

栄養士養成校における献立作成について (第2報)

小河原佳子 倉田 澄子

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

Yoshiko KOGAWARA and Sumiko KURATA

Abstract

We made a survey on the preference and cooking methods of seafoods for 174 students of the junior college for dietitian education.

The following results were obtained.

1. The students preferred more meats than seafoods since their childhood.
2. We also made a survey on the eating habits of these students. In the survey, our questionnaire included how often they took seafood or meat dishes in a week.
The results showed that, most students took seafood or meat dishes twice or three times a week.
3. Among the various kinds of fish, the students took salmon most frequently, and among the various cooking methods for fish, they preferred broiling.
4. About 70% of freshmen and approximately 40% of second grade students had no experience to fillet a fish by themselves. Moreover, almost 90% of the students had never dress a squid.

Key word : meal planning, training junior college for dietitian, seafoods

キーワード：献立作成，栄養士養成校，魚介類

日本人の食事が欧米化され、外食、加工済み食品の利用頻度が増加されてくるにつれ¹⁾、若者の食事摂取状況が、問題視されている²⁾³⁾⁴⁾。我々は、すでに、学生の調理能力や食物に対する知識を調査した結果、食材の旬の知識、食事パターンの概念、調理経験などの未熟さがあったことを報告している⁵⁾。今回は、魚料理に注目し、自分で料理するなどの経験が少ない者が、献立作成において単調になるなどの問題点を生じさせるのかを知る目的で、幼児期と現在との肉と魚の嗜好や摂取頻度、魚料理の経験等について調査した。

方 法

対象者は、武蔵丘短期大学 健康・栄養専攻 1年生（自宅生43人，下宿生35人）及び、2年生（自宅生56人，下宿生40人）とした。学生の食生活状況は、表1，2に示した通りである。

1999年4～5月、質問紙によるアンケートを行った。アンケート内容は、幼児期と現在の食嗜好、魚に関する知識などである。

解析は、単純集計し、比率を求め、傾向を検討した。

表1 学生の食生活状況（摂取状況）

	1年生	2年生	人 (%)
朝食を毎日摂取する	59 (75)	66 (63)	
朝食を時々摂取する	16 (20)	31 (30)	
朝食を摂取しない	4 (5)	8 (8)	
昼食を毎日摂取する	77 (97)	97 (92)	
昼食を時々摂取する	2 (3)	6 (6)	
昼食を摂取しない	0 (0)	0 (0)	
無回答	0 (0)	2 (2)	
夕食を毎日摂取する	76 (96)	94 (90)	
夕食を時々摂取する	3 (4)	9 (10)	
夕食を摂取しない	0 (0)	1 (1)	
無回答	0 (0)	1 (1)	
間食を毎日摂取する	8 (10)	15 (14)	
間食を時々摂取する	57 (72)	69 (66)	
間食を摂取しない	14 (18)	18 (17)	
無回答	0 (0)	3 (3)	

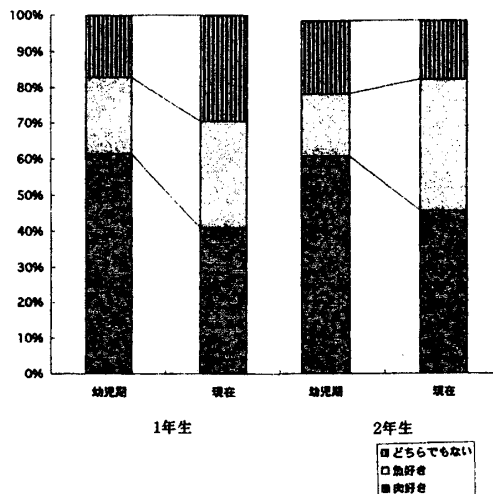


図1 魚と肉の嗜好

表2 学生の食生活習慣
(平均的な食事内容) (人)

対象者	項目	1年生		2年生	
		自宅生 n=43	下宿生 n=35	自宅生 n=56	下宿生 n=40
朝食	主食+惣菜	39	30	48	21
	主食+飲物	1	0	3	1
	その他	6	2	8	9
昼食	弁当(持参)	22	20	40	13
	弁当(市販)	8	6	12	2
	おにぎり	0	0	3	5
	パン又はサンドイッチ	13	4	13	10
	学内売店(惣菜)	9	10	3	11
	その他	1	0	0	4
	無回答	0	0	0	0
夕食	毎日 自宅料理	31	25	40	15
	時々 自宅料理	7	7	13	11
	毎日 外食	0	0	5	1
	毎日 調理済み食品*	0	1	3	8
	その他	2	1	0	3

* 調理済み食品には、コンビニストア一食、インスタント食品などを含む

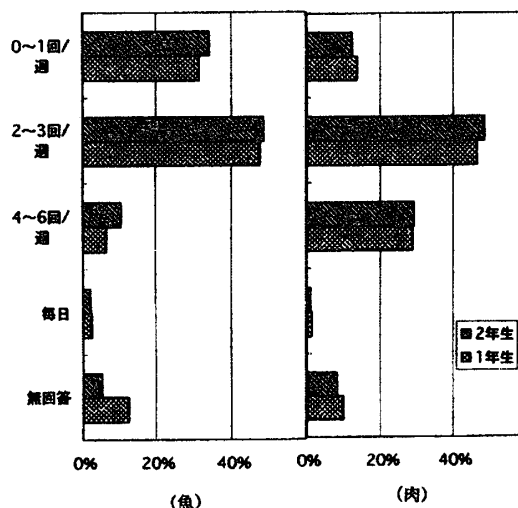


図2 摂取頻度

60%以上が肉が好きだったと答えた。また、現在は、魚が好きと答えた学生数の増加はみられたが、肉が好きと答えた学生が魚が好きと答えた学生よりも多かった。

図2は現在の学生の魚と肉の1週間での摂取頻度を示している。肉、魚とも週2~3回摂取する者が最も多かった。次いで、摂取頻度が高いのは、肉は週4~6回、一方、魚では週0~1回であった。

表3は学生がよく使用する魚の種類を示している。1年生、2年生ともに、さけを半数以上の学生が挙げた。以下、1年生、2年生共に同じ種

結果と考察

表1, 2のような食事状況の学生に、幼児期と現在の魚と肉の嗜好を質問した。図1に示したように、1年生、2年生ともに幼児期は、

表3 よく食べる魚の種類

順位	1年生	2年生
1	さけ	さけ
2	あじ	あじ
3	さんま	さんま
4	まぐろ	まぐろ
5	さば	さば

類の魚を挙げ、違いは見られなかった。

表4はよく作る魚料理を示している。焼魚を半数以上の学生が答え、1年生、2年生であげられた料理に違いがあまりみられなかった。高増らの調査⁶⁾でも、魚料理を食べる回数は週に3.3回で、出現回数が年代別の比較では、年代が低くなるほど出現回数が減少している。また、学生が使用する魚の種類は限られていた。これは魚ばなれによる摂取頻度の低下のために、学生が知っている魚の種類が少なく、また、その魚の料理も学生自身ができる料理数が限られているのではないかと考えられる⁷⁸⁾。

図3は魚を卸した経験回数を示している。入学前に魚を卸したことがない学生は1年生では64%、2年生では48%おり、1、2回卸したことがある学生はそれぞれ18%、25%であって、これ全体で1年生、2年生とも7割以上いた。

図4はイカを卸した経験回数を示している。入学前にイカを卸したことがない学生は、1年生では55%、2年生では86%、1、2回卸したことがある学生はそれぞれ28%、8%であり、これ全体で1年生、2年生ともに9割いた。山下の調査⁹⁾¹⁰⁾では、不得意な料理として、1位に魚料理全般があがっていた。また、購入する魚の状態は、切り身が圧倒的に多いという報告がある。また、川口

表4 よく作る魚料理

順位	1年生	2年生
1	焼魚	焼魚
2	煮魚	煮魚
3	刺身	刺身
4	干物	味噌煮
5	フライ	フライ
6	ムニエル	ムニエル
7	照焼	ホイル焼
8	たたき	照焼

らの調査¹¹⁾では、魚やイカを卸すという調理操作が、学生にとって困難な操作と感じていると答えていた。同年代の当短大の学生にとっても、同様の理由により、処理経験が少ないのかもしれない。また、川口ら¹¹⁾の結果より購入時において魚を敬遠し、購入する場合、処理済みの魚を選択していた。

図5は学生一人での家族の食事の調理経験を示している。日常生活において食事の用意を一人で行う学生は、週1~2回程度が2割弱だった。一人で食事を作ったことがない学生が1年生は3割、2年生でも2割近くいた。このことから、日常生活での調理経験が平均すると少ないことがわかった。

学生の食生活状況は、表1、2に示したように、朝食は、主食と飲み物のみ、昼食も似たような食事を摂取している学生がいた。夕食は、1年生は自宅で作った食事をとることが多いが、2年生になると食事の乱れがみえる。この様に、学生自身

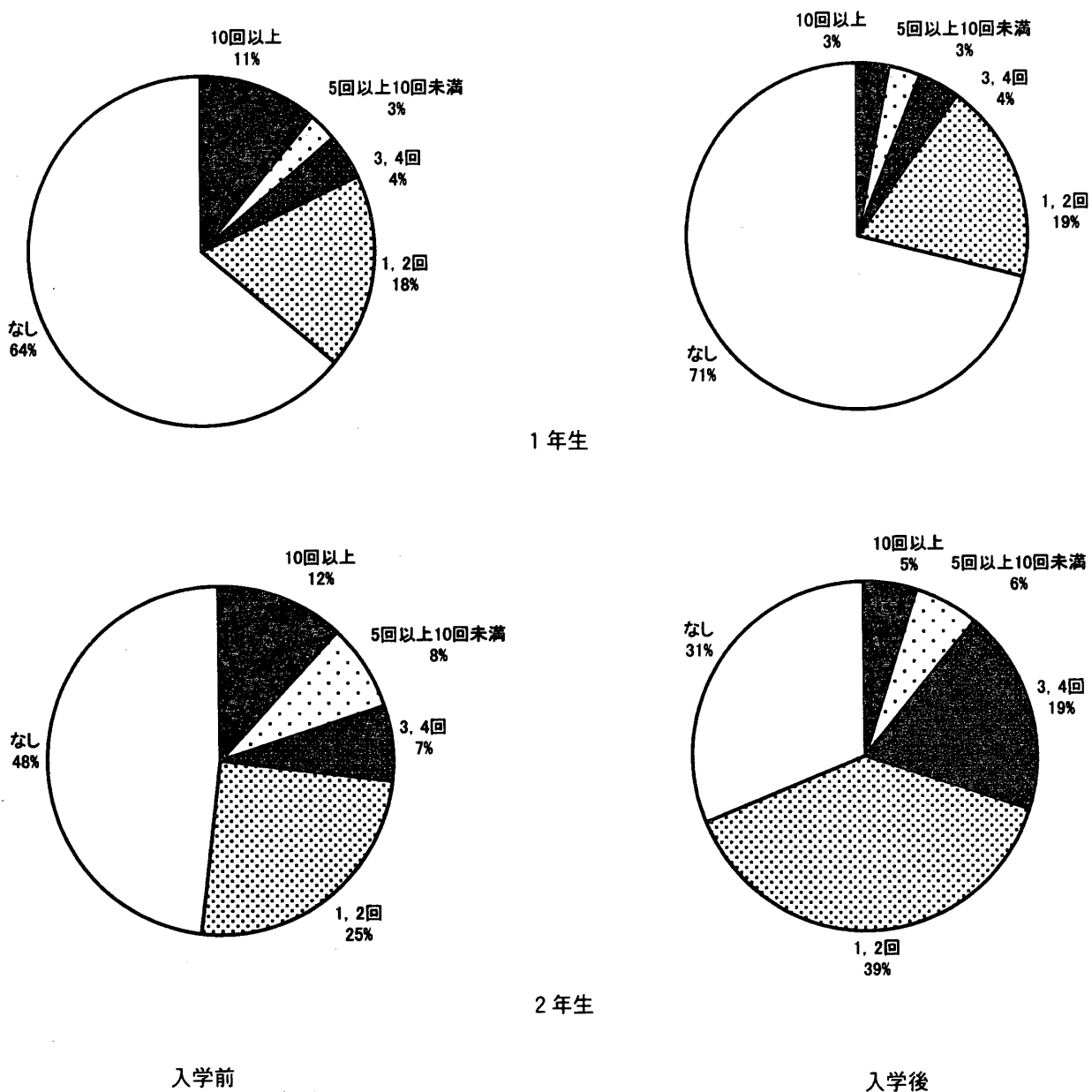


図3 魚の処理経験

の食生活の乱れ、加工食品、調理済み食品などの使用頻度の増加により、食事の内容は、バランスがとりやすいといわれている日本の一膳の形式が整った食事パターンが用いられなくなり、その上、手間のかかる料理が、家庭において作られなくなったり、洋風料理の頻度が高くなったりしているのではないかと考えられる。また、学生の幼児期に、魚よりも肉を好んだことより、親が子供に合わせ、肉料理中心の食事をしていたのかもしれない。現在においても、嗜好も食事も肉料理に偏っ

ているため、献立作成を行う際に食べ慣れない魚の種類や、魚料理を敬遠し、調理方法も簡潔で、手間のかからない料理を選択しているのではないかと推測される。学生が“卸す”という調理方法を避けるか、魚料理を避ける傾向にあるので、様々な食体験や、調理知識、料理について、学生が会得し、生かせるようにしたい。また、自分の食生活を振り返り、自分自身で改善することが出来るように指導していきたい。その上で、学生自身が魚料理を献立に組み込んで作成できるように、こ

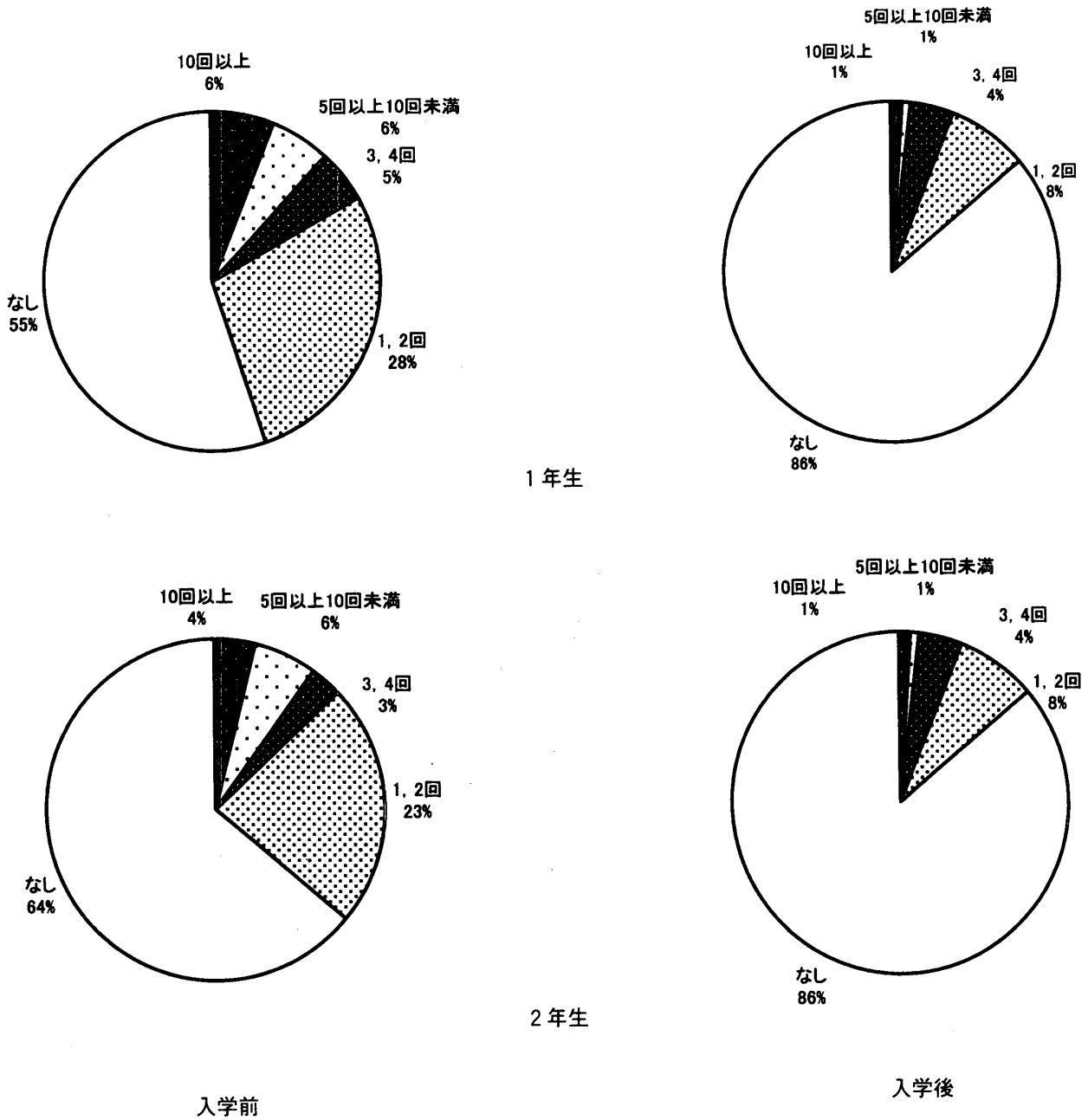


図4 イカの処理経験

の調査の結果を役立てたい。

まとめ

当短大の学生を対象に食習慣、魚介類・肉類に対する嗜好性、摂取頻度、調理経験について調査した。その結果を示す。

1. 魚介類より肉類の方を好んだ。
2. 1週間の摂取頻度は魚介類、肉類ともに週2～3回だった。
3. 学生がよく使う魚はさけが最も多く、よく作

る魚料理は焼魚だった。

4. 入学前に、魚を卸したことがない学生は、5割、イカについては、7割ちかくいた。

参考文献

- 1) 国民栄養の現状 平成9年度 国民栄養調査結果, 第一出版社, 1999
- 2) 村田輝子 他, 女子大生の栄養摂取と生活時間調査—喫食回数と栄養摂取量・健康状況のかかわり—, 大妻女子大学紀要 家政系, 33,

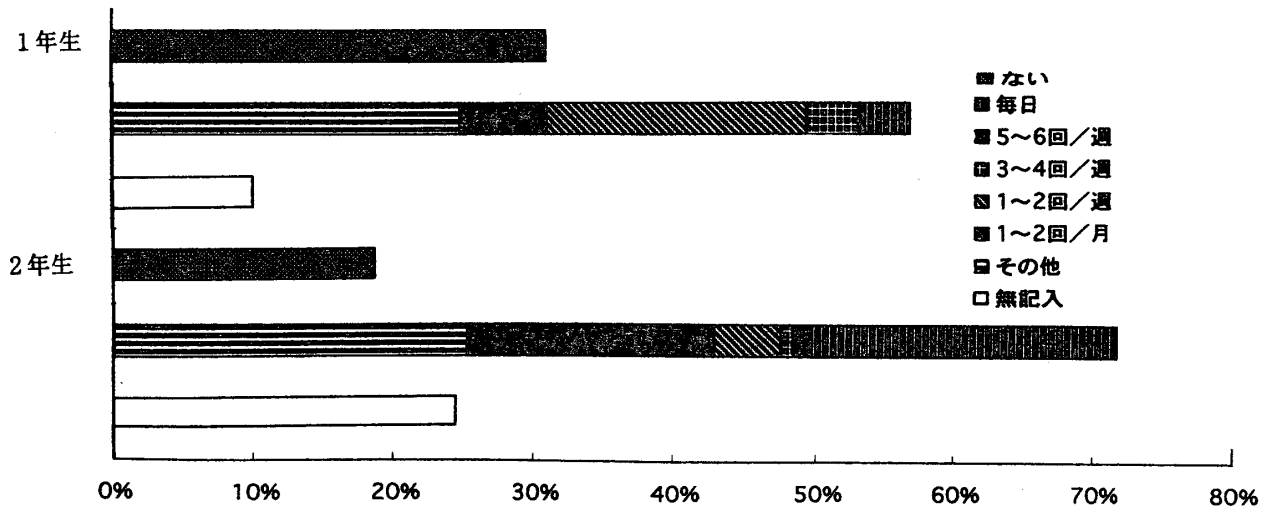


図5 食事調理経験

- 1-11, 1997
- 3) 相川りゑ子 他, 女子大生の栄養摂取と生活時間調査—就寝時刻と食物摂取・自覚症状のかかわりについて—, 大妻女子大学紀要 家政系, 34, 13-23, 1998
 - 4) 寺島みさほ 力石サダ, 短大生の栄養素等摂取状況について, 神奈川栄養短期大学紀要, 30, 17-26, 1998
 - 5) 小河原佳子 倉田澄子, 栄養士養成校の学生の献立作成について, 武蔵丘短期大学紀要, 6, 1-5, 1998
 - 6) 高増雅子 長田真澄, 魚介類及び魚介料理に対する健康意識とその実態について, 日本女子大学紀要 家政学部, 44, 101-107, 1997
 - 7) 大里進子 荒川由起子, 青年期男・女における魚食習慣の食行動の相違, 東筑紫短期大学研究紀要, 25, 111-117, 1994
 - 8) 大里進子 荒川由起子 永山育子, 母と娘における魚食習慣の食行動の相違, 東筑紫短期大学研究紀要, 27, 25-35, 1996
 - 9) 山下正子, 女子短大生の献立作成及び嗜好について—食品(材料)に加えられるさまざまな技術例—, 東筑紫短期大学研究紀要, 24, 163-167, 1993
 - 10) 山下正子, 女子短大生の調理技術についての一考察—魚介類の知識と実態を通して—, 東筑紫短期大学研究紀要, 26, 73-79, 1995
 - 11) 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(第2報), 神奈川栄養短期大学紀要, 28, 23-30, 1996