

短大生の基本調理に関する知識および技術の習得状況

—非食物系学生への食教育内容の検討に向けて—

古 橋 優 子

Learning and Assessment of Basic Knowledge and Cooking Techniques in Junior College

Examining on Food and Nutrition Education

Yuko FURUHASHI

要 旨

短大生を対象に基本調理の習得状況を把握するための調査を行った。その結果、対象学生の食生活状況により調理の知識・技術の習得度に差があることがわかった。食品の概量では、そのままあるいは簡単な調理で食べられる食品の正答率が高かった。野菜の切り方では「ささがき」以外は約7割の学生がよく知っていたが、魚の下処理法は、知らない・できない者が7割以上であった。調理操作ではだしをとる、青菜をゆでる、食器の配膳、等で習得度が低かった。過半数の学生が調理法をよく知っていた料理は、ご飯、おにぎり、そうめん、チャーハン、焼きそば、カレーライス、オムライス、サンドイッチ、卵料理、ゆでブロッコリー、野菜サラダ、野菜炒め、味噌汁であり、魚料理、和風の煮物類や酢の物ではよく知っていた学生は1～2割と習得度は非常に低い結果であった。本調査で得られた基礎資料を基に非食物系学生への食教育の内容についてさらに検討していきたい。

キーワード：食生活 自己管理 基本調理 習得状況 食教育

I 緒言

前報¹⁾において、女子学生を対象として、食意識、食行動、生活習慣および健康状態と食物摂取状況の実態調査を行った結果、女子学生の栄養素等摂取状況は、カルシウム、鉄、食物繊維などが著しく不足しており、脂質は過剰摂取であった。女子学生の食事内容を改善するには主食・主菜・副菜・汁物を揃えて食事形態をよくするように教育する料理レベルの食教育が役立つことが示唆された。また、女子学生の食生活に影響を及ぼす要因の構造は、「栄養や食事への関心」要因と、「自己管理能力」要因に位置づけられることが示されたことより、女子学生の食生活を改善するにはこれらの要因を高めるような食教育が効果的であることを報告した。対象学生を食物系・非食物系に分けて比較した結果では、栄養や食物を専門としない非食物系の学生は栄養的な知識や食品・調理への関心が食物系の学生に比較して低く、朝食欠食や、食事内容における問題がいくつか見受けられた²⁾。

従って、学生の食生活改善を効果的に行うには、まず非食物系学生の「栄養や食事への関心」、「食事の自己管理能力」を高めることが優先課題と考え、非食物系学生を対象として、食生活指針³⁾、

食事の基本は一汁二菜（主食・主菜・副菜・汁物を揃えて食事形態をよくする）を題材として料理レベルの食教育を実施しその効果について検討した。その結果、学生の食生活全般への関心は高まり、食事内容の改善も認められた⁴⁾。

しかし、非食物系学生の「栄養や食事への関心」をさらに高め、自分の食生活を自己管理できるようにするためには、栄養・食品の基礎知識だけでなく、基本的な調理技術の習得も不可欠であると思われる。大学の調理実習教育において調理技術が低下しているとの報告⁵⁾もある。また、10～50代の男女を対象にした調査では調理技術レベルが低いほど外食・欠食が増加し、加工食品の利用頻度が高くなる傾向があり、調理技術の低下は食事内容に影響することが懸念されている⁶⁾。増澤ら⁷⁾は、10～20歳代男女は基本的な料理の作りかたを学校教育に強く望んでおり、中年層からも学校で教えるべき優先事項の一つとして考えられていると調査結果で報告している。また、岸田ら⁸⁾は、若年男女と中年男性の分析から、年齢・性別に関わらずできた方がよい調理の上位は炊飯、味噌汁、包丁が使えることであり、男性の多くが基本的な調理技術を身につけるべきと思っていた。との結果を得ている。このように、基本的な調理技術を男女ともに必要としている。従って、非食物系の学生に対しては、栄養・食品の基礎知識とともに基本的な調理技術を含めた食教育を、生きる力を養うための基礎科目として位置づけて教育する必要があると考えられる。

本研究では、これらの食教育の内容について検討するために、小学校家庭科用教科書^{9),10)}、中学校技術・家庭科用教科書^{11),12)}を参考にして基本調理に関する質問項目を作成し、食物に関する教育を受講以前の学生を対象に基本調理に関する知識および技術の習得状況を把握するための調査を行い、基礎資料を得ることを目的とした。

II 方法

1. 調査対象および調査時期

調査対象は本学短期大学部生活学科1年生40名（食物栄養専攻28名、生活情報コース12名）。幼児教育学科第三部3年生58名（男子4名を含む）の合計98名である。調査時期は、2014（平成26）年4月中旬である。今回の調査対象には、食に関する意識・知識が高いと考えられる食物栄養専攻の学生も含まれている。このことについては、調査時期が入学直後の食物に関する教育を受講する前であること、また、栄養士養成課程の学生の入学時と卒業時の食生活の比較を行った結果、卒業時には学生の栄養・食品に関する知識は一定レベルまで達したと考えられたが、実際の食事内容は充実傾向にはあるもののまだ食の知識が十分に反映されておらず、実践力を高めさせる教育の必要性が示唆された¹³⁾ことより、食物栄養専攻の学生についても入学時の調理の知識・技術の習得状況の実態を把握しておく必要があると考えたからである。幼児教育学科第三部3年生についてはフレックス制であり、授業は午前中で終了するため午後は自由にアルバイト等ができる。

2. 調査の実施方法

調査は以下の授業科目の初回開始時に実施した。生活学科1年食物栄養専攻は「調理学基礎実習」、生活情報コースは「クッキング入門」、幼児教育学科第三部3年は「子どもの食と栄養Ⅰ」である。初回開始時に実施したのは栄養・食品・調理等、食に関する授業内容の影響を排除するためである。

最初に調査票を配布し、調査の目的および調査結果の取り扱い（調査結果は統計処理し調査の目的以外には使用しない）について説明し、回答の内容は授業成績には一切影響しないことを伝えた。その後、記入方法について説明し、自己記入方式によりその場で記入させた。回収時には記入もれ、誤記入がないように記入内容の確認を行った。

3. 調査内容

(1) 対象者の属性

基本属性に関する調査項目は学科・専攻・コース名、学年、学籍番号、氏名、居住形態、アルバイトの有無である。

(2) 対象者の食生活状況

食生活状況に関する質問項目は次の15項目とした。

- ① 食事の実態に関する項目：朝食の摂取状況・調理担当者・共食状況・摂取時刻、昼食の内容・手づくり弁当の調理担当者、夕食の調理担当者・摂取時刻・外食頻度
- ② 食事の摂り方に関する項目：主食・主菜・副菜の揃った食事の有無、うす味の心がけ
- ③ 食意識に関する項目：料理への関心・料理のレパートリー数・栄養や食事への関心・食事の自己評価

質問項目の選定については、前報¹⁾において主食・主菜・副菜・汁物が揃った食事形態が良好な食事を摂っていたグループと有意な関連が認められた食生活状況の項目を参考にした。食事形態が良好な食事を摂っていたグループの食生活状況の特長は、「朝食を毎日食べる」・「朝食は誰かと一緒に食べる」・「朝食の摂取時刻が決まっている」・「昼食は手づくり弁当が多い」・「夕食の摂取時刻が決まっている」・「夕食の外食頻度は低い」・「主食・主菜・副菜の揃った食事が1日に1回はある」・「うす味を心がけている」・「栄養や食事について考える」・「食事の自己評価はよい」であり、栄養素等摂取状況や食品群別摂取状況、食行動・健康状態も良い結果であった。従って今回も対象者の把握のために食生活におけるこれらの項目について調査した。また、前報¹⁾において有意な関連は認められなかったが調理に関する項目として「朝食の調理担当者」、「手づくり弁当の調理担当者」、「夕食の調理担当者」、「料理が好き」、「料理のレパートリー数」を追加した。

(3) 調理に関する知識・技術の習得状況

① 食品の概量

文部科学省検定済教科書 中学校技術・家庭科用^{11)、12)}に掲載されている食品の概量と食品群別摂取量の目安を参考にして、主食、主菜、副菜から構成される一般的な食事中使用される頻度の高い食品32品目について、概量を四肢択一式で回答させた。32品目の内訳は次の通りである。

主食に用いられる食品として6品目（ご飯、おにぎり、食パン、ロールパン、ゆでうどん、スパゲッティ）、主菜に用いられる食品として10品目（卵、ハム、ウインナー、スライスチーズ、豚肉、合いびき肉、鶏肉、切り身魚、納豆、油揚げ）、副菜に用いられる食品として10品目（きゅうり、ピーマン、トマト、ミニトマト、にんじん、じゃがいも、オクラ、キャベツ、レタス、さやえんどう）、これに果物として5品目（みかん、キウイフルーツ、りんご、いちご、バナナ）、牛乳・乳製品として1品目（牛乳）を加えた。調査票にはこの32食品をランダムに並べて回答させた。

② 野菜の切り方等

文部科学省検定済教科書 小学校家庭科用、中学校技術・家庭科用^{9)、10)、11)、12)}に掲載されている野菜の切り方、魚の下処理法を参考にし、切り方に関する項目として次の9項目を質問項目とした。きゅうりの輪切り、りんごの皮むき、じゃがいもの皮むき、じゃがいもの芽とり、キャベツのせん切り、たまねぎのみじん切り、ごぼうのささがき、いわしの手開き、一尾魚の下ごしらえ（あじ）、である。これらの切り方、処理方法について知識および技術の習得程度について質問した。

③ 基本の調理操作

文部科学省検定済教科書 小学校家庭科用、中学校技術・家庭科用^{9)、10)、11)、12)}に掲載されている基

本の調理操作を参考にし、次の11項目を質問項目とした。①計量スプーン・計量カップの使い方、②炊飯器でご飯を炊く、③かつおだしをとる（かつおぶしを使用）、④混合だしをとる（昆布・かつおぶしを使用）、⑤青菜をゆでる、⑥日本茶をいれる、⑦飯碗・汁椀・主菜・副菜・箸の配膳、⑧正しい箸の持ち方、⑨薄焼き卵をつくる、⑩天ぷらの衣をつくる、⑪天ぷらを揚げる、である。これらの調理操作について知識および技術の習得程度について質問した。

なお、小・中学校の教科書に掲載されているが回答者によって質問の捉え方に差がでやすいことを考慮して、野菜の洗い方、野菜のゆで方、卵のゆで方、まな板の使い方、包丁の持ち方についての質問は除外した。これらの質問は、回答者の知識の程度によって理解の程度も異なることが懸念されるため、それぞれの質問ごとに質問内容を詳細にしなければ信頼できる回答は得られないと思われたからである。野菜の種類は多く、食用にする部位で分類しても、葉菜類・根菜類・茎菜類・果菜類・花菜類等あり、それぞれ洗い方やゆで方が異なる。まな板の使い方・包丁の持ち方についても衛生管理や安全面での注意が必要となるため、質問内容を詳細にしなければならない。卵のゆで方については基本料理の調理法の知識および調理頻度の調査においてゆで卵の項目があるため除外した。

また、薄焼き卵をつくる、天ぷらの衣をつくる、天ぷらを揚げる、の項目は小・中学校の教科書には掲載されていないが、対象者の年齢や一般的な調理操作であることを考慮して追加した。

④ 基本料理の調理法の知識および調理頻度

主食・主菜・副菜・汁物に分類される料理を54品目取り上げ、調理法の知識および調理頻度について質問した。文部科学省検定済教科書小学校家庭科用、中学校技術・家庭科用^{9),10),11),12)}に分量と作り方が掲載されている料理を参考にして基本料理を選定した(表1)。教科書記載の料理のうち、類似した料理や応用料理は除外した。また小・中学校の教科書には掲載

表1 基本料理54品目

主食料理等	主菜料理	副菜料理	汁物料理等
ご飯	ゆで卵	青菜のおひたし	味噌汁
おにぎり	目玉焼き	こふきいも	すまし汁
そうめん	卵焼き	ゆでブロッコリー	かきたま汁
炊き込み飯	スクランブルエッグ	野菜サラダ	豚汁
ちらしずし	野菜のベーコン巻き焼き	ポテトサラダ	けんちん汁
チャーハン	豚肉の生姜焼き	野菜炒め	野菜スープ
焼きそば	ハンバーグステーキ	かぼちゃの煮物	ミネストローネ
お好み焼き	切り身魚のムニエル	さといもの煮物	コーンスープ
卵どんぶり	あじの塩焼き	ひじきの煮物	ホワイトシチュー
スパゲッティナポリタン	切り身魚の照り焼き	きんぴらごぼう	茶碗蒸し
スパゲッティミートソース	切り身魚の煮付け	肉じゃが	
カレーライス	さばのみそ煮	きゅうりとわかめの酢の物	
ドライカレー	鶏肉のから揚げ	筑前煮	
オムライス	マーボー豆腐		
サンドイッチ	ぎょうざ		
	天ぷら		

されていないが一般的な料理として8種類の料理(そうめん・鶏肉のから揚げ・天ぷら・茶碗蒸し・さといもの煮物・お好み焼き・カレーライス・オムライス)を追加した。なお、焼きそば・お好み焼き・卵どんぶり・スパゲッティ・カレーライス・ドライカレー・オムライス・サンドイッチ、等の主食と主菜や副菜をも兼ねる場合もある料理は一皿料理または複合料理と分類されることもあるが、今回は主食料理に含め、主食料理等とした。また、茶碗蒸しは汁物料理に含め汁物料理等とした。質問の料理数が多いため、基本料理の調理法の知識については調理法の手順は問わず、「よく知っている」「だいたい知っている」「知らない」の中から1つを回答するように学生に伝えた。

4. 解析方法

食生活状況、野菜の切り方・魚の下

表2 対象者の属性

	人数	居住形態			アルバイト		
		自宅	下宿・寮	その他	週3回以上	週1~2回	していない
生活1年	40	38	0	2	8	10	22
幼教3年	58	47	11	0	50	5	3
合計	98	85	11	2	58	15	25

処理法、基本の調理操作、基本料理の調理法の知識および調理頻度については、生活学科1年（以下生活1年と略記）と幼児教育学科3年（以下幼教3年と略記）に区分してクロス集計し、カイ2乗検定を行った。有意水準は5%とした。集計・解析には統計解析ソフト「IBM SPSS Statistics Ver.22.0」を用いた。

表3 対象者の食生活状況

調 査 項 目		全体 n=98	学 科		p値		
			生活1年 n=40	幼教3年 n=58			
朝食	摂取状況	毎日食べる	72.4	87.5	62.1	0.034	*
		週2～3日欠食	12.2	7.5	15.5		
		週4～5日欠食	3.1	2.5	3.4		
		ほとんど欠食	12.2	2.5	19.0		
	調理担当 ^a	自分でつくる	23.3	15.4	29.8	0.278	
		時々自分でつくる	19.8	20.5	19.1		
		つくらない	57.0	64.1	51.1		
	共食状況 ^a	誰かと一緒に	37.2	28.2	44.7	0.116	
ほとんど一人で		62.8	71.8	55.3			
摂取時刻 ^a	決まっている	84.9	89.7	80.9	0.252		
	決まっていない	15.1	10.3	19.1			
昼食	内容	手づくり弁当	57.1	85.0	37.9	0.000	***
		市販の弁当	8.2	2.5	12.1		
		学生食堂	5.1	7.5	3.4		
		その他	29.6	5.0	46.6		
	手づくり弁当の調理 ^b	自分	19.6	14.7	27.3	0.248	
		家族	80.4	85.3	72.7		
夕食	調理担当	自分でつくる	8.2	2.5	12.1	0.223	
		時々自分でつくる	27.6	27.5	27.6		
		つくらない	64.3	70.0	60.3		
	摂取時刻	決まっている	60.2	77.5	48.3	0.004	**
		決まっていない	39.8	22.5	51.7		
	外食頻度	週3回以上	9.2	5.0	12.1	0.009	**
		週1～2回	49.0	35.0	58.6		
ほとんどしない		41.8	60.0	29.3			
主食・主菜・副菜の揃った食事	1日1回はある	71.4	80.0	65.5	0.119		
	ない	28.6	20.0	34.5			
うす味を心がけている	はい	19.4	12.5	24.1	0.341		
	どちらともいえない	56.1	62.5	51.7			
	いいえ	24.5	25.0	24.1			
料理が好き	好き	50.0	57.5	44.8	0.439		
	どちらともいえない	42.9	37.5	46.6			
	きらい	7.1	5.0	8.6			
料理のレパートリー数	15品以上	20.4	5.0	31.0	0.006	**	
	6～14品	36.7	40.0	34.5			
	5品以下	42.9	55.0	34.5			
栄養や食事について考える	よく考える	14.3	7.5	19.0	0.271		
	時々考える	62.2	62.5	62.1			
	あまり考えない	20.4	27.5	15.5			
	まったく考えない	3.1	2.5	3.4			
食事の自己評価	大変よい	2.0	2.5	1.7	0.074		
	よい	25.5	37.5	17.2			
	少し問題がある	50.0	47.5	51.7			
	問題が多い	22.4	12.5	29.3			

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

注) a: 対象数は生活1年 39名、幼教3年 47名

b: 対象数は生活1年 34名、幼教3年 22名

表4 野菜の切り方等の習得状況

(%)

調 査 項 目		学 科			p値	
		全体 n=98	生活1年 n=40	幼教3年 n=58		
きゅうりの輪切り	知識					
	1 よく知っている	75.5	72.5	77.6	0.225	
	2 だいたい知っている	22.4	22.5	22.4		
	3 知らない	2.0	5.0	0.0		
	技術	4 よくできる	39.8	22.5	51.7	0.011 *
		5 だいたいできる	54.1	67.5	44.8	
6 できない・したことがない		6.1	10.0	3.4		
りんごの皮むき	1	68.4	70.0	67.2	0.430	
	2	30.6	27.5	32.8		
	3	1.0	2.5	0.0		
	4	29.6	17.5	37.9	0.011 *	
	5	44.9	42.5	46.6		
	6	25.5	40.0	15.5		
じゃがいもの皮むき	1	65.3	60.0	69.0	0.652	
	2	30.6	35.0	27.6		
	3	4.1	5.0	3.4		
	4	35.7	20.0	46.6	0.012 *	
	5	42.9	47.5	39.7		
	6	21.4	32.5	13.8		
じゃがいもの芽とり	1	72.4	67.5	75.9	0.553	
	2	22.4	25.0	20.7		
	3	5.1	7.5	3.4		
	4	44.9	25.0	58.6	0.004 **	
	5	39.8	52.5	31.0		
	6	15.3	22.5	10.3		
キャベツのせん切り	1	69.4	65.0	72.4	0.342	
	2	26.5	27.5	25.9		
	3	4.1	7.5	1.7		
	4	22.4	10.0	31.0	0.001 **	
	5	44.9	37.5	50.0		
	6	32.7	52.5	19.0		
たまねぎのみじん切り	1	67.3	60.0	72.4	0.256	
	2	31.6	37.5	27.6		
	3	1.0	2.5	0.0		
	4	34.7	12.5	50.0	0.000 ***	
	5	45.9	55.0	39.7		
	6	19.4	32.5	10.3		
ごぼうのささがき	1	43.9	45.0	43.1	0.835	
	2	35.7	32.5	37.9		
	3	20.4	22.5	19.0		
	4	17.3	5.0	25.9	0.012 *	
	5	27.6	25.0	29.3		
	6	55.1	70.0	44.8		
いわしの手開き	1	13.3	12.5	13.8	0.983	
	2	17.3	17.5	17.2		
	3	69.4	70.0	69.0		
	4	3.1	0.0	5.2	0.340	
	5	9.2	10.0	8.6		
	6	87.8	90.0	86.2		
一尾魚の下ごしらえ (あじのぜいご・えら・内臓を取る)	1	10.2	12.5	8.6	0.729	
	2	20.4	17.5	22.4		
	3	69.4	70.0	69.0		
	4	3.1	2.5	3.4	0.592	
	5	11.2	7.5	13.8		
	6	85.7	90.0	82.8		

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

はハム、スライスチーズ、ウインナー、卵、納豆、切り身魚、等の正答率が50%以上と高かった。逆に生姜焼きの豚肉の重量、から揚げの鶏肉の重量、ハンバーグの肉の重量等、肉の重量の正答率は50%以下であった。副菜用食品では、ピーマン、さやえんどう、ミニトマト、じゃがいもの正答率は50%以上であったが、レタス、キャベツ等の葉1枚の重量の正答率は約25%と最も低かった。果物ではキウイフルーツ、みかん、いちごの正答率がりんご、バナナより高く、50%以上であった。

(2) 野菜の切り方等

基本的な野菜の切り方、魚の下処理法として9項目を質問項目とし、知識および技術の習得状況について調査した結果を表4に示した。全体の結果では野菜の切り方では、ごぼうのささがきを除いたすべての野菜の切り方において、約7割の学生が「よく知っている」と回答していた。しかし技術面では、きゅうりの輪切り、りんごの皮むき、じゃがいもの皮むき、じゃがいもの芽とり、キャベツのせん切り、たまねぎのみじん切り、ごぼうのささがき等、すべての野菜の切り方において生活1年より幼教3年で「よくできる」の回答率が高く有意差が認められた。

魚の下処理法においては、知識面では約7割の学生が「知らない」と回答しており、技術面では8~9割の学生が「できない・したことがない」と回答していた。

これらの結果のうち、知識について「よく知っている」、技術について「よくできる」の回答率を学科別に図2に示した。

(3) 基本の調理操作

基本の調理操作の知識および技術の習得状況について調査した結果を表5に示した。ほとんどの項目で「よく知っている」の回答率より「よくできる」の回答率が低かったが、最も基本的な調理操作である「炊飯器でご飯を炊く」においてさえ「よく知っている」・「よくできる」の回答率は全体の7割にも達していなかった。特に「かつおだしをとる」、「混合だしをとる」、「青菜をゆでる」、「飯碗・汁椀・主菜・副菜・箸の配膳」、「天ぷらの衣をつくる」、においては知識・技術とも「よく知っている」・「よくできる」の回答率は約30%以下と非常に低かった。学科別では知識・技術とも、ほとんどの項目で幼教3年が生活1年より「よく知っている」・「よくできる」の回答率が高い傾向にあった。中でも「炊飯器でご飯を炊く」、「日本茶をいれる」においては「よ

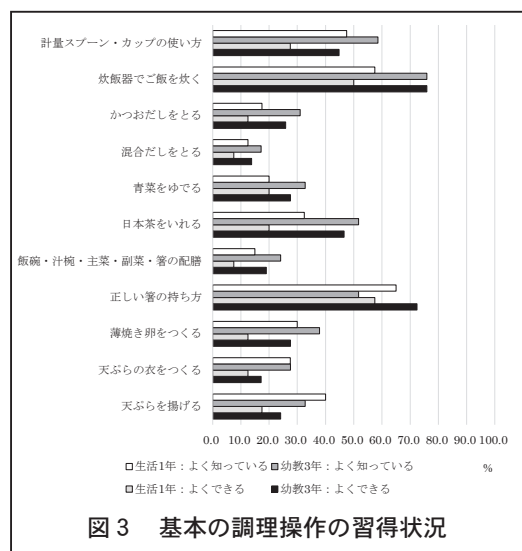
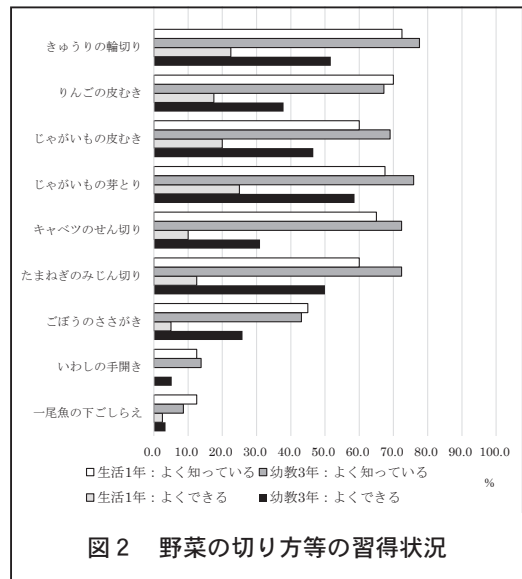


表5 基本の調理操作の習得状況

調査項目		学 科			p値	
		全体 n=98	生活1年 n=40	幼教3年 n=58		
計量スプーン・カップの使い方	知識	1 よく知っている	54.1	47.5	58.6	0.493
		2 だいたい知っている	42.9	50.0	37.9	
		3 知らない	3.1	2.5	3.4	
	技術	4 よくてできる	37.8	27.5	44.8	0.219
		5 だいたいできる	58.2	67.5	51.7	
		6 できない・したことがない	4.1	5.0	3.4	
炊飯器でご飯を炊く	1	68.4	57.5	75.9	0.156	
	2	29.6	40.0	22.4		
	3	2.0	2.5	1.7		
	4	65.3	50.0	75.9	0.029 *	
	5	32.7	47.5	22.4		
	6	2.0	2.5	1.7		
かつおだしをとる（かつおぶしからとる）	1	25.5	17.5	31.0	0.315	
	2	34.7	37.5	32.8		
	3	39.8	45.0	36.2		
	4	20.4	12.5	25.9	0.172	
	5	22.4	20.0	24.1		
	6	57.1	67.5	50.0		
混合だしをとる（かつおぶし・昆布からとる）	1	15.3	12.5	17.2	0.814	
	2	31.6	32.5	31.0		
	3	53.1	55.0	51.7		
	4	11.2	7.5	13.8	0.496	
	5	22.4	20.0	24.1		
	6	66.3	72.5	62.1		
青菜をゆでる	1	27.6	20.0	32.8	0.374	
	2	55.1	60.0	51.7		
	3	17.3	20.0	15.5		
	4	24.5	20.0	27.6	0.382	
	5	40.8	37.5	43.1		
	6	34.7	42.5	29.3		
日本茶をいれる（お茶の葉からいれる）	1	43.9	32.5	51.7	0.069	
	2	41.8	45.0	39.7		
	3	14.3	22.5	8.6		
	4	35.7	20.0	46.6	0.012 *	
	5	40.8	45.0	37.9		
	6	23.5	35.0	15.5		
飯碗・汁椀・主菜・副菜・箸の配膳	1	20.4	15.0	24.1	0.441	
	2	50.0	50.0	50.0		
	3	29.6	35.0	25.9		
	4	14.3	7.5	19.0	0.185	
	5	51.0	50.0	51.7		
	6	34.7	42.5	29.3		
正しい箸の持ち方	1	57.1	65.0	51.7	0.331	
	2	38.8	30.0	44.8		
	3	4.1	5.0	3.4		
	4	66.3	57.5	72.4	0.125	
	5	33.7	42.5	27.6		
	6	34.7	30.0	37.9		
薄焼き卵をつくる	1	40.8	40.0	41.4	0.528	
	2	24.5	30.0	20.7		
	3	21.4	12.5	27.6		
	4	46.9	50.0	44.8	0.184	
	5	31.6	37.5	27.6		
	6	34.7	30.0	37.9		
天ぶらの衣をつくる	1	27.6	27.5	27.6	0.997	
	2	42.9	42.5	43.1		
	3	29.6	30.0	29.3		
	4	15.3	12.5	17.2	0.716	
	5	40.8	45.0	37.9		
	6	43.9	42.5	44.8		
天ぶらを揚げる	1	35.7	40.0	32.8	0.703	
	2	40.8	40.0	41.4		
	3	23.5	20.0	25.9		
	4	21.4	17.5	24.1	0.530	
	5	45.9	52.5	41.4		
	6	32.7	30.0	34.5		

* p<0.05

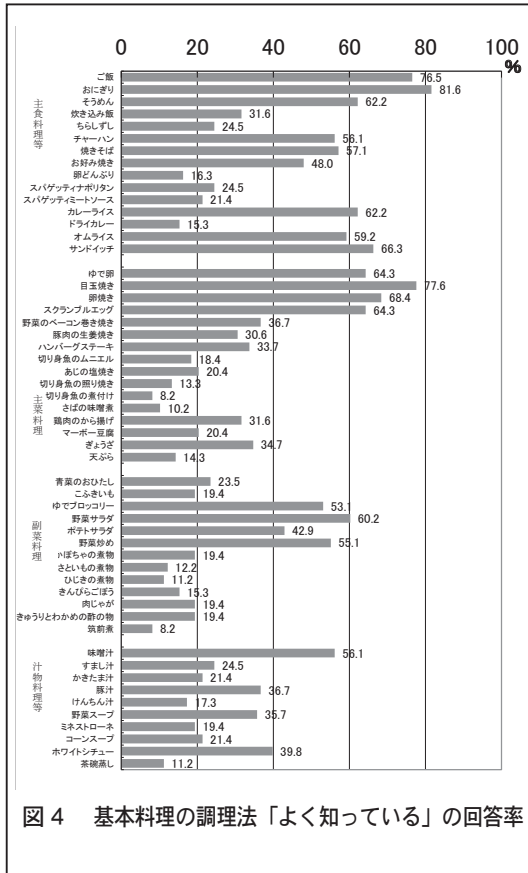


図4 基本料理の調理法「よく知っている」の回答率

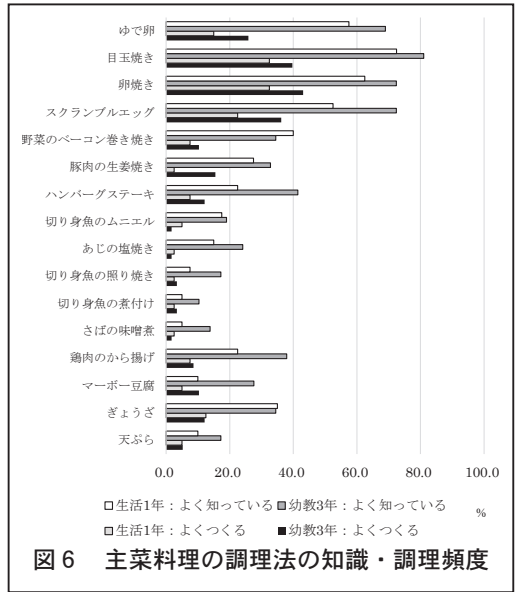


図6 主菜料理の調理法の知識・調理頻度

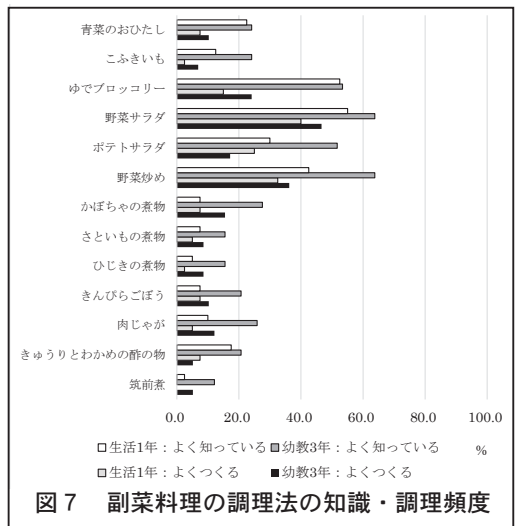


図7 副菜料理の調理法の知識・調理頻度

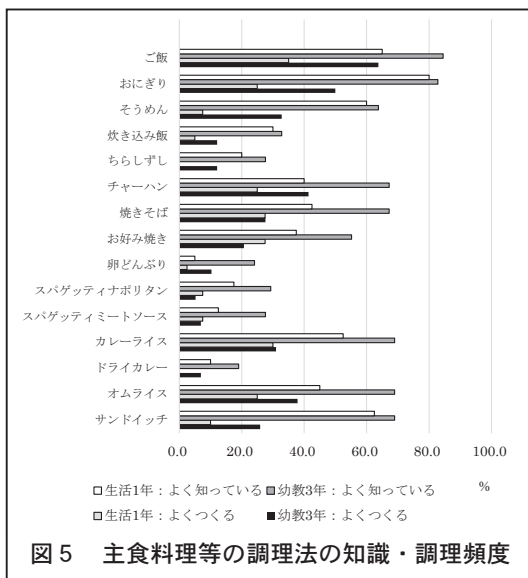


図5 主食料理等の調理法の知識・調理頻度

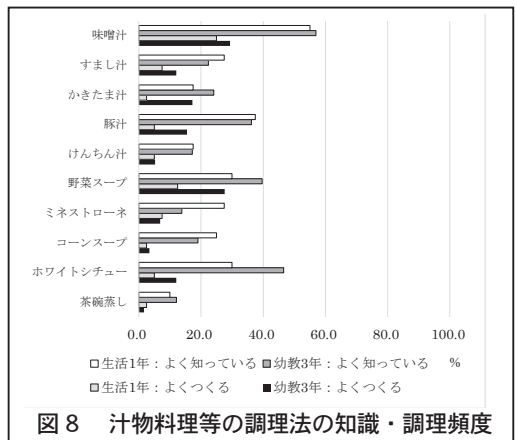


図8 汁物料理等の調理法の知識・調理頻度

くできる」の回答率が有意に高かった。

これらの結果のうち、知識について「よく知っている」、技術について「よくできる」の回答率を学科別に図3に示した。

(4) 基本料理の調理法の知識および調理頻度

基本料理の調理法の知識および調理頻度についての結果は以下の通りである。

各料理を主食料理等、主菜料理、副菜料理、汁物料理等と分類し、料理ごとに全対象学生が調理法を「よく知っている」と回答した割合を図4に示した。過半数の学生が調理法をよく知っていた料理をあげると、主食料理等では、ご飯、おにぎり、そうめん、チャーハン、焼きそば、カレーライス、オムライス、サンドイッチであった。主菜料理では、ゆで卵、目玉焼き、卵焼き、スクランブルエッグ等の卵料理であった。副菜料理ではゆでブロッコリー、野菜サラダ、野菜炒めであった。汁物料理等では味噌汁のみであった。

これらの結果を学科別に分けて比較してみると、ほとんどの料理で、調理法の知識および調理頻度において幼教3年が生活1年より「よく知っている」・「よくつくる」の回答率が高い傾向にあった。調理法の知識では特にチャーハン、焼きそば、卵どんぶり、オムライス、かぼちゃの煮物、ホワイトシチューが幼教3年で有意に高い結果であった。調理頻度では、ご飯、おにぎり、そうめんが幼教3年が高く有意差が認められた。次に、各料理の調理法について「よく知っている」の回答率、調理頻度については「よくつくる」の回答率を学科別で比較して図5～図8に示した。主食料理等については図5に示した。生活1年・幼教3年ともご飯、おにぎりは7～8割の者が調理法を「よく知っている」と回答していた。次にそうめん、カレーライス、サンドイッチは6割程度の者が「よく知っている」と回答していた。しかし、炊き込み飯、ちらしずしは2～3割と少なかった。主菜料理については図6に示した。生活1年・幼教3年ともゆで卵・目玉焼き・卵焼き・スクランブルエッグ等の卵料理を約6割以上の者が「よく知っている」と回答していた。肉料理は3割程度、魚料理においては2割以下と非常に少なかった。図7には副菜料理を示した。生活1年・幼教3年とも、ゆでブロッコリー、野菜サラダ、野菜炒めはほぼ半数の者が「よく知っている」と回答したが、和風の煮物類や酢の物は1～2割と非常に少なかった。図8には汁物料理等を示した。生活1年・幼教3年とも「よく知っている」の回答率が5割以上と高かったのは味噌汁のみであった。

IV 考察

1. 対象者の食生活状況

基本調理に関する知識・技術の習得程度には個人差があり、それまでの生活環境が大きく影響していると考えられる。今回の対象学生も食生活状況を把握するための調査を行った。

前報¹⁾において主食・主菜・副菜・汁物が揃った食事形態が良好な食事を摂っていたグループの食生活状況の特長は、「朝食を毎日食べる」・「朝食は誰かと一緒に食べる」・「朝食の摂取時刻が決まっている」・「昼食は手づくり弁当」・「夕食の摂取時刻が決まっている」・「夕食の夕食はほとんどしない」・「主食・主菜・副菜の揃った食事が1日に1回はある」・「うす味を心がけている」・「栄養や食事について考える」・「食事の自己評価はよい」であった。

今回の食生活状況調査の結果より、朝食を毎日食べていた者は全体の72.4%であり、これは前報¹⁾の食事形態の良好群と不良群の食生活状況の比較において、朝食を「毎日食べる」の回答率が74.0%であった不良群の結果とほぼ同様の結果であった。その他にも不良群と同様の結果がいくつか見受けられたので記しておく。朝食の摂取時刻も「決まっていない」の回答率は今回の対象者で

は15.1%であったが不良群では14.7%であった。夕食の摂取時刻も「決まっていない」者は今回は39.8%、不良群では38.6%、夕食の「外食をほとんどしない」者は今回では41.8%、不良群では46.3%、「うす味を心がけている」者は今回は19.4%、不良群では25.7%であり、今回の対象学生の方がさらに低い結果であった。従って、今回の対象学生は食物に関する教育を受けていない非食物系学生であり、やはりこのように食生活の意識は低い集団であることがわかった。

対象学生の基本属性は、居住形態を学科別でみると、生活1年では自宅が95%で下宿・寮の学生はいなかったが、幼教3年では自宅が約8割、下宿・寮が約2割であった。また、アルバイトも幼教3年はフレックス制であるのですでに週3回している者が8割以上もいたが、生活1年は入学直後の学生であるので大学生活にまだ慣れておらず、アルバイトをするかどうかは今後考えることになると思われる。このような生活パターンの違いは学生の食生活にも影響を与えていると考えられる。学科別といっても、生活1年は入学直後の調査であり、生活学科を志望した学生ではあるが食に関する専門知識はまだ得ておらず、大学生活にもまだ慣れていない。幼教3年は食に関する知識はまだ得ていない時期であるが、大学生活をすでに経験しており、高校生の生活パターンとは変化してきている。

このような生活パターンが異なる今回の対象者の食生活状況を学科別で比較してみると、朝食を毎日食べていた者は生活1年では約9割、幼教3年では6割程度と低かった。朝食摂取は食生活の基本であり、欠食者には朝食の重要性を理解させ改善への自覚を持たせなければならない。

朝食の摂取時刻においては幼教3年の約2割の者が決まっていなかった。健康的な生活は生活リズムを整えることから始まる。生活リズムを整えるとは、起床・就寝時刻、朝食・昼食・夕食の時刻をなるべく規則正しくすることであり、そうすれば食生活上の大半の問題は改善されると思われる。幼教3年の学生は下宿・寮の1人暮らしが約2割おり、フレックス制であるため全体の8割以上が週3回以上アルバイトをしている。このような生活環境においては、朝食・夕食を規則正しく定時に摂ることは学生にとっても難しく、夕食の外食率も高くなりやすいと考えられる。このため、栄養バランスが良いとされる主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に1回すら摂っていない者が約35%もいた結果になっている。幼教3年の8割以上の学生が栄養や食事について考えているが、自分の食事を良いと評価している者は2割にも満たない状況である。

昼食内容では、生活1年の85%が手づくり弁当を持参していた。幼教3年では手づくり弁当は37.9%と低かったが「その他」と回答した者が46.6%いた。フレックス制の学生の場合自宅で昼食を摂ることも多いため、手づくり弁当に近い内容とも考えられる。

以下、今回の食生活状況調査の結果から対象者の食生活を学科別に要約してみると、生活1年の平均的な食生活スタイルは高校生の頃とあまり変わっていないものと推察される。つまり、定時に起床して家族が調理した朝食をほとんど毎日食べる。昼食は家族がつくってくれた弁当である。夕食も家族がつくってくれた食事をほぼ決まった時刻に摂り、外食はほとんどしない。従って、食事内容は主食・主菜・副菜が揃った栄養バランスの良いものになっている。しかし、食事の管理は家族任せであるので自分からうす味を心がける等、健康を考えた食事をしてはいえない。料理は嫌いではないが実際の調理頻度は低いのでレパートリーも多いとはいえない。栄養や食事について考えるが、自分の食事内容は問題がある方であると感じている。

これに対して幼教3年の平均的な食生活スタイルは、大学生活にも慣れ、アルバイトを週3回以上しているため、夕食を摂る時刻も不規則になりやすく、外食ですませることも多い。朝食も食べないこともある。昼食は家族がつくった手づくり弁当を食べるか自宅で摂ることが多い。食事内容

は主食・主菜・副菜が揃っていないこともよくある。うす味がよいと気にはしている。料理は嫌いな方ではなくレパトリーもある方である。自分で調理することもあるので栄養や食事については考えているが、自分の食事内容は問題があると感じている。

このように、今回の調査対象である生活1年と幼教3年の食生活状況は新入生と卒業年次生という大学生活への慣れの程度の差も影響していると考えられた。従って、今回行った調理の知識・技術の習得状況に関する調査結果は、全体として見るだけでなく、生活1年と幼教3年に分けて比較検討することも行った。

2. 調理に関する知識・技術の習得状況

(1) 食品の概量

健康的な食生活を送るためには自分の食事は自分で管理できる能力が必要である。具体的には、自分が何をどれだけ食べたらいいかを理解しており、自分の食事は簡単でもよいから栄養バランスよく調えられる力を身につけていることである。これらは栄養・食品の基礎知識であり基本的な調理技術である。使用頻度の高い食材の概量を知っていることは、食事内容を自己管理するのに大変役に立つ。献立作成、食材の購入、調理等において食品の概量の把握は必要であり作業を円滑にしてくれる。食品の概量についてよく知らない料理づくりも億劫になりがちである。しかし、これらは画一的に知識として覚えても実際面ではあまり役に立たないと思われる。実際にその食品を手に取り、秤で計って経験的に覚えてこそ身に付くものではないだろうか。これらの知識は食材の購入や食事づくり等、実際に調理に関わる機会が多いほど増加すると考えられる。

今回の食生活状況調査の結果では、幼教3年の1人暮らしの割合が生活1年より高かったため、朝食・夕食を自分で調理する頻度は多少高くなっていたと思われる。しかし、食品の概量の正答率においては2群間での有意差は見られなかった。これは、経験で覚えらるまでの調理回数には至っていなかったことが考えられる。今回調査した食品は主食、主菜、副菜から構成される一般的な食事を使用される頻度の高い食品である。正答率の高かった食品は学生の喫食率が高い食品とも考えられる。主食ではご飯やおにぎりがやはりよく食べられていることが推察される。主菜用食品ではハム、スライスチーズ、ウインナー、卵、納豆等の正答率が高く、これらの食品はそのままあるいは簡単な調理で食べられる食品であり、弁当にも使用しやすい。副菜用食品ではピーマン、さやえんどう、ミニトマトの正答率が高く、にんじん、きゅうり、レタス、キャベツ等は低い。このように、包丁で切る操作の少ない簡単に調理できる食品がよく使用されていることが推察された。

(2) 野菜の切り方等

ささがき以外の野菜の切り方は全対象学生の約7割がよく知っていた。しかし、技術の程度には学科間で差があり、調理頻度がやや高い幼教3年によくできると自覚している者が多かった。魚の下処理法においては、全対象学生の7割以上が「知らない」「できない・したことがない」と回答していた。魚料理は骨がある、生臭い等好まれにくく、購入する魚の形態についても「切り身」が最も多い^{14),15)}。肉料理に偏りがちな現代の食生活においては、栄養面でも優れている魚の摂取量を増加させたい。そのためには若い世代の学生には特に、気軽に日常の食事に取り入れ易い手軽に調理できる魚料理の普及が望まれる。

(3) 基本の調理操作

基本の調理操作とは、学生が自分で調理して食事を準備する場合、必要不可欠な最低限の調理操作のことである。全体の回答率を見ると、ほとんどの項目において「よく知っている」の回答率より「よくできる」の回答率が低くなっていた。知識があっても実践を重ねなければ実際にできると

はいえない。対象学生の調理頻度の低さがここからも読み取れる。学科別で比較すると、ほとんどの項目において、3年幼教で「よく知っている」・「よくできる」の回答率が高かった。特に、「炊飯器でご飯を炊く」・「日本茶をいれる」、の初歩的な調理操作では有意な差がみられ、生活1年の学生は自分ではほとんど調理をしていないことが推察された。また、「だしをとる」・「飯碗・汁椀・主菜・副菜・箸の配膳」など、和食の基本ともいえる項目において「知らない」・「できない」と回答した学生が多かったことは、今後、基本的な調理の知識・技術の教育内容を検討する際、主項目として位置付ける必要性を感じる。最近、だしをとるのにかつおぶしや昆布からとるのではなく、顆粒だしを使用している家庭が多い。しかし小学校の教科書にもだしのとり方は掲載されている。幼児期から本物のだしの味を知れば記憶として残り和食嫌いになるのを防ぐことができ、生活習慣病予防にも効果的である。洋風料理は油脂の味でおいしく感じるが、和食はだしの味で料理がおいしくなる。特に若い世代である学生には毎日の食事に本物のだしを使用することを伝えていきたい。それは1日に1杯の味噌汁でもよいのである。また、食器や料理の配膳の仕方については毎日食事をしているにもかかわらず、「よく知っている」・「よくできる」の回答率は低い結果であった。これは、食生活状況調査の結果において、主食・主菜・副菜の揃った食事が1日に1回もない学生が全体の約3割もいたこととも関連していると考えられ、一汁二菜あるいは一汁三菜の和食の基本献立が日常の食事に出現する頻度が低くなってきていることが推察される。

(4) 基本料理の調理法の知識および調理頻度

全体の結果をみると、過半数の学生が調理法をよく知っていた料理をあげると、主食ではご飯・おにぎり・そうめんや調理の簡単な一皿料理のチャーハン・焼きそば・カレーライス・オムライス・サンドイッチであった。主菜では卵料理、副菜では簡単な野菜サラダや野菜炒め、汁物では味噌汁であった。これらの結果は宮下¹⁶⁾の家政科および健康栄養学科への入学生を対象とした調査において、本等何も見ないでおおむねつくることのできる料理はカレー、チャーハン、味噌汁、オムレツ、市販ルー使用のクリームシチュー、お好み焼き、ハンバーグであり、調理能力の実態は自分達の好きなものがかろうじてつくれる程度であった結果とほぼ同様であった。

今回の調査結果がよく知っていた料理で朝食・昼食・夕食の献立をたてると、朝食はご飯、味噌汁、卵料理、野菜サラダまたは野菜炒めとなり、昼食はサンドイッチ、夕食はチャーハン・焼きそば・カレーライス・オムライス等の簡単な料理に野菜サラダとなる。このような献立では朝食はよいとしても、昼食や夕食では主菜や副菜を充実させなければ栄養バランスが悪くなる。また和食・洋食のバランスも考えたい。洋食献立が多いと脂質の過剰摂取になりやすく食物繊維も不足しやすい。従って今後は、学生の副菜料理のレパートリーを増加させ、昼食・夕食向きの和食献立が調えられる知識・技術を身につけさせることが課題であり、このようなことを教育内容に含めたいと考える。

今回の調査結果において学生がよく知らなかった料理をあげてみると、主食では和食の炊き込み飯・ちらしずし・卵どんぶりである。主菜では魚料理、副菜では和食の煮物・酢の物である。汁物では味噌汁以外の汁物である。小・中学校の教科書にも掲載されているこれらの和食や魚料理の栄養的価値を学生には再認識させる必要があると思われる。

幼教3年の学生が生活1年に比較して特に調理法をよく知っていた料理は、チャーハン、焼きそば、卵どんぶり、オムライス、かぼちゃの煮物、ホワイトシチューであった。チャーハン、焼きそば、卵どんぶり、オムライス等の一皿盛りの料理は簡単に手早く調理でき、それ一品で満足感もあるため1人暮らしの学生には好まれやすいと考えられる。また、ご飯、おにぎり、そうめんの調理

頻度も高かったことより、幼教3年は生活1年に比較して自分で食事をつくっていた学生が多いことがうかがえた。

今回の調査結果より、対象学生の基本調理に関する知識および技術の習得度は食生活の自立とは程遠く低いものであった。食事を親任せにしていれば栄養バランスは良くても自己管理しているとはいえない。また、調理頻度が高ければ調理技術は向上するが、各自の嗜好のまま、好きなものだけを食べているのでは栄養バランスの悪い食事になる。調理能力が高くても、栄養・食品の基礎知識が伴わなければ食事内容は改善しないのである。これらのことより、食物に関する教育を受講以前の学生は、食事のあり方を知らない者が多いことが推察された。私達が毎日健康でいるためには、一日3回の食事を摂ることが大切であり、その摂り方や内容は心身の健康に大きく影響する。栄養・食品の基礎知識があれば自分が1日に何をどれだけ食べればよいか分かり、基本の調理技術を身につけておれば自分の1日分の食事を調えることができる。これは具体的には、材料を選択して必要量購入し、調理して盛り付け・配膳ができる能力であり、これら一連の調理操作ができる能力は健康に生きるためには誰もが身につけることが望まれる。

以上のことより、非食物系の学生への食教育には、栄養・食品の基礎知識とともにそれらの知識を実生活へつなげるための基本的な調理技術の習得が必須であると考えられる。

V 要約

非食物系学生への食教育の内容について検討するために、食物に関する教育を受講以前の短大生を対象に基本調理に関する知識および技術の習得状況を把握するための調査を行った。その結果、以下の結論が得られた。

- 1 食品の概量の正答率が5割以上の食品は、主食ではご飯やおにぎり、主菜用食品ではハム、スライスチーズ、ウィンナー、卵、納豆、切り身魚であり、副菜用食品ではピーマン、さやえんどう、ミニトマト、じゃがいもであった。これらの食品はそのままあるいは簡単な調理で食べられ、弁当にも使用しやすい食品である。にんじん、きゅうり、レタス、キャベツ等の野菜は正答率が約3割以下と低かった。
- 2 野菜の切り方、魚の下処理法ではささがき以外の野菜の切り方は全体の約7割の学生がよく知っていたが、魚の下処理法においては、知らない者が全体の約7割、できない者が8～9割と習得度が非常に低い結果であった。

野菜の切り方の技術面での習得度には学科間で差があり、幼教3年の「よくできる」の回答率が生活1年より有意に高い結果であった。

- 3 基本の調理操作では、最も基本とされる「炊飯器でご飯を炊く」においてさえ「よく知っている」・「よくできる」の回答率は全体の7割にも達していなかった。特に「かつおだしをとる」、「混合だしをとる」、「青菜をゆでる」、「飯碗・汁椀・主菜・副菜・箸の配膳」、「天ぶらの衣をつくる」、においては「よく知っている」・「よくできる」の回答率は約30%以下と非常に低かった。

学科間の比較では、ほとんどの項目で幼教3年が生活1年より「よく知っている」・「よくできる」の回答率が高い傾向にあり、「炊飯器でご飯を炊く」、「日本茶をいれる」においては有意差が認められた。

- 4 基本料理の調理法の知識および調理頻度では、全体の過半数の学生が「よく知っている」と回答した料理は、主食料理等ではご飯、おにぎり、そうめん、チャーハン、焼きそば、カレーライス、オムライス、サンドイッチであった。主菜料理ではゆで卵、目玉焼き、卵焼き、スクランブ

ルエッグ等の卵料理であった。副菜料理ではゆでブロッコリー、野菜サラダ、野菜炒めであった。汁物料理等では味噌汁のみであった。魚料理、和風の煮物類や酢の物は「よく知っている」と回答した学生は1～2割であり、習得度は非常に低い結果であった。

学科間の比較では、ほとんどの料理で調理法の知識・調理頻度とも幼教3年が生活1年より「よく知っている」・「よくつくる」の回答率が高い傾向にあった。調理法の知識では、チャーハン、焼きそば、卵どんぶり、オムライス、かぼちゃの煮物、ホワイトシチューにおいて幼教3年が有意に高かった。調理頻度では、ご飯、おにぎり、そうめんが幼教3年が高く有意差が認められた。

以上、対象学生の基本調理に関する知識・技術の習得度は、ささがき以外の野菜の切り方を除いては全体的に非常に低い結果であった。調査結果から推察される調理能力では、健康を考えた栄養バランスの良い食事を自分で調えることは難しいと思われた。健康な生活には食の自立が不可欠であり、そのためには食事を自己管理できる栄養・食品の基礎知識とともに基本的な調理技術が必要である。従って、非食物系学生の食教育内容には基本的な調理技術も含めることが必要であると考えられる。

VI 非食物系学生への食教育内容の検討および今後の課題

1. 非食物系学生への食教育内容の検討

今回の調査結果を受け、非食物系学生への食教育には基本的な調理技術に関する項目も含めることが必要であると考えられた。これまでの検討結果を踏まえ、現時点における非食物系学生への食教育内容について整理し、具体的内容を示してみる。

(1) 栄養や食事への関心を高める

「食生活指針」³⁾を題材とし、この指針が作成された背景、国民の栄養・食生活の現状と問題点について理解を深め、食環境に対する関心を高める。さらに、食生活指針の各項目ごとに自身の食生活を振り返りながら自己評価し、問題をより身近に捉えることにより食生活全般への関心を高める⁴⁾。

(2) 食事の自己管理能力を高める

食事の基本、献立作成の基本を身につけるために「食事の基本は一汁二菜」を題材とし、料理レベルの食教育¹⁾を行う。これは、毎食、主食・主菜・副菜・汁物(汁物は副菜にしてもよい)を揃えると栄養バランスの良い食事内容にすることができ、食事内容の自己評価法として実生活で用いることにより食事内容の改善につながることを理解させるものである。用い方は主食・主菜・副菜・汁物それぞれを1点とし、朝食・昼食・夕食における合計点(12点満点)を求める。食事内容を点数化することにより改善意欲を高める⁴⁾。

(3) 健康的な食事のあり方についての知識

食事の内容、食事の摂り方について正しく理解する。食事の内容では、不足しがちな野菜・豆・きのこ・海藻・魚・牛乳・乳製品の栄養的特長を理解し、和食の栄養的価値を認識する。食事の摂り方では朝食欠食、不規則な食事時刻、外食、間食、夜食等への問題意識を高める。

(4) 栄養・食品の基礎知識

1日に何をどれだけ食べればよいかを理解できるようにする。導入題材には身近な教材として小学校から見慣れている「6つの基礎食品群」を用いる。各食品群の栄養的特徴を理解し、五大栄養素についての基礎知識、体内での働き、欠乏・過剰による影響について知識を深める。食品添加物、食中毒について理解し、健康を守る調理と食べ方を学ぶ。

(5) 基本的な調理技術

基本の調理操作 (①～⑤) および基本料理の調理法 (⑥～⑩) について実習を通して学ぶ。料理の調理法については、栄養・食品の基礎知識をもとに自分の朝食・昼食・夕食の1日分の食事を調えることができる調理能力を身につける。ここでは、1日に必要な食品を組み合わせることに重点をおき、難易度の低い料理を主として調理実習を行う。以下に実習内容を示す。

- ① 衛生・安全に注意したまな板の使い方、包丁の持ち方、その他の調理器具の扱い方
- ② 種類別野菜の洗い方・切り方、魚の下処理の方法、食材の保存方法
- ③ 種類別野菜のゆで方
- ④ 炊飯の仕方、だしのとり方、日本茶のいれ方
- ⑤ 飯碗・汁椀・主菜・副菜・箸の配膳、食事作法
- ⑥ 朝食の重要性について理解し、簡単に準備できる和食・洋食の基本的な朝食の実習を行う。
- ⑦ 女子学生を対象とした手づくり弁当群と学食等利用群の昼食内容の比較において、手づくり弁当群では6割以上の者が主食・主菜・副菜とも摂っていたのに対し、学食等利用群の昼食内容は、主食のみ、一品料理のみが多く、副菜を摂っていた者は24%と少なく、菓子パン・菓子を摂っていた者もいた¹⁷⁾。このように、昼食では副菜不足が問題であることを認識し、主食・主菜・副菜を揃えやすい基本的な弁当の実習を行う。
- ⑧ 和食の栄養的価値を認識し、昼食・夕食向きの和食献立の実習を行う。
- ⑨ 摂取不足が問題の野菜、豆、きのこ、海藻、魚¹⁾の栄養的価値を認識し、これらの食材を用いた料理の実習を行う。
- ⑩ 健康を考えた、簡単な手づくりおやつの実習を行う。

2. 今後の課題

今回の調査の結果、対象学生の食生活状況により調理の知識・技術の習得度には差があることがわかった。従って、非食物系学生への食教育をより効果的に行うためには、学科ごとに学生の食生活の特徴を把握し、その特徴を踏まえた教育内容の検討が今後の課題と考えられる。

参考文献

- 1) 古橋優子、八木明彦、酒井映子：女子学生の料理レベルからみた食事形態と食生活状況との関連、日本食生活学会誌、Vol. 17 No. 2 ; 130-140 2006
- 2) 古橋優子：女子学生の食生活に影響を及ぼす要因について (第1報) —食物系学生と非食物系学生との比較—、食生活研究、Vol. 29 No. 2 ; 43-54 2009
- 3) 文部省・厚生省・農林水産省：食生活指針の解説要領、p. 5-30 2000
- 4) 古橋優子：保育士養成課程の学生への料理レベルの食教育の効果、食生活研究、Vol. 34 No. 3 ; 15-32 2014
- 5) 大学調理教育研究グループ北九州：大学における調理実習教育の現状と担当教員の把握する学生の実態、日本調理科学会誌、Vol. 45 No. 4 ; 255-264 2012
- 6) 久保加織、堀越昌子、岸田恵津、増澤康男、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、Vol. 40 No. 6 ; 449-455 2007
- 7) 増澤康男、岸田恵津、久保加織、堀越昌子、細谷圭助、中西洋子、成瀬明子：学習者の視点を取り入れた食物教育に向けてのアンケート調査 —学校教育にのぞまれているもの—、日本家

- 政学会誌、Vol. 53 No. 1 ; 65-77 2002
- 8) 岸田恵津、増澤康男、澁谷恵子、久保加織、堀越昌子、中西洋子、成瀬明子、細谷圭助：学習者の視点を取り入れた食物教育に向けてのアンケート調査 ―若年男女及び中年男性における基本的な調理の習得について―、日本家政学会誌、Vol. 53 No. 1 ; 79-88 2002
 - 9) 小学校家庭科教科書「わたしたちの家庭科5・6」開隆堂出版 2011
 - 10) 小学校家庭科教科書「新しい家庭5・6」東京書籍 2013
 - 11) 中学校教科書「技術・家庭 家庭分野」開隆堂出版 2013
 - 12) 中学校教科書「新しい技術・家庭 家庭分野」2013
 - 13) 古橋優子、海老名よね子：栄養士課程の学生における入学時と卒業時の食生活状況の比較、食生活研究、Vol. 32 No. 3 ; 39-50 2012
 - 14) 岸田恵津：魚料理の多様性に関する研究、日本食生活文化調査研究報告集16、p. 43-57 1999
 - 15) 貝沼やす子：日常献立の魚・肉料理に対する気軽度についての実態分析（日常の献立作りの実態に関する基礎調査（第2報））、日本調理科学会誌、Vol. 36 No. 2 ; 170-176 2003
 - 16) 宮下ひろみ：1997年から2007年における若年女性の調理能力の推移、仙台白百合女子大学紀要、12 ; 67-80 2007
 - 17) 古橋優子：女子学生の昼食内容と食生活状況との関連、食生活研究、Vol. 27 No. 5 ; 29-38 2007