

家庭の食事（第6報）

—— 学生の夕食と評価 ——

Studies on Students' Supper at Home and Their Evaluations (Part 6)

塩 原 紘 栄
SHIOHARA Tsunae

I. はじめに

豊かさの指標は何であれ生活が豊かになったと言われて久しく食生活も例外ではない。そして一方で食生活が乱れていると言われることも事実である。あまりの多様さに標準と言う物差しを作ろうにも作れなくなっている時代ではないかと思われる。

筆者は家庭の食事について研究を行ってきたので今回は若者（学生）の夕食に視点をあてその実態を探ろうと調査を行った。アルバイト等で不規則な生活を送っている学生の夕食の実態を把握することは困難であるが「自宅での」と言う条件を付けた事で若干の知見を得ることが出来たのでここに報告します。

II. 調査方法

本学生生活科学科2年開講の「食生活論」の中で学生自身の食生活を見直すための課題「自宅での私の夕食」として調査を行った。調査時期

は6月後半から7月、調査年は平成10年～12年の3年である。調査年は異なるが関連科目の履修においても食生活に対する知識には差はないと考え、3年間に亘る183票（回収率93%）をまとめた。

課題の内容は1. ある日の夕食について、配膳図・献立・材料・調理形態の記録、2. 食事内容の食品群と栄養面からの自己評価、3. 食事の仕事への係わり度、4. 食卓の情景、5. 夕食の状況についてである。

III. 結果と考察

1. 夕食の概況

(1) 献立

献立は盛り付け配膳図と献立表の両方を照らしあわせて、献立名、材料名を確認した。例示した配膳図を参考にして描かれた器の形、器の中の材料の配置・量など視覚からわかる事柄が多いので献立表のみよりは正確に献立内容の把

しおはら つなえ（生活科学科）

表 1 配膳の実数

	器の数	献立数	材料数
総 数	788	796	1814
	皿・鉢：463 碗：290 その他：31	加熱操作 有：583 無：213	一品当り 2.3
1人当り	4.3	4.3	9.9

握ができた。材料の教え方は、調味料の味噌・砂糖・油脂類のみとし、その他の材料では重複した材料は数えなかった。献立ごとに調理操作の切ったり盛り付けたりなのか、材料の加熱を行ったか（レトルト調理食品ではない）についても調査を行った。これらの事を表1配膳の実数として表した。

器は主に副菜を盛る皿や鉢、主に飯を盛る飯茶碗や汁を盛る碗や飲物を入れる茶碗・コップをまとめて碗、そして容器ごとの市販品の3種類に分類してその数を示した。1人平均4.3個、その内皿鉢は2.5個、わんは1.6個で器の数から献立を見ると飯と汁、主菜・副菜がだいたい揃っている。

献立表が器数よりわずかに多かったのは2種盛りがあるためである。加熱操作の有無でみると献立の73%が家庭で何らかの加熱操作を行っている。なお家庭で行った調理操作としてレトルト・冷凍食品の加熱の項目も設けたが途中操作では推定できたが仕上げ操作としてはこれらの加熱操作は見られなかった。残りの27%には

購入した調理済食品や加工品、または生鮮食品をそのまま盛り付けている。

材料数は1人当り、9.9、1献立当たり2.3となり、一日30食品が目標とされていることからすればもう少し多くても良いと思われる。

(2) 夕食の自己評価

自分の夕食を栄養のバランスの面でどう評価しているかを調べるために、食品と栄養について質問した。評価の方法は食品については、夕食およびその一日について、11の食品類とその摂取めやす量を示し、栄養についてはエネルギーおよび7つの栄養素とその所要量を示し、不足、適量、過剰の3段階での評価とした。

この評価方法は主観的なものであり、実際と評価が必ずしも対応しないが全体的な傾向は見えてくると思われる。

評価の結果を表2と表3に示した。

表 3 自己評価の人数割合 (%)

(2) 栄養素

	不 足	適 切	過 剰
エ ネ ル ギ ー	1 6	6 4	1 7
たん ぱ く 質	1 1	7 7	9
脂 肪	1 0	4 0	3 0
カル シ ウ ム	6 8	2 7	1
鉄	7 5	2 0	1
ビ タ ミ ン A	5 2	4 2	2
ビ タ ミ ン B 群	4 0	5 2	3
ビ タ ミ ン C	4 7	4 5	4
平 均	4 0	4 6	9

表 2 自己評価の人数割合 (%)

(1) 食品類別摂取

	夕 食			一 日		
	不 足	適 量	過 剰	不 足	適 量	過 剰
穀 類	1 6	7 7	7	1 6	7 5	8
い も 類	6 0	3 0	8	5 5	3 4	5
砂 糖	3 9	5 1	7	1 5	6 3	2 0
肉 ・ 魚	1 6	7 6	6	2 1	6 7	1 1
卵	6 3	3 1	3	2 7	6 3	8
大豆とその製品	6 2	3 3	2	5 4	4 1	3
緑 黄 色 野 菜	5 2	4 3	4	4 9	4 9	3
淡 色 野 菜	4 9	5 0	1	3 6	5 7	5
果 物	7 4	1 9	2	5 3	4 4	2
乳とその製品	6 6	3 0	2	4 6	5 1	1
油 脂	1 6	6 8	1 4	7	6 9	1 6
平 均	4 7	4 6	5	3 4	5 2	7

表2をみると、夕食では不足の評価平均と適切な評価平均は47%で差は殆どないが、一日では34%と52%になる。これは一食では適切な食事にはなりにくいが、朝・昼を含めた一日としてみるとより適切なものになると思っていることが分かる。しかし46%とか52%という数字はこれが毎日続くと栄養不足になる危険性のある数字で、絶対量が不足しているという認識を大部分の学生が持っていると思われ、それは過剰の評価の低い数値にも表われていると思われる。不足の割合が高かったのはいも、大豆、卵（夕食）、乳（夕食）適切と不足が同じ物はその他の野菜（夕食）緑野菜、乳（夕食）である。過剰の割合は全体として低かったがその中では油脂、砂糖が目立ちどちらも“太る”と思われる食品となった。

表3で栄養素についてみると、不足が40%、適切が46%で、食品での評価と近い結果になった。適切な割合の高かったのはたんぱく質とエネルギー、不足の割合が高かったのは鉄とカルシウム、適切と不足で差の小さかったのはビタミン類であり、過剰では唯一脂肪が30%を越えた。

(3) 夕食への係わり

当日の夕食の仕事への係わり方を5項目示して係わりの程度を3段階に分けて回答を求めた結果は表4のようになった。

全体では係わらないという項目が最も多く46

表4 食事への係わりの人数割合 (%)

	非常に係わる	係わる	係わらない
買物	18	11	72
献立を考える	16	25	59
調理	19	35	48
盛り付け配膳	30	43	27
後片付け	32	41	27
平均	23	31	46

%を占め係わったが31%、非常に係わったが23%で、約半分の人が夕食は食べただけという結果になった。非常に係わった度合いが高い項目「片付け」と「盛り付け」で係わったを加えるとどちらも70%を越えるが係わった判断基準はあいまいなので、例えば冷蔵庫から食物を出したり自分の使用した食器を流しに運ぶことも係わりに該当する。

買物、献立、調理の項目の非情に係わった割合は低く、調理は係わったも加えると約半分に達するが、学生たちが調理実習で学んだことをもっと活かしてほしいと思った。

(4) 家族との共食

家族が共にする食事の場はだんだん減少しているといわれるが、本調査の結果も例外でなく学生たちは家族全員で食べる人は良いとして2度以上にわたって夕食がなされた場合、家族と一緒にの人と一人で食べなければならない例もある。これらの状況を表5に示した。

1人ぐらしのため1人で食べた人は4人である。家族全員一緒に食べ、夕食が一度で終わった人は44%、自分より先または後に食べた家族がいる割合は56%である。

家族全員揃って食べる人の割合は半分にも達せず、あとの人は夕食を2回または3回（先も後もあり）に分けて食べていることになる。

また家族の有無に関係なく1人で食事をした人は15%になる。1人当りの食事時間は30分の人が多く平均34分である。

表5 共食状況

家族共食者	あ り			な し	な し
	全 員	先あり	後あり		
人 数	76	40	74	24	4
	76	103			4
割 合	42	43			15

表6 卓上の品物(%)

	品 物 名	常 時	運 ぶ		品 物 名	常 時	運 ぶ
食	醬 油	5 1	4 5	鍋	炊 飯 器	2 0	8
	ソ ー ス	2 5	6 0		汁 鍋	8	2 6
	塩	2 0	2 7		ランチョンマット	5	2
	常 備 菜	7	3 1	台	鍋 敷	1 5	4 4
品	漬 物	9	7 4		お 盆	3	1 0
	は し	3 1	6 3		お し ぼ り	4	8
	は し 入 れ	2 5	1 3		テ ィ ッ シ ュ	3 3	6
は	は し 置 き	6	1 2	汚 れ と り	台 ふ き	2 6	3 4
	取 り は し	8	3 8		花 び ん	1 3	0
	湯 の み	1 1	4 5		その他インテリヤ台	8	(5)
	急 須	1 3	2 8	そ の 他	時 計	7	0
お	お 茶 缶	1 3	1 4		ラ ジ オ	2	0
	ポ ッ ト	2 6	9		新 聞	4	(1 9)
					お 知 ら せ 等	1	(8)

() 内は片付ける割合

2. 食事の背景

(1) 食卓の状態

家庭での食事室は専用ではないので多様な活動が行われ、食卓も多様に利用されていると思われる。そこで食卓上の物を常時置く、食事の都度運ぶ、置かない、片付けるの4段階で調べた。調査品目は食品類5、箸類4、お茶関連4、鍋類2、台3、汚れ取り3、その他6の計27品である。最も多かったのは「置かない」で「片付ける」は少なかったため、表6には卓上の品物として常時置く物と食事の都度運ぶ物の割合を示した。

両者の合計で上位を占めたのは醤油、箸、漬物、ソース、台ふき、鍋、湯のみ茶碗で醤油以外は運ぶの割合が高かった。上にあげた物以外で食卓に常時置く割合の高かったのは、ティッシュ・塩・ポット・箸入れが、運ぶ割合が高かったのは常備菜・とり箸・急須・汁鍋がある。

全体としては食品の割合が高かった。箸については、箸と箸入れがセットで常時置いてある人より箸をその都度運ぶ人が多かったが箸置の使用は少なかった。片付ける物として表には()で示したがその他に台ふきの7%がある。調査の27品以外にもあげてもらったが実数としては少なかった。

表7 10日間の夕食状況の人数割合(%)

回	10	9.8	7.6	5.4	3以下	平 均
食 事	74	14	10	2	1	食事率 93
自宅で食事	21	27	29	12	11	自宅率 69
家族と食事	12	20	21	17	30	家族率 54

(2) 夕食の状況

調査日を含む10日間について欠食回数・場所(自宅・外)・共食者(家族・他人・1人)について調べ、表7には食事回数・自宅で食べた回数および家族と食べた回数の人数割合を示した。

夕食を食べる率(食事率)は平均93%で10日間全部食べる人は75%、最低の5回が2%4人である。自宅で食事をする率(自宅率)は平均70%、食事率とちがってどの回数も6回までは20%強で、8回以上を含めても42%である。

家族と共に食べる率(家族率)は54%、約半分、3回以下の割合が30%で最も大きく、自宅率69%と家族率54%の差は家族と顔を合わせないで外で家族以外の人との食事や自宅や外で1人で食事と考えられる。

食事率100%の人74%136人の自宅率と家族率の関係を調べ表8に示した。自宅率・家族率とも100%は136人の中の15%20人、自宅率と家族率が同率の人が最も多く先の15%の人も加えて

表8 10回食者の自宅回数と家族回数の人数割合 (%)

自宅	家族	10回	9・8	7・6	5・4	3以下	計
10回		15	3	1	7	2	28
9.8		2	18	4	3	3	30
7.6			1	16	1	4	23
5.4					5	5	10
3以下						8	8
計		17	23	21	16	23	100

自宅率75, 家族率61

62%84人である。8回以上自宅で食べる人は58%約半数であるが学生たちは自宅以外の食事も含めて毎日夕食を摂る努力をしている事がうかがえた。また各8回以上自宅で家族と共に食べる人は38%52人となった。

3. 夕食の実態

(1) 献立

調査した夕食について表1配膳の実数として献立品数や材料の種類数などを示したがここではさらに詳しく見るために個人別に献立を見てみた。表9には献立品数とその人数割合を、表10には材料種類数とその人数割合を示した。区分のa～e, fの記号は全体を段階別に区分して、考察を行う際の参考記号とした。

献立品数は5品献立が最も多く、次が4品献立で両者で60%になり平均4.3品になるが最高は10品、最低は1品である。材料の種類は12～7種類までがほぼ均等で75%を占め平均9.9種であるが最高は23種、最低は3種で20種の差が

表9 献立品数の人数割合 (%)

区分	a	b	c	d	e	f
品	7以上	6	5	4	3	2以下
割合	4	10	35	26	16	9

平均4.3品

表10 材料の種類数の人数割合 (%)

区分	a	b	c	d	e	f
数	15以上	14・13	12・11	10・9	8・7	6以下
割合	5	11	26	23	25	10

平均9.9種類

ある。品数と材料種類数の両方からみると大多数の人は5品または4品の中に12～7種類の材料を盛りこんだ夕食を摂っていると思われる。

個別でみると献立数10品の最高の人は材料数14, 次の9品の人は16, 1品の最低の4人はそれぞれ4と5である。また材料数最高の23種の人は献立品数3, 次の19種の人は6品, 最低の3種の2人は2品と3品である。このように品数と材料数が連動している人, 全く対応しない人と様々である。

そこで献立品数の多少と材料種類数の多少がどのような関係にあるかを見るために先ず個人別に1品当りの材料数を計算し, その人数割合を表11に示した。材料1種類以上2未満の割合は7品献立で最も高く品数の減少と共にその割合も低くなる。また3種類では献立品数の減少と共にその割合が低くなり結果として2種類以上3種類未満の割合は4品献立で最も高く, 次が5品である。

これらの事より品数が増えると1品当たりの材料数が減少する傾向にあり家庭における夕食には調理時間・設備器具・技術その他色々の制約がありそれらが材料の種類数と献立品数の関係に表れていると思われる。

家庭での良い夕食は品数(器数)を多くすることではなく4～5品献立の中で材料を工夫することが良い夕食となり, 一般に好ましいとさ

表11 品数に対する材料数の人数割合

区分	献立品数	1品当り材料			人数
		3以上	2以上	1以上	
a	7以上	12	25	63	8
b	6	6	44	50	18
c	5	8	53	39	64
d	4	13	75	13	48
e	3	44	41	10	29
f	2以下	50	42	8	16
人数		34	97	52	183
割合		19	53	28	100

1品当り平均2.3種類

れる日本型食事の献立にもつながるものとなる。

表1には献立数のうち加熱調理操作の有無を示し、全献立数に対する加熱操作有りの献立は73%、また1人当たり3.2品であった。加熱操作は非加熱操作に比べ必ずしも手数と時間がかかることはないが、非加熱操作には必要としない加熱設備器具・熱源・加熱媒体（水・油・空気）を要する点で調理操作に対する心構えにより慎重さと高度な能力が要求される。

加熱操作ありの献立を加熱献立とし加熱献立の人数割合を表12に示した。3品の人が最も多く31%を占め4～2品で80%であり、表9の献立数の人数割合が5～4品で60%だったことと比べると個人差が大きいように思われる。そこで全献立と加熱献立の品数の差を個別に調べ、全献立数ごとにその人数割合を表13に示した。

加熱献立が全献立と同じまたは1品少ない人が約30%ずつをしめ、3品以上少ない人も10%あった。

6品以上の献立では全部を加熱献立にする人は殆どいない。5品では約20%であるが4品以下になると約40%の人が全部を加熱献立としていて、1品だけ少ない人の割合は全献立品数を

表12 加熱操作献立の人数割合 (%)

区 分	a	b	c	d	e	f
品 数	6	5	4	3	2	1
割 合	2	13	26	31	23	5

平均3.2品

表13 品数に対する加熱献立の人数割合 (%)

区 分	全品数と加熱品数の差						人数
	区分	a	b	c	d	e	
	品 数	0	1	2	3	4以上	
a	7以上	0	25	25	38	13	8
b	6	6	33	28	22	11	18
c	5	22	34	33	9	2	64
d	4	40	44	15	2	0	48
e	3	38	34	24	3	—	29
f	2以下	44	50	6	—	—	16
人 数		56	66	43	14	4	183
割 合		31	36	23	8	2	100

通して差は少なく（25～50%）3品献立以上では4品献立の人の率が高い。また加熱献立4品を作る人は全献立数7品（7－3）の人で38%、6品（6－2）で28%、以下各区分ごとに最大またはそれに近い割合になっているので日常の夕食で対応できる加熱献立は4品が最も作りやすいといえる。

(2) 自己評価

表2・3で食品群別および栄養素別に、全体の評価結果を適量であると答えた人が、不足していると答えた人よりもわずかに上回っているにすぎないことを示した。

この評価点は前述したように学生の主観に任せただけで正しく評価されているとは限らない。客観的評価をするために筆者が図と表より示された夕食の内容を点検して学生の自己評価の結果を対比すれば良いがこれは困難である。しかし個人的評価の高低を見るために、個々の食品栄養は度外視して、適量と答えた項目数によって良い悪いの関係を見ようと試みた。

質問は11の食品群について夕食と1日分、および8の栄養素についてであったので、満点は30点になる。表14には評価点区分ごとの人数割合を示した。25点から2点までの広い範囲になり、16～13点が43%で最も多く、次いで20～17点の23%である。

表14 自己評価の人数割合 (%)

区 分	a	b	c	d	e
点 数	25～21	20～17	16～13	12～9	8以下
割 合	13	23	43	10	11

平均点14.9

食品群の評価が30点の中22点をしめているので、点数には表10材料の種類数の影響が大きいのではないかと思います評価点数区分と材料数区分の関係を調べその人数割合を表15に示した。

表15 評価点に対する材料数の人数割合 (%)

区分	点	材料						人 数
		a	b	c	d	e	f	
		15以上	14・13	12・11	10・9	8・7	6以下	
a	25～21	9	13	35	22	13	9	23
b	20～17	7	10	21	29	26	7	42
c	16～13	4	12	27	19	27	12	78
d	12～9	5	11	26	26	26	5	19
e	8以下	0	10	19	24	29	19	21
人 数		9	20	49	42	46	19	183

どの評価区分も材料種類12～7の間が多く、
 中では25点では12・11種類がやや多く8点では
 10～7種類の割合が多く、全般的に評価点の高
 い人は材料数の種類もやや多い傾向はみられた。

(3) 夕食への係わり度

夕食への係わりは表4で示したように係わら
 ない項目数が46%もしめ食の仕事に関して学生
 たちは無関心であることがわかった。個人別の
 係わり方を調べるため、(2)自己評価と同じよう
 な考えで、仕事の内容は考慮せず、非常に係わっ
 たを2点、係わったを1点とした10点満点で個
 人別の点数を調べ各点数の人数割合を表16に示
 した。

2点以下が33%で、2点をとるためには1項
 目のみ2点、または2項目を1点ずつであるが
 0点（食べるのみ）も9%16人いる。ちなみに
 10点の人は6%10人でこの中には1人ぐらしの
 4人も含まれる。

表16 係わり度の人数割合 (%)

区 分	a	b	c	d	e
点	10.9	8.7	6.5	4.3	2以下
割 合	7	7	20	33	33

夕食への係わり度合いは家庭環境や学生のタ
 イムスケジュールなどに影響され、必要な時間帯
 に不在であることが大きいと思われる。しかし
 係わり度が献立や自己評価点に影響を与えるか
 否かを検討しようと思い10点の人と0点の人に
 ついてそれぞれの平均値と、平均値を区分に換
 算した記号で表し表17に示した。10点の人は家
 族との同居で項目を分けた。共食の項は家族全
 員揃って食べた人の人数の割合、そして全体で
 の平均も示した。

献立数以外どの区分も全体平均より下がって
 いる。10点の人の内1人ぐらしの人は材料が同
 数でも献立数は多く加熱献立は少ない。しかし
 評価点がやや高いのは食事に対する経験を積ん
 だ自信の結果とも受け取れる。食べただけの人
 たち（0点）は献立数は少ないとはいえ評価点
 が低く出たのは無責任な立場ゆえとも思われる。

(4) 夕食の事例

(1)～(3)で夕食の多様さを述べて来たがもう少
 し直接的に示すために夕食の事例をあげてみる。
 抽出基準として表10材料の種類数の人数割合
 (183人を並べた原表)の区分a～fのそれぞれ

表17 係わり度最高または最低者の献立と評価

区分	点数	人数	品 数		材 料		評 価		共 全 員 食 度
			区分	加 熱	区分	加 熱	区分	加 熱	
a	10	6	d	4.3	d	2.8	c	14.8	0.3
a	10	4	d	4.5	d	2.3	c	15.5	—
e	0	16	e	3.8	d	2.9	c	14.2	0.3
全 体 平 均			d	4.3	d	3.2	c	14.9	0.4

表18 6名の夕食内容（材料6区分による抽出）

材料区分	献立区分	献立名・品数・種類	評価区分	内容		係り区分	全員共食
				食品点	栄養点		
a	a	いなりすし，マーボーなす，酢物，みそ汁，かぼちゃ等 9品16種	a	18	5	e	○
b	a	ごはん，鶏肉ホイル蒸し，おつゆ，かぼちゃ，葉っぱ等 10品14種	d	10	1	c	×
c	e	カレーライス，みそ汁，野菜サラダ 3品12種	d	9	2	e	×
d	d	ごはん，ひき肉の炒め物，サラダ，きゅうりの酢物 4品9種	e	6	1	e	○
e	d	白飯，みそ汁，かぼちゃ，漬物 4品8種	c	9	4	c	○
f	f	カレーライス 1品6種	b	14	4	d	○

中央に位置する対象者とし表18に6名の夕食事例として示した。材料区分と献立区分は材料区分c以外はやや対応しているが評価区分ではb e fはあまり対応しておらず，係わり区分では前3区分とは全く別になる。

学生は考察の中で家庭で家族と一緒に夕食を摂ることはバランスの良い食事をするために非常に大切である事をあげている。家庭の食事には各人の外食との相対的な比較に於いて優れた事が多いからに他ならない。

そこで改めて表18を見ると材料区分fは誰もが大好きなカレーライスを家族全員で囲み，学生本人が献立を考え買い物にも調理にも関わっている姿は家庭の夕食のほのぼのとした情景が見えてくる。それに比べ区分cは同じくカレーライスをメインに味噌汁と野菜サラダの2品が添えられ材料はfより多く栄養的には優れても学生本人の係わりはなく家族が3度に分かれて摂っていて栄養は上でも家庭の夕食の温かみは伝わってこない。

IV. おわりに

学生の夕食実態は「自宅での」と条件を付けたことで外食の事例が除外され全般的に夕食に相応しい内容であった。また2.(2)夕食の状況

で述べたように欠食頻度も少なかった。

図と表より調べた献立は全員が飯を主食とし一人ずつ器に盛る個盛りになっている。また表18の6名の事例からも分かるように献立名も複雑な物は見当たらず材料も特殊な物はなかった。

現今の食生活は材料，台所の設置器具，外部サービスの面などで多様な食事を楽しむことが出来るようになっている。しかし実際一日の生活の中で食生活に費やされる時間や経済，技術の発揮度には限度が有り現実と理想のギャップは大きい。色々の制約の中で今回出された学生の夕食は家庭らしさを感じさせる食事が多かったが厳しく自己評価を下している者が多数あった。学生および卒業生には生活科学科で学んだ事柄を活かして豊かな食生活を実行されることを期待いたします。

終わりに課題に応じて下さった方々に感謝申しあげます。