

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

西川陽子*・佐藤粹**

（2006年11月30日受理）

Usefulness of teaching basic cooking to male students for control of their food habit

Yoko NISHIKAWA* and Sui SATOH *

(Received November 30, 2006)

1. はじめに

現在、先進諸国の多くが過剰栄養とそれに誘発される生活習慣病という新たな問題と向き合っている。日本でも食の欧米化と、生活が便利になり日常の運動量が少なくなったことから、生活習慣病の増加と低年齢化が急速に進んでおり、医療費の増大による財政逼迫の問題が深刻視されている¹⁾。近年、日本でもこの影響を最小限に抑える目的から、各年齢層への食教育や運動の機会の提供などの取り組みが国レベルで行われるようになり、平成17年に制定された食育基本法などはその一例としてとらえることができる²⁾。これまで子どもへの食教育は家庭での刷り込みを主としてきたが、核家族化や女性の社会進出などにより、家庭内での食教育が立ち行かなくなっている現状がある³⁾。女性の社会進出がはじまった当初、家族での家事分担といった発想よりも、女性に対して社会での仕事と家事の両立といった意識のほうが強く、食生活では家庭における食事準備における労作の軽減が望まれた。その結果、電子レンジや冷凍冷蔵庫をはじめとする家電製品やレトルト食品などの2次加工食品の技術革新が進み、外食や中食産業の発展をもたらし、食事準備にかかる時間及び労作は軽減された。しかし一方で、生み出されたいつでもどこでも手軽に食せる便利な状況は1日3食を定時に摂る食生活と生活のリズムを崩し(図1)、食の貴重さといった意識を失わせ、家庭から食が外に出る“食の外部化”を引き起こした。また、この変化によって食教育を家庭内で担うことが難しくなっており、学校をはじめとした外部からのサポートが必要になってきている。このことに関しては、食生活は地域及び家庭における習慣や風習を受け継ぐものであり学校などで統一的に教育するべきものではないとする意見もあるが⁴⁾、それよりも、肥満と痩せの増加や体力低下、食文化の知識断絶、食料資源の限界に対する問題意識の低下などをはじめ食生活に起因する

* 茨城大学教育学部食物科学研究室（〒310-8512 水戸市文京 2-1-1；Laboratory of Food Science, College of Education, Ibaraki University, Mito 310-8512 Japan）

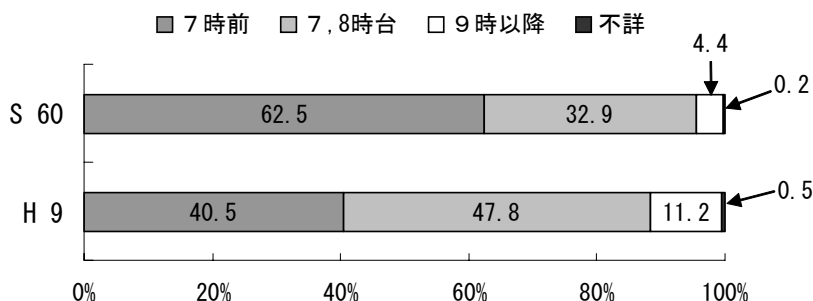


図1 夕食時刻の変化（昭和60年と平成9年の比較）
資料）厚生労働省「国民栄養調査」

子どもの変化は日本の将来において深刻な問題であり早急な対応が必要とする意見が強く⁵⁾、学校での食教育の強化が既に進められている。

この他、子どもの食教育を社会的にバックアップする背景には、現在そして今後の日本の食生活を考えて、さらに進む加工食品の利用やグローバル化などに対応する必要性があることから、これまでの家庭の刷り込みによってカバーされてきた教育内容以外に、専門知識を要する教育を学校教育にて補おうとする目的もある。そのため学校で扱われる食教育としては、健康な食生活のための知識、調理技術、食品の流通と食品表示の理解、食品添加物や食品の安全性に関する知識など広い範囲が想定されている。これらの教育内容についてはこれまでも家庭科の分野で扱われてきたが、十分な教育効果が得られなかったためか、近年の食教育の強化において家庭科の教科充実という形はとられていない。家庭科の食物分野におけるこれまでの問題点としては、教えられた知識が実生活に十分活かされるに至らなかったこと、男女等しく食に関する教育がなされるようになったにもかかわらず、日本で特に顕著な男子の食への無関心を改善することができず、健康維持のための食生活におけるコントロール能力は女子に比べて低いまま、男女共修になった効果が現れていないことが挙げられる。依然として、朝食の欠食率が男性のそれも若い層で特に高い事実はこのことをよく表している（図2）。男子の食に対する関心が低い理由や、その改善のためにどのような教育改革が必要であるのかといったことが追究されないままでは、学校における食教育によっても男女等しい食教育の効果は望めないと思われる。

男女共修にしても効果がなかったので、食教育を家庭科による教科教育ではなく新たに置かれた栄養教諭に一任するという現在の対応では改善は難しい。肥満率や生活習慣病の罹患率が男性でより高いことを考えてみても、これまでの家庭科の食物分野の教育における問題点の究明は早急に取り組むべき重要課題であると考えられる。

当研究室における食教育に関する昨年度までの研究から、幼少期からの家庭での食生活に関する親の注意において、男女差があることを明らかにしている⁶⁾。“男子厨房に入らず”は古い言葉のように思われているが、現在の小中高生の親の世代では未だこのような意識が根強くあり、女子に対しては食事の行儀作法における注意が、男子に対しては栄養面に関する注意が多く、食関連の手伝いにおける声かけも男子にはあまりしないなどの傾向があることが明らかになった。現在でも日本

の若い男性では、外食や中食がほとんどで、健康のために自炊で体調をリセットしようとしてもできずに健康を害する者が多い。プロの料理人やパティシエに男性が多いことから考えて、調理をすることに性差がないことは明らかであり、これら男性が調理から遠ざかる傾向は家庭における幼少期からの刷り込み教育に原因の一端があるものと考えられる。学校における家庭科の教時間しかない授業だけで男子の意識を改革するところまでもっていくことはかなり難しく、この点に注目した小中高の学校調理実習におけるカリキュラムの改革はこれまで行われてこなかった。近年、家庭科の授業時間数は減少してきており、より一層限られた学習時間の有効活用を目指した実習内容の検討が必要なものと考えられる。本研究はどのような調理実習の形態が最も各自の食生活に影響及び効果があるか探求することを目的とし、健康のための自己管理の必要性について意識した大学生への食教育の有効性を検証し、効果的な調理実習形態について検討することを目的とする。

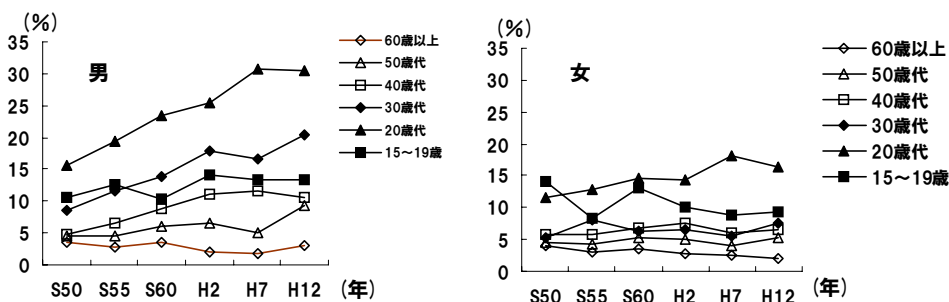


図2 朝食欠食率の男女別推移
資料) 厚生労働省 「国民栄養調査」

2. 方 法

2. 1. アンケート調査

調査は選択式と自由記述式を含めた調査用紙に自己記入法により回答してもらった。調査の対象及び質問に関する概要を表1にまとめた。

2. 2. 調理実習の教授方法における検討と基礎調理習得による食生活への影響調査

茨城大学学部男子学生8名に対して、5回にわたる集中的な調理実習を行い、毎回の実習直後のアンケート調査と、5回全ての実習終了後、42日間にわたる食生活に関する追跡調査を行い、実習効果について検討した。5回の実習の献立に関しては、実生活に活かしやすい手軽なもの、1品で食事が成り立ちやすいもの、具材を変えることでアレンジをきかせやすいもの、卵・肉・魚料理を取り入れることを中心に組み立てた。また、それぞれの実習の中で、これまでの家庭科調理実習とは異なる実生活への活用度を上げるために有効と考えられた教授方法を盛り込み、その効果を実習後のアンケート調査により検討した。これら行った調理実習と調査内容について表2にまとめた。

表1 アンケート調査概要

調査時期	2005年 5月		
調査対象	茨城大学教育学部学生（男子69人，女子71人）。平均年齢は19.6±0.7歳（男女差なし）。 居住形態別の人数内訳は以下の通り。		
	調査人数	一人暮らし	家族と同居（自宅生）
	男子（69人） 女子（71人）	59人（85.5%） 47人（67.1%）	10人 23人
一人暮らしにおける（ ）内数値は，男女別一人暮らしの割合。			
主な調査内容	<p>【生活スタイル】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 朝・昼・夕の3度の食事の形態（自炊，中食，外食など） ・ 運動習慣の有無 <p>【調理に関して】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 調理の知識及び技術 ・ 所持している調理道具及び調味料 ・ 料理を作る際に重要視する点 ・ 自炊への意欲と，自炊をする理由，しない理由 <p>【学校家庭科での調理実習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 実生活への知識技術の活用度 ・ 必要性 		

表2 これまでの学校調理実習の問題点を検証するための調理実習試行テスト及び実習後の調査の概要

調査時期	調理実習：2005年 11月～12月（5回/人） 食生活に関する追跡調査：2005年 12月～2006年 1月
実験対象	調理に自信がなく，自炊頻度が低い茨城大学の学生8人。 （教育4人，人文2人，工学1人，農学1人，平均年齢20.1±1.1歳）
実験概要	<p>【調理実習内容】</p> <p>第1回 チャーハン，わかめと卵のスープ 第2回 卵とじ丼（親子丼） 第3回 ハンバーグ 第4回 具だくさん豚汁 第5回 サバの味噌煮</p> <p>【一般の家庭科で行われる調理実習での教授方法と異なる点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 親子鍋やみりんのようない人暮らしでの所持率が低いものは使用しない。 ・ 味付けの配合はなるべく覚えやすいシンプルなものにする。 ・ 保存のきく乾物やツナ缶，冷凍野菜などを取り入れる。 ・ 和洋中の簡易だしを取り入れ，簡便化を図る。 ・ 1回の実習で多くの料理を作らず（1or2品），時間内の完全な理解を図る。 ・ グループを組まず，最初から最後まで一人で作る。 <p>【アンケート調査】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 毎回の調理実習終了直後，これまで経験した家庭科での調理実習との違いについて，意見を選択式及び自由記述式を含む調査用紙にて自己記入法により調査した。 ・ 5回の実習終了後42日間にわたり，朝昼夕の1日3食に関して，自炊した頻度，実習で習ったものの実践具合，調理に対する意識変化について選択式及び自由記述式を含む調査用紙に各自記録してもらった。（回収率100%）

3. 結果と考察

茨城大学の学生における食生活に関する調査結果から（表3）、朝食欠食率は一般的な傾向と等しく、一人暮らしの者ほど、また男子においてより高い傾向にあった。割合としては20歳代の全国平均（図2）と女子ではほぼ等しかったが、男子では約7%上回っており、男子への健康及び食生活の自己管理に対する意識を高める啓発活動の必要性が考えられた。昼食スタイルにおける性別、居住形態別の目立った傾向としては、自宅生より一人暮らしの者に学食の利用度が男女ともに高いこと、また自宅生男子では0%であったが自宅生女子において家から弁当を持参することが多いとする者が6割強と非常に多かった点が挙げられる。

自炊率に関して調査したところ、自炊率の高さは一人暮らし女子>一人暮らし男子>自宅生の順であり（図3）、自宅生女子の自炊率は自宅生男子と同様にかなり低く、昼食の持参弁当派が多いことは自宅生女子の親への依存度の高さを示唆するものと考えられる。夕食の摂取形態に関する調査では、一人暮らしの学生は男女ともに自宅生に比べて外食や中食の利用が高い傾向にあったが（図4）、自宅生の場合は女子では9割以上が自宅で食事を摂るのに対し、男子では3割程度外食の利用も多いと回答しており男女差が認められた。出羽らの大学生を対象とした調査では学生の外食利用の理由として多い順に、友人との付き合い>調理が面倒>おいしいから>調理をする時間がない、という結果を報告しており⁷⁾、自宅生の場合食事作りの面倒がほぼない状況であることを考え合わせると、男子学生の外食利用が多い理由としては友人との付き合いのために夕食を利用する割合が女子より多いと考えられた。

表3 性別及び居住形態別の朝食欠食率

	男子	女子
一人暮らし	44%	23%
家族と同居	30%	8%

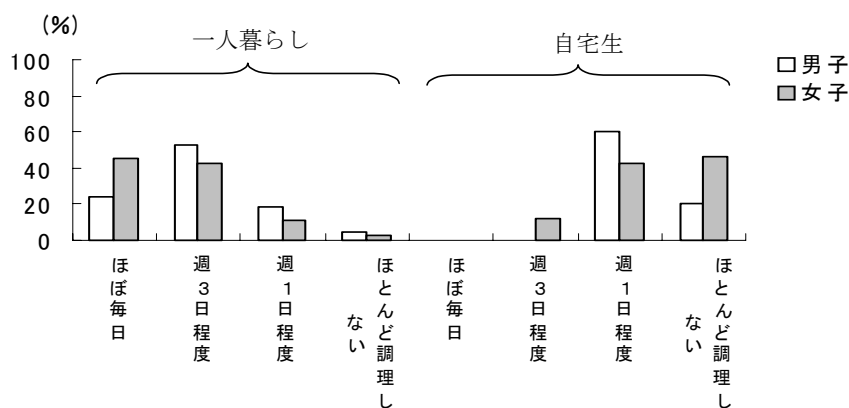


図3 大学生の居住形態別自炊頻度

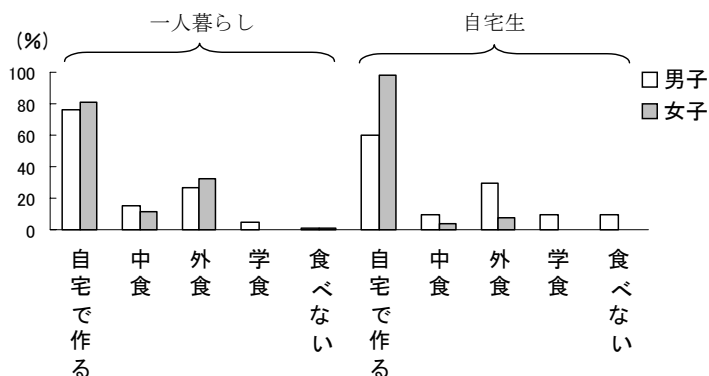


図4 大学生の居住形態別夕食スタイル
頻度の多い食事形態2つまで選択可とした。自宅生の女子において、
自宅で食べるとした者のうち8%が自分で調理するとしていた。

表4 調理の知識および技術の由来

	男子 (%)	女子 (%)
家庭での手伝い等から刷り込み	60	77
料理本などから独学	38	64
学校の調理実習	20	25
知人、友人に教わった	4	14
技術なし、適当に作っているのみ	24	30

すなわち、朝昼夕の3食の形態調査から、食を社交の場として捉え、大学生の段階から食生活を家庭外に置こうとする傾向が男子でより強いことが推察された。このような性差が生じる要因については、今後さらに詳細な検討が必要である。自炊率について自宅生では男女間に差はあまりなかったが、一人暮らしになると女子の自炊率は男子に比べて一気に高くなることが明らかになった。このことは同じ自宅生でも、女子の場合はいざとなったとき自炊するパネを持っている、すなわち調理の知識及び技術を自宅生であっても女子の場合はある程度備えているということを示唆している。調理に関する知識や技術の習得手段について調査したところ、家庭での刷り込みの割合が男女ともに最も高く（表4）、先の性差に関しては、3食の形態から女子は自宅で食事を摂る機会が男子に比べて高いことと合わせ、自身で調理をしなくても家庭で調理を見て学ぶ機会が多く、知識が自然と積み重ねられていた可能性が要因として考えられた。幼少期から性差なく家庭で簡単な調理の手伝いをさせるなどして調理操作を見せておくことが、成人期以降の男子における自炊のハードルを低くするために重要であると推察された。一方、調理の知識及び技術の源として学校での家庭科調理実習を挙げた者は非常に少なく、小中高の家庭科調理実習で習ったものが実生活に全く寄与していないと回答した者は17%おり、実生活に直結する効果的な調理実習内容の検討の必要性は、この調査結果からも推察可能となった。

普段の調理内容を推察するために行った所持している調味料に関する調査では、一人暮らしの学生における調味料の平均所持数は男子が13個、女子が16個であり、女子のほうが有意に多かった ($p < 0.001$)。また、数的な差だけではなく、所持している種類において男女間に差が見られた。すなわち、食品につけてそのまま食せるタイプの調味料の所持率は男女ともに高かったが、簡易だしや酢、みりんといった主に調理を伴う調味料の所持率は女子のほうが高く (図5)、女子のほうがより高度な調理操作も手がけている可能性が推察された。また、砂糖の所持率が男子に比べて高かったことに関連して、同時に行った調理道具に関する調査結果において一般的な包丁やまな板の類で男女間に差異は認められなかったが、軽量カップや軽量スプーン、泡だて器等の製菓関連の道具の所持率が女子に非常に高かったことから、一人暮らしの女子は男子に比べて菓子を作るなど調理を楽しむ領域に達している割合が高いことが推察された。さらに女子では本などから独学で調理を学ぼうとする意欲が男子に比べて高く (表4)、このような調理に対する自発的な意欲が女子により芽生えやすいといった性差がなぜ起こるのか、男子の食の自己管理能力を高める上で今後明らかにすべき重要課題であると考えられた。

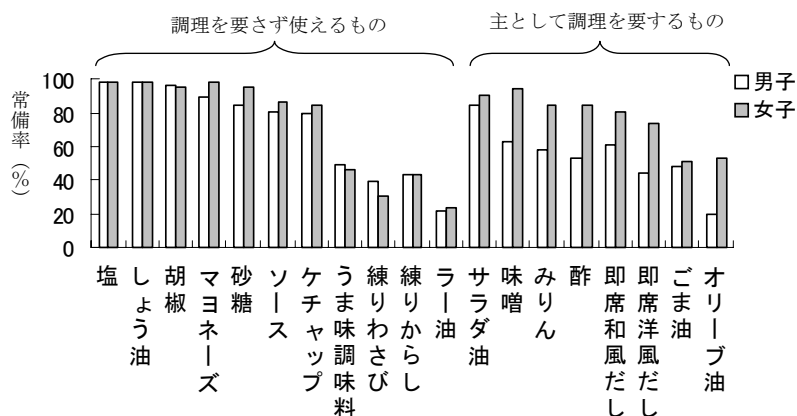


図5 1人暮らしの学生における調味料類の常備状況

一人暮らしになった場合に数の差こそあれ、男女ともに自炊する者としていない者がそれぞれにいる。自炊する者ほど食への関心は高く、食と健康の自己管理能力は高くなるため⁹⁾、教育的に自炊の推進を図ることは有益である。そこで、自炊しない理由をはじめ、自炊に関して調査を行った。自身で調理をしようと思う際に最も重要視することについては男子では、おいしさ>簡単さ≧栄養バランス>充分量>安さ、であり女子では、おいしさ>栄養バランス≧簡単さ>安さ>充分量、という結果であった。昔に比べて現在の学生は生活にある程度余裕があるためか、男女ともに安さや量を自炊することに求めてはいないようであった。男女ともに重要度が高かったのはおいしさと栄養バランス、そして作るのに面倒でないことであった。また、自炊しない理由として最も多かったのは、一人暮らしの場合“面倒くさい”や“お腹が空いたらすぐに食べたい”など、コンビニエンスストアや中食が増えた現在の恵まれた食生活を反映した回答であった。また、これらの回答から、もし

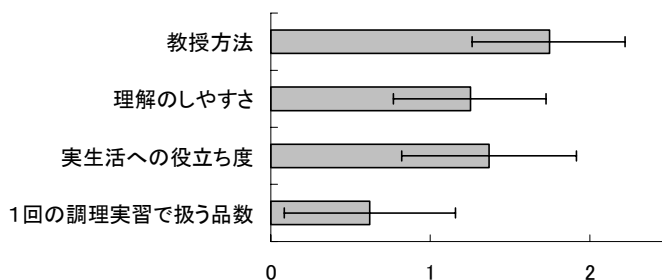


図6 今回の調理実習の改革点に対する評価 (n=8)

小中高で習った調理実習と比較して
 0: 変わらない。効果なし。
 1: より効果があると評価できる。
 2: 非常に効果が高い。

もっと簡単な調理技術に習熟していれば、買いに行くより残り物で簡単に調理したほうが楽といった発想に傾くのではないかといったことが考えられた。そこで、調理技術に不安があり普段自炊をあまりしない男子大学生を対象に基礎的な調理技術の講習を受けさせ、実際の食生活に変化が見られるか実験を行った。学校調理実習による教育があまり実生活の調理に反映されていない問題を考慮し、小中高の調理実習の問題点について検討し、表2に示した改善を施した5回にわたる調理実習を行った。実習後の受講者に対する調査から、これまでの小中高の調理実習に比べて、理解度と習熟度においてかなり高い評価が得られた(図6)。特に、グループ調理ではなく自分で全て作る今回の実習は調理に対して自信をつけさせる面で効果が高く、調理操作全体の理解が十分にできてよいとの意見が多かった。また、調理時間の短縮のために率先的に簡易だしを用いたことなどは、調理に対する面倒さの意識を軽減することに効果が高かったようであった。逆に、理解度を高めようと1回の実習における品数を減らしたことなどは、食す際に物足りなく感じられ調理することの楽しさが半減するなど、逆効果のようであった。5回の実習の理解度は十分であることを確認した後、実習後の各自の食生活について期待される変化が見られるか追跡調査(実習後6週間)を行ったところ、朝食の欠食率において変化はなかったが、自炊頻度において実習前が平均2.0回/週だったのに対して、実習後は2.8回/週と向上が見られ、自炊に対する意識変化も全員に認められた。すなわち、実習前に多かった、面倒、大変、難しい、といった自炊に対する意識を持つ者はいなくなり、代わりに実習前には全くなかった、おいしい、簡単、楽しい、といったイメージを各自が持つようになった。これらのことから、実生活を視野に入れた調理の基礎知識及び技術の習得を目指した調理実習が食生活の改善に寄与する可能性が高いと推察された。特に、家庭で調理を見る機会の少ない男子学生の場合に、学校での基礎調理の教育は重要であることを示唆する結果と考えられた。今回のような調理実習形態、すなわちグループ調理ではなく少人数制、本人のペースに任せ一人で最後まで全て作るといったことは、現在の小中高の学校家庭科教育では時間的に難しい。しかし、体育、音楽、理科実験、家庭科といった技術を習得する分野では、時間をかけ体で覚えることをさせない限り卒業してからその教育は意味をなさないことは、今回の調査結果にあった現行の調理実習が実際の生活に活かされていない事実からも明らかである。完全に習得させるためには反復練習が

どうしても必要であり、家庭に対して危ないからといってやらせないのではなく、習ったことを家庭で復習できるよう協力を仰ぐことも重要と思われる。現在の家庭科授業時間が技術習得に十分ではないことや1クラスの人数の多さから考えて、まずは、家庭科の調理実習はその場で完結するものではなく調理するきっかけや習慣を作るものといった意識に切り替え、家庭での反復練習を見込んだカリキュラムの再構築を試みる必要があり、教育効果の高いことが期待される。

4. まとめ

大学生の食生活に関する調査と、男子大学生を対象として調理の基礎技術を習得させることによる食生活の改善効果を見た実験から以下のような点が明らかとなった。

- ・ 男子は女子に比べて食を社交の機会として利用する傾向の強いことが示唆された。
- ・ 男子のほうが女子に比べ自炊に対するハードルが高い傾向にあり、調理操作に関して家庭で見る及び体験する機会が女子より少ないことがその要因として考えられた。
- ・ 大学生に対する基礎調理の教授は、実生活における必要性から知識及び技術の習得に対する意欲が高く、食生活の改善に効果の高いことが示唆された。
- ・ 調理の知識及び技術の習得場所として家庭での刷り込みの割合が最も多く、学校での調理実習は実生活にあまり活かされておらず、実生活を視野に入れた実習内容の検討が必要であると考えられ、家庭での反復練習を想定したカリキュラムの再構築が有効であると期待された。

大学で調理を習う授業は食を専門とする職業のコースにいない限り、ほとんどの場合はない。しかし、大学生は社会へ出る一歩手前の時期にあり、社会へ出てから自身の健康管理が重要になるため、食生活や食の自己管理に対する関心が特になくなる時期と考えられる。一方、厚生労働省の国民栄養調査によれば、男女ともに年齢が高くなるに従い栄養や食事に対する関心は高まり、女性のほうが同年齢でも関心が高いといった結果を報告している。10代の男子において栄養や食生活に対して関心を寄せる割合は4割程度であるのに対し、20代では6割にも高まる。これらのことから、男子大学生の調理を学ぶことへのモチベーションが小中高の頃に比べて高く、大学での調理実習の教育効果は高いものと推察される。今回の試行的調理実習の受講者も知識や技術を習得したいとする意欲は非常に高かった。今回の結果は、小中高の家庭科調理実習のあり方の見直しの必要性を示唆するとともに、高校以上の教育において、実生活に対応した調理技術の習得や、調理科学の学習により食生活について考えさせる機会を与えることによって食生活に関心を持たせるような食教育のフォローが今後すすめられていく必要性もまた示唆するものである。

引用文献

- 1) 吉池信男.「日本における肥満の現状と推移」『食の科学』 325, (2005), pp.4-7.
- 2) 森田倫子.『食育の背景と経緯 —「食育基本法」に関連して—』(国立国会図書館 ISSUE BRIEF, 2004) No.457.

- 3) 西川陽子. 「食生活は「わたし」の問題? (社会化されている食生活)」『農業と経済』 71(12), (2005), pp. 5-15
- 4) 児玉洋子. 「『食育基本法』成立へ 官だけが『食』を教育するのでもいいか」『食品と暮らしの安全』182, (2004), pp.6-7.
- 5) 徳村光昭. 「思春期やせ症の診療指針と予防・治療について」『食生活』 99(9), (2005), pp.79-84.
- 6) 西川陽子・高村雅世・大朧美佳. 「家庭における食教育について現状から見た今後の展望と課題」『茨城大学研究紀要 (教育科学)』 55, (2006), pp.187-196.
- 7) 出羽京子・黒木敏子. 「大学生の食生活に関する研究(第1報)男子学生の食生活・生活状況および身体的状況について」『食生活研究』 23(4), (2003), pp.44-53.
- 8) 出羽京子・黒木敏子. 「大学生の食生活に関する研究(第2報)食生活・生活状況と自覚症状およびその関連性について」『食生活研究』 24(6), (2004), pp.20-30.
- 9) 文部科学省. 『食生活学習教材 (中学生指導者用) 食生活を考えよう 一体も心も元気な毎日のためにー』 (文部科学省, 2002), pp.39.