

# 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

溝 口 正

Favorite food images of Japanese students  
Examples of the students of Otemae University

MIZOGUCHI Tadashi

## Abstract

I conducted a questionnaire survey on favorite food images of male and female students of Otemae University, who almost always eat convenience store food. The majority of student draw an image of a pleasant environment that includes sound or a musical performance and natural day light with a good view rather than dim light. It is better to eat with friends or family, not alone. They are fond of homemade food by their mother cooked, not by their grandmother or father. They do not choose the high quality foods of restaurants or hotels. Their food preferences are similar to those of the standard population. Their favorite choice of food does not take into consideration of a nutritional balance.

## はしがき

食環境からすれば学生が食事にどんな思いをもっているか、何をどう食べたらいいか、グルメを望んでいるのか調査し食への関心を持たせるきっかけにしようと考えた。というのは食習慣は青春期末までに確立するといわれ正しい食習慣を身に付けないとあとで修正を強いられても難しくなるからである。

経済の隆盛とは裏腹に人間相互の関係は一層貧しくなりそれを加速するのが食環境の悪化である。飽食時代でありながらその実態は極めて俗悪であって手放しに見過ごすわけにはいかない。食べるという人間の基本行動は野生動物と同じような空腹を単に満たすもの

ではなく人間環境の好ましい条件で口にする食事であろう。本能的な衝動から摂食することとは大きく異なるのである。しかし、集団的社会生活を営む人間は人々と共に食卓を囲む習慣を持ち得て食の認識が厳格な、かつ尊厳される行動に昇格したのである。食の楽しさを知り、語らううちに食へのこだわりが高まって食の内容が豊かになっていく。

一方で大量調理の技術が進んで手軽に食事が作れるように変化したことも事実である。企業としての食産業が栄えコンビニ食で代表されるように利便性のあまり手抜き食が横行する。栄養学的にも重大な問題なので人々は栄養補給のためサプリメントに依存し始める。

学生に本来の食生活を取戻すきっかけをあたえるため食事意識の調査を行い、学生がもっているおいしさへのイメージを浮き彫りにすることを企画した。その結果いくつかの興味深い事実が明らかになったのでここにまとめて報告する。

## 調査方法

食環境論の講義の一環として大手前大学の学生を対象にアンケート形式で調査した。予め選択肢をいくつか選んで与えることをせず自由に食イメージを記載してもらった。従って学生個人の食に対するイメージが鮮明に出ていると考えられる。但し「おいしさ」、あるいは「まずさ」はそれぞれ一人あたり関心の高い項目を7つ以内にまとめて記述するように学生に指示した。7項目全部記述している学生もあれば3項目しか記述していない学生もある。全ての項目内容をまとめそれぞれ同一項目数をカウントし、その項目の頻度（記述数）とした。延べ学生数は146名、総項目数が519であった。おいしい食のイメージ項目は278 (53.5%)、また、まずい食のイメージ項目は241 (46.6%)であった。全項目を6種類、1、雰囲気と場所 2、調理品の概観 3、料理の作り手 4、食材 5、身体のコンドーション 6、孤食か皆食(みなしょく)か に分別した。皆食とは2人以上と一緒に食事を摂ることを意味するものとして用いた。内容が抽象的で曖昧な表現、例えばくまずい弁当>、<食べやすい>、<まずい食>などの項目は除外した。頻度（記述数）の多い上位から採用してグラフに表現したので全ての項目は表現されていない。

## 本論

今日の学生はコンビニエンスストアで購入する食品や即席食品を口にするのが多く食意識がおろそかになっているように思われる。おいしい食事でありつける機会が有り余るはずであるが便利さと手間隙を掛けず安く入手出来ることからファーストフードやインスタント食品を購入しがちになる。空腹を満たすだけの食生活に甘んじ食べ物を口に入れるに過ぎない貧弱な食が見え隠れする。

若い学生達がどのような食意識をもっているか、そうした調査報告はない。本学学生、特に入学直後の新生を対象に食環境論の講義の一環として調査した。自由においしい食事をイメージしてもらい、それを7項目以内にしばって記述させた。同時にまずい食事のイメージも併記させたがこれも7項目以内とした。意外にも集中して同一項目がおいしい食のイメージとなることはなく、様々なイメージが述べられていた。改めておいしい食というイメージは多様性があることが分かった。学生はインスタント食品を常食していてもおいしい食のイメージを持ち合わせ食意識がそれなりに確立していることが明らかになった。

### 1. 孤食（こしょく）か皆食（みなしょく）か

低学年の児童がひとり自室に閉じこもって食事をする、いわゆる孤食が問題になって久しい。言うに及ばずこれは大切なコミュニケーションが失われた食事であり好ましくないが、学生はこれをどう考えているか関心があった。ひとりで食べる食事はおいしい食事のイメージとして捕らえている学生は皆無だった。反面まずい食事に分類している学生がもっとも多かった。本学の学生は孤食はまずい食と受け止めていることを示している。コミュニティとしての食の場がおいしさの条件になると考えてよいと思われる。皆で盛り上がって話題豊富な集まりで食べる食事がおいしいと感ずる学生が大多数を占めた。二人以上の集合体の食事、「皆（みな）食」、は幸せを感じつつ皆で摂る食事だから生理的にも消化を助け免疫機能を高めるものと考えられており極めて好ましいことである。皆で食べる集団の構成が重要であるが家庭であっても、学生同志の集団であっても気持ちが通じ合う人々の集まりであることが最優先されて当然だろう。皆で分け合って食べることも好ましいと感じているし恋人と一緒にする食事をおいしい食とする点は若い学生にぴったりの感

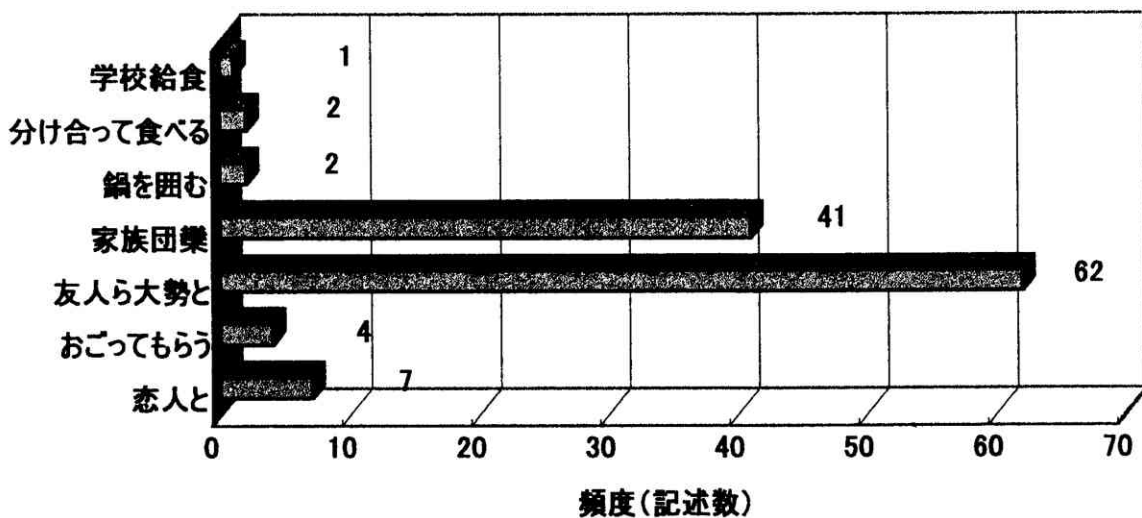


図1 孤食か皆食か

じがする。

孤食をする理由はテレビを見ながらゲームを楽しみながらできることにあり、誰にも干渉されないで済むからと多くの学童は答えている。期待に沿う食事であるとおいしい食のイメージにつながるが、それは気心の知れた人、優しい上司、寛げる家族と一緒にいること、そしてこれらの人々から食事を奢られた時はおいしい食のイメージに結びつく。披露宴のパーティーであったり、高級レストランへの招待であったり、そうした時の食事もおいしいと答えている。幼い生徒の時代の学校給食が人によってはおいしい食であることは興味深い。学校給食に限らず幼い時代の食事は強い印象を与えるので児童にはおいしい食を心掛けてやらねばならない。

## 2. 身体的条件

食事がおいしいと感ずるには体調が良好でなければならない。身体的条件を選び出してみると最も多い回答は幸せを感ずる時であった。ウキウキしている、いいことがあった、気分がさわやかであるなどいずれも気持ちの上で満足していることを意味する。つぎに多いのは空腹時である。満腹に近い状態ではおいしさはない。ゆっくり食べること、話題が豊かで話に夢中になるような状態でさえその時の食事はおいしいのである。また酒が少しは入っているとおいしい食になるというのもあった。

お腹が空いていること、何かを前もって食べていて空腹感がない時はおいしさに結びつかない。空腹をもたらすのは時間経過もさることながら、軽い運動をした後とか、ハッピー

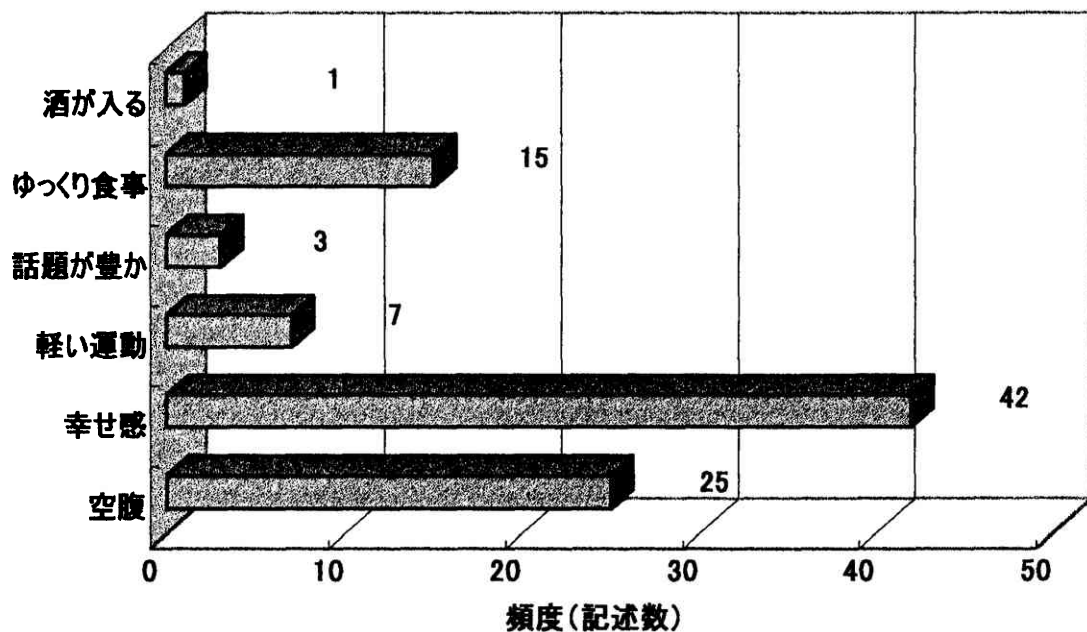


図2 身体のコンドィション

イな気分になっている場合などはおいしさの条件になる。期待した結果が得られたり、成績がよかったりするなど日常の出来事にアクセントがあるとおいしさに結びつく。気分がすぐれず、不愉快であったり、食欲がないときは当然おいしさは感じられない。黙って食べる、説教されながら食べる、過労である、満腹である、ダイエット中である、カロリーが気になる、気疲れするなどはまずい食と感じている。

### 3. 食材を選ぶ

季節のおいしい食材はいわゆる旬の食材であるが、食材が新鮮であることも欠かせないおいしさである。中には高級品でなければならないとする意見がある反面、安価であることがおいしさの条件になっているのは興味深い。もともと幼い時から好きな食べ物があって学生時代になってもそれを食卓に見ることもおいしい食の条件になる。しかし、栄養バランスを考えてこれを満たす食をおいしさのバロメーターにした例は極めて少なかった。

### 4. 手料理

とにかく手作り料理がおいしさを生むとする意見が最も多く、それに近い数が母親の手料理であった。母の存在は学生時代になっても食において依然大きな影響力を有するに違いない。それに対して祖母の手料理はおいしいと思う学生と嫌いだと思う学生とが半々であった。代々受け継がれた家庭特有の秘められた料理も断絶の時代に入ったと考えられる。もともと祖母は学生と共に住む場合が少ないから、たまに訪ねて来て料理を作ってくれても馴染まないのかも知れない。父が作った料理はまずいと答えた学生がある反面、おいしいと答えた学生はゼロだった。父親の料理は未だに子供から好かれていないのである。一方苦心して自ら調理した自信の料理（自製料理）が好ましいとする意見がかなりある。厨

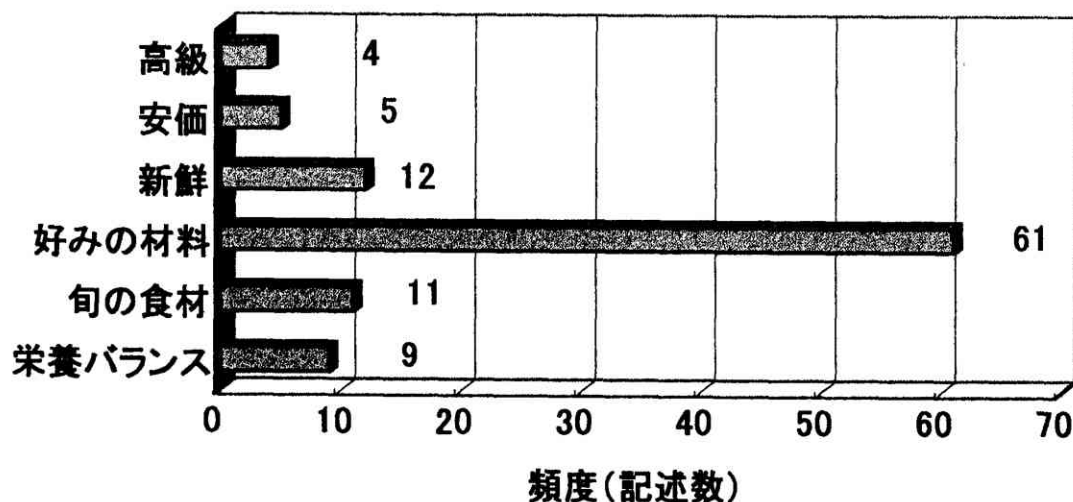


図3 食材

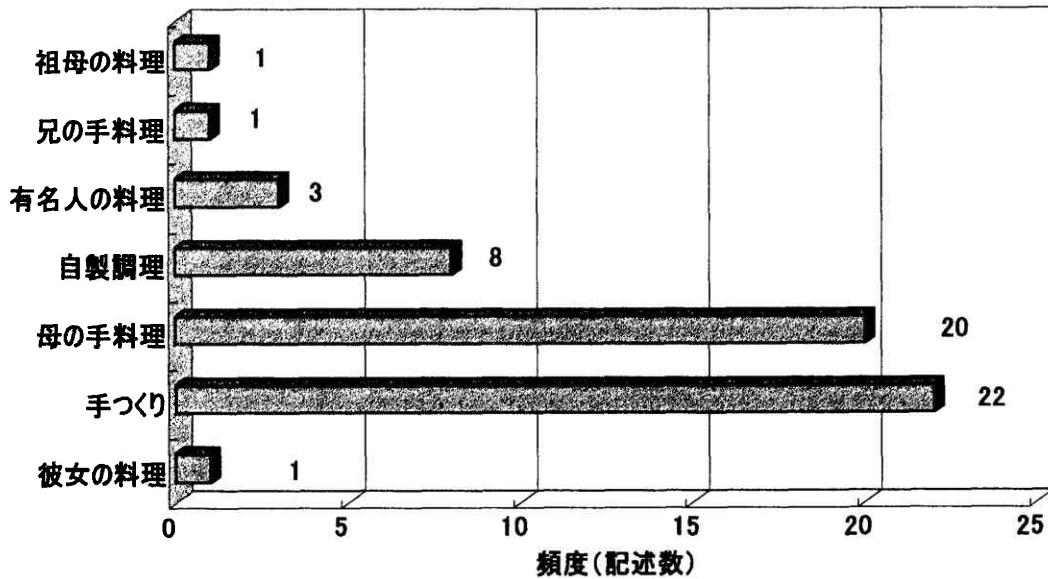


図4 料理の作り手

房にたつ学生があることは頼もしい。男子学生が彼女の手料理においしさを感じるのは分るような気がする。有名人の料理をあげる例があったがどのような機会にそれを味わったかは不明である。いずれにせよそういうチャンスをもっていることはよいことである。病院食がまずいと感じている学生があるが、学生に限らず我々は病に悩む時おいしいと感じることは到底無理である。しかし、どのような改善があるか考えさせられる一面である。

## 5. 調理品の概観

客観的に概観が良いものはおいしい食であるが、それはどのような内容だろうか。学生はそれを多様に回答してくれた。香りは口に含んだ時口から鼻に抜けておいしさを感じるようになる。サラダ油、なたね油、そして中でもゴマ油は香りにおいておいしさをもたらす。したがってごま油などは調理の終わりに調味料としてくわえる。植物性脂肪は老化防止の成分、抗酸化剤が含まれていてアルコール分解を促進して身体に及ぼすアルコールの影響を少なくする。ゴマ油の成分セサミンは血中の過酸化脂質を減らすことが分っているし白ゴマを焙煎すると香りが一層良好になる。盛り付けがよいこと、彩りが良いこと、味付けが良いこと、柔らかいこと、適量が盛り付けられていることなどはおいしい食となる。変な匂いがあったり、硬く、冷えたものや時間が経過し、いわゆる賞味期間の過ぎたものなどはやはり好ましいとは思わない。メニューの内容によってはおいしい食に分類されない。組み合わせが良くなかったり、緑が多いのをまずい食としている例もあった。味付けはうす過ぎや濃すぎをおいしくないとする。また着色料で色付けするのもまずい食にイメージしている。毎日同じメニューであったり、メニューが少なく、貧弱であったりするのも好まれない。

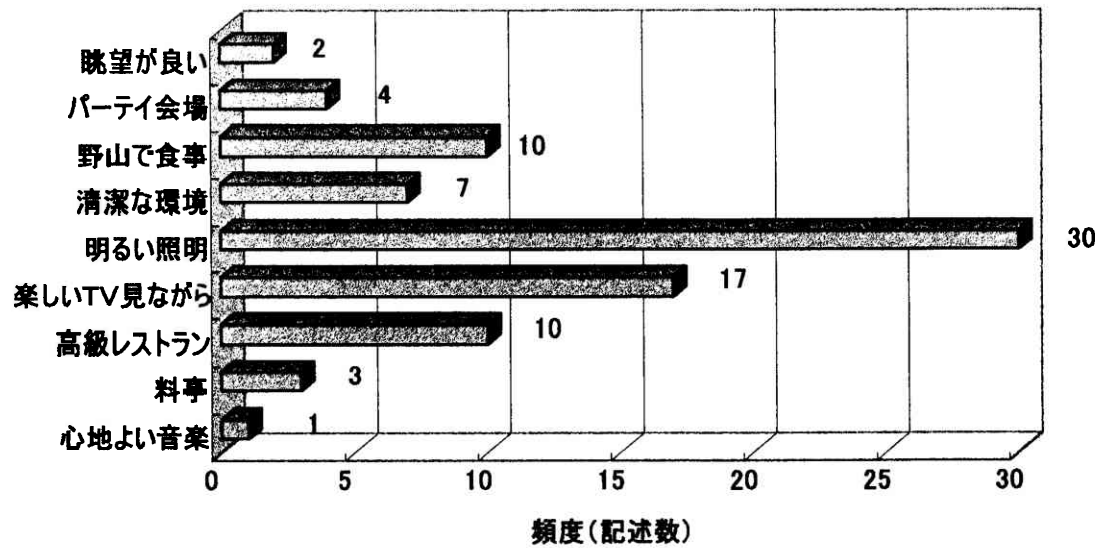


図5 調理品の概観

## 6. 食事の雰囲気

食意識に及ぼす最も大切な因子は食事を取り巻く良好な環境である。寒々とした中で摂る食事はおいしいと認識する場合は少ない。適度のほの暗い照明はいいものの、薄明かりや暗い中では食事はまずいと感じている。それに反して明るく、エアコンの効いた中で、心地よい音楽が流れる雰囲気が好かれる。野外での食事も多くを学生を好んでいる。例えばピクニックなどに出かけた際の食事がそれであろう。部屋の飾りつけや窓から見る眺望が優れていること、食事の場所が清潔であることも条件になる。料亭や高級レストラン、パーティ会場を上げているがこれは上述の条件を満たしているからである。楽しいTVを観戦しながらの食事を上げる学生が多いのは今日的な現象であろうか。楽しく食事をする事が何にも増して必要であるから非難するに当たらない。

## 7. 和食のイメージ

最後に和食のイメージと洋食のそれをどのように学生が捕らえているか尋ねてみた。日本の古代からの伝統食、和食は気候、風土にマッチした日本人の食事である。学生の回答もそのように理解して和食を捕らえていた。その理由は味噌汁（古代草醬）がよいし、白く輝く炊きたてのご飯は適度の粘りと硬さがあるが好ましいとしている。洋食に比べて和食はコレステロールが少なく、脂っこくないとの判断を下している。脂肪によりこってりした感じは若い学生にあまり好かれない。口に良く合う、食べ易い、栄養素が揃ったヘルシーな食として和食を受け止めている。カロリーも適していると思うからダイエット食とみなす。注目すべきは野菜類の料理が豊かで煮物にするとおいしいとしている。魚料理も

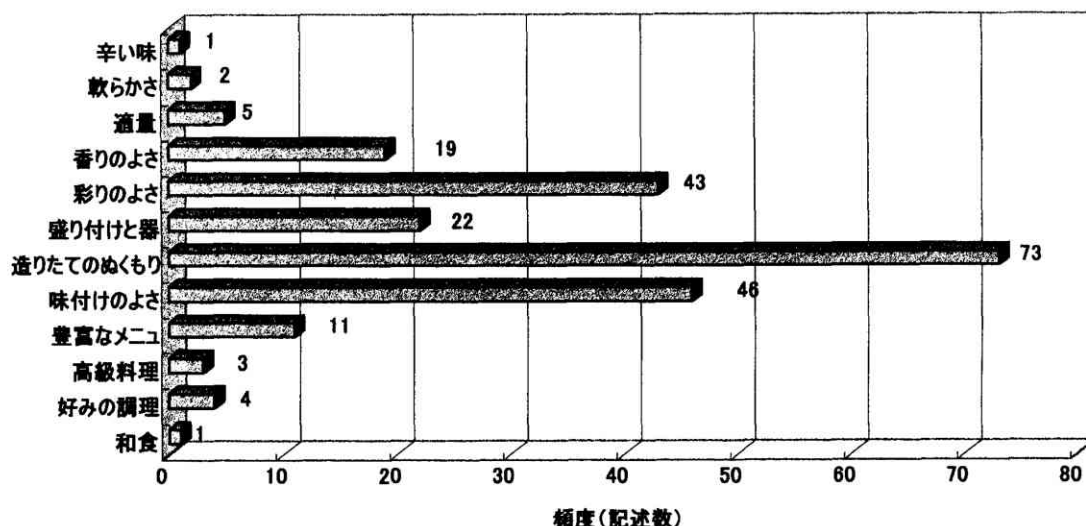


図6 雰囲気と場所

種々あるのは魅力的である。焼き魚、煮魚の姿魚を食べられ、刺身も和食の特色であるとする。家庭料理として適しているし、母親の感じを抱くのも和食のイメージという。興味深いのはナイフやフォークを使うマナーが好きでないからテーブルマナーのない和食がよい。箸で食べる際にはマナーは要らないと考えていることだ。日本茶が好きだから和食と日本茶の取り合わせがよいとしている。注目すべきは美意識であって彩りの良さは和食であるという。カラフルであって整った色彩のよさが和食なのである。学生に和食支持と洋食支持のいずれかを選ばせ各々その特徴を挙げさせた。回答の種類はおよそ30項目に分類され、23項目は和食の長所、7項目は洋食の長所としてまとめることが出来た。

## 抄録

コンビニ食に依存しがちな日本人学生の食意識は如何様なものか、それを知るために大手前大学の男女学生にアンケートをとり、彼等が抱くおいしい食のイメージを概観した。大部分の学生はよい雰囲気と答えており、例えば心地よい音楽があつて薄暗い場所より昼間の明るさがあり、窓腰に見る眺めがよいことである。孤食より友人達と、あるいは家族達と一緒に食事であることが好ましい。家庭料理ならばおふくろの手製がよく、祖母や父親の手製は好まない。食品に対する感性は新鮮で、香りがよく、味がよく、豊かな色彩があり、そして暖かいのを好む。彼等は高級レストランやホテルでの食事を選ばなかった。一般の人々と同じようにおいしい食のイメージは彼等学生においても変わらないことがわかった。ただ、おいしいとする彼等の食選択には栄養バランスは含まれない。