

# 大学生における食の意識と知識の現状

大 森 玲 子

宇都宮大学教育学部紀要  
第61号 第1部 別刷  
平成23年（2011）3月

# The dietary knowledge and awareness of university students

OHMORI Reiko

# 大学生における食の意識と知識の現状

The dietary knowledge and awareness of university students

大森 玲子  
OHMORI Reiko

## 1. はじめに

平成17年7月「食育基本法」が施行され、平成18年3月には平成18年度から向こう5年間を対象とした「食育推進基本計画」が策定された。このことを契機に、食育に関する調査や実践プログラムが様々な場所や時間を利用して積極的に展開されるようになった。しかしながら、学校教育現場では、食育活動の中心は就学前施設や小学校であり、中学校以降では食に関する指導そのものの機会が減少している。成人に近づくにつれ「食」を選択していく場面は増加するが、大学生をみても食に対する意識はあるものの、正しい「食」の知識を踏まえて選択できている学生は少ない。

本研究では、大学生や社会人に対して効果的な「食」の再教育を行えるような食教育プログラムを開発するために、それらの基礎資料とすべく、大学生の食に関する意識と知識の現状を調査した。

## 2. 食に対する意識と知識に関する現状

### (1) 調査方法

- ① 対象 本学大学生、大学院生512名（18歳～32歳）を対象とした。
- ② 方法 平成21年7月に、授業開始前あるいは終了後、無記名式により回答を得た後、回収した。
- ③ 調査回答数 512名から回答を得ることができ、回収率は100%であった。
- ④ 統計解析 エクセル統計2006（SSRI社）を用いた。二項目間の関連性については $\chi^2$ 検定を行い、危険率5%未満をもって有意とした。

### (2) 調査結果と考察

#### ① 対象者の特性

対象者を年齢別にみると、主に大学1～2年の学生が多く、男女比はほぼ同率であった（表1）。居住形態について、男性270名中176名（65%）、女性242名中121名（50%）が一人暮らしをしており、自宅の者を上回る結果となった（表2）。現在、あるいは一人暮らし前の家族形態は核家族世帯が多く、男性270名中152名（56%）、女性242名中153名（63%）であった。また祖母との同居については男

表1 対象者特性 (名)

	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳以上	合計
男性	92	110	40	15	13	270
女性	92	70	41	25	14	242
合計	184	180	81	40	27	512

性270名中89名(33%)、女性242名中73名(30%)の割合だった(表3)。

表2 居住形態

	一人暮らし	自宅	無回答	合計
男性	176	81	13	270
女性	121	112	9	242
合計	297	193	22	512

表3 家族形態

	核家族 (単親)	3世代 (祖母同居)	その他	無回答	合計
男性	152 (6)	96 (89)	8	14	270
女性	153 (11)	81 (73)	0	8	242
合計	305 (17)	177 (162)	8	22	512

## ② 大学生の食意識

「食に関して興味・関心がある」と回答した割合は男女とも7割を超え(図1)、「食品を選んだり料理したりするのに困らない知識や技術があるか」については、「十分にある」「まあまあある」と回答した割合は全体で46%(男性44%、女性47%)であった(図2)。平成11年に実施された「国民栄養調査(厚生労働省)」<sup>1)</sup>では20代男性24.5%、女性43.9%であったため、本学学生のほうが高い結果となった。

「知識や技術を学びたい」と回答した割合は全体で7割程度であった(図3)。食への興味関心と学ぶ意欲との関連について(図4)、食への興味関心がある場合、「学びたい」割合は80%、それ以外では41%と半減する結果となった。これらの調査より、食に関して興味関心があるものの、知識や技術が不十分であるため、学ぶ機会を求めている状況が把握され、同時に、食に対する興味や関心を有することは学ぶ意欲へと繋がること示唆された。

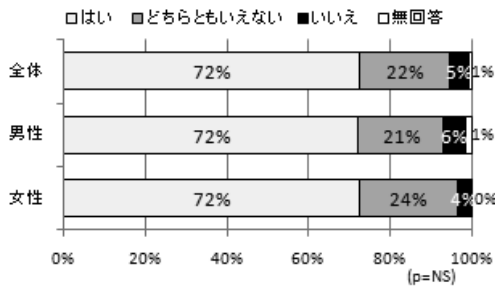


図1 食への興味・関心はあるか(食への関心)

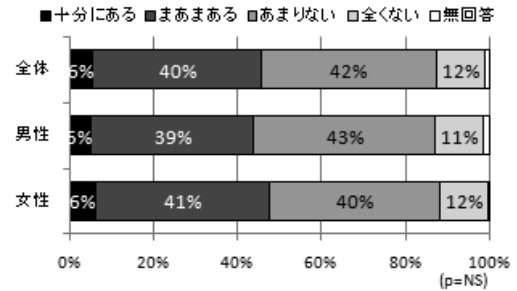


図2 食品選択等の知識や技術があるか

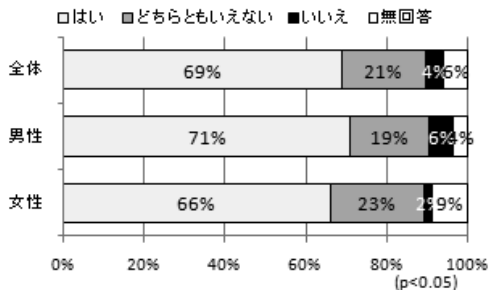


図3 知識や技術について学びたいか(学習意欲)

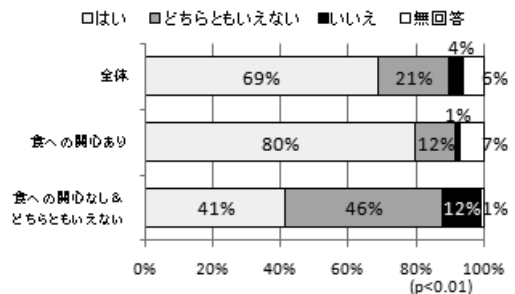


図4 食への関心と学習意欲

食への興味関心の有無と食生活の現状との関連を分析した結果、「週2～3日以上」料理する割合59%（うち「毎日する」28%）、「週1日以下」の割合40%（うち「ほとんどしない」20%、「全くしない」6%）であった（図5）。更に、性差および居住形態で分析したところ、料理頻度に性差は認められなかったものの、居住形態において、「週2～3日以上」料理する割合は「一人暮らし」男性61%、女性71%、「自宅」男性48%、女性52%であった（図6）。また、図表には示さなかったが、「一人暮らし」297名のうち、「ほとんどしない」16%、「全くしない」4%であり、「自宅」193名のうち、「ほとんどしない」27%、「全くしない」7%と自宅学生の方が料理頻度は低い結果であった。

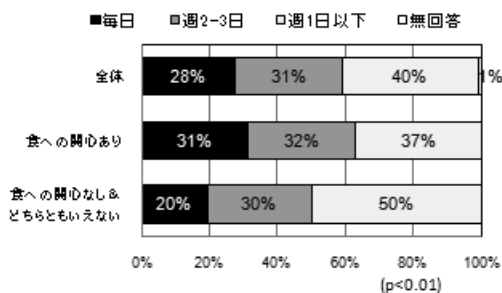


図5 食への関心と料理頻度

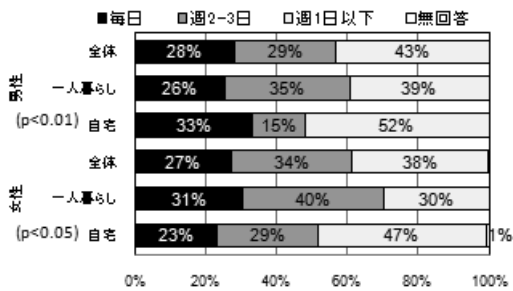


図6 居住形態と料理頻度

外食・中食の利用頻度は「週2～3日以上」利用する割合67%（うち「毎日する」16%）、「週1日以下」の割合32%（うち「ほとんどしない」13%、「全くしない」2%）であった（図7）。更に、性差および居住形態で分析したところ、「週2～3日以上」利用する割合は、「一人暮らし」男性75%、女性72%、「自宅」男性52%、女性70%であった（図8）。料理頻度との関連をみると、外食・中食を「毎日利用する」割合は、料理を「毎日する」では9%であるものの、「週1日以下」では25%と高い結果であった（図9）。

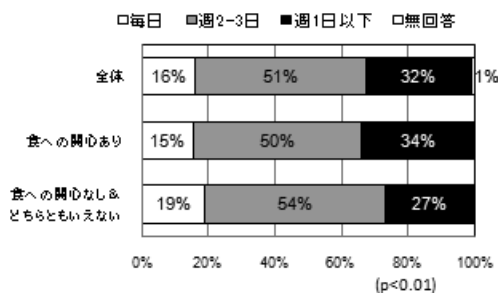


図7 食への関心と外食・中食利用頻度

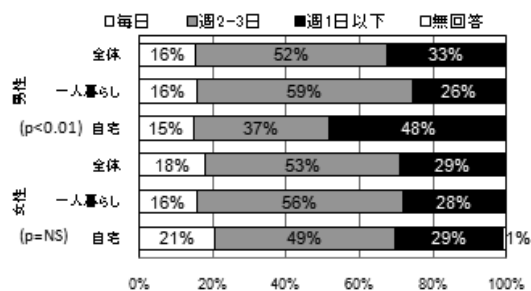


図8 居住形態と外食・中食利用頻度

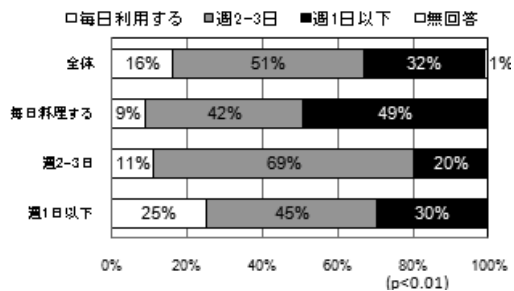


図9 料理頻度と外食・中食利用頻度

また、料理頻度および外食・中食利用頻度は、食に関する知識や技術の有無と関連することが示され(図10&11)、「毎日料理する」割合は、食への知識技術が「ある」場合41%、「ない」場合17%と食への知識技術が「ある」場合で高まる一方、外食・中食を「毎日利用する」割合は、「ある」場合11%、「ない」場合21%と低くなる結果となった。「食生活が乱れていると思うか」について、「はい」と回答した割合は男性54%、女性61%となり、特に「一人暮らし」で男女共69%と高かった(図12)。「食生活が乱れていると思うか」については、料理頻度と関連を認めなかったものの、外食・中食利用頻度と有意な関連のあることが示された(図13)。

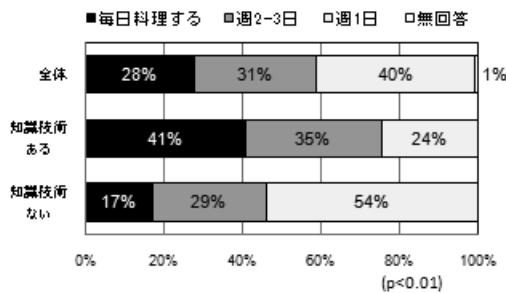


図10 食知識技術の有無と料理頻度

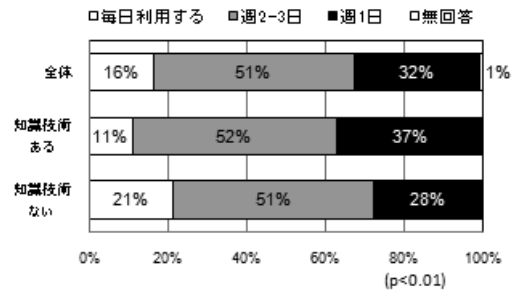


図11 食知識技術の有無と外食中食利用頻度

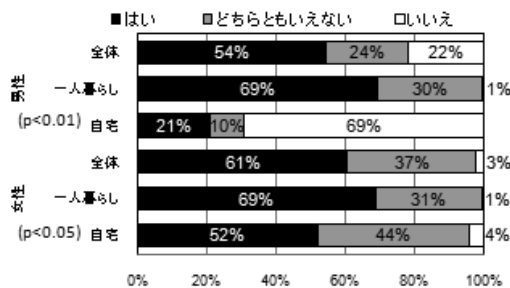


図12 食の乱れと居住形態

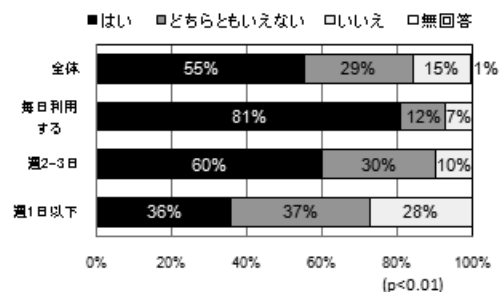


図13 食の乱れと外食中食利用頻度

「食への知識や技術の有無」に影響を与える要因を検討するために、「性別」、「居住形態」、「小学生までの大人との料理体験」、「食への興味関心」、「料理頻度(毎日する)」、「食に関する学習意欲」、「外食・中食利用頻度」、「食えることが好き」、「食生活の乱れ」、「結婚願望」の10項目を説明変数として、多重ロジスティック回帰分析を行った結果、「毎日料理する」ことが最も強く影響を与える因子であることが示された(表4)。今後、食教育を進める上で、料理する機会や場所を多く提供することが、望ましい食生活を送るために必要な「食への知識や技術を有する」ことに繋がるであろうと思われる。

表4 食への知識や技術の有無に影響を与える因子

説明変数	オッズ比	(95%信頼区間)	P 値
性別 (男性)	0.63	(0.42-0.98)	<0.05
毎日料理する	3.25	(2.08-5.11)	<0.001
結婚願望あり	1.71	(1.14-2.58)	<0.05

### ③ 大学生の食に関する知識

大学生の食に関する知識等の結果から、12項目中「知っている」と回答した割合が5割を超えた項目は4項目であった（表5）。一方、「知らない」と回答した割合が5割を超えた項目は6項目に及んだ。しかしながら、経験的に、その現象を「知っている」と回答する学生が多く、科学的根拠まで示すことのできる学生は少なかった。

表5 食に関する知識等の状況

No	項目	回答割合 (%)			
		知っている	聞いたことがある	知らない	無回答
1	生のパインやキウイではゼリーが作れない	23	10	67	1
2	砂糖や塩には賞味期限がない	28	20	51	1
3	エビやカニを茹でると赤くなる	83	11	6	0
4	新鮮卵の茹で卵は殻が剥きにくい	26	16	58	0
5	完熟させるにはリンゴと保存するのがよい	57	12	30	1
6	イチゴの切り方	74	16	10	0
7	「面取り」とは何か	32	22	45	1
8	「落とし蓋」とは何か	70	19	11	0
9	ゼラチンと寒天の違い	29	13	57	1
10	青菜を茹でる際に蓋をしなない理由	9	9	78	4
11	「煮ごり」とは何か	17	18	62	3
12	「さし水」とは何か	40	20	37	3

また、図表には示さなかったが、野菜類の茹で方で、ほうれん草は「湯から茹でる」との回答は83%、「水から茹でる」14%となった。野菜類の茹で方については小学校家庭科で教わるべき内容であり、過去に教わったものの忘れていた学生も存在する可能性が指摘された。

家庭にある包丁の本数（一人暮らしについては現在保有している本数）は、0～1本（0本は1名）が全体の44%、2～4本43%、5本以上11%であり、

居住形態に有意な関連を示さなかった（図14）。高度経済成長以降、一般家庭でも肉類の摂取が多くなり、菜切り包丁から牛刀の機能を併せ持つ「三徳包丁」が使用されるようになった。三徳包丁は肉、魚、野菜類と広範に利用できるため、この包丁1本を保有する家庭が多いものと推察される。

「食に関する知識等の状況」（表5）において、「知っている」との回答に家庭環境、特に祖母の同居が影響を与えるか分析した結果、「ゼラチンと寒天との違い」について有意な関連が認められた以外は、祖母同居との関連は示されなかった（表6）。本結果は、祖母の同居のある3世代家族においても世代間伝承の機会が薄れている状況を表しており、対象者を拡大して更なる検討を行い、家族形態と食に関する知識等の状況について検証する必要があると思われる。

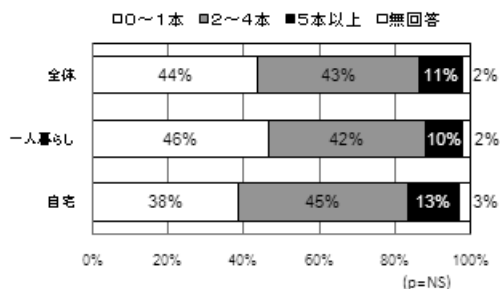


図14 包丁保有本数と居住形態

表6 食に関する知識等の状況と祖母同居との関連

No	項目	「知っている」回答割合 (%)		P 値
		祖母同居あり	祖母同居なし	
1	生のパインやキウイではゼリーが作れない	18	25	NS
2	砂糖や塩には賞味期限がない	32	27	NS
3	エビやカニを茹でると赤くなる	88	81	NS
4	新鮮卵の茹で卵は殻が剥きにくい	27	25	NS
5	完熟させるにはリンゴと保存するのがよい	55	58	NS
6	イチヨウ切りの切り方	69	76	NS
7	「面取り」とは何か	32	33	NS
8	「落とし蓋」とは何か	65	73	NS
9	ゼラチンと寒天の違い	33	27	<0.05
10	青菜を茹でる際に蓋をしない理由	9	9	NS
11	「煮ごり」とは何か	19	17	NS
12	「さし水」とは何か	38	41	NS

次に、「食に関する知識等」(表5)を学んだ時期については、小学校高学年32%、中学生34%と義務教育課程で66%の学生が習得しており(図15)、学んだ場所は家庭44%、学校42%とおおよそ半々であった(図16)。また、主に地域活動で学んだとする学生は0%となり、子どもの教育にあたっては、家庭、学校、地域の連携協力が重要であるといわれるが、食教育にあたっては地域の役割が全くない、あるいは機能していない可能性が推察された。

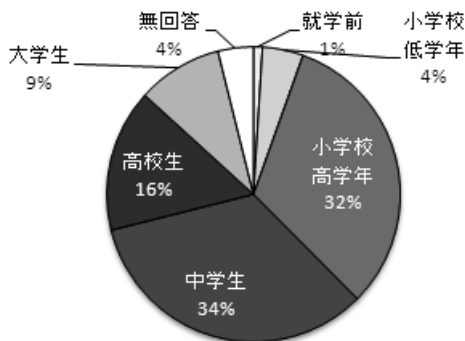


図15 主に学んだ時期

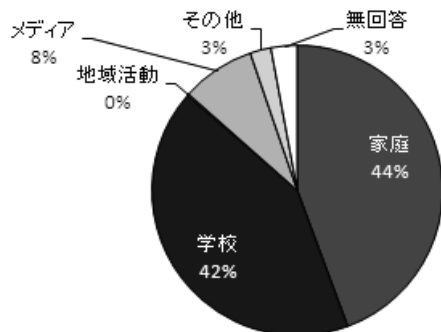


図16 主に学んだ場所

主に誰から教わったかについては(表7)、「家族」43%、学校42%と同率であった。家族の中でも、母36%が3割以上を占め、学校の授業では、「家庭」が36%と高かった。また、「その他」において、「本やメディア」と回答する割合が51%と半数に及んだ。

表7 主に教わった人など

項目	人数 (割合)
家族	222人 (43%)
母	185人 (36%)
父	14人 (3%)
祖母	35人 (7%)
その他 (祖父・きょうだい等)	5人 (1%)
無回答	23人 (4%)
学校	216人 (42%)
家庭	182人 (36%)
生物	2人 (0.4%)
大学の授業	21人 (4%)
その他	5人 (1%)
無回答	8人 (2%)
その他	39人 (8%)
無回答	35人 (7%)



### 3. おわりに

本調査から、本学学生の食意識は全国調査に比べて高いことが示唆された。しかしながら、全国調査は平成11年に行われたものである。平成17年に食育基本法が制定されて以降、食に関わる意識啓発の取り組みが各地でさかんに実施されているため、全国的にも食意識は向上しているものと予測される。今後、全国規模の再調査および在住地域での比較調査が必要であろう。

また、食に関する知識等の状況は学校教育で学んできている内容であっても、「知らない」と回答する学生も存在し、活用し実践できる機会が少ないために忘れてしまう状況が把握された。高等学校までで得た知識や技術を実生活で活用する場面や機会、あるいは忘れてしまっている者への「食の再教育」の必要性を捉えることができた。

食を自ら選択する機会は高等学校を卒業後、格段に増加する。卒業後、望ましい食生活を実践し健康的な生活を送りたいと希望しても、食について教育を受ける機会は少ない。今後、本調査結果を踏まえ、大学生をはじめ、大人への食教育プログラムを開発し、効果を検証していく予定である。

### 謝辞

本研究は平成21年度卒論生の小岩井聡美さんの卒論をもとに構成した。授業前後におけるアンケートの実施に快諾、御協力いただいた諸先生方に感謝申し上げます。なお、本研究は、科学研究費補助金「望ましい食生活の実践と定着に向けた食教育プログラムの開発」の一部として実施したものである。

### 参考文献

- 1) 厚生労働省, 平成11年 国民栄養調査結果の概要について,  
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/0103/h0309-7.html>