

学生の食生活の変化

——教職演習・総合演習受講生の実態調査を通して——

竹 内 暢 子

A Study on Change in Student Eating Habits :
An Investigation of Teacher Training and Freshman Seminar Classes

Nobuko TAKEUCHI

平成10年から現在に至る期間、教職演習・総合演習の科目を通して、食に関する継続的な調査を行ってきた。調査するに当たっては、まず受講生に、親の時代、祖父母の時代の食生活を知らせ、今の時代がいかに恵まれているのかを認識させた。その上で、毎日の自分たちの食事内容がどのようなものであるかについて、一週間、記録をさせた。その記録結果に基づき、「四群点数法」を用いて各自に食事内容の過不足を調べさせ、実態を理解させた。本研究は、8年間にわたる学生の食事内容調査をまとめたものである。

I はじめに

外食産業が盛んになりコンビニエンスストアやファーストフード店が増加の一途を辿っている現在、学生はどのような食生活をしているのかという問題意識のもと、平成10年から平成17年に至る8年間、教職演習及び総合演習を受講している学生を対象に調査を行った。

飽食の時代と言われて久しいが、我々の幼小期（昭和20年～30年代）には自宅で食事をするのが普通であったし、ましてや朝食を食べさせる店は皆無であった。その頃は、スーパー形式の店はなく、魚屋・八百屋・豆腐屋などの種類別の店であった。現在のように数個ずつパックにして売っている商品もなく、ばら売りや量り売りがほとんどであった。

両演習の受講生は、大半が生まれた時から外食産業が生活の中に入り込んでおり、コンビニエンスストアやファーストフード店が軒を並べる環境で育ってきている。共働きが増え、コンビニエンスストアやスーパーでは、何十種類もの惣菜が並べられており、炊事をする時間がない時などには便利に利用されているようである。

本調査を始めた頃は、受講生の中に寮生が含まれており、自宅通学生との間に食事内容の差が顕著に表れていたが、後半の時期は、入寮する学生が減少し比較が困難になってきた。

以下、8年間の調査結果に基づき、比較検討していく。

図 2

	◆第3群 野菜／芋類／くだもの／きのこ／海藻	◆第4群 穀物／砂糖／油脂／その他嗜好品
食 品		
栄養的特徴	体の働きを円滑にする食品群。 ビタミンA・B1・B2・C、ミネラル、繊維を含む。野菜、芋類、くだものがこれに属する。なお、野菜は100g中に含まれるカロテンの量の多いものを緑黄色野菜、それ以外のものを淡色野菜として区別する。海藻類ときのご類もこの群に含める。	力や体温となるエネルギー源の食品群。 糖質、たんぱく質、脂質を含む。穀物、砂糖、油脂、菓子、種実（落花生、栗、ぎんなんなど）、嗜好品（ジャム、マーマレードなど）、嗜好飲料（アルコール、炭酸飲料など）がこれに属する。一日にとるべきエネルギー点数としては、穀物、砂糖、油脂のみを考える。
組み合わせ例		

III 結果と考察

8年間の調査における最高と最低の食事内容は、下表の通りである。

表 1

	1	2	3	4	5	6	7
朝食	・ロールパン ・ミルクみそスープ ・アスパラのスクランブルエッグ	・とり肉と野菜のホットサラダ ・バナナ入りコーンフレーク ・紅茶	・雪見おじや ・ツナと野菜の酢のもの	・唐揚げのつけ焼き ・いりたまご ・ピーマンの土佐いため ・みそ汁	・野菜のクリーム煮 ・ゆで玉子 ・オレンジ ・トースト	・ポテトとツナのいためサラダ ・ほうれん草のおひたし ・みそ汁・ごはん ・明太おろし	・青菜のいり玉子 ・納豆のおろしあえ ・おかゆ
昼食	・ごはん ・焼き肉 ・ポテトサラダ ・もやしの三杯酢あえ ・そら豆	・チキンカレー ・ごはん	・はんぺんのはさみあげ ・大根の煮物 ・ほうれん草のごまあえ ・サラダ ・そばろ飯	・ぶた肉の三色巻き ・いりたまご ・いんげんのごまあえ ・五目ごはん	・とりひき肉のシューマイ ・もやしと玉子のいためもの ・スープ ・白がゆ	・オムライス ・なめこ汁	・さばのみそ煮 ・しゅんぎくのハムのあん物 ・スープ ・ごはん
夕食	・肉じゃが ・ピーマンの焼きびたし ・茶わん蒸し ・ブチトマトのチーズあん ・ごはん	・とりささみのいためもの ・ごはん ・玉ねぎとソーセージのおかかのせ ・しいたけと青菜のスープ	・カキフライ ・白菜とハムのスープ煮 ・かぶの甘酢漬け ・フランスパン	・牛レバーのから揚げ ・もやしとニラのいためもの ・たか菜漬けのスープ ・ごはん	・さばの塩焼き ・里いもの煮っころがし ・青菜の酢じょうゆがけ ・ごはん	・生鮭のホイル焼き ・かき玉汁 ・ひじきごはん	・やきとり ・キャベツの浅漬け ・たぬき汁 ・ごはん
間食							

表2

	1	2	3	4	5	6	7
朝食	・混ぜごはん ・コーヒー						
昼食	・チャーハン ・ココア	・スパティ (ナポリタン) ・ジュース	・混ぜごはん ・ウインナー ・いり玉子 ・ジュース	・菓子パン	・カレーピラフ ・麦茶	・菓子パン ・麦茶	・ハンバーガー ・ポテト ・ジュース
夕食	・カレーライス ・麦茶	・ラーメン ・紅茶	・野菜いため ・ごはん	・ピラフ ・麦茶			・牛丼 ・うどん
間食						・おかし	

表1の学生の一週間の食事内容は群を抜いており、最高値を示し、点数19.5、品目28.3、塩分10.0であった。塩分が少々高い値を示しているが、一回の献立の種類が多いことから高い値が出たと思われる。特筆すべきことは、この学生の母親が栄養関係の仕事に従事していたことである。

表2の学生は、寮生である。寮生の中には自宅通学生の数値に近い値が出ている者もいるが、表2の学生は、一週間ほとんど朝食を取らず、昼食・夕食も菓子パンのみや外食が多い。この学生の数値は、点数15.8、品目6.0、塩分5.8である。品目が6.0にも拘わらず、点数が15.8もあるということは、一食当たりのカロリーが高いことを示している。

表3

	1	2	3	4	5	6	7
朝食		・ベーコンエッグ ・パン	・チャーハン				
昼食	・カレーパン(2)	・カレーパン		・カレーパン		・やきそば ・チャーハン	
夕食	・ごはん ・うなぎ ・みそ汁	・野菜いため ・とんかつ ・ごはん	・さんま ・生揚げ ・ごはん ・いちご	・アイスクリーム	・カレー	・さばのみそ煮 ・焼き肉 ・ごはん	・おにぎり(2)
間食			・ラーメン		・ラーメン		・ラーメン

学生の食生活の変化

表3は、自宅通学で、部活には所属していない男子学生である。朝食は、7日間のうち2日しか摂っていない。昼食を見てみると、1日は焼きそばとチャーハンを食べているが、3日間はカレーパンのみ、残りの3日間は食事を抜いている。夕食は、品目を考慮しなければ、6日間は摂取しているが、残りの1日はアイスクリームのみで、その日はカレーパンとアイスクリームしか摂っていない。間食はほとんど摂っていないが、3日間食べているラーメンは主食に近いものであると推察される。年齢的に一番活発な時期の男子学生の食生活とは思えないほど、量的に少ない。女子学生の方が却って、質・量共に平均値を上回っている。

表4

	1	2	3	4	5	6	7
朝食	・コーンフレーク ・牛乳	・たまごやき ・コーンフレーク ・ヨーグルト ・ミートボール	寝ていて 食べな かった	・メロンパン ・アクティブダイエ ット(10分の1)	・黒糖玄米フレーク ・牛乳	・黒糖とチョコフレ ークのミックス ・牛乳 ・メロン	・黒糖とチョコフレ ークのミックス ・牛乳
昼食	・お弁当 ・白米 ・レタス ・えびシューマイ ・からあげ	・お弁当 ・白米・レタス ・たまごやき・ミートボール ・ハンバーグ ・コーンクリームコロッケ	・かぼちゃの煮物 (1コ)	・おにぎり(シーチキン) ・外食(パフェ、カリカリ チーズ、キムチとん汁、 ソフトクリーム、生はる まき、ーロギョーザ)	・坦担めん (春雨ヌードル) ・カレー(少し) ・ブドウジュース	・寒天 ・お弁当(麦ごは ん、レタス、ひじきと大豆 の煮物、白身魚の フライ、ナポリタン)	・お弁当(麦ごは ん、レタス、卵や き、白身魚フライ、 ハンバーグ、ちく わの青のりあげ)
夕食	・うどん(冷)	・明太子スパゲッティ ・レタス ・シューマイ	・ごはん・卵スープ ・大根サラダ・もやし ・焼肉(カルビ5・ロ ース6・レバー3・ト ントロ3・タン3)	・カレーライス(3杯) ・牛乳	間食でおなか いっぱい	・外食(ミラノ風ド リア、キャベツと エビのクリームス パゲッティ)	・メロン ・スパゲッティ(少し) ・牛乳
間食	・ガム ・こんがりショコラ ・パンについていた砂糖 ・スナック菓子 ・クッキーパイ ・からあげ棒 ・チョコレート ・クリームチーズパン	・ガム ・ベビースターラーメン ・スッパムーチョ ・チョコレート	・チョコレート ・かっぱえびせん ・プリン・ガム ・コーンフレーク ・アイスティ ・グレープフルーツ ・オレンジ ・ウーロン茶	・ホワイトチョコレート ・小さいチョコレート ・ガム ・寒天 ・コーンフレーク	・ガム ・クッキーパイ ・チーズパン ・寒天・牛乳 ・ポップコーン(1袋) ・メロン(大量) ・アロエジュース ・ウーロン茶	・ガム ・アメ ・アロエジュース	・ガム ・ミルクマンゴー ・チーズ丸

表4は、間食が一番多かった学生のものである。朝食は、土曜日を除いた6日間摂取している。土曜日は休みのため起床が遅く、朝食を食べていない。その日の昼食は、かぼちゃの煮物1個であるが、おそらく朝寝と間食の多さが影響したと推察される。

平日の昼食は、一日を除いてお弁当持参である。夕食も、1日を除き6日間は摂取している。食べなかった1日は、間食を摂りすぎたためである。多量の間食を摂るマイナス面がここに表れている。この学生の比較的少ない量の日(1400キロカロリー)と、大食した日の量(2200キロカロリー)を比較すると、800キロカロリーもの差があり、毎日の摂取量の高低差が激しいことがわかる。しかもカロリーの多少に関係なく、たくさん摂った日に多量の間食をし、少ない日には少量の間食というように、前後の摂取量を考慮していない食生活である。

全体をみると、間食は、結果的に予想より低い量であった。なかには、間食なしの学生もいたが、一部を除けば、飲み物(カロリーゼロの飲み物は除く)や果物・お菓子類を含めた2～4種類が一日の平均間食である。

表4の学生の一週間の食事内容をみると、少ない日で3種類、多い日が9種類というように、他の学生の3倍も多い摂取量であり、一日の間食の数値が840キロカロリーに達している日もある。この学生の現在の体型は痩せ型であるが、このような食生活を続けていくと、近い将来、痩せてはいても内臓に脂肪が付く「隠れ肥満」になる可能性が高いと推察される。

表5

	H10年	H11年	H12年	H13年	H14年	H15年	H16年	H17年	平均
点数	24.3	19.1	18.0	18.4	18.0	17.6	17.9	20.4	18.5
品目	12.6	17.5	14.4	15.0	15.4	13.4	8.4	16.2	14.1
塩分	6.2	8.2	6.7	6.0	9.5	6.3	5.9	7.9	7.1

表5は、平成10年から平成17年までの平均値である。点数の平均値は18.5で、20点に満たない数値である。また、平成10年の24.3と平成15年の17.6とでは、6.7の開きがあり、カロリーに換算すると、536キロカロリーの差が出ている。品目に関しての理想数値は30品目であるが、予想したより低い数値で、平成16年は8.4と二桁に到達していない。一日に使用する品目が三度の食事で重複した場合、一品目としてカウントしているため、夕食の残りを朝食べたり、多めに作ったおかずを翌日のお弁当に入れたりすると数値が減少する。塩分の摂取量に関しては、平均が7.1グラムで、まずまずの数値である。

IV おわりに

8年間の資料をまとめるのは大変であったが、当時の本学の様子や学生たちのことを思い浮かべながらの作業は楽しい一面もあった。本調査を始めた当時は、いろいろな雑誌で一日30品目を目標に食事をしようという提案がなされていた。それが、教職演習の中で本調査を取り上げたきっかけであり、現在に至っている。

8年間の品目総数の中で、最高が一日33品目、最低が2品目で、その差は何と31品目もあり、驚くべき結果になった。複数日をひとつの単位として考えるならば、一食が2品目でも、そのほかの食事で埋め合わせることが可能である。しかし最低2品目の数値を書いた学生の食事内容は、朝食・昼食を抜いたり、食べてもパンのみだったり、外食の単品だったり、理想の数値とは全くかけ離れたものであった。

受講生各自に、自己の数値を見て感想を書かせたところ、「栄養のバランスが悪い」「食べている品目が少ない」「朝食を摂ろうと思った」「塩分が多い」という感想が上位を占めた。次に、「間食が多い」「規則正しい食生活をしていない」「カロリーオーバー」という感想が並び、そのほか、「食事の内容を母親がよく考えているので感謝」という感想もあった。少数ではあるが、「食べる日と食べない日がある」「食べ過ぎ」「野菜の摂取が足りない」「きちんとした

食生活に戻したい」という感想もみられた。「外食が多い」「アルバイトで外食が多い」という気になる感想もあった。

今の時代は、巷にファーストフードや調理したお惣菜が溢れ、味にさえこだわらなければ、調理道具がなくても、自分で作らなくても、食事がとれる。しかし、それでいいのであろうか。調査を行った直後は、学生も食事を気にしているという様子が多少見受けられるものの、しばらくすると元に戻ってしまうという傾向が強い。

今回の調査では、点数、品目、塩分について調べたが、四つのグループ（食品群）の1群～4群までに点数がきちんと振り分けられているかどうか重要な項目である。この項目に関する調査は、次の機会に譲りたい。

以前は耳にすることのなかった「食育」という言葉が、最近使われ始めている。乳幼児期から食育に関心を持たせることの重要性を認識することは、将来保育者をめざす本学の学生にも必要なことである。

子どもから大人まで、もっと食生活に関心を持ち、我が家の味を継承し、「作ることが楽しい、おいしく食べたい、食べさせてあげたい」という気持ちを育んでほしいと願わずにはいられない。さらに、食料に関心を持ち、食べ物を大切にすることを養うことができれば理想的であろう。

参考文献

- 1 「栄養と料理」家庭料理研究グループ編集（1990）『調理のためのベーシックデータ』女子栄養大学出版部
- 2 香川 綾編 （1991）『食品 80 キロカロリーガイドブック』 女子栄養大学出版部
- 3 上村泰子監修（1998）『おかず・素材編目で見える食品カロリー辞典』 学習研究社
- 4 上村泰子監修（1998）『市販食品・外食編目で見える食品カロリー辞典』 学習研究社
- 5 香川芳子監修（2002）『毎日の食事のカロリーガイドブック』 女子栄養大学出版部
- 6 香川芳子監修（2002）『食品 80 キロカロリーガイドブック』 女子栄養大学出版部