

大学生の食意識・食行動と食生活リテラシーとの 関連について

篠原久枝

Relationship between Dietary Awareness, Dietary Behavior and Healthy Eating Literacy among University Students

Hisae SHINOHARA

要 旨

我が国においては、国民健康づくりや食育基本法に基づく食育の推進にもかかわらず、若い世代の食生活の乱れが指摘されている。そこで本研究においては、M大学学生を対象に食意識や食行動、食生活リテラシーの実態を明らかにするために、質問紙によるアンケート調査を実施した。生活の中で「食事」の位置づけは高いものの、「調理」の位置づけは低かった。食意識・食行動に関しては、概ね女子学生の方が良好であった。また、「朝食の重要性」は認識しているものの、「朝食欠食」の割合が高いなど食意識と食行動には乖離が見られた。パス解析の結果、「食生活リテラシー」に対して「栄養関連知識」、「ダイエット志向」、「調理への関心」が直接の有意な関連が認められた。食に関する情報収集・活用は、主にインターネットのレシピサイトであるが、信頼できる情報源は家庭や学校であった。今後、学生が健康な食生活を送るためには、大学における栄養やバランスのとれた食事についての教育に加えて、個人の食生活についてのカウンセリングや料理教室等の開催が望まれていることが明らかとなった。

キーワード：食意識 (dietary awareness), 食行動 (dietary behavior), 食情報 (dietary information), 食生活リテラシー (healthy eating literacy), 大学生 (university students)

1. 緒 言

我が国における健康作り対策は、1978(昭和53)年の「第1次国民健康づくり対策」から始まり、現在は2013(平成25)年より、第4次国民健康づくり対策である「21世紀における健康づくり運動(健康日本21(第二次))」が行われている。この基本目標の一つに「⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善」があげられている。一方、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性

をはぐくむこと（食育基本法第1条）」を目的とした「食育基本法」（平成17年法律第63号）が制定され、この法に基づき5年ごとに食育推進基本計画が作成され、食育の推進が図られてきた。その結果、「食育に関心を持っている国民の割合」や「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数」、「栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合」などは増加してきた。しかしながら若い世代においては、食に関する知識の不足や朝食欠食の割合が高く、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が少ないなどの課題が見受けられたことから、「第3次食育推進基本計画」（2016-2020）では、「重点課題」の一つとして「①若い世代を中心とした食育の推進」があげられた¹⁾。特に大学生においては一人暮らしを始めることや、サークル活動やアルバイトなど生活リズムが不規則になりがちであり、生活習慣に関する課題も多い。笠巻らは、大学生の食行動については、性別、居住形態、心理的ストレスなどが影響することを報告している^{2,4)}。岡田らは、「家庭科や食への関心」が食生活に関する知識の関連要因となることや、「食への健康意識」が「健康に関する知識の理解度」、「食と睡眠の実態」、「運動の実態」と相互に関連があることを報告している^{5,6)}。

健康に関する意識や知識を高めるための適切な情報の入手や評価、活用する能力は「ヘルスリテラシー」という概念で呼ばれている。ヘルスリテラシーの根幹の一つにフードリテラシーがあり、今後の食生活教育にはフードリテラシー育成の視点も必要とされている^{7,8)}。高泉らは、個人が健康的な食生活を送るための相互作用的・批判的リテラシーを簡便に評価する「健康的な食生活リテラシー尺度」を開発し、行動変容ステージが上位であるほど、食生活リテラシー尺度が高くなる傾向があることを報告している⁹⁾。

そこで本研究ではM大学学生を対象に食生活の実態や食意識や食行動、食生活リテラシーについてのアンケート調査を実施し、今後の食教育の在り方について検討した。

2. 調査方法および調査概要

(1) 調査対象者と調査内容

質問紙によるアンケート調査（無記名・自記式）ならび食物摂取頻度調査（1, 2年生のみ）を2019年12月に行った。調査用紙は手渡し配布・回収し回答を得た。調査項目は、1) 食生活の位置づけ、2) 食意識・食行動、3) 食情報活用等である。2) 食行動・食意識、3) 食情報活用については、篠原らのこれまでの研究¹⁰⁾や、キリン食生活文化研究所の「食ライフスタイル分析」¹¹⁾ならびに高泉の「食生活リテラシー尺度」⁹⁾を参考に44項目を設定した。高泉の「食生活リテラシー尺度」の回答は「全くそう思わない～強く思う」の5件法となっているが、他の質問項目の回答と合わせて4件法とした。本稿ではアンケート調査結果のみ報告する。

配布数は268部（回収率58.2%）、有効回答数は151部（男性57名、女性94名）、有効回答率58.2%であった。

(2) 倫理的配慮

本調査では、調査の趣旨と個人情報の保護等の倫理的配慮について対面ならびに書面で説明し、回答をもって同意とみなした。

(3) 統計処理

統計処理には、IBM SPSS Statistics Ver.25.0 を用い、 χ^2 検定、残差分析、因子分析、重回帰分析を行った（有意水準 5%）。

3. 結果

(1) 回答者の属性

回答者の属性は性別では男子 57 人 (37.7%), 女子 94 人 (62.3%), 学年別では 1 年生 8 人 (5.3%), 2 年生 80 人 (53.0%), 3 年生 31 人 (20.5%), 4 年生 32 人 (21.2%) であった。居住形態別では自宅生 50 人 (33.1%), 自宅外生 101 人 (66.9%) であった。ミールカードの利用者は 34 人 (22.5%) であった。食生活は、居住形態の影響が大きいですが、サンプルサイズが小さいため、本稿では性別による検討を中心に行った。

(2) 学生生活の中での「食生活」の位置づけ

学生生活の中での「勉強」、「趣味・娯楽」、「食事」、「調理」の位置づけについて 10 段階の VAS 法で回答を求めた。各平均点 \pm SD は、「勉強」の位置づけは男子 5.6 ± 2.0 , 女子 5.7 ± 1.9 , 「趣味・娯楽」の位置づけは男子 7.2 ± 1.9 , 女子 7.4 ± 1.9 , 「食事」の位置づけは男子 7.1 ± 2.0 , 女子 7.3 ± 1.8 , 「調理」の位置づけは男子 4.1 ± 2.3 , 女子 4.5 ± 2.1 であり、「趣味・娯楽」、「食事」の位置づけと比較して、「調理」の位置づけは男女共に低い値であった（図 1-1, 1-2, 1-3, 1-4）。さらに 2012 年度調査と比較して、低下傾向にあった。

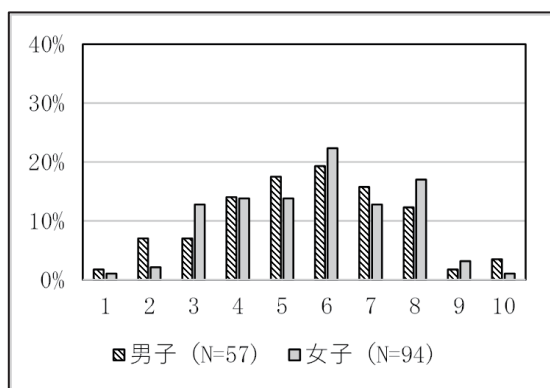


図 1-1 「勉強」の位置づけ

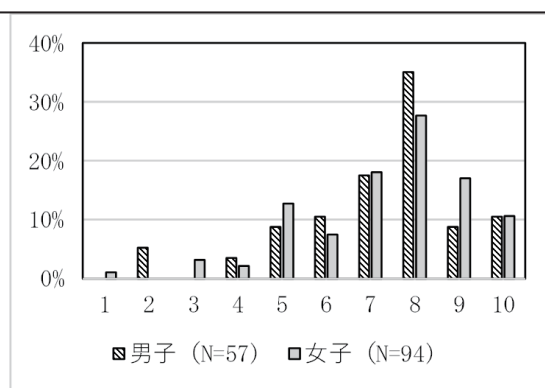


図 1-2 「趣味・娯楽」の位置づけ

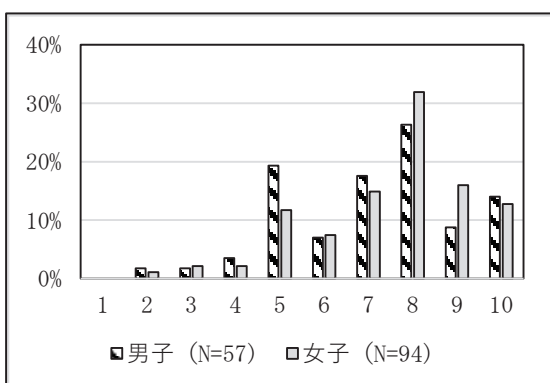


図 1-3 「食事」の位置づけ

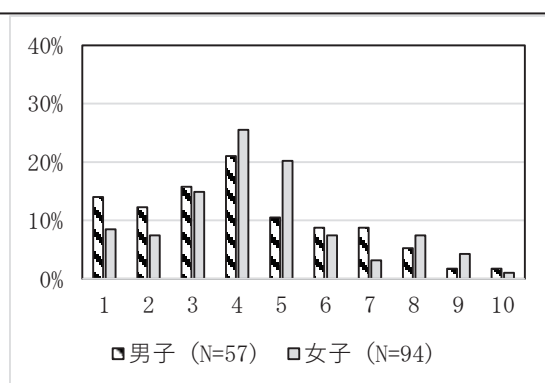


図 1-4 「調理」の位置づけ

(3) 食意識・食行動、食情報活用について

全体的に女子の方が食行動の頻度が高く、食意識も高かった(表 1-1, 1-2)。また、食意識と食行動の乖離がある項目がみられた。「㉟朝食をとることは重要だと思う」については、男子の5割、女子の7割が「当てはまる」と回答しているのに対して、「㉑朝食をとる」については、「毎日」と回答したのは男子の2割、女子の3割であり、「ほとんどない」が男子の3割、女子の1.5割にみられた。「㉒野菜の摂取量が少ないと健康によくないと思う」についても、男子の5.5割、女子の7.5割が「当てはまる」と回答しているのに対して、「㉓野菜を多く食べている」は「当てはまる」と回答した割合は男女ともに1割であった。「㉔食料品に栄養成分表示があることを知っている」割合は男女共に6割を超えたが、「㉕食品の購入時に栄養成分表示を確認している」のは、男女ともに約2割であった。

食行動については男女差のある項目がみられた。「㉖間食をする」、「㉗手作り弁当を持ってくる」、「㉘共食をしている」は女子の頻度が高く、「㉙カップヌードルを食べる」や「㉚丼物を食べる」などは男子の頻度が高かった。男子は「㉘共食をしている」が「ほとんどない」の回答が約4割みられたが、「㉛食事が楽しみである」は、「食事の位置づけ」(図 1-3)を反映して、男女とも「いつも楽しみ」が6割以上であった。

調理行動について「㉜献立を考えるのが好き」、「㉝作り方を調べる」、「㉞レパートリーを増やすようにしている」は、肯定的な回答が男女とも約4~5割であったが、「調理の位置づけ」(図 1-4)を反映して、「㉟自分で食事をつくる」や「㊱家で食事作りを手伝う」は、「ほとんどない」が男女ともに約2割から4割みられた。

栄養的な知識、行動としては、「㊲食事バランスガイドを知っている」は男女とも「少し当てはまる」と「当てはまる」を合わせて5割以下であったが、「㊳栄養バランスの良い食事を知りたいと思う」は「少し当てはまる」と「当てはまる」を合わせて男子の7割、女子の9割と高い値であった。「㊴毎日体重を確認している」、「㊵毎日体脂肪を確認している」など日常の健康管理についての行動は低いものの、「㊶理想体重を知っている」、「㊷理想的な体重にしようとしている」は男女ともに「少し当てはまる」と「当てはまる」を合わせて約5割であった。

食生活リテラシーについては、「㊸種々の情報源から食情報を集めることができる」、「㊹たくさんある情報の中から自分に必要な食情報を選び出せる」は女子の方が「少し当てはまる」がやや高いものの、他の3項目は、男女ともに「少し当てはまる」と「当てはまる」を合わせて約3割であった。

表 1 性別による食生活に関する意識、行動

	男子 (N=57)						女子 (N=94)						P値				
	ほとんどない		週1~3回		週4~6回		ほとんどない		週1~3回		週4~6回						
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%					
①朝食をとる	17	29.8	15	26.3	12	21.1	13	22.8	15	16.0	27.7	24	25.5	29	30.9	0.004	
②間食(菓子類)をする (**)	16	28.1	30	52.6	9	15.8	2	3.5	9	9.6	48	51.1	22	23.4	15	16.0	0.000
③井戸水を飲む (***)	8	14.0	44	77.2	5	8.8	0	0.0	52	56.2	11	11.7	2	2.1	0	0.0	0.000
④ファーストフードを食べる	25	43.9	29	50.9	3	5.3	0	0.0	47	50.0	43	45.7	4	4.3	0	0.0	0.000
⑤インスタント食品を食べる	22	38.6	28	49.1	7	12.3	0	0.0	42	44.7	45	47.9	5	5.3	2	2.1	0.007
⑥自分で食事を作る	19	33.3	25	43.9	9	15.8	4	7.0	25	26.6	40	42.6	24	25.5	5	5.3	0.000
⑦外食をする (**)	12	21.1	30	52.6	12	21.1	3	5.3	20	21.3	67	71.3	7	7.4	0	0.0	0.000
⑧手作り弁当を持つ (***)	49	86.0	5	8.8	3	5.3	0	0.0	41	43.6	21	22.3	18	19.1	14	14.9	0.000
⑨共食をしている (**)	21	36.8	10	17.5	15	26.3	11	19.3	14	14.9	12	12.8	28	29.8	40	42.6	0.003
⑩好き嫌いがあがる (***)	6	10.5	7	12.3	21	36.8	23	40.4	17	18.1	37	39.4	24	25.5	16	17	0.000
⑪食べるのが早い (**)	8	14	35	61.4	9	15.8	5	8.8	5	5.3	43	45.7	35	37.2	11	11.7	0.013
⑫食事が楽しみである	0	0.0	1	1.8	21	36.8	35	61.4	0	0.0	0	0.0	29	30.9	65	69.1	0.017
⑬献立を考えるのが好き	12	21.1	15	26.3	23	40.4	7	12.3	10	10.6	37	39.4	39	41.5	8	8.5	0.012
⑭家で食事作りを手伝う (**)	22	38.6	24	42.1	6	10.5	5	8.8	19	20.2	51	54.3	19	20.2	5	5.3	0.044
⑮作り方を調べる (**)	13	22.8	18	31.6	16	28.1	10	17.5	6	6.4	31	33.0	42	44.7	15	16.0	0.017
⑯食事パランスガイドを知っている	17	29.8	19	33.3	16	28.1	5	8.8	14	14.9	33	35.1	30	31.9	17	18.1	0.006
⑰パランスの良い食事を知りたいと思う (**)	7	12.3	16	28.1	26	45.6	8	14.0	3	3.2	29	30.9	52	55.3	10	10.6	0.012
⑱食品の購入時に栄養成分表示を確認している	24	42.1	17	29.8	11	19.3	5	8.8	33	35.1	32	34.0	21	22.3	8	8.5	0.004
⑲パランスのとれた食事を知っている	9	15.8	12	21.1	23	40.4	13	22.8	11	11.7	23	24.5	32	34.0	28	29.8	0.004
⑳理想的な食事の構成と量を知っている	11	19.3	32	56.1	12	21.1	2	3.5	18	19.1	43	45.7	30	31.9	3	3.2	0.004
㉑普段からカロリーを調整している	21	36.8	24	42.1	9	15.8	3	5.3	34	36.2	39	41.5	17	18.1	4	4.3	0.004
㉒毎日体重を確認している	40	70.2	15	26.3	0	0.0	2	3.5	50	53.2	26	27.7	12	12.8	6	6.4	0.004
㉓どれだけのカロリーを食べきか知っている	16	28.1	20	35.1	13	22.8	8	14.0	31	33.0	34	36.2	26	27.7	3	3.2	0.004
㉔必要なカロリーを食っている	11	19.3	18	31.6	19	33.3	9	15.8	18	19.1	29	30.9	37	39.4	10	10.6	0.004
㉕理想体重を知っている	6	10.5	24	42.1	16	28.1	11	19.3	13	13.8	25	26.6	38	40.4	18	19.1	0.004
㉖現在ダイエットをしている	29	50.9	15	26.3	9	15.8	4	7.0	36	38.3	22	23.4	32	34.0	4	4.3	0.004
㉗理想的な体重にしようとしている	18	31.6	11	19.3	20	35.1	8	14.0	15	16.0	27	28.7	37	39.4	15	16.0	0.006
㉘レバトーリーを増やすようにしている	20	35.1	17	29.8	12	21.1	8	14.0	19	20.2	37	39.4	26	27.7	12	12.8	0.006
㉙食卓の工夫をしている (**)	42	73.7	13	22.8	1	1.8	1	1.8	48	51.1	22	23.4	18	19.1	71	75.5	0.036
㉚野菜を多く食べている (**)	11	19.3	16	28.1	24	42.1	6	10.5	6	6.4	49	52.1	30	31.9	9	9.6	0.011
㉛食事に時間をかける (**)	8	14.0	27	47.4	10	17.5	4	7.0	9	9.6	41	43.6	27	28.7	17	18.1	0.006
㉜カロリーの高い食べ物に体よくないと思う (**)	16	28.1	11	19.3	24	42.1	14	24.6	3	3.2	12	12.8	39	41.5	40	42.6	0.019
㉝野菜の摂取量が少ないと思う (**)	2	3.5	2	3.5	22	38.6	31	54.4	2	2.1	4	4.3	18	19.1	71	75.5	0.036
㉞朝食をとることは重要だと思う	12	21.1	32	56.1	6	10.5	7	12.3	15	16.0	52	55.3	24	25.5	3	3.2	0.030
㉟料理や食に対する情報源をたくさんもっている (**)	13	22.8	26	45.6	12	21.1	6	10.5	21	22.3	28	29.8	34	36.2	11	11.7	0.004
㊱種々の情報源から食情報を集めることができる	10	17.5	22	38.6	21	36.8	4	7.0	16	17.0	31	33.0	41	43.6	6	6.4	0.004
㊲たくさんある情報の中から自分に必要な食情報を選び出せる	8	14.0	26	45.6	21	36.8	2	3.5	19	20.2	42	44.7	33	35.1	0	0.0	0.004
㊳食情報などの信頼性を知ることができる	14	24.6	30	52.6	9	15.8	4	7.0	21	22.3	43	45.7	29	30.9	1	1.1	0.004
㊴食情報を理解し人に伝えることができる	13	22.8	26	45.6	12	21.1	6	10.5	19	20.2	40	42.6	34	36.2	1	1.1	0.021

* 検定: *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001, 残差分析: χ^2 p<0.05

(4) 食意識・食行動と食生活リテラシーとの関連

食生活リテラシー関連項目5項目とその他の39項目について、因子分析を行った。39項目については因子負荷が0.35未満の項目を削除してプロマックス回転の結果、7因子23項目が抽出された(表2)。「V. 食生活意識」(3項目)と「VI. ファストフードの抑制」(3項目)のCronbachの α 値は $\alpha = 0.640$ と $\alpha = 0.623$ とやや低い値であったが、因子的妥当性が確認されているため、概ね信頼性を持つものと判断した。食生活リテラシー5項目は1因子構造が確認された(表3)。

表2 食意識・食行動に関する因子分析

	因子負荷量						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
I. 調理への関心 ($\alpha=0.802$)							
自分で食事を作る	0.774	0.150	0.015	-0.309	0.038	-0.011	-0.036
レパートリーを増やすようにしている	0.757	-0.130	-0.020	0.180	0.000	-0.048	0.063
作り方を調べる	0.756	-0.152	0.029	0.133	-0.101	-0.031	0.062
献立を考えるのが好き	0.513	-0.001	-0.011	0.199	-0.145	0.026	0.033
家で食事作りを手伝う	0.492	0.124	0.114	-0.080	0.133	0.123	-0.061
II. 栄養関連知識 ($\alpha=0.762$)							
どれだけのカロリーを食べるべきか知っている	-0.218	0.664	0.071	0.204	-0.177	-0.033	0.061
理想的な食事の構成と量を知っている	0.091	0.657	0.031	0.037	-0.054	0.062	0.019
必要なカロリーを食べている	0.083	0.513	-0.269	0.405	0.006	-0.014	0.003
食料品に栄養成分表示があることを知っている	0.069	0.480	0.067	-0.080	0.110	0.096	-0.080
食事バランスガイドを知っている	-0.032	0.441	0.044	-0.018	0.119	-0.042	-0.001
食品の購入時に栄養成分表示を確認している	-0.042	0.423	0.181	-0.104	-0.002	0.100	0.345
III. 健康行動 ($\alpha=0.752$)							
毎日体重を確認している	-0.048	0.060	0.781	0.214	-0.002	-0.113	-0.002
毎日体脂肪を確認している	0.201	0.102	0.619	0.081	-0.075	-0.056	-0.056
IV. ダイエット志向 ($\alpha=0.752$)							
理想的な体重にしようとしている	0.079	0.068	0.193	0.672	0.163	0.031	-0.055
現在ダイエットをしている	-0.026	-0.151	0.350	0.619	0.037	0.177	0.026
理想体重を知っている	-0.011	0.431	0.017	0.504	0.015	-0.092	-0.067
V. 食生活意識 ($\alpha=0.640$)							
野菜の摂取量が少ないと健康によくないと思う	0.035	0.097	-0.072	0.079	0.814	-0.113	-0.005
カロリーの高い食べ物は体によくないと思う	-0.091	-0.172	0.049	0.098	0.608	0.125	0.092
朝食をとることは重要だと思う	-0.040	0.223	-0.045	0.093	0.406	0.025	-0.016
VI. ファストフードの抑制 ($\alpha=0.623$)							
インスタント食品を食べる (★)	-0.033	-0.002	-0.070	0.049	-0.049	0.823	-0.031
カップヌードルを食べる (★)	0.109	0.109	-0.115	0.065	-0.014	0.583	-0.027
ファストフードを食べる (★)	-0.038	-0.008	-0.004	0.043	0.093	0.375	0.042
VII. バランス志向 ($\alpha=0.747$)							
栄養バランスの良い食事を知りたいと思う	0.087	-0.054	-0.119	0.064	0.081	-0.033	0.777
バランスの良い食事をとることを心がけている	-0.006	0.088	0.040	-0.118	0.002	-0.001	0.750
因子間相関							
I	—	0.216	0.299	0.204	0.038	0.378	0.290
II		—	0.228	0.377	0.111	0.258	0.420
III			—	0.244	-0.144	0.081	0.148
IV				—	0.026	0.170	0.258
V					—	-0.013	0.325
VI						—	0.276
VII							—

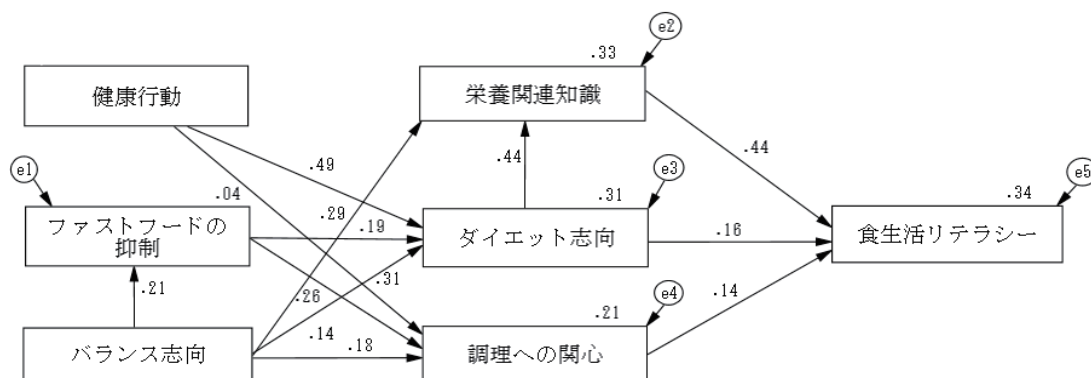
因子抽出法: 重みなし最小二乗法 回転法: Kaiser の正規化を伴うプロマックス法 (★) は逆転項目

表 3 食生活リテラシーに関する因子分析

食生活リテラシー	I	共通性
食情報がどの程度信頼できるか判断することができる	0.827	0.459
食情報を理解し人に伝えることができる	0.812	0.629
たくさんある情報の中から自分に必要な食情報を選び出せる	0.793	0.683
食情報をもとに、健康改善のための計画や行動を決めることができ	0.731	0.659
種々の情報源から食情報を集めることができる	0.677	0.535
因子寄与率	2.97	
累積寄与率 (%)	67.24	

因子抽出法：重みなし最小二乗法 ($\alpha=0.873$)

食意識・食行動の各因子が「食生活リテラシー」に及ぼす影響について検討するために、パス解析による因果モデルの分析をおこなった (図 2)。7つの因子の各項目得点合計を項目数で除したものを下位尺度得点とし、観測変数として用いた。モデルの評価に用いる χ^2 検定の結果は、 $\chi^2 = 11.12$, $p=0.267$, 適合度指標は $GFI=0.979$, $AGFI=0.936$, $RMSEA=0.040$ の値が得られた。以上のことから統計学的な許容水準を満たし、モデルはデータに適合していることが確認された。モデルのパスについて解釈すると、「健康行動」は、「食生活リテラシー」に対して有意な関連が認められた。「ファストフードの抑制」は「食生活リテラシー」に対して有意な関連が認められた。「バランス志向」は「食生活リテラシー」に対して有意な関連が認められた。「栄養関連知識」(0.44, $p < 0.001$)、「ダイエツト志向」(0.31, $p < 0.001$) を介して「食生活リテラシー」に対して有意な関連が認められた。「調理への関心」(0.14, $p < 0.05$) を介して「食生活リテラシー」に対して有意な関連が認められた。「栄養関連知識」(0.44, $p < 0.001$) と「調理への関心」(0.14, $p < 0.05$) は直接に、「ダイエツト志向」は直接 (0.16, $p < 0.05$) ならびに「栄養関連知識」(0.44, $p < 0.001$) を介して「食生活リテラシー」に対して有意な関連が認められた。このモデルによる「食生活リテラシー」の説明に寄与する割合は 34%であった。



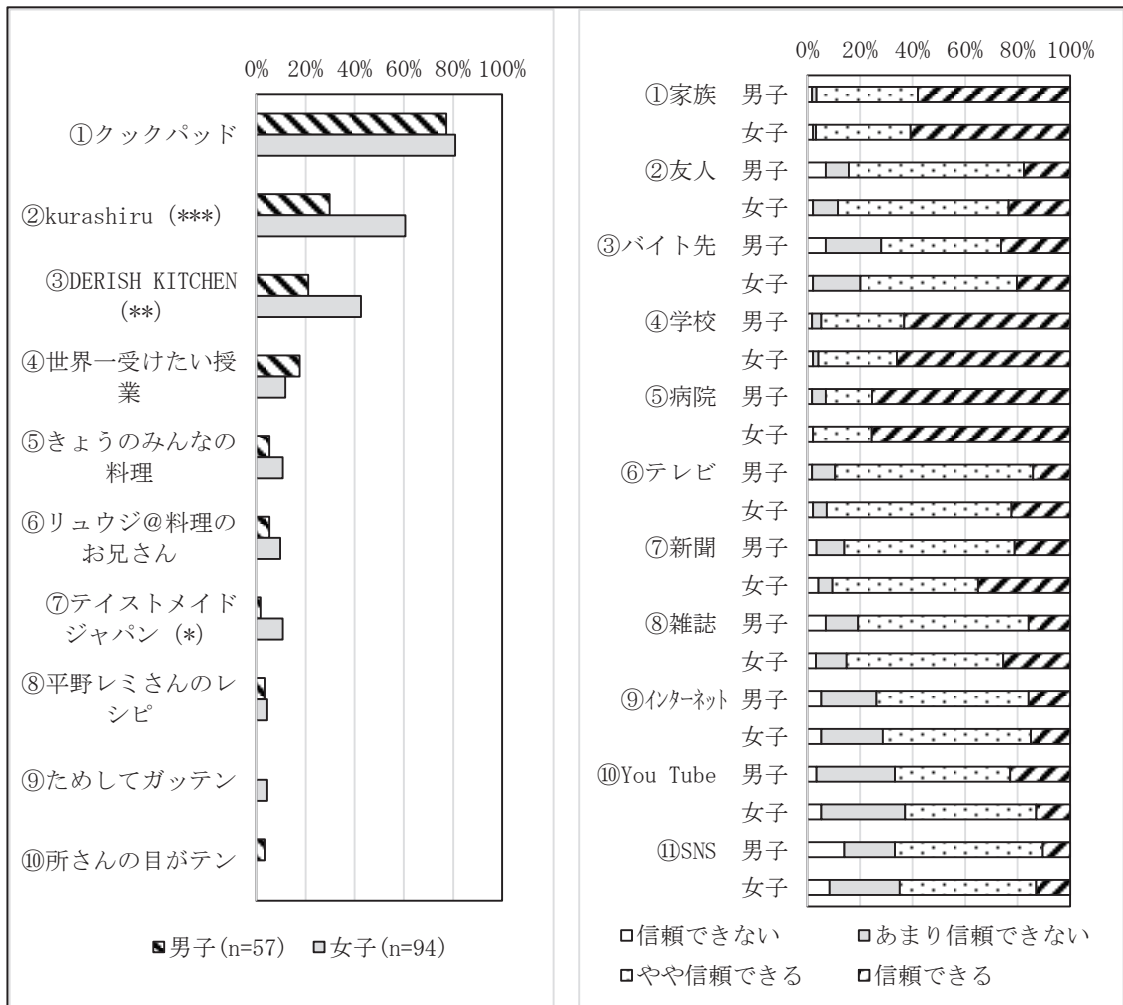
($\chi^2(9)=11.12$, $p=0.267$, $GFI=0.979$, $AGFI=0.936$, $RMSEA=0.040$, $N=151$)

図 2 食意識・食行動が「食生活リテラシー」におよぼす影響

(5) 食に関する情報源

そこで、栄養や調理に関する情報をどこから得ているか、利用している情報源の種類と、情報源に対する信頼度について尋ねた(図3-1, 3-2)。男女ともに最も多かったのが「①クックパッド」であった。これは、日本最大の料理レシピサービスサイトであり、360万品を超えるレシピや作り方を検索できる。専門家のレシピの他、ユーザーの方が作った簡単で実用的なレシピが多く、利用者は5400万人と言われている。「②kurashiru」, 「③DERISH KITCHEN」もレシピ動画の配信サイトであるが、男子よりも女子の利用頻度が高かった。プロによるレシピのサイトである「⑤きょうのみんなの料理」の利用は低かった。調理科学的な内容や栄養学的な内容を扱う「④世界一受けたい授業」, 「⑨ためしてガッテン」, 「⑩所さんの目がテン」などの利用は少なく、テレビ放送よりもいつでも手元で見られるインターネットを多く利用していた。

しかしながら、情報源の信頼度についての男女差はなく、「①家族」や「②学校」, 「③病院」からの情報については信頼している割合が9割と高く、一方、「⑨インターネット」や「⑩You Tube」, 「⑪SNS」などは信頼していない割合が2割から4割見られた。



(χ^2 検定 : * p < 0.05, ** p < 0.01, *** p < 0.001)

図 3-1 食に関する情報源

図 3-2 情報源の信頼度

(6) 入学後の食生活や体調の変化と大学や学食への要望

大学生になってからの食生活の変化や大学への要望について自由記述により回答を求めた。食生活の変化により「体調・体重の変化」がみられた(表4)。「朝食を食べなくなり、体重が減った」、「朝食を食べなくなり、体重が増えた」、「食事が不規則になり太った」、「お菓子を食事にして太った」、「好きな物だけを食べるようになった」、「バイトで夜食が多くなった」など一人暮らしによる食の問題点が多く見られた。一方で、「調理をするようになった」という意見も見られた。このような課題に対して、大学や学食への要望を表5に示した。最も多かったのが「料理教室の開催」であった。「簡単にできる健康的な料理を教えて欲しい」、「簡単で安くできる料理の作り方」、「安めの食材で作れる1か月分の献立」、「栄養を無駄にしない調理法」など多様であった。日常生活における「調理」の位置づけが低い背景には、「調理経験が乏しい」、「献立作成が苦手」という要因があるものと思われる。その他、「バランスの良い食事についての学習」や「人間が生きていくために必要な栄養やとるべき食品とそれを補う方法」、「栄養士の方によるカウンセリング」、「自分の体内状況に応じたアドバイス」など自己の食生活の改善に繋げる積極的な要望も見られた。学食については、「学食である程度値段が高くても、小麦を使わない健康的なよい食材を使った料理を提供してほしい」、「揚げ物以外のものをもっと増やしてほしい」、「野菜料理を増やしてほしい」、「栄養バランスを総合的に見て何点かレシートに加えてほしい」などの要望が出された。

表4 入学後の食生活や体調の変化

入学後の変化		人数
食生活の変化	朝食を食べなくなった	40
	外食が増えた	16
体調・体重の変化	体調の変化	10
	体重が増えた	30
	体重が減った	21
調理頻度の変化	調理をするようになった	8
	調理をしなくなった	2

(複数回答)

表5 大学や学食への要望

大学・学食への要望		人数
栄養について	バランスの良い食事についての学習	13
	食生活についてのカウンセリング	10
調理・献立について	献立作成の指導	11
	料理教室の開催	40
学食について	揚げ物以外を多く、野菜料理を増やすなど	12

(複数回答)

4. 考察

本研究ではM大学学生を対象に食生活の実態や食意識や食行動、食生活リテラシーについてのアンケート調査を実施し、今後の食教育の在り方について検討した。学生生活における「勉強」、「趣味娯楽」、「食事」、「調理」の位置づけについては、2012年度、2015年度にも調査を行っているが、この結果の傾向は変わらなかった。ただし、2012年度の「調理の位置づけ」は、男子 4.36 ± 0.20 、女子 5.09 ± 0.17 、2019年度は男子 4.12 ± 0.30 、女子 4.47 ± 0.22 でありやや低下傾向にあった。本研究においては居住形態別の解析やミールカードの利用状況などは勘案しておらず、「調理の位置づけ」が低い要因については解明できていない。

磯部らは、調理技術の高い男子学生ほど食事作りの頻度が高く、食生活に対する関心が高く、調理に対する意欲が強いことや、調理技術の向上に関係する過去の経験としては、家庭での手

伝いの影響が強いことを報告している¹²⁾。高崎らは、小学校における平均調理実習回数は4.3回、中学校4.1回、家庭基礎3.9回であると報告しており¹³⁾、学校における「家庭科」の調理実習のみでは技能技術の習得には十分とはいえない。また、平島らは、大学在学中に調理への意識と実践度を高めるためには、調理実習履修の有無にかかわらず、すべての学生にとって調理機会を増やすことが重要であるとしている¹⁴⁾。本研究では、具体的な調理技術については調査していないが、「調理への関心」は、「健康行動」や「ファストフードの抑制」、「バランス志向」など健康意識との関連が高いこと、さらに「献立作成の指導」や「料理教室の開催」の要望が多いことから、これらの学習、調理体験の機会が増えれば、「調理の位置づけ」が高くなる可能性もあろう。

食意識として「朝食摂取」や「野菜摂取」などの重要性の認識は高いものの、食行動としては「朝食欠食」、「野菜摂取不足」など意識と行動との乖離が見られた。厚生省（現厚生労働省）が2009年に策定した「健康日本21」の中で、一日に350g以上の野菜を摂取することを目標としてきたが、国民の摂取量は未だに男性288.3g、女性273.6gと低い¹⁵⁾。宮崎県においては「Let'sベジ活！野菜を1日プラス100g」¹⁶⁾、宮崎市においても「MVP350で目指す『健康寿命日本一』」¹⁷⁾など種々の啓蒙活動を行ってきたが、宮崎県民の野菜摂取量の平均値は男性（20歳以上）292g、女性（20歳以上）278gと低い。これらの改善には、数値目標のみでなく、食事としての具体的な野菜の種類と量、調理法の指導が必要であろう。学生からは、「野菜は価格が高い、購入しても一人暮らしでは使い切れない」などの声を聞く。学生は食に関する情報源として「クックパット」や「kurashiru」などを多く利用しており、これらには「使い切り」などのレシピも抱負に掲載されており、是非、活用して欲しいものである。情報源の信頼性としては、「家族」や「学校」が多くあげられた。2019（令和元）年の国民健康・栄養調査では、食生活に影響を与えている情報源は20歳代では家族が50.1%、次いでテレビ32.4%、友人が31.9%、ウェブサイトは27.9%であったが¹⁵⁾、この結果に通じるものがある。本研究では、食意識と食行動と、情報活用の関連性についての解析は行っていない。従って、今後は、これらの関連性の他、栄養素摂取状況との関連性の解析が必要であろう。

「食生活リテラシー」には、「健康行動」、「ファストフードの抑制」、「バランス志向」、「栄養関連知識」、「ダイエット志向」、「調理への関心」の因子が直接的、間接的に影響をおよぼしていた。本研究では「食生活リテラシー」を指標としたが、「フードリテラシー」は、栄養・健康面だけでなく、社会・文化的側面や環境・経済的側面も含む幅広い資質・能力と認識されている¹⁸⁾。したがって今後は、大学において献立学習や料理教室などの知識、技能の習得だけでなく、包括的なフードリテラシーを育成する教育が学生の食生活の自立、健康意識の向上のためには不可欠であろう。

追記：本研究は2018年度～2021年度科学研究費補助金（基盤研究（C））、課題番号：18K02632、「教員養成系学生を対象としたプロジェクト学習を活用した食育実践力向上プログラム構築」研究代表者：篠原久枝）の研究成果の一部である。

5. 文 献

- 1) 農林水産省：第3次食育推進基本計画（2016）．https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/3rd_index.html（2021年10月20日 閲覧）．
- 2) 笠巻純一：高校生・大学生の食行動に影響を与える食物嗜好及び社会心理的要因に関する研究．日本衛生学雑誌 68(1): 33-45. (2013).
- 3) 笠巻純一：大学生の食・飲酒・喫煙行動の分析による健康支援策に関する研究：性・年齢・居住形態別による生活習慣病リスク要因の検討から．日本衛生学雑誌 70(1): 81-94. (2015).
- 4) 笠巻純一，宮西邦夫，笠原賀子，松本裕史，西田順一，渋谷崇行：学生の栄養摂取状況に関連する要因の解明～性別と居住形態に焦点を当てて～．日本衛生学雑誌 73(3): 395-412. (2018).
- 5) 岡田みゆき，大橋裕子：大学生の食生活に関する知識とその関連要因．北海道教育大学紀要．教育科学編 71(2): 147-157. (2021).
- 6) 岡田みゆき，安田早織：大学生の健康に関する意識と実態．北海道教育大学紀要．教育科学編 72(1): 323-332. (2021).
- 7) 嶋口裕基：リテラシー概念の展開過程から見たフードリテラシー：ヘルスリテラシーとの関連を手がかりに．名城大学教職センター紀要．16: 27-47. (2019).
- 8) 嶋口裕基：家庭科教育における批判的フードリテラシー育成の検討に向けて：その予備的考察．名城大学教職センター紀要．18: 1-11. (2021).
- 9) 高泉佳苗，原田和弘，柴田愛，中村好男：健康的な食生活リテラシー尺度の信頼性および妥当性：インターネット調査による検討．日本健康教育学会誌 20(1): 30-40. (2012).
- 10) Tanaka, N., Okuda, T., Shinohara, H., Hirano, N., Higashine, Y., Hamaguchi, I., Kang, J., Asano, Y., Umemoto, M., Sakakihira, M., Nishioka, N., & Komorizono, K : Prevalence of Masked Obesity Associated with Lifestyle-Related Habits, Dietary Habits, and Energy Metabolism in Japanese Young Women. Journal Gizi Dan Pangan 15(2): 81-90. (2020).
- 11) キリンホールディングス：食ライフスタイル分析．[https://wb.kirinholdings.com/trend/lifestyle/\(2021年10月20日閲覧\)](https://wb.kirinholdings.com/trend/lifestyle/(2021年10月20日閲覧))．
- 12) 磯部由香，宮園愛，成田美代：男子大学生の調理技術と食生活との関連．三重大学教育学部研究紀要 59, 社会科学 101-105. (2008).
- 13) 高崎禎子，齋藤美重子，河野公子：調理実習の実態と家庭科担当教員の意識調査結果からみる課題．日本家庭科教育学会誌 55(3): 172-182. (2012).
- 14) 平島円，磯部由香，堀光代：大学および専門学校生の調理に対する意識と実践度の在学中の変化 第2報 調理実習履修の効果．日本調理科学会誌 53(2): 107-113. (2020).
- 15) 厚生労働省：令和元年「国民健康・栄養調査」の結果（2020）．https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku_00002.html（2021年10月1日閲覧）．
- 16) 宮崎県：Let's ベジ活！野菜を1日プラス100g. <http://www.pref.miyazaki.lg.jp/kenkozoshin/kurashi/hoken/20201006181532.html>（2021年10月20日閲覧）．
- 17) 宮崎市：1日350gの野菜を食べる『MVP350』．https://www.city.miyazaki.miyazaki.jp/business/agriculture_and_fisheries/food_education_local_food/52578.html（2021年10月20日閲覧）．
- 18) 大森桂，金子佳代子：フードリテラシー (Food Literacy) に関する研究の国際的動向．日本家政学会誌 72(4): 206-217. (2021).

(2021年10月22日受理)