

学生食堂における1年間の食教育の取り組み —2005年度から2010年度にかけての取り組みの効果—

福 田 小百合 池 田 順 子

大学入学時から卒業時にかけて食生活が好ましくない方向に進むことを追跡調査で明らかにしてきた。そこで、食生活を自己管理する能力が身につくように、学生の日常の食生活の場である学生食堂を通して食教育を実施し、その効果を検討することを目的とした。2005から2010年度にかけて、1回生の女子学生に対して、1年間様々な方法で食教育の取り組みを行った。その結果、食堂での料理選択に際して、意識の変化がみられ、さらに食行動においても好ましい変容がみられた。

キーワード：学生食堂、食教育、女子学生、参加型取り組み

I. 目 的

食事はその食べ方や食品の選択、料理の組み合わせなどによって、体位や健康状況に大きく影響することから健康的な生活を送る上で重要な役割を担っている。

これまでの研究で、高校生期までは食事を親が管理することが多く、大学生の食事と比較すると、食に関する知識は少ないが、食べ方は良いことを確認した¹⁾。しかし、大学生になると生活全般を自己管理するようになり、その結果として食生活が好ましくない方向に進むことを大学入学時から卒業時にかけての追跡調査の研究で明らかにしている²⁾。また、過去20年間の大学生の食生活の推移を検討した研究では、食生活が好ましくない方向に推移した結果として、健康状況にも好ましくない影響が見られることを報告している³⁾。

このような現状から、現代の大学生に対して健康増進のための食教育の必要性を強く感じている。また、特に女子学生は将来、子育てや家

庭の食事作りに深く携わることが考えられることから、食生活が好ましくない状態は自身の健康はもちろん、次世代の育成にも影響を及ぼしかねない。

そこで、健康増進のために食生活を自己管理できる能力が身につくように、学生の日常の食生活の場である学生食堂を通して食教育を実施し、その効果を検討することを目的とした。

II. 方 法

1. 調査の対象者及び時期

本学の食堂を利用する大学生、短大生を対象者として、2003年度から現在にかけて、食堂を利用した食教育の取り組みを行った。

年間を通して、様々な取り組みを行い、毎年、年度の始め（4、5月）と終わり（1月）に食教育の効果判定のための調査を行い、取り組み前後での意識や行動の変容を検討した。

また、取り組み毎や毎年年度末には食堂を運営する業者に対して、学生の現状や取り組み結果を知らせ、協力が得られるよう働きかけを行

った。

本報告では、取り組み項目が揃い、かつアンケートが揃った2005～2007年度、及び、2010年度の結果を報告する。

また、調査は、女子短大生1回生のほぼ全員から回答を得たが、食物栄養専攻の学生は授業が食教育となり得と考えられるので、本研究のデータは食物栄養専攻を除く、取り組み前1238名、取り組み後1062名を解析対象者とした。

2. 取り組み内容

(1) 京都府『食情報提供店』への登録

京都府では、府民の健康づくりを支援するため、定められた基準を満たしたメニューや健康や食に関する情報を提供している店舗を「食情報提供店」として認定している。本学学生食堂は、「ヘルシーメニュー」、「栄養成分表示」、「たばこ対策への取り組み」を行っていることから、京都府『食情報提供店』として2004年度より登録し、食情報提供店ポスターを食堂内に掲示した。

(2) メニューの栄養成分表示

1食の好ましい条件を「700kcal、タンパク質20～25g、野菜120g以上」と設定し、各メニューの充足状況をエネルギーを黄色、タンパク質を赤色、野菜を緑色とし3色の円で表示した。

(3) モデル献立「文教ランチ」の開発、販売

1食の好ましい条件「700kcal、タンパク質20～25g、野菜120g以上」を満たす日替わりの「文教ランチ」を販売し、食べながら好ましい量を学習できるようにした。また、購入しない時でも好ましい量を目で見て学習できるように毎日専用ケースで提示した。

(4) 食と健康に関わる情報の提供

常に、食と健康に関わる情報が目につくように以下の方法で情報を提供した。

①食堂入り口掲示板前に展示ケースを設け、フードモデルを用いた1食の好ましい組み合わせのモデル献立と、1日に摂取したい量の野菜の展示を行った。②食堂の各テーブルに卓上メモを置き、食に関する情報提供と取り組みの告知などを1～2週間毎に取り替えて行った。③掲示板には、食物栄養専攻2回生が授業で作成した食と健康に関するポスターや食生活診断等の結果を掲示した。

(5) 料理教室の開催

食堂を利用する学生に食物栄養専攻2回生のサポートにより料理教室を開催した。

(6) 食生活診断と指導の実施

食生活診断をアンケートで実施した。結果を後日、食物栄養専攻2回生と教員によって面談による指導を行い返却した。また、これらの取り組みを行った後は結果をまとめ、食教育の資料として参加しなかった学生も見ることができるよう掲示した。

(7) 学生考案の一品を販売

授業を通して食物栄養専攻の学生が考案した料理を食堂で販売した。「食物繊維がたっぷり摂れる小鉢」、「カルシウムがたっぷり摂れる小鉢」等学生の食生活の現状に合わせ、クイズやイベントとリンクさせて実施した。

(8) 学生参加者参加型の取り組み

①クイズの実施

学食メニューの中から主食、主菜、副菜がしっかり摂れる組み合わせを選択する「350円で購入できる好ましい学食メニューの組み合わせクイズ」、カルシウムを豊富に含む食品を展示し、それをヒントにカルシウムがたくさん摂れる料理を選択させる「カルシウムがたっぷり摂れる料理クイズ」などを実施した。QRコードを利用して携帯でクイズに応募できるようにした。正解は後日、卓上メモや掲示板で解説した。

②骨測定

自分の骨の状態を知ることにより、食の大切さを考えるきっかけとなるよう、希望者には骨測定を行った。

(9) 食堂への現状報告

学生の食生活の現状を知らせ、文教ランチや味噌汁の成分評価の結果を検討するために、毎年、年度の終わりに調査結果やアンケート内容をまとめ、食堂運営業者と打ち合わせの機会を設けた。その他、取り組みにおいて、協力を得るため、度々、話し合う機会を設けた。

3. 調査項目と集計方法

(1) 文教ランチの栄養成分評価

原則、毎月5日間、文教ランチもしくは文教ランチミニを購入し、秤量法による栄養成分の算出を行い、年度毎の平均値を算出した。

(2) 味噌汁の塩分分析

毎月、定期的に連続した原則5日間の味噌汁を11時50分から12時の間に購入し、食塩濃度を測定した。測定は日本医学臨床検査研究所に依頼した。

(3) 食教育効果判定のためのアンケート調査

毎年、年度の始め（4, 5月）と年度の終わり（1月）に食教育の効果判定のための調査を行い、食教育の取り組み前後での意識や行動の変容の調査を行った。対象者は、2005～2007年度及び2010年度、食堂を利用する女子短大生1回生（食物栄養専攻の学生を除く）で、取り組み前1238名、取り組み後1062名である。

調査項目は、開始前は食堂利用の実態（利用頻度、最もよく食べるメニュー、メニューを選ぶ理由等）や食生活の自己評価（栄養や食事について考えるか、自分の食生活をどう思うか）等に関する19項目、終了後は19項目に加え、実施した取り組みへの参加（何に参加したか、取り組みの実施を知っていたか等）や掲示媒体への関心度を問う13項目を加えた計32項目である。無記名でこれらの質問に対する回答方式は設定した2～5つのカテゴリーからあてはまるものを1つ選ばせる、あるいは19品のメニューから最もよく食べる組み合わせを選んでもらう方式（複数回答）とした。

なお、アンケート調査は授業終了直後の落ち着いた時間帯を選び、ほぼ全1回生を対象とした。

- | | | |
|-------------------|--------------|---|
| (1) 主食 | ； | ①飯、③カレーライス、④パン、⑤麺類 |
| (2) 主菜 | ； | ⑦肉が主の一品、⑧魚が主の一品、⑨豆腐が主の一品、⑩卵か豆腐の一品、
⑩納豆 |
| (3) 副菜 | ； | ⑪野菜の小鉢、⑫サラダ |
| (4) 主食と主菜 | ； | ②丼類 |
| (5) 主食と主菜、副菜 | ； | ⑥文教ランチ |
| (6) いずれにも分類せず | ； | ⑬コロケ、⑭大学芋、⑮みそ汁、⑯キムチ、⑰デザート類 |
| (7) 自由記述のため記述内容から | (1)～(6)に分類する | ； ⑲その他 |
| 【4つのパターン】 | | |
| ①主食、主菜、副菜揃う | → | (1) + (2) + (3)、(4) + (3)、(5) |
| ②いずれか2品 | → | (4)、(1) + (2)、(1) + (3)、(2) + (3) |
| ③いずれか1品 | → | (1)、(2)、(3) |
| ④いずれもなし | → | (6) |

図1. 食堂でよく食べる組み合わせの集計方法

4. 集計および解析方法

(1) 各項目の回答割合を算出した。

(2) 食堂でよく食べる組み合わせ（主食、主菜、副菜）の集計

食堂で最もよく食べるメニューを19種類の中から選択（複数回答）させた。図1に示す通り、19種類のメニューを主食、主菜、副菜の観点から^{4) 5)} 6種類に分類し、さらにその組み合わせから主食、主菜、副菜の3種類が揃った、いずれか2種類が揃ったもの、いずれか1種類のもの、あるいはいずれにもあたらない場合をその他として4つのパターンに分類した。たとえば、料理数が2品あっても、ご飯とうどんなどの場合は主食が2品のため、「いずれか1種類」と分類した。

(3) 解析方法

食堂における食教育の効果を検討するため、食堂メニューの栄養表示やメニューの選び方と取り組みとの関連、食生活と取り組みとの関連を χ^2 検定により検討した。

なお、計算にはSPSS19.0 for Windows を用い、いずれも危険率5%未満を有意とした。

Ⅲ. 結 果

1. 対象者の食生活の現状

取り組み前の対象者の食生活の現状を表1に示す。朝食の欠食は、「欠食あり」が19.8%であった。健康づくりのために栄養や食事作りを考える者は「よく考える」、「時々考える」を合わせて72.1%であった。また、自分の食生活をどの様に思うかは、「大変よい」、「まあよい」を合わせると、42.0%であった。

2. 食堂メニューの変化

—文教ランチと味噌汁塩分濃度の分析—

表1. 対象者の食生活状況 (%)

朝食欠食	①欠食あり	19.8
	②欠食なし	80.2
栄養や食事作りについて考えるか	①よく考える	16.2
	②時々	55.9
	③あまり	23.7
	④全く考えない	3.9
今の自分の食生活をどの様に思うか	①大変よい	4.5
	②まあよい	37.5
	③少し問題あり	42.3
	④問題が多い	12.6
	⑤わからない	3.2

表2. 文教ランチの栄養成分結果

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	野菜・茸・ 海藻 (g)
2005 年度	731	27.9	120
2006 年度	687	27.0	109
2007 年度	672	26.8	109
2008 年度	658	26.8	114
2009 年度	698	29.9	131
2010 年度	700	28.7	132

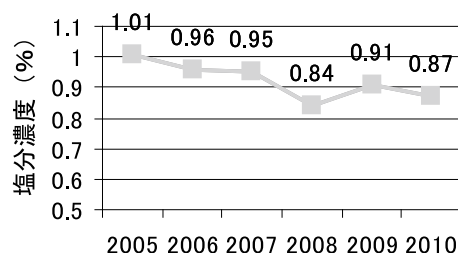


図2. 味噌汁の塩分濃度の推移

取り組みにおいて協力をお願いしなければならないことから、度々、話し合う機会を設けた。また、年度の終わりには必ず、1年間の結果を食堂運営業者へ報告し、改善点等の話し合いを行った。

年度毎の文教ランチの栄養成分評価を表2に

示す。文教ランチは1食のモデル献立になるため、1食の好ましい条件「エネルギー 700kcal、タンパク質20～25g、野菜120g以上」を満たすことを目標としている。2006年度から2008年度は野菜の量が120gに満たなかったが、2009年度以降は120g以上となり、条件が満たされた。

味噌汁塩分濃度の年次変化を図2に示す。汁物の適当な塩分濃度は0.7～0.8%程度である⁶⁾が、2005年度は1.0%を上回り、塩分濃度が高い状況であった。塩分を下げるよう改善を求めたところ、味噌の種類を変え、塩分を下げる工夫がなされ、2010年度は0.87%にまで下がった。

3. 取り組みへの参加状況

それぞれの取り組みへの参加状況や学生の捉え方を検討するために、栄養成分表示を使用した取り組み状況を表3に、文教ランチを通した取り組み状況を表4に、ポスターや卓上メモを使用した取り組み状況を表5に、参加型の取り組み状況を表6に示す。

表3. 栄養成分表示を通した食教育について (%)

メニュー選択時、	①よく、時々見る	47.1
栄養成分表を見る	②見ない	52.5
メニュー選択時、	①よく、時々参考	26.8
栄養成分表示参考	②参考にしない	73.2

表4. 文教ランチを通した食教育について (%)

文教ランチを食べ栄養	①役立った	27.9
理解に役立ったか	②役立たない、 食べていない	72.1
文教ランチの展示を	①役立った	25.1
見て栄養理解に役	②役立たない、 立ったか 見ていない	74.9

メニュー選択時に栄養成分表示を「よく見る」あるいは「時々見る」と回答した者は47.1%であったが、栄養成分表示を「よく参考にする」あるいは「時々参考にする」と回答した者は

表5. ポスター、卓上メモを通した食教育について (%)

	①見て役立った	18.0
掲示板的ポスター	②見たが役立た は役立ったか	10.1
	③見ていない	71.9
	①見て役立った	24.6
テーブルの卓上	②見たが役立た メモは役立ったか	16.9
	③見ていない	58.5

表6. 参加型の取り組みについて (%)

参加型の取り組み*	①知っていた	41.0
を知っていましたか	②知らなかった	59.0
参加型の取り組み	①参加した	15.2
に参加しましたか	②参加しなかった	84.8

*「食生活診断」、「クイズ」への応募や「料理教室」等への参加

26.8%であった。掲示板的ポスターを「見て役に立った」と回答した学生は18.0%であり、「見ていない」が71.9%であった。また、テーブルの卓上メモについては「見て役に立った」が24.6%であり、「見ていない」が58.5%であった。文教ランチは1食の好ましい条件を満たすように作られたモデル献立である。食べて学習、また、食べなくても見て学習できるように、食堂メニューケースの横に展示している。文教ランチを食べて栄養バランスのよい1食を理解するのに「役立った」者は27.9%であった。また、文教ランチの展示を見て栄養バランスのよい1食を理解するのに「役立った」者は25.1%であった。参加型の取り組みに関しては、取り組みを「知っていた」者は41.0%であった。また、参加型の取り組みに「参加した」者は15.2%であった。

さらに、これら様々な取り組みについて、栄養表示を参考にした、ポスターや卓上メモ、文教ランチが役立った、若しくは参加型の取り組み

みに参加した学生、すなわち、いずれかの取り組みに参加した、役立てた学生を集計し、表7に示す。取り組みが役立ったと感じた学生、または参加した学生は50.0%であり、約半数が何らかの取り組みに参加していた。

表7. いずれかの取り組みについて (%)

いずれかの取り組みを役立てた、若しくは参加した	①参加、役立てた	50.0
	②参加してない、役立たなかった	50.0

4. 食教育の効果（取り組み前後の比較）

取り組みの効果を検討するため、取り組み前と取り組み後の比較を行った。食堂でのメニューの選び方にみられた変化を表8に示す。

栄養成分表示を「よく見る」と「時々見る」は合わせて、取り組み前34.5%から、取り組み後は47.1%となり有意に高くなった。また、栄養成分表示を参考にするかについても、「よくする」と「時々する」を合わせて、20.8%から26.8%となり有意に高くなった。メニューを選ぶ理由として、表8に示す9項目より2つ選択としたところ、メニューを選ぶ時に「栄養バランスを考える」者は取り組み前6.0%から、取り組み後10.4%となり有意に高くなった。また、食堂でよく食べる料理の組み合わせについて、「主食、主菜、副菜が揃った」好ましい料理を選んでいる学生は取り組み前11.8%であったが、取り組み後は17.7%となり有意に高くなった。

表8. 食堂における食教育の効果1（食堂における学生の行動にみられた変化） (%)

		取り組み		χ^2 -検定
		前	後	
食堂のメニューの 栄養成分表示を見るか	①よく、時々見る	34.5	47.1	< 0.001
	②見ない	65.5	52.5	
食堂メニューの 栄養成分表示を参考にするか	①よく、時々参考にする	20.8	26.8	0.001
	②しない	79.2	73.2	
食堂でメニューを選ぶ時、 栄養バランスを考えるか*	①選択（考える）	6.0	10.4	< 0.001
	②選択しない	94.0	89.6	
食堂でよく食べる 料理の組み合わせ	①主食、主菜、副菜揃う	11.8	17.7	< 0.001
	②いずれか2品	40.0	33.6	
	③いずれか1品	46.9	46.5	
	④いずれもなし	1.3	2.1	

* メニューを選択理由として、「ボリュームがある」、「おいしそうだから」、「価格」、「好きなもの」、「早く購入できる」、「ダイエットによい」、「栄養バランス」、「その日の気分・体調で」、「その他」のうち2つを選択

表9. 食堂における食教育の効果2（食生活の変化） (%)

		取り組み		χ^2 -検定
		前	後	
朝食欠食	①欠食あり	19.8	29.4	< 0.001
	②欠食なし	80.2	70.6	
健康づくりのために栄養や 食事について考えるか	①よく考える	16.3	30.5	< 0.001
	②時々	56.0	47.5	
	③あまり	23.8	17.9	
	④全く考えない	4.0	4.1	
今の自分の食生活を どの様に思うか	①大変よい	4.5	8.7	< 0.001
	②まあよい	37.5	37.7	
	③少し問題あり	42.3	36.7	
	④問題が多い	12.6	15.4	
	⑤わからない	3.2	1.5	

食生活の項目でみられた変化を、取り組み前後で比較したものを表9に示す。朝食の「欠食あり」は19.8%から29.4%と、健康づくりのために栄養や食事について考えるかでは「よく考える」者が16.3%から30.5%へと、いずれも1.5～2倍へと増加した。また、今の自分の食生活をどの様に思うかについては、「大変よい」が、4.5%から8.7%へと有意に高くなった。

IV. 考 察

1. 本研究の対象者について

調査は、ほぼ全員の女子短大生1回生から回答を得た。しかし、食物栄養専攻の学生は、もともと食に興味がある学生も多い可能性が高く、また、授業が食教育となり得る。そのため、調査結果においても、特に取り組みの参加状況や朝食、栄養や食事作りについて考えるか等については、他専攻と比べ、好ましい回答の者が多かった。本研究では、食堂における食教育について検討することを目的としたため、食物栄養専攻のデータを除くこととした。

対象者は主に19歳から20歳の女子学生である。対象者の朝食を欠食する者の割合は19.8%であった。平成20年度国民健康・栄養調査⁷⁾によると、15-19歳で10.0%、20-29歳で26.2%である。また、平成12年度国民・栄養調査⁸⁾によると栄養や食事についての関心度は20-29歳で「よく考える」17.7%、「時々考える」58.4%であり、対象者はそれぞれ、16.2%と55.9%であり、ほぼ類似した値を示す。つまり、本研究の対象者は、食生活の状況や食への興味・関心は、一般的なこの年代の女子と同様の傾向を示すことから、本研究対象者は、19～20歳女子の代表とみなしてよいと判断した。

2. 取り組み方法の検討と参加状況について

様々な取り組みを行い、いずれかの取り組みに参加した、あるいは、役に立てたと回答した者は50%と半数であった。その中でも、最も学生の参加状況の高かった取り組みは、表3～6に示す通り、栄養成分の表示であった。学生食堂において栄養表示が料理選択に及ぼす効果を検討した富岡らの研究⁹⁾によると、栄養表示を見て、理解している学生は、食堂で選ぶメニューの栄養充足率が高いことが示されている。本研究では、メニュー選択時に表示を見る者は47.1%と半数に満たず、実際に表示を参考にしてメニューを選ぶ者は26.8%と低かった。学生食堂の栄養成分表示に4群点数法を用いた水津らの研究¹⁰⁾によると、栄養表示を「見たことがある」と回答した77.1%のうち、実用性について「役に立った」と回答した学生は52.0%であった。つまり、全体を母数とすると「役に立てた」学生は40%程度であったことが報告されている。また、同様に塚田らの研究¹¹⁾でも、栄養表示を見る頻度は食教育後であっても50%程度であることが示されている。国民栄養・健康調査⁸⁾によると、この年代の栄養や食事についての関心度は他の年代と比べ、低いことが示されており、この年代は食教育が難しい年代であると考えられた。

掲示媒体について、ポスターを見た者、すなわち、「見て役立った」、「見たが役に立たなかった」者を合わせると28.1%に対して、卓上メモを見た者は41.5%であった。これは、ポスターは掲示板前で意識して立ち止まってみなければならぬのに対して、卓上メモは各テーブルに設置しているため、食事中にあまり意識なくとも目に留まりやすい媒体であると思われる。

栄養教育において、対象者の理解を得るためには、その方法として、媒体を単独で使用して

教育するよりも、複数の媒体を組み合わせで使用の方が、内容の理解度が高まり、日常生活での実行の可能性も高めることが報告¹²⁾されている。本研究においても、媒体を利用した食教育の方法として、栄養成分表示、モデル献立、ポスターやフードモデルを使った展示、掲示媒体、卓上メモといった複数の方法を組み合わせている。そしてさらに加えて、クイズや料理教室といった対象者参加型の取り組みも取り入れた。特に、栄養や食事についての関心度が低い学生に取り組みに気づいてもらうためには、媒体の特徴を理解し、様々な取り組みを、組み合わせて行う必要がある。

また、ポスターや卓上メモについて、「見たが役に立たなかった」という者がそれぞれ、10.1%、16.9%であったことから、その理由として、難し過ぎた、あるいはすでに知っている知識であったなどが考えられるので、今後、対象者の食に対する知識の現状等を把握して検討する必要があると考えられる。

3. 取り組み前後の変化と取り組みの効果

(1) 食堂における学生の食行動の変化

食堂における食教育の効果として、食堂でみられた学生の食行動の変化についてみると、食堂メニューを選ぶ時に栄養バランスを「考える」者は6.0から10.4%へと増大した。この値は一見、低い値と感じられるが、五島ら¹⁴⁾によると、学生が食堂で料理を選択する場合、1人あたり1品目とっている場合が最も多いとの報告がある。これは、昼食に使う金額や時間、便利さなどが関係していると思われる。本研究において、料理選択理由を「価格」や「おいしさ」、「ボリューム」といった9項目から2つ選択する方式であることが、「栄養バランスを考える」を選んだ割合が低い要因とも考えられる。実際に最

も多く選択された項目は「価格」であった。また食堂でよく食べる料理の組み合わせにおいて「主食、主菜、副菜が揃う」者は17.7%であったのも同様の理由が考えられる。しかし、その他に取り組み前後の比較では、「食堂メニューの栄養成分表示を見る」、「栄養成分表示を参考にする」という項目でも有意に好ましい変容がみられ、食教育の効果があったと考えられる。

このように、食堂での好ましい変化はみられたが、食教育の最終的な目的は、食堂利用時のみに限らず、食生活全般を自己管理できる能力を身につけることである。

そこで、食生活における変化を検討した。我々は、先行研究²⁾で大学入学後、卒業までの間に食生活が悪くなることを明らかにしている。本研究でも、朝食の「欠食あり」が、取り組み後、有意に増加した。しかし、健康づくりのために栄養や食事について考えるかという意識においては、「よく考える」者が増加し、「あまり考えない」が有意に減少した。人が教育や情報によって行動が生じるまでに心の中に起きるプロセスは注目、理解、受容、記憶、意図、行為の順といわれている¹⁵⁾。意識に変化がみられたことは、食堂を通して食に関する情報提供を、1年間にわたり続けてきたことが影響していることも考えられ、いずれ食行動の変容につながる可能性がある。今後、対象者の現状を把握しながらさらに食教育を進めていく必要がある。

(2) 食堂運営業者への働きかけによる取り組み後の変化

対象者に食教育を行うにあたって、まず学生食堂の提供メニューについて検討する必要がある。1食として好ましいモデル献立となる文教ランチが、好ましい内容として提供されているかどうか、また、提供されている汁物の塩分が

適切であるか成分分析を行い、その結果を食堂運営業者に報告し、検討を重ねた。文教ランチは、2005年度から2008年度にかけて、目標値である野菜120gに満たない年があったが、2009年度、2010年度は130gを超え、すべての項目において目標値を満たすようになった。ただし、青年期の野菜不足の現状^{1) 7)} を考えると、さらに十分な提供が望まれる。

また、汁物の塩味として適切な濃度範囲は0.7～0.8%とされている⁶⁾。2005年には1.01%と高い値であったが、食堂運営業者への報告の際に改善を求め、味噌の変更等工夫により0.8%台にまで下がった。人見らの報告¹³⁾ にも、学生食堂を利用した食教育には、食堂業者と大学がともに改善に向けて努力することの必要性が挙げられており、本研究においてもその成果が見られたことから、今後も食堂運営業者との連携が不可欠であると考えられる。

以上、学生食堂における食教育の効果として、食堂での料理選択に際して、意識の変化がみられ、さらに食行動においても好ましい変容がみられた。また、食生活全般においても栄養や食事への関心度について好ましい影響を及ぼしている可能性が示唆されたが、これについてはまだ検討が必要である。さらに、関心度が薄い学生に様々な取り組みの参加率をいかに上げるかが大きな課題であると考えている。

本研究にあたって、ご協力とご理解をいただきました株式会社典座の皆様には深謝致します。

また、データ入力にご協力いただいた本学卒業生で管理栄養士の篠田万喜さんにお礼申し上げます。

なお、本研究は、京都文教短期大学特別研究助成を受けて実施したものである。

参考文献

1. 福田小百合, 池田順子: 高校生期の食生活の現状把握による大学生の食生活改善方法の検討. 京都文教短期大学研究紀要, 49; 96-106 (2010)
2. 池田順子, 他. 女子学生の食生活とライフスタイルに対する介入研究. 小児保健研究, 56: 664-654 (1997)
3. 池田順子, 福田小百合, 他: 青年女子の食生活、生活状況と健康状況の20年間における推移. 京都文教短期大学研究紀要, 48; 8-20 (2009)
4. 熊倉功夫, 他編著: 21世紀の調理学2 献立学 (1997) 建帛社, 東京
5. 足立巳幸, 料理選択型教育の枠組みとしての核料理とその構成に関する研究. 民族衛生, 50; 70-107 (1984)
6. 下村道子, 他編著: 新版 調理学 (2005) 光生館, 東京
7. 健康・栄養情報研究会編: 国民栄養の現状—平成20年厚生労働省国民栄養調査結果 (2010) 第一出版, 東京
8. 健康・栄養情報研究会編: 国民栄養の現状—平成12年厚生労働省国民栄養調査結果 (2002) 第一出版, 東京
9. 富岡文枝, 他. 大学学生食堂における栄養表示が大学生の料理選択におよぼす効果. 北海道教育大学紀要, 43, 2; 29-43 (1993)
10. 水津久美子, 他. 学生食堂メニューにおける栄養成分表示と情報提供の効果. 山口県立大学生生活科学部研究報告, 28; 17-25 (2002)
11. 塚田信, 他. 食育推進のための有効的手法の検討—女子大学生学生食堂での情報媒体による試み—. 鎌倉女子大学学術研究所報, 10; 25-37 (2010)
12. 池田小夜子, 他. 栄養教育における媒体の教育効果に対する影響の解析. 栄養学雑誌 第52回日本栄養改善学会学術総会講演集, 63; 240 (2005)
13. 人見栄里, 他. 本学学生食堂の利用実態調査と改善への取り組み. 山口県立大学学術情報, 2; 53-61 (2009)
14. 五島淑子, 他. 生協食堂の利用からみた大学生の食生活. 山口大学教育学部研究論叢, 52, 1; 35-50 (2003)
15. 足立淑子編: ライフスタイル療法 (2002) 医歯薬出版, 東京