

# 男女大学生の食生活の現状と食教育について

坂 本 裕 子    上 山 恵 子

## 1. 緒 言

急速な社会の変容は、私たちの食生活のあり方も大きく変えた。以前は各家庭で当たり前にならっていた生活文化であったが、今や継承されにくい状況にある。そして、食の文化や知恵が伝承されにくい中、生活習慣病の増加が問題となり、食のあり方に一層の関心が寄せられるようになった。肥満をはじめとする生活習慣病の一次予防には、望ましい生活習慣を送ること、特に適切な食生活を行うことが重要であることから、早期から食教育を行うことの重要性が認識され、食育基本法の成立、栄養教諭の創設なども受け、小、中学校などでの食教育への取り組みが本格的に始まっている。

そこで、以前は今ほどに食教育という明確な位置づけはなされていなかったが、各家庭や学校の栄養士、学級担任の働きかけで行われてきたところの食に対する教育について、現在の大学生の考えを明らかにすることは今後の食教育の取り組みにおいて重要であると考え、本調査を行った。

## 2. 調査方法

### 1. 調査時期と調査対象

2004年10月～12月に、関西地区の大学生、男性153名、女性267名を対象に調査を行った。

### 2. 調査内容と集計方法

日常の食生活および過去の食育の状況について、アンケート票による調査を行った。調査項目の中で魚、大豆・大豆製品、野菜、果物の摂取回数は、アンケートでの選択肢である日に1～2回を5、週5～6回を4、週3～4を3、週1～2回を2、週1回未満を1として集計した。食事マナー点などの評価点は、それぞれ10点を満点として自己評価してもらった。不満足点の算出は、不満足の原因としてあげた14の選択肢の中で各自が選んだ個数を点数とし、0～14点の範囲とした。

集計にはSPSS11Jを使用した。カイ二乗検定、t検定および一元配置の分散分析により、男女大学生間の差の有無を判定し、危険率5%未満を有意とした。

## 3. 結 果

### 1. 対象者の背景

男女別に示した対象者の概要を表1に示す。

対象者は男女ともに自宅生が約3分の2、下宿生が約3分の1で、出身地は近畿地方が8割を占めていた。大学入学時までの家族構成には男女間に差が見られ、男子学生で核家族、女子学生で3・4世代の家庭の者が有意に多かった。

体調は、男女ともに約3分の1の者がよいと感じているが、あまり良くないとする者も約1割おり、男子学生に若干多くみられた。健康に

表1 対象者の背景

質問項目		男子学生 (%)	女子学生 (%)	有意確率 カイ二乗検定	
1. 居住形態	自宅	66.7	60.2	0.188	
	寮	2.0	6.5		
	下宿	31.3	33.3		
2. 家族構成	核家族	74.5	57.7	0.000	***
	3・4世代	25.5	42.3		
3. 体調	よい	34.6	34.7	0.479	
	普通	51.6	56.2		
	あまりよくない	13.7	9.1		
4. 健康に気をつけている	はい	23.0	21.1	0.006	**
	はい、しかし具体的には できていない	54.6	68.4		
	いいえ	22.4	10.5		
5. 健康で最も 気をつけていること	バランスのよい食事	26.0	33.0	0.001	**
	規則正しい生活	19.0	30.7		
	睡眠	22.0	16.3		
	運動	22.0	10.7		
	体重を一定に保つ	8.0	7.4		
	その他	3.0	1.9		
6. サプリメントの利用	よく利用する	6.6	11.3	0.060	
	時々利用する	17.1	26.0		
	ほとんど利用しない	76.3	62.6		

\*\*\* p&lt;0.001, \*\* p&lt;0.01

気をつけているかという質問については、男女間に有意差がみられた。男女ともに2割の者がはいと答えているが、いいえと答える者が男子に多く、女子では具体的にできていないと答えた者が多かった。健康で最も気をつけていることを1つ答えてもらったところ、バランスの良い食事をあげる者が男女ともに最も多かった。次いで女子では規則正しい生活を、男子では睡眠と運動をあげており、男女の回答に違いがみられた。サプリメントの利用についてはよく利用する、時々利用すると答えた者は女子が37%で、男子の24%よりも多いが、有意な差ではなかった。

## 2. 男女大学生の食生活

### (1) 男女大学生の食生活状況

表2で食事回数をみると、男女に有意な差が見られた。日に3回食べる学生は男子で59%、女子で83%、2回食べる者は男子で38%、女子で16%であった。間食を食べる者は女性に多く約53%であった。

その中で、米飯の回数を見ると男女間に大きな差はなく、4分の1の者が3食とも米飯であるが、2食を米飯とする者が5～6割を占め、1食のみ米飯の者は1割であった。1日3回食の者の場合、3食ともに米飯の割合は男子で42%、女子で31%であった。

昼食の内容については男女に差が見られ、女子では学食が35%、弁当が34%、コンビニ食が

表2 男女大学生の食生活状況

質問項目		男子学生 (%)	女子学生 (%)	有意確率 カイ二乗検定	
7. 食事回数	3 回	58.8	82.8	0.000	***
	2 回	37.9	15.7		
	その他	3.3	1.5		
	(間食を食べる割合)	36.5	52.9 )		
8. 1 日の米飯回数	3食ともに米飯	25.5	26.0	0.158	
	2食米飯	60.4	53.2		
	1食米飯	9.4	10.6		
	その他	4.7	10.2		
9. 昼食の内容	弁当	19.6	34.1	0.000	***
	コンビニ食	21.6	29.2		
	学食	54.2	35.2		
	その他	4.6	1.5		
10. 食事を選ぶ基準	価格	36.1	23.8	0.052	
	嗜好	27.8	42.1		
	栄養	25.0	25.0		
	安全	11.1	9.1		

質問項目	男子学生 (平均値)	女子学生 (平均値)	有意確率 t 検定	
11. 家族そろっての夕食数(回/週)	1.9	1.9	0.847	
12. 調理時間(平日)(分)	14.5	24.9	0.000	***
13. 調理時間(休日)(分)	21.7	41.2	0.000	***
14. 食生活の満足度	6.0	6.5	0.037	*
15. 食事マナー点	6.7	7.1	0.136	
16. 適正な食べ方点	7.2	7.1	0.748	
17. 料理作り点	4.0	5.4	0.000	***

\*\*\* p&lt;0.001, \* p&lt;0.05

29%とほぼ同程度の利用であるのに対して、男子では学食の利用が54%と多く、コンビニ食が22%、弁当が20%であった。

食事を選ぶ基準の1番目は、男子では価格が36%と最も多く、嗜好、栄養が続くが、女子では嗜好が最も多く42%で、次いで栄養、価格の順であった。

家族そろって食べる夕食の週あたり回数を尋ねたところ、男女ともに1.9回であった。家族との夕食数が0回の者が男女平均で35%あり、これはほぼ自宅外生の割合に近かった。

一方、調理時間には男女間に有意な差があり、平日は男子学生15分、女子学生25分、休日は男子学生22分、女子学生41分が平均の調理時間で、男女ともに休日の時間が長くなっていた。

また、食べ物に関する情報源について主なものを選ばせたところ(図1)、男女ともにテレビが最も多く6~7割で、次いで家族を4割の者があげていた。さらに女子では雑誌、学校を3割強の者があげているが、男子ではそれら両方ともに2割に満たず、男女間で有意差がみられた。インターネットはともに8~9%で、新

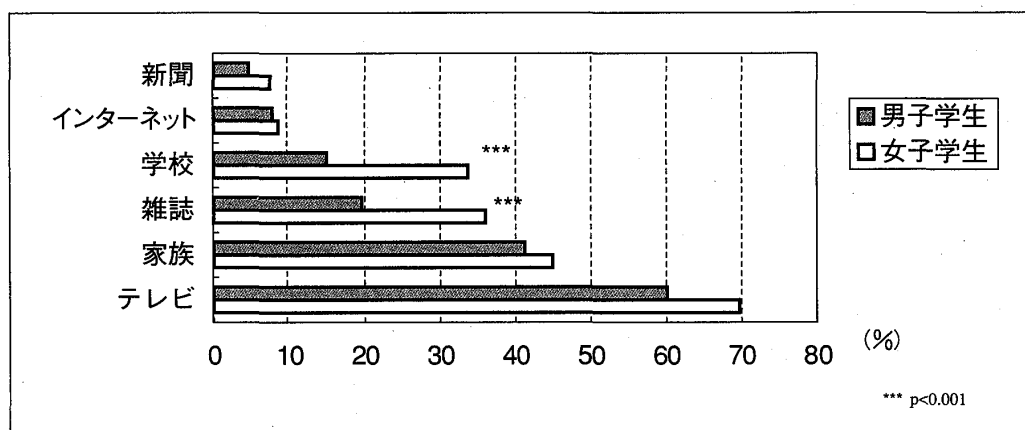


図1 食べ物に関する情報源

表3 食生活の満足度と食品摂取、調理時間、食評価点等との関連

項 目	男女別	食 生 活 の 満 足 度			一元配置の分散分析 有意確率	
		高(8~10点) (n=87)	中(5~7点) (n=193)	低(0~4点) (n=137)		
1日の米飯回数	男子学生	2.42	2.07	2.09	0.011	*
	女子学生	2.31	2.09	2.05	0.016	*
魚摂取数	男子学生	2.44	2.11	1.74	0.004	**
	女子学生	2.62	2.13	1.85	0.000	***
大豆摂取数	男子学生	3.49	2.80	2.37	0.000	***
	女子学生	3.70	3.19	2.49	0.000	***
野菜摂取数	男子学生	4.26	3.86	3.39	0.002	**
	女子学生	4.56	4.39	3.62	0.000	***
果物摂取数	男子学生	2.82	2.42	1.66	0.000	***
	女子学生	3.24	3.12	2.49	0.012	*
家族そろっての夕食数(回/週)	男子学生	2.74	1.69	0.47	0.000	***
	女子学生	2.11	1.48	0.81	0.001	**
調理時間(平日)(分)	男子学生	5.32	16.64	19.43	0.021	*
	女子学生	22.27	25.57	23.84	0.684	
調理時間(休日)(分)	男子学生	6.90	27.63	20.53	0.003	**
	女子学生	34.40	39.31	35.48	0.585	
家の人から料理を 教えてもらう頻度	男子学生	0.41	0.44	0.38	0.818	
	女子学生	1.02	0.71	0.77	0.000	***
食事マナー点	男子学生	7.69	6.92	5.71	0.001	**
	女子学生	7.37	7.02	6.27	0.004	**
適正な食べ方点	男子学生	8.18	7.36	6.13	0.001	**
	女子学生	7.69	6.95	6.40	0.002	**
料理作り点	男子学生	3.72	4.26	3.92	0.655	
	女子学生	5.58	5.34	4.87	0.338	
不満足点	男子学生	1.08	3.11	4.34	0.000	***
	女子学生	1.16	2.95	4.70	0.000	***

\*\*\* p<0.001, \*\* p<0.01, \* p<0.05

問が回答の中では最も低く、男子で5%,女子で7%にすぎなかった。

## (2) 食生活の満足度との関連性

現在の自分の食生活について、その満足度を10点を満点として評価してもらったところ、平均で男子は6.0点、女子は6.5点で、有意水準5%で女子の方の評価点が高い結果となった。(表2)

これと同様に、自分の食事マナー(姿勢や行儀、お箸の使い方など)、適正な食べ方(バランスよく、好き嫌いなく食べているかなど)、料理作りの各3項目について、10点満点とする自己評価をしてもらったところ、食事マナーと適正な食べ方の評価点には男女差がなく、およそ7点前後の評価点となったが、料理作りでは女子の5.4点に比べ、男子では4.0点となり、有意に低い評価点となった。

また、食生活の満足度を高得点群(8~10点)、中得点群(5~7点)、低得点群(0~4点)の3つのランクに分け、男女別に食品摂取状況、調理時間、食評価点などを検討したところ、表3に示すように、男女ともに食生活の満足度の高い者ほど、米飯回数、魚、大豆、野菜、果物の摂取数、家族そろっての食事回数、食事のマナー点、適正な食べ方点が有意に高い結果となった。反対に、不満足点に関しては、満足度の低い者ほど不満足点が有意に高い結果となった。

しかし料理を作ることに関しては、他の項目とは異なっていた。女子については、調理時間と食生活の満足度との間には関連性はみられないが、満足度の高い者に家の人から料理を教えてもらう頻度が有意に高かった。しかし、男子学生は女子とは異なり、食生活の満足度と家の人から料理を教えてもらう頻度の間には関連性はみられず、調理時間についても満足度の低い

者ほど時間が有意に長い傾向にあった。

## 3. 食育について

### (1) 食教育の状況

表4に食教育に関連すると考えられる項目をまとめた。お箸を正しく持てるかという質問に対して、はいと答えた学生は男子学生で72%、女子学生では66%と低かったが、男女間に有意な差はみられなかった。家の人から料理を教えてもらうかという問いには、よく教えてもらうが男子の1%に対して女子では11%あり、時々教えてもらうが男子では40%、女子では62%、教えてもらわないが女子の27%に対し、男子で59%と多く、カイ二乗検定で男女間に差がみられた。

食教育を小学校などで受けたかという問いについては、はいと答えた学生は男子学生で51%、女子学生で57%であった。いいえと覚えていないと答えた学生を合わせると、男子では49%、女子では43%となり、若干男子で多いものの統計的には男女間に差はなかった。

上記でははいと答えた学生に対して小学校等で受けた食教育の内容を尋ねると、よく噛んで食べるが男女ともに最も多く、7割以上の者が答えていた。残さず食べる、栄養の話も多く、これらはそれぞれ6割以上の者が受けたと答えていた。感謝して食べるは男子では32%、女子では42%で低かった。

食育を受けたことが現在役立っているかという質問に対して、はいと答えた学生は男子学生で48%、女子学生で56%であった。いいえとどちらとも言えないと答えた学生を合わせると、男子では52%、女子では44%となり、女子で役立っていると答える学生が多いが、統計的には男女間に有意差はなかった。今後食教育を積極的に進めるべきであるかについては男女間で有

表 4 男女大学生の食教育の状況

質問項目		男子学生 (%)	女子学生 (%)	有意確率 カイ二乗検定	
18. お箸を正しく持てる	はい	71.5	65.9	0.180	
	いいえ	28.5	34.1		
19. 家の人から料理を教えて もらう頻度	よく教えてもらう	1.3	11.3	0.000	***
	時々教えてもらう	39.6	61.7		
	教えてもらわない	59.1	27.1		
20. 食教育を小学校などで 受けた	はい	51.3	57.4	0.601	
	いいえ	11.8	8.7		
	覚えていない	36.8	34.0		
<20で“はい”と答えた人>					
(1)小学校等で受けた食教育 の内容 (この質問のみ、各回答に はいと答えた人の割合を示す)	よく噛んで食べる	76.9	72.4	0.385	
	残さず食べる	76.9	65.1	0.370	
	栄養の話	60.3	65.8	0.169	
	三角食べ	46.2	40.1	0.409	
	感謝して食べる	32.1	42.1	0.066	
	その他	2.6	4.6	0.500	
(2)現在役立っている	はい	48.3	56.4	0.462	
	いいえ	9.0	8.0		
	どちらとも言えない	42.7	35.6		
21. 今後、食教育を積極的に 進めるべきである	はい	87.2	96.2	0.002	**
	いいえ	12.8	3.8		
<21で“はい”と答えた人>					
(1)主にどこで食教育を担当 すればよいか	学校	39.7	39.3	0.108	
	家庭	57.3	59.8		
	その他	3.0	0.8		

\*\*\* p&lt;0.001, \*\* p&lt;0.01

意差がみられ、女子学生の96%がはいと答えたのに対し、男子学生では87%と低かった。主にどこで食教育を担当すべきかに対しては、男女とも約6割の者が家庭と答え、約4割の者が学校と答えた。

## (2) 食教育と食生活との関連

小学校等で食教育を受け現在役だっているという学生は、男子で43名(28%)、女子で93名(35%)であった。これら食教育を受けて現在役立っていると答えた者と、役立っていない、あるいはどちらとも言えないと答えた者の両群について、男女別に食生活の状況をみたものが

表5である。

男子学生については、どの項目にも両群に差はみられなかった。女子学生については、魚、大豆・大豆製品の摂取数、家族そろっての夕食数、適正な食べ方点でそれぞれ食教育を受けて役立っていると答えた者の平均値が有意に高かった。また不満足点を除く他の回答においても有意差はないが、高い傾向にあった。

## 4. 考 察

今回大きな枠組みとして男女別に検討したところ、調理に関して男女間で大きな相違がみら

表5 男女大学生の食教育と食生活との関連

項 目	男女別	食教育を受けて、現在役立っているか		t 検定 有意確率
		はい (n=135)	いいえ・ どちらともいえない (n=117)	
1日の米飯回数	男子学生	2.16	2.23	0.603
	女子学生	2.19	2.02	0.086
魚摂取数	男子学生	2.38	1.98	0.068
	女子学生	2.40	2.00	0.007 **
大豆摂取数	男子学生	3.00	2.80	0.458
	女子学生	3.47	2.93	0.006 **
野菜摂取数	男子学生	4.07	3.87	0.399
	女子学生	4.39	4.11	0.091
果物摂取数	男子学生	2.49	2.48	0.973
	女子学生	3.09	2.75	0.113
家族そろっての夕食数(回/週)	男子学生	1.30	2.07	0.054
	女子学生	1.88	1.10	0.011 *
調理時間(平日)(分)	男子学生	16.45	17.18	0.894
	女子学生	24.81	22.11	0.535
調理時間(休日)(分)	男子学生	21.47	20.92	0.932
	女子学生	37.62	32.92	0.420
家の人から料理を 教えてもらう頻度	男子学生	0.48	0.41	0.589
	女子学生	0.97	0.65	0.001 **
食事マナー点	男子学生	6.67	7.07	0.558
	女子学生	7.09	6.69	0.662
適正な食べ方点	男子学生	7.50	7.59	0.843
	女子学生	7.38	6.58	0.027 *
料理作り点	男子学生	4.12	4.50	0.569
	女子学生	5.28	4.86	0.342
不満足点	男子学生	3.00	3.13	0.806
	女子学生	2.33	2.87	0.124

\*\* p&lt;0.01, \* p&lt;0.05

れた。食生活の満足度からみると、男女ともに満足度が高い者ほど食品摂取状況、家族そろっての夕食数、食事マナー点、適正な食べ方点が有意に高く、反対に不満足点は低い結果となり、食生活の満足度が食べる内容はもちろんのこと、一緒に食べる人や食卓の雰囲気など食環境にも影響されることが今回の調査からも示唆された。

しかし、調理時間、家の人から料理を教えてもらう頻度、料理作り点に関しては、男女大学

生で異なる結果となった。調理時間については、男子では満足度の高い者ほど時間が短い、すなわち調理する時間の長い者の方が食生活の満足度が低いという結果から、男子の調理に向かう困難さが推察された。調理技術や調理器具等の不備が料理をする上での困難であるとする報告<sup>2)</sup>もあり、調理技術の未熟さや下宿などでの調理環境の悪さが満足点に影響しているのではないかと考えられる。

食の重要性が認識され、早期からの食育の取

り組みが始まっている。そこでこれまでになされてきた食教育が、現在の大学生の生活に反映されているかをみると、男女の行動パターンに違いが見られた。男女大学生で食教育を受けたとする者、現在役立っているとする者の割合に有意な差はみられないが、実際の行動では女子学生のみには好ましいと考えられる食行動が見られ（表5）、男子学生では認識と行動が合致していなかった。男子で特に下宿生は栄養素等ではエネルギー、カルシウム、鉄の不足、食品群別摂取量では豆、魚介、野菜、芋類などの摂取不足が顕著であるにもかかわらず、生活状況（栄養摂取）の正しい認識がされないまま、健康状況は良好であると答えていたという報告<sup>3)</sup>もある。従って、まず現状を正しく認識させるとともに、行動変容を促す機会を与える必要があると考える。

小学校給食が給与する割合は、年間約1000食（1日3回食として365日で1,095食）のうちおよそ190食であることから、当然のことながら家庭における食の重要性は大きい<sup>4)</sup>。小学校の段階で子どもが自分で食事を賄うことはほとんど不可能であり、保護者の食行動が子どもの食生活の質を決める重要な要因になる。そういう観点から考えると、大学生など若年者は今後家庭を持って子どもを育てていく立場にいたることから、若年者に対する食教育も同時に行う必要があるだろう。

以前は箸の持ち方の習得についても中学生段階では男子に対する躰が緩いと報告<sup>5)</sup>されてい

たが、今回箸の持ち方の認識については男女差がなかった。また、男女大学生の料理教室（2005年9月）に参加したが、男子学生には調理はしたことがないという者もいる中、男女ともに包丁の使い方が心許ない者も多く、繰り返し体験できる場が減ってきていると感じた。家庭の機能低下も伺われることから、社会や学校のアプローチが重要になる。また、生活様式や意識の多様化が進む現在は、性差も越え、広く対象者の特性を把握し、それぞれの特性に応じた教育効果の高まる実践方法の活用が望まれる。そこでは食への感謝を深め、生きることの意味を考えていくことができるものとしていきたい。

最後になりましたが、本調査にご協力いただきました皆様に深謝いたします。

（調査は平成16・17年度文部科学省科学研究費萌芽研究の助成を受けて行った一部である）

#### 参考文献

- 1) 中村丁次；子供たちへの食教育と学校給食，食の科学，No284，pp.7-11（2001）
- 2) 伊海公子，坂本裕子，三好正満；下宿女子大生の食生活と生活要因との関連，栄養学雑誌，57，pp.11-24（1999）
- 3) 平田純子，桑野稔子；若年男性の食生活実態における栄養教育の検討，岐阜女子大学紀要，31，pp.93-98（2002）
- 4) 江原絢子編；食と教育（2001）ドメス出版（東京）
- 5) 坂田由紀子；箸の持ち方の決定要因—中学生について，食物学会誌，49，pp.53-64（1994）