

# 栄養士養成校の学生の献立作成について

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

A survey was made on the knowledge about meal planning of the students belonging to junior college for dietitian education.

The results were as follows,

1. On average, about 16% of the students participated in this survey answered correctly to the questions about the major food stuffs and seasonings used for the typical Japanese —, Western —, and Chinese — style dishes.
2. So far as the typical Japanese foods concerns, 95% students had enough knowledge about the staple foods, while, only 32% and 47% students had good understandings about the main dishes, and sub dishes, respectively.
3. Most students did not have enough knowledge about the various vegetables, fruits and fishes in season.
4. About 70% of the students had their meals made by their mother or other family members, before the entrance to the college.

Key Words : meal planning, training junior college for dietitian

キーワード : 献立作成, 栄養士養成校

栄養士養成校の短期大学学生の食行動を調査した結果報告では, 朝食欠食が多い<sup>1)</sup>, あるいは食事内容では食品の偏りがみられる<sup>2)</sup>などの問題点が指摘されている。また, 献立作成を行うために必要な食品や栄養の知識, あるいは調味や調理方法などの様々な調理技術に関してもよく理解できていない<sup>3)4)5)</sup>とのことであり, 問題視されている。短期大学では2年という短期間で栄養士を養成するため, 食物学・栄養学など専門知識の不十分さ, 又, 調理技術・知識の未熟さなどの問題点を

かかえたまま, 献立作成を試みなくてはならない。学生が作成した献立は, エネルギー摂取量は1日分の所要量を満たしているものの, 3食の重量のバランス, 食材料の選択, 分量, 調味などを検討すると, 必ずしも適当ではない場合が多い。また, 高増らの報告によると, 大学生の包丁の使用頻度と調理能力とは正の相関がみられた<sup>3)</sup>とのことである。そこで, 我が校に入学して間もない1年生を対象に, 献立作成に関わる食品・栄養の知識, 又, 調理経験の有無などを調べ, 授業内容

に役立てたいと思い、調査した。ここでは調味料および食材に関する調査結果を示す。

対象者：対象者114人は武蔵丘短期大学 健康・栄養専攻の1年生（18歳～20歳）とした。（男子学生11人，女子学生103人）

方法：1998年7月，質問紙によるアンケートを行った。アンケート内容は表1に示すごとく，日本調理，西洋調理，中国調理の基本的な料理の食材や，調味料の種類を記入させた。又，それらの調理経験の有無，食材の旬について，及び，主食，主菜，副菜といった食事の概念などについて

表1 調査に用いた西洋料理，日本料理，中国料理

西洋料理	日本料理	中国料理
コーンクリームスープ	茶碗蒸し	春巻き
ムニエル	おひたし	青椒牛肉絲
カレーライス	たけのこご飯	涼伴麵
オムレツ	ぬた	餃子
ローストチキン	照焼	酢豚
グラタン		芙蓉蟹
		乾焼大蝦

表2 料理名と主材料及び調味料の正答率（％）

料理名	正答率	食材料+調味料±α*	主材料+調味料±β**	食材料のみ	不正答
コーンクリーム	4.5	52.3	17.1	23.4	2.7
ムニエル	27.9	17.1	38.7	2.7	13.5
カレーライス	0	0.9	12.6	34.2	52.3
オムレツ	9.0	51.4	26.1	13.5	0
ローストチキン	14.4	40.5	27.9	2.7	14.4
グラタン	12.6	8.1	20.7	15.3	43.2
茶碗蒸し	15.3	24.3	15.3	42.3	2.7
おひたし	3.6	33.3	28.8	4.5	29.7
たけのこご飯	7.2	31.5	36.0	15.3	9.9
ぬた	4.5	31.5	21.6	1.8	40.5
照焼	27.0	28.8	0	8.1	36.0
春巻き	0	39.6	26.1	13.5	20.7
青椒牛肉絲	0	18.0	11.7	9.0	61.3
涼伴麵	2.7	32.4	8.1	0.9	55.0
餃子	18.2	25.2	21.6	5.4	45.9
酢豚	1.8	36.9	9.9	26.1	25.2
芙蓉蟹	1.8	9.0	63.1	9.0	17.1
乾焼大蝦	0.9	20.7	60.4	14.4	3.6

\* α：関係する食品以外の食品  
\*\* β：関係する調味料以外の調味料

も記入させた。

集計：単純集計し，比率を求め，傾向を検討した。

結果と考察：アンケートの回答率は97.4%であった。西洋料理，日本料理，中国料理の料理名から食材料と調味料を問うものでは，それぞれ正確に答えられた学生は，16.2%，29.7%，1.7%であった。無回答は約5%あった。表2に示すとおり，特にカレーライスやグラタンなどの料理は食材料や調味料を正確に答えられる学生の割合が少なかった。この結果は，簡便なルーや缶詰などの半調理済み食品や，調理済み食品の家庭での利用率が増加したとの報告<sup>9)</sup>と関連深いようである。

又，学生の答えた食材料には間違いもみられた。

表3 料理の作成経験の有無（％）

料理名	経験 有	経験 無
コーンクリームスープ	31.5	68.5
ムニエル	51.4	48.6
カレーライス	97.8	2.7
オムレツ	74.8	25.2
ローストチキン	3.6	96.4
グラタン	54.1	45.9
茶碗蒸し	88.3	11.7
おひたし	56.8	43.2
たけのこご飯	73.9	26.1
てんぷら	85.6	14.4
ぬた	60.4	39.6
照焼	22.5	77.5
春巻き	31.5	68.5
青椒牛肉絲	26.1	73.9
涼伴麵	42.3	57.7
餃子	73.0	27.0
酢豚	31.5	68.5
芙蓉蟹	18.0	82.0
乾焼大蝦	14.4	85.6

例えば、オムレツについては、主材料として、牛乳と生クリームもあげたり、ハムやチーズなどを入れたりしていた。この様に、基本材料とはかなり異なった食材料があげられていた。使用する食材料の違いがみられる理由として、各家庭のオリジナリティもあるが、雑誌や料理の本が巷にあふれるようになり、同一の料理名でも、食材料などに著者のオリジナリティがみられるため、基本材料は不明になっているのではないかと思われる。

表3は、先の料理の調理経験を問うた結果を示す。経験の多い料理は、カレーライス、オムレツ、たけのこご飯、茶碗蒸し、天ぷらなどであった。経験の有無だけで、経験回数は質問しなかったため、一回でも調理したことがあれば、経験有りと答えたため、食材料と調味料を答えられた学生と経験の有無には関連がみられなかった。

次に食事パターンの概念として、主食、主菜、副菜について用いる主食材と、又、それぞれの栄養的役割について答えさせた。結果は図1に示すとおり、主菜や副菜について正しく答えられた学生は、主菜については31.5%、副菜については46.8%であった。この数値は、主食について正しく答えられた学生が91.5%いたのと比較すると極めて少なかった。又、主菜、副菜の違いを区別できていない学生もいた。その理由として、孤食や調理済み食品などの利用率の増加<sup>6)</sup>、献立形態のみだれ、一皿料理の出現回数の増加<sup>7,8)</sup>により、明

確な主食、主菜、副菜の区別をつけられなくなっている可能性が示唆される。

又、食品の旬については、春（3月～5月）、夏（6月～8月）、秋（9月～11月）、冬（12月～2月）の季節の野菜、果物、魚の種類を3品ずつ記

表4 学生が認識している食材の旬

順位	春の野菜	夏の野菜	秋の野菜	冬の野菜
1	キャベツ	きゅうり	さつまいも	白菜
2	たけのこ	なす	ごぼう	大根
3	じゃがいも	すいか	栗	春菊
4	レタス	とうもろこし	かぼちゃ	葱
5	春菊	じゃがいも	玉葱	小松菜

順位	春の果物	夏の果物	秋の果物	冬の果物
1	いちご	桃	柿	みかん
2	さくらんぼ	すいか	なし	りんご
3	夏みかん	メロン	ぶどう	いちご
4	りんご	さくらんぼ	りんご	いよかん
5	桃	びわ	栗	柿

順位	春の魚	夏の魚	秋の魚	冬の魚
1	かつお	あゆ	さんま	ぶり
2	さけ	うなぎ	さば	たら
3	あじ	あじ	さけ	さけ
4	まぐろ	かつお	いわし	かき
5	ます	いわし	かつお	わかさぎ

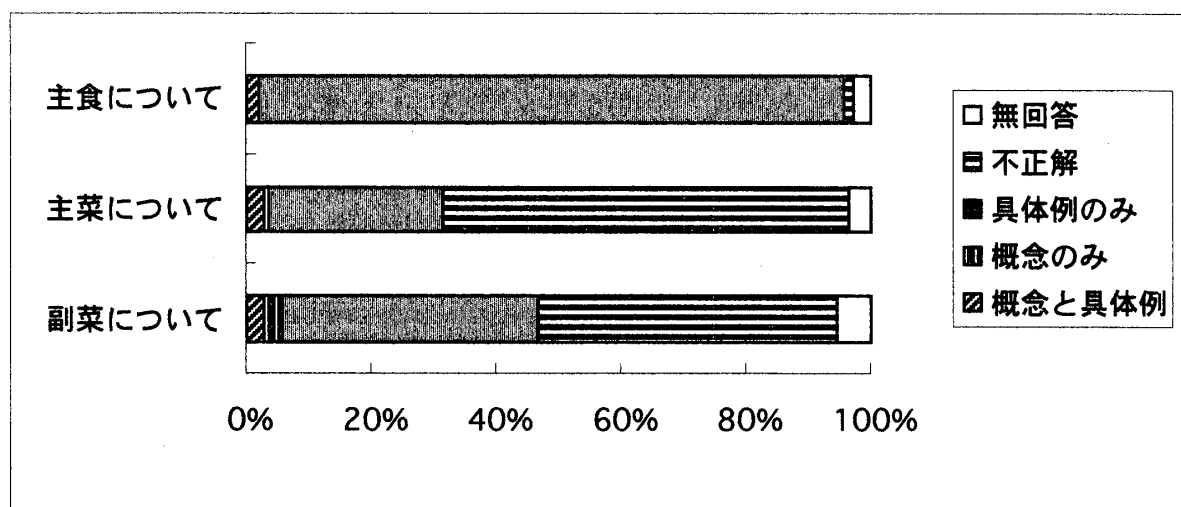


図1 主食、主菜、副菜の概念知識

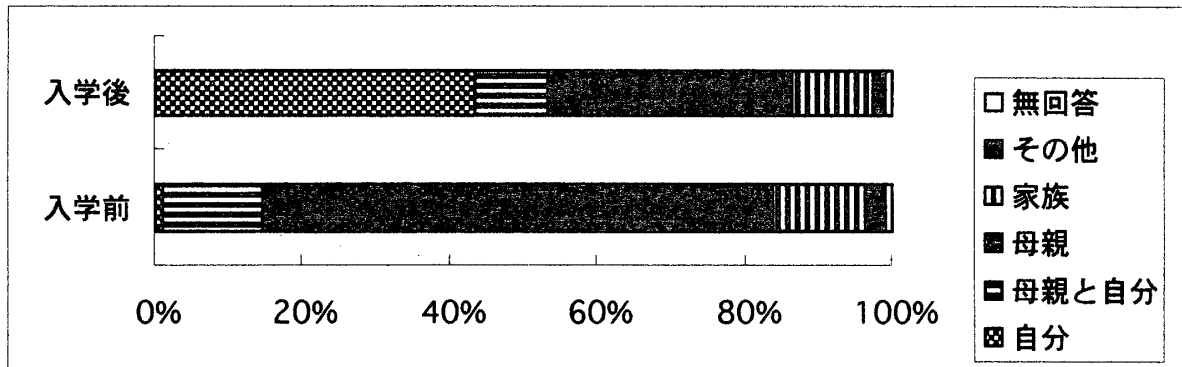


図2 食事作成担当者

入させた。上位5品を表4に示す。春菊のように名前から旬に季節を間違えて認識していたり、リンゴのように旬が正しく認識されずに、春、秋、冬とに記入されていたり、旬に対して正しい認識がされていない傾向にあった。特に魚の正解率は低かった。現代は流通その他の進歩のおかげで、旬でないものも店頭に並び、手に入りやすくなった。そのため、頻繁に使われる食材は四季を問わず、家庭の食卓にのぼるため、学生にも、混乱がみられたのではないと思われる。又、野菜と果物の種類と魚の種類の回答を比較すると、魚の種類は、1、2位の魚の種類に集中し、3位以下の魚の種類を答えた学生は少人数だった。学生が魚の種類に乏しい理由として、現代の家庭での魚料理の出現回数が減少<sup>9)</sup>していることも関係しているようである。

学生の短大入学前の食事担当者を尋ねたところ、図2のごとく、7割近くが母親や家族であった。自分で作っていた学生は15%に留まり、そのうち、1%しか自分で食事を作っていないかった。入学後では、自分で調理する学生が5割に増加し、これは下宿が多い為と思われるが、入学後も食事を母親や家族に任せている学生は3割以上もいた。

料理経験からもわかるように、本学入学の学生の入学前の調理経験は乏しい傾向にある。又、1食の献立として、主食、主菜、副菜の概念が低いため、日本型の食事の膳組の形態を踏襲して、献立作成を行うことが学生にとって難しいようである。又、料理名はわかっている、その料理に使

われる食材料や調味料がわからずに書いていることがわかった。その為、料理名と献立作成内容との違いが生じたり、料理が類似する可能性が考えられる。又、食材料を選択するとき、その食材料の旬を知らないために、時期が不適切のまま、献立作成を行う可能性も考えられる。

以上の結果から、入学してすぐの学生の献立作成に必要な知識は、十分ではないといえる。調理済み食品など加工食品がますます利用される方向にある現代において、基礎知識や技術をいかにして献立作成のような応用へと役立てるかを学ばせるには、なお一層、学生の知識や食生活の実態を把握し、学生の実状に合った形の教育を考える必要があるようである。

#### 参考文献

- 1) 染谷理恵, 根岸由紀子, 水野清子, 武藤静子: 女子短大生の食生活の実態 栄養学雑誌 Vol. 47 No. 5: 251-258, 1989
- 2) 寺島みさほ, 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
- 3) 高増雅子, 長田真澄: 女子学生の調理能力の研究(1)—知識と技術との関係— 日本女子大学紀要 第38号: 101-106, 1991
- 4) 高増雅子, 長田真澄: 女子学生の調理実習の実生活に及ぼす影響 食生活知識と調理能力との関連(2) 日本女子大学紀要 第39号: 161-167, 1992
- 5) 福富愛子: 学生の作成した献立内容の検討

- 岡山女子短期大学紀要 第20号：69-76
- 6) 大下市子, 山本友江, 足立蓉子：調理済み・半調理済み食品の利用実態 栄養学雑誌 Vol. 54 No. 5 285-294, 1996
- 7) 川口弘子, 横山公通：女子短大生の食生活と食事作りへのかかわり方 神奈川女子短期大学紀要 第27号：55-61, 1995
- 8) 木寺博子：家庭の食環境の変遷を視覚資料から見た一考察 一週間朝日グラフ『わが家の夕めし』欄を視覚資料として— 十文字学園女子大学紀要 第27集：183-192, 1997
- 9) 高増雅子, 長田真澄：女子学生の調理教育による魚料理への影響 日本女子大学紀要 第40号：127-132, 1993