

男子大学生の調理技術と食生活との関連

磯部 由香・宮園 愛・成田 美代

Relationship of cooking skill and dietary life of university male student

Yuka ISOBE and Ai MIYAZONO and Miyo NARITA

要 旨

望ましい食生活を実践する上で重要な調理技術の実態について、男子大学生を対象に調査し、食生活との関連性について検討を行った。10項目の基本的な調理操作のうち8項目については8割以上が「簡単にできる」または「できる」と回答していた。一方「魚をおろす」「だしをとる」操作は「できない」と回答した学生が多かった。材料を買ってきて一から作ることができる料理としては「チャーハン」「カレー」「野菜炒め」など、比較的簡単な調理操作で作れるものが多かった。調理技術が高い学生ほど、食事作りの頻度が多く、食生活に対する関心が高く、調理に対する意欲が強かった。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もっとも強いことが明らかとなった。

1. はじめに

現代の日本は、食品の量・質ともにひじょうに豊かであり、健康的な生活を送る環境は整っているといえる。しかし、栄養素の欠乏による疾病は減少している一方で、悪性新生物（ガン）や虚血性心疾患などの生活習慣病の増加が問題となっている。生活習慣病は「食習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する症候群」と定義され¹⁾、特に食習慣と強い関連を持っている²⁾ことから、食習慣を見直すことは、生活習慣病の予防および改善につながると考えることができる。

現在、学校教育では、小・中学校、高等学校を通じて家庭科等における食物分野の教育が行われており、望ましい食生活を送るために必要な食に関する知識を得る機会は十分にある。本学の学生を対象とした食に関する一般的な知識を問う調査においても、平均正答率は約60%とある程度の知識を有することが明らかになっている³⁾。しかし、このように知識を有する学生であっても、望ましい食生活を送っているものは少なく、多くの課題を抱えている⁴⁾。つまり、知識を有していても実践には結びついていないという実態がある。そこで、本研究では、望ましい食生活を実践する上で重要な調理技術の実態について調査し、食生活との関連性について検討を行った。なお、国民健康・栄養調査から、若年男子において、朝食欠食率の増加、

脂質の摂取過剰、肥満者の割合の増加など、問題が多い⁵⁾ことから、本研究では、大学生の中でも男子を対象を限定して調査を行った。

2. 方法

三重大学の男子学生を対象とした。調査時期は平成16年～17年である。質問項目としては、調理技術、食行動、食に対する関心、食に関わる過去の経験等の7項目を設定した。

なお、データ解析には統計ソフト SPSS for windows ver 13.0J を使用した。群ごとの平均値比較には一元配置分散分析を用いた。有意差が見られた場合、多重比較検定（テューキー）を施した。有意水準は5%に設定した。

3. 結果

(1) 調査対象者の概要

対象者の学年および所属学部・所属大学院の構成は表1に示すとおりである。居住形態は自宅生が131人(29%)、アパート・マンションや寮・下宿などが323人(71%)であった。

(2) 調理技術

表2に示す10項目の基本的な調理操作ができるか

表1 調査対象者の概要

所属学部 所属大学院	学 年 (人)				合 計
	1年生	2年生	3年生	4年生 以上	
教育	15	32	10	2	59
人文	5	13	4	4	26
工	76	55	37	2	170
生物資源	43	26	17	17	103
医	27	12	4	53	96
合 計	166	138	72	35	454

表2 調理技術

	n=442		
	簡単にできる	できる	できない やったことがない
	%	%	%
包丁で野菜をきぎむ	52.6	43.1	4.3
包丁で皮をむく	41.7	45.5	12.8
ピーラーで皮をむく	68.8	24.8	6.3
ご飯を炊く	78.1	18.3	3.6
だしをとる	34.4	34.4	31.2
魚をおろす	14.9	17.8	67.3
ゆで卵を作る	69.8	24.8	5.4
目玉焼きを作る	76.2	21.7	2.0
玉子焼きを作る	59.5	27.9	12.6
みそ汁を作る	51.6	28.1	20.4

どうかを尋ねた。10項目のうち8項目については8割以上が「簡単にできる」または「できる」と回答していた。「簡単にできる」と回答した学生が特に多かった調理操作は「目玉焼きを作る」「ご飯を炊く」で、約80%であった。一方、「魚をおろす」ことが「できない、またはやったことがない」と答えた学生は67%と最も多かった。「魚をおろす」ことができないのは、最近では一般家庭においても魚を丸ごと一匹購入してからおろして調理することはひじょうに少なくなっており、家庭科の実習でも取り上げられることが少ないことから、経験する機会がほとんどないことが原因と思われる。ついで「できない、またはやったことがない」割合の多かった操作は「だしをとる」であった。これは、近年、液体や顆粒のインスタントのだしが普及しており、家庭においても、かつおぶしやコンブからだしをとることが少なくなっているためであろう。小学校の家庭科の実習でみそ汁が題材として扱われることは多く⁶⁾、「だしをとる」操作については、ほとんどの学生が学習していると思われるが、3割の学生には定着していないことが明らかとなった。

また、表3に示す10種類の料理について、材料を買ってきて一から作ることができるかどうかについてたずねた。一から作れる料理として多かったのは「チャー

表3 一から作れる料理

料 理 名	n=454	
		%
チャーハン		81.1
カレー		78.0
野菜炒め		77.3
オムライス		59.7
肉じゃが		41.6
からあげ		33.7
ぎょうぎ		30.8
魚の煮付け		23.1
コロッケ		20.3
きんぴらごぼう		16.5
その他		13.0

ハン(81.1%)」「カレー(78.0%)」「野菜炒め(77.3%)」であった。いずれも適当に切って炒めるだけ、煮るだけという比較的簡単な調理操作であることが理由と思われる。作ることができる人の割合が低かったのは「きんぴらごぼう」「コロッケ」「魚の煮つけ」「餃子」「からあげ」である。「コロッケ」「餃子」は、よく利用するおそうぎいの上位に上げられる料理であり⁷⁾、おそうぎいとして購入して食することが多いため、自分で調理しようとする学生は少ないと推察される。「きんぴらごぼう」はおそうぎいとして販売されていることや、ごぼうを処理するという調理操作の面倒さから調理する機会が少ないと思われる。「魚の煮付け」は、上記に示したとおり「魚をおろす」ことを「できない」と答えた学生の割合が多いことから考えても、魚の扱いがよくわからず調理は難しいといった考えがあるためにこれを料理する機会がほとんどないと思われる。本大学の食生活調査においても、魚料理を食べる割合自体が低かった⁴⁾。

(3) 食生活との関連

表2に示した10の調理操作について「簡単にできる」を3点、「できる」を2点、「できない、またはやったことがない」を1点として合計点を算出し、19~30点の得点者(140名)を「高技術群」、14~18点の得点者(159名)を「普通群」、13点以下の得点者(141名)を「低技術群」とし、以下に示す項目とのクロス集計を行い、関連性を調べた。各群の平均値の差の検定には一元配置分散分析を用いて文中にその結果を述べた。また、図にて回答の内訳を示した。

①食事作り(図1, 2)

自炊の頻度との関連を調べた。図1に示すとおり、いずれの群間でも有意差が見られ、調理技術が高いほど自炊の頻度が多かった。これは、矢野らにより報告

されている高校生を対象とした調査結果⁹⁾と同様の傾向であった。

自炊を「ほとんどしない」「1週間に1~3回」を選んだ学生に対して、自炊しない理由を尋ねたところ、「面倒だから」と答えた学生が40%と一番多かった。これらのことから、食事作りを面倒だと感じない程度の技術を習得させ、短時間で簡単にできる調理方法を伝えることにより自炊する学生が増えるのではないかとと思われる。

次に、自宅生の74%が夕食を「家族に作ってもらおう」と回答していたことから、自宅生以外の学生の調理技術と夕食の調達方法との関連をみた。図2に示すとおり、「高技術群」では「すべて自分で作る」と答えた学生が約50%と最も多く、「普通群」、「低技術群」では「外食する」割合がそれぞれ約40%と高く、その頻度は「高技術群」が週に2回、「普通群」が週に2.4回、「低技術群」で2.7回程度であった。

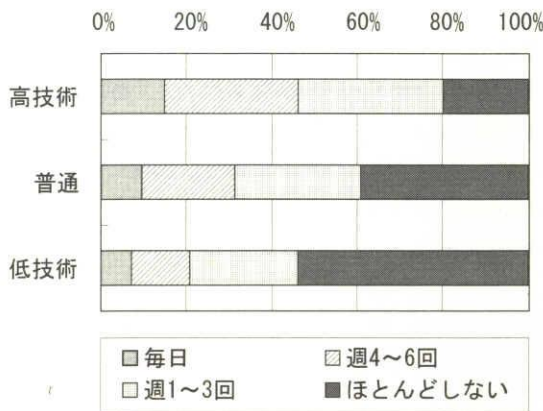


図1 自炊頻度との関連

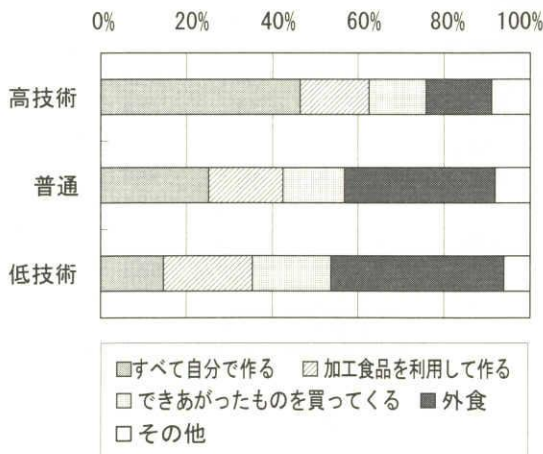


図2 夕食の調達方法との関連 (自宅生を除く)

②食生活習慣 (図3)

「毎日三食食べる」、「よくかんでゆっくり食べる」

「野菜を食べる」「油の多いものを食べ過ぎない」など、食事において配慮すべきであると考えられる20項目の食行動について、「たいへん気をつけている」を4点、「やや気をつけている」を3点、「あまり気をつけていない」を2点、「まったく気にしていない」を1点として合計を算出し、61点以上を上位群、41~60点を中位群、20~40点を下位群に分け、前述の調理技術とのクロス集計を行った。

図3に示すとおり、「高技術群」は食事において配慮している項目が多く、「低技術群」と有意差が見られた。具体的な項目を見ると、「米、野菜、魚、海藻を食べる」「夜遅くに食べない」「スナック菓子・ファーストフードをあまり食べない」において、「高技術群」と「低技術群」間に有意差が見られた。

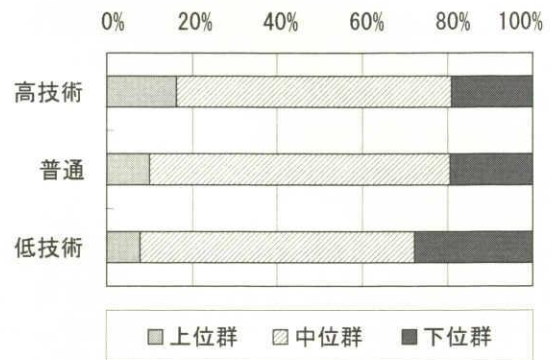


図3 食生活習慣との関連

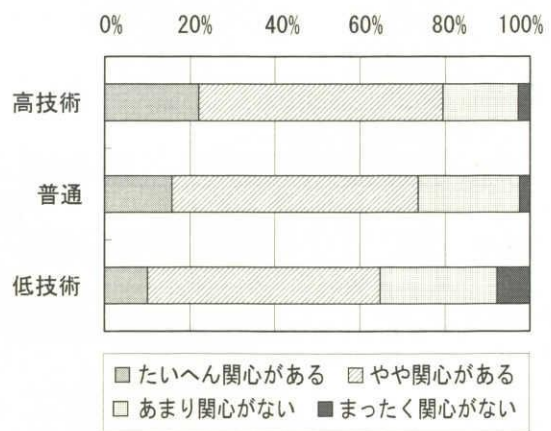


図4 食生活や食品についての情報への関心との関連

③食生活・食品に関する情報についての関心 (図4、5)

「食生活や食品に関する情報についての関心」との関連では、「高技術群」および「普通群」と「低技術群」との間に有意差がみられた。また、具体的な食行動として「食品のパッケージについている表示を見えますか」という質問に対しては「高技術群」と「低技術群」および「普通群」との間に有意差が見られた。

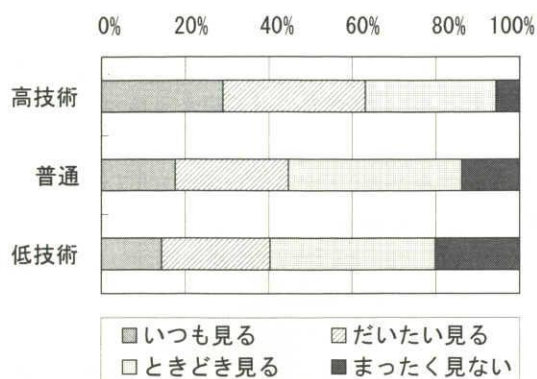


図5 食品の表示の確認との関連

以上のように、調理技術が高い学生ほど、食生活や食品に対して関心を持っている様子が伺えた。

④調理の意欲 (図6)

「これから自分で調理をやってみたいと思いますか」という調理に対する意欲と調理技術との関連をみた。「高技術群」と「普通群」および「低技術群」との間に有意差が見られ、技術を持っている学生の方が調理に対する意欲が高いことがわかった。

太田らの研究より自炊者ほど食生活への関心や意欲が高いことが示されている⁹⁾が、今回の結果から、自炊できる調理技術を持つ者は食生活に対する関心や調理に対する意欲が高いだけでなく、具体的な食行動にも結びついていることが明らかとなった。

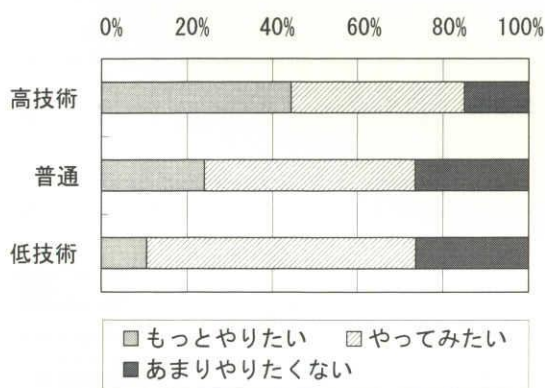


図6 調理意欲との関連

(4) 過去の経験との関連

次に、調理技術に及ぼす過去の経験の影響について検討した。

①手伝い

食事に関する手伝いの頻度と調理技術との関連について調べた。「高技術群」と「普通群」および「低技術

術群」との間に有意差が見られ、技術を持っている学生は、家で食事に関わる手伝いを多くしていることがわかった (図7)。

また、具体的なお手伝いの内容について見てみる

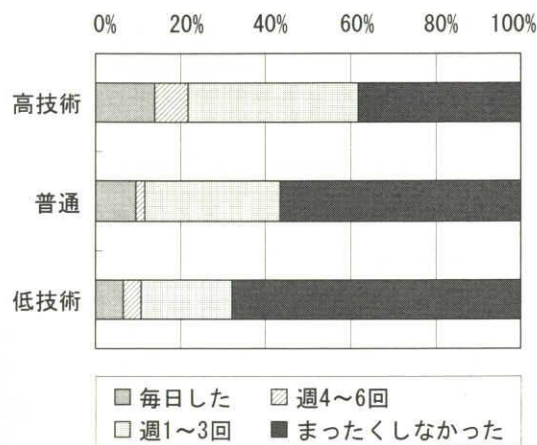


図7 手伝いの頻度との関連

(表4)と、すべての手伝いについて「高技術群」と「低技術群」間に有意差が見られた。「高技術群」と「普通群」との間に有意差が見られたのは「食材を切る」「味付け」「盛り付け」であり、調理に関わる手伝いが調理技術の習得に重要な役割を果たしていることが示唆された。

表4 調理技術と手伝いの内容との関連

		高技術	普通	低技術
食材を切る	はい	39.7	12.7	9.3
	いいえ	60.3	87.3	90.7
味付け	はい	38.3	6.4	6.4
	いいえ	61.7	93.6	93.6
盛り付け	はい	36.9	14.0	7.9
	いいえ	63.1	86.0	92.1
配膳	はい	51.1	42.0	32.9
	いいえ	48.9	58.0	67.1
片付け	はい	54.6	49.0	37.1
	いいえ	45.4	51.0	62.9
食器洗い	はい	39.0	30.6	21.4
	いいえ	61.0	69.4	78.6
その他	はい	8.5	1.3	5.7
	いいえ	91.5	98.7	94.3

②調理実習

学校教育の場において、小・中学校、高等学校の家庭科における調理実習は、調理を経験する重要な場であるが、家庭科での学習を技術の向上に結びつけるには、家庭での実践が不可欠であると思われる。そこで、学校で習った料理を実習後に家で作ったか、とたずね

たところ、調理技術の程度による差はみられず、いずれの群も10%以下とひじょうに低い割合であった。作らなかった理由としては、「めんどうだったから」が63%と一番多く、実習後に家庭での実践を促す工夫が必要だと思われる。

と意識（第2報）、日本家庭科教育学会誌、22、122-127、1979.

③実家の料理

大学に入学するまで、実家で食卓にのぼっていた料理はどのようなものが多かったかについてたずねたところ、有意差は見られなかったが、「高技術群」は「普通群」および「低技術群」と比べて「すべて手作りの料理」の割合が高く、「加工食品を利用した料理」や「できあいのものをそのまま並べた料理」の割合は低い傾向にあった。このことから食事担当者の食事に対する姿勢がうかがえるが、手作りの料理を心がける家庭では、子どもにもそれが伝えられると推測される。

以上の結果より、男子大学生の調理技術は食習慣と深い関係があり、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もっとも強いことが明らかとなった。望ましい食生活を実践する力を身につけるためには、少しでも調理経験を増やし、調理技術を向上させることが望まれる。そのためには、家庭での実践を促すだけでなく、家庭科においてもできるだけ調理実習の時間を確保し、学校教育の中でも調理技術を向上させる取り組みを進めていく必要があるだろう。

参考文献

1. 公衆衛生審議会 意見具申「生活習慣に着目した疾病対策の基本的方向性について」1996.
2. 「食料白書 食生活の現状と食育の推進」食料・農業政策研究センター、p.29-67、2005.
3. 木屋真衣、磯部由香、李毅、成田美代：大学生の食に関する知識、日本家政学会中部支部第50回大会要旨集、p.18、2004.
4. 磯部由香、重松良祐：大学生の食生活、三重大学教育学部研究紀要、58、63-76、2006.
5. 平成16年国民健康・栄養調査報告、第一出版、2006.
6. 小学校学習指導要領解説 家庭編、文部科学省、開隆堂出版、2000.
7. 本間恵美、平光美津子、尾木千恵美、片桐晶子、鷺見孝子、遠藤仁子、中村年子：市販そうざい・調理済み食品の利用に関する研究—その1. 利用実態—、東海女子短期大学紀要、18、21-32、1992.
8. 矢野由起：家庭科における食生活領域の学習指導（第2報）—食事作りの頻度別にみた知識、技能、関心—、日本家庭科教育学会誌、38、43-48、1995.
9. 太田昌子、糸賀都子：男子大学生の食生活に関する実態