

女子大学生の食生活と 幼少期の収穫・調理経験との関連

小川真紀子*・山本いず美*

The Relationship between Dietary Habits of Female University Students
and their Childhood Harvesting and Cooking Experiences

Makiko OGAWA and Izumi YAMAMOTO

We studied the relationship between childhood eating experiences and current eating behavior. Investigating the relationship between childhood harvesting and cooking experiences and current eating habits, this study finds many subjects liked to make meals and found it fun. Group A, who had experience in harvesting and cooking in their childhood, was conscious of a well-balanced meal and felt the joy of making meals. In order for female university students to prepare a well-balanced meal with appropriate portions, it is important to gain holistic experience with food such as cultivation, harvesting, and cooking from an early age.

Keywords: harvesting experience in childhood, cooking experience, female university students

はじめに

平成17年に食育基本法が制定され、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものであるとされている¹⁾。幼少期はその人の生涯にわたる食生活習慣の形成や、おいしさを感じる味覚の基礎を築き上げる時期であり、また、心身の健康や発達にも直接関わる。さらには人間形成にもつながっていくものであり、幼少期から食への関わりが重要であ

ると考えられる^{3) 4)}。

幼少期は食べ慣れないものや嫌いなものが出てくる時期でもある。簡単な調理を手伝う、栽培や収穫に関わるなど、さまざまな食べ物に子ども自身が意欲的に関わる体験を通して、子どもの食べたいもの、好きなものは増えていく。また、栽培、収穫、調理を通じて身近な食材に触れることは、食べ物が自然の恵みからできた生物であることを実感することになり⁵⁾、幼児なりに食べ物を大切にする気持ちや、食べ物を準備してくれる人々への感謝の気持ちが自然

キーワード：幼少期の収穫体験、調理経験、女子大学生

* 本学人間生活学部食品栄養学科

と芽生えていくことにもつながるとされている⁶⁾。先行研究によれば、偏食が極端で野菜をほとんど食べなかった幼児が幼稚園での野菜栽培や調理などの経験を通して偏食を改善したことや、野菜栽培を行った幼稚園の8割以上で野菜栽培後に嫌いな食べ物を頑張って食べる子どもが増えたことが明らかにされている⁷⁻¹⁰⁾。

近年では外食の日常化、家庭料理の欧米化が進み、脂質摂取の過多などから、生活習慣病が問題となっている¹¹⁾。20歳代女性は、この10年間でみても摂取エネルギー量の不足によるやせが多くみられている。令和元年国民健康・栄養調査¹²⁾によると、1日あたりの摂取エネルギー量の平均は1600kcalであり、推定エネルギー必要量(身体活動レベルふつう)の2000kcalより20%少なかった。また、脂肪エネルギー比率の目標量は20~30%であるが、平均30.9%以上で脂肪摂取量は適正範囲を上回っていた。20歳代女性は、摂取エネルギー量の不足や、脂肪摂取の過多がみられ、「隠れ肥満」の問題も懸念される。隠れ肥満者は、体脂肪の増加に伴い除脂肪量が低下し、筋量および骨量の減少を引き起こす。そのため、糖尿病や動脈硬化性心疾患などの疾病発現の可能性が高くなると考えられる¹³⁾。エネルギー摂取量が低い、脂質の摂取比率が高い場合、摂取量だけに注目するのではなく、食品の組み合わせや調理法、一食の適量も考慮に入れたバランスのよい内容の食事を摂ることが必要である。

一食単位の食事の適量を把握する方法としては、足立・針谷らによって提唱された「3・1・2弁当箱法」がある¹⁴⁾。食べる人の性別、年齢、身体活動レベルに合ったサイズの弁当箱を、一食を把握するものさしにして、主食・主菜・副菜料理を3・1・2の割合(表面積比)で詰め合わせることで、栄養素のバランスが良く、味、暮らし、

環境面からも優れた食事を作ることができるものである¹⁵⁾。これは、一食を単位とし食事を捉える方法であるため、食卓をイメージしやすく、食事づくり経験の少ない児童や中高年男性にも実践に結びつきやすいことが明らかにされている¹⁶⁾。

女子大学生が自分に合った適量でバランスの良い食事を作り、食に対する望ましい考えを持つためには、自らの「食」について考える習慣を身につけ、生涯を通して、健全で安心な食生活を実現するための基礎¹⁷⁾が大切であると考えられる。そのために、食生活習慣が形成される幼少期から栽培、収穫、調理などの食経験を通じて食べ物に関心を持つことが重要であると考えた。本研究は、本大学の食品栄養学科に在籍する3・1・2弁当箱法セミナー参加者の1年生を対象に、幼少期の食経験と現在の食行動・意識との関連について検討した。

対象および方法

1. 対象

対象者は、2015年度の本学食品栄養学科1年生のうち、「3・1・2弁当箱法」セミナーの参加者35名とした。

2. 調査方法

調査内容は調査の種別に、次の通りである。①食生活に関する調査、2015年10月28日に実施された「3・1・2弁当箱法」セミナーの終了時に、幼少期の食生活、現在の食生活に関する自記式の調査票を配布し記入してもらった。(回収率100%、有効回答率100%)。②食事スケッチ法による食事調査、2015年4月14、15日の調理学実習のオリエンテーション時に食事スケッチ法による自記式の調査票を配布し、昨日の夕食と今日の朝食を記入後に回収した(回収率100%、有効回答率97.2%)。

3. 解析方法

データの集計および解析には、統計解析ソフトSPSS ver.19.0 for windowsを使用し、クロス表の検定には χ^2 検定を、2群間の平均値の差の検定には、t検定を用いた。有意水準5%未満を有意差あり、10%未満を傾向ありとした。なお、関係する項目において不明・未回答であったものは分析の対象から除外した。

結果と考察

1. 幼少期の食生活

幼少期に食事に関する手伝いを経験したことがある人は89%、ない人は11%であり、本対象者の約9割が手伝いを経験していた(図1)。

幼少期に食事作りの手伝い経験がある人のうち、その内容は「配膳」を行っていた人が71%と最も多く、次いで「片付け」を行っている人が55%と多かった(図2)。

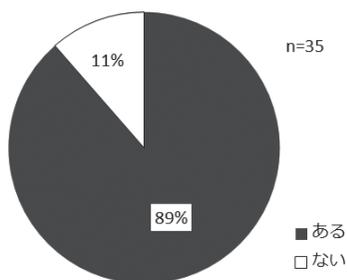


図1 幼少期に食事に関するお手伝いの経験があるか

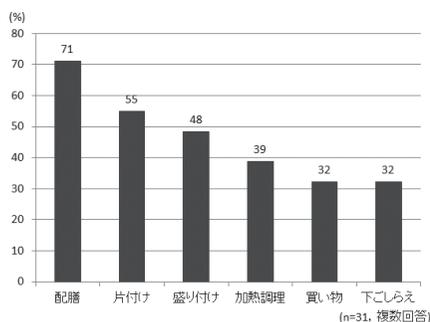


図2 お手伝いの内容

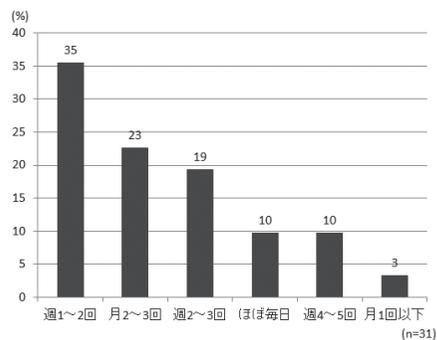


図3 お手伝いの頻度

また、「加熱調理」は39%、「下ごしらえ」は32%であることから、お手伝いの内容は調理を伴うものよりも準備や片付けといった簡単に行えるものが多いことが考えられる。また、お手伝いの頻度は週に1回以上していた人が74%と多く、本対象者は手伝いを週に1回以上の頻度で行っていたことがわかる(図3)。

幼少期に栽培や収穫経験のある人は80%、ない人は20%で、本対象者の8割が栽培や収穫の経験をしていた(図4)。

栽培や収穫経験のある作物は、「さつまいも」が68%と最も多かった(表1)。経験した場所は「幼稚園や保育所の畑」が

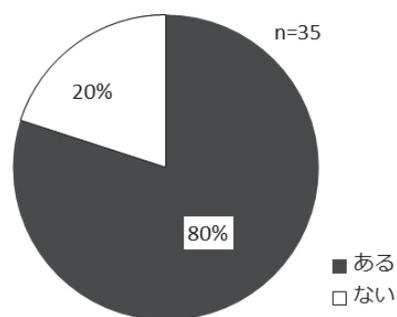


図4 幼少期に栽培・収穫経験があるか

n=28 (複数回答、数値は%)						
項目	さつまいも	トマト	米	きゅうり	みかん	その他
構成比 (%)	68	39	18	18	11	50

表1 栽培や収穫を行った作物

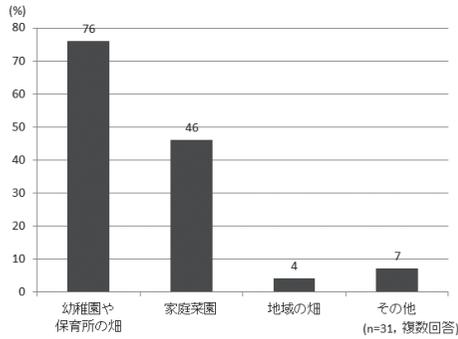


図5 栽培や収穫経験の場所

最も多く76%であった(図5)。

また、「幼稚園や保育所の畑」で「さつまいもの栽培や収穫」を経験した人は61%であり、特別な道具を必要とせず、簡単に行えるさつまいもの栽培や収穫を、食育の一環として取り入れている幼稚園や保育所が多いと考えられる。

幼少期に調理経験をしたことがある人は、栽培・収穫経験と同様に80%であった

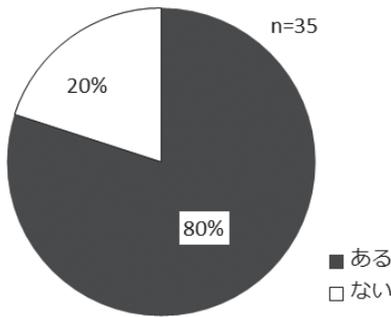


図6 幼少期に調理経験があるか

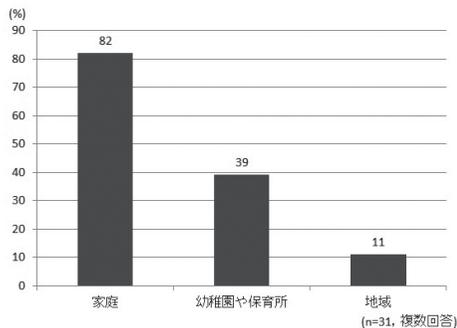


図7 調理経験の場所

(図6)。

また、調理経験をした場所は「家庭」が82%と最も多かった(図7)。「地域」と答えた人は11%と最も少なく、図5の栽培や収穫経験をした場所においても「地域」と回答した人は4%と少なかった。よって、地域での栽培や収穫、調理を行う機会は少ないことが考えられる。

2. 現在の食生活

食事作りに対して「好き」と答えた人は94%であり本対象者は、食事作りに対して

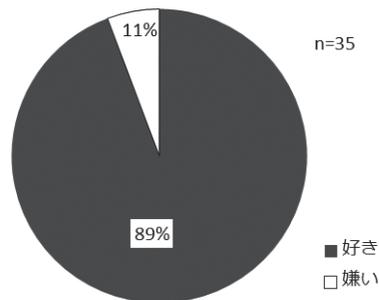


図8 食事作りの好き嫌い

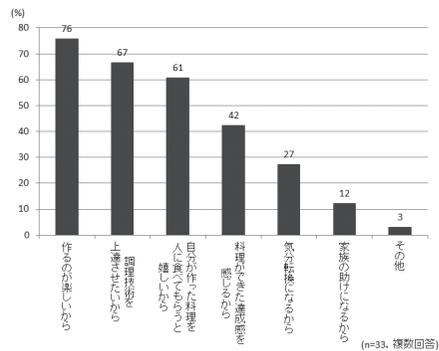


図9 食事作りが好きな理由

前向きに思っている人は多いと思われる(図8)。食事作りが好きな理由は、「作るのが楽しいから」と答えた人が最も多く、次いで「調理技術を上達させたいから」「自分が作った料理を人に食べてもらうと嬉しいから」と答えた人が多かった(図9)。よって、食事作りが好きな人は楽しみながら作っている人が多いことが示唆される。

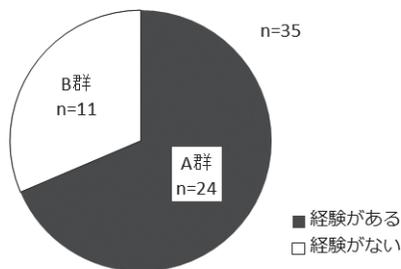


図10 幼少期の収穫・調理経験による群分け
 (3) 幼少期の収穫・調理経験による群分け
 食生活に関する調査で、「幼少期に収穫・調理経験が両方ある」人と、「ない」人では、普段の食生活にどのような違いが見られるのかを検討するために群分けを行った。両方経験がある人をA群（24人）、ない人をB群（11人）とし、食生活に関する調査を群別に解析した（図10）。

	全体 (n)	A群 (24)	B群 (11)	群間差
ある	88.6	95.8	72.7	+
ない	11.4	4.2	27.3	

数値：％，χ²検定 +：p<0.1

表2 幼少期に食事に関するお手伝いの経験があるか（群別）

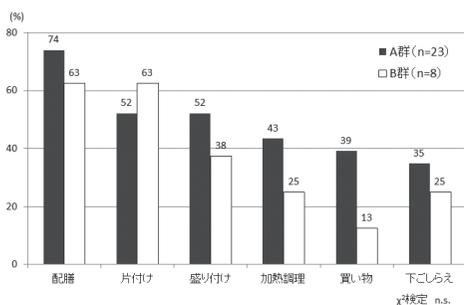


図11 幼少期のお手伝いの内容（群別）

A群は、B群に比べて幼少期に食事に関するお手伝いの経験がある人が多い傾向にあった（表2）。お手伝いの内容は、A群は「配膳」が最も多く74%、次いで「片付け」「盛り付け」がそれぞれ52%であった。B群は「配膳」「片付け」がそれぞれ63%で

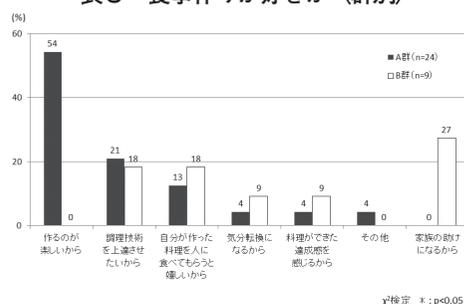
最も多かった。またB群では「買い物」と答えた人は13%であった（図11）。

A群は、B群に比べて食事作りが好きな人が多い傾向であった（表3）。

	全体 (n)	A群 (24)	B群 (11)	群間差
好き	94.3	100	81.8	+
嫌い	5.7	0.0	18.2	

数値：％，χ²検定 +：p<0.1

表3 食事作りが好きか（群別）



χ²検定 *：p<0.05

図12 食事作りが好きな理由（最も当てはまるもの）（群別）

食事作りが好きな理由は、A群は「作るのが楽しいから」と答えた人が有意に多かった（p<0.05）。B群は「家族の助けになるから」と答えた人が有意に多かった（p<0.05）。これらのことから食事作りの主体性に違いがみられたことが考えられる（図12）。

	全体 (n)	A群 (24)	B群 (11)	群間差
気を付けている	82.9	95.8	54.5	**
気を付けていない	17.1	4.2	45.5	

数値：％，χ²検定 **：p<0.01

表4 現在の食習慣に気を付けているか（群別）

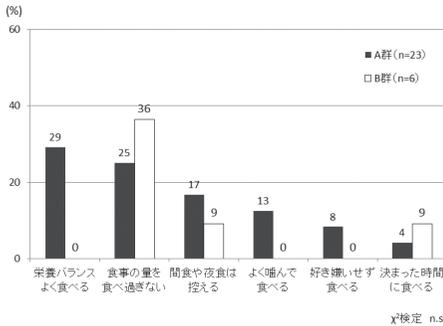


図13 現在の食習慣で気を付けていること (最も当てはまるもの) (群別)

A群は、B群に比べて現在の食習慣に気を付けている人が有意に多かった ($p < 0.01$) (表4)。

またA群は、「栄養バランスよく食べる」ことに気を付けている人が最も多かった。B群は「食事の量を食べ過ぎない」ことに気を付けている人が最も多かった (図13)。

食事スケッチ法より、朝食では「主食のみ」と答えた人がB群において55%と最も多く、「主食+主菜+副菜」の揃った人は9%と少なかった。A群は、B群に比べ「主食+主菜+副菜」の揃った食事の人が多くみられた (図14)。

夕食では、両群共に「主食+主菜+副菜」の揃った食事をとっている人が多かった (図15)。

しかしB群は、「主食のみ」や「欠食」の

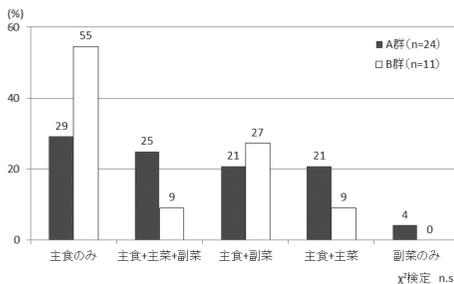


図14 朝食の食事パターン (群別)

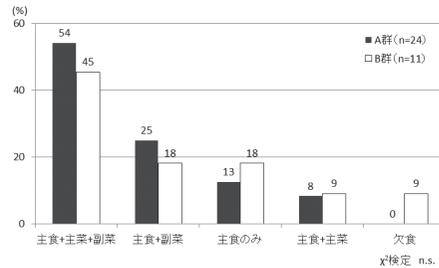


図15 夕食の食事パターン (群別)

割合がA群に比べて多く、食意識の違いが実際の食生活に反映していると考えられる。

まとめ

食生活に関する調査結果から、本対象者は手伝い経験や栽培・収穫体験をしている人が多く、また食事作りを好み、楽しいと感じている人が多かった。食事スケッチ法より、夕食で「主食・主菜・副菜」の3種が揃っていた人が多かった。

幼少期の収穫・調理経験を群分けし、現在の食習慣との関連性を調べた結果、幼少期に収穫・調理経験のないB群では朝食に「主食のみ」の人が多かった。収穫・調理経験のあるA群は、バランスのよい食事を意識し、食事作りを楽しみを感じていた。このことから、幼少期における収穫・調理経験は、望ましい食意識が形成され、食事作りをポジティブに捉えて食事をバランスの良く食べることに繋がると考えられる。

幼少期の手伝いや栽培・収穫体験は、食に興味を持つきっかけとなり、大学生になっても栄養バランスのよい食事を食べることを意識し、普段の食事に活かそうとすることと関連することが示唆された。

女子大学生が食に対して望ましい意識、態度を持ち、適量でバランスの良い食事作りを前向きに実践していくためには、幼少期から栽培、収穫、調理などといった食経験を積むことは大切であるとする。

謝 辞

本研究の調査にご協力頂きました学生の皆様に、心から感謝申し上げます。調査の実施に際し、ゼミ生の五十地優希さん、大島瑞季さん、柿本日香里さん、田中麻友美さんにご尽力頂いたことを厚くお礼申し上げます。

文 献

- 1) 内閣府:食育基本法(2005) http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/kihonho_27911.pdf
- 2) 農林水産省:我が国の食生活の現状と食育の推進について(2021) <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/index-56.pdf>
- 3) 山口規容子、水野清子:新育児にかかわる人のための小児栄養学, p.22-24 (診断と治療社, 2006)
- 4) 多々納道子・山田千尋:幼稚園における食育の実態と課題, 鳥根大学教育学部紀要, 第46巻, p.15 (2012)
- 5) 厚生労働省:食を通じた子どもの健全育成(—いわゆる食育の視点から—)のあり方に関する検討会(2004) <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-3.html>
- 6) 多々納道子・山田千尋:前掲書4), p.16 (2012)
- 7) 林伸子・岡村真理子・小松啓子:幼稚園における食材体験活動と子どもたちの野菜嗜好の変化, 日本生活体験学習会会誌, 2巻, p.55-64 (2002)
- 8) 木田春代・武田文・荒川義人・他:幼稚園における野菜栽培活動の状況とその食育効果—北海道某市での調査—, 天使大学紀要, 13巻, p.1-11 (2013)
- 9) 木田春代・武田文・荒川義人:幼稚園における野菜栽培活動が幼児の偏食に及ぼす影響—トマト栽培に関する検討—, 栄養学雑誌, Vol.74, No.1, p.20 (2015)
- 10) 三田雅江・梁川正:栽培経験を通じた「生きる力」の育成—京都教育大学環境教育実践センターにおける小学生の親子を対象とした栽培体験教室での活動から—, 京都教育大学環境教育研究年報, 第23号, p.69-77 (2015)
- 11) 農林水産省:日本人の伝統的な食文化 http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/pdf/guide_all.pdf
- 12) 厚生労働省:令和元年国民健康・栄養調査の概要 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_14156.html
- 13) 相川りゑ子・彦坂令子・混同恵久子・八倉巻和子:女子大生の栄養摂取と生活時間—かくれ肥満傾向者の食物摂取と生活状況—, 栄養学雑誌, Vol.59, No.3, p.153 (2010)
- 14) 足立己幸・針谷順子:3・1・2弁当箱ダイエット法, p.4-17 (群羊社, 2004)
- 15) 足立己幸・高増雅子・加藤勇之助・早貸千代子・田中久子:“自分が何をどれだけ食べたらいいか”のイメージを育てる—「3・1・2弁当箱法」を基礎にした食事・食事づくり法の実践—, 日健教誌, 第21巻, 第4号, p.339 (2013)
- 16) 針谷順子:料理選択型栄養教育をふまえた一食単位の食事構成力形成に関する研究—「弁当箱ダイエット法」による食事の適量把握に関する介入プログラムとその評価—, 栄養学雑誌, Vol.61, No.6, p.350 (2003)
- 17) 木林悦子・上野恭裕・西谷香苗:幼稚園・保育所における園児の食・生活習慣についての比較研究, 園田学園女子大学論文集, 第43号, p.85 (2009)