

一人暮らしの管理栄養士養成課程学生における 食事作り意識・実践の変化と課題の検討

長嶋泰生*, 沼口晶子, 工藤慶太, 久保田のぞみ, 黒河あおい, 長谷部幸子

名寄市立大学保健福祉学部栄養学科

【要旨】 A 大学栄養学科 2016 年度入学生を対象に記名自記式質問紙調査を実施し、一人暮らしの者 20 名（女性 17 名、男性 3 名）の回答より 1～2 年次から 4 年次までの食事作りへの意識・実践の変化を分析した。食事作り意識の変化として、何も見ずに作ることができると思う料理が 35 項目中 5 項目有意に増加し ($p < 0.05$)、食事の「栄養バランス」「料理・味付けの組み合わせ」等に気を付けている者が増加した。また各年次で共通して、食品選択で重視していることに「価格」、食事作りで気を付けていることに「作り方が簡単」「短時間で食事を準備」、料理の参考に「インターネット」「高校までの家庭料理」と回答する者が多く、大学での習得知識や教科書等を参考とする者は少なかった。食事作り実践の変化として、泡立て器、スケール、おろし器、ゴムベラの調理器具所有者は有意に増加した ($p < 0.05$) 一方、月 1 回以上作る料理の種類は減少が見られた。食事作りを「ほぼ毎日」する者は 5 割、主食・主菜・副菜の揃った食事を「毎食食べる」者は 3 食いずれも 15% 以下と年次による大きな変動はなかった。4 年次までに料理のレパートリーの広がりや食事バランスへの意識向上が見られた反面、実際の食事作り実践や食事内容へ反映する者は少ないことが課題として示されたことから、学生の生活状況等を考慮し、日常において継続的な食事作りと食事内容の充実に繋がる教育上の工夫が必要と考えられる。

キーワード：大学生、食事作り、食事への意識

1. はじめに

管理栄養士・栄養士が業務を行う現場には病院、学校、福祉施設、事業所等の給食施設と大量調理が主ではない行政等の非給食施設があり、いずれの施設においても基本的な料理や調理に関する知識・技術の習得が必要とされる（石原ら 2015）。そのため、管理栄養士養成課程の学生はそのような調理の基礎を身につける必要があるが、近年、養成課程の入学生における調理技術の未熟さ（川田ら 2010）や調理に対する学生の知識及び技術の低下（大学調理教育研究グループ北九州 2012）が報告されている。その背景に小・中学校、高等学校の学習指導要領改訂による家庭科の時間数の減少（伊藤 2013）や、生活様式の多様化による食の外部化率の上昇（堀田 2007）などがあり、学校や家庭において調理に携わる機会が減り、調理技術が未熟な状態で入学している学生が多いことが伺われる。

管理栄養士養成課程の学生は、主に 1 年次の調理学実習を通じて基礎的な調理の知識・技術を習得す

る。そのような調理に関する基礎知識は、2 年次以降の専門分野の授業において大量調理や様々な対象者への食事提供について学ぶ上でも重要であり、調理技術の定着には日常における調理経験の積み重ねが必要である。加えて、一人暮らしの大学生では調理頻度が低い者ほど毎食の欠食率が高く、中食・外食への依存が高い（北野ら 2012）ことが明らかとなっており、日常的に食事作りに携わることは適切な食習慣を大学生活の中で身につける上でも重要である。

著者らは、A 大学栄養学科学生が入学時から調理に対する意識・技術がどのように変容するか把握することを目的とし、1 年次後期より約半年ごとに継続調査を実施してきた。その結果、1 年次後期から半年間の変化として、調理頻度が週 3 回以上の者の割合が減少（泉ら 2018）し、自己評価で「作ることができる」料理の数は増加していたのに対し、各料理を作る頻度に有意な増加は見られない（長嶋ら 2018）ことが明らかとなり、調理の知識・技術の定着のために日常的に食事作りを実践している学生は少ないことが推察された。しかし、食物栄養学科の短期大学生において自宅での調理頻度に増加が見られない理由として多くの学生が通学や課題、アルバイトにより調理時間がないことを挙げており（岩田ら 2017）、一人暮らしが 8 割以上を占める

2020 年 10 月 15 日受付：2021 年 1 月 8 日受理

* 責任著者 長嶋 泰生

住所 〒096-8641 北海道名寄市西 4 条北 8 丁目 1

E-mail : yasuo@nayoro.ac.jp

A 大学学生においても年次ごとの授業数や課題等の状況が生活習慣に大きく影響を与え得ることから、時間的都合や生活に関わる様々な要因により、食事作りへの自信や意欲のような意識が向上していても日常での実践に結び付いていない可能性がある。そのため、学生の食事作りへの取り組みと食事作りに対する意識の両面からその影響要因について分析する必要がある。

そこで本報告は1~2年次から4年次にかけての食事作りの意識・実践の変化を分析し、学生が食事作りに取り組む上での課題を検討することを目的とした。

II. 方法

1. 調査方法

1) 調査時期

2016年9月下旬(以下,1年次)と2018年1月上旬(以下,2年次),2019年11月下旬(以下4年次)に実施した。

2) 対象者

2016年度A大学栄養学科入学生のうち,対象の調査回に参加した一人暮らしの者20名(女性17名,男性3名,食事付き寮・下宿生を除く)を対象とした。

3) 調査内容並びに方法

調査は,3回に渡り記名自記式による質問紙調査を実施した。質問紙はその場で回収し,各調査回で得られた20部(回収率100%)を対象とした。食事作りの意識に関する設問として,提示した料理のうち何も見ずに作ることができると思う料理(自己評価での回答に基づく),食品を選択する際に重視していること,買い物について困っていること,普段の食事や食事作りで気を付けていること,食事作りに影響すること,普段作る料理の参考,食事作りの実践に関する設問として,持っている調理機器・器具,日常での食事作り頻度,提示した料理のうち月1回以上作る料理,1日に米飯を食べる回数,主食・主菜・副菜が揃った食事の頻度を調査項目とし,各設問の回答について分析した。

なお,設問の中で,食品を選択する際に重視していることは,国民健康・栄養調査(厚生労働省 2018),何も見ずに作ることができると思う料理(自己評

価での回答に基づく),月1回以上作る料理は,食事づくり能力に関する先行研究(駒場ら 2014)を参考に設問・選択肢を設定した。

2. 分析方法

1年次または2年次調査と4年次調査との回答割合の変化を比較するため,名義尺度の比率の検定に χ^2 検定,期待度数5未満の場合はFisherの直接確率検定を行った。解析には統計解析パッケージIBM SPSS Statistics 23.0 for Windows(日本アイ・ビー・エム株式会社)を用い,有意水準は5%(両側検定)とした。

本研究は名寄市立大学倫理委員会の承認を得た上で実施した(16-045,2016年11月2日)。

III. 結果

1. 食事作りの意識の変化

1) 何も見ずに作ることができると思う料理

表1 何も見ずに作ることができると思う料理(自己評価での回答に基づく)

	1年次 n=20	4年次 n=20	P
ごはん(炊飯器使用)	20 (100.0)	20 (100.0)	-
ごはん(炊飯器使用なし)	3 (15.0)	3 (15.0)	1.00
赤飯	2 (10.0)	0 (0.0)	0.49
炊き込みごはん	7 (35.0)	7 (35.0)	1.00
主食			
ちらし寿司	4 (20.0)	4 (20.0)	1.00
親子どんぶり	16 (80.0)	15 (75.0)	1.00
等			
カレーライス(市販ルー)	20 (100.0)	20 (100.0)	-
チャーハン	19 (95.0)	17 (85.0)	0.60
お好み焼き	12 (60.0)	15 (75.0)	0.50
ホットケーキ(ミックス使用)	16 (80.0)	18 (90.0)	0.66
ホットケーキ(ミックス使用なし)	2 (10.0)	3 (15.0)	1.00
みそ汁	20 (100.0)	19 (95.0)	1.00
すまし汁	5 (25.0)	11 (55.0)	0.11
汁物			
かきたま汁	6 (30.0)	12 (60.0)	0.06
シチュー(市販ルー)	18 (90.0)	16 (80.0)	0.66
シチュー(手作りルー)	1 (5.0)	6 (30.0)	0.09
茶碗蒸し	2 (10.0)	2 (10.0)	1.00
主			
半熟ゆで卵	14 (70.0)	18 (90.0)	0.24
目玉焼き	20 (100.0)	20 (100.0)	-
オムレツ	16 (80.0)	18 (90.0)	0.66
だし巻き卵・卵焼き	16 (80.0)	18 (90.0)	0.66
魚の塩焼き	16 (80.0)	19 (95.0)	0.34
魚の煮つけ	7 (35.0)	12 (60.0)	0.11
魚のムニエル	6 (30.0)	12 (60.0)	0.06
ハンバーグステーキ	8 (40.0)	15 (75.0)	0.05
ロールキャベツ	2 (10.0)	8 (40.0)	0.07
酢豚	2 (10.0)	0 (0.0)	0.49
副			
肉じゃが	5 (25.0)	14 (70.0)	0.01
いりどり・筑前煮	3 (15.0)	10 (50.0)	0.04
野菜炒め	20 (100.0)	20 (100.0)	-
きんぴらごぼう	6 (30.0)	17 (85.0)	<0.01
菜			
ほうれん草のお浸し	11 (55.0)	20 (100.0)	<0.01
きゅうりの酢の物	11 (55.0)	18 (90.0)	0.03
野菜の天ぷら	5 (25.0)	8 (40.0)	0.50
生野菜のサラダ	20 (100.0)	20 (100.0)	-

数値は,人数(%),群間の比較には χ^2 検定またはFisherの直接確率検定を用いた。

何も見ずに作ることができると思う料理（自己評価での回答に基づく）について表1に示した。料理35項目のうち、きんぴらごぼう、ほうれん草のお浸し、肉じゃが、いりどり・筑前煮、きゅうりの酢の物について「何も見ずに作ることができる」と回答した者が4年次で有意に増加していた ($p < 0.05$)。また、ごはん（炊飯器使用）、カレーライス（市販ルー）、目玉焼き、野菜炒め、生野菜のサラダは1年次より全員が「何も見ずに作ることができる」と回答しており、副菜は野菜の天ぷらを除いた全ての項目で「何も見ずに作ることができる」と回答した者が

有意に増加 ($p < 0.05$) または 100%が回答していた。

2) 食品を選択する際に重視していること

普段食品を選択する際に重視していることについて表2に示した。ほぼ全員が「価格」と回答しており、次いで「好み」「おいしさ」「量・大きさ」であった。「簡便性」と回答する者が4年次で5名増加していたが、有意差はなかった ($p = 0.20$)。

3) 買い物について困っていること

買い物について困っていることを表3に示した。4

表2 食品を選択する際に重視していること

	1年次 n=20	4年次 n=20	P
おいしさ	15 (75.0)	13 (65.0)	0.73
好み	16 (80.0)	18 (90.0)	0.66
量・大きさ	15 (75.0)	13 (65.0)	0.73
栄養価	7 (35.0)	8 (40.0)	1.00
季節感・旬	8 (40.0)	9 (45.0)	1.00
安全性	7 (35.0)	8 (40.0)	1.00
鮮度	11 (55.0)	9 (45.0)	0.75
価格	20 (100.0)	19 (95.0)	1.00
簡便性	6 (30.0)	11 (55.0)	0.20
その他	2 (10.0)	0 (0.0)	0.49

数値は、人数(%), 群間の比較には χ^2 検定またはFisherの直接確率検定を用いた。

表3 買い物について困っていること

	2年次 n=20	4年次 n=20	P
店が住居から遠い	7 (35.0)	8 (40.0)	1.00
店が大学から遠い	5 (25.0)	1 (5.0)	0.18
買い物に行ける時間が限られる	11 (55.0)	7 (35.0)	0.34
買い物に行ける曜日が限られる	6 (30.0)	0 (0.0)	0.02
米など重たいものの持ち帰りが困難	8 (40.0)	13 (65.0)	0.20
欲しいものが売っていない	3 (15.0)	6 (30.0)	0.45
品質がよくない	4 (20.0)	3 (15.0)	1.00
値段が高い	12 (60.0)	9 (45.0)	0.53

数値は、人数(%), 群間の比較には χ^2 検定またはFisherの直接確率検定を用いた。

表4 普段の食事や食事作りで気を付けていること

	2年次 n=20	4年次 n=20	P
料理の組み合わせ	6 (30.0)	9 (45.0)	0.51
味付けの組み合わせ	5 (25.0)	9 (45.0)	0.32
調理法の組み合わせ	3 (15.0)	3 (15.0)	1.00
食品の組み合わせ	5 (25.0)	7 (35.0)	0.73
栄養バランス	7 (35.0)	11 (55.0)	0.34
いろいろ	2 (10.0)	5 (25.0)	0.41
短時間で食事の準備をする	14 (70.0)	16 (80.0)	0.72
作り方が簡単	15 (75.0)	16 (80.0)	1.00
旬の食材を使う	1 (5.0)	1 (5.0)	1.00
新しい料理を取り入れる	1 (5.0)	1 (5.0)	1.00
食材料費を節約する	11 (55.0)	10 (50.0)	1.00
作り置きおかずの常備	8 (40.0)	3 (15.0)	0.16

数値は、人数(%), 群間の比較には χ^2 検定またはFisherの直接確率検定を用いた。

表5 食事作りに影響すること

	2年次 n=20	4年次 n=20	P
料理のレパートリー	12 (60.0)	14 (70.0)	0.74
調理技術	8 (40.0)	9 (45.0)	1.00
調理器具	4 (20.0)	6 (30.0)	0.72
調理時間の確保	12 (60.0)	8 (40.0)	0.34
調理する意欲	16 (80.0)	15 (75.0)	1.00
買い物のしやすさ	6 (30.0)	6 (30.0)	1.00
生ごみなどの処理	6 (30.0)	8 (40.0)	0.74
熱源など台所の機能 (コンロ・電磁調理器)	6 (30.0)	5 (25.0)	1.00
生活費や食費	10 (50.0)	12 (60.0)	0.75
とくにない	1 (5.0)	0 (0.0)	1.00

数値は、人数(%), 群間の比較には χ^2 検定またはFisherの直接確率検定を用いた。

表6 普段作る料理の参考としているもの

	2年次 n=20	4年次 n=20	P
高校までに食べていた家庭料理	11 (55.0)	15 (75.0)	0.32
高校までに授業で習った料理	1 (5.0)	3 (15.0)	0.60
大学1年時の調理学実習で習った料理	2 (10.0)	3 (15.0)	1.00
大学の調理学実習以外の授業で作った料理	1 (5.0)	0 (0.0)	1.00
大学の調理学の教科書	0 (0.0)	1 (5.0)	1.00
調理学関連の専門書	2 (10.0)	3 (15.0)	1.00
雑誌	1 (5.0)	1 (5.0)	1.00
インターネット	12 (60.0)	12 (60.0)	1.00
友人・知人からの情報	6 (30.0)	2 (10.0)	0.24
テレビの料理番組	6 (30.0)	5 (25.0)	1.00
とくにない	2 (10.0)	2 (10.0)	1.00
その他	2 (10.0)	0 (0.0)	0.49

数値は、人数(%), 群間の比較には χ^2 検定またはFisherの直接確率検定を用いた。

年次で特に「米など重たいものの持ち帰りが困難」と回答する者が増えていた。「買い物に行ける曜日が限られる」と回答する者は4年次ではおらず、有意に減少していた ($p=0.02$)。

4) 普段の食事や食事作りで気を付けていること

普段の食事や食事作りで気を付けていることについて表4に示した。2年次、4年次で共通して「作り方が簡単」「短時間で食事の準備をする」の回答が多かった。4年次で「料理・味付けの組み合わせ」「栄養バランス」「いろいろ」と答える者が3~4名増加していた。

5) 食事作りに影響すること

食事作りに影響することについて表5に示した。

表7 持っている調理機器・器具

	1年次 n=20	2年次 n=20	p
炊飯器	19 (95.0)	20 (100.0)	1.00
ガスコンロ	9 (45.0)	8 (40.0)	0.75
電磁調理器	12 (60.0)	12 (60.0)	1.00
オーブン電子レンジ	12 (60.0)	13 (65.0)	0.75
電子レンジ	9 (45.0)	8 (40.0)	0.75
鍋	19 (95.0)	19 (95.0)	1.00
フライパン	20 (100.0)	20 (100.0)	-
ボウル	20 (100.0)	20 (100.0)	-
ざる	20 (100.0)	20 (100.0)	-
包丁	20 (100.0)	20 (100.0)	-
まな板	20 (100.0)	20 (100.0)	-
やかん	9 (45.0)	9 (45.0)	1.00
皮むき	17 (85.0)	18 (90.0)	0.60
おろし器	9 (45.0)	17 (85.0)	0.05
計量カップ	20 (100.0)	20 (100.0)	-
計量スプーン	20 (100.0)	19 (95.0)	-
スケール	12 (60.0)	19 (95.0)	<0.01
泡立て器	13 (65.0)	18 (90.0)	0.04
フライ返し	19 (95.0)	20 (100.0)	1.00
木べら	13 (65.0)	17 (85.0)	0.73
おたま	20 (100.0)	20 (100.0)	-
菜箸	19 (95.0)	19 (95.0)	1.00
土鍋	5 (25.0)	9 (45.0)	0.32
トースター	8 (40.0)	9 (45.0)	0.34
冷蔵庫	20 (100.0)	20 (100.0)	-
すり鉢	1 (5.0)	2 (10.0)	0.34
ゴムベラ	8 (40.0)	16 (80.0)	<0.01
その他	2 (10.0)	2 (10.0)	0.41

数値は、人数(%), 群間の比較には χ^2 検定またはFisherの直接確率検定を用いた。

表8 日常での食事作り頻度

	1年次 n=20	4年次 n=20	p
ほぼ毎日	10 (50.0)	10 (50.0)	
週3~4回	9 (45.0)	7 (35.0)	0.66
週1~2回	0 (0.0)	1 (5.0)	
ほとんどしない	1 (5.0)	2 (10.0)	

数値は、人数(%), 群間の比較にはFisherの直接確率検定を用いた。

2年次、4年次で共通して「調理する意欲」「料理のレパートリー」の回答が上位で、4年次では「調理時間の確保」の回答が特に減少していた。

6) 普段作る料理の参考としているもの

普段作る料理の参考としているものについて表6に示した。2年次、4年次で共通して「インターネット」「高校までに食べていた家庭料理」と回答する者が多く、「大学1年次の調理学実習で習った料理」や「調理学関連の専門書」のように大学の習得知識や教科書等を参考とする者は少なかった。

2. 食事作りの実践の変化

1) 持っている調理機器・器具

持っている調理機器・器具について表7に示した。

表9 月1回以上作る料理

	1年次 n=20	4年次 n=20	p
ごはん(炊飯器使用)	20 (100.0)	16 (80.0)	0.11
ごはん(炊飯器使用なし)	0 (0.0)	0 (0.0)	-
赤飯	0 (0.0)	0 (0.0)	-
炊き込みごはん	11 (55.0)	5 (25.0)	0.11
主 ちらし寿司	0 (0.0)	0 (0.0)	-
食 親子どんぶり	13 (65.0)	12 (60.0)	0.74
等 カレーライス(市販ルー)	16 (80.0)	16 (80.0)	1.00
チャーハン	20 (100.0)	16 (80.0)	0.11
お好み焼き	8 (40.0)	8 (40.0)	1.00
ホットケーキ(ミックス使用)	8 (40.0)	5 (25.0)	0.50
ホットケーキ(ミックス使用なし)	1 (5.0)	0 (0.0)	1.00
みそ汁	18 (90.0)	13 (65.0)	0.13
すまし汁	5 (25.0)	5 (25.0)	1.00
汁物 他 かきたま汁	7 (35.0)	9 (45.0)	0.52
シチュー(市販ルー)	10 (50.0)	5 (25.0)	0.19
シチュー(手作りルー)	1 (5.0)	2 (10.0)	1.00
茶碗蒸し	0 (0.0)	1 (5.0)	1.00
半熟ゆで卵	13 (65.0)	11 (55.0)	0.52
目玉焼き	17 (85.0)	16 (80.0)	0.74
オムレツ	14 (70.0)	13 (65.0)	0.74
主 だし巻き卵・卵焼き	17 (85.0)	14 (70.0)	0.45
魚の塩焼き	12 (60.0)	8 (40.0)	0.21
魚の煮つけ	9 (45.0)	1 (5.0)	<0.01
魚のムニエル	9 (45.0)	2 (10.0)	0.03
ハンバーグステーキ	13 (65.0)	8 (40.0)	0.11
ロールキャベツ	3 (15.0)	2 (10.0)	1.00
酢豚	1 (5.0)	2 (10.0)	1.00
肉じゃが	6 (30.0)	10 (50.0)	0.20
いりどり・筑前煮	5 (25.0)	5 (25.0)	1.00
副 野菜炒め	20 (100.0)	16 (80.0)	0.11
きんぴらごぼう	12 (60.0)	11 (55.0)	0.75
菜 ほうれん草のお浸し	11 (55.0)	10 (50.0)	0.75
きゅうりの酢の物	8 (40.0)	8 (40.0)	1.00
野菜の天ぷら	2 (10.0)	0 (0.0)	0.49
生野菜のサラダ	17 (85.0)	16 (80.0)	0.74

数値は、人数(%), 群間の比較には χ^2 検定またはFisherの直接確率検定を用いた。

1年次と比較し、4年次で泡立て器、スケール、おろし器、ゴムベラを持っている者が有意に増加した。フライパン、ボウル、ざる、包丁、まな板、計量カップ、計量スプーン、おたま、冷蔵庫は1年次より全員が持っていた。

2) 日常での食事作り頻度

日常での食事作り頻度(大学での調理実習は除く)について表8に示した。食事作り頻度は4年次で週2回以下の者が若干増加していたが、学生全体で「ほぼ毎日」の人数に変動はなかった。

3) 月1回以上作る料理

前述の料理35項目を作る頻度について、「よく作る(週3回以上)」、「時々作る(週1回程度)」、「たまに作る(月1回程度)」、「年に1~2回程度」、「ほとんど作らない」の5つの選択肢で回答を求め、月1回以上作る回答の数を表9に示した。1・4年次ともに、汁物等はみそ汁、主菜は目玉焼き、副菜は野菜炒めを作る者が多く、傾向としては比較的簡便な料理が作られていた。4年次では全体的に頻度が減少しており、特に魚のムニエル、魚の煮つけのような魚料理を作る者が有意に減少していた(p<0.05)。

表10 1日に米飯を食べる回数

回数*	2年次 n=20	4年次 n=20	P
0回	1 (5.0)	2 (10.0)	
0~1回	2 (10.0)	1 (5.0)	
1回	10 (50.0)	8 (40.0)	
1~2回	2 (10.0)	0 (0.0)	0.26
2回	2 (10.0)	7 (35.0)	
2~3回	0 (0.0)	1 (5.0)	
3回以上	3 (15.0)	1 (5.0)	

数値は、人数(%), 群間の比較にはFisherの直接確率検定を用いた。
*自由記述での学生の回答

表11 主食・主菜・副菜が揃った食事を食べる頻度

	2年次 n=20	4年次 n=20	P
朝食	食べない	13 (65.0)	12 (60.0)
	食べないことが多い	5 (25.0)	5 (25.0)
	食べるが多い	0 (0.0)	1 (5.0)
	毎食食べる	2 (10.0)	1 (5.0)
	無回答	0 (0.0)	1 (5.0)
昼食	食べない	5 (25.0)	6 (30.0)
	食べないことが多い	8 (40.0)	7 (35.0)
	食べるが多い	4 (20.0)	5 (25.0)
	毎食食べる	3 (15.0)	2 (10.0)
夕食	食べない	3 (15.0)	3 (15.0)
	食べないことが多い	8 (40.0)	7 (35.0)
	食べるが多い	6 (30.0)	8 (40.0)
	毎食食べる	3 (15.0)	2 (10.0)

数値は、人数(%), 群間の比較にはFisherの直接確率検定を用いた。

4) 1日の米飯回数

1日に米飯を食べる回数(自由記述での学生の回答)を表10に示した。最も多かった回答が1日1回で、0回・0~1回の者も含めて過半数に上った。3回以上の者は4年次では1割に満たなかった。

5) 主食・主菜・副菜が揃った食事を食べる頻度

朝食、昼食、夕食において主食・主菜・副菜が揃った食事を食べる頻度を「食べない」、「食べないことが多い」、「食べるが多い」、「毎食食べる」の4つの選択肢で回答を求め、回答数を表11に示した。3食いずれも主食・主菜・副菜の揃った食べる頻度に大きな変動はなく、「毎食食べる」者は15%以下であった。

IV. 考察

本研究では、管理栄養士養成課程の大学生の1~2年次から4年次にかけての食事作りの意識・実践の変化を分析し、学生が食事作りに取り組む上での課題を検討した。

4年次までの意識・実践の変化として、自己評価で「何も見ずに作ることができる」と回答した料理が主に副菜で増え、持っている調理器具として泡立て器、ゴムベラ、おろし器が有意に増加し、料理のレパートリーは広がっていることが伺われた。また、スケールを持っている者が有意に増加しており、食材料を計量する意識をほぼ全員が持つようになったことと推察される。一方、実際に作る料理の種類は減少傾向が見られ、食事作りには作り方の簡便さや短時間での食事準備が重視されていた。また、普段作る料理の参考としてはインターネットや高校までの家庭料理が多く、大学の専門書や実習で習った料

表12 食品を選択する際に重視していること

	【再掲】A大学学生		平成30年度	
	1年次	4年次	国民健康・栄養調査結果	
	n=20	n=20	20-29歳男性 n=254	20-29歳女性 n=268
おいしさ	15 (75.0)	13 (65.0)	193 (76.0)	222 (82.8)
好み	16 (80.0)	18 (90.0)	189 (74.4)	214 (79.9)
量・大きさ	15 (75.0)	13 (65.0)	124 (48.8)	115 (42.9)
栄養価	7 (35.0)	8 (40.0)	57 (22.4)	95 (35.4)
季節感・旬	8 (40.0)	9 (45.0)	36 (14.2)	73 (27.2)
安全性	7 (35.0)	8 (40.0)	56 (22.0)	106 (39.6)
鮮度	11 (55.0)	9 (45.0)	59 (23.2)	112 (41.8)
価格	20 (100.0)	19 (95.0)	126 (49.6)	188 (70.1)
簡便性	6 (30.0)	11 (55.0)	38 (15.0)	46 (17.2)
その他	2 (10.0)	0 (0.0)	15 (5.9)	2 (0.7)

数値は、人数(%)

理を参考とする者は4年次でも若干名であったことから、普段の食事作りにおいては手軽さが優先され、大学で習得した料理の復習を意識して実践している学生は少ないことが課題として示された。

また、食品選択への意識に関する参考値として、国民健康・栄養調査（厚生労働省 2018）における「食品を選択する際に重視する点」の20-29歳男女の結果を表12に示した。上位の回答としては「おいしさ」「好み」「価格」「量・大きさ」と男女で共通しており、20-29歳女性を基準に結果を比較すると、A大学4年次学生では「簡便性」「価格」「量・大きさ」の回答割合が22~38ポイント上回っており、特に差が大きかった。食品選択にはほぼ全員が「価格」を重視しており、買い物について、「重たいものの持ち帰りが困難」に次いで「値段が高い」を挙げていた者も多かったことから、経済的な要因も食事作りに少なからず影響を与えており、安価で入手可能な食材に使用頻度が偏っている可能性も考えられる。

食事作りに影響することについては「調理する意欲」と答える者が最も多く、食事作りを「ほぼ毎日」する者は5割で4年次までに学生全体での大きな変動は見られなかった。4年次では買い物の時間的制約は少なくなり、調理時間は確保しやすい状況にあると推測されるものの、1年次と比較して食事作りが習慣化している者が増えているとは言い難かった。なお、一般的な大学生において下宿・アパート住まいの者でほぼ毎日料理する者は26.3%（内閣府 2009）との報告があり、本学学生では50%前後であったが、管理栄養士養成課程の女子大学生を対象とした先行研究（石橋ら 2015）では、一人暮らしの者で食事を「ほとんど毎日作る」と回答した者は1年次で77.5%、3年次で51.2%であり、本学学生は同等またはやや低いという結果であった。

食事内容については、食事の栄養バランスや料理の組み合わせへの意識は向上した半面、主食・主菜・副菜の揃った食事を毎食食べる・食べることが多い者は夕食でも5割前後であった。国民健康・栄養調査（厚生労働省 2018）での「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事頻度」において「ほとんど毎日」と回答した者は20-29歳男性で38.6%、女性で38.9%であり、男女ともに若い世代ほどその割合が低い傾向にあると報告されている。本研究対象者の学生では3食いずれかで「毎食食べる」と回答した者は15%以下であり、品数の揃った食事を実践する者が少ないことは大きな課題である。その要因としては大学

入学後の居住形態の変化による食生活の影響が大きいと考えられる。食物系学科の女子大学生を対象とした先行研究（吉岡ら 2011）において、一人暮らしの大学生の入学後の食生活の変化として、主食・主菜・副菜が揃った食事の頻度は3食いずれにおいても「減った」という回答が7割以上、料理数が「減った」という回答が8割に上っており、一人暮らし学生が食事内容を充実させることへの困難さが示されている。また、一人暮らし学生は自宅生と比較してエネルギー、たんぱく質をはじめ全般的に栄養素摂取量が少なく（吉野ら 2017；片村ら 2010）、食品群別摂取量では米類（めし）やいも類、豆類、魚介類等の摂取量が有意に低いことが明らかとなっている（石橋ら 2015）。さらに、一人暮らし学生では自宅居住時と比較して、経済的な面等から魚類・肉類の摂取頻度が低下し、特に魚の摂取が少なくなる者が多いことが明らかとなっている（根立ら 2012）。A大学学生において米飯を食べる頻度は1日1回が最も多く、3食食べる者は1割前後と少なく、さらに4年次では魚料理を作る頻度が減少していたことから、ご飯を中心に魚、肉、牛乳、乳製品、野菜など多様な副食を組み合わせた「日本型食生活」（農林水産省 2015）に近い形の食事をする者は少ないことが推察され、食事内容の充実が求められる。

以上のことから、継続的な食事作りが調理の知識・技術向上に重要であることを学生に理解させると共に、日常での食事内容の充実を促し、実践に繋げるためにはA大学学生の生活状況や食材入手、経済面等の要因を踏まえた上で、日常での食事作りに結び付けやすい知識や方法の伝達等の教育上の工夫が必要であると考えられる。

V. まとめ

本研究では、管理栄養士養成課程の大学生の1~2年次から4年次にかけての食事作りの意識・実践の変化と課題を分析し、以下の結果を得た。

- ①4年次までに何も見ずに作れると考える料理が増え、持っている調理器具の種類が広がっていた。一方、実際に作る料理の種類には減少傾向が見られ、大学で得た知識を食事作りに活かす者は限られており、簡便さが重視されていた。
- ②食品選択にはほぼ全員が価格を重視しており、経済的な要因も食事作りに少なからず影響していることが推察された。

- ③食事作りの影響要因に「調理する意欲」と答える者が最も多く、食事作りを「ほぼ毎日」する者は5割で学生全体での変動はなく、習慣化している者の増加は見られなかった。
- ④4年次では栄養バランスや料理の組み合わせ等に気を付ける者は45%以上おり、食事内容への意識は向上する傾向にあったが、主食・主菜・副菜の揃った食事を「毎食食べる」者は3食いずれも15%以下であり、食事内容の充実が求められた。
- 以上のことから、4年次までに料理のレパートリーの広がりや食事バランスへの意識向上が見られた反面、実際の食事作りへ反映する者は少ないことが課題として示された。今後、日常での継続的な食事作りの重要性を理解させるとともに、学生の生活状況等を考慮し、食事作りの実践に結び付けやすい知識や方法の伝達等の教育上の工夫が必要と考えられる。

謝 辞

本研究を行うにあたり、調査にご協力いただきました対象者の皆様に、心より感謝申し上げます。

文 献

- 石橋なつみ, 宮原恵子, 岡本美紀 (2015) 居住形態からみた女子大学生の食物摂取状況及び食習慣の経時的変化. 長崎国際大学論叢, 15 : 109~118.
- 石原三妃, 水野尚子, 大森恵美 (2015) 管理栄養士養成施設に求められる調理学実習の内容—給食施設と非給食施設における学習内容の比較—. 日本調理科学会誌, 48(6) : 405-415.
- 泉史郎, 長嶋泰生, 市川晶子, 外川晴香, 工藤慶太, 久保田のぞみ, 黒河あおい, 長谷部幸子 (2018) A 大学栄養学科学生の食生活・調理意識に関する調査. 名寄市立大学紀要, 12 : 109-114.
- 伊藤葉子 (2013) 家庭科の授業時間数減少をめぐる課題. 日本家政学会誌, 64(8) : 451-453.
- 岩田美智子, 坂本裕子 (2017) 本学栄養士養成課程における調理能力向上を目的とした取り組みとその教育効果について (第2報). 京都文教短期大学研究紀要, 55 : 83-91.
- 片村早花, 杉村留美子, 蜂谷愛, 笹谷美恵子 (2010) 管理栄養士養成校女子学生を対象とした食事調査—1人暮らし学生と自宅学生の比較—. 日本未病システム学会雑誌, 16(2) : 478-481.
- 川田由香, 丸山智美, 神田知子, 片井加奈子, 倉橋優子, 小松龍史 (2010) 管理栄養士養成における専門性と調理学教育に関する基礎研究—管理栄養士養成課程に在籍する女子大学生の調理環境と切り方の習得度の実態調査—. 金城学院大学論集自然科学編, 7 : 33-40.
- 北野直子, 我如古菜月, 川上育代, 池上由美, 沼田貴美子, 中嶋名菜, 江藤ひろみ (2012) 大学生における調理に対する意識の現状と料理教室参加後の調理に対する

- 意識および調理技術の変化. 日本食生活学会誌, 4 : 308-314.
- 厚生労働省 (2018) 平成30年度 国民健康栄養調査結果の概要.
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000635990.pdf>, (2020.7.7)
- 駒場千佳子, 武見ゆかり, 中西明美, 松田康子, 高橋敦子 (2014) 女子大学生の「食事づくり力」測定のための質問紙の開発. 栄養学雑誌, 72(1) : 21-32.
- 大学調理教育研究グループ北九州 (2012) 大学における調理実習教育の現状と担当教員の把握する学生の実態. 日本調理科学会誌, 45(4) : 255-264.
- 内閣府 (2009) 大学生の食に関する実態・意識調査報告書.
<https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/10193682/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf>, (2020.7.7)
- 長嶋泰生, 泉史郎, 市川晶子, 外川晴香, 工藤慶太, 久保田のぞみ, 黒河あおい, 長谷部幸子 (2018) 管理栄養士養成課程学生の作ることができる料理と調理頻度の変化. 名寄市立大学紀要, 12 : 121-127.
- 根立恵子, 石井幸江, 米田泰子, 由比ヨシ子 (2012) 女子大学生の日常食における魚類と肉類の利用状況および利用に及ぼす要因. 日本調理科学会誌, 45(3) : 215-222.
- 農林水産省 (2015) 「日本型食生活」の特徴.
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/nihon_syoku.html, (2020.9.26)
- 堀田宗徳 (2007) 最近の中食の動向. 日本調理科学会誌, 40(2) : 104-108.
- 吉岡有紀子, 齋藤沙織 (2011) 女子大学生の居住形態と食生活, 食物摂取状況, 健康状態との関連. 相模女子大学紀要, 75 : 45-56.
- 吉野佳織, 南陽子, 吉田安友子 (2017) 居住形態からみた管理栄養士を希望する大学生の食生活状況. 修文大学紀要, 9 : 41-48.

Practice report

Changes in awareness of and practice around meal preparation and examination of issues among students on a registered dietitian training course who live alone

Yasuo NAGASHIMA, Akiko NUMAGUCHI, Keita KUDOH,
Nozomi KUBOTA, Aoi KUROKAWA, Yukiko HASEBE

Department of Nutritional Sciences, Faculty of Health and Welfare Science, Nayoro City University

Abstract: A self-administered questionnaire survey was conducted on students enrolled in the Department of Nutrition at University A in 2016. On the basis of the answers provided by 20 students living alone (17 women, 3 men), in first and second year and then to the fourth year, we analyzed changes in awareness of and practice around meal preparation. As a change in awareness of meal preparation, the number of students who believe they can cook meals without using a recipe increased significantly for 5 out of 35 dishes ($p < 0.05$), and the number of students paying attention to the "nutrition balance" and "combination of dishes and seasoning" of meals increased. Furthermore, regardless of academic year, many students answered that "price" is important in food selection and mentioned the phrases "easy to make" and "prepare meals in a short time" as considerations when cooking meals, and used the "Internet" and "home cooking up to high school" for reference, while few referred to the knowledge acquired at university and from textbooks. As a change in the practice of meal preparation, the number of those owning whisks, scales, graters, and rubber spatula cookware increased significantly ($p < 0.05$), while the variety of dishes cooked at least once a month decreased. Fifty percent of the students made meals "almost every day," and fewer than 15% of the students "eat every meal" with a staple food, main dish, and side dish in regular meals three times a day, and there was no significant change from year to year. By the fourth year, students' cooking repertoire had expanded, and awareness of the dietary balance had increased, but this was rarely reflected in students' actual dietary preparation practice and dietary content. Considering students' living conditions, educational measures need to be devised that lead to continuous meal preparation and enrichment of meal content in daily life.

Key words: university students, meal preparation, dietary awareness