

【研究ノート】

大学生の食生活の事例からみた食育の推進に関する一考察

久保田 裕美*

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. はじめに | 3. 大学生の食生活の事例分析 |
| 2. 食育の推進体制の現状と課題 | 4. おわりに |

1. はじめに

食育基本法が平成17年に制定され、「食育」という言葉が広く知られるようになった。食育基本法の制定により、栄養教諭が各学校に配置され、地域や各家庭と連携するなど、子どもたちへの食育を推進してきた。平成23年3月に閣議決定された第2次食育推進基本計画では、「生涯にわたって間断なく食育を推進する『生涯食育社会』の構築を目指す」とある。小学校から高等学校の教育課程においては、学校給食、総合的学習の時間、家庭科、体験学習などが行われており、「食」について触れ、学び、考える機会を児童・生徒に提供している。しかしながら、大学生になると、生活環境が大きく変わり、食生活環境にもその影響が及ぶことが容易に想像できる。例えば、大学生はその日の授業の始業が曜日によって異なり、小学生から高校生の時のように毎朝決められた時間に登校する必要がなくなるため、朝食時間の制約が少なくなる。また、昼食についても、高校までは、学校の生活時間で昼食を食べる時間が定められているが、大学では、昼食に関して食事摂取の有無を含め、食選択行動に関して大学生個人の意思に依るところが大きい。

大学生の食生活について、これまで多くは栄養学、家政学などの分野にて研究蓄積がなされてきた。坂本・上山〔8〕は、大学生の食生活状況と小学校などで食教育を受けた影響を検証している。また、前大道ほか〔2〕は、食意識と健康面の関連について現状を明らかにしている。また、大学生と食育についての先行研究では、若松〔10〕、小田嶋・高橋〔7〕などがあり、いずれも調理知識、技術と食事の摂取状況との関係を明らかにし、

* 日本大学生物資源科学部食品ビジネス学科（くぼた ゆみ）

Key Words：1）大学生、2）食生活、3）食育基本法

1）University students、2）Eating habits、3）Basic Act on Food Education

食育の重要性を指摘したものである。しかし、小中学生と比べて大学生と食育に関する研究は少なく、また、大学生の食に対する価値意識を踏まえて、大学生への食育の方策について言及した研究の蓄積は十分ではない。

また、内閣府の調査によると、「食育」の周知の現状に関して、5割強の大学生が言葉も意味も知っていた。他方、言葉は知っていたが、意味は知らなかったという学生が3割、言葉も意味も知らなかった学生が1割超となっていた。食育基本法では、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進する」としている。

間断のない食育を推進する上で、大学における食育のあり方を多角的に検討することは重要と考える。そこで本稿では、大学生に焦点を当て、大学生世代へのアプローチは十分であるのか、どのような体制が整備されているのかを概観する。さらに、事例分析として、男女大学生における食生活の現状と、食生活に対する価値観や自己評価などの食意識を明らかに、大学生への食育の推進における有効な方策についての示唆を得ることを目的とする。

2. 食育の推進体制の現状と課題

(1) 食育基本法と食育推進基本計画

1) 食育基本法の成立

食育基本法は、平成16年3月第156回国会へ議員立法として法案が提出され、平成17年6月17日公布、7月15日に施行された。食育基本法が制定されるまでには、反対の意見もあった。議論から抜粋すれば、食というのは最も個々人の選択とか自由に任せられるべきもので、法律でこれを規定するというのは非常に問題であるという懸念¹⁾、食育を教育の中に位置づけるということに関する違和感²⁾、また、すでに文部科学省や厚生労働省、農林水産省が独自の施策を実施しており、殊さら国民や地方自治体に協力や責務を押しつける基本法を制定しなければならない積極的な理由がないという指摘³⁾などである。しかし、食育の重要性は誰もが認識する点であり、食をめぐる諸問題は喫緊の課題であり、基本理念を定め施策として総合的に推進することとして、法案提出から一年と半年を経て、食育基本法が公布、施行された。

食育基本法が制定されたことにより、従来、縦割りと批判されてきた個別の予算措置から、食育の推進体制に合致した予算措置が伴った施策が打ち出されるものと期待された。また、食育の推進のあり方については、中央集権的なトップダウン方式ではなく、国民運

動として、国民一人一人が食育に取り組むことが期待された⁴⁾。

2) 食育推進基本計画

食育基本法では、食育の理念（第二条から第八条）について述べられているが、さらに、食育を理念で終わらさずに着実に推進していくために、推進体制のあり方についても定められている。具体的には、まず国については、内閣府に、内閣総理大臣を会長とする食育推進会議を置き、食育推進会議は食育推進基本計画を作成し、その実施を推進する。また、都道府県においては、都道府県食育推進計画を作成し、その実施の推進のため都道府県食育推進会議を置くことができるとしている。市町村においては、市町村食育推進計画を作成し、その実施の推進のため市町村食育推進会議を置くことができる。

第1次食育推進計画（以下、第1次推進計画）が平成18年3月に食育推進会議において決定され（平成22年度まで）、食育を国民運動として推進するため、9つの目標値が示された（表1）。現在は、第1次推進計画の食育の取り組みの効果の評価を踏まえて、平成23年度から27年度までの5年間を期間とする第2次食育推進基本計画（平成23年3月食育推進会議決定）が策定されている。

表1 第1次および第2次食育推進基本計画の食育の推進の目標

第1次食育推進基本計画	第2次食育推進基本計画
(1) 食育に関心を持っている国民の割合（70%→90%）	(1) 食育に関心を持っている国民の割合の増加（70.5%→90%以上）
(2) 朝食を欠食する国民の割合（子ども4%→0%、20代男性30%→15%、その他）	(2) 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加（朝食＋夕食＝週平均9回→10回以上）
(3) 学校給食における地場産物を使用する割合（21%→30%）	(3) 朝食を欠食する国民の割合の減少（子ども1.6%→0%、20歳代～30歳代男性28.7%→15%以下）
(4) 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合（60%）	(4) 学校給食における地場産物を使用する割合の増加（26.1%→30%以上）
(5) 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合（80%）	学校給食における国産の食材を使用する割合の増加（77%→80%以上）
(6) 食育の推進に関わるボランティアの数（20%増）	(5) 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の増加（50.2%→60%以上）
(7) 教育ファームの取組がなされている市町村の割合（42%→60%）	(6) 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している国民の割合の増加（41.5%→50%以上）
(8) 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合（60%）	(7) よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合の増加（70.2%→80%以上）
(9) 推進計画を作成・実施している自治体の割合（都道府県100%、市町村50%）	(8) 食育の推進に関わるボランティアの数の増加（34.5万人→37万人以上）
	(9) 農林漁業体験を経験した国民の割合の増加（27%→30%以上）
	(10) 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加（37.4%→90%以上）
	(11) 推進計画を作成・実施している市町村の割合の増加（40%→100%）

資料：内閣府「食育推進基本計画」、「第2次食育推進基本計画」

(2) 第2次食育推進基本計画の推進の課題

第2次食育推進基本計画には、「生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進」、「生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進」、「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」の3つ重点課題が示されている。これらは、第1次推進計画のときにはなく、第2次推進計画から規定されたものである。

第2次推進計画の目標値を達成するために、様々な施策が実施されている。たとえば、「(1)食育に関心を持っている国民の割合の増加」については、文部科学省では、食生活学習教材の作成・配布したり（平成23、24、25、26年度）、内閣府では、食育月間における重点的な食育推進運動の実施（平成23、24、25、26年度）に取り組んでいる。先の教材の配布は小学生・中学生・高校生を主な対象としており、大学生は含まれていない。また、内閣府の取り組みは、全世代を対象としたものであるが、大学生に直接的に働きかけが出来ているかという点では、十分ではない。「(5)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の増加」では、農林水産省のフードチェーン食育活動推進事業（平成26年度）や、食育活動の全国展開事業委託費（平成25、26年度）などがあるが、これらも直接大学生をターゲットにしているものではない。「(9)農林漁業体験を経験した国民の割合の増加」では、農林水産省の子ども農山漁村交流プロジェクト（平成23、24、25、26年度）や、日本の食魅力再発見・利用促進事業のうち学校給食地場食材利用拡大モデル事業（平成26年度）があるが、いずれもターゲットは小学生・中学生・高校生である。

このように、一つ一つ施策の取り組みを見ていくと、大学生世代における食育の推進の枠組みが希薄であることが分かる。

このほか、文部科学省の栄養教諭を中核とした食育推進事業（平成23、24、25年度）など着実に食育の推進は行われているが、栄養教諭が配置されているのは公立の小中学校のみであり、大学生への直接的な栄養指導に関する施策は整っていない。また、地場食材の消費やバランスの取れた食事の推進は、施策としても多く取り組まれているところであるが、なぜ安く食べられるのか、便利な食生活の裏側にはどのような仕組みがあるのかなどといった食の社会問題に関する知識の理解を深めるような取り組みは手薄な状況にある。

食育基本法の前文には「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」とある。どのように、食を選択する力を養うのかは、第2次推進計画でも十分に組み込まれておらず、今後、食育を推進する上で、改めて議論される必要がある。

次項では、大学生への食育の推進における有効な方策についての示唆を検討するために、大学生の食生活の事例分析を行った。

3. 大学生の食生活の事例分析

(1) 研究方法

1) 調査データ

本項では、現在の大学生食生活の実態を明らかにするため、日本大学生物資源科学部（神奈川県藤沢市）の男女大学生に対する食生活アンケートを行い、そのデータを元に分析、考察を行う。調査対象は、平成26年度前期開講の「食生活論」を受講している1年次～4年次の男女大学生227名（有効回答数223名）である。調査方法は、平成26年5月2日の講義時に、アンケート方式で食生活アンケート調査を実施した。なお、回答者には、回答は統計的処理を行い教育研究資料として使用する旨周知している点を付言する。

2) 調査内容

主な調査項目は、基本属性に加えて、食生活行動に関する項目として、朝食の食事内容、共食状況、食事時間、自炊頻度などであり、食意識に関する項目として、食事予算、食生活で重視すること、簡便化と孤食志向、食生活に対する自己評価などである。

3) 分析方法

男女大学生の食生活行動と食意識については、主に性別のクロス集計による分析を行い、有意水準を5%に設定し統計的検定を行った。また検定力分析により、効果量と検定力を確認した。なお、統計解析についてはR3.1.2を使用した。

(2) 大学生の食生活と食育

1) 回答者属性

回答者の基本属性を表2に示す。

表2 回答者属性

(単位：人(%))

性別		学年		居住形態	
男性	98 (43.9)	1年生	105 (47.1)	家族と同居	149 (66.8)
女性	125 (56.1)	2年生	78 (34.0)	一人暮らし	60 (26.9)
計	n=223	3年生	30 (13.5)	寮	10 (4.9)
		4年生	10 (4.5)	その他	4 (1.8)
		計	n=223	計	n=223

注：1) 集計値（比率）は小数点第二位を四捨五入しているため、単数回答の質問であっても各比率の合計は100%にならない場合がある。

2) n (numberofcase の略称) は、設問に対する有効回答者数を示している。

2) 食生活行動

①食事内容

まず、調査日の朝食に何を食べたかについて、表3に示す項目の中から該当するものを

表3 男女別朝食内容（複数回答）

（単位：人（％））

	男性	女性	全体
ごはん（米）	51 (52.0) *	43 (34.4) *	94 (42.2)
食パン	20 (20.4)	24 (19.2)	44 (19.7)
菓子パン	8 (8.2) *	30 (24.0) *	38 (17.0)
総菜パン	3 (3.1)	9 (7.2)	12 (5.4)
めん類	4 (4.1)	1 (0.8)	5 (2.2)
シリアル類	1 (1.0)	4 (3.2)	5 (2.2)
菓子類	1 (1.0)	4 (3.2)	5 (2.2)
味噌汁	24 (24.5) *	14 (11.2) *	38 (17.0)
牛乳、乳製品	22 (22.4)	22 (17.6)	44 (19.7)
コーヒー	9 (9.2)	10 (8.0)	19 (8.5)
野菜ジュース	5 (5.1)	2 (1.6)	7 (3.1)
フルーツジュース	4 (4.1)	8 (6.4)	12 (5.4)
野菜	17 (17.3)	19 (15.2)	36 (16.1)
果物	8 (8.2)	5 (4.0)	13 (5.8)
卵	14 (14.3)	10 (8.0)	24 (10.8)
魚類	1 (1.0)	5 (4.0)	6 (2.7)
肉類	9 (9.2)	7 (5.6)	16 (7.2)
食べなかった	11 (11.2)	12 (9.6)	23 (10.3)
その他	13 (13.3)	19 (15.2)	32 (14.3)
合計	n=98	n=125	n=223

注：* $p<0.05$

すべて選択してもらった。その結果、全体の42%が「ごはん（米）」を食べていた。「味噌汁」は全体の17%となっており、ごはん（米）を食べている学生の割合に対して、味噌汁を飲んでいる学生が半数にも満たないことから、和食の基本形である「一汁三菜」⁵⁾が崩れている様子が見て取れる。また、パン食は、「食パン」と「菓子パン」、「総菜パン」を合わせると42%となり、朝食にパンを食べた学生は、ごはん食と同じ程度の割合との結果となった。

男女の比較では、「ごはん（米）」、「菓子パン」、「味噌汁」について、それぞれ比率差の検定を行ったところ有意差（ $p<0.05$ ）が確認された。男子学生の方がごはんを食べる傾向にあり、女子学生の方が菓子パンを食べる傾向があった。

また、朝食を食べない割合（欠食率）は全体で10%であった。大学生に対する「食育」を推進するに当たり、内閣府が全国の大学生1,223人を対象にインターネット調査を行い、その結果を取りまとめた報告書（「大学生の食に関する実態・意識調査報告書」内閣府（2009））によると、大学生の朝食欠食率は13%で全体の1割強が朝食を食べていなかった。本標本の欠食率は、全国調査と比べると3ポイントほど低かったが、10人に1人は朝食を食べていないという現状を改善するためにも、大学生の朝食摂取率向上に寄与する食育の取り組みが必要である。

②朝食時の共食状況

朝食時に誰と食事をしたかについて（複数回答）は、家族と同居している学生の56%が、「一人で」食事をする孤食の状態であった（表4）。孤食の割合について、男女差は確認されなかった。次に回答が多かったのは、「母親」(20%)である。家族と同居している学生の5人に1人が、母親と朝食を

食べるのに対して、「父親」は6%、「兄弟姉妹」は7%であり、家族間でも、特に父親や兄弟姉妹とは、朝食時に食卓を囲む機会が少ないことが分かる。

③食事時間

夕食の開始時間が21時以降になる頻度について、全体の36%が週に3～4日と回答している（表5）。大学生は、2日に一度は、夕食が21時以降となっている現状が伺える。大学生になるとアルバイトやサークル活動などで夜間に外出する機会が増えることが背景の一つと推察される。なお、夕食を21時以降に食べる頻度について、本結果からは男女別、および家族と同居か一人暮らしの別に関して、有意差は認められなかった。

表4 家族と同居者における男女別朝食時の共食状況（複数解答）

（単位：人（%））

	男性	女性	全体
一人で	32 (53.3)	58 (57.4)	90 (55.9)
父親	5 (8.3)	4 (4.0)	9 (5.6)
母親	13 (21.7)	19 (18.8)	32 (19.9)
兄弟姉妹	4 (6.7)	7 (6.9)	11 (6.8)
祖父母	1 (1.7)	0 (0.0)	1 (0.6)
友人・知人	2 (3.3)	5 (5.0)	7 (4.3)
その他	3 (5.0)	8 (7.9)	11 (6.8)
合計	n=60	n=101	n=161

表5 男女・居住形態別夕食が21時以降の頻度

（単位：人（%））

	性別		居住形態		全体
	男性	女性	家族と同居	一人暮らし	
毎日	3 (3.1)	0 (0.0)	3 (2.0)	0 (0.0)	3 (1.3)
週に5～6日	8 (8.2)	5 (4.0)	10 (6.7)	2 (3.3)	14 (6.2)
週に3～4日	36 (36.7)	44 (35.2)	59 (39.6)	17 (28.3)	82 (36.3)
週に1～2日	22 (22.4)	28 (22.4)	30 (20.1)	18 (30.0)	50 (22.1)
月に1～2日	11 (11.2)	14 (11.2)	16 (10.7)	7 (11.7)	25 (11.1)
ほとんどない	18 (18.4)	34 (27.2)	31 (20.8)	16 (26.7)	52 (23.0)
合計	n=98	n=125	n=149	n=60	n=226

④自炊頻度

自炊の頻度については、全体では、「ほとんど（自炊を）しない」と回答した学生が44%、「月に1～2回」が21%であった（図1）。前述の内閣府の大学生食生活調査を見ると、「全くしない」20%、「週一回未満」23%であった。調査対象や回答項目が異なるため、単純に比較はできないが、少なくとも、本調査の標本郡の65%の学生は、自炊を月に1～2回程度、ないしは、ほとんど（自炊を）しないという結果であった。

自炊に関しては、「一人暮らし」か「家族と同居」かによって食生活環境が異なるため、

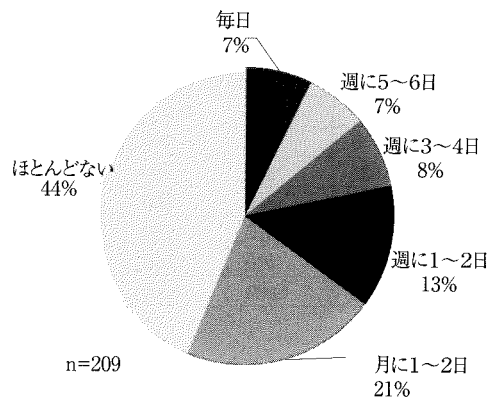


図1 自炊頻度 (全体)

表6 居住形態別および男女別にみた自炊頻度

(単位: 人 (%))

	家族と同居		一人暮らし	
	男性	女性	男性	女性
毎日	0 (0)	1 (1.0)	7 (19.4)	7 (29.2)
週に5~6日	0 (0)	0 (0.0)	8 (22.2)	6 (25.0)
週に3~4日	0 (0)	1 (1.0)	10 (27.8)	5 (20.8)
週に1~2日	6 (11.5)	13 (13.4)	5 (13.9)	4 (16.7)
月に1~2日	10 (19.2)	33 (34.0)	1 (2.8)	0 (0.0)
ほとんどない	36 (69.2)	49 (50.5)	5 (13.9)	2 (8.3)
合計	n=52	n=97	n=36	n=24

男女それぞれに居住形態別に見てみると (表6)、家族と同居の学生は、男子学生の69%、女子学生の51%が、ほとんど自炊をしていない状況であった。「月に1~2日」と合わせると、家族と同居の男子学生の88%、女子学生の84%が、恒常的に食事を家族や外食・中食に依存する状況にあり、学生自身が実際に調理を行う機会がほぼないことが分かる。

これまでの研究から、食育の観点でみると調理経験が食生活改善に効果的であることが知られている (野田・大羽〔6〕、小田嶋・高橋〔7〕)。このことから、自宅通学者においても、自炊により取り組みたくなるような動機づけを図ることが大学生への食育において有用であると考ええる。

3) 食意識

①食事予算

一回の食事予算について、大学生が、朝食、昼食、夕食それぞれに許容できる上限金額を自由記入で聞いた。その際、金額の下限上限は特に指定せず、学生の思う金額をそれぞれ回答してもらった。無回答およびすべての食事に高額を計上するなど明らかに誠実な回答でないものを事前のデータスクリーニングで除き、219サンプルを分析対象とした。

分析結果を (表7) に示す。全体では、朝食の中央値が300円、昼食が500円、夕食が

表7 男女別にみた朝食・昼食・夕食の食事予算上限額

(単位:円)

	男性 (n=94)			女性 (n=125)			全体 (n=219)		
	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
Min	0	0	0	0	200	500	0	0	0
1stQu	200	500	625	300	500	1,000	200	500	800
Median	300	500	1,000	300	500	1,000	300	500	1,000
Mean	324	593	1,007	377	730	1,383	354	671	1,221
3rdQu	500	600	1,000	500	1,000	2,000	500	800	1,500
Max	1,000	2,000	3,000	1,000	2,000	4,000	1,000	2,000	4,000

表8 食事予算結果に対する男女差比較
(有意水準5%)の標本検定力

	z 値	効果量	標本検定力
朝食	2.170	0.147	0.188
昼食	3.575	0.242	0.422
夕食	4.376	0.296	0.578

表9 食事予算結果にみる男女差比較(有
意水準5%)の検定力別必要標本数

	0.7	0.8	0.9
朝食	576	732	979
昼食	213	270	361
夕食	143	181	242

1,000円となった。朝食<昼食<夕食の順に高い金額を支払ってもよいと考えている事が分かる。

また、中央値(Median)では、いずれも男女で差はみられないが、平均値(Mean)では、朝食(男性324円、女性377円)、昼食(男性593円、女性730円)、夕食(男性1,007円、女性1,383円)と、共に差があり、女子学生の方が男子学生よりも、それぞれの食事に支出して良いと考える上限額が高い傾向にある。

さらにデータの分布(図2)をみると、朝食では、女子学生より男子学生の方が、四分位範囲(IQR)が広いのに対して、昼食と夕食においては、男子学生の方が女子学生よりIQRが狭くなっており、男子学生は、昼食に支出してもよいと考える金額の幅は、女子学生と比べて狭いことが分かる。なお、箱ひげ図のひげの両端はそれぞれ最大値(Max)、最小値(Min)、箱の上部は第3四分位数(3rd Qu)、箱中の太線は中央値(Median)、箱の下部は第1四分位数(1stQu)を示している。なお、図中の○は、上下のひげの範囲から外にはずれる値(はずれ値)を示している。

食事予算額が男女で違いがあった点について、統計的に有意であるかどうかを検討するため、それぞれの平均値差に対して、マン・ホイットニーのU検定を行った。結果は、有意水準5%にて、朝食、昼食、夕食ともに有意差が認められ(朝食: $W=6849.5$, $p<0.05$ 、昼食: $W=7440$, $p<0.05$ 、夕食: $W=7851.5$, $p<0.05$)、男子学生より女子学生の方が、朝食、昼食、夕食において、高い金額を支払ってもよいと考える傾向があることが確認できた。

男女2群間差について統計的な差は確認できたが、さらに、実的な差を検討するため、

それぞれの標本効果量を求めた⁶⁾。結果は表8に示す通り、本調査においては、朝食、昼食、夕食のいずれも男女で有意差ありとなったが、標本効果量は小～中の大きさとなった。なお、代表的な効果量の指標の目安は、0.1が「効果量小」、0.3が「効果量中」、0.5が「効果量大」とすること知られている（水本・竹内〔3〕）。

この標本効果量をもとに、検定力分析を行ったところ、朝食、昼食、夕食における標準検定力は、それぞれ、0.2、0.4、0.6となった（表8）。検定力が0.6ということは、実際に有意差があるときに、60%の確率でこれを検出できることを意味している。ただし、0.80以下の検定力の場合には、「実際には有意差があるのに有意差なし」としてしまう誤りを犯す可能性が高くなる。

さらに、有意水準5%で、検定力0.7、0.8、0.9でそれぞれ、必要とされる標本数を計算した結果を表9に示した。Cohen〔1〕の目安である検定力0.8でみた場合に、男女各群において、朝食732人、昼食270人、夕食181人となった。このことは、次回に調査を行う際に、これらの標本数が確保できた場合に80%の確率で有意水準5%の検定における男女2群の平均値差に有意差がでることが予測できたことを示している。

②食生活で重視すること

普段の食生活で重視することについて聞くと、全体の66%の学生が「料理のおいしさ」と回答した（表10）。男女別において有意差（ $p<0.05$ ）が認められ、女子学生の方が男子

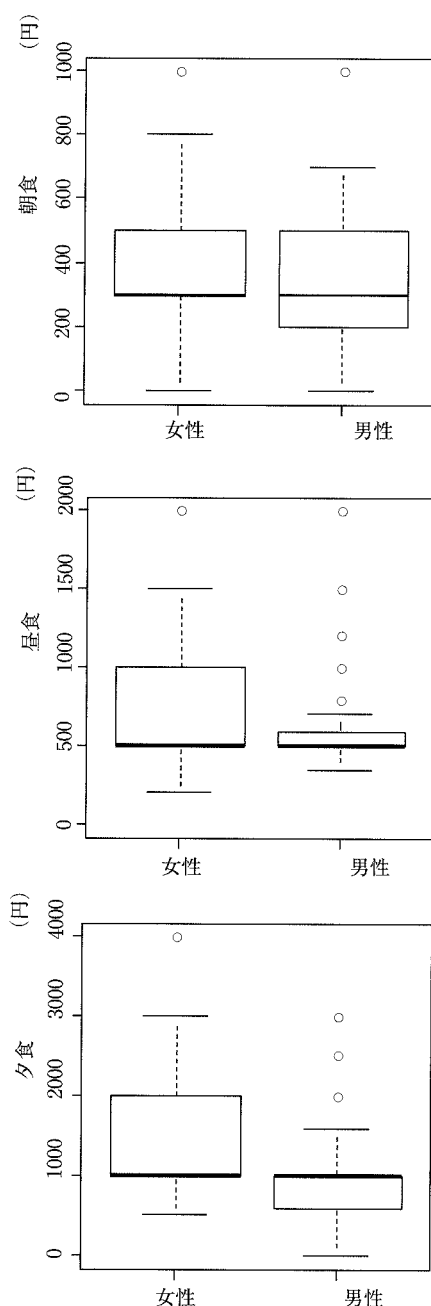


図2 男女別にみた朝食・昼食・夕食の食事予算上限額

表 10 普段の食生活で重視すること（複数回答）

単位：人（％）

	男性	女性	全体
料理のおいしさ	57 (58.2) *	90 (72.0) *	147 (65.9)
値段の安さ	62 (63.3)	84 (67.2)	146 (65.5)
栄養バランスの良さ	51 (52.0)	56 (44.8)	107 (48.0)
調理の手軽さ	25 (25.5)	32 (25.6)	57 (25.6)
食べ過ぎない	16 (16.3) *	34 (27.2) *	50 (22.4)
食事をする時間帯	12 (12.2) *	37 (29.6) *	49 (22.0)
食べる雰囲気	11 (11.2) *	32 (25.6) *	43 (19.3)
低カロリーの食事	9 (9.2)	22 (17.6)	31 (13.9)
誰かと一緒に食べる	10 (10.2)	21 (16.8)	31 (13.9)
自炊	16 (16.3)	14 (11.2)	30 (13.5)
旬の食材を食べる	7 (7.1)	12 (9.6)	19 (8.5)
国産食材の消費	10 (10.2)	8 (6.4)	18 (8.1)
品数の多さ	8 (8.2)	9 (7.2)	17 (7.6)
減塩	5 (5.1)	3 (2.4)	8 (3.6)
有機農産物の消費	3 (3.1)	1 (0.8)	4 (1.8)
特に重視していることはない	8 (8.2)	3 (2.4)	11 (4.9)
その他	5 (5.0)	2 (1.6)	7 (3.1)
	n=98	n=125	n=223

注：* $p<0.05$

表 11 食生活で重視すること別にみる男女差比較（有意水準5％）の標本検定力

	z 値	効果量	標本検定力
料理のおいしさ	4.841	0.291	0.58
食べ過ぎない	1.967	0.265	0.50
食事をする時間帯	3.229	0.436	0.90
食べる雰囲気	2.811	0.378	0.80

表 12 食生活で重視することにおける、有意水準5％の場合の検定力別必要標本数

	0.7	0.8	0.9
料理のおいしさ	146	185	248
食べ過ぎない	176	223	299
食事をする時間帯	66	83	111
食べる雰囲気	87	111	148

学生より味を重視する傾向が読みとれる。

「値段の安さ」は、男女共に重視する割合が高くなっている。また、全体の48%が「栄養バランスの良さ」をあげており、26%が「調理の手軽さ」をあげていた。本事例の大学生は、普段の食事の中で栄養バランスを気にかけている者が多い一方、簡便化のニーズも少なからずあることが見て取れる。

男女で有意差が認められたものには、「食べ過ぎない」、「食事をする時間帯」、「食べる雰囲気」であり、いずれも男子学生より女子学生の方が重視する傾向にあった。

統計的検定で有意差が認められた上記の項目について、実質的な差を検討するため、それぞれの効果量を算出し検定力分析を行ったところ、標本検定力は、0.58～0.9であった（表11）。

「食事をする時間帯」と「食べる雰囲気」については、Cohenが目安とした0.8%を超え

表 13 男女別にみた簡便および孤食志向

(単位：人(％))

	料理をするのは面倒			食事は誰かと食べるより、一人の方が気が楽		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体
そう思う	31 (31.6)	16 (13.0)	47 (21.1)	13 (13.3)	5 (4.1)	18 (8.1)
ややそう思う	35 (35.7)	46 (37.4)	81 (36.3)	19 (19.4)	21 (17.1)	40 (17.9)
あまり思わない	22 (22.4)	45 (36.6)	67 (30.0)	50 (51.0)	68 (55.3)	118 (52.9)
思わない	10 (10.2)	18 (14.6)	28 (12.6)	16 (16.3)	31 (25.2)	47 (21.1)
合計	n=98	n=123	n=223	n=98	n=123	n=223

ており、本設問に関しては、今回の調査の検定力の高さが見て取れる。また、今後の調査に活用するため、標本検定力が0.8に満たなかった「料理のおいしさ」と「食べ過ぎない」の項目について、検定力0.8に応じた必要な標本数を算出したところ、「料理のおいしさ」では、男女それぞれ186人の標本数が必要であり、「食べ過ぎない」では男女それぞれ222人の標本数が必要であることが予測できた(表12)。

③簡便化と孤食志向

次に、「料理をするのは面倒である」という項目に対して、4段階評価(「そう思う」、「ややそう思う」、「あまり思わない」、「思わない」)から一つを選択してもらった(表13)。全体では、「そう思う」「ややそう思う」を合わせると過半数の学生は料理を面倒だと考えていることが分かる。料理をするのは面倒と捉えている割合は、男子学生と女子学生では有意差が認められ($\chi^2=13.39$, $df=3$, $p<0.05$)。男子学生の方が、女子学生よりも料理を面倒と捉えている傾向が読み取れた。

外食が身近かつ手軽に利用できるようになり、弁当や総菜など中食のサービスも充実している現代の食生活において、男子大学生に対して、家での料理に関する利点や効果を発信し、内食に対する積極的動機付けを行うとともに、簡便化のニーズに合わせた外食・中食・内食をバランス良く使い分けることのできる判断力(選択力)の習得が求められる。

また、「食事は誰かと食べるより、一人の方が気が楽だ」という項目でも、男女間に有意差が確認でき($\chi^2=8.037$, $df=3$, $p<0.05$)、男子学生の方が女子学生と比べて、誰かと一緒に食事をする共食よりも一人で食べる孤食を好む傾向があった。

第2次食育推進基本計画において「生活時間の多様化とも相まって家族や友人等と一緒に楽しく食卓を囲む機会が減少傾向にあるが、食育の場としてもこうした機会を確保することは重要である」と指摘されている。孤食志向が見られる大学生に対して、共食に対する価値を見いだすための食のリテラシー教育が必要であると考えられる。

④食生活に対する自己評価

自身の食生活について不健康だと思う点について、男子学生は、「栄養の偏り」(51%)

表 14 食生活が不健康だと思う事 (複数回答)

(単位: 人 (%))

	男性	女性	全体
栄養の偏り	50 (51.0) *	47 (37.6) *	97 (43.5)
野菜不足	37 (37.8)	39 (31.2)	76 (34.1)
カロリー摂取過多	20 (20.4)	21 (16.8)	41 (18.4)
食事時間が不規則	38 (38.8)	49 (39.2)	87 (39.0)
夕食時間が遅い	25 (25.5)	33 (26.4)	58 (26.0)
ファーストフードをよく利用	15 (15.3)	17 (13.6)	32 (14.3)
食べものの好き嫌い多い	9 (9.2) *	27 (21.6) *	36 (16.1)
外食が多い	15 (15.3)	25 (20.0)	40 (17.9)
欠食することがある	17 (17.3)	16 (12.8)	33 (14.8)
菓子をよく食べる	15 (15.3) *	47 (37.6) *	62 (27.8)
その他	11 (11.2)	7 (5.6)	18 (8.1)
	n=98	n=125	n=223

注: * $p<0.05$

表 15 不健康の理由別にみる有意水準 5% の標本検定力

	z 値	標本効果量	標本検定力
栄養の偏り	2.237	0.271	0.52
食べものの好き嫌い多い	2.641	0.351	0.74
菓子をよく食べる	3.850	0.516	0.97

が最も多く、続いて「食事時間が不規則」(39%)、「野菜不足」(38%)、となり、女子学生では、「食事時間が不規則」(39%)、「栄養の偏り」(38%)、「菓子をよく食べる」(38%) の順に多くなっている (表14)。

「栄養の偏り」、「食べ物の好き嫌い」、「菓子をよく食べる」の項目で、男女において有意差 ($p<0.05$) が認められ、栄養の偏りについては男子学生の方が、食べ物の好き嫌いと菓子をよく食べる点については女子学生の方が、それぞれ不健康な食生活の理由としてより多くの学生が認識している傾向があった。

栄養が偏っている、食べ物の好き嫌いが多い、菓子をよく食べると、それぞれに健康的な食生活に寄与しないことであると自己の認識がありながら、実際の食行動ではそれを克服できていない現状をみると、より具体的に大学生の食生活の現状に沿った食育のあり方を検討することが重要と考える。

これらの項目について、検定力分析を行った結果、標本検定力は「栄養の偏り」0.52、「食べ物の好き嫌い」0.74、「菓子をよく食べる」0.97となり、検定力が「中」から「高」の水準であった事が確認できた (表15)。

4. おわりに

本稿の目的は、食育の推進において手薄となっている大学生を事例とし、男女大学生における食生活の現状と、食生活に対する価値観や自己評価などの食意識を明らかにし、大学生への食育の推進における有効なアプローチの方策について示唆を得ることであった。本研究から、普段の食生活や食意識には、男女大学生別に特徴が見られ、食育を推進するにあたり、「大学生」という一つの集団としてアプローチすることに加えて、「男子大学生」、「女子大学生」のそれぞれの群別に、最も有効な食育の方策を検討する必要があることが示唆された。

第一に、朝食は、男子学生はごはん派、女子学生はパン派であり、1割の学生が朝食を食べていなかった。また、自宅通学者の朝食時の孤食状態が6割を占め、食育を進めるうえでの具体的な行動目標として「朝食を食べること（欠食しないこと）」、「朝食は家族と一緒に食べる（孤食にならないこと）」などが考えられる。夕食は、夜21時を過ぎてから食べる学生が4割弱おり、夜型の生活になりがちな大学生向けに、夕食開始時間に関する食育が必要だと考える。

第二に、女子学生の方が男子学生よりも頻繁に自炊をしていたが、全体では4割強の学生がほとんど自炊をしない状況であることが分かった。この内、自宅通学者の8割強は、普段から調理をする機会がない状況にあるため、自炊（調理経験）は食生活改善に有効であることなど、自炊のメリットを大学生に分かりやすく広報するなど、自宅通学者であっても積極的に自炊に取り組みたくなるような動機づけが必要である。

第三に、食事予算に対する意識は、男子学生より女子学生の方が金額の幅が大きく、このことは、食事を選ぶ際の基準として、単に価格のみではなく、食事に付帯する質的情報（料理のおいしさや店の雰囲気、サービスなど）が価格に見合う価値があると判断した場合には、食事に相応しい金額を支払っても良いと考える学生が多いことが一要因であると解釈できる。このことから、女子学生向けの食育では、値段の安さを訴求する手段よりも、おいしさや雰囲気、サービスなど食事の付加価値を意識したアプローチが有効であろうと推察される。普段の食生活においては、男子学生より女子学生の方が「食べる雰囲気」を重視する傾向があり、この点からも女子学生への食育の手段には、おいしさや食事環境などの食生活の質的充実を推進する取り組みが有効だと考えられる。

第四に、「料理は面倒である」、「食事は一人で食べる方が気が楽だ」など、女子学生と比べて男子学生の方が、より簡便化と孤食志向があることが確認された。大学生、特に男子学生については、家族や友人などと食事を楽しむ機会を確保することが重要であると考ええる。

第五に、食生活に対する自己評価の内容では、食生活が不健康であると思う点は、「栄養の偏り」については男子学生の方が、「食べ物の好き嫌い」と「菓子をよく食べる」については女子学生の方が、それぞれ多く認識している傾向があった。このように、既に学生自身がある程度、不健康的な食生活行動であると認識している事柄については、大学生のライフスタイルに標的を絞った、より具体的なアドバイスを提示するなどの食育が必要と考えられる。

食育の推進に関しては、食育基本法が施行される以前より、様々な国民運動が図られてきた。例えば、食生活指針を平成12年に文部科学省、農林水産省、厚生労働省で策定し、各省連携しながら普及啓発が図られ、この食生活指針をさらに具体的な行動に結びつけるものとして、厚生労働省と農林水産省が連携し、適正な食事の摂取量をわかりやすく示した食事バランスガイドが策定された。また、「早寝早起き朝ごはん」運動、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」などの取り組みもある。しかしながら、本稿で指摘するように、現在も、大学生世代への施策は手薄な領域である。第2次食育推進基本計画の重点課題でもある「生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進」をより確かなものとするために、大学生の食生活の現状を踏まえた食育の推進が重要であると考ええる。

最後に、今後の課題として、本稿での分析の結果、検定力が十分に確認できなかった食生活の指標に関して、今回予測された標本数を目安に次の調査設計を行い、大学生の食生活と食育に関して、さらに詳細な検証を行いたい。

注

- 1) 第162回国会 内閣委員会 第7号（平成17年4月6日開催）会議抄録より 小宮山洋子委員コメント。
- 2) 同上 岩國哲人委員コメント。
- 3) 第162回国会 内閣委員会 第7号（平成17年4月15日開催）会議抄録より 須藤浩委員コメント。
- 4) 食育基本法第四条に、「食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとする」とともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。」とある。
- 5) 農林水産省が平成25年度に作成した「和食ガイドブック」の中で、「和食」の特徴として、献立のかたちを上げており、その中で、一汁三菜が紹介されている。「一汁三菜の献立の最大の特徴は、汁も香の物も菜も、すべてご飯を食べるために存在する」とある。日本人の伝統的な食文化である和食について、そのほかにも食材や調理、味わい、栄養、などの観点から特徴がまとめられている。本ガイドブックは、下記よりダウンロードできる。http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/pdf/guide_all.pdf

- 6) 効果量 (effect size) の指標は r を用いた (詳しくは、水本・竹内〔3〕 p.62参照)。 r は、以下の式で計算した。

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}} \quad Z \text{は、検定統計量を} z \text{値に変換したもの、} N \text{は標本サイズである。}$$

引用・参考文献

- 〔1〕 Jacob Cohen (1992) “A Power Primer”, Psychological Bulletin, Vol.112, No.1, 1992, pp.115-159.
- 〔2〕 前大道教子・小倉あゆみ・三次舞・加島浩子・山崎初枝・森脇弘子「大学生の食生活の自己評価と生活習慣・健康状態・食生活との関連」『比治山大学短期大学部紀要』第49号、2014年、pp.29～41。
- 〔3〕 水本篤・竹内理「研究論文における効果量の報告のために－基礎的概念と注意点－」『英語教育研究』31号、2008年、pp.57～66。
- 〔4〕 内閣府「大学生の食に関する実態・意識調査報告書」2009 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf>
- 〔5〕 内閣府 第4期・第2回食育推進評価専門委員会 議事録、2014年。
- 〔6〕 野田文子・大羽幸「大学生の調理経験と食意識」『生活文化研究』47号、2008年、pp.1～12。
- 〔7〕 小田嶋政子・高橋一雄「大学生への食育のあり方に関する研究－食生活と調理知識との関連－」『北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報』第3号、2012年、pp.35～43。
- 〔8〕 坂本裕子・上山恵子「男女大学生の食生活の現状と食教育について」『京都文教短期大学研究紀要』第44号、2005年、pp.23～30。
- 〔9〕 豊田秀樹『検定力分析入門』、東京図書、2009年。
- 〔10〕 若松法代「大学生の食生活実態と食育の課題」、『滋賀大学大学院教育学研究科論文集』、第15号、2012年、pp.131～136