と多く、チャーハン・野菜炒め・みそ汁やハンバーグであった。

④家族揃って食事をするか (図-24)

時々が54%と最も多く、全くしないと答えた人が10%あった。

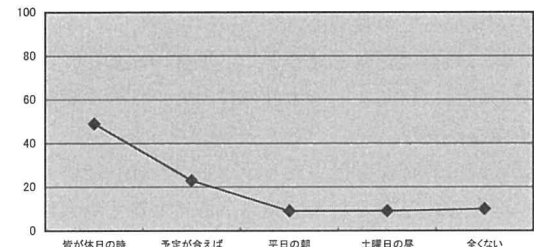


図-26

⑤家族揃っての食事の回数 (図-25)

週に2~3回位が53%と最も多く、月2~3回位が23%・年に1~4回が11%程度で、家族揃っての食事は割合少なかった。

⑥家族揃っての食事はどのような時か (図-26)

皆が揃う休日が45%で最も多く、予定があえばという家庭は41%、全く無い家庭は10%もあった。

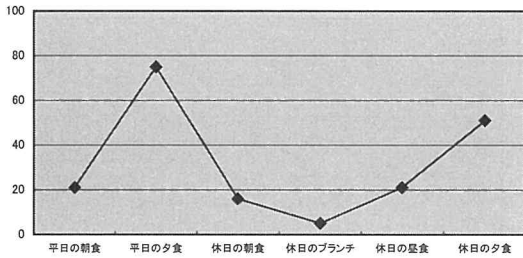


図-27

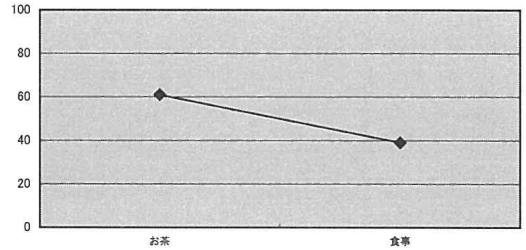


図-30

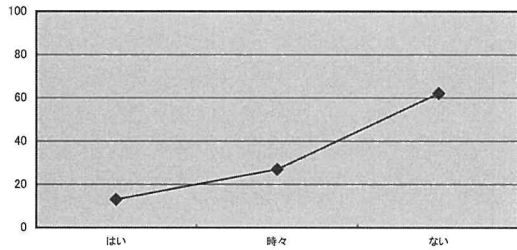


図-28

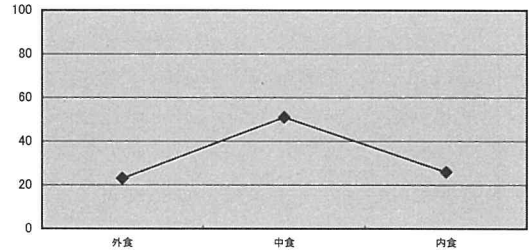


図-31

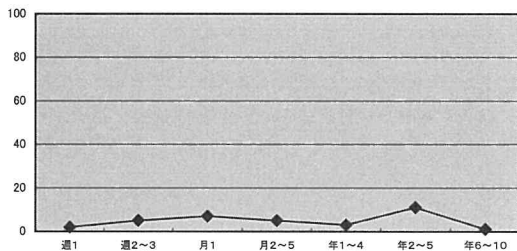


図-29

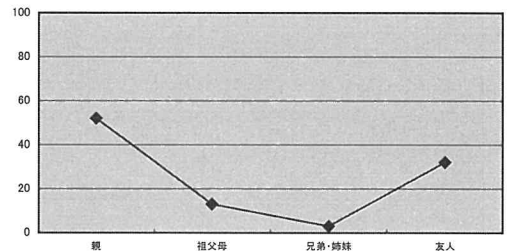


図-32

㉗ 家族揃っての食事はいつか (図-27)

休日の夜は45%と最も多く、平日の朝食18%、休日の朝食は14%次いで休日の昼食で平日の夕食が最も少なかった。

㉘ 家庭にお客様を招くことがあるか。(図-28)

全くないと答えた人は62%。あると答えた人は48%であった。

㉙ どの位の頻度で家庭に招くか (図-29)

年に3~4回が31%、月に1回は21%、週に2~3回では15%次いで年に6回位であった。

㉚ どのような接待が多いか (図-30)

お茶程度の接待が61%、食事での接待は41%であった。

㉛ 食事の接待はどのようにしているか (図-31)

中食が51%で内食が26%、外食は23%であった。

㉜ 貴女が食事でもてなしたい人 (図-32)

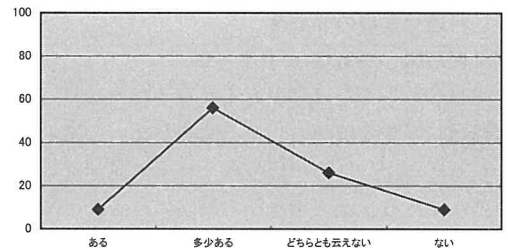


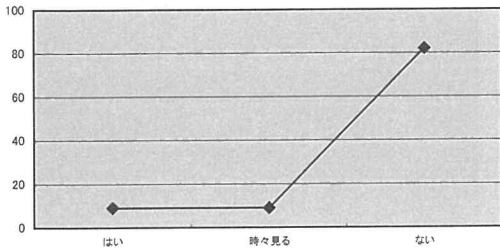
図-33

親が52%、友人は32%、次いで祖父母13%であった。

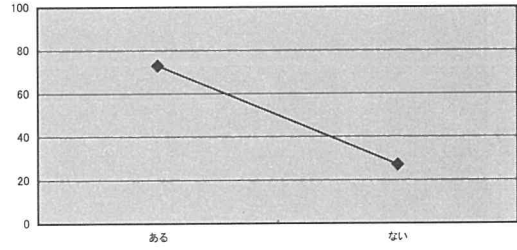
Ⅲ. 食空間の関心度

㉝ 食空間に関心があるか (図-33)

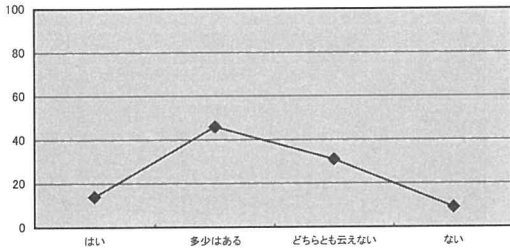
多少あると答えた人は56%あり、よくわからないのでどちらとも云えないという人は26%であった。



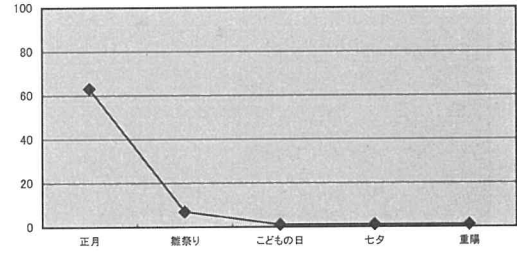
図—34



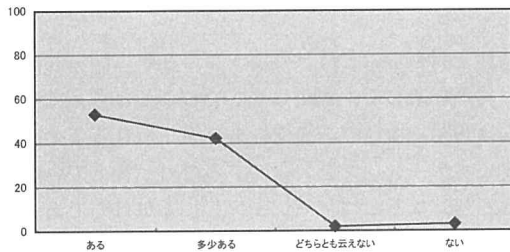
図—37



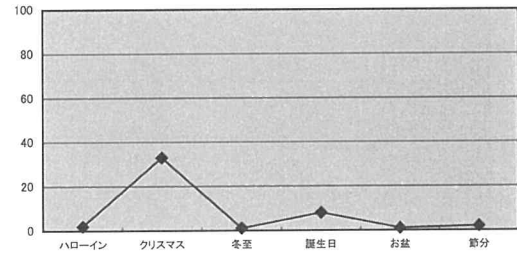
図—35



図—38



図—36



図—39

③④ 食空間の雑誌等を見るか (図—34)

インテリア関係の雑誌は、グラビアが美しく楽しいので18%の人は見るという。しかし82%の人は雑誌等を見たことがないと答えていた。

③⑤ 食空間を学んでみたいか (図—35)

学びたい及び多少学んでみたいと思っている人が61%あったが、どちらとも云えないが31%、学んでみたいと思わないは9%であった。

③⑥ 行事食に関心があるか (図—36)

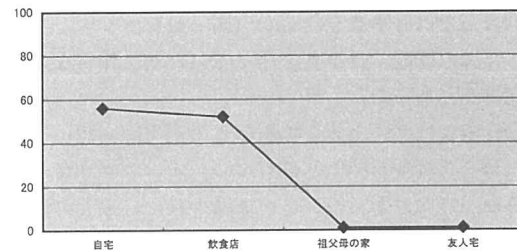
関心がある及び多少ある人は95%であるが、関心がない人は5%だった。

③⑦ 行事をしたことがあるか (図—37)

したことがあるという家庭は73%、あまりしたことがない家庭は27%であった。

③⑧ 五節句の何をしたことがあるか (図—38)

正月が63%と最も多く、雑祭り7%、その他こ



図—40

もの日や七夕であった。

③⑨ その他の行事ではどんなことをするか (図—39)

クリスマスが33%、誕生日8%次いでお盆や節分であった。

④⑩ 行事を行う場所は何処が多いか (図—40)

自宅で行う家庭が56%、飲食店を利用している家庭は52%であった。その他祖父母の家や友人宅。

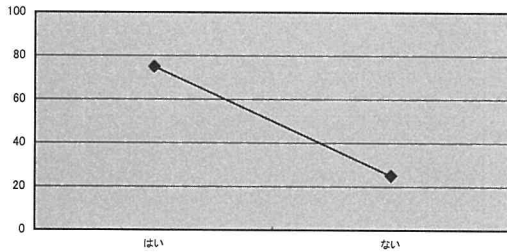


図-41

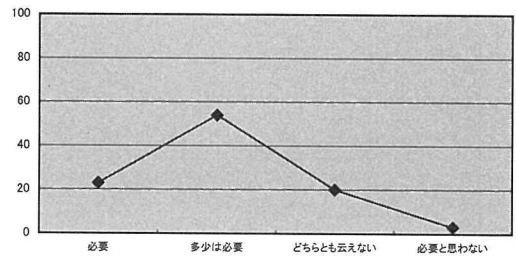


図-44

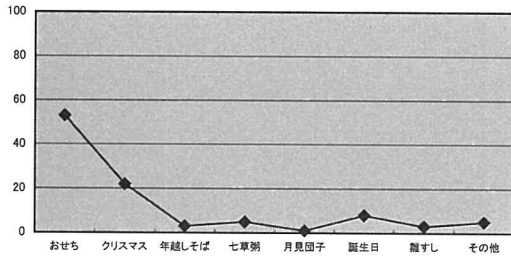


図-42

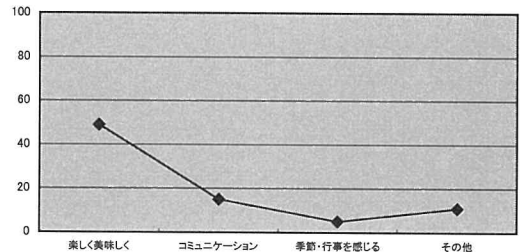


図-45

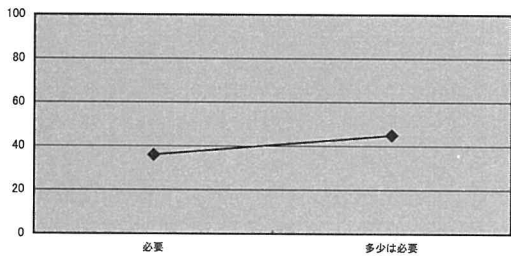


図-43

④ 自宅では行事食を作るか (図-41)

75%の家庭で行事食を作っていたが、作らない家庭は25%であった。

⑤ 行事食はどのような物を作るのか (図-42)

おせち料理が53%と最も多く、次いでクリスマス料理が22%であった。その他誕生日には本人の好きな料理を作って祝うという家庭もあったが、ほとんどしない家庭が5%あった。年々年中行事などの文化を伝承することは少なくなっている。

⑥ 家庭人は食空間を学ぶ必要があるか (図-43)

家庭人として食空間を学ぶ必要があるまた多少はあると答えた人は81%であったが、必要ないと答えた人は19%であった。

⑦ 栄養士は食空間を学ぶ必要があるか (図-44)

必要あるいは多少必要と答えた人は77%、どちらとも云えないが20%、必要とは思わないという人は

3%であった。

⑧ 食空間を学ぶとはどのようなことか (図-45)

食事を楽しく、美味しくさせることと考えている人は49%、次いで季節や行事を感じられること、コミュニケーションを大切にするためと答えていた人は25%、コミュニケーションとしてが11%であった。

4. まとめ

研究紀要40号では本学で食を学んでいる学生の生活の概略を報告したが、今回も学生の食生活を把握する目的で行った。料理や食卓についてのある程度関心があり年中行事食なども、家庭で作っているという前回調査したのと同様の結果であった。しかし少数ではあったが、料理や年中行事には関心がないという学生もおり、その家庭では行事食などほとんど作らないという状態であった。食生活も年々変化してきている。日常の多忙な生活の中で手作り料理から中食のスタイルに委ねる傾向にあり、デパートの食品売場や惣菜店の利用で、各店頭は夕方になると賑わっている。調理に費やす手間や時間も短くなっている。忙しい日々の中、調理をある程度外部に委ねることがあっても、その出来合い料理を家庭の味に工夫する能力、心豊かに食べるための食空間の演出などを自分や家族のために少しだけ心にとめる。さらに文化にも目を向け、年中行事食に込めら

れている意味や季節感などゆっくりと味わいそれを感じる。多忙な日々こそ年に数回家族が一同に集まり、コミュニケーションの場とする。時代とともに形は変化しても、大切にしたいものである。卒業後あらゆる方面に羽ばたく学生は食の専門家として「食卓を見直そう」「楽しく美味しく食べるための食卓作りとは、どのようなしたらよいか」も学び、それを実践することも大切であると考え。従って栄養バランスの食事とともに喫食者が気分良く、楽しく食欲が増す雰囲気作りも大切なことであり、心豊かな管理栄養士や栄養士そして生活者でありたいと思願っている。

5. 要約

本学の食物栄養を学んでいる学生を対象にⅠ食生活の現状・Ⅱ料理の関心度・Ⅲ食空間の関心度について大別シアンケート調査を行った。調査時期は2007年11月実施し、回収率は90.1% (145名)であった。調査結果以下のことが明らかになった。

Ⅰ. 食生活の現状について

- ①現在の住まいについては学校近郊の通学生が大半を占め地方からの学生は少ない。
- 1人暮らしに対しての質問
- ②住居のほとんどはアパート（マンション）に入居。学生会館に入居の学生は2割であった。
- ③電化製品については自炊しているほとんどの学生は、電子レンジ（オープンレンジを含む）炊飯器を多く持ち、トースターやミキサーまた電気卓上鍋も揃えていた。
- ④調理器具は庖丁・まな板・フライパン・鍋・箆、ボウルを揃えていた。
- ⑤調理小物では玉杓子・へら・菜箸・計量カップやスプーン・泡立て器・卸し金を揃えていた。
- ⑥食器類は茶碗や汁椀・皿・グラスを揃えていた。また急須が少なかったのは、簡単であるティーバッグの利用が多い理由であった。
- ⑦カトラリー類では箸やフォーク・スプーン・ティースプーンはほとんど揃えていた。
- ⑧調味料（1）については砂糖・食塩・醤油・味噌・酢や味醂は6割の学生が揃えていた。
- ⑨調味料（2）ではウスタソースやマヨネーズ・ケチャップ・ドレッシングを7割以上、柚子ポン酢は2割弱揃えていた。

- ⑩調味料（3）ではほんだしは7割近く、コンソメや汁の素も半数近く揃えていた。
- ⑪油脂類についてはサラダ油・バターや胡麻油は多くの学生が揃えているが、マーガリンは3割と比較的少なかった。
- ⑫香辛料は胡椒、カレー粉、唐辛子とキムチの素。
- ⑬料理を家で時々料理を作るという学生は6割いたが、全く作らない学生も1割いた。
- ⑭食器に多少なりとも興味があるという学生は半数近くあり、全く興味がないという学生も1割近くいた。
- 全員に質問

⑮インスタント食品の利用について

- インスタント食品がまあまあ好きという人が半数以上、大好きという学生が1割弱あった。
- ⑯自分で時々買うという人は半数強、買わないという人は3割弱であった。
 - ⑰購入しているインスタント食品の種類ではラーメンが6割近くで最も多く利用し、スープや焼きそばやカレー・パスタ・シチューなどの購入は非常に少なかった。
 - ⑱インスタント食品を選ぶ理由としては、簡単だからというのが全体の半数、非常食のために4割り、好みやその時の気分で買うが1割あった。
 - ⑲インスタント食品を買わない理由では身体に悪いという理由が4割、栄養バランスや添加物が気になるという。
 - ⑳食生活はどうあるべきかという質問では、栄養バランスの食事が最も多く、次いで家族のコミュニケーションが大切、規則正しい食生活であった。
- ### Ⅱ. 料理や食事の関心度
- ㉑料理に関心が多少あると答えた人は9割、あまり好きではない及び全く関心がない人は1割あった。
 - ㉒家庭で料理を年に2～3回位作るのが3割強、毎日作るのは2割次いで全く作らないが2割であった。
 - ㉓得意な料理はカレーライスやパスタが最も多く、チャーハン、野菜炒め、みそ汁やハンバーグであった。
 - ㉔家族揃っての食事は、時々が最も多く、全くしないと答えた人が割あった。
 - ㉕家族揃っての食事の回数では、週に2～3回位が最も多く、月2～3回位が2割、年に1～4回が

1割程度であった。

- ②⑥家族揃っての食事は皆が揃う休日が最も多く、予定があえばという家庭は4割で全くないという家庭は1割もあった。
 - ②⑦家族揃っての食事は休日の夜が4割強と最も多く、平日の夕食が最も少なかった。
 - ②⑧家庭にお客様を招くことが全くない家庭は6割、ない家庭は4割であった。
 - ②⑨家庭に招く頻度は年に3～4回が最も多く、月に1回、週に2～3回次いで年に6回位であった。
 - ③⑩お茶程度の接待が6割、食事での接待は4割であった。
 - ③⑪食事の接待は中食が全体の約半数を占め、肉食と外食がその半数ずつであった。
 - ③⑫食事でもてなしたいと思っているのは、親が全体の半数、友人は3割あり次いで祖父母であった。
- ### III. 食空間の関心度
- ③⑬食空間に多少興味がある人は半数以上で、よくわからないのでどちらとも云えないという人は3割弱であった。
 - ③⑭食空間の雑誌等については、ほとんどの学生は見ることがなかった。
 - ③⑮食空間を学びたいと思っている人が半数以上あった。
 - ③⑯行事食に関心があるという人及び多少関心がある人は9割以上だった。
 - ③⑰年中行事をしたことがない家庭は3割近くあった。
 - ③⑱五節句では正月が6割、次いで雛祭りであった。

- ③⑲その他の行事ではクリスマスが3割、次いで誕生日であった。
- ④⑩行事を行う場所は、自宅と飲食店が半々位だった。
- ④⑪自宅で行事食を作る家庭は約7割、作らない家庭は3割であった。
- ④⑫行事食はおせち料理が最も多く、次いでクリスマス料理や誕生日であったが、年中行事をしたことがない家庭も若干あった。
- ④⑬家庭人は食空間を学ぶことを必要と答えた人は大半であったが、必要ないと思う人は2割であった。
- ④⑭栄養士は、食空間を学ぶ必要あるいは多少必要と思う人が大半だったが、どちらとも云えないと思う人は2割であった。
- ④⑮食空間を学ぶとは、食事を楽しく、美味しくさせることと考えている人は半数、次いで季節や行事を感じられること、コミュニケーションを大切にするためと答えていた。

参考文献

- 1) 平野雅章・田中 静・服部幸應・森谷久編：食の名言辞典、東京書籍、1994
- 2) 太田信子・籾 早苗：小児歯科患者の食生活に関する調査報告、駒沢女子短期大学研究紀要、38、2005
- 3) 太田信子・籾 早苗：食空間に関する一考察、駒沢女子短期大学研究紀要、39、2006
- 4) 太田信子・籾 早苗：食空間に関する一考察、駒沢女子短期大学研究紀要、40、2007