

食育が大学生の食習慣に与える効果について

後藤 知己・山本 寛子・吉川もえみ・吉元 愛乃

Effects of Food Education on the Dietary Habits of University Students

Tomomi GOTOH, Hiroko YAMAMOTO, Moemi YOSHIKAWA, Tikanō YOSHIMOTO

(Received October 1, 2014)

With the general westernization of the habits including the dietary habits, the increase of the metabolic syndrome patients becomes the big social problem. Therefore, the importance of the food education in the school education is increasing, but the effect has many points of the doubt, too. To elucidate this point, questionnaire survey for students of Kumamoto University was carried out to inspect the awareness and the effect of food education. University students received food education up to university entrance, and their living environments probably have changed greatly such as the start of living alone after university entrance. As a result, it was elucidated that awareness of food education itself is low, especially in a male students. In addition, even if they recognize and understand the purpose of food education, it was not made use for the real eating habits very much, both in male and female students. Improvement of food education such as the development of a more practical education method is expected.

Key words : food education, dietary habits, university students

1. はじめに

近年、日本における食生活をとりまく環境は著しく変化している。第二次世界大戦後、日本はアメリカの思想、文化、食を含む生活習慣を幅広く受け入れて、社会の近代化を進めたが、その過程で食の西洋化が著しく進んだ。とくに1970年代頃からファーストフードや飲食店のチェーン展開が進むと、食の西洋化、外食の増加はさらに加速した。それに伴い、脂肪摂取の過多や主食・主菜・副菜を揃えた食事の頻度が若い世代を中心に低下する等¹⁾、運動不足や社会的ストレスの増加も合間って、肥満が増加し、心臓血管疾患のリスクを2-3倍に増加させる糖尿病は平成に入ってから増加し続けており、糖尿病有病者数は平成19年で約2210万人と推計されている²⁾。

しかし、若年層の間では、無理なダイエット等による極度の痩せについても問題視されている。厚生労働省による国民栄養調査による平成23年度の15歳以上の国民を対象とした身体状況の調査では、全体の約8%がやせ形であり、女性に関していうと約10%がやせ形であった。また、女性の中でも、15-19歳の約17%、20-29歳では約22%がやせ形である³⁾。これは、ファーストフード店やコンビニエンスストアの進出により、何時でも・何処でも食べ物が手に入る飽

食の時代において、それに逆行する現象としてとらえられる。

食べ物だけでなく、様々なものや情報が溢れかえり、日々変動していく現代社会では、急速な経済発展に伴って多忙な生活を送る人々も少なくない。そのような中で、食を改めて見直す余裕はなく、食の簡便化に伴い、食を軽視するという事は想像に難くない。現代人にとって、食事は「食べられればいい」、「おいしければいい」、「日常生活の中の一つの行動にすぎない」とも考えられているのかもしれない。

このように、人々の食意識の低下や食の変化による人々の健康問題、なかでも食生活が起因する生活習慣病に対して予防対策が重要な課題となるなか、平成17年7月に食育基本法が施行された¹⁾。食育基本法第一条によると、この法律は「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、(中略)現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与すること」を目的として定められ、それに対して同法第十三条には「国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念のっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努める」ことが国民の責務であると明示されている。

食育基本法制定を受けて、平成18年4月には「食育推進基本計画」が公表され、平成23年3月には、

過去5年間の食育に関する取り組みの成果と課題を踏まえ、第二次食育推進基本計画が決定された。この基本計画は、5年間を対象とし、食育の推進にあたっての基本的な方針や、目標値を掲げるとともに、食育の総合的な促進に関する事項として取り組むべき施策等を提示している。義務教育では、総合的な学習の時間に食育の授業が行われたり、食育基本法制定の年に栄養教諭制度が開始されたりと、学校教育における食育は徐々にそのポジションを確立しつつある。それにより、望ましい食習慣の形成、食品の完全性等に対する判断能力の育成、食文化の継承等の効果が期待される。しかし、マスメディアに取り上げられることで、大衆の食育に対する認識が向上する一方、その認識がまだ表面的であり、すべてのライフステージに即した健康課題の解決にはつながっていない現状がある^{1), 4)}。

そこで、本研究では生涯にわたる生活の基盤を築く青年期に属し、自主自律を確立する時期に位置しながら食生活が乱れがちである大学生に焦点を合わせ、それまでに経験した小中高校における食育の効果に関する現状の調査を行った。

2. 研究方法

1) 調査対象及び調査期間

調査対象

研究目的、方法について口頭または書面で説明し、匿名および他の目的に使用しないとの条件で、協力に同意していただいた、熊本大学の学生を対象とした。

学年、男女の内訳は以下のとおりである。

(表1)

表1

学年	男子(人)	女子(人)	合計(人)
1年	65	56	121
2年	52	46	98
3年	51	49	100
4年	41	40	81
合計	209	191	400

調査期間

平成25年11月6日～12月5日

2) 調査内容

本研究を進めるにあたって、食育の効果に関する実態を把握するために、アンケート(アンケート1として実際のアンケートを示す)を実施した。そこでの回答形式は、質問事項について該当する項目に○を付ける、選択肢の中から選択(複数回答可)、記述である。

無記名で、はじめに、性別、年齢、所属する学部、及び居住形態を記入してもらった。

(アンケート1)

<あなたについてお聞きします。>

大学・大学院()年 ()歳

(男・女)

1. 教育 2. 文 3. 法 4. 工 5. 理 6. 医 7. 薬
8. その他【 】

<食育についてお聞きします。>

※食育とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てること。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化への理解を深めたりすることが含まれます。

①食育という言葉や意味を知っていましたか。

- 1 言葉も意味も知っていた 2 言葉は知っていたが意味は知らなかった 3 言葉も意味も知らなかった

②食育について関心がありますか。

- 1 関心がある 2 どちらかというに関心がある
3 あまり関心がない 4 関心がない

③②で1または2と答えた方にお聞きします。食育に関心がある理由についてお答えください。下記の候補の中から関心度が高い順に3つ、番号を記入してください。

関心度が高い順に三つ記入(・ ・)

候補

- 1 食生活の乱れが問題となっているから
2 心身の健全な発育のために必要だから
3 生活習慣病の増加が問題になっているから
4 自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから
5 食糧を海外からの輸入に依存しすぎることが問題だから
6 食品の安全確保が問題だから
7 大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題だから
8 有機農業など自然環境と調和した食料生産が重要だから
9 肥満や痩せすぎが問題となっているから
10 食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから
11 消費者と生産者の間の交流や信頼が足りないと思うから

- ④食育についてどこで学びましたか。(複数回答可)
 1 小学校 2 中学校 3 高校
 4 大学 5 家庭 6 独学 7 その他
 ()
- ⑤ ④で1～4と答えた方にお聞きします。それはどのような場面ですか。(複数回答可)
 1 授業 (教科:) 2 全校集会
 3 個別指導
 4 栄養士, 養護教諭の指導
 5 その他 ()
- ⑥ ④で1～4と答えた方にお聞きします。食育で学んだことを普段から心がけた食生活をしていますか。
 1 している 2 ときどきしている
 3 あまりしていない 4 していない
- ⑦下図について知っていますか。(食育バランス図を示す)
 1 知っている
 2 見たことはあるが何かはよく知らない
 3 まったく知らない
- ⑧ ⑦で1とお答えいただいた方にお聞きします。(※⑦で2, 3とお答えいただいた方は, 終了)
 食事バランスガイドを参考に食生活を送っていますか。
 1 参考にしている 2 ときどき参考にしている
 3 参考にしていない

ご協力ありがとうございました。
 (以上, アンケート1)

3) 統計処理

統計は χ^2 検定または, マン・ホイットニ検定を使い, $P < 0.05$ の場合, 有意差ありと判定した。

3. 結果

1) 食育と食生活の関係

(1) 食育についての理解度・関心度

食育についての理解度・関心度を調査するために, 初めに, 「食育」という言葉や意味を知っていましたか, という質問をした。(図1)男子は言葉も意味も知っていたと回答したのは, 27%であったが, 女子は約2倍の58%であった。言葉も意味も知らなかったと回答したのは, 男子で21%, 女子はわずか4%であった。食育に関しての理解度について男女別に比較し χ^2 検定を行ったところ, 男女で有意差があることが分かった。次に, 「食育」について関心がありますか, とい

う質問をした。関心がある, どちらかというに関心がある, あまり関心がない, 関心がないという4つの選択肢を設けた。男子は半数以上が食育については, 関心を抱いてなかった。それに比べ, 女子は関心がある, どちらかというに関心がある, この2つの選択肢で8割を超えており, 食育に関心をもっていることが分かった。 χ^2 検定を行ったところ, 男女で有意差がみられた。(図2)

次に, 食育に関して関心がある学生を対象に, 関心がある理由について調査を行った。食育に関心がある理由について, 11の質問項目の中から該当する上位3つを選択してもらった。

全体の結果で, 学生が最も関心がある, つまり1位に選ばれたのは項目番号【2】である。ついで項目番号【1】, 項目番号【3】である。(図3)次いで1位に選ばれた項目は3点, 2位を2点, 3位を1点とし集計した。関心度が高い上位は, 1位が22点で項目番号【1】【2】である。2位は19点で項目番号【3】, 3位は11点で項目番号【9】であった。【1】, 【2】, 【3】, 【9】の項目は居住別, 男女別で比較しても, 多く選択される上位3つであった。食生活の乱れや心身の健全な発育, 生活習慣病の増加, 過度の肥満・痩せについての問題は, 各世代において社会問題化している^{1), 3)}。そのため大学生においても関心を持つものが多いものと考えられる。

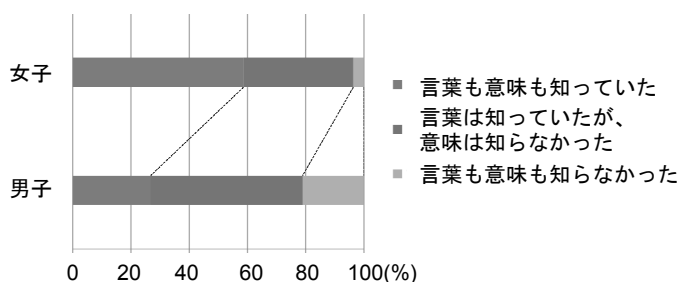


図1 食育の意味の理解度

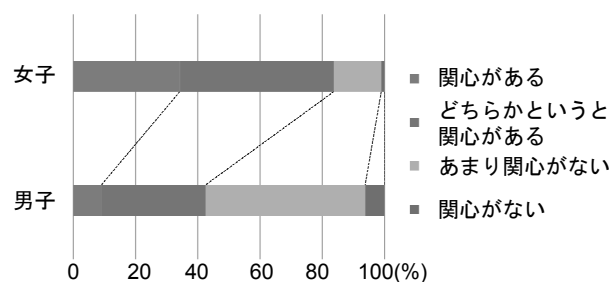


図2 食育への関心度

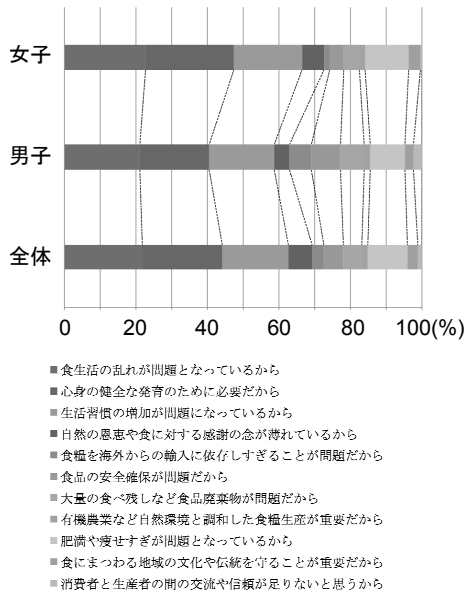


図3 男女別に見た食育に関心がある理由の順位

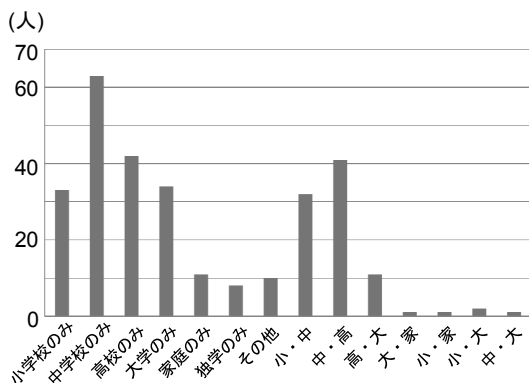


図4 食育をいつ経験したか

2) 食育経験

次に「食育」についてどこで学びましたか（複数回答可），という質問をした。小学校，中学校，高校，大学，家庭，独学，その他の選択肢を設けた。最も多かった回答は中学校のみ，次いで高校のみ，そして中学校・高校という結果であった。食育についての取り組みは出身校によっても差があるものの，小学校，中学校，高校で一回は食育について学んでいる学生が多いようである。（図4）小学校，中学校，高校，大学で食育について学んだことのある学生に，どのような場面で学んだか（複数回答可），質問したところ，最も多かったのは，授業の一貫で学んだという学生で，授業科目に関しては家庭科が多かった。次いで，栄養士・養護教諭の指導であった。全校集会で食育について学んだという学生も若干いた。栄養士・養護教諭が主となって，食育指導を行っていることが見て取れる。（図5,6）

3) 食育を意識した生活，バランスガイドについて 食育について学んだことのある学生を対象に，「食

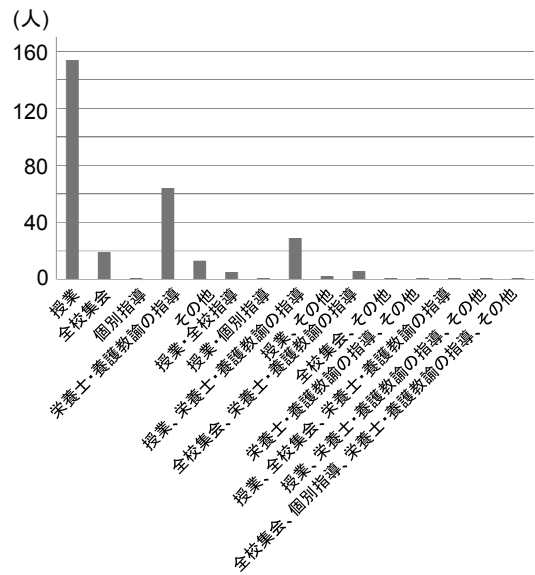


図5 食育を学んだ場面の順位

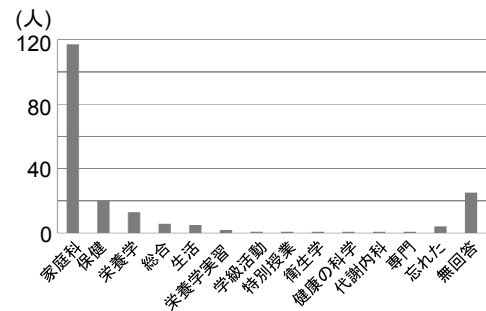


図6 何の授業で食育を学んだかの順位

育」で学んだことを普段から心がけた食生活をしていますか，という質問をした。普段から心がけていると回答したのは，全体のわずか2%であり，最も多かったのは50%のあまりしていないというものであった。時々していると回答した学生は32%であった。あまりしていない，していない，の回答で半数を超えており，食育の効果はあまり認められない。

次に食事バランスガイドについて知っていますか，との質問をした。（図7）男子では，知っているという回答した学生が46%だったのに対し，女子では78%の結果が得られた。全く知らないという回答したのは，男子で27%，女子ではわずか4%であった。食事バランスガイドの認知度について， χ^2 検定を用いて検定を行ったところ，男女間で有意差がみられた。

しかし，実際に食事バランスガイドを参考に食生活を送っているか，という質問では，参考にしながら食生活を送っている学生は1割に満たず，参考にしていないと回答した学生が約7割であった。食育についての知識はあっても，実際の食習慣に役立っている学生は少ないのが現状と判断される。

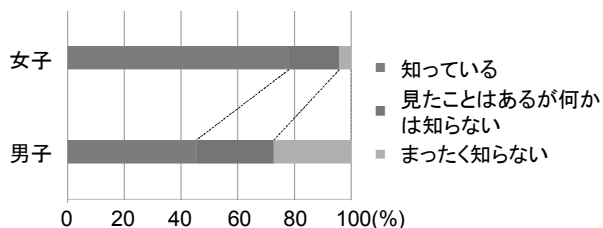


図7 男女別に見た食事バランスガイドの認知度

4. 考察

アンケートによって得られた結果から以下のことが考察される。

1) 食育の経験と認知度

食育の認知度と興味・関心には男女間で大きな違いが見られる。食育について言葉と意味を知っている女子学生は58%と半数を超えており、女子学生には食育に関する知識は広く浸透し始めていることが分かる。一方、男子学生では食育について言葉と意味を知っている者は27%と3割にも満たない。男子学生は女子学生に比べ、食育に触れる機会が少なかったのだろうか。むしろ、教育を受けたが、もともと男子は食生活への関心が低く、忘れてしまっているのではないかと危惧される。また、食育への興味・関心についておよそ「関心がある」と回答した女子学生は84%、男子学生は43%であり、こちらでも男女間で顕著な差が見られた。最も懸念すべきは、男子学生の57%がおおよそ食育に「関心がない」と答えていることである。食育の目的は、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことにある。それは地域性や性別も超えた目的であるが、本学の男子学生の現状はその食育への意識が低い。それでも、食生活が充実、安定していれば良いのかもしれないが、懸念される結果である。

では、なぜ食育に対して男子学生は興味や関心が薄いのかということを考えてみると、日本において根深くある、男性は家の外で働き、女性は家の中で働くという底流意識が関与している可能性は考えられる。そのため、男子学生においては食生活を主体的に考える意識が乏しく、母親任せというところが強い可能性がある。家庭教育における意識変化を行うためにも、食育において「児童生徒が将来築いていく家庭における食習慣」という視点が求められるのではないだろうか。

2) 食育の時期についての考察

食育についてどこで学んだかという質問に対しては、中学校のみで学んだと答える学生が最も多く、次に高校のみ、そして中学校と高校で学んだと答える学

生が多く見られた。このアンケート結果より、食育について学ぶ機会が多くなかったことが読み取れた。食育だけに限らず、およそほとんどの学問は、それから離れると、知識はだんだんと記憶からぬけ落ちていく。しかし、日常生活で習慣化された実学だけは忘れることが無い。食育が広く浸透し、効果を発揮するためには、食育で学んだ知識を実践し、長期的に実施に励むことで日常生活行動として習慣化につなげることが重要である。つまり、小学校だけ、中学校だけ、ということではなく、問題を設定し、目標を確定することを発達段階毎やライフステージ毎に行わなくてはならない。

食育は生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育てていく基礎となるものであるが、その成果が真に試されるのは、家族から独り立ちし、自分の力だけで日常生活を送るようになってからであろう。自主自立を育てる大学生時には、充実した食生活を送ることの出来るスキルが最低限身に付いていなくてはならない。そのことを考慮すると、食育の時期は物心ついた時には家庭で取り囲まれており、親元を離れる前の中学校、高校の頃まで継続的に行われるのが望ましいのではないだろうか。

食育によって取り入れる知識や情報は、発達段階毎に異なり、様々であるが、食育の時期は限りなく、滔々として継続的でなくてはならない。そのためにも、充実した食生活を送る基礎を形作る時期にあたる教育現場の担う食育の重要性は高まり、その効果はより一層求められている。本調査から見る限り、現在の食育のあり方は、その実効性が十分とは言えず、児童生徒の一生の食習慣の改善を図れるような、より実践的な教育方法の開発などの食育の改善が望まれる。

5. 謝辞

アンケートにご協力いただきました熊本大学学生の皆様に感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 平成25年度食育白書 内閣府
- 2) 図説国民衛生の動向2012 / 2013 厚生労働統計協会
- 3) 平成23年国民健康・栄養調査 厚生労働省
- 4) 食に関する指導の手引き－第一次改訂版－ 平成22年3月文部科学省