

一 資 料 一

神戸女子短期大学学生の食事に対する意識の現状 (第1報)

安原 美帆\* 水澤慶緒里\* 中尾美千代

The Current Awareness of the Eating Habits of Kobe Women's  
Junior College Students (Part I)

Miho YASUHARA Kaori MIZUSAWA Michiyo NAKAO

要 旨

食生活をめぐる現状は、複雑化・多様化に加えて、著しい情報の氾濫によって正しい情報の取捨選択も難しくなっている。そのため、健全な食生活を実践するには、単に食べ物や栄養の知識だけでなく、文化や国際理解など多方面にわたる実践的な教育が求められている。そこで、食に関連する科目の教育内容を検討する手がかりを得るものとして、女子学生の食事の現状と意識および食生活への興味についてアンケート調査を行なった。その中から、第一段階として女子学生の食事に対する意識の現状を概観し検証した結果、規則正しい食生活の習慣をつけるスキル、食生活の現実に即した知識、日本の食文化の教養、共食の検討などの必要性が高いことが導出できた。

キーワード：食生活、食事、日常食、外食、女子学生、アンケート

はじめに

食生活が生涯にわたって不可欠であることは言及するまでもなく周知のことである。政府は2000年に厚生省（現厚生労働省）および文部省（現文部科学省）と農林水産省の三省共同で「食生活指針」を決定し、2005年に厚生労働省と農林水産省の共同で「食事バランスガイド」を策定した。さらに2005年に食育基本法を制定して、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するための推進を行なっている<sup>1)</sup>。しかしながら、食生活をめぐる現状は複雑化・多様化が止まることなく進行し、インターネット等の多様な情報の普及により食に関する情報が増大する中で、正しい情報を取捨選択することが難しくなっている状況である<sup>2)</sup>という。そのため近年の教育現場での食育の取り組みにおいても、単に食べ物や栄養の知識に留まらず、文化や国際理解など多方面に広がっている<sup>3)</sup>。このような現状を鑑みると、食に関連する科目がはたす役割は大きいといえる。したがって、食に関連する科目の教育内容を検討するために、学生の食事に対する意識と食生活への興味を把握することを目的とした調査を行なった。本稿では、その第1報として女子学生の食事に対する意識の現状を報告する。

---

\*神戸女子短期大学非常勤講師

## 1. 調査方法

### 1-1. 調査対象者と調査時期

2015年から2017年の各年1月に、神戸女子短期大学総合生活学科の2年生を対象に、食に係る授業終了後に実施した。実施人数は、2015年65名、2016年40名、2017年56名、合計161人であった。有効回答率は86.3%であった。

### 1-2. 調査方法

無記名自記入式のアンケート（図1）を実施した。なお、アンケート実施においては、調査の主旨および不利益が生じないことを説明し、同意の下に実施した。

### 1-3. 調査内容と質問項目

女子学生の食事の現状と意識および食生活への興味を把握するために、以下の8つのカテゴリーに関する質問紙を作成した。

- ・ 居宅の別
- ・ 食事について
- ・ 料理への取り組みについて
- ・ 盛りつけや配膳について
- ・ 行事や記念日の食事について
- ・ 食べ物をプレゼントに選ぶときについて
- ・ 食事のマナーについて
- ・ 生活の中での関心

本稿においては、「居宅の別」、「食事について」の2つの項目について報告する。

「居宅の別」については、「実家暮らし」「一人暮らし」の2つの選択肢の回答とした。

「食事について」は、4つの大項目を設定した。1)「朝食・昼食・夕食」のそれぞれについて、1週間に何度くらい食べないときがあるか、つまり欠食の回数を、「5. 7回（毎日食べない）」「4. 5～6回」「3. 3～4回」「2. 1～2回」「1. 0回（必ず食べる）」の5つの選択肢の回答とした。2)「家庭内における日常の食事全般」については、①味つけ、②アレルギー成分、③衛生面、④栄養バランス、⑤価格、⑥材料の産地や製造所、⑦食材の季節感、⑧所要時間、⑨添加物、⑩配膳、⑪盛りつけ、⑫1食の量、以上12の小項目を設定した。そして、回答は「5. 特に気になる」「4. 気になる」「3. どちらでもない」「2. あまり気にしない」「1. 気にしない」の5つの選択肢とした。3)「『いただきます』『ごちそうさま』など食事の挨拶をするか」に対しての回答は、「5. 必ずする」「4. ほとんどする」「3. どちらでもない」「2. あまりしない」「1. しない」の5つの選択肢とした。4)「外食」についての小項目は、2)「家庭内における日常の食事全般」について、と同じ12項目に次の⑬接客サービス、⑭店の雰囲気、⑮話題性、⑯一緒に食べる人、の4項目を加えた合計16項目とした。回答は同様に1～5までの5つの選択肢とした。

5 あなたの食生活について答えてください。  
 該当する選択肢に○をつけて下さい。記述の指示のあるものは、( ) に記入してください。

- (1) 居室について答えてください。 1. 実家暮らし 2. 一人暮らし
- (2) あなた自身の食事について答えてください。
- 1) 朝食・昼食・夕食について、1週間に何回くらい食べないときがありますか。
- (1)朝食 5. 7回(毎日食べない) 4. 5~6回 3. 3~4回 2. 1~2回 1. 0回(必ず食べる)
- (2)昼食 5. 7回(毎日食べない) 4. 5~6回 3. 3~4回 2. 1~2回 1. 0回(必ず食べる)
- (3)夕食 5. 7回(毎日食べない) 4. 5~6回 3. 3~4回 2. 1~2回 1. 0回(必ず食べる)
- 2) 家庭内における日常の食事全般について、以下の各項目について、どの程度気になりますか。
- ① 味つけ 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ② アレルギー成分 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ③ 衛生面 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ④ 栄養バランス 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑤ 価格 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑥ 材料の産地や製造所 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑦ 食材の季節感 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑧ 所要時間 (1食に要する時間。用意する時間や食べる時間を含む。) 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑨ 添加物 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑩ 配膳 (食卓の器の並べ方、テーブルクロス、テーブルフラワーなど) 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑪ 盛りつけ (料理のいろどり、器の形や色など) 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑫ 1食の量 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない

- 3) “いただきます” “ごちそうさま” など食事の挨拶をしますか。
5. 必ずする 4. ほとんどする 3. どちらでもない 2. あまりしない 1. しない
- 4) 外食について、以下の各項目について、どの程度気になりますか。
- ① 味つけ 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ② アレルギー成分 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ③ 衛生面 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ④ 栄養バランス 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑤ 価格 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑥ 材料の産地や製造所 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑦ 食材の季節感 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑧ 所要時間 (1食に要する時間。用意する時間や食べる時間を含む。) 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑨ 添加物 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑩ 配膳 (食卓の器の並べ方、テーブルクロス、テーブルフラワーなど) 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑪ 盛りつけ (料理のいろどり、器の形や色など) 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑫ 1食の量 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑬ 接客サービス 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑭ 店の雰囲気 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑮ 話題性 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない
- ⑯ 一緒に食べる人 5. 特に気になる 4. 気になる 3. どちらでもない 2. あまり気にしない 1. 気にしない

図1 アンケート

#### 1-4. 分析方法

アンケートの結果について、まず質問項目毎に回答の度数および割合を算出し、それぞれの特徴を概観した。さらに、居宅の別、つまり実家暮らしと一人暮らしとで、各質問項目の平均値に差があるかどうかを検査するために $t$ 検定を行った。なお、分析にはSPSS ver.20を用いた。

### 2. 結果と考察

#### 2-1. 度数とその特徴

##### (1)居宅の別について

実家暮らしの方が一人暮らしより多く、およそ3人に2人が実家暮らしである。(図2)

##### (2)食事について

###### 1) 1週間における欠食の回数

「朝食・昼食・夕食」のそれぞれについて、1週間に何度くらい食べないときがあるか、つまり欠食の回数は以下のとおりである。

朝食は、全体の42%が「1.0回(必ず食べる)」と回答し、58%が食べないときがあると回答している。食べないときがあると回答した中で、「5.7回(毎日食べない)」は6%である。居宅の別では、「1.0回(必ず食べる)」が実家暮らしで48%、一人暮らし30%である。「5.7回(毎日食べない)」は、実家暮らし3%、一人暮らし13%である。(図3)

昼食は、全体の75%が「1.0回(必ず食べる)」と回答し、「5.7回(毎日食べない)」はなかった。居宅の別では、「1.0回(必ず食べる)」が実家暮らし81%、一人暮らし65%である。

夕食は、全体の77%が「1.0回(必ず食べる)」と回答し、「5.7回(毎日食べない)」は1%である。居宅の別では、「1.0回(必ず食べる)」が実家暮らし81%、一人暮らし74%である。

以上の結果から、昼食と夕食では頻度の差こそあれ食べないときがある学生は4人に1人程度であるが、朝食では半数以上にのぼる。つまり、朝食を必ず食べる学生は半数に満たないの

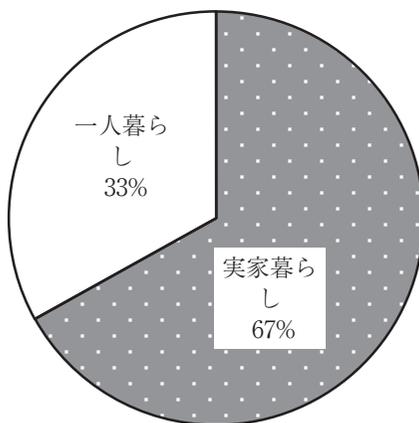


図2 居宅の別

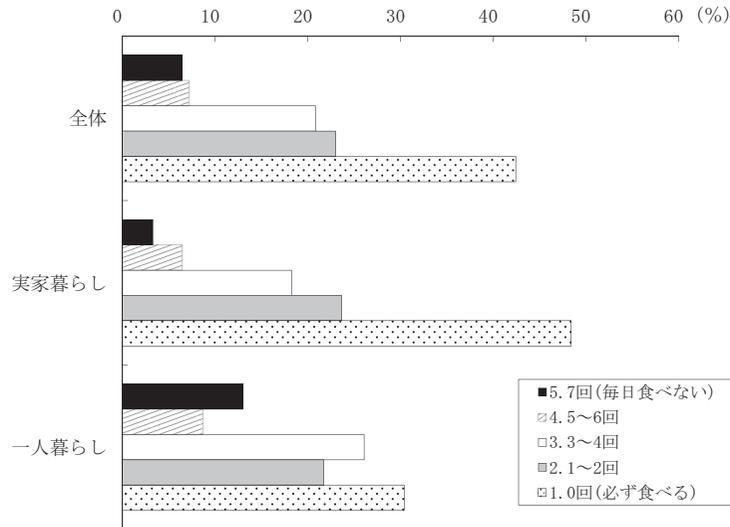


図3 1週間で朝食を食べない回数

である。この値は近年の報告で示されている55%強に比べると低い<sup>4),5)</sup>。しかし、朝食欠食の開始時期について、20~39歳(2016年11月現在)の女性では高校卒業頃や20~29歳から習慣化したとする人の割合が高いとの報告<sup>6)</sup>もあり、今後注視しなければならない課題である。

また、朝食を必ず食べると回答した学生は、一人暮らしの方が実家暮らしより少ない。すなわち近年報告されているように、居宅の別の食生活の乱れの違いは朝食に出ており、学食で「100円朝食」などを提供する大学<sup>7),8),9)</sup>が増えている現状とも一致した結果といえよう。

## 2) 家庭内における日常の食事全般について

小項目の12項目、①味つけ、②アレルギー成分、③衛生面、④栄養バランス、⑤価格、⑥材料の産地や製造所、⑦食材の季節感、⑧所要時間、⑨添加物、⑩配膳、⑪盛りつけ、⑫1食の量について回答を得た。「5.特に気になる」もしくは「4.気になる」と回答した割合の高い順に表1に示す。

全体として最も割合の高いのは、68%が気になると答えた⑤価格(「5.特に気になる」15%、「4.気になる」53%)と⑫1食の量(「5.特に気になる」6%、「4.気になる」62%)である。次いで、③衛生面が66%(「5.特に気になる」17%、「4.気になる」49%)、④栄養バランスが64%(「5.特に気になる」10%、「4.気になる」54%)、①味つけが52%(「5.特に気になる」15%、「4.気になる」37%)、⑪盛りつけが50%(「5.特に気になる」6%、「4.気になる」44%)となっている。

居宅の別にみると、実家暮らしの場合は⑫1食の量が最も割合が高く64%(「5.特に気になる」6%、「4.気になる」58%)である。次いで、④栄養バランスと⑤価格が60%(ともに「5.特に気になる」11%、「4.気になる」49%)、③衛生面58%(「5.特に気になる」12%、「4.気になる」46%)、⑪盛りつけ51%(「5.特に気になる」7%、「4.気になる」44%)となっている。

表1 家庭内における日常の食事について、「5.特に気になる」および「4.気になる」と回答した割合の多い順

全体	実家暮らし	一人暮らし
⑤価格	⑫1食の量	⑤価格
⑫1食の量	④栄養バランス	③衛生面
③衛生面	⑤価格	⑫1食の量
④栄養バランス	③衛生面	④栄養バランス
①味つけ	⑪盛りつけ	①味つけ
⑪盛りつけ	①味つけ	⑪盛りつけ
⑥材料の産地や製造所	⑦食材の季節感	⑥材料の産地や製造所
⑨添加物	⑥材料の産地や製造所	⑨添加物
⑦食材の季節感	⑨添加物	⑩配膳
⑩配膳	⑧所要時間	⑦食材の季節感
⑧所要時間	⑩配膳	⑧所要時間
②アレルギー成分	②アレルギー成分	②アレルギー成分

一人暮らしの場合は、最も割合の高いのは83%が気になると答えた⑤価格（「5.特に気になる」24%、「4.気になる」59%）と③衛生面（「5.特に気になる」26%、「4.気になる」57%）である。次いで、⑫1食の量が78%（「5.特に気になる」7%、「4.気になる」71%）、④栄養バランスが72%（「5.特に気になる」9%、「4.気になる」63%）、①味つけが61%（「5.特に気になる」20%、「4.気になる」41%）となっている。

以上の結果から、家庭内における日常的な食事全般については、⑤価格、⑫1食の量、③衛生面、④栄養バランス、の4項目に対して意識をしている学生が多い。①味つけと②盛りつけ、もほぼ半数が意識している。一方、⑥材料の産地や製造所、⑨添加物、⑦食材の季節感、⑩配膳、⑧所要時間、などについてはあまり意識していないようである。特に、②アレルギー成分に対して意識している学生は4人に1人ぐらいと少ない。ただし、本調査において学生の食物アレルギーの有無を問う項目は設けていないので断定はできないが、今回に限り回答した学生に食物アレルギーをもつ学生がほとんどいなかったために、意識する必要があまりなかったとも考えられる。

これらの傾向は、2016年11月に農林水産省が実施した「食育に関する意識調査」の「食品を選択する際の重視すること」の結果<sup>10)</sup>と類似する。ここでは、鮮度、価格、安全性が高い割合を示し、栄養価や地場産、生産者・食品メーカーは低い割合を示している。本稿の質問項目には鮮度と安全性の項目はないが、これらは衛生面の意識と密接に係るものであると考えると、学生の多くが価格や衛生面を意識し、材料の産地や製造所についてはあまり意識していない結果と一致する。また、学生の多くが栄養バランスについて意識している点についても、同「食育に関する意識調査」の中の「ふだんの食生活で特に力を入れたい食育の内容」に「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」を最も多くの人が挙げた結果<sup>11)</sup>と一致する。

### 3) 食事前後の挨拶について

全体としては、回答が最も多かったのは「4.ほとんどする」45%で、次いで「5.必ずする」29%、「3.どちらでもない」13%となっている。居宅の別では、実家暮らしの場合は「5.必ずする」と「4.ほとんどする」がともに38%で、次いで「3.どちらでもない」13%となっている。一人暮らしの場合は、回答が最も多かったのは「4.ほとんどする」58%で、次いで「5.必ずする」11%、「3.どちらでもない」13%となっている。(図4)

また、「1.しない」の回答もあり、全体5%、実家暮らし3%、一人暮らし11%となっている。ただし、当該設問において挨拶を声に出してする、もしくは心の中で言うものも含めるなどの説明や区別を行っていないため、回答者がどのような挨拶をイメージして回答したか明確ではないが、約4人に3人は食事前後の挨拶を食生活の中で意識しているといえる。

### 4) 外食について

設定した16項目、①味つけ、②アレルギー成分、③衛生面、④栄養バランス、⑤価格、⑥材料の産地や製造所、⑦食材の季節感、⑧所要時間、⑨添加物、⑩配膳、⑪盛りつけ、⑫1食の量、⑬接客サービス、⑭店の雰囲気、⑮話題性、⑯一緒に食べる人、について回答を得た。「5.特に気になる」もしくは「4.気になる」と回答した割合の多い順を表2に示す。

全体として最も「気になる」割合の高いのは、⑭店の雰囲気91%（「5.特に気になる」30%、「4.気になる」61%）で、次いで⑬接客サービス90%（「5.特に気になる」31%、「4.気になる」59%）、⑤価格（「5.特に気になる」29%、「4.気になる」58%）と③衛生面（「5.特に気になる」42%、「4.気になる」45%）がともに87%、⑯一緒に食べる人85%（「5.特に気になる」31%、「4.気になる」54%）、⑪盛りつけ84%（「5.特に気になる」17%、「4.気になる」67%）、①味つけ80%（「5.特に気になる」24%、「4.気になる」56%）となっている。以下、⑫1食の量78%（「5.特に気になる」12%、「4.気になる」66%）、⑩配膳71%（「5.特に気になる」12%、「4.気になる」59%）、④栄養バランス63%（「5.特に気になる」17%、「4.気になる」46%）、⑮話題性58%（「5.特に気になる」10%、「4.気になる」48%）となっている。

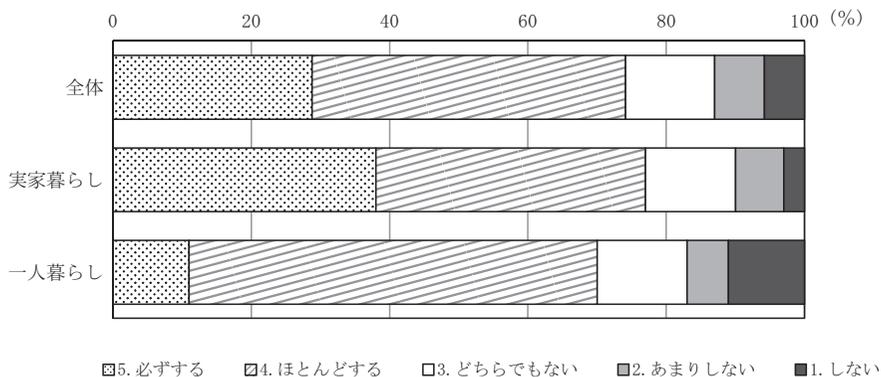


図4 食事前後の挨拶

表2 外食について、「5.特に気になる」および「4.気になる」と回答した割合の多い順

全体	実家暮らし	一人暮らし
⑭店の雰囲気	⑬接客サービス	⑭店の雰囲気
⑬接客サービス	⑭店の雰囲気	⑪盛りつけ
⑤価格	⑤価格	③衛生面
③衛生面	⑯一緒に食べる人	⑤価格
⑯一緒に食べる人	③衛生面	⑬接客サービス
⑪盛りつけ	⑪盛りつけ	⑫1食の量
①味つけ	①味つけ	①味つけ
⑫1食の量	⑫1食の量	⑯一緒に食べる人
⑩配膳	⑩配膳	⑩配膳
④栄養バランス	④栄養バランス	④栄養バランス
⑮話題性	⑮話題性	⑮話題性
⑧所要時間	⑧所要時間	⑦食材の季節感
⑦食材の季節感	⑦食材の季節感	⑨添加物
⑨添加物	⑨添加物	⑧所要時間
⑥材料の産地や製造所	⑥材料の産地や製造所	⑥材料の産地や製造所
②アレルギー成分	②アレルギー成分	②アレルギー成分

居宅の別にみると、実家暮らしの場合は、⑬接客サービスが最も「気になる」割合が高く92%（「5.特に気になる」34%、「4.気になる」58%）で、次いで⑭店の雰囲気90%（「5.特に気になる」35%、「4.気になる」55%）、⑤価格88%（「5.特に気になる」29%、「4.気になる」59%）、⑯一緒に食べる人88%（「5.特に気になる」34%、「4.気になる」54%）、③衛生面87%（「5.特に気になる」38%、「4.気になる」49%）、⑪盛りつけ82%（「5.特に気になる」15%、「4.気になる」67%）、①味つけ80%（「5.特に気になる」29%、「4.気になる」51%）となっている。以下、⑫1食の量74%（「5.特に気になる」12%、「4.気になる」62%）、⑩配膳72%（「5.特に気になる」11%、「4.気になる」61%）、④栄養バランス62%（「5.特に気になる」19%、「4.気になる」43%）、⑮話題性56%（「5.特に気になる」12%、「4.気になる」44%）、⑧所要時間51%（「5.特に気になる」5%、「4.気になる」46%）となっている。

一人暮らしの場合は、最も割合の高いのは⑭店の雰囲気94%（「5.特に気になる」20%、「4.気になる」74%）で、次いで87%で⑪盛りつけ（「5.特に気になる」22%、「4.気になる」65%）と③衛生面（「5.特に気になる」50%、「4.気になる」37%）、85%で⑤価格（「5.特に気になる」28%、「4.気になる」57%）と⑬接客サービス（「5.特に気になる」24%、「4.気になる」61%）および⑫1食の量（「5.特に気になる」11%、「4.気になる」74%）となっている。以下、78%で①味つけ（「5.特に気になる」15%、「4.気になる」63%）と⑯一緒に食べる人（「5.特に気になる」24%、「4.気になる」54%）、次いで⑩配膳67%（「5.特に気になる」13%、「4.気になる」54%）、④栄養バランス65%（「5.特に気になる」11%、「4.気になる」54%）、⑮話題性63%（「5.特に気になる」7%、「4.気になる」56%）である。

これらの結果から、外食では家庭における日常の食事全般より、全項目について意識が高くなる傾向がみられる。特に、店の雰囲気、接客サービス、価格、衛生面については、ほとんどの学生が意識している。また、一緒に食べる人、盛りつけ、味つけ、は5人に4人が、1食の量、配膳、栄養面、話題性、などは約半数以上が意識している。一方、所要時間、食材の季節感、添加物、材料の産地や製造所などについては、あまり意識していない。特に、アレルギー成分を意識している学生は少ない。ただし、本調査において学生の食物アレルギーの有無を問う項目は設けていないので断定はできないが、今回に限り回答した学生に食物アレルギーをもつ学生がほとんどいなかったために、意識する必要があまりなかったとも考えられる。

今回の調査では、普段の外食と特別な外食の区別はせずに質問した。結果は、食品会社の「外食に関する意識調査」で報告されている、外食時のこだわりポイントとして普段の外食では価格が圧倒的にトップであり、特別な外食では料理の味や店の雰囲気が上位である<sup>12),13)</sup>という内容とはほぼ一致しているといえる。

## 2-2. t検定

居宅の別に実家暮らしと一人暮らしとで、各質問項目の平均値に差があるかないかを検討したところ、以下の項目で有意な差がみられた。

### 1) 一週間における食事の回数

朝食は一人暮らしの方が有意に少なかった ( $t(75) = 2.58, p < .05$ )。また、昼食も一人暮らしの方が少ない傾向がみられた ( $t(72) = 1.86, p < .10$ )。

これらのことから、朝・昼・夕の3食すべてを自分で管理しなければならない一人暮らしの学生では、食べないときが実家暮らしの学生より多いということであり、不規則な食生活が習慣化しないうちに改善する必要があるといえる。一方、規則正しい食生活を実践したいと考えている人は多く、20~39歳の女性では特に高いと報告されている<sup>14)</sup>。また、食生活上気になることで最も上位に挙がるのが、栄養バランスや不規則な食事等自分の食生活上の問題であり、家族と同居している学生よりも一人暮らしの学生の方が食生活の乱れを気にしていることが示されている<sup>15)</sup>。つまり、気にはなるものの、なかなか改善できない事項でもあるといえよう。したがって、規則正しい食生活の習慣をつけるために必要なスキルを身につける教育が必要となると考えられる。

### 2) 家庭内における日常の食事全般

③衛生面について気になるのは、一人暮らしの学生の方が有意に高かった ( $t(95) = 2.78, p < .01$ )。また、⑤価格についても気にするのは、一人暮らしの学生の方が有意に高かった ( $t(106) = 3.09, p < .01$ )。

これらのことから、一人暮らしの学生は自分の食事は自分で責任をもたなければならない、つまり食生活すべてが学生本人に課せられていることが、健康が損なわれる可能性がある衛生面と、経済的に不利益が生じる可能性が高い価格に対する意識に反映された結果といえる。すなわち、実家暮らしの学生より、一人暮らしの学生の方が、衛生面や価格に敏感といえる。特

に、食生活における家計や食費が気になる傾向が、家族との同居より一人暮らしの学生で顕著にみられることはこれまで報告されており<sup>16)</sup>、今後の動向を見守る必要がある。衛生面については、2016年11月に農林水産省が行なった調査で、20歳代の女性の約5割から6割が食品の安全に関する知識がないと思うと答えており<sup>17)</sup>、食生活の現実に即した食事を作る調理や食卓を整える場面での衛生面の教育が必要であると考えられる。

### 3) 「いただきます」「ごちそうさま」など食事前後の挨拶

一人暮らしより実家暮らしの方が、「いただきます」「ごちそうさま」などの挨拶をする人が、有意に高かった ( $t(137) = 2.46, p < .05$ )。

この結果は、食事前後の挨拶が学校の授業開始の「起立、礼、着席」の号令や、全員で声をそろえて言う、合い言葉のような意味合いを含んでいる<sup>18)</sup>ため、同居人のいる実家暮らしの方が挨拶に対する意識が高くなるものと考えられる。しかしながら、近年では「いただきます」の意味そのものが、食物に対する敬意と感謝を示すものから、無料で何かをもらったりしてもらったお礼を表すものへと変わりつつあり、家庭内における食事でも挨拶をしなくなった場合が多いとの指摘もある<sup>19)</sup>。今後、推移を見守るとともに、食事の場における挨拶を形成してきた日本の食文化を含むマナーの実践の教育が必要であると考えられる。

### 4) 外食

⑩一緒に食べる人については、一人暮らしより実家暮らしの方が、気になる人が有意に高かった ( $t(137) = 2.05, p < .05$ )。

この結果から、日常的に共食の機会の多い実家暮らしの方が、外食においても同席者に対する意識が高いと考えられる。しかし、近年では大学の学生食堂にも一人用の席が設けられるなど、一人で外食を利用する場合も多くなっている<sup>20)</sup>ので、一緒に食べる人に対する意識が希薄になっていることも考慮しなければならない。既往の報告においても、一人で食べるが増える傾向にある理由として、一人で食べると都合がいい、自分の時間を大切にしたい、一緒に食べる習慣がない、食事中に作業をするためなど、一人で食事をするについて気にならないとしている人がかなりいることも指摘されている<sup>21)</sup>。その一方で、ふだんの食生活で家族や友人と食卓を囲む機会を増やしたいと望んでいる人も少なからずいること<sup>22)</sup>や、食事は家族や友人と食べるのが好きだと答える大学生が多いこと<sup>23)</sup>も報告されている。食事を一人であるのか誰かと一緒にするのか、今後の推移を見守るとともになお一層の検討が必要になる項目であるといえる。

### おわりに

本稿において女子学生の食事に対する意識の現状を検証した結果、食に関連する教育科目の内容として、以下のようなことが必要性の高いものとして考えられた。それは、規則正しい食生活の習慣をつけるスキル、食生活の現実に即した知識、日本の食文化の教養、共食の検討などである。具体的な科目としては、食生活論や調理実習などで対応できる内容である。特に、

料理をするということについて、大学生では欠食の多い朝食に比べて比較的欠食の少ない夕食の方が手作りの割合が高いことが報告されている<sup>24)</sup>。一方、3割以上が月に3回以下か全く料理をしないことや、学年が上がるほど頻度が少なくなることも報告されている<sup>25)</sup>。また、女性では年齢が高くなるにしたがって、外食で経験した味つけや盛りつけ方などを自宅での食事作りに応用しているという報告もある<sup>26),27)</sup>。したがって、調理実習の役割は大きく緊要である。ただし、本稿における報告はアンケートの8つのカテゴリーのうち居宅の別と食事についての2つだけであるから、精察する必要がある。今後は調査済みの他のカテゴリーを順次報告していく。あわせて、食生活を生活全体の中で捉える広い視野や、国際化の中で健やかな食生活を実践していくために必要な要因も検討していきたい。

## 参考文献

- 1) 「食育基本法（平成17年6月17日法律63号）」電子政府の総合窓口 e-Gov ウェブサイト、  
<http://law.e-gov.go.jp/htmldata/H17/H17HO063.html>（2015.7.7）
- 2) 農林水産省『平成28年度食育推進施策』p.6.  
[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/H28\\_index/h28\\_pdf-4pdf](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/H28_index/h28_pdf-4pdf)（2017.9.29）
- 3) 木村葉子「新聞記事に見る「食育」と社会」『日本家政学会誌』Vol.68, No.2, (2017.2)pp.80-86.
- 4) 名古屋市健康福祉局健康部『「若者（大学生）の朝食摂取状況調査」調査報告書』, (2013.7)p.2.  
<http://www.msn.com/ja-jp/weather/today/%e7%a5%9e%e6%88%b8%e5%b8%82%e4%b8%ad%e5%a4%ae%e5%8c%ba,%e5%85%b5%e5%ba%ab%e7%9c%8c,%e6%97%a5%e6%9c%ac/we-city?iso=JP&el=Xm2%2BBir8V8gsGV0KPcpDZg%3D%3D&ocid=UE07DHP>（2017.10.13）
- 5) 農林水産省消費・安全局『食育に関する意識調査報告書』PDF形式, (2017.3) p.19.  
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/H29PDF.html>（2017.9.29）
- 6) 同上 pp. 20-21.
- 7) 同志社女子大学,  
[http://www.dwc.doshisha.ac.jp/school-life/support/100yen\\_breakfast.html](http://www.dwc.doshisha.ac.jp/school-life/support/100yen_breakfast.html)（2017.11.1）
- 8) 同志社大学, <http://www.doshisha.ac.jp/news/2016/0413/news-detail-2284.html>（2017.11.1）
- 9) 京都産業大学, <http://www.kyoto-su.ac.jp/campuslife/welfare/libre.html>（2017.11.1）
- 10) 前掲5) pp.22-23.
- 11) 前掲5) pp.66-67.
- 12) 「“外食”に関する意識調査—改訂版」日清オイリオグループ株式会社『生活科学研究グループ ショートレポート』No.18 (2011.11)  
[http://www.nisshin-oillio.com/report/report/images/111026/111026\\_2.pdf](http://www.nisshin-oillio.com/report/report/images/111026/111026_2.pdf)（2017.10.13）
- 13) 「“外食”に関する意識調査」日清オイリオグループ株式会社『生活科学研究グループ ショートレポート』No.18 (2011.11)  
<http://www.nisshin-oillio.com/report/report/images/111026/111026.pdf>（2017.10.13）
- 14) 前掲 5) pp.10-11.
- 15) 農林水産省関東農政局『大学生等の食環境と食行動, 食への関心に関する調査2014年報告書』(2016.10) pp.18-19.  
[http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo\\_an/seikatsu/pdf/daigakuzentaiban.pdf](http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo_an/seikatsu/pdf/daigakuzentaiban.pdf)（2017.10.13）
- 16) 同上 p.18.
- 17) 前掲 5) pp.66-80.
- 18) 小倉朋子『「いただきます」を忘れた日本人』, アスキー・メディアワークス (2008.8) pp.71-73.
- 19) 同上 pp.68-71.

- 20) 本保弘子「神戸女子短期大学食堂2階のリフォームについて その3」神戸女子短期大学『論攷』62  
巻 pp. 89-96 (2017.3) pp. 90-91.
- 21) 前掲 2) pp. 12-13.
- 22) 前掲 5) pp. 10-11.
- 23) 前掲15) p. 20.
- 24) 前掲15) pp. 4-12.
- 25) 前掲15) pp. 41-42.
- 26) 前掲12) p. 4.
- 27) 前掲13) p. 7.