

# 食物の疑問に応答する学生の食思考

——大手前大学学生の提言——

溝 口 正

Solutions to Food Problems suggested by Japanese students  
——Suggestion from the students of Otemae University——

MIZOGUCHI Tadashi

## Abstract

I conducted a questionnaire survey on solutions to six food problems including intake of excess calories, exclusion of breakfast, dependence on the instant Japanese noodles, lack of knowledge of meat and vegetable cooking and awareness of fruit consumption of male and female students of Otemae University.

There were many unique responses from the students. For example, they proposed the use of a lot of vegetables instead of energy-rich carbohydrates, packing a home-made lunch, preparing a simple meal for breakfast the night before, not drinking the soup of instant Japanese noodles, removing the fat from meat and taking care not to be consume excess sugar from fruit. Most students do not mention detailed knowledge of food nutrition. Their food awareness is similar to that of the standard population who obtain most of their food customs in a family setting.

## はしがき

ひとり弧食する子供達が増加し彼等は好みの食物のみを摂取して幼児期を過ごす昨今である。一方、生きてゆく最低限のカロリーは摂取しているが食に対する若者の認識が充分でないこともよく指摘されている。そんな中であって学生達が食をどのように認識しているかは興味深い問題である。近い将来家庭を持つに際して少しでも食の正しい認識を期待して止まない。

すでに著者は学生の食意識について調査し前報に記した<sup>1)</sup>。そこでは受動的に与えられる食事が多いがその食事をどう考えているのか、おいしく食べているのだろうか、学生の食意識を問うてみた。その結果摂取する食事をおいしいとまずいとに分別する食意識の態様が明瞭になった。つまり、世間一般の常識的な感覚で食事を意識できる学生達であった。奇異な感覚等はなかった。コンビニエンスストア食やファーストフードに頼って学生達は食事を済ませていることが多いが、他方彼等のおいしい食意識は充分育まれている。

食意識の確立を調査した前回とは異なり、もっと積極的に食の疑問に対して合理的なアドバイスが可能であるか否かを問うことによって、学生達の食の理解度、食認識を調査することにした。日頃の食事によく出くわす疑問をもとに6つの設問を準備しその疑問にどのような食指導をするか、どのような提言がなされるか、回答を集計し判断した。学生達が示し得た应答は一般的に予想される食指導であり、ユニークな提言も加わり興味深いものであった。それらを包括的に以下報告する。

## 調査方法

正規の授業時間に準備した設問6つ（本論）を履修学生に与え時間内に回答を求めた。設問にはひとり1回答を記載するように指示した。学生が回答のしない設問があり、設問毎に回収率を求めてそれを示した。出席した学生数は98名でありこの数をパーセントの基準とした。提言、アドバイス等々は類似するものを含めてまとめた。提言、アドバイス等々の回答数をカウントし頻度（回答数）で表示した。設問毎の総数に対する百分率も表示した。大きい数のパーセント項目は学生の食思考がその回答に集中していることを示している。

## 本論

食環境論を学んだ学生が、もし食に無関心な他の学生から、後輩の若者達から、高校生や中学生から食に関する疑問を受けた時彼等はどのような应答をするか、あるいは应答出来るのかは個々の学生の食認識を示す判断材料となる。日頃から食事を摂っていてふと質問を受けた時彼等が答える内容に興味がある。

今回普段の食生活の中でアドバイスがほしい場合を想定して6つの設問を準備した。やや抽象的な疑問から誰しも陥りそうな実際的な問題を取り上げ平易な問いかけ調で訊ねた。各設問には項目を記して理解の一助とした。

- 1、**カロリー過剰** 昼食を外食にする時（テイクアウト食品を含む）カロリーが多いとわかっていてもつい食べ過ぎてしまいます。どのような工夫を

すればいいでしょう。

- 2、朝食の摂取 寝起きがよくないほうで調理する時間がなく朝食抜きになりがちです。何か適当な方法がありませんか。
- 3、カップ麺依存度 空腹を素早く満たされるのでインスタントラーメンやカップ麺にたよりがちです。どのような注意が必要でしょう。
- 4、多様な肉料理 肉料理を作るとき何に注意したらよいでしょう。
- 5、多種類の野菜 食生活を改善するには野菜が好ましいのですが、ちょっと気をつけることがあります。それは何でしょうか。
- 6、果物の特性 果物が好きなのでパンやご飯を減らしても果物を摂るようにしています。それでいいでしょうか。

前にも述べたように普段の食生活にアドバイスを試みてもらおうというのが本論文の趣旨である。栄養学的な知識が基本になることは当然であるが一般的な常識として回答できる問題もあるから即興的であるにせよ学生の食認識を汲み取れる。学生達が回答した事例をあげつつ学生の食認識の態様を考えた。

## 1、カロリー過剰の対処

若い学生達の回答は実にユニークで頼もしい。多いものから順に4位まで選び表1に示した。この問い掛けは92名の学生全員が回答した唯一の設問でありカロリーへの関心の高さを示すと言っていい。通常即興的に出てこないような回答が1位を占めた。それは食事に「野菜を添えることでカロリーを減らしなさい」というものであった。野菜ジュースでもよいというのであった。カロリー過剰の対処法として野菜への食転換を図ろう態様は真に好ましい。一般に野菜は量が多いので食べた割には満腹感に乏しいがそれだけにカロリー

表1 カロリー過剰の解決手段

順位	対 処 法	頻度 (%)
1	野菜を添える (生野菜ジュースの利用)	13 (14.1)
2	体を動かす (店まで歩く)	10 (10.8)
3	カロリー計算 (表示を参考にする)	8 (8.6)
4	外食を減らす	5 (5.4)
	弁当持参	5 (5.4)
	よく噛んで食べ量を減らす	5 (5.4)
	脂っこいコンビニ食を減らす	5 (5.4)

一を減らしている実感が伴う。

この回答は全体の14.1%を占め、もっとも多かった。その次は「体を動かす」であった。その中には「余剰カロリーの消費を図るため運動する」を含めたが、「店まで歩く」は良い着想である。「カロリー計算」はその次に多かった。これには「カロリー表示を参考にする」も含めたが誰しも気づくことで新規性はない。4位の回答もまたユニークなものであった。それは「よく噛んで食べる」であった。若い学生達の食思考として上がって来たことは注目に値する。「外食を減らす」、との回答があつて、他方「弁当を持参する」の回答があつた。「弁当を持参する」の中に「おにぎりを持参する」も含めたが、外食減少と弁当持参の両者は別々の学生の食思考であるにも拘わらず整合性があつて興味深い。「脂っこいコンビニ食を減らす」は必ずしも当たっていないかも知れないが多分過去の経験に基づくものであろう。その他「菓子パンを止める」、「ご飯を小盛りにする」、「清涼飲料水を避ける」、「脂っこいものは避ける」、「和食に切り替えては」、「味噌汁を摂る」、「スープを摂る」、「夕食を減らす」、「サラダを足す」、「肉料理を避ける」、「まとめ買いをしないで単品購入する」、「夜のコンビニ食は止める」等、多様な食思考が提示された。「フライはこどもをはずして食べる」、「自己暗示で食を減らす努力をする」、「水を一杯飲む」、「お金を多く持たない」は若さの所以であつて学生達が種々食思考をめぐらしていることを物語っていて興味深い。

## 2、朝食の摂取

最近著された書に「朝食有害説<sup>2)</sup>」があつて若者に混乱を与えている。著者の主張は一人独自の考え方であつて到底一般化されるものではない。こうした紛らわしい話に惑わされることなく朝食を摂取することの大切さを知ってほしいものである。起床して身体のウォーミングアップには朝食が一番である。ウォーミングアップなしにその日の滑らかなスタートは期待できない。ぼんやりした脳が目覚めに噛む刺激を与えるのが得策であり脳の活動エネルギー供給源として朝食がある。学生に朝食の摂取を促すため講義全てにおいて朝食のアンケートを行っている。その際に朝食を摂取しない理由の多くは朝寝坊である。そこで朝食を摂れるようにする妙案がないか訊ねてみることにした。回収率は95.6%でほぼ回答したと考えられるので朝食を摂食していない学生も回答に参加していることになる。回答の多い順にその結果を表2に示した。

それによるといずれの回答も摂食する食品が何であるかによって数値に変化があつた。「前日に作っておく」が1位であつた。その際「日持ち食品の工夫」が注釈されたものもあつた。その通りで何でも前日に料理しておけばよいとはならない。さらに「マイクロウェーブで温める」ことでおいしく食べられるとも述べてあつた。なかには「煮込み料理を

表2 朝食摂取の便法

順位	対 処 法	頻度 (%)
1	前日に造っておく (日持ち食品の工夫)	28 (31.8)
2	果物のみでもよい	9 (10.2)
3	サプリメント (栄養補給食品)	8 (9.1)
	牛乳のみでもよい	8 (9.1)

表3 学生が勧める朝食の内容

頻度5～4	頻度3～2	頻度1
牛乳とバナナ	スナック菓子	パンと牛乳
生野菜ジュース	クッキー	チーズ
ヨーグルト	コーンフレーク	ゆで卵
		菓子パン
		ゼリー

作れば真に好ましい」というのもあった。日本の伝統的な長寿の秘訣は野菜を中心とした煮物にあることを思い起こさせる。朝食を摂る時間的余裕がないならばサプリメント、シリアル、栄養ドリンクなど強化栄養剤を摂るべきだろう。これも学生達から回答された。ユニークな回答に「甘えるな、頑張って起きろ、そして朝食は摂取しろ」というのがあった。朝寝坊は夜更かしが原因なので「早く寝なさい」という回答もあった。朝食として学生達があげた食品は表2以外で次のものである(表3)。

恐らく社会人や家庭の主婦に同様な質問をしたら答えはこの結果と大きく相異なることはないと考えられる。ここに提示された食品はいずれも安価で容易に入手できるものであるからだ。ただ小麦粉原料のパンよりも米の粒食が栄養上優れているのでチャーハンや海苔巻おにぎりが一例もなかったのは意外であった。ご飯食が今見直されて、摂取を勧める向きが多い中で学生達はその情報に疎いと言わざるを得ない。

### 3、カップ麺依存度

カロリー過剰摂取や朝食摂取の対処法についてほぼ全員が回答したが、カップ麺依存の改善についてはその回収率が80.4%に低下した。学生5人に1人はカップ麺を食べていないか、カップ麺を知らないのでアドバイスの仕様がなにかもしれない。

その一方でラーメンが好きな学生達がいてその人たちは摂食を減らそうと自問自答しているのではなかろうか。しかし「週3回あるいは2回」の摂食は許されるという。毎日食

表4 ラーメン、カップ麺の依存度が高い時の注意点

順位	対 処 法	頻度 (%)
1	煮汁を飲まない (塩分摂取の減量)	22 (29.7)
2	たっぷり野菜を加える	18 (23.4)
3	とにかく摂食を止める	11 (14.3)
4	パン、ご飯に変える	4 ( 5.1)
	もう一品を添える	4 ( 5.1)
	サラダを添える	4 ( 5.1)

べている反省だろうか。「ラーメンの煮汁を飲まない」は塩分の過剰摂取のおそれがあり容易にその提言は理解できる。たっぷり野菜を入れ一緒に食べることは野菜の栄養分を摂取することでラーメンなど強化油脂の高カロリーを代謝除去することにつながることになり、また強化油脂の経時的な酸敗に原因する過酸化物質の除去にも有効なので真に好ましいアドバイスである。「食品添加物に注意」、「カロリー過多に気をつける」などは理解できるが「栄養補助食品に切り替えては」との回答には疑問が残る。人工的に処理されているのが栄養補助食品であり、それは天然食材とはかけ離れていて好ましくないからである。「とにかく摂食をやめよう」であればそれに代わる食として「パン食やご飯食」を勧めなければならぬが、これは確実に提言していた。

#### 4、多様な肉料理

皮肉にも高級で美味な霜降り肉は脂肪分が多く、脂肪の過剰摂取の心配がある。もし学生がそのことを知っているならばこの点どのように提言してくれるか興味があった。回答の回収率は83.7%であり、表5に多い順にその結果をまとめた。もっとも多くの提言は脂の多い部分は避けるというものであった。つまり調理の工夫である。「赤身の肉を使う」、「もも肉を使う」などはそのことを裏付けている。また「肉を焼く時に滴り落ちる脂肪分をそのまま捨て去る」というアイディアは好感がもてる。「オーブンで肉を焼く」、とも回

表5 肉料理への提言

順位	対 処 法	頻度 (%)	備考
1	脂の多い部分を避ける	23 (29.8)	
2	野菜をつける	18 (23.4)	
3	滴り落ちる脂を捨て去る (焼く時)	10 (13.0)	
	火を充分通す (衛生面の配慮から)	10 (13.0)	

答された。食べ方で工夫するというものもある。「野菜をつける」は多くの提言である。「肉汁をのまない」、「焦げを食べない」、「パイナップルをつける」、「牛乳につけて生臭さを減らす」、「炭水化物を充分にとる」、「塩味はうすめにする」という回答もあった。パイナップルには肉タンパク質の消化を助ける酵素が含まれていてそのことを知っていたとすれば優れたアイディアである。衛生面にも言及して「寄生虫に気をつけ肉は充分火を通す」、「産地、貯蔵などを調べ黴菌の付着がないことを確認する」との提言である。学生達がそれぞれいろんな分野から提言できることは頼もしい限りである。

## 5、多種類の野菜

外国産の生鮮野菜がひととき大量に輸入された。市場経済の原則に押されて安価で外見の良さが最大の推進力になったのである。しかし、農薬の分析が詳細に実施されて輸入生鮮野菜に驚くべき事実が発覚した。日本基準に照らして許容量の10数倍もの残留農薬があったのである。見た目にも美しく揃った生野菜ではあったがこうした結果は許し難いことである。国産の野菜でもこうした残留農薬には注意を払わねばならない。学生に対する問い掛けは「食生活を改善するには野菜が好ましいがちよっと気を付けることがあります。それは何でしょうか」というものであった。回答の回収率は80.4%であり全員提言とはいかなかった。そして提言も様々な回答に分散する傾向があった。結果は多い順に表6にまとめた。

野菜に期待する栄養素はビタミンが第一であり、ビタミンは脂溶性と水溶性に分けられる。野菜の特徴を知っておくと便利であるが、概ね用い方に関心が向くようである。集中的な提言はなく多いものでも10.8%であった。茹でたり、煮物にする際「ビタミンを失わないように」、「緑黄色野菜を勧める」、「多種類の野菜を心がける」が多い回答であった。表には含めなかったが「鮮度を第一に」、「旬の野菜がよい」、との提言がある。ユニーク

表6 食生活改善のための野菜

順位	対 処 法	頻度 (%)	備考
1	種々の野菜を用いる	8 (10.8)	
	主に緑黄色野菜を用いる	8 (10.8)	
	ビタミンを失わない	8 (10.8)	
2	ドレッシングの使い過ぎに注意	7 (9.4)	
3	熱(茹でるなど)で量を減らす	6 (8.1)	
	無農薬野菜	6 (8.1)	
	農薬や虫の十分な洗浄除去	6 (8.1)	

なものは「形の悪い野菜を選ぶ」というのがあった。スーパーに並ぶ野菜は形状が揃っていて見事ではあるが田畑で育つ野菜はむしろ形状が揃っている方が不自然なのである。日本の流通機構の効率化から不揃いな農産物は取引の対象から遠ざけられ外見上揃ったものが取り扱われている。流通取引に乗らない生鮮食品は生産地周辺で消費されねばならない。しかし、流通に掛ける費用の節約を考慮すれば食糧資源の有効利用上、大切な提言である。ビタミンを失わないために生野菜がいいのであるが油脂の使い過ぎに配慮して「ドレッシングの使い過ぎに注意」があった。野菜の量を減らす工夫も提言され「火を通す」、「茹でる」、「マイクロウェーブで熱する」等がそれである。野菜の摂取法では「塩分過多にならない」、「素材を活かすため味付けはうすめがよい」、「野菜は炒めもの」、「野菜の煮汁を大切に」、「肉を添える」等が提言された。残留農薬に関心が高く「野菜の洗浄を十分に」、「無農薬野菜に転換していく」が回答された。「温野菜で食べる」、「野菜のアクは充分除く」ともアドバイスしている。

## 6、果物の特性

日本は果物の種類、量とも豊富である上にさらに諸外国から輸入される果物も加わって果物への関心が高い。質問は「パンやご飯は減らし加減であるが果物は充分食べている。それでもいいだろうか」というものである。回答は2つの提言に集中した。回答の回収率は86.9%であり、関心があると予想されたが100%に届かなかった。結果は表7にまとめた。

果物は甘い味を求めて食するが酸味も加わって爽やかな口当たりがよい。もし注意点があるとすれば糖分の過剰と急激な摂取にある。甘味が充分であれば脳の満腹中枢を刺激してそれ以上甘味を摂取できなくなる。つまり果物単独で食べ過ぎることは少ない。この場合主食を減らすことが問題である。糖分はデンプンで摂取することが必要であり、砂糖での補充は好ましくない。学生達は主食を減らすことの重大さに視点を置いて「主食（パンかご飯）は先ず摂取する」と提言した。食の認識が必ずしも十分とは言えない学生ではあるが的確な食生活のアドバイスをしており頼もしい限りである。「フルーティな食卓が好き」、「ヨーグルトと一緒に摂食したい」「デザートには欠かせない」等の回答は数が少な

表7 果物摂取の注意点

順位	対 処 法	頻度 (%)
1	主食（パン、ご飯）は先ず摂取する	34 (42.5)
2	糖分過多に注意	30 (37.5)
3	食物繊維、ビタミンの摂取だからよい	10 (13.0)



いものの注目すべき回答と考える。食生活における果物の摂取、例えば食後のデザートは食のユートピアのように思いがちであるが一寸した落とし穴のあることを見逃してはならないのである。

## むすび

食に関する6つの設問をアンケート形式で大手前大学の男女学生に与え学生がもつ食思考を考察した。6つの設問はカロリー過剰摂取、朝食の省略、カップ麺依存度、肉料理の問題点、野菜摂取の心得、および果物摂取の注意点である。学生達から多くのユニークな回答が寄せられた。その例を示すとカロリー過剰摂取を避けるためエネルギーに富んだ炭水化物の代わりに野菜を添える、学生が自分で作った弁当を持参する、前日の晩に簡単な食事を準備して朝食に備える、プラスチック製のカップ麺は煮汁を飲まない、肉料理には脂肪部分を取り除く、出来るだけ多種の野菜を用いる、そして果物摂取による糖分過多に注意する等であった。大部分の学生は食品の栄養学上の詳細な知識を推奨しなかった。学生の食認識は一般の人々と同じように家庭の食習慣から培われたものである。

## 文献

- 1) 日本人学生の抱くおいしい食のイメージ 大手前大学学生の事例 大手前大学社会文化学部論集 第2号 23-31ページ 2002年
- 2) 朝食有害説 渡辺正著 情報センター出版局 1999年