

栄養士養成校の学生の献立作成について（第3報）

小河原 佳子 倉田 澄子

**A study on the meal by the students  
of dietitian training junior college**

Yoshiko KOGAWARA and Sumiko KURATA

**Abstract**

The results of the analysis carried out with the meal planning made by the students were as follows:

- 1) About 20% of the menus which were planned by 81 students of the junior college were the traditional and typical Japanese meal planning which were consisted of 4 items, staple food, main dish, sub dish, and soup. On the other hand, some students planned menus consisted of only two items, for instance, without staple food and main dish.
- 2) As for the staple food, more than half of the students selected the meal planning with cooked polished rice. On the other hand, students mostly selected bread as staple food for breakfast, while they selected equally polished rice and arranged cooked rice for lunch.
- 3) Students tended to select cooked meat, egg, fish and shellfish containing dishes, as main dish, and not to select dishes with soybean and soybean products. For breakfast, they mostly selected cooked egg dishes, and cooked meat, fish or shellfish dishes for dinner. Generally speaking, they frequently selected baked fish, fried egg, and scrambled egg as main dish.
- 4) For sub dish, most students selected salads. The majority of the students selected carrots, tomatoes, spinach, cucumbers, and onions for salad vegetables.

**Key Words :** meal planning, training junior college for dietitian

キーワード：献立作成，栄養士養成校

近年，食の多様化により，日本人の食生活も著しく変化している<sup>1)</sup>。特に大学生，短期大学生の食生活は，不規則な食生活や食事内容の不適切さが指摘されている<sup>2) 3) 4)</sup>。栄養士養成校に通う学生も例にもれず，食事摂取の問題がある<sup>5) 6)</sup>。学生自身の食生活の実態が，献立作成上，多かれ少なかれ影響を与えているのではないかと考えら

れる。筆者らは，すでに，学生達の献立作成の基本となる料理の食材料の知識や経験，食材の旬，主食・主菜・副菜の概念について調査した<sup>7)</sup>。その結果，料理に対する基本食材が不明瞭であり，調理経験不足であった。また，食材の旬や主菜・副菜の概念も不明瞭であった。さらに，学生の食生活と食嗜好，調理経験などを調査した結果，学

生は魚類よりも肉類を嗜好したが、摂取頻度は魚類と肉類とに大きな差は認められなかった<sup>8)</sup>。また、喫食頻度の高い魚の種類や魚料理は、学生間に差がなかった。日常的に、調理頻度が低かった<sup>8)</sup>。今回は、同学生を対象に学生の作成した献立における食事形態と食材料を解析し、学生の献立に対する知識・認識を検討した。

## 方法

対象者は武蔵丘短期大学健康・生活学科健康・栄養専攻の学生81名とした。

2000年1月、一日分の献立作成を試みた。対象者別（小学生低学年、小学生高学年、中学生、高校生）に作成した。

品数・主食として使用されている料理別割合・主菜として使用されている食品群別割合は、朝食・昼食・夕食別に集計した。一日分の献立の主菜として用いられている料理の種類別出現頻度は、各食品群別に比率で求めた。また、主菜に使用された肉類・魚介類については種類別に出現数を求めた。

副菜についても料理種類別出現頻度・使用総野菜数・緑黄色野菜・淡色野菜別に、使用頻度を求めた。

## 結果と考察

図1は献立の1食当たりの品数を示している。主食・主菜・副菜・汁物の4品を基本として作成された献立が20.1%と一番多い傾向だった。次いで、5品が多く、上記の4品に副菜や果物などを加えていた。主菜がない、主食と副菜にもう一品を組み合わせた形の献立が13.2%あった。昼食には、スパゲッティ・サンドイッチ・丼物などの一品料理と副菜や汁物・果物などを組み合わせた献立が昼食全体の32.1%あった。

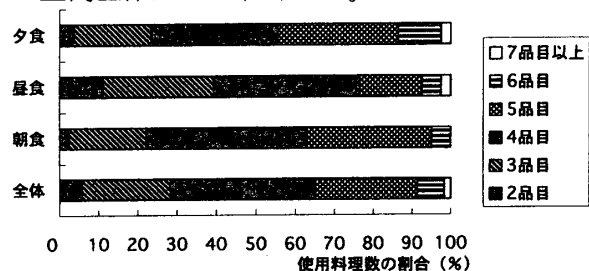


図1 1食あたりの品数

図2は主食として使用されている料理を朝・昼・夕食別に示している。図の中で変わりご飯は、混ぜご飯、チャーハンなどを含めている。主食として、朝食・昼食・夕食を通じて、白飯が約半数を占めた。朝食では、白飯30.0%と比較してパンが47.5%と多く、逆に、夕食では、白飯が7割近くを占め、パンは7%程度であった。昼食では、白飯と混ぜご飯、丼物やチャーハン、カレーライスなど味付けした飯が3.5割程だった。

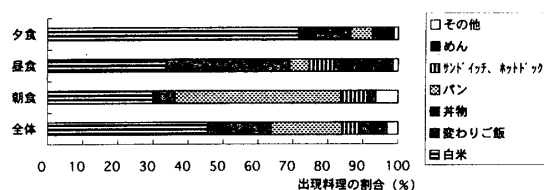


図2 主食

表1 主菜の料理別出現頻度 (%)

食品群	料理名	頻度
肉類	ウィンナーソーセージのソテー	11.1
	炒めもの	11.1
	ハンバーグ	9.3
	唐揚げ	7.4
	シチュー	7.4
	その他	53.7
魚介類	焼き魚	23.4
	照焼	12.8
	ムニエル	6.4
	フライ	6.4
	ソテー	4.3
	その他	46.8
卵類	目玉焼き	22.9
	スクランブルエッグ	16.7
	卵焼き	12.5
	茹で卵	10.4
	オムレツ	8.3
	その他	29.2
大豆・大豆製品	鍋もの	27.3
	納豆	18.2
	その他	45.5

次に、主菜について、出現頻度の高い料理、食材料を見てみた。表1は主菜の食品群別に料理出現頻度を示している。主菜として挙げられた料理は、「焼き魚」「目玉焼き」「スクランブルエッグ」が多かった。主菜全体としては、卵料理の出現率が高かった。

図3は主菜について、朝・昼・夕食別に肉類・魚介類・卵類・大豆・大豆製品の使用割合を示している。主菜に使われるたんぱく質源については、肉・卵・魚介類が平均7割を占めていた。しかし、大豆・大豆製品は6.2%と少なかった。朝食の主菜には、卵料理が44.2%と主菜のほぼ半数を占めた。夕食では肉類・魚介類の料理を合わせて62.4%だった。昼食では、50.6%の献立に主菜が明確ではなかった。

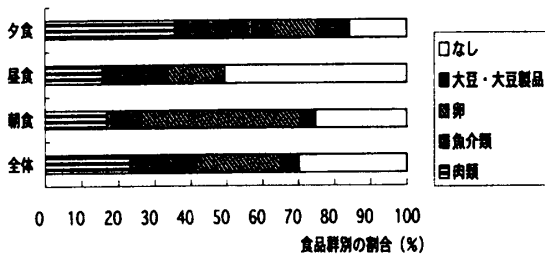


図3 主菜

表2は、主菜に使用された肉類・魚介類の種類別出現数割合を示している。肉類の使用は豚肉・鶏肉・牛肉の順に多かった。特に豚肉では、ソーセージやハムなどの加工品の利用が多く見られた。魚介類はさけ・いわし・あじが多く、えびやイカも多かった。

表2 主菜に使用された肉類・魚介類の種類 (%)

肉類		頻度	魚介類		頻度
牛肉		17.2	さけ	11.0	
鶏肉		31.3	いわし	11.0	
豚肉	生肉	32.8	えび	11.0	
	ベーコン	6.4	あじ	7.3	
	ウィンナーソーセージ	10.9	かつお	7.3	
	ハム	10.9	イカ	7.3	
その他		7.8	その他	45.4	

表3は、副菜の料理別出現頻度を示している。頻度の高かった料理は、サラダであった。

図4は、献立作成における使用野菜数を示している。9~11種類が40%以上と多く、次いで12種類以上が35%であった。

図5は、献立作成における使用緑黄色野菜数、図6は、使用淡色野菜数を示している。緑黄色野菜、淡色野菜ともに使用されている種類は5種類が最も多く、それぞれ約27%、20%であった。

図7及び図8は、一日分の献立に使用されている緑黄色野菜・淡色野菜の種類別使用率を示している。緑黄色野菜では、人参が圧倒的に多く、92.6%の学生が使用していた。次いでトマト、ほうれん草であった。淡色野菜では、きゅうりが64.2%、玉葱が60.5%と多かった。

表3 副菜の料理別出現頻度 (%)

料理名	頻度
サ ラ ダ	22.4
野菜炒め	9.6
和 え 物	6.1
煮 物	4.7
お 浸 し	4.4
酢のもの	2.6
い り 煮	2.3
きんぴら	2.0
漬 物	2.0
温 野 菜	1.7
そ の 他	42.2

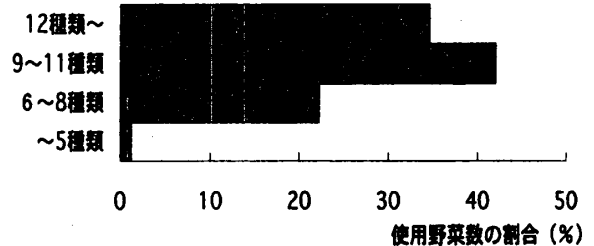


図4 献立作成における使用野菜数 (1日)

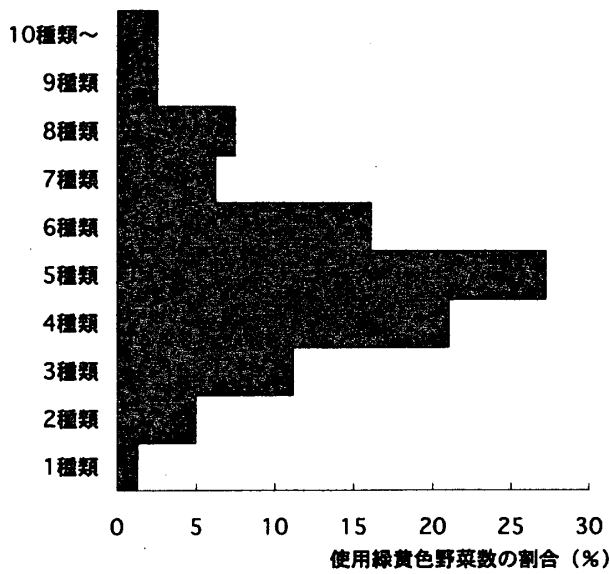


図5 献立作成における使用緑黄色野菜数(1日)

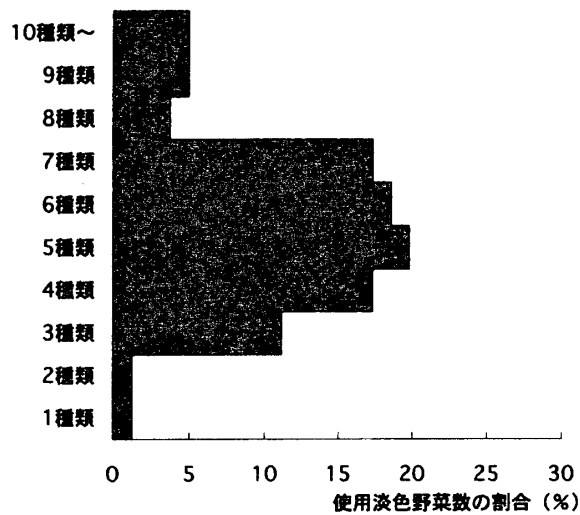


図6 献立作成における使用淡色野菜数(1日)

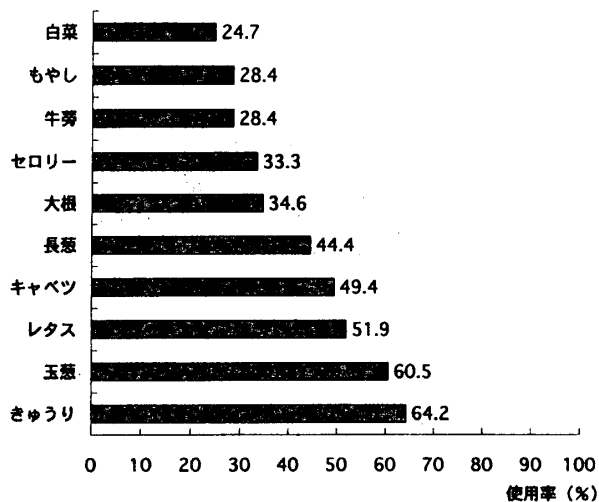


図7 緑黄色野菜

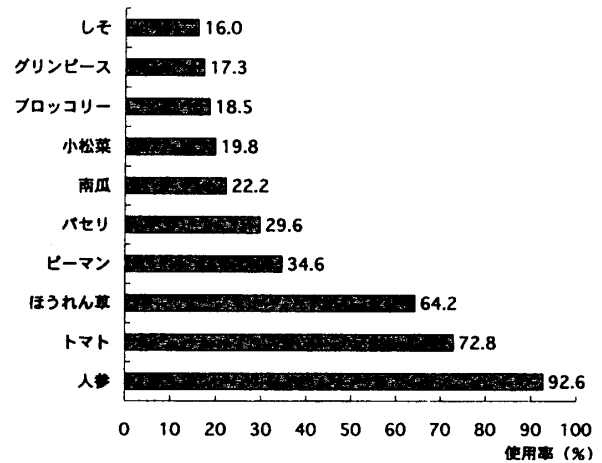


図8 淡色野菜

献立形式は、主食・主菜・副菜・汁物の4品のパターンが一番多く、次いでそのパターンに他の一品を加えた5品の献立が多かったが、最小2品、最多は9品と幅が広がった。品数が多い場合でも、主食や主菜の区別のないものや、デザートを多く取り入れるなど食品の組み合わせとしてみても、バランスがよいとはいえないものも見られた。一般に夕食は、一日の食事の中では、重要と捕らえられている<sup>9) 10)</sup> ため、学生の献立作成でも、朝食、昼食より品数も多めではあったが、基本様式と考えられる、主食・主菜・副菜・汁物などの形式は、崩れてきている傾向もみられた。筆者ら<sup>8)</sup> や相田ら<sup>11)</sup> の調査結果でも示めているように、学生自身の食生活もバランスがとれているとはいえず、実際に、家庭で、基本形態といわれる食事パターンが崩れている<sup>1)</sup> ことが、献立作成にも影響を少なからず与えているのではないかと推察される。

次に、料理の組み合わせから観ると、例えば、朝食の献立では、学生の食生活に見られる洋風の食事、パンと卵料理が多く見られた。また、昼食は、チャーハンや丼物、サンドイッチ、麺類など一品料理を主食にし、主菜を付けない献立が多くみられ、学生の嗜好と食生活が献立作成に反映しているように推測される。

食材料では、主菜として、大豆・大豆製品の利用度が少なく、肉・魚重視の傾向がみられた。実際に日本人の若年層では、大豆・大豆製品の摂取が少なくなっている<sup>10)</sup> ことが影響を及ぼし

ているのではないかと推察される。今回は図表では示さなかったが、主菜では、焼くという調理操作が多く、副菜では、生野菜を使用するほかに、炒めるという調理操作が多かった。調理経験の少なさ<sup>8)</sup>が、単純な調理操作を選択する表れではないかと推測される。また、肉の使用数は多く、料理もバラエティに富み、基本から応用まで幅広いにもかかわらず、魚の使用回数は少なく、料理も、学生がよく作る料理のひとつである<sup>7)</sup>焼き魚が圧倒的に多かった。実際に日常的に食べられていない料理や学生自身が調理経験の少ない料理は、献立作成でも避けられているように推測される。また、野菜の使用率で示したように、よく使われる野菜は限られていた。特に旬が夏である野菜にもかかわらず、年中市場に出回っているきゅうりやトマトの使用率は高かった。また、種類数を多く取る努力がみられたが、使用する野菜は限られた種類であった。人参のように9割以上の学生が使用し、一日分の献立の中でも何度か重複して使用されているものもあった。これらのことから、副菜として、野菜を使用する場合に、サラダが圧倒的に多かったことは、調理方法の幅が狭いこと、及び、多くの種類の野菜が利用できていないことの表れではないかと推測される。

このことから、食品の知識や調理経験・食生活が献立作成上に顕れる能力に影響を与える要因と推察される。学生が健康的な食生活や基本となる食品や調理知識を学ぶことによって、献立作成能力の幅を広げ、それを繰り返すことによって、身に付き、さらに献立作成の内容の充実が図れるのではないかと察する。今回の調査結果を基に、学生の献立作成の指導に役立てていきたい。

## 参 考 文 献

- 1) 仁藤清考：10年間に見る食生活の変遷，日本調理科学会誌，Vol.28，No.3，196~204，1995
- 2) 木村友子，加賀谷みえ子，福谷洋子：女子大学生とその母親の生活行動並びに食生活状況実態調査，栄養学雑誌，Vol.50，No.6，32~336，1992
- 3) 伊海公子，坂本裕子，三好正満：下宿女子大生の食生活と生活要因との関連—食生活上の改善点・困惑点から—，栄養学雑誌，Vol.57，No.1，11~24，1999
- 4) 相川りゑ子，彦坂令子，小久保清子，秋元ユカ，八倉巻和子：女子大生の栄養摂取と生活時間調査—就寝時間と食物摂取・自覚的症状のかかわりについて—，大妻女子大学紀要—家政系—第34号，13~21，1998
- 5) 寺崎みさほ，力石サダ：短大生の栄養摂取状況について，神奈川栄養短期大学紀要第30号，17~26，1998
- 6) 富和美智子，菅原進，蒲原洋子：女子短期大新入生の食生活の現状，聖徳栄養短期大学紀要No.27，39~51，1996
- 7) 小河原佳子，倉田澄子：栄養士養成校における学生の献立作成について，武蔵丘短期大学紀要第6巻，1~5，1998
- 8) 小河原佳子，倉田澄子：栄養士養成校における献立作成について（第2報），武蔵丘短期大学紀要第7巻，15~20，1999
- 9) 川端晶子：調理学，26~55 学建書院，1995
- 10) 厚生省保健医療局 地域保険・健康増進栄養課生活習慣病対策室：国民栄養の現状 平成9年国民栄養調査結果，29~64，第一出版，1999
- 11) 相田理恵，大迫初子：女子短期大生の1年間の食教育による料理組み合わせの変化について，武蔵丘短期大学紀要第2巻，15~20，1994