

食事の「自己点検法」を通して見た 北星短大1年目学生の食生活

三 浦 春 恵

I. はじめに

日本の食生活が飽食の時代といわれるようになって久しい。たしかに家庭で食物を入手する上で、経済的な問題さえ気にしなければ、自由に安易に欲しい食物を入手できるという有史以来の恵まれた食環境におかれているといえる。ふんだんな加工食品が今や食料品の家庭内消費に占める構成比は62%（'80年）をこえて、さらに増加する中から、よりどりみどりの贅沢を楽しむことができる。やがて食生活も手作りの時代ではなく、衣生活のように既製品によって営まれ得るのではないかとさえ思われる状況である。

その一方で飢餓時代や戦後の窮乏時代にはみられなかった成人病の激増と、種々の食原病防止をめざす健康志向の高まりもまた、有史以来の現象ということが出来る。戦後急速にアメリカナイズされた日本の食生活の現状に対し、'92年11月来日したエリノア・オストマン女史(米国の食生活記者会の元会長で、ミネソタ州の有力紙「パイオニアプレス」の記者)は東洋の食事の型を学ぶことが記者たちの関心事なのに、日本に来て驚いたのは、当の日本の食事が、このままではいずれ米国よりも米国型になりそうなことである。とのべている。このような社会状況の中で、次代をなう女子学生が体得すべきことは食に対する意識を追求し、食生活の実態を把握することを通し、改善への具体的な糸口を、学生自身見出し実践力をもつことが、もっとも必

要なことと考えられる。

また従来日本の栄養指導のあり方にも、考慮すべき問題点が多いのではないかと考えているものである。カナダの栄養学者であり栄養指導実践家、ポール・フィールドハウスはその近著「食と栄養の文化人類学」(中央法規出版KK)の序文の中で「食物というものは単に栄養素を寄せ集めたものではないということ、そして人々が何か食べものを選ぶ時に、生物として必要な栄養バランスを合理的に考えるなどということはない。ということにはなかなか気がつかないものである。これは私も含めて科学として食物や栄養学を学んできた人々がよく陥るワナである。…「肉体的な側面」での栄養欠乏についての教育のみを重視していたのである。…栄養学を人間の健康維持増進という観点よりも、むしろ病気の予防という医学の立場からの研究対象にしすぎてしまった結果だと私は解釈している。」と。

以上の指摘は日本においても的中するものと考えられる。小・中・高の学校教育の中で栄養素選択型(栄養素摂取中心の献立作成)の教育および食材料選択型(一例、六つの基礎食品に基づくもの)教育が主流となっているが、これらの問題点をふまえ、文化や伝承の面も包含した総合的な把握をする視点が望まれる。

以上の反省、方向を配慮して、健全さをめざす食事の自己点検、による食事調査を試みた。これに関連する二～三の補助的調査を前

後に実施し検討資料とした。

Ⅱ. 目 的

1. 生活教養学科1年目学生全員の食生活の実態を把握する。
2. 学生各自の1週間の食事点検記録を通し、自己の食生活の内容を点検し問題点を見出し分析、考察をする。
3. 食生活への関心を深め、具体的な改善の機会とし、意欲をもって実践することができる方法と実力を培う。
4. 自己と家庭をはじめ社会の食生活向上に対する意識を養う。

Ⅲ. 方 法

1. 調査対象 1992年度、生活教養学科1年目女子短大学生、335名。
2. 調査内容と方法
 - ① スケッチ法による〈食事の健全さ〉の点検実施、B4の用紙に10~15分で次の指示によってスケッチをする。
「あなたのきのうの食事はどんな食事でしたか。朝食、昼食、夕食や間食のようすがわかるように、人も食物も絵にして下さい。」
 - ② 日常生活の食品に対する知識および食品概量の把握実状調査、ミニテスト形式、4月6日、7日実施。
 - ③ 〈食事の健全さ〉自己点検記録
食生活論テキスト(医歯薬出版)に記載されている足立己幸氏(食生態学)の開発による点検記録票により6月1日(月)より6月7日(日)1週間の食事、間食、飲物すべてを記録する。(点検記録票は次頁)

- ④ アンケート記入法により1)学生各自の従来まで受けた食物教育の実情調査、2)家事の手伝いの状況、3)食事に対する関心、7月実施。(以下はアンケートの内容)

・A、B、Cの各項の設問に○をつけて下さい。

A、高校時代、家庭一般の履修

- 1、した 2、しない
選択食物の履修

- 1、した 2、しない

中学、高校の食物関係の知識は「食生活論」(短大)の勉学上

- 1、充分役立った
2、丁度よいと思った
3、不充分だと思った

B、短大入学まで、食事の手伝い

- 1、毎日した 2、度々した
3、あまりしなかった 4、しなかった
手伝いをした場合

- 1、食事作り全般 2、食事作り一部
3、買物 4、後片づけ
5、その他(配膳、盛付など)

食事に対する関心

- 1、つよかった 2、普通
3、ほとんど関心なし

- 1、2の人……………どんなことに関心を
持ったか。(上位3
つ)

- 1、味(おいしさ)、好みの料理、食品
2、ダイエットにプラスかマイナスか
3、色、形の美しさ
4、たべ方(雰囲気、人数)
5、その他(具体的に説明して下さい)

以 上

表1. 自己点検記録票

●質問項目④～⑩までは朝食・昼食・夕食ごとに、また⑪は、1日単位で該当する答を選び○印を記入してください。

		朝		昼		夕		1日のバランス点		計	
		はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	㊸	㊹		
④ 食べ方	1	家族や友人などと一緒のだんらんのある食事でしたか									
	2	時間を十分にとった食事でしたか(朝食なら15分、昼食・夕食なら20分以上)									
	3	食事が軽すぎたり、重すぎたり、間食にかたよりのない食事でしたか									
⑤ 料理の組み合わせ	4	野菜やいもを主材料にした副菜料理がありましたか									
	5	魚、肉、卵、大豆などを主材料にした主菜料理がありましたか									
	6	3種以上の料理のある食事でしたか(主食や汁は含め、果物、飲物は含めません)									
	7	主食・主菜・副菜のそろった食事でしたか									
	8	加熱調理をした野菜料理(蒸し物、ゆで物、汁物、炒め物を含めます)がありましたか									
	9	日本料理のある食事でしたか(煮物、焼物、汁物、あえ物、ごはんなど)									
	10	食塩や砂糖など調味料の使いすぎ、食卓でとりすぎにならないように心がけた食事でしたか									
⑥ 作り方	11	既成のそうざい、調味済食品、即席調味料ばかりでなく、手づくり料理のある食事でしたか									
	12	新鮮な材料や自家製の材料を生かした食事でしたか									
	13	食品添加物や農薬や調理上の衛生面に注意した食事でしたか									
	14	食費の使い方や食べ残しなどむだのない食事でしたか									
	15	買物、調理、後片づけなど、時間や労力にむだのない食事でしたか									
⑦ 暮らしのつながり	16	よい		ややよい		悪い					
		5		3		0					
	17	たよらない		少しよった		たよった					
		5		3		0					
	18	十分生かした		少し生かした		生かせなかった					
	5		3		0						
19	もっている		少しもっている		もっていない						
	5		3		0						
20	そう思う		直せばよい		問題が多い						
	5		3		0						
<合計>											

●点数を計算してみましょう。1日のバランス点には、㊸ 3食「はい」なら2点を、㊹ 2食「はい」なら1点を加算します。

●あなたの食事の健全さの総合診断は、〈合計〉の点数です。

自己診断	■80点以上なら……まず健全、今後はあなたらしい個性的な食事へと1歩前進を。
	■60～79点なら……四つのグループのどれからも得点があるようなら「健全」な方向を向いています。もしも得点が極端に少ないグループがあれば、そのあたりにあなたの問題点があるでしょう。
	■60点未満なら……全般的に問題が多いようです。友だちと問題点を話し合ったり、専門家に相談してみましょう。
	■朝・昼・夕食で問題点が多いのはどの食事ですか、気負わずにまずその食事から出発しましょう。

課題実施上の付記事項、

- (1) 居住状況（自宅、寮、自炊その他（親戚など））家族数。
- (2) 調査期間内の特殊事情（平常の授業以外の行動、身体異状など）
- (3) アルバイトの有無、回数など。
- (4) 予め分析上の視点を考えて目標を設定し毎日の食事記録と併行して記録をとることを自由課題とした。例、一日に摂取した食品数、カルシウムの摂取状態、間食など。

記録上の注意、自分のありのままの実態を記録すること。この期間作為的な特別献立にせぬようにする。

以上の提出を6月末日とするレポートとして課した。

IV. 結 果

① スケッチ法による〈食事の健全さ〉の点検結果

1) 一日3食スケッチ法から見た喫食状況対象学生の多くは自宅外学生である。

ABCDの4クラス合同の175人のクラスは
日曜日

DEFGの4クラス合同の158人のクラスは

月曜日

についてのスケッチである。両日間には生活上大きな差があることから、両者を対比して摂食回数を調査し表2に示す。

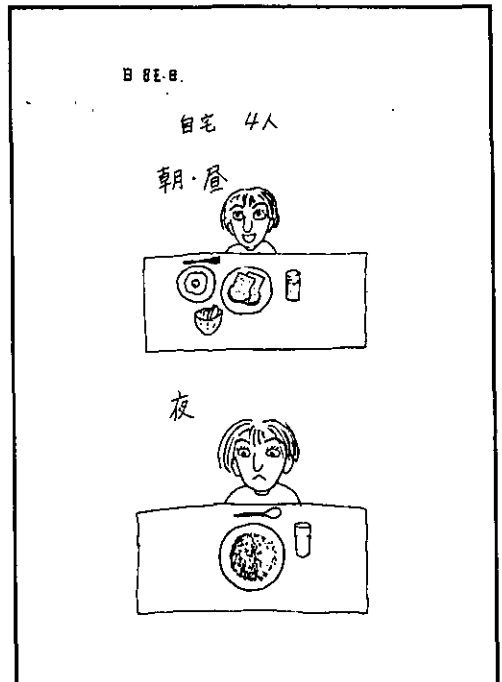
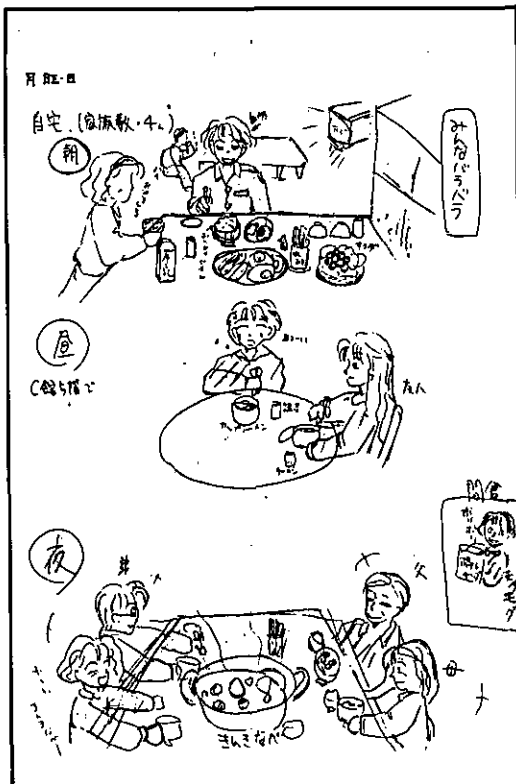
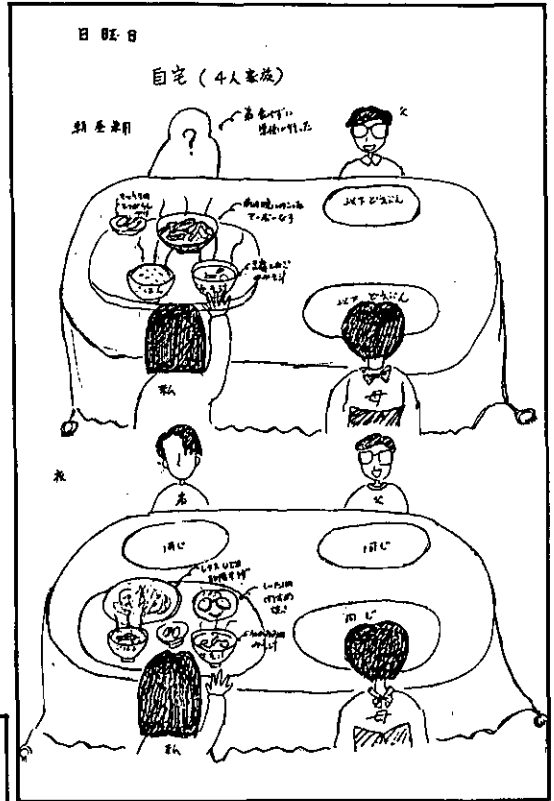
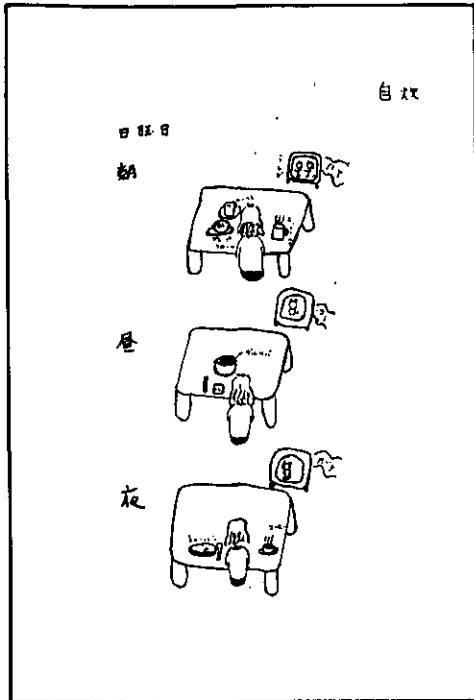
- 日曜日の3食摂取者は46.8%、のこりの53.1%は2食摂取者である。
- 3食摂取について自宅学生とそれ以外の学生間の相違を比較すると、自宅学生の平均44.3%に対し、自宅外学生の合計平均は47.8%で後者がやや高い。なお自宅外学生のうち、自炊学生は55.5%で下宿学生40.0%より高く、自炊学生>自宅学生>下宿学生の順になる。
- 2食摂取者については、下宿学生>自宅学生>自炊学生の順である。
- 月曜日については三食摂取者は全体の79.8%となり、日曜より33%増である。
- 3食摂取者についての割合は自宅学生80.0%、それ以外の学生の合計は81.5%である。摂食率の順位は下宿学生85.7%>自宅学生80.0%>自炊学生77.4%の順に低下がみられる。
- 2食摂取率自炊学生22.6%>自宅学生20.6%>下宿学生14.3%と逆転している。

表2. スケッチ法からみた一日3食の喫食状況（曜日による摂食回数の比較）'92.4

曜日別 333人 居住別内訳	日曜日 4/5 ABCD 175人						月曜日 4/5 EFGH 158人					
	クラス中の 内訳		3食摂取者		2食摂取者		クラス中の 内訳		3食摂取者		2食摂取者	
自宅 235人 70.6%	115人	クラス総数中 51人 29.1%	自宅者 115人中 44.3%	クラス総数中 64人 36.6%	自宅者 115人中 55.6%	120人	クラス総数中 96人 60.8%	自宅者 12人中 80.0%	クラス総数中 24人 15.2%	自宅者 120人中 20.0%		
自宅外 98人 29.4%	自炊 76人 22.7%	45人	25人 自炊45人中 14.3%	55.5%	20人 自炊45人中 11.4%	44.4%	31人	24人 15.2%	自炊31人中 77.4%	7人 4.4%	自炊31人中 22.6%	
	下宿 22人 6.6%	15人	6人 下宿15人中 3.4%	40.0%	9人 下宿15人中 5.1%	60%	7人	6人 3.8%	下宿7人中 85.7%	1人 0.6%	下宿7人中 14.3%	
		自宅外生 合計 47.8%		32.2%		自宅外 合計 81.5%		18.5%				

食事の「自己点検法」を通して見た北星短大1年目学生の食生活

つぎにスケッチ例（日曜3例、月曜1例）を示す。



○ スケッチ法についての学生の感想

主要なものは、食事の見直しの必要を痛切に感じたものが最も多い。つぎにいかに食事に無関心、無頓着であるかを思った。であり、食事の印象のうすさー食べる内容のことばかりを気にしてまわりの環境のことは気にかけたことがなかった。栄養のことなど考えていないことに気づいた。

家族全員で食事をする機会がないことに、はじめて気づき、共食の必要と重要性に気づいた（特に一人住いの者が切実で、母・家族への感謝をあげている。）

その他日曜のクラスは食事の不規則さに気づき、その連動で一日が乱れていることを実感している。間食が多く空腹感を失い特に夕食に対する意欲を阻害している実態が平日より顕著である。

② 栄養・食品に関する理解度についてのミニテスト結果

下記A、B、Cは食物に関する基礎的事項である。回答欄に数値を記入しなさい。

A、ダイエットに関連して

- ①19才女子の普通労作の場合、脂肪エネルギー比は約何%か。
- ②エネルギー所要量2000Kcal とすると、1日の脂肪量は約何グラムになるか。
- ③Atwater のエネルギー係数を記しなさい。
(1g当りの蛋白質、炭水化物、脂質のカロリー)
- ④ポテトチップス100g (大袋1コ) 中

にしめる脂質量は約何%と思うか。

- ⑤マヨネーズソース100g中に使用するサラダ油は約何%と思うか。

B、調理、買物に関連する食品概量について

- ①卵1ケ(中位)の重量
- ②とうふ1丁のおよその重量
- ③きゅうり中1本の重量
- ④米1カップの重量
- ⑤米1カップはごはんにすると普通の茶わん(1ぜん120gとする)で約何杯になるか。

C、日本人に不足な栄養素と食物せんいについて

a~eのうちもっとも含有量の多いものを一つあげなさい。

	鉄	カルシウム	食物繊維
a	ほうれん草	脱脂粉乳	ほうれん草
b	サラダ菜	切干大根	りんご
c	乾燥ひじき	ごま	てんぐさ
d	豚(肝臓)	小松菜	わかめ
e	乾燥あおのり	乾燥ひじき	パン(全粒粉)

Aの設定は実際生活でダイエットに関連する熱量素関係の理解度を調べた。その結果、もっとも回答しやすいと思われる③Atwaterのエネルギー係数についてみても正解者は333人中28人(8.4%)である。他の4問についてはさらに下まわるものである。

B、献立、買物、調理に関連する食品概量の理解度について調べた。結果を表3に示す。

C、食品に含有する栄養素および食物繊維についての理解度を調べ、結果を表4に示す。

表3. 日常食品の概量把握状況 333人

項目 \ 食品名	卵 1 コ	とうふ 1 丁	きゅうり 1 本	米 1 カップ	米 1 カップの 飯 1 杯 数
正 解 重 量	50~70 g	350~450 g	100~130 g	160 g	3 杯
正 解 率	56.3%	7.15%	10.4%	5.8%	23.1%
不 明 者 数	4 %	8.5%	8.7%	9.5%	10%
学 生 回 答 の 幅 最低値~最高値	2~700	5~10 g 600~650	2~3 800~1000	20 g~ 500 g	1 杯~ 5 杯

(飯 1 杯を120 gとする)

表4. 食品に含有する栄養素などの知識理解度

項目 \ 栄養素	鉄	カルシウム	食 物 繊 維
正 解 者 人 数	10人	98人	109人
正 解 率	2.95%	29.6%	32.7%

表5. 3グループ別 得点平均値 その他

グループ \ 項目	学 生 数 人	得 点 平 均 値	標 準 偏 差
自 宅	228	55.72	10.74
自 炊	78	50.29	9.94
下 宿	22	59.38	11.62

表6. 得点平均値のグループ間有意差 (t検定)

項目 \ グループ	下宿と自宅 59.4, 50.3	下宿と自宅 55.7, 50.3	下宿と自宅 59.4, 50.3
t 計 算 値	1.51	0.37	3.60
5% 危 険 率 有 意 差	なし	なし	あり

③ 自己点検票の記録結果

A、一日の評価得点について。

1. 各人の一週間分の得点の平均値について対象学生全員の値を集計し、総合平均値として54.7点を算出した。これは自己診断基準の60点未満であるから、「全般的に問題が多いようです、友だちと問題点を話し合ったり、専門家に相談してみましょう。」に該当する結果である。
2. 学生の居住状況別に自宅、自炊、下宿

の3グループとし、グループ毎の平均値、標準偏差を求め表5に示す。

3. 3グループの平均値についてt検定により有意差の有無を調べた。その結果5%の危険率において最高値の下宿と最低値の自炊グループ間に差の有意性が認められたが下宿と自宅、自宅と自炊間の差は認められなかった。
4. 全員および3グループ内の得点分布傾向をするために、10点ごとに得点者数を

表7. 各グループ毎の得点分布表

	総人数	80点以上		79~70		69~60		59~50		49~40		39未満	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
自宅生	228	3	1.3	14	6.1	60	26.3	92	40.4	39	17.1	20	8.8
自炊生	78	0		2	2.6	14	17.9	24	30.8	27	34.6	11	14.1
下宿生	22	1	4.5	2	9.1	6	27.3	8	36.4	4	18.2	1	4.5
合計	328	4	1.2	18	5.5	80	24.4	124	37.8	70	21.3	32	9.8

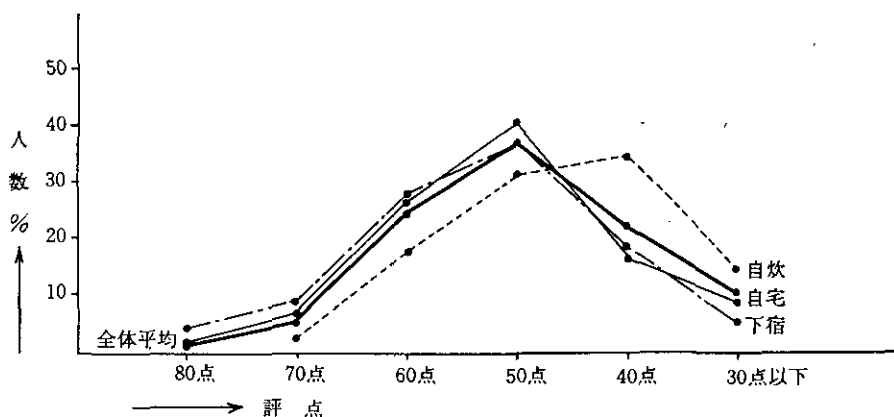


図1. 各グループ毎の得点分布

調べ%によりこれを表7と図1に示した。

自宅、下宿者のピークは50点台に集中しており、類似の分布状態がみられるが、自宅グループに比べ下宿グループは最高得点がやや多く、最低点がやや低い。自炊グループはピークが40点台にずれており、全体的に低調であることが認められる。

B. 質問項目による内容の検討

1. 点検票の質問項目④~⑩の項目別の20問について、得点内容をグループ毎に検討するために、設問毎の得点平均値、標準偏差を計算し、表8に示す。
2. 各質問項目の値間の有意差をt検定に

より調べた。平均値の差が大きい設問についてみると④項の1、共食頻度においては自炊グループと他の2グループ間に有意差が明らかである。⑧項の料理の組み合わせの設問中、4、5、6、7について自炊と下宿グループ間に有意差が認められた。

3. ⑩暮しとのつながりの設問中17「ビタミン剤や強壮剤などの栄養剤にかたよらない一日でしたか。」に関しては3グループとも満点に近く、20設問中最高の得点を示している。その他16、18、19、20の4設問に関しては全般に低調である。これらの得点状況を検討するために、

表8. 質問項目別のグループ別平均値・標準偏差

質問項目		グループ別		自炊グループ 78人		下宿グループ 22人	
		自宅グループ 228人		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
①食へ方	1 共食の頻度	3.06	0.94	1.81	0.9	3.0	1.33
	2 食事の所要時間	3.26	1.01	3.13	1.07	3.55	1.15
	3 食事適量、間食量	3.07	0.9	2.81	1.05	3.43	0.83
	4 野菜の副菜料理	1.93	0.86	1.49	0.66	2.14	1.07
②料理の組み合わせ	5 主菜料理の有無	2.36	0.9	1.87	0.93	2.19	0.73
	6 3種以上の料理	2.12	0.94	1.52	0.79	2.59	0.97
	7 主食・主菜・副菜	1.5	0.79	1.03	0.63	1.8	0.87
	8 加熱料理の有無	2.05	1.07	1.83	1.11	2.13	0.99
	9 日本料理の有無	2.71	0.95	2.27	0.96	3.0	0.8
	10 調味料の使い方	3.34	1.3	3.26	1.12	3.7	1.13
③作り方	11 手作りの有無	3.06	0.94	2.57	1.02	3.33	1.08
	12 食品鮮度・自家製度	2.55	1.12	2.02	1.15	2.83	1.31
	13 食品添加物への配慮	3.25	1.36	2.84	1.29	3.53	1.36
	14 食費の使い方	4.21	0.77	4.12	0.76	4.43	0.49
	15 時間労力の無駄	4.31	0.81	4.21	0.74	4.44	0.86
④暮らしのつながり	16 労働運動休養とのバランス	2.81	1.11	2.71	0.96	3.18	0.99
	17 強壮剤・栄養剤の使用	4.76	0.76	4.75	0.83	4.89	0.42
	18 食生活向上への活用	1.54	1.08	1.83	1.0	1.36	1.13
	19 改善目標	1.68	1.24	1.9	1.22	1.21	1.29
	20 今後の方向性への意識	2.03	1.2	2.24	0.97	2.48	1.27

表9. ④暮らしのつながり中16, 18, 19, 20項目の得点分布 (自宅生228人)

項目	得点	5点(得点)	4.9~4.0	3.9~3.0	2.9~2.0	1.9~1.0	0.9~0.1	0
16	9人	29	64	88	26	8	4	
18	1	2	25	58	59	48	35	
19	1	10	34	47	56	44	36	
20	3	7	59	67	42	18	32	

自宅グループを取りあげ一つの設問項目の満点5点に対する得点結果を6段階の点数区分毎にまとめ表9および図2に示した。

4. 質問項目①~④の4項目(20問×5点=100点)について、各項ごとの達成度をみるためにA項満点35点に対する得点

%を算出し、これを達成率とした。以下③項の満点35点、④項の満点25点、⑤項の満点25点に対しても同様に算出した。これにより各グループの特徴、問題点を検討する資料とした。比較の関係上、全対象の平均値および各グループ別の平均値をあわせて表10に示す。

表10. 自己点検票のグループ別得点平均（一週間）と項目別達成率

質問項目		グループ別	1) 全学生平均値	2)			項目別満点	3)						
				自宅生〃〃	下宿生〃〃	自炊生〃〃		自宅生 項目得点	達成率	下宿生 項目得点	達成率	自炊生 項目得点	達成率	
㊸ 食べる方	1	家族や友人などと一緒のだんらんのある食事でしたか	2.8	3.1	3.1	1.8	15	9.5	63.3%	10.1	67.3	7.7	51.3	
	2	時間を十分にとった食事でしたか（朝食なら15分、昼食・夕食なら20分以上）	3.3	3.3	3.6	3.1								
	3	食事が軽すぎたり、重すぎたり、間食にかたよりのない食事でしたか	3.0	3.1	3.4	2.8								
㊹ 料理の組み合わせ	4	野菜やいもを主材料にした副菜料理がありましたか	1.8	1.9	2.1	1.5	35	16.1	47.4	17.5	50.0	13.3	38.0	
	5	肉、魚、卵、大豆などを主材料にした主菜料理がありましたか	2.2	2.4	2.2	1.9								
	6	3種以上の料理のある食事でしたか（主食や汁は含め、果物、飲物は含めぬ）	2.0	2.1	2.6	1.5								
	7	主食・主菜・副菜のそろった食事でしたか	1.4	1.5	1.8	1.0								
	8	加熱調理をした野菜料理がありましたか	2.0	2.1	2.1	1.8								
	9	日本料理のある食事でしたか（煮物、焼物、汁物、あえ物、ごはんなど）	2.6	2.7	3.0	2.3								
㊺ 作り方	10	食塩や砂糖など調味料の使いすぎ、食卓でとりすぎにならないように心がけた食事でしたか	3.4	3.3	3.7	3.3	25	17.4	69.6	18.4	73.6	15.7	62.8	
	11	既成のそうざい、調味済食品、即席調味料ばかりでなく、手づくり料理のある食事でしたか	3.0	3.1	3.3	2.6								
	12	新鮮な材料や自家製の材料を生かした食事でしたか	2.5	2.6	2.8	2.0								
	13	食品添加物や農薬や調理上の衛生面に注意した食事でしたか	3.2	3.3	3.5	2.8								
	14	食費の使い方や食べ残しなど、むだのない食事でしたか	4.2	4.2	4.4	4.1								
㊻ 暮しとのつながり	15	買物、調理、後片づけなど、時間や労力にむだのない食事でしたか	4.3	4.3	4.4	4.2	25	12.8	51.2	13.2	52.8	13.5	54.0	
	16	労働や運動と、休養と、食事がうまくバランスのとれた1日でしたか	2.8	2.8	3.2	2.7								
	17	ビタミン剤や強壮剤などの栄養剤にたよらない1日でしたか	4.8	4.8	4.9	4.8								
	18	栄養や健康作り、食生活の向上について知っている知識や技術を生かせたか	1.6	1.5	1.4	1.8								
	19	自分の食事に目標（何かの改善）をもった1日でしたか	1.7	1.7	1.2	1.9								
	20	今までのような食事を毎日くり返すことは、地域全体または日本全体の健全な食生活や食料供給のためにより方向か	2.1	2.0	2.5	2.2								
合計			54.7	55.8	59.2	50.2	100							

食事の「自己点検法」を通して見た北星短大1年目学生の食生活

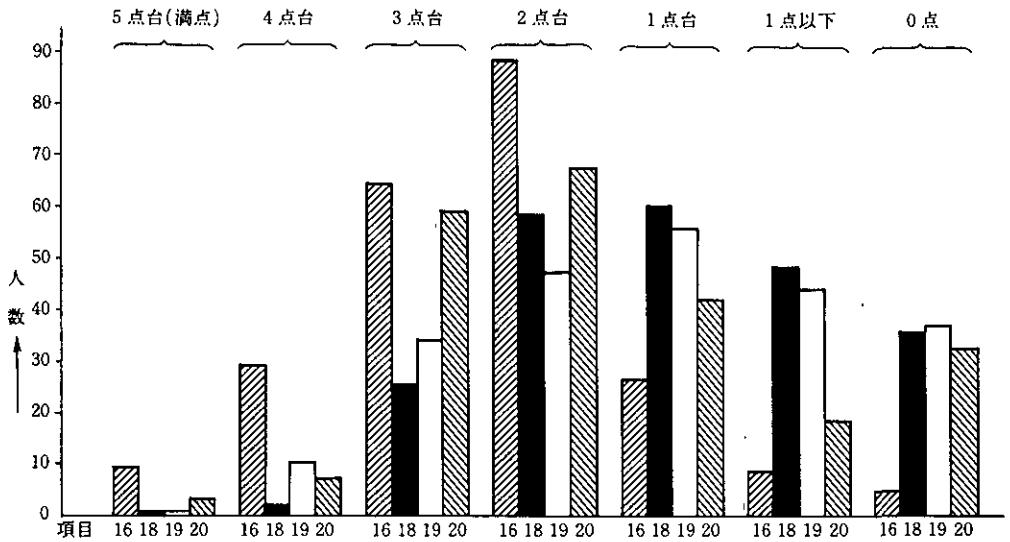


図2. 表9の得点分布

5. 質問項目別に達成率を見ると④食べ方については、価の高い順に下宿グループ67.3%、自宅グループ63.3%、自炊グループ51.3%である。

⑤の料理の組み合わせ、⑥作り方の順についても差は大きくないが④と同様の順位を示している。自炊グループの⑥の達成率は38%でもっとも低い。

⑥の設問7、「主食、主菜、副菜のそろった食事でしたか」の得点は全般的に低いが、

自炊グループの平均値は全設問中もっとも低く1.0であることが際立つ注目点である。

C. アルバイト学生の食生活点検

1. 対象者中アルバイトをしている学生の食生活について検討した。アルバイト学生の居住別3グループの得点平均値、標準偏差を表11に示す。

これら三者間の有意差をt検定によりしらべた結果を表12に示す。

表11. 学生の3グループ別 得点平均値他

グループ	項目	学 生 数	得 点 平 均 値	標 準 偏 差
自 宅		111	55.75	10.29
自 炊		24	48.23	9.20
下 宿		8	62.33	9.40

表12. 学生の得点平均値の有意差 (t検定)

項目	グループ		自宅と下宿		自宅と自炊		自炊と下宿	
	自宅	下宿	55.8	62.3	55.8	48.2	48.2	55.8
計 算 値			1,884		3,302		3,733	
5%危険率t値			1,980		1,980		2,042	
有 意 差			なし		あり		あり	

2. 質問項目の3グループ間の平均値の有意差についてt検定を試みた。

前記の全学生の3グループ間の平均値において、下宿と自宅グループ間に有意差はないが、下宿と自炊グループ間には5%の危険率で有意差が認められた。しかしアルバイト学生の平均値と標準偏差を表13で概観すると、④～⑥の各設問について下宿グループより全般的に低い自宅と自炊グループ間の平均値について検定を行った。平均値の差0.4前後で偏差1.0以上の設問8と12を除く8設問(1、4、5、6、7、9、11、13)に有意差が認められた。これにより質問内容別にみると自

宅と自炊グループ間には④～⑥の項目中特に食事内容に関する設問は有意差をもって自炊グループが低いことが認められる。

3. ⑧項の設問7、主食、主菜、副菜に関する設問は自炊グループの平均値が1.0で問題であったことから、アルバイト学生全員について1.0以下の採点者を調べた結果、自宅アルバイトグループは25.2%、下宿アルバイトグループ12.5%であるのに対し、自炊アルバイトグループでは62.5%である。(全学生については31.7%) もっとも問題とされるこの設問について自炊アルバイトグループの場合さらに倍増していることが認められた。

表13. アルバイト学生の質問項目別、グループ別、平均値と標準偏差

質問項目	グループ別		自宅グループ 111人		自炊グループ 24人		下宿グループ 8人	
			平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
④ 食べ方	1 共食の頻度		2.89	0.95	1.88	0.97	3.43	1.17
	2 食事の所要時間		3.15	0.97	3.09	0.84	3.51	0.59
	3 食事適量、間食量		3.05	0.9	2.62	1.05	3.41	0.78
⑤ 料理の組み合わせ	4 野菜の副菜料理		1.89	0.81	1.37	0.53	2.3	1.26
	5 主菜料理の有無		2.37	0.97	1.87	0.96	2.47	0.55
	6 3種以上の料理		2.01	0.92	1.43	0.75	2.61	0.62
	7 主食・主菜・副菜		1.43	0.73	0.82	0.57	1.82	0.62
	8 加熱料理の有無		2.14	0.99	1.79	0.91	2.18	0.6
	9 日本料理の有無		2.61	1.01	2.06	0.73	3.15	0.41
	10 調味料の使い方		3.48	1.15	3.23	1.15	4.19	0.81
⑥ 作り方	11 手作りの有無		3.15	0.88	2.39	1.07	3.53	1.03
	12 食品鮮度・自家製度		2.54	1.12	2.05	1.39	3.19	1.22
	13 食品添加物への配慮		3.41	1.26	2.61	1.2	3.41	1.58
	14 食費の使い方		4.16	0.71	4.15	0.73	4.5	0.5
	15 時間労力の無駄		4.35	0.67	4.21	0.62	4.61	0.21
⑦ 暮らしのつながり	16 労働運動休養とのバランス		2.92	1.08	2.4	1.05	3.27	1.17
	17 強壮剤・栄養剤の使用		4.77	0.8	4.61	0.94	5.0	0
	18 食生活向上への活用		1.63	1.07	1.67	1.0	1.63	1.27
	19 改善目標		1.74	1.24	1.85	1.33	1.57	1.44
	20 今後の方向性への意識		1.96	1.26	2.05	0.79	2.47	1.39

D. 一日に使用する食品数について

78名の、一日に使用する食品数について一週間調査した結果について、3グループ別に平均値を表14に示した。食品数の平均は15.9であり、食品数においても、下宿、自宅、自炊の順に低下がみられる。自宅グループの使用食品数のバラつきは他のグループより大きい。

④ 学生の修得した食物教育状況と、家庭におけるかかわり方に関するアンケート調査結果。

Aの高校における履修については、「家庭一般」(必修)を履修した者は96.9%、しなかったものは2.8%(9名)である。さらに選択「食物」を履修した者は12.3%(40名)である。

中学・高校で学んだ食物関係の知識は「食生活論」の受講上、どの程度役立っているかの問いに対し1. 充分役立った、5.2%、2. 丁度よいと思った、34.5%、3. 不十分だと思った、60%である。

B 短大入学まで、家庭での食事の手伝い

については、1. 毎日した(12.9%) 2. 度々した(50.5%) 3. あまりしなかった(29.8%) 4. しなかった(6.8%)である。

手伝いの内容については325名中の303名が行っており、多い順には、1. 後片づけ 2. 食事作り一部 3. その他(配膳、盛付など)

4. 買物 5. 食事作り全般(11.6%)である。1~5までの複数組合せで手伝っているものが66.2%である。

食事に対する関心については、強かった。普通、ほとんどなしの3段階の場合 1位、普通(67.1%) 2位、つよかった(19.4%) 3位、ほとんどなし(12.9%)である。

食事に対する関心の内容について表15に5項目についての順位を示す。

5. のその他の項目には具体的に説明をのべさせたが、多い順に、1. 栄養について、バランス(28名) 2. 食品の加工、調理法(10名) 3. 健康保持-病気・アレルギー対策など(8名) 4. 添加物(8名) 4. 品目数(5名)などがあげられている。

表14. 一日に使用する食品数平均

グループ別 項目	自宅学生 46人	自炊学生 24人	下宿学生 8人
食 品 数	16.5	13.0	18.3
最高最低の幅	10~28	10~15	14~20

表15. 食事に対する関心の内容 281人

順位	関 心 内 容	単 独 回 答	複 数 回 答	合 計
1	味・食品	23.8%	59.4%	83.2%
2	ダイエットへの影響	6.4%	38.5%	44.9%
3	たべ方	1.8%	27.2%	29.5%
4	美しさ	0	27.1%	27.1%
5	その他	0	23.2%	23.2%

「自己点検」のレポートを終了しての学生の感想より。

自己点検票を開発した足立己幸氏はその論文の中で次のようにのべている。

「本点検を行う目的は、より健全な食事への方向をうるためのステップにすること。そのような食事の向上、食行動の変革の動機づけにすることなどである。」

328名の学生の感想の中から、共通する内容で頻度の高いものの一部を学生の文章のまま以下に記載する。

- 一週間の食生活の記録をつけて、分析してみてもわかったことは、まず自分が知っている知識が全くとっていいほど、自分の食生活に反映されていないことだ。知っているも実行しないのは知らないのと同じだなあとということを痛感してしまった。基本的なことから考え直さなければならないと感じた。
- いかにも自分が食事に対して何も考えずに作ったり食べたりしていたことがわかった。
- 私の食生活は一定のリズムも何もなく、ただあるものを食べ、それで満足していました。
- あまりにもバランスも栄養も悪いということ、今まで自分では3食キッチンとっているので自然と栄養バランスがとれているものだと思っていました。しかしそれは大きな間違いだとわかった。と同時に間違った知識のこわさを感じた。
- 本当にこんなことだけで私の食生活がわかるのであろうかと、いささか疑問をいただいていた私であったが、たったこんなことで、と思っていたことで、こんなにも私の食生活の乱れを次々に表面に

姿を現わしていったことに驚き、とてもよい反省の場になったと思います。

- この一週間の点検でこんなに自分は自分の体を食事の面でいじめていたんだとはじめて気づき、そしてそのことについてはじめて真剣に考えはじめました。
- 「このままではいけない」そんな危機感すら覚えた。これは大切なことではないだろうか。危機感を覚え本気になって改善しようと努力すること、これが実行に移せたら私にとってこの自己点検は意味のある有意義なものになるだろうと思うし、ぜひそうしたいと思います。

母をはじめ家族、寮母など周囲への感謝と共食の重要性の認識にふれたものは数十人に及んだ。

- レポートで感じたことはやはり親のありがたさでしょう。お弁当をもっていった日はほとんど満点でした。
- いつも考えていないようであげてくれている母親に感謝しました。母のすごさを実感しました。私も母親になる時の為に見習い今は母の手助けをしたいと思う。母と協力して毎日を過ごしていきたい。
- 今尊敬できる人は「母」です。こんなに母のことを尊敬したのは生れてはじめてではないだろうか。このレポートを書きながら考えたことは母の苦勞です。私は食事のことはすべて母に任せきりで「野菜をたべなさい」といわれても「いらない」といってたべなかつたりしていたのですが、これは見事に表になってはねかえってきました。これからは母にたよらず自分から積極的にとっていかうと思いました。
- 点数の低さの原因は誰にあるのかと考

えた時、母ではなく自分の食事の仕方に原因があると気付いた時、どうしてだか母に申訳ないなあと思ったのだ。いつも食事は母に頼りきり（もちろん手伝いはする）なので、そういう受身の姿勢が悪いところなのだと思えてならない。

- バイトのある4日間は、魚、肉、卵、大豆を主材料にした料理がないのにびっくりした。バイト先で出してくれる食事は皿ものでバランスも悪く、ただおなか満足するだけの食事だということに気付いた。
- 平均点33.7点、これは自分の食生活に対する無関心もありますが、かなりアルバイトに原因があると思います。前からこのバイトが食生活に悪い影響を与えていることを知っていたが止めることができず、できなかったため、このような結果になったのだと思います。このことを母と相談してバイトは休み中だけにした。

V. 考 察

1. スケッチ法から見た女子短大生の食生活。

足立式により開発されたスケッチ法は10～15分間に3食の内容の外、共食者、食環境、雰囲気スケッチにより表現して、自分の食を広い視点から把握、観察するものである。食生活論の第1講にその導入として実施したが、学生の反応は戸惑いや抵抗感（こんなことをして何になるのか、幼稚園生じゃああるまいし）を感じたようである。しかし結果に前述したように、ストレートに食品や料理内容、栄養など図形化して数量化が可能な事柄以外に食のあり方(自分および家族を含む)、意味、関心の程度を描いていく過程で考え、

感じていることが、スケッチ法に対して述べた学生の感想によってしることができた。従来の食生活＝栄養問題とする一面的短絡思考パターンから脱皮するきっかけになりうるものと考えられる。

スケッチ法の画面から学生個人の個性と家庭や食卓の背景が生き生きと感じられ、特に週日の昼食、学生食堂における食事風景から、学生食堂が学生生活にしめる物心両面のウェイトの大きさと重要性が察せられる。その中で現代学生の食事内容の傾向、問題点が明らかによみとれ、実態に則した教育展開上の有効な示唆を得ることができた。

2. 自己点検記録実施の準備に関して。

① 入学当初、食物に関する基礎的事項の一部をミニテストにより理解度を調べた。その結果、Aの知識理解度については、学生の関心度のもっとも高いダイエット志向との関連から日常的によくとりあげられている脂質関係の栄養事項について設問したが何れも正解率10%前後である。これらのことから栄養と日常食品の知識とが全く遊離していることの一端がみられた。

Bの食品概量の把握については、日常生活の中で身近な5つの食品の重量概量（鶏卵、とうふ1丁、きゅうり1本、米1カップ、ごはんにした場合の杯数）についての問題は、卵の正解率56.3%の最高を除いては10%前後の低さである。わからない者約10%を含め約90%は極めて不正確といわざるを得ない実情である。参考として学生の回答中の最大最小の幅を表4に示したが卵1ヶ2gから700gまでの極端な概量判断がみられる。このことは前述の家庭における手伝いの状況が各人によって単一ではないが後片付けがもっとも多く、つぎが食事作り一部となっており、しかも半数のものが度々する程度であることか

ら、食品素材段階でのかわりか、もたれないことに起因すると考えられる。限られた学校における調理実習の授業以外には数量的な取扱をトレーニングする場と習慣はないといってもよいと思われる。結果として食材料とCの設問にみられる栄養素に対する認識とが、うまくつながっていないと考えられる。

以上A、B、Cの実情をふまえて自己点検においては、毎食の食事構成上、主食、主菜、副菜の素材重量を目秤りにより評点化する項目があるので最低限50gの主要食品の概量把握が必要とされる。そこで記録開始前に実物模型による概量認識が不可欠である。

食物教育において一般論としての所要量や精緻な栄養素計算が机上でなされても、食卓までのプロセスで変動し、求める価に直結しなければ全く意味をなさないことを考えると、理論と実習教育の乖離の深さを見る思いを禁じ得ない。

3. 食事の自己点検に関して。

自己点検票の記録者数は328名である。

1) 各人の一週間の総合得点の平均値は54.7点である。これを本州の短大、国立大学('81年度)と比較したものを表16に示す。

調査対象の本学学生の値は、表のC、国立

大学の総合点55.5点に近い。表中の県立短大には70.4を示すものもあるが、本学学生の値は男女共学の国立大学に近い極めて低い成績である。学生は短大入学後2ヶ月の食学習歴で、高校時代の受験準備生活期間の依存的な食生活の延長上にあることが影響していると考えられる。

表中、作り方、暮しとのつながりの項の他大学の値は、今回の点検票と一部内容区分が異なるので参考対象とはできないものである。

2) 居住別グループについての平均値は下宿グループ59.4点、自宅グループ55.7点、自炊グループ50.2点の順であるが、t検定の結果、下宿と自宅、自宅と自炊グループ間に5%の危険率において有意差は認められなかった。しかし最高値の下宿と最低値の自炊グループ間には有意差が認められた。

3) グループの中の得点分布は表7、図1でのべたように自宅と下宿グループは類似の50点をピークとする分布を示すが、自炊グループは40点をピークとする低い方向の分布を示している。このうち自己診断基準80点以上の「まず健全、今後はあなたらしい個性的な食事へと一歩前進を。」に該当するものは全体の1.2% (4人) にすぎず、この内訳は下宿

表16. 他大学との比較

グループの種類	食学習歴	年令層	人数	平均評価得点				
				総合点	食べ方	料理の組合せ	つくり方	暮しとのつながり
北星短大生活教養学科	3ヶ月	18~19	328	54.7	9.1 (60.7%)	15.4 (44.0)	17.2 (68.8)	13.08 (52.0)
A 本州某県立短大 '81	2ヶ月	18~19	60	70.4	11.1	18.8		
B " 国立大学 "	2ヶ月	18~19	28	55.5	10.0	12.9		
C " " " (男子)	1~3年	19~22	34	46.1	8.2	10.9		
ABC の平均 () は各群 満点に対する%				57.3	9.7 (64.7)	14.2 (40.6)		

者3人、自宅者1人と少数である。

3) 質問事項④～⑥の4分野について。

④項全体としての達成率は60.7%で他大学(表16)の値64.7よりも低い。他大学のデータが10年前であるから、その頃の時代変化に伴う個食化の進行度や外食産業の影響なども考慮しなければならないが総合平均値と同様にこの点でも国立大学に近い値である。

④項の設問1の共食回数に関しては必然的に自炊グループは低得点であるのはやむを得ない。自宅グループに対しては、条件的に高得点を期待するが下宿グループと同一の3.1点である。これは高校時代に比べ、より自由な行動が可能になった学生の立場からは、居住別による差以上に自己本位の行動が優位をめていることや家族の生活行動が社会情勢とともに独立していくことに原因しているものと考えられる。

⑤項の「料理の組み合わせ」はどのグループについても達成率がもっとも低い数値を示している。中でも設問7「主食、主菜、副菜のそろった食事でしたか。」の得点平均は5点満点に対し、自宅生1.5、下宿生1.8、自炊生1.0である。全体に共通している理由としては、食事作りの手間、労力を省いて丼、皿もの(カレーライス、ラーメン、サンドウィッチ、焼そばなど)を多食することによると考えられる。自宅・下宿グループは朝・夕食よりも完全に自己選択となる学生食堂などの昼食時に、主食、主菜、副菜をとる努力が不可欠といえる。自炊グループはいうまでもない。さらに設問8「加熱調理をした野菜料理(蒸し物、ゆで物、汁物、炒め物を含む)がありましたか。」に関しても3グループとも2点前後の平均値で、個人差も大きい。

これらのことは誤ったダイエット感覚から欠食や主食カットの食事を意識的にとる傾向

と、主食、主菜、副菜によってはじめてバランスが満たされることを認識していない場合が極めて多いことによる。好ましくない情報の氾濫の中で教育による適切な選択力を養い、実践することが要望される側面である。

⑥の「作り方」の項では設問13「食品添加物や農薬や調理上の衛生面に注意した食事でしたか」については、標準偏差が他の設問に比しもっとも高く、つづいて12問の「新鮮な材料や自家製の材料を生かした食事でしたか。」も同じ傾向を示している。

14問食費の使い方、15問、時間・労力の無駄に関しては全体的に良好である。

④～⑥の項目の達成率を概観すると、自宅、下宿グループに共通していることは、食事の調達はほとんど受身で、依存的な立場にあるという点である。客観的には自宅学生の場合には下宿学生より恵まれた食環境にあるものと想像されるが、両者は各項とも約3%の差をもって達成率の上で下宿者が高い。それは家庭にある甘え(親子共)があることと学生の自己本位の意識に対する抑制が下宿学生に比べ乏しいことによるものと考えられる。下宿では食事提供者としてのプロの責任と義務、これを受ける者の立場が経済面も伴って自覚されていることで自宅以上に一定程度のレベルが相互に得られていると考えられる。

家庭にあっても、食のもつ心身への有形無形の影響の重要性を家族全員が認識して、食を生活に位置づけることを心がけなければならないし、生活の安楽志向と効率本位の世情にあって、これらの自覚と意識なしには改善は困難と考えられる。

⑦「暮しとのつながり」については④～⑥項と異なる点は、全学生が全面的に自分の問題としてかかわりつつ、コントロール可能な意識面を問う設問内容である。

⑧項のうち、設問17「ビタミン剤や強壮剤

などの栄養剤にかたよらない一日でしたか。」は各グループとも共通して4.8点の好ましい得点である。学生の中には野菜のかわりに食物繊維飲料で代替できるつमりの者も見受けられるが、ごく少数であることがしられる。

これに対し、他の4設問とくに設問18「栄養や健康作り、食生活の向上について知っている知識や技術を生かした一日でしたか」の平均は1.6であり、19問「自分(たち)の食事の目標(何かの改善)をもった一日でしたか。」は1.7点である。特に先の表9、図2に見るように得点者の分布は1点をピークに低い方に集中しており設問18、19においては0点のものが全体の15%前後をしめている。これらのことは学生にとって食事とは、好きなものを、好きなだけ好きな時にとるものと理解し、飽食の時代の中で、食事について改めて考えることなどはしたことがなく過してきたのが実態である。食欲中心、嗜好中心の食生活を当然とする世代には、これらの設問は無縁の異質のものといえる。小・中・高の食物教育で学んだことが、毎日くり返される食事の中で生かそうとされていない現実をここでも見ることができる。知識の活用や改善目標を食事と併行して意識することが大きく欠如していることがうかがわれる。

以上のことから考えられる全般的な改善点としては各項目別の達成率の順に1. ⑩の料理の組み合わせの諸問題、2. ⑪暮しとのつながりに属する間接的と思われる食へのとりくみ姿勢の問題、3. ④食べ方、4. ③作り方と重点をおくことが望まれる。さらに項目の内容について各自の状況に応じて可能な点から実践することが期待される。

4) アルバイトによる影響。

アルバイトをしている学生数は表11に示すように自宅学生がもっとも多く111人、48.7

%に上る。ついで自炊学生24人、30.8%、下宿学生8人、36.4%の順である。

総得点平均については、全学生の平均54.7点に対し、アルバイト下宿学生は62点と高く、自宅学生は55.8、自炊学生は48.6と全平均より低くなっている。三者間には表12に示すように5%の危険率で自宅と下宿グループ間の平均値に有意差はない。これらの結果から自宅と下宿の学生はほぼ完全に調理にかかわっていない食生活の中でアルバイトによる影響はほとんどないものと考えられる。自炊学生は自炊グループの平均50.3点と全体より低かったが、アルバイトをした場合は48.6点とさらに低い、自炊グループ全体との間に有意差は認められない。しかし前述の自宅グループ全員と自炊グループ全員の平均値間に有意差がなかったのに対し、アルバイト自宅グループとアルバイト自炊グループ間には差が認められた。

内容に関する質問項目にそって主要な点をみると、④食べ方の設問1. 共食についての影響を自宅と下宿についてt検定により検討したが総平均値と同様に差は認められなかった。自炊者についても前述のように不可避免的な差はやむを得ないもので有意な差が認められた。

⑩料理の組み合わせと③項の作り方の設問中4、5、6、7、11、13について、アルバイト自宅学生と自炊学生間の値をt検定により調べた結果、5%の危険率で差が認められた。これら食事内容に直結する設問において有意な差を示すことが明らかである。設問8、12は有意な差は認められなかった。とくに7の設問の得点について1点以下0点までの極度に低いものがしめる割合は各グループごとに自宅アルバイト学生25%、自炊アルバイト学生62.5%、下宿アルバイト学生12.5%をしめている。特に自炊学生は低得点者が半数以上

をしめていることは問題としなければならない。

アルバイトが食生活に及ぼす影響は自宅、下宿学生には少ないが、自炊学生には明らかに影響がある。質問の全設問中唯一⑩暮しとのつながりの設問19、「自分（たち）の食事に目標（何かの改善）をもった一日でしたか。」については自炊者は他よりやや高い1.85であるから、個人によっては意識的にも心がけて努力をしていることもうかがわれるが総体的には、種々の点で限界があって自宅、下宿者には及ばないものと考えられる。特に設問7の主食、主菜、副菜の不備は健康維持の上で憂慮すべき問題といえる。

5) 一日に使用した食品数について。

表14に示すように78人の学生が調査した結果、平均値は15.9品目である。女子大生の平均17品目より下まわっている。この平均値についても下宿学生がやや優位で、つづいて自宅学生、自炊学生の順となっている。自宅学生の下限10と上限28の幅の大きさは学生の嗜好中心の食べ方に起因するものと考えられる。

厚生省が推奨する「健康づくりのための食生活指針」の中に一日30食品を目標にかかげているが、そのましか満たされていない。

⑩項の料理の組み合わせの成績が低いことと連動する結果として理解されるが、改善の具体的なポイントとされる点である。

まとめ

1. 自己点検票の記録上の準備に関連して必要とされる食品概量の把握実力と、栄養、食品の知識理解度をテストした結果は、極めて低調である。これが食物教育の実践面の盲点となっていることが認識できた。

自己点検記録から

2. 全学生328名の総合得点平均値は、54.7点である。食事の健全さの総合診断で100点に対し所定の自己診断基準上は60点未満であるから、「全般的に問題が多い」成績である。
3. 居住別に1. 下宿、2. 自宅、3. 自炊グループについてそれぞれの平均値、標準偏差を求めた。1の平均値は59.2点、2は55.8点、3は50.2点で3者間はt検定の結果下宿と自炊グループ間は5%の危険率で有意差が認められた。下宿と自宅間、自宅と自炊間の差は認められない。
4. 点検内容を質問項目4項目別に、100点に対する得点によって達成率を求めて検討した。全項目合計の平均は60.7%であり、これは他大学（短大、国立大学など）の値64.7%よりも低い値である。
5. 4項目別の達成率の順位は、改善順位と考えることができる。
 - 第1. ⑩項、料理の組み合わせに関する諸問題
 - 第2. ⑩項、暮しとのつながりに関する食へのとりくみ姿勢の問題
 - 第3. ④項、食べ方（共食、所要時間、食事量）の問題
 - 第4. ⑩項、作り方に関する問題である。
6. 3グループに共通の問題点は全設問中最低の得点（5点満点に対し平均1.4点）である設問7、「主食、主菜、副菜のそろった食事でしたか」である。特に自炊グループの1.0は要注意と考えられる。
7. 設問中最高得点は3グループとも、栄養剤にたよらない食生活を維持している4.8点である。
8. ⑩項、組み合わせの内容にかかわる設問
 5. 主菜料理の主材料（魚、肉、卵、大豆）、設問4. 副菜料理としての野菜、いも、設問6の品数、設問8. 加熱料理、

設問9. 日本料理の有無に関する成績は全般に低調で、現代の若者に共通して欠落している食傾向の問題点が見出される。

9. アルバイトによる食生活の影響を3グループ別に平均値、標準偏差により検討した。3グループ間の平均値について自炊グループは他の2グループとは5%の危険率で有意差をもって低いことが認められた。
10. 内容的には特に料理の組み合わせと作り方の項にわたる6つの設問について自炊グループは自宅グループとの間に有意差のあることがt検定によって認められた。その中でも主食、主菜、副菜のそろわない食事については低得点者(1点~0点)が自炊グループの62.5%をしめており、アルバイトによる影響が顕著であると考えられる。
11. 78人の調査による一日に使用した食品数は平均15.9品目で、女子大学生の平均17品目より低い。3グループ間の平均値順位は1. 下宿、2. 自宅、3. 自炊である。
12. 以上の自己点検票の記録体験を通し、学生はその目的を十分に消化することができたものと推察される。

生活教養学科1年目学生328名の自己点検票その他の集計に当り、調理室実験実習助手、大畑祐美子、藤田珠紀両人の協力を得、本学寺岡宏教授からは統計上の指導協力をいただいてまとめることができたことを厚く感謝し御礼申し上げます。

付記、学生生協食堂とのかかわりについて。

「食生活論」の数年来の自己点検記録の中から、学生の食生活のネックともなり最大の楽しみともなっている昼食の改善向上につい

て生協食堂とよい協力関係にある。積極的な学生生協店長はじめ学生生協委員の協力により内容が年々改善されている。本研究にあげている問題点をふまえ、副菜料理(野菜の多い和風料理)をできるだけセットしやすくすることをめざしている。

生協のメニュー全般をみると主食としての飯物、麺類、パンの外、年間のサイクルメニューのうち、メイン料理20種は主として洋・華風である。副菜としては約30種あるがその中に和風料理がとりいれられている。さらに小鉢物として8品目があげられている。これらの中からメイン1種、副菜料理2種、小鉢3種その他サラダ類などが日替りで組合せられ提供されている。

特に学生の食欲と嗜好、価格の面で弾力的にとり入れやすいように配慮されている小鉢物8品が特徴的である。具体的な料理名は、1. きんぴらごぼう、2. 三つ葉なめこ、3. 金時豆、4. 冷や奴、5. 浜五色(ひじき煮物)、6. 蕨煮物、7. うの花、8. 浸し物(ほうれん草か白菜)である。これらのうち、4と8は毎日提供されている。

以上、授業における食の知識・技術の修得と意識変革に対応して、実際生活面での日常の実践活動の裏づけの重要な一環として、学生の昼食を維持する生協食堂については、さらに検討と研究が必要と考えられる。

引用文献

1. ポールフィールドハウス：食と栄養の文化人類学(1991)、中央法規出版、3.
2. 足立・秋山：食生活論(1987)、医歯薬出版、61
3. 足立・針谷・磯田：料理選択型栄養教育「主食・主菜・副菜論」資料(1985)、女子栄養大学生態学研究室＝編