

一人暮らしの学生の食行動についての検討

A Study on Dietary Behaviors of living alone-Students in Hiroshima International University

澤村恭子 木村留美 木村要子 高尾文子 宮脇美幸 塚本幾代 八木典子
広島国際大学医療栄養学部医療栄養学科

要旨

広島国際大学呉キャンパスの保健室が行っている健康・生活に関するアンケート調査を集計・分析した結果、自宅生より寮・一人暮らしの学生の方が、また、学年が上がるに従い朝食の欠食率が高い結果を得た。そこで、寮・一人暮らしの学生に対して食習慣の改善、特に朝食の欠食をなくすことを目的に、医療栄養学部医療栄養学科の食育推進委員会が中心となって、栄養食育講座を実施した。対象群としてA群は、栄養教育と調理実習を併用し、B群は、調理実習のみを行い、両群の意識変容や行動変容の違いを比較検討した結果、栄養教育と調理実習を併用したA群の方が調理実習だけのB群よりも、「朝食の重要性が理解できた」「朝食を食べようと思った」「自炊をしようと思った」等の回答が多く、青年期における食習慣の改善のためには、実際的な調理実習だけでなく栄養教育を併用させることが効果的であることが示唆された。

I. 緒言

近年、食を取り巻く問題として、年代を問わず、不規則な食事、個食、孤食だけでなく、朝食の欠食が挙げられている。特に青年期においては、平成25年度の国民栄養調査報告書¹⁾では、「朝食の欠食は、20歳代男性が最も多く、次いで20歳代女子に多い。また、一日の食品数の摂取状況（平成26年度国民栄養調査報告書²⁾）では、20歳代が最も少なく、特に朝食の食品数の摂取が少ない。」と報告されている。更に、文科省からは、朝食を食べる子どもの方が、一般的に成績が良いことが報告³⁾されている。

青年期の食生活においては、食習慣は重要であり、特に朝食は、一日のスタートの生活の基盤となり、健康維持・増進のために重要な要素であることは言うまでもない。

そこで、今回、広島国際大学呉キャンパスの寮生及び一人暮らしの学生に対して、食習慣の意識向上を図り、朝食の重要性を認識し、朝食を摂る生活習慣を身に付けさせること

を目的として、広島国際大学呉キャンパスの医療栄養学部医療栄養学科の食育推進委員会
が中心となり、栄養食育講座を開設した。栄養食育講座ではA群として実践的な調理実習
だけでなく栄養教育を併用して行ったが、B群は、より即効性があると考えられる実践教
育として「調理実習」だけを行い、青年期における食習慣の意識変容及び行動変容の違い
について検討したので報告する。

II. 対象及び方法

広島国際大学呉キャンパス保健室が毎年4月～5月に実施している健康・生活に関する
アンケート調査の中から食生活、特に朝食の喫食状況について集計分析した。

そこで、学生の健康保持・増進のために、朝食の重要性を知らせ、朝食を食べない者を
減少させるために、広島国際大学呉キャンパスの寮生および一人暮らしの学生を対象に、
調理実習を取り入れた栄養食育講座を行った。参加料は無料とした。

1. 栄養食育講座の時期は、下記の通りである

1回目は、2015年6月21日（土）11：00～14：30、2回目は、2015年11月28日（土）
11：00～14：30に行い、1回目の参加者をA群、2回目の参加者をB群とした。

2. 栄養食育講座の参加者募集方法

A群は、「簡単な朝食を作ろう」と題したポスターを作成し、学内掲示板等を利用して、
学生の参加を呼びかけ「栄養食育講座」として、調理実習と栄養教育を行った。参加希望
の学生は、26名であったが、アンケート拒否およびアンケートの回答が不十分な学生を除
き、20名を対象者とした。アンケート回収率は、76.9%であった。

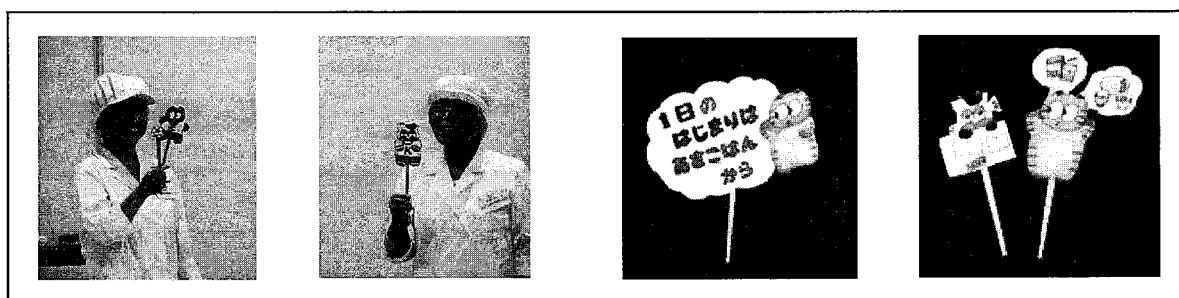
B群は、「簡単な朝食と一緒に弁当を作ろう」と題して、「栄養食育講座」として「調
理実習」のみを行った。学生への参加募集方法は、A群と同様とした。参加者は25名であ
ったが、アンケート拒否、及び不備なものを除いて20名を対象とした。アンケート回収率
は、80.0%であった。

3. 栄養食育講座の内容

A群は、調理実習に入る前に、朝食の重要性について教育媒体（ペープサート※：図1
参照）を使用して、栄養教育や講義を行った。

B群は、栄養教育を行わずに調理実習のみを行った。

A群に行った栄養教育は、「朝ごはんは一日の元気の源」を、ペープサートを使った劇で
行い、朝食の大切さを説明した。（栄養教育媒体：ペープサートを使用）10分



<図1 栄養養育：ペープサート>

「栄養素の働き」：糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルの働きの講義 15分

「栄養素の代謝・エネルギー等」：パンフレット配布・解説 20分

A群、B群ともに配布したもの

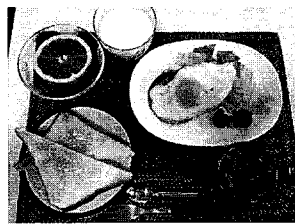
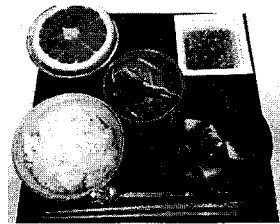
ランチョンマット：調理実習後の各料理の配膳の仕方、各料理の栄養学的特徴等を解説したシートの配布

4. 調理実習内容

A群は、「簡単な朝食」和食、洋食で、コンビニのおにぎり2個分（200円）で作れるレシピを用意した。

1班4～5人で、和・洋食、各4～5人分の調理実習を行った
献立は表1の通りである。


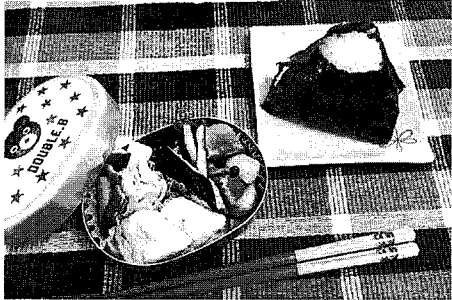
表1 A群の調理実習 洋食・和食の献立

	洋食	和食
主食	食パン	ごはん
主菜	目玉焼き	納豆
副菜	野菜（レタス・トマト）	小松菜のお浸し
汁物	コンソメスープ	味噌汁
デザート	グレープフルーツ	グレープフルーツ
配膳図		

B群は、簡単な朝食を作り、お弁当にも活用でき、朝食とお弁当を合わせて300円で作れるレシピを用意した。

調理実習の献立は、表 2 の通りである

表 2 B群の調理実習 献立

	朝食（和定食）	お弁当
主食	ごはん	俵おむすび
主菜	鮭の塩焼き	鮭の塩焼き・卵焼き
副菜	野菜の簡単酢漬け	野菜の簡単酢漬け・ 里芋・かぼちゃの煮物（みそ汁の具を利用）
汁物	味噌汁	
デザート	果物（りんご）	
		

Ⅲ. 結果

1. 朝食の喫食状況（調査の背景）

広島国際大学呉キャンパスの保健室が毎年 4～5 月に行っている健康・生活に関するアンケート調査から、食に係る項目として朝食の喫食状態について、学部別、学年別、居住別に集計・分析を行った。

アンケート調査の回収率は、表 3 の通りである。

<表 3 アンケート調査の回収率>

	薬学部			医療栄養学部			看護学部			計		
	在籍数	回答数	回収率(%)	在籍数	回答数	回収率(%)	在籍数	回答数	回収率(%)	在籍数	回答数	回収率(%)
1年生	89	89	(100.0)	68	68	(100.0)	128	128	(100.0)	285	285	(100.0)
2年生	139	126	(90.6)	58	55	(94.8)	125	117	(93.6)	322	298	(92.5)
3年生	146	134	(91.8)				130	110	(84.6)	276	244	(88.4)
4年生	110	80.0	(72.7)				139	108	(77.7)	249	188	(75.5)

学部別・学年別・居住別の朝食の喫食状況は、表4の通りである。

表4 朝食の喫食状況（住居別 学部別 学年別）

自宅生						(%)
	項目	薬学 n=41	医療栄養 n=34	看護 n=78	計 n=153	
1年生	毎日食べる	37 (90.2)	29 (85.3)	72 (92.3)	138 (90.1)	
	時々食べる	2 (4.9)	5 (14.7)	5 (6.4)	12 (7.8)	
	食べない	2 (4.9)	0	1 (1.3)	3 (2.1)	
2年生	毎日食べる	35 (76.1)	25 (86.2)	48 (73.8)	108 (77.1)	
	時々食べる	9 (19.6)	4 (13.8)	17 (26.2)	30 (21.4)	
	食べない	2 (4.3)	0	0	2 (1.5)	
3年生	毎日食べる	41 (69.5)	n=0	29 (59.2)	70 (59.3)	
	時々食べる	13 (22.0)		16 (32.6)	26 (22.1)	
	食べない	5 (8.5)		4 (8.2)	9 (7.6)	
4年生	毎日食べる	19 (63.3)	n=0	32 (59.3)	51 (63.8)	
	時々食べる	8 (26.7)		22 (40.7)	30 (37.5)	
	食べない	3 (10.0)		0 (0.0)	3 (3.7)	
寮・一人暮らしの学生						(%)
	項目	薬学 n=48	医療栄養 n=34	看護 n=50	計 n=132	
1年生	毎日食べる	38 79.2	25 73.5	42 84.0	105 79.5	
	時々食べる	9 18.8	9 26.5	6 12.0	24 18.2	
	食べない	1 2.1	0	2 4.0	3 2.3	
2年生	毎日食べる	34 (42.5)	21 (80.8)	35 (67.3)	90 (57.0)	
	時々食べる	36 (45.0)	4 (15.4)	10 (19.2)	50 (31.6)	
	食べない	10 (12.5)	1 (3.8)	7 (13.5)	18 (11.4)	
3年生	毎日食べる	36 (48.0)	n=0	32 (52.5)	68 (50.0)	
	時々食べる	33 (44.0)		19 (31.1)	52 (38.2)	
	食べない	6 (8.0)		10 (16.4)	16 (11.8)	
4年生	毎日食べる	19 (38.0)	n=0	27 (50.0)	46 (43.8)	
	時々食べる	22 (44.0)		22 (40.7)	44 (41.9)	
	食べない	9 (18.0)		5 (9.3)	14 (13.3)	

学年別、住居別（表4）を見ると、「毎日食べる」と回答した者は、自宅生では、1年生が90.1%、2年生77.1%、3年生59.3%、4年生63.8%であった。寮・一人暮らしの者

では、1年生 79.5%、2年生 57.0%、3年生 50.0% 4年生 43.8%であった。朝食を「食べない」と回答した者は、自宅生では、1,2年生では1~2%程度であるが、3年生は、7.6%であった。寮・一人暮らしの者では、1年生 2.3%、2年生 11.4%、3年生 11.8%、4年生 13.3%で、2年生以降になると急に増加している。

学部別にみると、薬学部では、「毎日食べる」と回答した者は、自宅生では1年生 90.2%、2年生 76.1%、3年生 69.5%、4年生 63.3%であった。寮・一人暮らしの者は、1年生 79.2%、2年生 42.5%、3年生 48.0%、4年生 38.0%であった。看護学部では、「毎日食べる」と回答した者は、自宅生では、1年生 92.3%、2年生 73.8%、3年生 59.2%、4年生 59.3%であった。寮・一人暮らしの者では、1年生 84.0%、2年生 67.3%、3年生 52.5%、4年生 50.0%であった。医療栄養学部は、平成 26 年に新設されたため、在校生は2年生までである。朝食を「毎日食べる」と回答した者は、自宅生では、1年生 85.3%より、2年生 86.2%で、2年生の方が、やや増加している。寮・一人暮らしの者では、「毎日食べる」が1年生 73.7%、2年生 80.8%であった。

上記の結果を受け、寮生及び一人暮らしの学生に対しての食生活改善に向けた対策の重要性を考え、医療栄養学部食育推進委員会を中心に栄養食育講座を開催した。

2. 栄養食育講座の参加状況

1) 栄養食育講座の参加者について表 5 に示す。

表 5 栄養食育講座参加者（性別、学部別、学年別）

		全体		A群		B群	
		n = 40		n = 20		n = 20	
性別	男	19	(47.5)	10	(50.0)	9	(45.0)
	女	22	(55.0)	10	(50.0)	11	(55.0)
		40	(100.0)	20	(100.0)	20	(100.0)
学部別	看護学部	17	(42.5)	6	(30.0)	11	(55.0)
	薬学部	8	(20.0)	4	(20.0)	4	(20.0)
	医療栄養学部	15	(37.5)	10	(50.0)	5	(25.0)
		40	(100.0)	20	(100.0)	20	(100.0)
学年別	1年	14	(35.0)	13	(65.0)	1	(5.0)
	2年	12	(30.0)	6	(30.0)	6	(30.0)
	3年	14	(35.0)	1	(5.0)	13	(65.0)
		40	(100.0)	20	(100.0)	20	(100.0)

A群及びB群の学部別参加者(表 5)を見ると、A群は、医療栄養学部が最も多く 50.0%、

次いで看護学部 (30.0%)、薬学部 (20.0%) であった。B群は、看護学部 (55.0%) が最も多く、次いで医療栄養学部 (25.0%) 薬学部 (20.0%) であった。参加者の学年は、A群では1年生 (65.0%) が最も多く、次いで、2年生 (30.0%)、3年生 (5.0%) であった。B群は、3年生 (65.0%) が最も多く、次いで2年生 (30.0%)、1年生 (5.0%) であった。

2) 栄養食育講座の参加理由

「栄養食育講座の参加理由」の回答 (複数回答) 結果は表6の通りである。

表6 栄養食育講座の参加理由

理 由	全体		A群		B群	
	n=40		n=20		n=20	
保健室や友人に誘われたから	37	(92.5)	18	(90.0)	19	(95.0)
楽しそうと思ったから	10	(25.0)	5	(25.0)	5	(25.0)
無料で食事ができるから	8	(20.0)	3	(15.0)	3	(15.0)
自炊ができるようになりたいから	5	(12.5)	4	(20.0)	1	(5.0)
食生活を改善できそうだから	1	(2.5)	0	0.0	1	(5.0)
調理することが好きだから	4	(10.0)	4	(20.0)	0	0.0
テーマに興味があったから	1	(2.5)	1	(5.0)	0	0.0
無回答	1	(2.5)	0	0.0	1	(5.0)

参加者の殆どの者 (90~95%) が保健室・友人から誘われたと回答している。自主的に参加した者は、「楽しそうだから」の理由が最も多く、A群、B群ともに25.0%であった。

「自炊ができるようになりたいから」は、A群は20.0%であったが、B群は5.0%と僅かであった。また、「食生活を改善できそうだから」と回答した者はA群、B群を通して1名に過ぎなかった。

3) 栄養食育講座参加者の朝食の喫食状況

「普段朝食を食べているのか」の回答結果は表7の通りである。

表7 普段朝食を食べているか

	全体		A群		B群	
	n=40		n=20		n=20	
毎日食べている	27	(67.5)	14	(70.0)	13	(65.0)
時々食べている	11	(27.5)	5	(25.0)	6	(30.0)
食べていない	2	(5.0)	1	(5.0)	1	(5.0)

A群は、朝食を「毎日食べている」70.0%、「時々食べている」25.0%、「食べていない」5.0%であった。B群は、「毎日食べている」65.0%、「時々食べている」30.0%、「食べていない」5.0%であった。

4) 栄養食育講座参加後の学生の意識

① 「参加してよかったか」の回答結果は表8の通りである。

表8 栄養食育講座に参加してよかったか (p<0.05*)

	全体		A群		B群	
	n=40		n=20		n=20	
参加してよかった	36	(90.0)	17	(85.0)	19	(95.0)
まあまあ良かった	4	(10.0)	3	(15.0)	1	(5.0)
どちらともいえない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
あまり良くなかった	0	0.0	0	0.0	0	0.0
よくなかった	0	0.0	0	0.0	0	0.0

A群は、「参加してよかった」85.0%、「まあまあよかった」15.0%であったが、B群は「参加してよかった」95.0%、「まあまあよかった」5.0%であった。A群、B群の両者間に有意差 (p<0.05*) が認められた。

② 「今後朝食を食べようと思うか」の回答結果は表9の通りである。

表9 今後朝食を食べようと思うか (p<0.05*)

	全体		A群		B群	
	n=40		n=20		n=20	
食べようと思う	36	(90.0)	19	(95.0)	17	(85.0)
まあまあ思う	4	(10.0)	1	(5.0)	3	(15.0)
どちらともいえない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
あまり思わない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
全く思わない	0	0.0	0	0.0	0	0.0

「今後朝食を食べようと思う」と回答した者は、A群95.0%、「まあまあ思う」が5.0%、B群は「朝食を食べようと思う」が85.0%、「まあまあ思う」が15.0%であり、A群とB群の両者間に有意差 (p<0.05*) が認められた。

③ 「今後自炊をしたいと思うか」の回答結果は表10の通りである。

表10 今後自炊をしたいと思いませんか

	全体		A群		B群	
	n=40		n=20		n=20	
自炊をしたいと思うと思う	30	(75.0)	16	(80.0)	14	(70.0)
まあまあ思う	10	(25.0)	4	(20.0)	6	(30.0)
どちらともいえない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
あまり思わない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
全く思わない	0	0.0	0	0.0	0	0.0

「自炊をしたいと思う」がA群は、80.0%、B群は70.0%であり、A群の方が約10.0ポイント高かった。

5) 栄養食育講座参加者の調理機器、調理器具、食器類の保有状況

「持っている調理機器・調理用具・食器類」の回答結果は、表11-1～表11-3である。

表 11-1 持っている調理機器（複数回答）

	全体		A群		B群	
	n=40		n=20		n=20	
調理機器						
冷蔵庫	37	(92.5)	18	(90.0)	19	(95.0)
電子レンジ	37	(92.5)	18	(90.0)	19	(95.0)
炊飯器	35	(87.5)	17	(85.0)	18	(90.0)
IHヒーター	18	(45.0)	10	(50.0)	8	(40.0)
トースター	16	(40.0)	9	(45.0)	7	(35.0)
ホットプレート	8	(20.0)	5	(25.0)	3	(15.0)
カセットコンロ	3	(7.5)	2	(10.0)	1	(5.0)

表 11-2 持っている調理器具（複数回答）

	全体		A群		B群	
	n=40		n=20		n=20	
調理器具						
小さい鍋	35	(87.5)	17	(85.0)	18	(90.0)
深い鍋	31	(77.5)	16	(80.0)	15	(75.0)
フライパン	39	(97.5)	19	(95.0)	20	(100.0)
ボール	36	(90.0)	18	(90.0)	18	(90.0)
ざる	37	(92.5)	19	(95.0)	18	(90.0)
まな板	38	(95.0)	19	(95.0)	19	(95.0)
包丁	39	(97.5)	19	(95.0)	20	(100.0)
お玉	37	(92.5)	19	(95.0)	18	(90.0)
フライ返し	38	(95.0)	18	(90.0)	20	(100.0)
トング	15	(37.5)	10	(50.0)	5	(25.0)
さいばし	26	(65.0)	18	(90.0)	8	(40.0)
しゃもじ	38	(95.0)	20	(100.0)	18	(90.0)
ふきん	40	(100.0)	20	(100.0)	20	(100.0)
スポンジ	40	(100.0)	20	(100.0)	20	(100.0)
洗剤	40	(100.0)	20	(100.0)	20	(100.0)

表 11-3 持っている食器類（複数回答）

食器類	全体		A群		B群	
	n=40		n=20		n=20	
茶碗	39	(97.5)	20	(100.0)	19	(95.0)
汁椀	35	(87.5)	17	(85.0)	18	(90.0)
大皿	35	(87.5)	18	(90.0)	17	(85.0)
小皿	34	(85.0)	17	(85.0)	17	(85.0)
小鉢	4	(10.0)	3	(15.0)	1	(5.0)
はし	38	(95.0)	20	(100.0)	18	(90.0)
フォーク	36	(90.0)	19	(95.0)	17	(85.0)
スプーン	36	(90.0)	19	(95.0)	17	(85.0)
ナイフ	21	(52.5)	10	(50.0)	11	(55.0)
湯のみ	22	(55.0)	10	(50.0)	12	(60.0)
マグカップ	35	(87.5)	18	(90.0)	17	(85.0)
お盆	8	(20.0)	3	(15.0)	5	(25.0)

持っている調理機器は、A群では、冷蔵庫 90%、電子レンジ 90.0%、炊飯器 85.0%であった。B群では、冷蔵庫 95%、電子レンジ 95%、炊飯器 90%であった。全体的にみると、冷蔵庫 92.5%、電子レンジ 92.5%、炊飯器 87.5%で、炊飯器がやや少なかった。

持っている食器については、全体的にみると茶碗 97.5%、汁椀 87.5%、大皿 87.5%、小皿 85.0%で、ほとんどの者が持っているが、小鉢の保有率は低くA群（15.0%）、B群（5%）に過ぎない。また、マグカップは、A群 90.0%、B群 85.0%であり、ほとんどの者が持っていたが、湯飲みを持っている者は、A群 50.0%、B群 60%で湯飲みの保有率はマグカップの保有者より低かった。お盆の保有率は、A群 15.0%、B群 25.0%と湯飲みの保有率と同様に低かった。

6) 栄養教育の理解度

次に、A群に対してだけ行った栄養教育の理解度について、朝食の大切さが理解できたかを質問した。回答結果は、表 12 の通りである。

表 12 朝食の大切さが理解できましたか

	A群	
	n=20	
理解できた	18	(90.0)
まあまあ理解できた	2	(10.0)
どちらとも言えない	0	0.0
あまり理解できなかった	0	0.0
理解できなかった	0	0.0

「朝食の大切さが理解できた」90%、「まあまあ理解できた」10%で、ほとんどの者が理解できたと回答している。

7) 調理実習について

「調理実習で興味を持てたこと」の質問は、B群にのみ行った。その理由は、B群の栄養食育講座の調理実習計画の際、単に朝食だけでなく、朝食を利用してお弁当を作れば、経済面からも効率的であることを参加学生に伝えたいとの意図があり、調理内容を検討したためである。

「調理実習で興味を持てたこと」の回答結果を表 13 に示す。

表 13 調理実習で興味を持てたこと

	B群	
	n=20	
お弁当と朝食と一緒に作ること	16	(80.0)
魚をフライパンで焼くこと	7	(35.0)
酢漬けのような常備菜を作ること	3	(15.0)
どれも興味を持てなかった	0	0

「お弁当と朝食と一緒に作れること」80.0%、「魚をフライパンで焼くこと」35.0%、「酢漬けの常備野菜を作ること」15.0%であった。

8) 栄養食育講座への今後の参加希望

「調理実習に今後も参加したいか」の回答結果を表 14 に示す。

表 14 今後も参加したいと思うか

	全体		A群		B群	
	n=40		n=20		n=20	
参加したいと思う	32	(80.0)	17	(85.0)	15	(75.0)
まあまあ思う	8	(20.0)	3	(15.0)	5	(25.0)
どちらともいえない	0	0.0	0	0	0	0
あまり思わない	0	0.0	0	0	0	0
全く思わない	0	0.0	0	0	0	0

「今後参加したいと思う」が、A群 85.0%、B群 75.0%、「まあまあ思う」がA群 15.0%、B群 25.0%で、全体平均は、「今後も参加したいと思う」が 80.0%であった。

9) 栄養食育講座参加者の感想（自由記述）

栄養食育講座後の自由記述を示す。

栄養食育講座参加後の自由記述

- ・ カット野菜を使ってレンジで簡単に作れるから、これからもやっていきたい
- ・ ボリュームが多くて、手軽で大変ためになった
- ・ 簡単に作れたのでまたやってみようと思う
- ・ 魚をフライパンで焼くことができるフライパン用アルミに感動しました。
- ・ とても楽しかったです。また、参加したいです。
- ・ 参加してよかったです。ありがとうございました。
- ・ 小・中学校の調理実習を思い出し、懐かしかったです。
- ・ 大変ためになりました。
- ・ 短時間でボリュームのあるものが作れて感激でした。
- ・ 次は、オムライスやビーフシチューを教えてください。
- ・ 次は、丼物を作りたいです。

などの感想・意見を聞くことができた。

IV 考 察

広島国際大学呉キャンパスの保健室が毎年 4～5 月に行っている健康・生活に関するアンケート調査から、食に係る項目として朝食の喫食状態について、学部別、学年別、居住別に暮らしの者より「毎日食べる」と回答している者が多く、朝食の欠食は、寮・一人暮らしの者に多く、学年別に見ると、各学年とも、寮・一人暮らしの者の方が朝食の欠食率が高く、5人に1人が欠食していた。また、学年が上がるに従い、「毎日食べる」と回答した者が減少していることがわかる。特に、寮・一人暮らしの者では、「食べない」と回答した者が1年生 2.1%、2年生では 11.4%と 10ポイント近く増加していることから、学年が上がるに従い欠食者が多いが、医療栄養学部は、1年生より2年生の方が僅かであるが朝食を食べているものが増えている。このことは、医療栄養学部では、健康・栄養に関する講義・実習が多く、学年が上がるごとに、知識が増加していき、行動変容が起こってきていると推察される。

上記の結果を受け、広島国際大学呉キャンパスの寮・一人暮らしの学生に対して栄養食育講座を開催した。参加者の殆どの者が、保健室からの呼びかけを受けて参加しており自主的な参加は少なかったことから、食事への興味が薄い学生が多いことが推察された。参加対象者について、A群は、栄養教育および調理実習を併用し、B群は調理実習のみを行い、両群の食行動について意識変容や行動変容を比較検討を行った。

栄養食育講座参加者に対するアンケート調査から、「朝食は毎日食べているか」の質問に対して、「毎日食べる」と回答した者は、A群70%、B群65%で、B群が僅かであるが低い結果を得たことは、栄養食育講座開催の時期の違いも要因の一つと考えられる。A群の栄養食育講座の開催時期は6月（前期）であり、B群は11月（後期）であったことから、学生生活に慣れていくに従い、健全な食生活への意識は低くなる傾向が推測され、学生への食生活改善を目的とした自己啓発は、学期の早い時期に行う必要があると考えられる。「今後朝食を食べようと思うか」の質問に対して、A群の方がB群より「朝食を食べようと思う」が多かった。更に「自炊をしたいと思う」の質問に対して、A群は、80.0%、B群は70.0%であり、B群の方が約10.0ポイント低かった。このことは、A群は、調理実習前に朝食の重要性について、栄養媒体を使った栄養教育や講義を行い調理実習へと移行したが、B群は、栄養教育を全くしないで調理実習へ移行したため、食習慣の見直しや朝食の重要さを十分認識できていなかったためだと考えられ、栄養教育が意識変容に大きく関わっていることが推察され、大変意義深いと考える。

学生が自炊するために必要と考えられる調理器具や食器類の保有状況を聞いたところ

A群、B群共に冷蔵庫（全体平均92.5%）、電子レンジ（全体平均92.5%）、でほとんどの者が保有していたが、炊飯器は、やや少なく87.5%（全体平均）であり、炊飯器より電子レンジの方が学生の生活に重要となっている傾向がうかがわれた。次に調理機器の保有状況から、鍋よりフライパンを持っているものが多く、学生の調理形態が「焼く・炒める」が多いことが推察された。保有している食器類については、「小鉢」の保有率は、10.0%以下であったことから、小鉢を使用する野菜料理などが少ないのではないかと推察された。湯飲みを持っている者は少なくマグカップの保有率が高い。また、お盆の保有率は両群ともに少ないことから、「お盆にお茶」の日本の食文化的感覚が若者の間では低くなっていることが推察された。次に、B群に対しての質問として、調理実習を終えて興味が持てたことを質問した結果、「朝食とお弁当を一緒につくること」が最も多かった（80.0%）ことから、今回の調理実習で、朝食とお弁当とを一緒に作ることが、経済的で効率が良いこと

が伝えられたのではないかと考える。「今後も参加したいと思うか」では、A群 85%、B群 75%、全体で 80%の者が「参加したい」と回答しており、自由記述からは、参加者の満足度が高かったことが推察された。

V 結 論

本研究は、広島国際大学呉キャンパスで、毎年実施される健康・生活に関するアンケート調査から食生活に関する項目として、朝食の喫食率について居住別、学年別について集計・分析を行った結果、寮・一人暮らしの学生に対しては、食習慣の改善の必要性があることを認識し、医療栄養学部食育推進委員会が中心となって、食習慣改善のため栄養食育講座を実施した。栄養食育講座参加者について、栄養教育と調理実習を行った群と調理実習だけを行った群を対象に食生活への意識変容及び行動変容について検討を行った。

本研究の結果、栄養食育講座を開催するにあたり、朝食の摂取に着目した栄養教育と調理実習を併用して行うこと。さらに調理実習では、経済的な効率性を考えたメニューの提供。更に栄養食育講座の開催時期は、学期初めの方が、学生の食生活改善へ向けて意識変容・行動変容を起こすために効果的であることが示唆された。

謝辞

本研究にあたり、保健室の垣内先生や医療栄養学科助手の皆様に協力をいただきました。ここに記して深く感謝申し上げます。

利益相反

本研究の限界は、A群、B群の学年及び学部構成が同率ではないことが挙げられるが、栄養食育講座の有効性は示唆されたと考える

文献

- 1) 厚生労働省：平成 25 年度の国民健康・栄養調査の概要（2013）
- 2) 厚生労働省：平成 26 年度の国民健康・栄養調査の概要（2014） p 38
- 3) 文部科学省：学校における食育推進の必要性 p 1-13
- 4) 山下恵理・熊谷修・青木清：大学生における食品摂取パターンと精神的健康度の関係
栄養学雑誌 Vol 73 no1 p 2-6
- 5) 金田雅代・郡俊之・酒井徹・山本茂：栄養科学シリーズ NEXT 公衆栄養学実習 講
談社サイエンティフィック p 98-101
- 6) 山崎清子・島田キミエ・渋谷祥子他：調理と理論 同文書院 p 353-345
- 7) 石松成子・八丁雄子他：栄養教育論 医歯薬出版株式会社