

【学術資料】

# 大学生の食生活調査からみる 義務教育における食物学習に関する研究

本田 藍\*・\*\*・中村 修\*\*

Study on the food learning in compulsory education from dietary investigation for college students

Ai HONDA, Osamu NAKAMURA

## Abstract

We conducted a questionnaire survey with 328 students at Nagasaki University to clarify the outcome of food learning in compulsory education and what has been the course of interest and practice in food learning. Survey items were the penetration of the cooking technology, prevention attitudes of lifestyle-related diseases, food intake, and practice situation and interest in food learning in compulsory education. Compared with the survey result in 2009, the result of this survey was improved in light of cooking techniques and the prevention attitude toward lifestyle-related diseases. However, the result of this survey showed no improvement in the intake of food items. In addition, many college students were unable to cook Ohitashi or create the well-balanced menu. Therefore, the food learning about nutritional balance, how to come up with the well-balanced menu, and cooking practice should be improved. The course of interest and practice included home help, cooking practice.

Key Words: food learning, compulsory education, university students, dietary investigation

## 1. 序論

現在、若年層を中心とした食生活の乱れなどの問題を背景に、食生活の自己管理方法に関する学習が求められている。平成17年国民健康・栄養調査結果（厚生労働省健康局総務課、2007）では、「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術が身につけている」と答える成人は32%にと

どまっていた。一方で、「身につけたい」とするものは50%を超えていた。

食生活の自己管理方法について学ぶ場としては、すべての子どもたちに学習機会がある義務教育期が重要な役割を担っている。しかし、義務教育終了後の子どもたちの食生活管理能力は十分とは言えない状況にある。筆者らは、2009年に大学1年生514名を対象として、義務教育における学習と現在の食生活との関連について質問紙調査を実施した（本田、2010）。その結果、義務教育で学ぶ基礎的な調理技術、特に魚料理や和食の調理技術、献立作成能力は大学

\*日本学術振興会特別研究員（RPD）

\*\*長崎大学大学院水産・環境科学総合研究科

受領年月日 2014年5月30日

受理年月日 2014年8月20日

生にあまり定着しておらず、義務教育における学習が現在の食生活にいかされていない傾向がみられた。また、義務教育期に食物学習で学んだ内容を家庭で実践していたもの、食物学習に興味を持っていたものは、知識、調理技術もあり、健康行動がおこなわれやすい傾向がみられた。この結果から、興味を高める学習や、学習内容を家庭で実践することがその後の健康行動につながる可能性が高いことが示された。

以上の調査を踏まえ、本報では、食生活に関する興味や知識、調理技術等調査項目が2009年調査と比較して向上しているかどうか確認をおこなう。2013年の大学1年生は、食育基本法が制定された2005年に10歳前後で、小中学校で実施される家庭科等、義務教育における食育を体験してきた年代であるため、2009年の調査対象となった学生よりも食生活が改善していることが予測される。

また調査項目のうち、どの項目が特に定着しておらず、もっと学習を強化する必要があるのかを明らかにする。

さらに、食物学習への興味と家庭での実践のきっかけとなった事柄を明らかにする。一連の行動を起こすときには、きっかけとなる理由や衝動や動機が必要である(グリーン&クロイター, 2005)。そのきっかけを義務教育に盛り込めば、学習内容の実践につながる授業が可能なのではないかと考える。

## 2. 調査方法

### 2.1 調査対象

長崎大学の大学1、2年生329名を対象とした。

### 2.2 調査時期および調査方法

調査時期は2013年7月。調査方法は質問紙調査とした。講義の時間に調査用紙を一斉に配布し、その場で記入させ回収した。回収率は100%である。

### 2.3 調査内容

2009年調査(本田ら, 2010)の内容をもとに、一部追加等をおこなった。

#### (1) 調理技術の定着性

矢野(1995)の調査項目を参考に、学習指導要領・教科書から、小中学校で学習する調理技術が、現在でも身につけているかを問う項目を作成した。

#### (2) 生活習慣病の予防態度

門田(2002)が調査に使用している「がんを防ぐための12か条」(公益財団法人がん研究振興財団)

の食生活に関する項目と矢野(1995)の健康への関心に関する項目を参考に生活習慣病予防態度について問う項目を作成した。

#### (3) 食品摂取状況

松本(2007)の調査項目を参考に、食品の摂取頻度について問う項目を作成した。

この他、主観的健康状態と生活習慣病への不安と健康的食生活についても尋ねた。

#### (4) 義務教育における食物学習への興味

太田ら(1984)の調査項目を参考に、義務教育における食物学習への興味の有無を調査する項目を作成した。さらに、本報では興味の対象と興味を持つきっかけとなった授業についても尋ねた。

#### (5) 義務教育における学習内容の実践状況

太田ら(1984)の調査項目を参考に、小中学校で学習した内容の家庭での実践状況を問う項目を作成した。さらに、本報では実践内容と実践のきっかけとなった事柄についても尋ねた。

#### (6) 健康状態

門田(2002)の調査項目を参考に、食欲、目覚め、排便、体の健康状態、精神の健康状態について尋ねた。

#### (7) 生活習慣病への不安と健康的食生活

本邦では新たに、将来的な生活習慣病への不安と、健康的な食生活をおくる方法について知っているか、健康的な食生活を習得できているかについて尋ねた。健康的な食生活を習得できている場合(「思う」「少し思う」「どちらとも言えない」回答者に)、義務教育で習得したか否かを尋ねた。習得できていない場合(「どちらとも言えない」「あまり思わない」「思わない」回答者に)、習得する方法を知っているか、知識・技術の獲得意欲があるかを尋ねた。

#### (8) 食生活に関する不安や知りたいこと

その他、食生活に関する不安や知りたいことについて自由記述で回答を求めた。

## 3. 結果

### 3.1 調査対象の概要

調査対象者は、54.7%が男性、45.3%が女性であった。年齢は18歳41.3%、19歳37.7%、20歳15.2%、21歳3.0%、22才1.2%、23歳1.5%であった。居住形態は、一人暮らし65.3%、実家30.4%、食事つきの寮・下宿2.7%であった。所属学部は、環境科学部45.0%、経済学部14.9%、教育学部14.3%、工学部11.6%、水産学部7.0%、薬学部3.6%、医学部3.0%、歯学部0.6%であった。

### 3.2 調理技術の定着性と生活習慣病予防態度

「できる」割合が最も高い項目は「ご飯炊ける」(90.8%)で、「できない」割合が最も高い項目は「おひたし作れる」(51.1%)であった(表1)。サラダ、みそ汁、ごはん、肉料理と比較すると、魚料理は作れる割合が低かった。バランスの良い献立をたてることやビタミン、繊維質の摂取に関しては、「できる」と「できない」割合が同程度であった。

### 3.3 食品摂取状況

「獣鳥肉類・魚類・卵類」「牛乳・乳製品」「野菜」において最も多い回答はいずれも「1日1回は食べる」で、その割合は順に55.4%、37.6%、49.4%であった(表2)。菓子類において最も多い回答は「2、3日に1回は食べる」(38.8%)で、「インスタント麺類」「ファーストフード」については「ほとんど食べない」が最も多く、順に40.9%、49.4%となっていた。

朝食の摂取は「毎日」が最も多く48.0%であった(表3)。一方で、「ほとんど食べない」ものも12.6%みられた。

朝食のバランスは「あまりよくない」が最も多く35.1%、昼食、夕食のバランスは「普通」が最も多く、それぞれ47.7%、40.1%であった(表4)。

### 3.4 義務教育における食物学習への興味

義務教育期の食物学習については、「興味があった」もの、「興味がなかった」ものが同数で、30.0%であった(表5)。興味の対象は、「調理」が最も多く、94.8%であった(表6)。興味を持つきっかけとなった授業は、調理実習での調理体験をあげるものが多くみられた(表7)。その他、家庭での調理経験、食に関する知識を得たこと、イベント等が興味を持つきっかけとしてあげられていた。

### 3.5 義務教育における食物学習の実践状況

食物学習で学んだ内容は、「ほとんど実践していない」が最も多く、55.0%であった(表8)。実践内容は、「調理」が最も多く、84.7%であった(表9)。実践のきっかけとなったことは、家族に作ってあげたいという思いや、調理実習での体験、栄養や食品の選び方を学んだこと等があげられていた(表10)。

### 3.6 健康状態

食欲は「ある」が最も多く53.8%であったが、目覚めは「普通」が最も多く29.2%で、「まあよい」「あまりよくない」が同数で21.9%であった(表11)。排便は「ほぼ毎日ある」が最も多く50.2%で、精神的、肉体的な健康状態は「普通」が最も多く、それぞれ39.2%、36.5%であった。

### 3.7 生活習慣病への不安と健康的食生活

将来的な生活習慣病への不安を感じているものは、「思う」が最も多く42.6%で、「少し思う」を合わせると81.5%であった(表12)。一方、健康的な食生活をおくる方法を知っているもの、身に着けているものは「少し思う」が最も多く、それぞれ44.4%、39.8%であった。健康的な食生活を送る方法を身に着けているもののうち、義務教育で身につけたとするものは、「思う」「少し思う」を合わせて57.2%であった。さらに、身に着けていないもののうち、身に着ける方法を知っているものは「思う」「少し思う」を合わせて49.7%で、獲得意欲があるものは、「思う」「少し思う」を合わせて77.1%であった。

### 3.8 食生活に関する不安や知りたいこと

食生活に関して不安に思っていることとしては、栄養バランスの悪さや野菜不足、ひとり暮らしの不摂生、ファーストフード・インスタント食品の過食から病気になるのではないかとといった不安等があげられていた(表13)。

一方、知りたいこととして多くあげられていたのは、ダイエットや、栄養バランスのとりかた、野菜を多くとる方法等であった。

表 1. 大学生の調理技術の定着性と生活習慣病予防態度 (N=328)

	できる		すこしできる		できない	
	N	%	N	%	N	%
ご飯炊ける <sup>※2</sup>	297	90.80%	24	7.30%	6	1.80%
肉料理作れる <sup>※1</sup>	254	77.40%	45	13.70%	29	8.80%
サラダ作れる <sup>※1</sup>	248	75.60%	65	19.80%	15	4.60%
味噌汁作れる <sup>※2</sup>	215	65.70%	75	22.90%	37	11.30%
魚料理作れる <sup>※1</sup>	171	52.10%	72	22.00%	85	25.90%
1日3食とる <sup>※2</sup>	162	49.50%	87	26.60%	78	23.90%
バランスのとれた食事摂取 <sup>※2</sup>	157	48.00%	120	36.70%	50	15.30%
脂肪控える <sup>※2</sup>	136	41.60%	112	34.30%	79	24.20%
ビタミン摂取 <sup>※2</sup>	115	35.20%	121	37.00%	91	27.80%
砂糖控える <sup>※1</sup>	109	33.20%	126	38.40%	93	28.40%
変化のある食生活実践 <sup>※1</sup>	108	32.90%	137	41.80%	83	25.30%
塩分控える <sup>※1</sup>	97	29.60%	116	35.40%	115	35.10%
繊維質摂取 <sup>※1</sup>	94	28.70%	123	37.50%	94	33.80%
おひたし作れる <sup>※2</sup>	90	27.50%	70	21.40%	167	51.10%
バランスのよい献立たてられる <sup>※1</sup>	87	26.50%	156	47.60%	85	25.90%
食品添加物控える <sup>※1</sup>	87	26.50%	115	35.10%	126	38.40%
健康情報得る <sup>※2</sup>	74	22.60%	133	40.70%	120	36.70%

※1 欠損値 1 名 ※2 欠損値 2 名

表 2. 大学生の食品摂取状況 (N=329)

	獣鳥肉類・魚類・卵類 <sup>※2</sup>		牛乳・乳製品 <sup>※2</sup>		野菜 <sup>※1</sup>		菓子類 <sup>※2</sup>		インスタント麺類 <sup>※1</sup>		ファーストフード <sup>※1</sup>	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1食に1回は食べる	69	21.1%	21	6.4%	71	21.6%	12	3.7%	1	0.3%	1	0.3%
1日1回は食べる	181	55.4%	123	37.6%	162	49.4%	104	31.8%	5	1.5%	2	0.6%
2、3日に1回は食べる	62	19.0%	105	32.1%	77	23.5%	127	38.8%	57	17.4%	34	10.4%
1週間に1回は食べる	12	3.7%	58	17.7%	17	5.2%	59	18.0%	131	39.9%	129	39.3%
ほとんど食べない	3	0.9%	20	6.1%	1	0.3%	25	7.6%	134	40.9%	162	49.4%

※1 欠損値 1 名 ※2 欠損値 2 名

表 3. 大学生の朝食摂取頻度 (N=329) ※

	N	%
毎日	156	48.0%
週 4、5 回	57	17.5%
週 2、3 回	56	17.2%
週 1 回	15	4.6%
ほとんど食べない	41	12.6%

※欠損値 4 名

表 4. 大学生の食事バランス (N=329)

	朝食バランス <sup>※</sup>		昼食バランス		夕食バランス	
	N	%	N	%	N	%
よい	19	5.8%	23	7.0%	45	13.7%
まあよい	36	11.0%	67	20.4%	86	26.1%
普通	107	32.6%	157	47.7%	132	40.1%
あまりよくない	115	35.1%	75	22.8%	62	18.8%
まったくよくない	51	15.5%	7	2.1%	4	1.2%

※欠損値 1 名

表 5. 大学生の義務教育期の食物学習への興味※ (N=329)

	N	%
興味があった	97	30.0%
少し興味があった	69	21.4%
興味がなかった	97	30.0%
覚えていない	60	18.6%

※欠損値 4 名

表 6. 大学生の食物学習の興味の対象 (N=115)

	N	%
調理	109	94.8%
食品のえらびかた	6	5.2%
食品の保存	0	0.0%
外食の選び方	0	0.0%
調理器具の清潔な保ち方	0	0.0%

表 7. 大学生が義務教育期の食物学習に興味を持ったきっかけ (N=90)

キーワード	興味を持つきっかけとなった事項
調理実習	調理体験(炊飯、白玉もち、ムニエル、カルメ焼きなど)の楽しさ、おいしさ 調理実習で友達と協力してカレーを作ったのが楽しかった 調理実習で、自分で献立を考えて作ったことがきっかけ 調理実習でできるだけカルシウムを取れるメニューを考えて難しかったことが印象的 調理実習で作った簡単なパスタなどを家でアレンジして作ってみようと思ったのがきっかけ
家庭	きっかけは家庭での母とのお菓子作りなど
憧れ	調理実習で友達の上手な林檎の皮むきを見て、自分もできるようになりたいと思った 実習で手際よく野菜を切っている人がかっこよく見えて、調理に興味を持った 調理実習でケーキを作り、先輩が上手に出来ていたから
賞賛	魚を捌くのが楽しく、先生に褒めてもらえたから 実習で簡単なピザを作り、家でも作ったところ褒められ、興味を持った 調理実習で学んだことを家でも実践して家族に美味しいと言ってもらえたから
知識	家から持ってきた食品パッケージでどんな添加物が入っているか調べる授業 食物のカロリーを知って驚き、興味を持った 温かいご飯の方が、消化がいいと知って興味を持った 野菜には色で分けられる栄養素があるということ 教科書の栄養成分表が面白くて栄養学に興味を持った 調理実習で、煮物は冷めるときに味が染みる、などの知識を教わり興味を持った 小学生の時英会話の先生からネパールの料理を教わり、興味を持った 食品が体に及ぼす影響の授業で興味を持った
イベント	地域の人を招いて郷土料理を作り親睦を深めた授業 自分たちで弁当を作って給食の時間に食べる、という授業があった 月に一回、自分で作った弁当を食べる”弁当の日”があった
ビデオ	家庭科の授業を受けていない子がどのような食生活を送るのか、というビデオを見て興味を持った

表 8. 大学生の食物学習の家庭での実践状況※ (N=329)

	N	%
かなり実践していた	12	3.70%
少し実践していた	85	26.40%
ほとんど実践していない	177	55.00%
覚えていない	48	14.90%

※欠損値 6 名

表 9. 食物学習の家庭での実践内容 (N=59)

	N	%
調理	50	84.70%
食品の保存	1	1.70%
外食の選び方	1	1.70%
食品のえらびかた	7	11.90%
調理器具の清潔な保ち方	0	0.00%

表 10. 大学生の食物学習の家庭での実践のきっかけ (N=56)

キーワード	実践のきっかけとなった事項
家庭	作る機会が多く、親から学んで作っていた 学校で学んだことを親に見せたかったから 調理実習で作ったものを家族に作ってあげたかった 実際に家で調理したり、食品の選び方を変えたりして実践した
調理実習	調理実習で作ったものを家で作っていた 野菜などの様々な切り方を学び、実際やってみたいと思った 楽しかったから作ろうと思った
栄養についての学習	野菜、肉、乳製品をとらなければいけないと思った ビタミン・ミネラルなどの栄養が入っている野菜についての授業 タンパク質の相互作用を学んで、豆などの植物性のものを肉と採る様になった
食事バランス	食材の栄養やそれがもたらす体への役割を知り、バランスよく食事をするようにした 味噌汁の具剤をバランスよく入れることを習い実践した
一人	一人のときなど自分で作った
添加物	食品添加物のことを学び原材料欄を見るようになった 添加物が少ないものを選ぶようになった
食品成分	ジュースや菓子類、ジャンクフードを控えるようになった
食品の選び方	鮮度のいい食品の選び方を学んでおつかいの時に気をつけるようになった
将来への影響	食生活が将来に及ぼす影響を知って気を付けるようになった
宿題	宿題が出て作らなければならなかったので、ご飯とみそ汁を作った 家で一食作る宿題が出た 学校で作ったものを家の人に食べさせてアドバイスをもらうよう言われた
テスト	実習でテストがあったので家で練習した
簡単	ピカタなど、簡単にできるものがあると分かったから
外食	授業を受けて、外食の選び方を改善する

表 11. 大学生の現在の健康状態 (N=329)

		N	%			N	%
食欲	ある	177	53.8%	からだ健康	健康	54	16.4%
	少しある	44	13.4%		まあ健康	97	29.5%
	普通	88	26.7%		普通	129	39.2%
	あまりない	20	6.1%		やや不健康	40	12.2%
	まったくない	0	0.0%		不健康	9	2.7%
目覚め	よい	51	15.5%	精神健康	健康	49	14.9%
	まあよい	72	21.9%		まあ健康	94	28.6%
	普通	96	29.2%		普通	120	36.5%
	あまりよくない	72	21.9%		やや不健康	54	16.4%
	よくない	38	11.6%		不健康	12	3.6%
排便	ほぼ毎日ある	165	50.2%				
	週 4、5 回ある	83	25.2%				
	週 2、3 回ある	75	22.8%				
	週 1 回程度ある	5	1.5%				
	週 1 回未満	1	0.3%				

表 12. 大学生の生活習慣病への不安と健康的食生活について (N=329)

	生活習慣病への不安※1		健康的食生活方法認知※2		健康的食生活の習得※2		義務教育で習得※3		習得方法認知※4		知識技術の獲得意欲※4	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
思う	138	42.6%	45	13.7%	27	8.2%	23	9.8%	11	7.0%	67	42.7%
少し思う	126	38.9%	146	44.4%	131	39.8%	111	47.4%	67	42.7%	54	34.4%
どちらとも言えない	29	9.0%	79	24.0%	79	24.0%	49	20.9%	27	17.2%	25	15.9%
あまり思わない	21	6.5%	47	14.3%	80	24.3%	39	16.7%	42	26.8%	8	5.1%
思わない	10	3.1%	12	3.6%	12	3.6%	12	5.1%	10	6.4%	3	1.9%

※1N=329、欠損値 5 名 ※2N=329 ※3N=234 ※4N=157

表 13. 大学生の食生活に関して不安に思っていることや知りたいこと (N=83)

キーワード	食生活に関して不安に思っていることや知りたいこと
ダイエット、痩身	無理な減量につながらない食事法などについて知りたい
病気への不安、予防	料理が苦手なので不健康な生活になっており、体調を崩さないか不安 生活習慣病や肥満防止にはどうすればよいか、一人暮らしの食生活管理
栄養バランス	お金をかけずにバランスよく栄養を取るには 短時間でバランスの良い食事を作る方法を知りたい 不足しがちな栄養とその摂取方法
ジャンクフード・インスタント食品等	インスタ食品やコンビニ弁当に頼ることが多いが食事バランス、将来の健康が心配 ファストフードの普及で自分の食事がおろそかになっている
野菜	野菜がなかなかとれないのでどうすればよいか 一日最低どのくらいの野菜をとればよいのか
アレルギー	アレルギーが、野菜を食べても減らず多くなるのがよくわからない
メニューマンネリ化	毎週似たようなものを食べている気がする。誰かに作ってほしい
食品の保存	調理したものを腐らせないように消費し切る方法、生ゴミの適切な処理方法、
健康状態の見分け方	健康状態の知り方
食品の安全性	牛乳には発がん性物質やアレルギーを悪化させる物質が含まれていると聞いたがその真偽を知りたい 遺伝子組み換え食品は安全面から、どうあるべきか
朝食	朝食をきちんと食べるにはどうすればよいか
間食	食べ過ぎや間食を防ぐ方法
時間	食べたいときに食べてはダメなのか どうしても 22 時以降に食事をするなら健康面的にどのようなものを摂るべきか
健康に良い食品	毎日食べるとよい手ごろな食べ物とその効果が知りたい。自分はヨーグルトを毎日採るようにしている
一人暮らし	一人暮らしをしているとなかなかきちんとした食事をとれない
お金	健康に過ごすにはお金もかかるが、将来のため、ちゃんとした食生活が送れるか不安
面倒	料理を作るのが面倒だと感じてしまう バランスが大切なのはわかるがだんだん面倒になって便利なものを食べるようになった
塩分	できるだけ塩分を控えめにした食生活の仕方を知りたい

## 4. 考察

### 4.1 2009年調査(本田ら, 2010)との比較

調理技術の定着性と生活習慣病予防態度に関しては、「1日3食とる」以外の全ての項目で、2009年調査より「できる」ものの割合が増加していた。例えば、おひたしは2009年調査では「できる」ものの割合が8.8%だったのに対し、本報では27.5%となっていた。一方「1日3食とる」では、2009年調査53.1%、本報49.5%と若干減少していた。

食品摂取状況に関しては、2009年調査の方が望ましい回答の割合が若干高かった。「獣鳥肉類・魚類・卵類」「野菜」は1食に1回とることが望ましいが、2009年調査で1食に1回とるものの割合は「獣鳥肉類・魚類・卵類」24.7%、「野菜」32.1%だったのに対し、本報では「獣鳥肉類・魚類・卵類」21.1%、「野菜」21.6%となっていた。また、「牛乳・乳製品」は1日1回とることが望ましいが、2009年調査で1日1回とるものの割合は41.4%だったのに対し、本報では37.6%となっていた。

食物学習への興味については、興味があったもの(「興味があった」「少し興味があった」合わせて)の割合が2009年調査69.1%だったのに対し、本報は51.4%と減少していた。食物学習で学んだ内容の実践状況は、「かなり実践していた」「少し実践していた」を合わせて、2009年調査35.8%、本報40.1%となっていた。

以上の結果から、本報の対象は2009年調査と比較して、調理技術、生活習慣病予防態度は向上しているものの、実際の食品摂取に関しては、向上は見られなかった。

### 4.2 不十分な項目について

調理技術に関しては、2009年調査より向上していたものの、おひたし調理ができるものの割合は27.5%で、できないものの割合51.1%の方が多く、依然として課題が残る。バランスの良い献立を立てることができるものの割合はおひたしの調理よりさらに少なく、26.5%となっており、食生活の管理能力の更なる向上が望まれる。

食品摂取状況に関しては、望ましい食行動をとっているものの割合は2~3割にとどまっていた。食事のバランスも、「よい」「まあよい」合わせて朝食16.8%、昼食27.4%、夕食39.8%と半数にも満たない。また、義務教育における食物学習で学んだ内容は、半数以上が家庭で実践していない。このため、より食行動の改善、実践につながる指導の強化が重要であると

考えられる。

健康状態の中では、「目覚め」の項目が最も「あまりよくない」「よくない」の割合が高く、33.5%であった。また、「排便」が週4回未満のもの(「週2, 3回ある」「週1回程度ある」「週1回未満」を合わせて)も24.6%みられた。このため、義務教育における学習の際には、大学生になった時に体験しやすい不調として目覚めの悪さや便秘があることを伝え、それらの改善方法の一つとして食生活の改善をあげ、学習意欲を高めるような指導も可能であると考えられる。

将来的な生活習慣病への不安を感じているものは、81.5%である一方で、その予防方法を知っている、あるいは身につけているとするものは5割程度であった。病気に対する不安があるものの、予防方法がわからないものが少なからずいる現状があることから、これまでの義務教育における生活習慣病予防教育に関して改善の必要性が示唆された。

### 4.3 きっかけについて

興味を持つきっかけとなった授業は、調理実習やイベント等の体験活動をあげるものが圧倒的に多かったことから、興味を持つきっかけとして、体験活動の有効性が示された。一方で、少数ではあるが添加物等食物が体を与える影響等を学ぶことで興味を持ったものもみられたことから、このような食物と体の関係に関する学習も重要であると考えられる。

実践のきっかけとしては、調理実習とともに、家族のかかわりが多くあげられていた。家族から調理を学んだことや、家族に作ってあげたいという思いが実践のきっかけになっていた。また、添加物や砂糖の量等、日常的に食している食物への気づきを得ることができる授業が実践のきっかけとなることもあげられていた。さらに、バランスの良い食事の選び方や外食での選び方、宿題として家庭での調理を求められたこと等もあげられていた。

本研究の限界として、2009年と調査人数が異なること、更に、調査対象の性別の割合が異なることがあげられる。2009年調査対象は72%が男性、28%が女性であり、本報の調査対象は2009年と比較して女性の割合が高かった。このため、性別による意識や行動の差が反映された可能性がある。

## 5. 結論

義務教育における食物学習の成果と課題、食物学習への興味や家庭での実践のきっかけとなった事項



について明らかにすることを目的として、長崎大学の大学1、2年生328名を対象に、質問紙調査をおこなった。調査項目は、調理技術の定着性、生活習慣病の予防態度、食品摂取状況、義務教育における食物学習への興味と実践状況についてである。

調査の結果、2009年の調査対象と比較して、調理技術、生活習慣病予防態度は向上しているものの、実際の食品摂取に関しては、向上は見られなかった。

また、おひたしの調理やバランスの良い献立の作成、食品の摂取内容等に関する学習と家庭での実践を強化する必要性が示された。

さらに、食物学習に対する興味や実践のきっかけとしては、体験学習や家族の関与が多くあげられていた。

### 謝辞

本研究の実施に際し、アンケート実施にご協力いただいた長崎大学環境科学部の学生とそのご家族に心より御礼申し上げます。

本研究は、公益財団法人江頭ホスピタリティ事業振興財団（2013年）、JSPS 科研費 26・40034（2014年）の助成を受けたものです。

### 参考文献

- 太田昌子・田中勢子（1984）、大学生の食生活実態とその形成要因、日本家庭科教育学会誌、27（3）、32-38
- 厚生労働省健康局総務課（2007）、平成17年国民健康・栄養調査結果、P381
- 財団法人がん研究振興財団、がんを防ぐための新12か条、  
<http://www.fpcr.or.jp/publication/12kajou.html>、P16（閲覧日：2014年5月）
- 本田藍・中村修・片渕結子（2010）、義務教育における学習と大学生の食生活、生活習慣病予防態度との関連、日本食育学会誌 4、91-101
- 松本晴美・深澤早苗（2007）、家庭の食生活環境と学校の給食調理法が中学生の食意識・食行動、給食に対する評価および健康状態に及ぼす影響、日本家政学会誌、58、681-692
- 門田新一郎（2002）、大学生の生活習慣病に関する意識、知識、行動について、日本公衆衛生雑誌、49、554-563
- 矢野由起（1995）、家庭科における食生活領域の学習指導（第1報）—大学生の食事選択力と知識、技能、関心との関連—、日本家庭科教育学会誌、38（2）、

37-42

ローレンス W. グリーン・マーシャル W. クロイター・神馬征峰（翻訳）（2005）、実践ヘルスプロモーション—PRECEDE - PROCEED モデルによる企画と評価、医学書院、p. 361