

# 大学生に対する食生活管理能力の育成支援

—卓上メモ設置と自炊教室実施の効果—

湯川 夏子・北 沙織・田中 夏未・中西 洋子

(京都教育大学)

Promotion Supports of Eating Habits Management Ability for University Students  
—The Effects of Desk-top Memo and Cooking Practices—

Natsuko YUKAWA・Saori KITA・Natsumi TANAKA・Yoko NAKANISHI

2010年11月30日受理

**抄録:** 学生の食生活実態調査に基づき、食生活管理能力の育成を図るための有効的な支援を検討し実践した。

1つは本学食堂における卓上メモによる食生活情報の提供である。食生活情報を記載した卓上メモを各テーブルに設置した。事後調査の結果、食堂利用者の約9割が卓上メモの存在を認知し、かつ今後の設置も希望しており、有効性が認められた。さらに、実践的な調理技術の向上を行うことを目的に、3回連続の自炊教室を実施した。参加者の満足度は高く、実践後において自炊頻度や自炊意欲が増加していた。教材として自炊冊子も作成し、好評であった。以上のことより、実態調査や希望調査に基づいた支援は有効であった。今後とも卓上メモなどによる食生活情報の提供や、実践的な調理技術を学ぶ自炊教室などの機会を増やし、学生の食生活の自己管理能力育成を促すことが有効である。

**キーワード:** 食育、大学生、調理

## I. はじめに

この度学習指導要領の改訂により、学校教育において食に関する指導（食育）を推進することが明確に位置づけられた<sup>1) 2)</sup>。教員自身が、食育に対する確かな知識を持つとともに、自らの食生活を管理する実践力を身につけることが必要である。しかしながら、近年子どもが家庭生活に関わる経験が乏しく、教員養成大学である本学学生においても、生活能力不足、実践力不足が懸念されている<sup>3)</sup>。

そこで、本研究では、本学学生に対しておこなった食生活実態調査の結果<sup>4)</sup>をもとに、食育実践プログラムを実施し、食生活の自己管理能力を育成することを目的とした。実態調査により、多くの学生が、食生活への意識や改善意思は高いが、実際の食生活状況は望ましいものではないという結果が明らかになった<sup>4)</sup>。そこで、食生活情報提供のために、本学食堂への卓上メモの設置および、実践的な調理技術支援のために、自炊教室を実施した。本稿では、その実践内容と実践結果を報告し、今後の課題について検討する。

## II. 卓上メモの設置による食生活情報の提供

### 1. 実施概要

本支援では、食生活情報の提供を目的として、不特定多数の学生が利用する本学食堂にて、テーブルへの卓上メモの設置を実施した。

食堂は学生の約7割が利用していることや、卓上メモが食事中や待ち時間に読むことが可能であることから、多くの学生の目にとまるため、時間や場所を考へても卓上メモを通じての食生活情報の提供には効果的であると見込まれた。卓上メモ設置後にはアンケートを実施し、卓上メモにおける食生活管理能力の育成支援としての有効性について検討した。

## 2. 実施方法

### 1) 実施時期および概要

2008年10月9日から2008年12月17日の期間において、本学食堂の4~6人用の食卓1台に対し1つを設置し、6種類(Vol.1~6)を用意して約7日で内容を更新した。

### 2) 内容

卓上メモに記載する食生活情報の内容は、食生活実態調査<sup>4)</sup>において、学生が改善したいと思っている食生活の項目や、自由記述欄に記入してあった悩みなどの中から、食生活管理能力の育成に役立つと考えられる内容を検討した。その結果14項目となった(表1)。記述方法は、悩み・改善したいことに対してアドバイス形式で記述し、アドバイスする中で食生活情報を記した。卓上メモの形状は、3紙面もしくは4紙面とし、三角柱もしくは四角柱にした。

また、原稿の作成時には、オリジナルキャラクターの挿絵を含めて全面手書き、及び全面カラーコピーとし、より多くの学生の興味・関心を抱いてもらえるように工夫した。

## 3. 実施結果

### 1) アンケート調査

卓上メモによる食生活情報の支援が食生活管理能力に与える影響を調査するためにアンケートを実施した。

2008年12月4日(木)の11:30~13:30まで学生食堂にて実施した。この実施日及び実施時間については、食堂に利用者が多い曜日と時間帯を問い合わせ、設定した。

調査方法は、食堂レジ前にて自記式質問紙を配布し、当日回収した。配布数は494枚、有効回収数は443枚、有効回収率は89.7%であった。調査対象者の属性は表2のとおりである。

質問項目は、「属性」「卓上メモの存在の認知」「参考になった内容」「食生活への影響」「今後の卓上メモ設置について」「卓上メモに関する意見・感想」である。

#### (2) 結果

##### (1) 卓上メモの認知

「卓上メモの存在を知っていますか」という問いに対して、「存在を知っている」と回答した学生が392人(88.5%)であり、卓上メモの認知度は高かった(表3)。「参考になった内容はあったか」という問いに対して、「はい」と回答した学生が350人(79.0%)であり、卓上メモの掲載内容の妥当性は高かった(表3)。

参考になった掲載内容に対して具体的に回答を求めた結果が表1である。最も多く回答されていたものは「やせたい」の118人(33.7%)で、回答は女子に多く見られた。次いで「夕飯が遅くなってしまう」112人(32.0%)、

表1 卓上メモの記載内容と「参考になった」と回答した人数

	設置期間	記載内容	人数(%)	
			人数	(%)
Vol. 1	9日~10月	「朝ごはんが食べられない」	65	(18.6)
		「甘いものがやめられない」	51	(14.6)
Vol. 2	16日~10月	「食事の組み合わせ方が分からない」	64	(18.3)
		「夕飯が遅くなってしまう」	112	(32.0)
Vol. 3	24日~11月	「食費を少なく抑えたい」	75	(21.4)
		「食べ過ぎてしまう」	81	(23.1)
Vol. 4	13日~11月	「部活やバイトで疲れて自炊が出来ない」	59	(16.9)
		「野菜ジュースと野菜の違いは何か」	84	(24.0)
		「筋肉を付けたい」	74	(21.1)
Vol. 5	21日~11月	「便秘をどうすれば解消できるか」	45	(12.9)
		「コンビニに頼った食生活になってしまう」	87	(24.9)
		「レンジをもっと活用したい」	73	(20.9)
Vol. 6	27日~12月	「外食のデメリットは何か」	105	(30.0)
		「やせたい」	118	(33.7)

n=350

表2 調査対象者の属性

	属性			合計
	男性	女性	未記入	
1回生	59(13.3)	51(11.5)	0(0.0)	60(24.8)
2回生	30(6.8)	68(15.3)	0(0.0)	98(22.1)
3回生	41(9.3)	55(12.4)	0(0.0)	96(21.7)
4回生	37(8.4)	38(8.6)	0(0.0)	75(17.0)
教職員	24(5.4)	12(2.7)	0(0.0)	36(8.1)
その他	10(2.2)	15(3.4)	3(0.7)	28(6.3)
合計	201(45.4)	239(54.0)	3(0.7)	443(100.0)

表3 卓上メモについて

質問内容	人(%)		
	はい	いいえ	無回答
卓上メモの存在を知っていますか。	392(88.5)	50(11.3)	1(0.2)
内容は参考になりましたか。	350(79.0)	52(11.7)	41(9.3)
食生活への影響はありましたか。	216(48.8)	167(37.7)	60(13.5)
今後も置いてほしいですか。	384(86.7)	25(5.6)	34(7.7)

n=443

「外食のデメリットは何か」105人(30.0%)の順であった。最も少なかった内容でも、12.9%の学生が参考になったと回答していることから、今回の掲載した内容は妥当であったことがうかがえる。学生が要求している食生活情報から掲載内容を選択したことが、このような結果に結びついたので考えられる。

## (2) 卓上メモの設置効果

食生活の影響については、「影響があった」216人(48.8%)に対して、「影響がなかった」167人(37.7%)となり、卓上メモによる食生活への影響には違いが見られた(表3)。

「今後もこのような食生活に関する卓上メモを置いて欲しいか」という問いに対して、「今後も置いて欲しい」と回答した学生が384人(86.7%)と、大多数の学生が今度の設置を望んでいる結果が得られた(表3)。

さらに、自由記述で記入されていたものを、内容別に分類し集計した(表4)。一人の記入の中でも2つ以上の内容があればそれぞれ集計した。最も多く記入されていた内容は、「デザインに関する内容」(44人)で、その内容は、「字が丁寧で読みやすい」「色使いがカラ

フルでよい」「見やすい」「キャラクターがかわいい」などであった。他にも、20人以上の学生が記入していた内容は、「今後も置いて欲しい」(30人)、「参考になった、勉強になった」(26人)、「読んでいて楽しい、面白い」(24人)、「感謝・応援の言葉」(22人)であった。これらの結果から、卓上メモは多くの学生に好評な支援として受け入れられていたと考えられる。中には、内容や設置方法に対する意見として、「他の内容も取り上げて欲しい」、「内容をもっと具体的に書いて欲しい」、「設置が食事の邪魔になる」、「倒れないようにしっかりさせた方が良い」などもあり、それらは今後の支援に役立てたい。

表4 卓上メモに対する自由記述欄記入内容

記入内容	記入数
デザインに関する内容	44
今後も置いて欲しい	30
参考になった、勉強になったなど	26
読んでいて楽しい・面白い	24
感謝・応援の言葉	22
毎回楽しみにしていた	12
内容項目・アドバイスに対しての意見	10
設置方法への意見	10
あったらついつい読んでしまうので良い	9
暇なときに読んでいた	9
食事中の会話になった	8
オリジナルキャラクターの絵のみ記入	7
良い取り組み、以前からあったらよかった	6
いつも読んでいます	6
読んではいませんが内容は覚えていない	5

## 4. 食生活管理能力育成における卓上メモ設置の有効性

学生食堂における卓上メモの実施は、食堂利用者の約90%が卓上メモの存在を認知していた。また、自由記述の内容や、実施期間中の学生の反応より、多くの学生が存在を受け入れており、内容を楽しく興味を持って読んでいる様子が見受けられた。今後の設置については約90%の学生が「今後も置いて欲しい」と回答した。一方で「食生活への影響があった」と回答した学生が約50%にとどまった。以上のことから、食堂における卓上メモの設置は、食生活の行動変容への影響は必ずしも大きいとは限らないが、食生活情報の提供方法として有効であった。また、食生活に興味・関心を抱く学生が多い本学では、卓上メモの設置によって自らの食生活を考え直すきっかけを与えることができ、食生活管理能力の育成に結びついたので考えられる。

また、今回卓上メモはVol.1～Vol.6まで継続して更新し、約2ヶ月間の設置を実施していた。このように期間中に繰り返し設置し、食堂利用者に設置を定着させることでより一層内容に興味・関心を抱いてもらいやすいと考えられた。

一方で、卓上メモによる支援の対象は学生食堂を利用する学生に限られてしまうため、利用しない学生に対しては、食堂以外の大学構内に卓上メモを設置していることの告知、卓上メモを食堂テーブル以外に設置する、ポスターとして掲示板に掲示するなど支援方法の更なる検討が課題である。

## Ⅲ. 自炊教室の実施

### 1. 実施概要

本支援では、実践的な調理技術習得の支援策として自炊教室を実施した。磯部らは食生活の充実と調理技術と

の深い関連を述べている<sup>5)</sup>。実態調査<sup>4)</sup>からも、料理教室参加も約82%と多くの学生が希望しており、本学学生の食生活管理能力の育成支援の方法としては調理を実体験できる自炊教室の開催がより有効であると考え実施した。本支援の対象は、特に実態調査<sup>4)</sup>で最も食生活に対する興味が薄く望ましい食生活でなかった自宅外男子に焦点をあてた。また、効果的な食生活管理能力の育成を図るため、実習形態、献立作成、調理方法、教材作成などにおいて、全体計画をした。自炊教室の前後にはアンケートによる自炊状況の調査を実施し、自炊教室における食生活管理能力の育成支援としての有効性について検討した。

## 2. 実施方法

### 1) 調査対象者および方法

調理実習は、2008年11月11日(火)、14日(金)、18日(火)、21日(金)、25日(火)、28日(金)の4:30~7:00に本学の学生を対象に実施した。これは、調理技術の習得の有効性をあげるため、複数回の実習を継続して受講<sup>6)</sup>するように、週1回の参加を3週間連続で自炊教室を開催した。また参加の便宜を考えて同じ内容を曜日を変えて(火・金)の2回開催した。実施場所は、本学内の調理学実験実習室を使用した。

参加者は、男性3人、女性13人の合計16人、うち自宅生4人、一人暮らし8人、寮生4人であった。プログラム3回すべての参加は8人、2回参加は3人、1回のみ参加は5人であった。

### 2) 事前事後調査

調理実習の参加者を対象として、事前事後調査をおこなった。事前調査は参加初回の自炊教室の開始直後に実施し、その場で記入を求め回収した。質問項目は、「自炊教室への参加動機」「自炊頻度」「自炊内容」「自炊状況の満足度」「自炊について知りたいことや疑問」等であった。

事後調査は2回実施し、事後調査1回目は、最後に参加する自炊教室の終了時に実施し、その場で記入を求め回収した。質問項目は、「自炊教室全体の感想」「自炊意欲への影響」「今後の参加への意欲」「自炊教室の必要」「意見・要望」の5項目から設問を設定した。事後調査2回目は、自炊教室終了から約2週間後の12月17日に実施した。参加者にはインターネットのメールを介してアンケートを送信し、回答内容の返信を求めた。質問項目は、「自炊状況の満足度」「自炊頻度の変化」「自炊内容の変化」「自炊冊子の活用」「今後望む支援」の5項目から設問を設定した。

### 3) 実習内容

今回の自炊教室では、実践的な調理技術の習得を図るため、「一人が一人分を全て作れる実習」という実習形態をとった。一人にガスコンロを一口ずつ指定し、調理器具、調理材料ともに一人分ずつ配分した。そして料理に関しても、終始一人で行う形式とした。

献立内容については、食生活実態調査における支援の希望内容を参考にして<sup>4)</sup>、①主食・主菜・副菜が揃ったものであり栄養のバランスがとれること、②安い材料費でできること、③材料の使い回しができること、④調理時間が長くないこと、⑤一食で男子でもしっかり満腹感が感じられること、という条件のもとで作成した。献立作成においては、日本人の食事摂取基準(2005年度版)に記載されている<sup>7)</sup>男子学生の一日の栄養摂取基準の1/2を目安とした。また、献立の調理技術内容については、「簡単に作れるレシピ」を望む学生が多かったことから<sup>4)</sup>、本プログラムでは、調理方法を最小限に簡便化し、誰でも上手に調理できるような調理方法を検討した。その結果、使用する調味料を前もって全て合わせて置き、調理中に一度に加える「合わせ調味」の方法と、電子レンジ調理を取り入れた。そして、試作と試食を経て、献立内容と調理方法を決定した。献立の栄養価計算は「5訂増補日本食品成分表 エクセル栄養君 Ver4.0」で算出した。第1~第3プログラムの献立内容とねらいを表5に示した。段階を重ねるに伴って基礎的な調理技術が向上することを意図した。

第1プログラム「主菜と副菜に挑戦」では、主菜には味噌炒めを選択した。炒め物は調理方法も比較的容易であり、調理時間も短時間であるため、自炊メニューとしてよく取り上げられるが<sup>5)</sup>、炒め物の味付けは基本的に塩コショウなど、一通りであることが多い。そこで本プログラムは、自炊の悩みで多く挙げられた「味付けのバリエーションが欲しい」に応える形として、主菜の炒め物の味付けは味噌風(味噌炒め)とした。

第2プログラム「鶏料理に挑戦」では、主菜には鶏の照り焼きを選択した。鶏の照り焼きは炒め物同様にフライパンで調理することが出来、調理手順も少なめだが、火加減や、火の通りにくい鶏肉の扱い、調味料の入れる

タイミングなどから難しいイメージから懸念されがちであり、あまり選択されない献立である。そこで、本プログラムでは、その鶏の照り焼きを取り上げた。

表5 プログラム献立内容

テーマ	ねらい	献立	カロリー(kcal)		使用食材
第1プログラム 「主菜と副菜に挑戦」	・主菜と副菜の組合せが簡単に作ることが出来る、という体験をする。 ・調理頻度の高い炒め物に味のレパートリーが増える。	ごはん	605	1186	米
		味噌炒め	508		豚肉、なす、玉ねぎ
		煮びたし	73		小松菜、油揚げ
第2プログラム 「鶏料理に挑戦」	・鶏肉料理の火加減、火の通りのポイントがわかる。 ・調味料を入れるタイミングがわかる。	ごはん	605	1190	米
		鶏の照り焼き	363		鶏肉、ピーマン、えのき
		ツナサラダ	222		キャベツ、ツナ
第3プログラム 「煮物料理に挑戦」	・煮物は難しいというイメージがなくなる。 ・煮汁の量、味の染込みのポイントがわかる。	ごはん	605	1107	米
		肉じゃが	479		豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ
		ポン酢和え	24		ほうれん草、えのき

第3プログラム「煮物料理に挑戦」では主菜に肉じゃがを選択した。肉じゃが等の煮物は、難しいイメージが付加されている献立である。難しさの原因と思われる、煮汁の量の加減、調味料の入れるタイミング、味の染込み、などにポイントを置き、煮汁は鍋の中の野菜の半分まで入れるなどの具体的な指示を行い、アルミホイルで作った落とし蓋の使用などをすすめた。

#### 4) 使用教材の検討

今回の自炊教室の教材として「自炊 BOOK」を作成した。作成においては、生協の「食生活ガイド ポケットノート」、他大学で実施された料理教室時に配布された「自炊冊子」などを参考とした。

内容については、食生活実態調査<sup>4)</sup>の「食生活に関わる情報で欲しいものは何ですか」という質問で回答の多かった、「食材の上手な使いまわし」「食材の保存方法」を取り入れた。自炊教室で実際につくった献立のレシピも掲載した。その他に「レンジ調理」「安い材料」「自炊ポイント」を加えた内容とした。教材の原稿の作成では全20ページを手書き(目次・まえがき・参考文献省く)とした。印刷では全ページカラー(表紙・目次・裏表紙省く)とし、自炊教室後でもより長く活用してもらえるように工夫した。また、自炊 BOOK は教室参加者以外にも希望する学生には食情報提供のため配布した。

#### 5) 自炊教室の全体計画

本プログラムを通して食生活管理能力の育成を図る上で、自炊教室において①基礎的な調理技術を身に付ける、②自炊の楽しさ、簡単さに気付く、③主菜・副菜が作れるようになる、の3つのねらいを設定し全体計画をした。

自炊教室は合計6回実施し、参加者は1回につき、2人～9人、支援者は毎回2名であった。支援者は参加者が来るまでに会場設置、材料配分、調理器具の準備をすませ、本日の自炊教室の流れを確認した。教室が開始するまでの待ち時間は緊張をほぐすために曲を流したり、参考図書を閲覧させたりなど配慮した。参加者が全員揃い、身支度を確認した後、支援者は本時の教室の流れ、献立と目標、班分けを説明した。支援者が献立のポイントや注意点を説明しながら模擬調理をした。その後、参加者は各調理台に分かれ調理を開始した。調理中、支援者は活動に注意をし、必要に応じて適宜支援をした。調理が終了した人には盛り付け、片付け、配膳の準備を促した。全員が調理を完成させた後に喫食を開始した。全員が喫食を終了したことを確認した後、片付けを指示した。片付けが終了した後着席させ、最後のまとめをした。参加者が退室した後、支援者は片付け、反省会をして終了とした。1回目の流れを表6に示した。2回目以降は、料理内容にあわせて、参加者の調理時間を30分または40分に設定して実施した。

表 6 第 1 回自炊教室の流れ

時間	活動	指導上の留意点
17:15~17:20	<b>準備</b> ・身支度(エプロン・名札) ・事前アンケートを回答する。	○費用を徴収する。 ○音楽をかける。(雰囲気作り) ○事前アンケート配布する。 ○早く来た人に参考図書を見せる。
17:20~17:30	<b>自己紹介</b> <b>説明を聞く</b>	○自炊 BOOK 配布 ○本日の流れ、班分けの説明をする。
17:30~17:40	<b>炊飯</b> ・米研ぎの模擬を見る。 ・各班 1 合ずつ研ぐ。	○米研ぎの模擬をする。 ○炊飯のポイントをいう。 ・「手で」「水で」「手早く」「浸水」
17:40~17:50	<b>冊子講義</b> ・冊子を参照しながら講義を聴く。	○目次/まえがき/自炊のポイントを講義。
18:00~18:15	<b>メニュー説明・模擬</b> ・レシピの模擬調理を見る。 主菜：味噌炒め 副菜：小松菜の煮浸し	○レシピの模擬・説明をする。  ・玉葱、茄子の芯の取り方。 ・材料の平面を下にして切る。 ・まな板は、野菜→肉の順に切る。 ・大きじ、小さじの説明。 ・肉の種類の説明。 ・フライパンを温めてから油投入。 ・硬い部分を下にしてレンジにかける。
18:15~18:30	<b>調理</b> ・1つの調理台を2人で使う。 ・自分の分を自分で作る。	○巡視し、必要に応じて支援する。  ・元栓、布巾と台ふきの説明。 ・危険な点はないか。 ・困っている点はないか。 ・出来上がった人への指示。(片付け、配膳)
18:30~18:55	<b>実食</b> ・ご飯、お茶、箸の配膳をする。 ・料理を盛り付け、食べる。	○片付けを指示する。
18:55~19:05	<b>片付け</b> ・片付け内容を確認する。	
19:05~19:10	<b>まとめ</b> ・感想を言う。  <b>終了</b>	○感想を言う人を指名。 ○まとめの言葉を言う。 「これをきっかけに自炊頑張ってください。」 ○後片付け・反省会

### 3. 結果

#### 1) 事前アンケート結果

自炊教室に参加しようと思った理由は、「楽しそうだったから」の教室開催に対する興味での参加が4人、「料理の基礎を教えて欲しいから」3人、「自炊が苦手だから」1人、「料理をする機会がないから」1人、などの調理に自信がないために、基本的な調理技術の向上を望む参加、「レパートリーを増やしたい」3人、「自炊の参考にしたい」1人、「料理を上達させたい」1人、などの自炊は行っているが更なる向上を望む参加に分けられた。その他にも、「日本の家庭料理が習いたい」という留学生からの回答もあり参加動機は様々であった。

自炊に対するイメージの回答結果、上位には「節約になる」12人、「健康的」11人、「調理が楽しい」10人、「自分好みに出来る」10人、などの、プラスのイメージが多く回答されていた。上位には挙がらなかったが、マイナスイメージであると考えられる「片付けが面倒」7人、「ワンパターン」5人、などの項目も回答数を集めていた。

**表7 調査対象者の平均自炊頻度(自炊率) %**

居住形態	人数	平日朝食	平日昼食	平日夕食	休日朝食	休日昼食	休日夕食
自宅生	4名	25.0%	65.0%	0.0%	75.0%	50.0%	12.5%
一人暮らし	8名	57.5%	5.0%	57.5%	50.0%	18.8%	43.8%
寮生	4名	40.0%	25.0%	45.0%	50.0%	50.0%	62.5%

平日(月～金曜日の週5日)と休日(土・日曜日の週2日)の自炊回数をもとに各人の自炊率(%)を計算し、またそれらのデータから居住形態別の平均自炊率を計算し、表7に示した。居住形態別自炊率の比較では、自宅住まいの学生(以降:自宅生)で平日夕食は0.0%であったが、休日朝食が75.0%と高い値だった。学校に行く平日昼食には自分でお弁当を作って持って行くという習慣がある参加者もいたため、平日昼食が65.0%という高い値となっていた。自宅生とは反対に一人暮らしの学生は、平日朝食57.5%、平日夕食57.5%と、自炊率の値は、およそ50%付近であり、自炊が十分に実践できていない現状が伺えた。

よく作る料理で多くの回答があったものは、「ご飯を炊く」11人、「卵料理」10人、「野菜炒め」9人、「肉を焼く」7人、「カレー」7人、「インスタント食品」6人、「味噌汁」6人であり、自炊において実践されている料理は比較的調理手順が少なく、短時間で容易に作ることができる料理であることが示された。

#### 2) 事後アンケート(1回目)の結果

自炊教室直後におこなった事後調査(1回目)において、参加した感想を問うた。自由記述の内容を項目別に集計した結果、「楽しかった」8人、「自炊意欲が高まった」8人、「また自炊教室を開いて欲しい」8人など好意的な意見が多く、計画段階で工夫したことや、ねらいとしていたことに対する反応がうかがえた。

自炊意欲への影響としては、「とても高まった」12人、「やや高まった」4人という結果が得られ、自炊教室終了時において、全員の自炊意欲を高めることができた(表8)。また、再び開催した場合の参加意欲では全員が、「参

**表8 自炊意欲への影響**

	人
とても高まった	12
やや高まった	4
あまり高まらなかった	0
全く高まらなかった	0
合計	16

加したい」という結果が得られた。自炊教室の必要性についても「とても必要」13人、「やや必要」3人という結果であり、全員が大学生にとって今回のような自炊教室が必要であると感じていた。

#### 3) 事後アンケート(2週間後)の結果

##### (1) 自炊状況の変化

自炊状況の変化を明らかにするため、自炊教室終了時から2週間経過した時点で事後調査をおこなった。自炊状況の満足度は、「大変満足」は一人もおらず、「やや満足」7人、「あまり満足でない」6人、「不満」1人という回答であった(表9)。理由について自由記述を求めた結果では、「自炊BOOKを活用しているから」「苦にならず自炊が出来ているから」「レパートリーが増えたから」などの自炊が実践できていることがプラス要因としてあげられていた。反対に、「自分の理想とする料理上手になれてはいないから」、「自炊を頑張ってはいるが、帰りが遅くなって疲れていると外食になることがあるから」など、自炊実践出来ている日もあるが、まだまだ満足度のいく状態ではないというもの、「自炊をする機会・時間がないから」という、実践する機会を持っていないと

いうものが記述されていた。事前調査に比較すると、自炊教室前後での自炊状況の満足度が向上していた者は13人中3人、変化がなかった者は8人、下がっていた者は2人であった。項目別に注目すると、支援以前では「不満」が4人であったのが、支援終了から2週間後には、1人に減少していた。自炊教室前後では、帰宅時間、居住形態などの生活環境は変化することはないため、このような理由が挙げられたのだと考える。

## (2) 自炊頻度の変化

自炊頻度に関して回答のあった14名中、「多くなった」6人、「どちらかと言えば多くなった」2人、「変わっていない」6人という結果であり、自炊頻度に変化があった者は全体の約50%といえた。

自炊内容の変化で最も多く回答されていた内容は、「自炊教室のメニューを作った」11人、「レパートリーが増えた」9人、「家族や友人に食事を作った」7人で、自炊教室に参加して自分で一度作った料理を繰り返して作るなど、自宅での実践が見受けられた。それ以外にも、「自炊の手際がよくなった」、「作ったことのない料理に挑戦した」など、自炊の上達がうかがえる内容もあった(表10)。

自炊BOOKの活用に関しては、「よく活用している」、「たまに活用している」を合わせると13人となり、ほぼ全員が自炊BOOKを自炊教室後も自宅にて活用している傾向が見られた(表11)。活用されていた内容で多く回答されていたのは、「バリエーション」「主菜・副菜レシピ」「レンジ調理」の項目であり、実際の調理に関する内容がよく活用されているようであった。

## (3) 今後の自炊支援に望むこと

今後の自炊支援として望むことには、最も多かったのは「また自炊教室を開いて欲しい」10人で、自炊教室という支援の形が多くの参加者に受け入れられていたことが認識できた。次いで、「自炊に関する情報をもっと欲しい」7人であり、自炊への積極性や向上意欲が感じられた。一方で、他人との定期的なコミュニケーションをとる形の支援への回答は少なかった。これらのことから、参加者は今後の支援として自らの力で向上するための手助けとなる支援を望んでいると考えられた(表12)。

## 4. 食生活管理能力育成における自炊教室の有効性について

自炊教室を実施した結果、参加した学生の満足度は高く好評であり、再実施を要求する意見も多くあった。また、参加者全員に自炊に対する意欲の向上が見られ、その意欲の向上の継続性に対しても有効であった。また、自宅での実践にも繋がった。本支援で実施した、実態に基づいた支援方法・内容の全体計画、複数回の継続的な支援実施、適切な教材の導入が自炊教室の成功要因と考えられる。以上のことより、今回実施した自炊教室は食生活管理能力の育成方法として有効的な支援である。本学学生の多くが食生活に関する支援を望んでいることから、今後ともこのような支援をより継続的に実施していくことが望まれる。

今後の課題としては、今回の自炊教室が自炊の定着に対して影響が与えられなかったため、自炊を定着させ自炊状況をさらに向上させるための支援方法を検討する必要がある。また、この支援に参加した学生のほとんどは

表9 自炊状況の満足度 人

	事前調査	事後調査*
大変満足	0	0
やや満足	8	7
あまり満足していない	3	6
不満	4	1
無回答	1	0
合計	16	14

\* 2週間後の調査

表10 自炊教室後の自炊内容の変化(複数回答) 人

自炊教室のメニューを作った	11
レパートリーが増えた	9
家族・友人に食事を作った	7
自炊の手際がよくなった	5
作ったことのない料理に挑戦した	5
新しい調味料や調理器具を買った	3
野菜を買う頻度が増えた	3
主菜と副菜を作るようになった	2
その他	2
n=14	

表11 自炊BOOK活用度 人

よく活用している	11
たまに活用している	2
活用していない	1
合計	14

表12 希望する今後の自炊支援(複数回答) 人

また自炊教室を開いて欲しい	10
自炊に関する情報をもっと欲しい	7
自炊の報告・相談を受けて欲しい	2
定期的に自炊状況を確認して欲しい	0
n=14	

食生活や自炊に興味・関心があり、ある程度の基本的調理技術を持っている学生であった。食への意識が低い自宅外男子やその他積極的に参加してもらえない学生に対して、実践的な調理技術の習得を図るための支援方法が課題である。

#### IV. まとめ

本学学生の食生活の実態調査実態調査や希望調査に基づいた支援は有効であった。今後とも卓上メモや冊子などによる食生活情報の提供や、実践的な調理技術を学ぶ自炊教室などの機会を増やし、このような支援をより継続的に実施していくことが望まれる。

今後の課題として、今回、積極的な参加が得られなかった自宅外男子を含む本学学生に対する支援方法の検討が必要である。その支援策として、大学教育における家庭科専門科目以外の調理実習を増やし、不特定多数の学生に実践的な調理技術を学ぶための機会を充実させていく必要性が示唆された。

本研究の調査・実践にあたって御助言・御協力いただきました、大学生協京都事業連合 栄養管理士の飯田朋子様、京都教育大学生協理事の羽賀省二様をはじめとする生協スタッフの皆様に深く感謝申し上げます。

#### 参考文献

- 1) 「小学校学習指導要領 家庭編」(2008) 文部科学省
- 2) 「中学校学習指導要領 技術・家庭編」(2008) 文部科学省
- 3) 榊原 典子ほか：家庭科における大学と附属学校との連携による教員養成プログラムの検討、京都教育大学教育実践研究紀要 8、 59-68 (2008)
- 4) 湯川夏子、中西洋子：学生の食生活自己管理能力を養う食育実践プロジェクト - 生協食堂との連携による取組 -、平成 20 年京都教育大学 教育研究改革・改善プロジェクト報告書 (2009)
- 5) 磯部由香、宮園愛、成田美代：男子大学生の調理技術と食生活との関連、三重大学教育学部研究紀要、59、社会科学、101-105 (2008)
- 6) 久保加織、堀越昌子、岸田恵津、松澤康男、細谷圭助、中西洋子、成瀬明子：調理技術教育プログラムの構築に向けてのアンケート調査、日本調理科学会誌、40(6)、449-455(2007)
- 7) 第一出版編集部編：「厚生労働省策定 日本人の食事摂取基準[2005 年度版]」、第一出版 (2005)