

学生の旬および食品に関する素材の認識について

Student Recognition of Seasonal Foods and Food-related Products

守田 律子
MORITA Ritsuko

I. はじめに

献立作成は、栄養士の業務である給食管理の基礎であり、栄養士養成課程の限られた時間の中で知識を向上させるためには、学生が自分の知識を認識することが大事である。最近、食生活の簡便化や家庭での調理経験の減少などから学生の献立作成能力の低下が指摘されている。野菜や魚のさまざまな旬を把握し、価格や栄養価など総合的に見て、どの時期に使用することが最適なのかを考慮した上で献立に取り入れることが望ましいと指導している。また、食品と関係する素材を知ることや大学に入学するまでの食環境を知ることが大切である。そこで本研究では、栄養士養成課程に在籍する学生の旬の認識度および食品に関する素材の認識の把握をするためにアンケート調査を実施し、その結果を以下に報告する。

II. 調査方法

富山短期大学食物栄養学科の学生を対象に調査用紙を配布・記入・回収を行ない、集計をおこなった。調査日は、平成18年と平成23年（以後H18、H23とする）の5月に実施し、5年間の比較検討を行なった。

III. 結果および考察

1. 調査対象の属性

今回調査を行った学生は、H18では80名、（男性5%、女性95%）、H23は86名で全員女性であった。年齢構成は表に示した。

(%)				
年齢(歳)	18	19	20	26~30
H18	77.5	16.3	1.2	5.0
H23	87.2	10.5	2.3	0

また、出身校の学科は、H18、H23ともに普通科が多く60%、45%を占めており、次いで総合学科19%、15%、家政系14%、16%となり、他には商業系、情報系、福祉系が各々1~2%の構成であった。なお、富山県内の出身者が殆どであり、多くは自宅より通学していた。

2. アンケート結果

(1) 調理の関心度について

問1~問8までは、調理の関心がどのくらいあるのか把握する意味での設問であった。

[問1] 食品の購入場所について（複数回答可）

食品の購入場所については、殆どがスーパーマーケットにて購入していた。次いでコンビニや生協、デパートとなり、小売店での購入は僅

か1～2%であった。

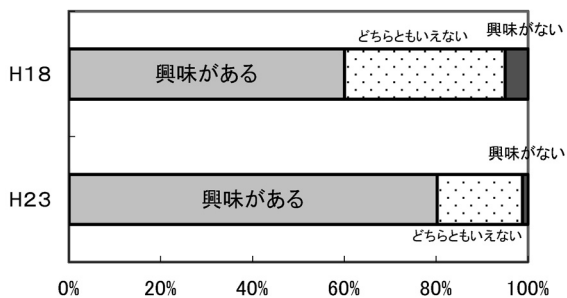
〔問2〕商品の購入回数について

H18は、「週に1～2回」、「週に3～4回」を合わせると71.3%、H23は74.4%と両年ともに多かった。特にH18の「毎日」がH23と比較すると3倍多かった。



〔問3〕食品の情報について興味はあるか。

食品の情報に「興味ある」と答えた学生はH18よりH23が、20%増えており、そのぶん「どちらともいえない」「興味がない」が半分に減少していた。つまり、H23のほうが情報に関して関心が高いと思われた。



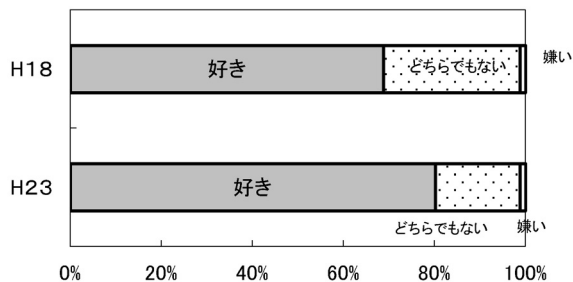
〔問4〕食品に関する情報を得る手段は何ですか。(複数回答可)

順	平成18年	%	平成23年	%
1	テレビ	81.3	テレビ	70.9
2	スーパー	57.5	スーパー	68.6
3	雑誌	37.5	母親	52.3
4	母親	27.5	雑誌	30.2
5	コンビニ	22.5	コンビニ	23.3
6	インターネット	20.0	インターネット	23.3

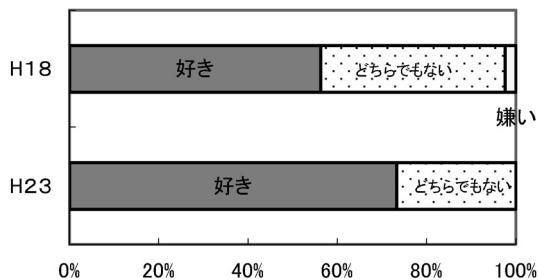
H18、H23ともに「テレビ」からの情報が一番多く、次いで「スーパーマーケット」からであった。「雑誌」、「母親」からの情報がH18とH23では入れ替わっていたが、5位、6位は同じく「コンビニ」、「インターネット」の順になっていた。つまりこの5年間の情報源には変化がないことが示唆された。

〔問5〕食品を購入に行くのが好きですか。

購入つまり買い物に行くことが「好き」の設問では、H23が80.2%とH18に比較すると11%多かった。



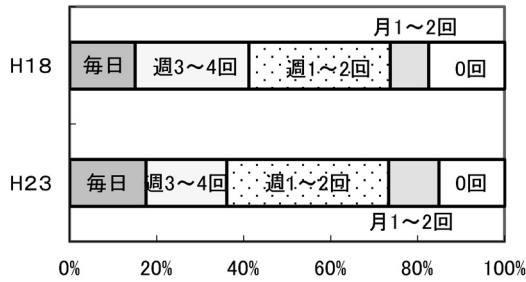
〔問6〕調理をするのが好きですか。



調理が「好き」はH23には73.3%とH18に比べ17.0%増えていた。問5の「食品の購入に行くのが好き」と同じ傾向を示していた。

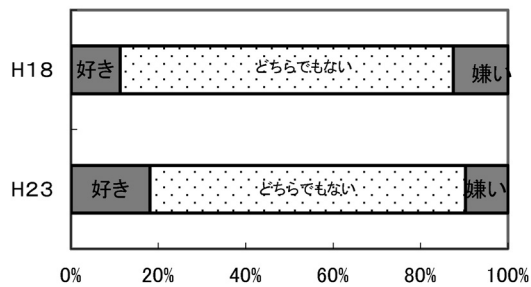
〔問7〕調理や調理の手伝いはどの程度しますか。

手伝いは「週1回～2回」が約35%、次は「週3～4回」が26%、19%、しかし「0回」の学生も18%、15%もいるため食にかかわる仕事に就くなら、毎日包丁を持つように習慣づけてほしいと思った。



〔問 8〕 献立作成をすることが好きですか。

献立作成が「好き」はH18が11.2%でH23は7%増え18.6%であった。「どちらでもない」は75%とほとんど変わらなかった。



H23には「好き」「どちらでもない」「嫌い」の理由を記入してもらった。

「好き」な理由

- ・何を作ろうかと考えるのが楽しい
- ・計画を立てることが好き
- ・バランスなど考えながらでき楽しい

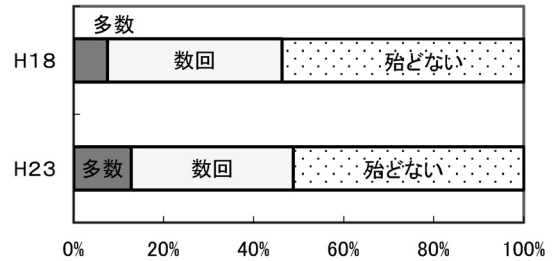
「どちらでもない」「嫌い」な理由

- ・献立作成をしたことがないのでわからない
- ・面倒くさい
- ・難しい
- ・料理のレパートリーが少ない
- ・何を作ればよいかわからない など

が主な理由として挙げられていた。栄養士は給食の管理が主な仕事である。特に献立作成は重要な内容であり、福祉施設などの入所者や疾病のため入院しておられる患者さんなどに喜んで食べてもらえる献立を立てれるように指導して行きたいが、そのためには、いろいろな料理を知

ることやそれを基礎に応用する力も求められる。

〔問 9〕 今までに献立作成をしたことがありますか。



両年とも「殆どない」学生が50%以上おり、「何回も立案した」学生はH18では7.5%、H23は12.8%と少なかった。

〔問10〕 献立作成に苦勞する事柄について

表に示したように、栄養量、食材の選択、食事として整える、調理方法が苦勞する点として挙げられた。

	(%)		
	1 番	2 番	3 番
栄養量	51.2	11.6	5.8
調理方法	4.7	20.9	16.3
食材の選択	10.5	16.3	18.6
価格調整	5.8	11.6	10.5
色彩	1.2	10.5	15.1
食事として整える	10.5	14.0	18.6
その他	2.3	0	0
無記入	14.0	15.1	15.1

以上の結果より、食品に関心が高い学生は、情報や買い物、料理をする率が高いことがわかった。献立作成は高校までに経験している割合は低かった。したがって知っている料理の種類も少ないことが示唆された。短大在学中には基礎的な料理を知り、調味割合など本を参考としなくても作れるようにすることや、応用力を身につけてほしいと願っている。

(2) 食品と関係する素材の把握について

小麦粉を使用してパンや天ぷら、うどん、ス

ポンジケーキなどが作られている。しかし、小麦粉には強力粉、中力粉、薄力粉と種類がある。用途別に種類が使い分けられているがどのくらいの学生が理解しているのかを調べた。その結果、H18は図に示したようにH23に比べ、殆ど認識は高かった。スポンジケーキだけは変化が見受けられなかった。また、片栗粉、白玉粉、寒天、コーンスターチ、ゼラチンにおいてもH18の学生がよく知っていた。特にゼラチンはH18はH23と比べ半分以下となっていた。唯一、H23の認識が高かったのは、豆腐の素材が大豆であること、ヒジキが海藻であることであった。いかに今までの食環境が不十分であったかが伺われる。食育が最近言われ始めているので、小学生のほうがよく知っているのではないかと思われた。

短大ではどこまでさかのぼって指導しなければならないのかと不安になった。

(3) 旬の認識について

①野菜・芋類について

カボチャ、トマト、レタス、キャベツ、ハクサイ、ナノハナ、ネギ、コマツナ、ブロッコリー、カリフラワー、トウガン、ダイコン、カブ、ピーマン、ナス、レンコン、ジャガイモ、サツマイモ、サトイモの19種類の野菜・芋類に

ついて知らない野菜・芋類とそれぞれの旬の認識度について調べた。

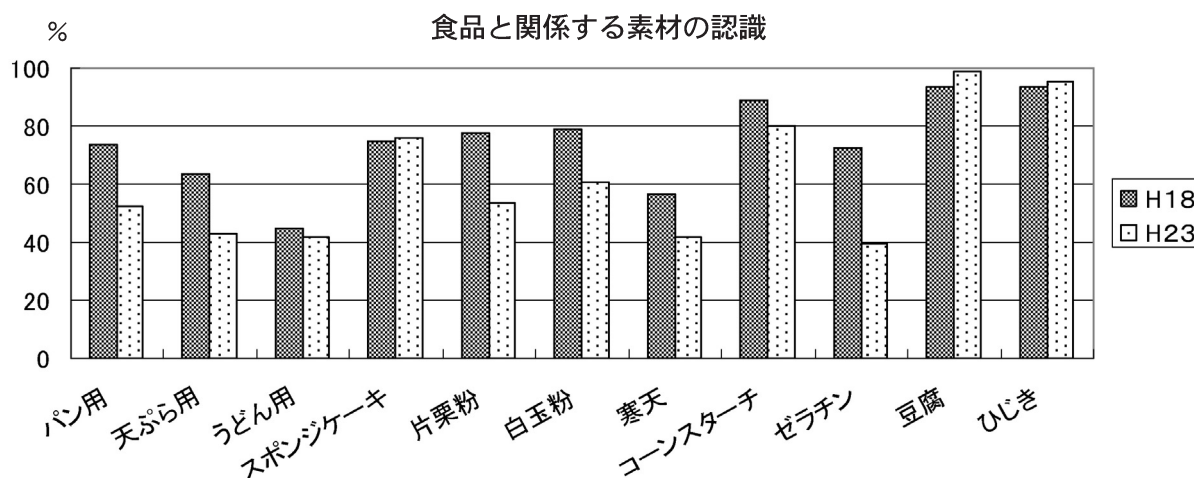
[問11] 知らない野菜・芋類について

知らない野菜では、トウガンがあげられており、H18は18.7%、H23は40.6%と知らない学生が増えていた。トウガンは冬瓜と漢字では書き、成分的には、水分が殆どである。煮物、あんかけ、スープなどの料理に用いられ、そのものには味がないため、豚肉や干しえびなどの他の味を含ませるものに多く使われ、利尿作用などの薬用効果もあるが、家庭では固い皮を剥かないといけないので、使用されにくくなっていると推測された。

[問12] 野菜イモ類の旬について

野菜・芋類19種類の出回り時期を調べた。

その結果、野菜・芋類で一番認知度が高いのは、ナノハナでH18は83.8%、H23は92.5%であった。サツマイモもH18は68.7%、H23は93.0%であった。認知度が低かったのは、カボチャ、コマツナ、トウガンであった。カボチャは、殆どが夏に収穫され、3～4ヶ月貯蔵するとデンプンが糖分に分解されおいしくなり、店頭によく並べられるので、秋や冬に収穫されていると思っている学生が多かった。レンコンやコマツナ、ジャガイモは1年中みかけるため1年中と答えた学生が多かった。5年間で差が顕



著にあったのは、カリフラワーでH23がH18と比べ37%認識度が上がっていた。他にはネギ、ブロッコリーも30%以上認識度が上がっていた。

「旬」には3つの意味で使用されることがある。1つは季節を先取りするはしりとよばれるもの。2つ目は、収穫量がピークに当たる時期。3つ目は素材が最も美味しい時期である。今回は2つ目、3つ目の意味で答えてもらったが、1つ目のはしりも混ざっていたようである。

②果物・種実類について

果物・種実類のリンゴ、メロン、イチゴ、カキ、モモ、イチジク、スイカ、ミカン、ブドウ、ナシ、クリの11種類について調べた。

ウ、ナシ、クリの11種類について調べた。

〔問13〕知らない果物について

果物・種実類11種類は、全ての学生が知っており、知らない果物や種実はなかった。

〔問14〕果物・種実の旬について

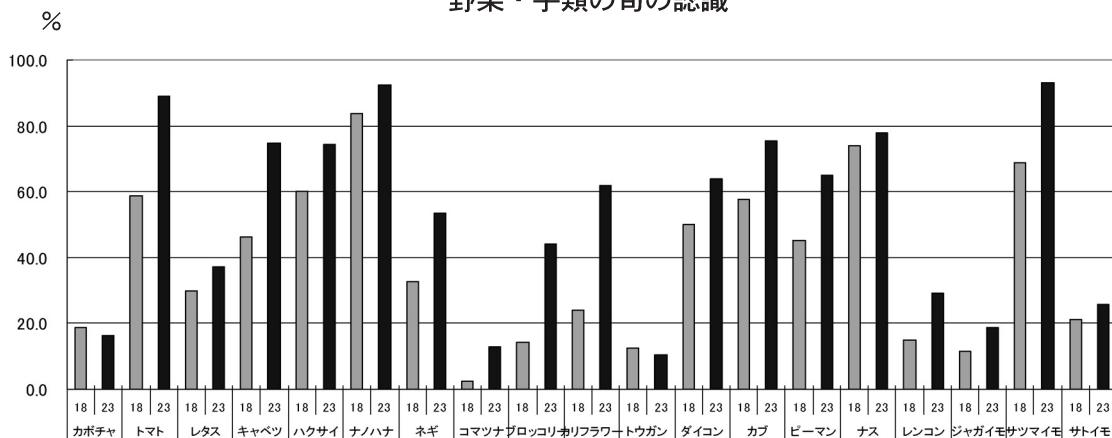
イチゴ、カキ、イチジク、スイカ、ナシ、クリの6種類の認識度は80%以上と高く、特にナシはH18では98.8%、H23は95.3%と高かった。

メロンは低く、年中と答えた学生が多かった。

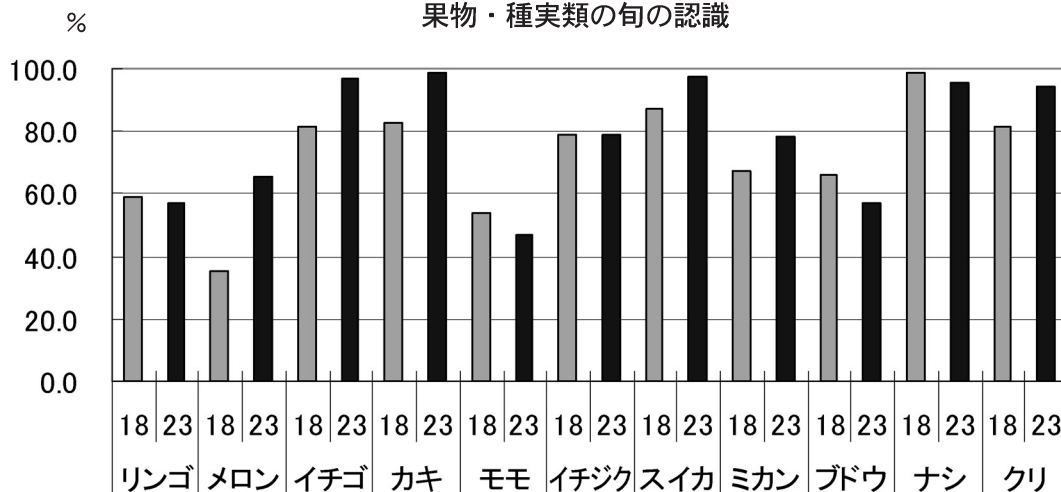
③魚介類について

カツオ、サワラ、サンマ、タラ、アサリ、ツバイツ、ブリの7種類について調べた。

野菜・芋類の旬の認識

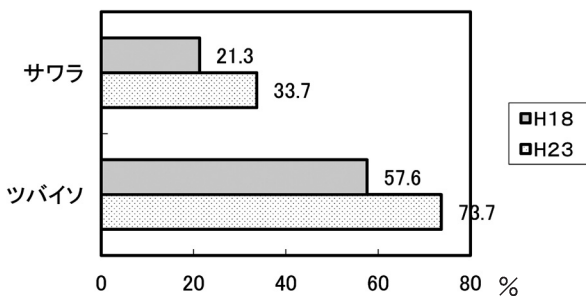


果物・種実類の旬の認識



[問15] 知らない魚介類について

ツ바이ソは、富山県ではフクラギ、ガンド、ブリと呼ばれる出世魚の幼魚の呼び名である。H18は57.6%、H23は73.7%と知らない学生が多くなっていた。また、サワラはH18では21.3%、H23が33.7%と知らない学生が増加の傾向を示していた。



[問16] 魚介類の旬について

魚介類の旬は、ブリのH23が一番認識度が88.4%と高く、ついでサンマであった。アサリ、ツバイソの認識は低かった。あさりのH18は11.2%、H23は28%と低く、ツバイソは知らない学生が多く、両年とも15%以下であった。

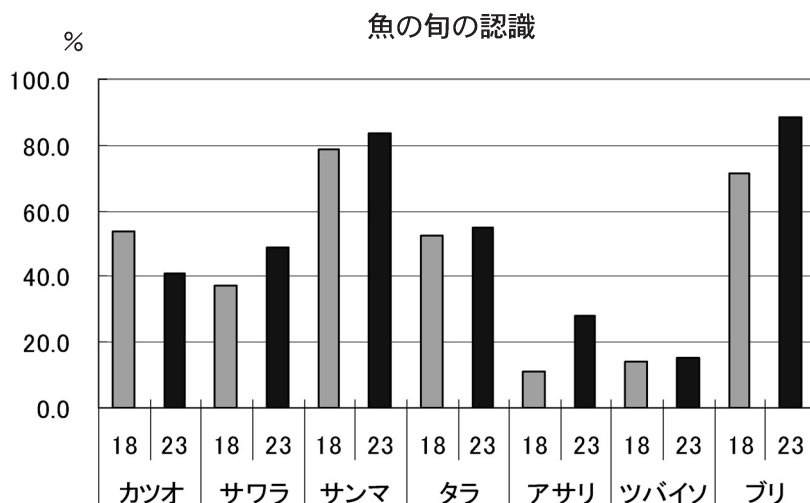
以上の結果から野菜・芋類、果物や種実類、魚介類の多くは、店舗に年間通して並んでいるため、食品の旬がわかりにくくなっている。年

中出回っているため、「旬」という概念がなくなっている学生が年々増えていた。しかし、旬の食べ物にはその季節に体が必要としているものを含んでおり、献立を立案するには、旬の野菜などを多く使用することで、野菜の摂取量の増加を促進し、低い価格と高い栄養価のある献立を提供できると考え、旬をしっかりと認識できるように学生の学習意欲を高める指導の必要性が示唆された。

IV. まとめ

今回の調査では、調理の関心度、食品に関する素材の認識度、野菜・芋類、果物や種実類、魚介類の旬の認識度について調査した。その結果、以下のことがわかった。

- 1 食品に関心の高い学生は、情報や買い物、料理をする率が高いことがわかった。献立作成は高校までに経験している割合は低かった。したがって知っている料理の種類も少ないことが示唆された。
- 2 食品と関係する素材の把握については、小麦粉を素材としているパンや天ぷら、うどん



んは、H18がH23より認識されていた。
スポンジケーキは5年間の差はなかった。またH23の認識が高かったのは、豆腐の素材が大豆であることと、ヒジキが海藻であることであった。

- 3 野菜・芋類、果物や種実類、魚介類の多くは、店舗に年間通して並んでいるため、食品の旬がわかりにくくなっていた。また、野菜ではトウガン、魚介類ではツ바이ソ、サワラを知らない学生が増加の傾向を示していた。

謝辞

本調査にご協力いただきました本学科卒業生の皆様、及び集計などにご協力いただきました西島美佳さんに厚く御礼申し上げます。尚、本研究の一部を第59回日本栄養改善学会（2012年9月14日、名古屋）にて発表した。

参考文献

- ・ 日本食品大辞典：医歯薬出版株式会社（2010）
- ・ 旬：フリー百科辞典「ウィキペディア」（アクセス日、2012年9月）
- ・ 五訂増補食品成分表：女子栄養大学出版部（2010）
- ・ 献立作成能力の面からの一考察：守田律子、富山短期大学紀要第42巻 p 150～165（2007）（平成24年10月31日受付、平成24年11月19日受理）

