

## 研究ノート

### 女子学生の食生活および野菜摂取状況

## A study of dietary habits and vegetable intake among female students

藤井 久美子<sup>1)</sup>・大野 佳美<sup>2)</sup>・笠井 八重子<sup>3)</sup>

Kumiko Fujii, Yoshimi Ohno, Yaeko Kasai

キーワード：食生活，野菜摂取，女子学生，野菜調理法

Keywords: dietary habits, vegetable intake, female students, cooking method of vegetables

**要旨：**女子大学生の食生活および野菜摂取の状況について岡山県の大学・短大，兵庫県の大学・短大でアンケート調査を行った。日常の食事作り担当者は母が最も多かった。食事の重視点では1～2割の者が野菜摂取を回答し，偏食で食べないものは野菜類，魚介類などであった。朝食における野菜摂取は食べない者が最も多かったが，朝食の米飯摂取が多かった岡山の大学では朝食で毎日野菜摂する比率が他に比べて高かった。よく食べる野菜の上位はたまねぎ，にんじん，キャベツであり，よく食べる調理法は炒め物，サラダ・生野菜が中心であった。特にサラダ・生野菜で食べる野菜はその他の調理法が乏しい状況であった。よく食べる野菜種類数およびよく食べる野菜の調理法数と，1日の野菜料理摂取数との間には有意な正の相関があり，また体調有訴数との間には負の相関傾向があった。これらの結果から，健康な食生活実践力育成に向けて，摂取野菜の種類とともに調理法についても多様な知識とスキルを繰り返し習得させていく方策が必要であると考えられた。

### 緒言

近年，日常の食事は中食，外食への依存度が高まり家庭において食材から調理するいわゆる内食は減少している。また1日野菜摂取量は350g以上が目標とされている<sup>1)</sup>が，不足傾向が続いている<sup>2)</sup>。著者らはこれまでに健康な食生活の実践力育成における調理学実習のあり方について検討<sup>3)~7)</sup>する中で，特に野菜摂取に注目し，野菜摂取に関する意識は高いが実際の摂取は不十分な状況であり，野菜調理法の種類の乏しさを指摘<sup>4)6)</sup>してきた。そこで本研究では，日常よく食べる野菜とそれぞれの野菜についてよく食べる調理法を詳細に調べ，

1) 山陽学園大学総合人間学部生活心理学科

2) 元 武庫川女子大学生生活環境学部食物栄養学科

3) 元 岡山大学名誉教授（故人）

健康状態および食生活状況との関連性も明らかにし、健康な食生活の実践力育成への課題についてさらに知見を得ることを目的とした。

### 方法及び内容

2008年9月～2009年2月、兵庫県および岡山県の大学・短期大学の1～2年生女子239名を対象とし、食生活と食品等の摂取状況についてアンケート調査を行った。アンケート調査の前に調査の主旨、内容、方法および個人情報保護は保護されることを説明し、調査への回答をもって調査協力への同意を得たものとみなした。アンケート調査は自記式質問用紙を配布し、その場で記入後回収した。有効回答数は224件（有効回答率は93.7%）であった。

調査内容は、属性として年齢、学科、居住形態をたずねた。食生活については、日常の食事作り担当者、食生活への関心および満足度、食事の構成および重視点、食事作りの楽しみ、食事での会話、食事の問題点、体調有訴数等をたずねた。また野菜摂取状況については、野菜摂取および旬の意識、野菜の嗜好度と食べない理由、よく食べている野菜名とその調理法等をたずねた。対象者の属する地域および大学・短期大学（以下、短大とする）間でクロス集計を行った。分析は $\chi^2$ 検定を行い有意水準は5%とした。

### 結果及び考察

#### 1. 対象者の属性

対象者は岡山の大学が初等教育（31名）、短大が生活科学（43名）、兵庫の大学が食物栄養（91名）、短大が食生活（74名）であった。居住形態は「家族と同居」が70～80%、「一人暮らし」が約20%で、地域間および大学・短大間で差はなかった（表1）。

表1 居住形態

	岡山		兵庫		(%)
	大学	短大	大学	短大	
家族と同居	74.2	81.4	75.8	75.7	
一人暮らし	25.8	18.6	22.0	16.2	
寮	0.0	0.0	2.2	8.1	

#### 2. 食生活の状況

日常の食事作り担当者を図1に示した。「母」を回答した者が最も多く、兵庫の大学で60.4%、短大で54.1%、岡山の大学で32.3%、短大で34.9%であった。次に岡山の大学では「自分」が多く22.6%、兵庫の大学で18.7%、短大で17.6%であったが、岡山の短大では「母+祖母」が多く23.3%であった。また兵庫の大学、短大では「祖母」の回答がなく、食事作り担当者は岡山と兵庫の地域間で有意な差があった。居住形態では地域差がなく、家族形態の違いが考えられた。

食生活への関心について「ある」「少しある」「あまりない」「ない」の中から選択回答した結果（図2）、「ある」と「少しある」とで大半を占めた。岡山の大学、兵庫の大学および短大では「ある」が最も多く、それぞれ54.8%、76.9%、67.6%であったが、岡山の短大では「少しある」が最も多く53.5%であり、兵庫の短大と比べて有意な差があった。また「ある」と回答した者は大学、短大ともに岡山に比べて兵庫が高く、所属学科の影響が考えられた。

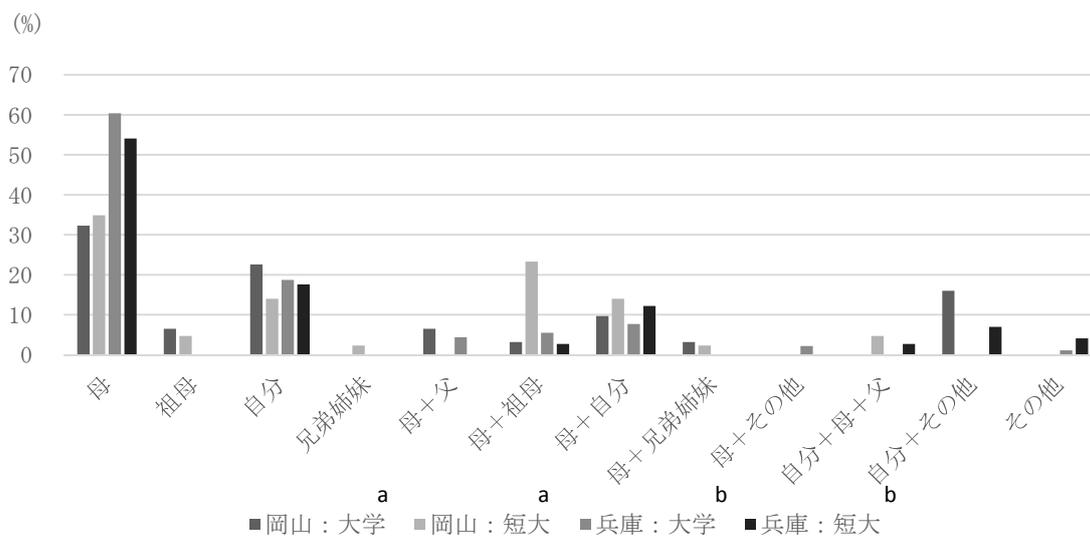


図1 日常の食事作り担当者 (異なるアルファベット間では有意差あり)

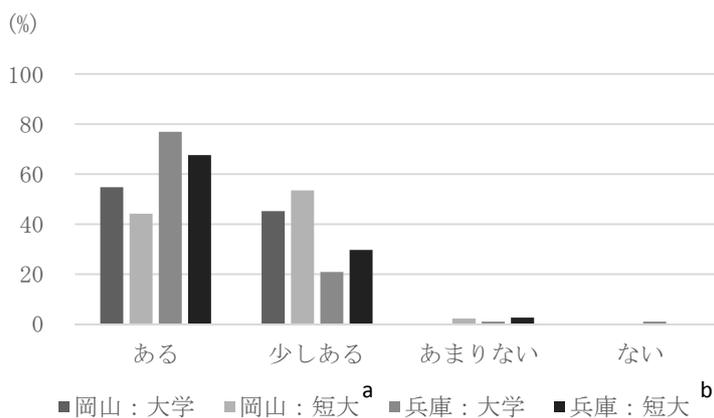


図2 食生活への関心 (異なるアルファベット間では有意差あり)

食生活の満足度について「満足」「まあ満足」「やや不満」「不満」の中から選択回答した結果 (表 2), 約半数が「まあ満足」で最も多かった。次いで岡山の大学および短大では「満足」であったが、兵庫の大学および短大では「やや不満」で、また「不満」もあり意識の違いがみられた。

食事の重視点について (自由記述, 複数回答可) は (表 2), 岡山の大学および短大, 兵庫の短大で「栄養バランス」が最も多く 41.9~48.4%, 次いで「野菜摂取」が 12.9~20.3%であった。兵庫の大学でも「栄養バランス」が最も多かったが 28.6%で、「味 (おいしさ)」も 20.9%ありやや異なる傾向であった。「野菜摂取」を回答した者は岡山, 兵庫ともに大学で 11.0~12.9%よりも短大で 18.6~20.3%と多かった。

主食・主菜・副菜のそろった食事について「している」「だいたいしている」「あまりしていない」「していない」「わからない」の中から選択回答した結果 (表 2), 「だいたいしてい

る」が最も多く 46.5～61.3%，次いで「あまりしていない」が 22.6～37.2%，「している」は 8.8～14.9%であった。

表 2 食生活の状況 1

		岡山		兵庫	
		大学	短大	大学	短大
食生活の満足度	満足	22.6	25.6	19.8	17.6
	まあ満足	58.1	53.5	47.3	47.3
	やや不満	19.4	18.6	23.1	24.3
	不満	0.0	0.0	8.8	8.1
食事の重視点	味（おいしさ）	12.9	4.7	20.9	5.4
	栄養バランス	48.4	41.9	28.6	44.6
	野菜摂取	12.9	18.6	11.0	20.3
	食事回数	3.2	7.0	3.3	0.0
	産地，安全性，賞味期限等	6.5	4.7	1.1	1.4
	価格	0.0	0.0	0.0	1.4
	食事量	6.5	2.3	6.6	4.1
	調理の簡便性	0.0	0.0	1.1	0.0
	味＋栄養バランス	0.0	9.3	9.9	4.1
	味＋他	3.2	0.0	2.2	1.4
	栄養バランス＋食事量	3.2	0.0	4.4	2.7
	栄養バランス＋野菜摂取	0.0	0.0	1.1	4.1
	その他	0.0	2.3	5.5	2.8
主食・主菜・副菜の そろった食事	している	9.7	9.3	8.8	14.9
	だいたいしている	61.3	46.5	54.9	51.4
	あまりしていない	22.6	37.2	29.7	25.7
	していない	3.2	2.3	5.5	6.8
	わからない	3.2	4.7	0.0	0.0
食事状況の意識	大変良い	6.7	5.3	1.2	2.9
	良い	50.0	44.7	41.9	54.3
	少し問題あり	40.0	42.1	50.0	35.7
	問題が多い	3.3	7.9	7.0	7.1
問題点	欠食	3.3	5.3	7.0	2.9
	中食，外食	3.3	7.9	3.5	4.3
	偏食	3.3	10.5	1.2	2.9
	間食，過食	3.3	5.3	8.1	1.4
	栄養バランス	20.0	5.3	14.0	17.1
	不規則	6.7	0.0	5.8	2.9
	その他	3.3	15.6	16.4	11.3

自分の食事状況について「大変良い」「良い」「少し問題あり」「問題が多い」の中から選択回答した結果(表2)、「良い」が41.9~54.3%、「少し問題あり」が35.7~50.0%でほぼ二分された。食事の問題点について(表2)10%以上の者が回答したことは、岡山の大学、兵庫の大学および短大では「栄養バランス」で、岡山の短大では「偏食」であった。

食事中の会話について「よくする」「時々する」「あまりしない」「しない」の中から選択回答した結果(表3)、「良くする」が約半数で最も多く、次いで「時々する」が約3割であった。また食事の楽しさについて「楽しい」「まあ楽しい」「あまり楽しくない」「楽しくない」の中から選択回答した結果(表3)、岡山の短大と兵庫の大学では「楽しい」が最も多く57.9%と55.8%であった。岡山の大学と兵庫の短大では「まあ楽しい」が最も多く50.0%と52.9%であった。いずれの大学、短大も「楽しい」と「まあ楽しい」で約9割を占めた。食事作りについて「楽しい」「まあ楽しい」「あまり楽しくない」「楽しくない」の中から選択回答した結果(表3)、「まあ楽しい」が最も多く53.5~67.0%、次いで「楽しい」が26.4~44.2%でこの二つで約9割であった。

表3 食生活の状況2

		(%)			
		岡山		兵庫	
		大学	短大	大学	短大
食事中の会話	よくする	54.8	48.8	52.7	47.3
	時々する	29.0	37.2	28.6	31.1
	あまりしない	9.7	11.6	14.3	10.8
	しない	6.5	2.3	4.4	10.8
食事の楽しさ	楽しい	46.7	57.9	55.8	41.4
	まあ楽しい	50.0	34.2	37.2	52.9
	あまり楽しくない	3.3	7.9	7.0	4.3
	楽しくない	0.0	0.0	0.0	1.4
食事作りの楽しさ	楽しい	32.3	44.2	26.4	39.2
	まあ楽しい	58.1	53.5	67.0	56.8
	あまり楽しくない	9.7	2.3	6.6	4.1
	楽しくない	0.0	0.0	0.0	0.0

健康や栄養に関する情報取得を心がけている者は、兵庫の大学で77.9%、兵庫の短大で75.7%と高く、岡山の大学では56.7%であった(図3)。特に岡山の短大では心がけている者は47.7%で、気にしていない者が52.6%と高く、兵庫の短大との間で有意な差があった。この項目には所属学科の影響があると考えられた。

排便回数は「ほぼ毎日」が最も多く48.8~67.7%、次いで「週3回ぐらい」が22.6~34.9%で、「週1回ぐらい」が6.8~9.9%であった(表4)。また排便回数や便の性状を意識している者が53.5~69.2%であった(表4)。

藤井・大野・笠井：女子学生の食生活および野菜摂取状況

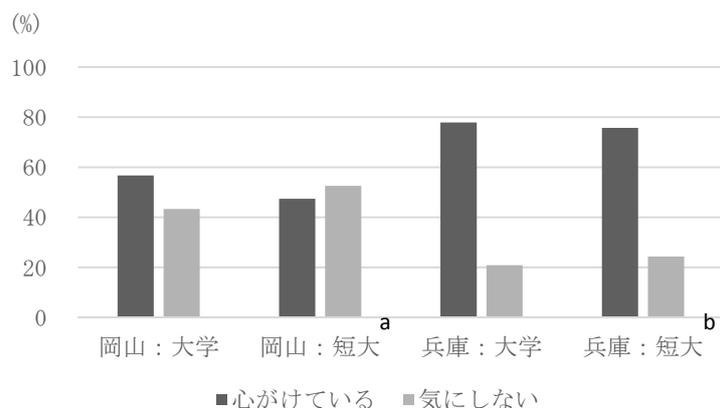


図3 健康・栄養の情報取得（異なるアルファベット間では有意差あり）

表4 食生活の状況3

		岡山		兵庫	
		大学	短大	大学	短大
排便回数	ほぼ毎日	67.7	48.8	53.8	56.8
	週3回ぐらい	22.6	34.9	34.1	32.4
	週1回ぐらい	9.7	9.3	9.9	6.8
排便回数や便の性状を意識	している	58.1	53.5	69.2	67.6
	していない	38.7	41.9	29.7	29.7
偏食	あり	43.3	47.4	38.4	27.1
	なし	56.7	52.6	61.6	71.4
偏食：食べないもの	野菜類	10.0	5.3	4.7	8.6
	きのこ類	0.0	0.0	2.3	0.0
	豆類・あん・大豆製品	0.0	0.0	3.5	0.0
	乳・乳製品	0.0	0.0	1.2	2.9
	魚介類・刺身	13.3	2.6	3.5	2.9
	肉類・ホルモン・レバー	0.0	2.6	2.3	0.0
	卵	3.3	0.0	0.0	0.0
	果実類・レーズン	0.0	0.0	2.3	0.0
	藻類	0.0	0.0	0.0	1.4
	酢の物	0.0	0.0	1.2	0.0
	野菜類＋豆類	0.0	2.6	2.3	1.4
	野菜類＋魚介類	0.0	5.3	3.5	0.0
	きのこ類＋魚介類	6.7	0.0	1.2	0.0

偏食について「あり」と回答した者は、岡山の大学および短大で43.4～47.4%，これに比べて兵庫では27.1～38.4%でやや少なかった（表4）。また偏食で食べないものの上位は、岡山の大学では「魚介類・刺身」13.3%，「野菜類」10.0%，岡山の短大と兵庫の大学および短大では「野菜類」で、それぞれ5.3%，4.7%，8.6%であった（表4）。

朝食，昼食，夕食，間食の摂取頻度について「毎日」「週3～4回」「週1～2回」「食べない」の中から選択回答した結果（表5），朝食は「毎日」が最も多く67.4～82.4%，次いで「週3～4回」が14.7～23.3%であった。また「食べない」は最も多い岡山の短大で7.0%であり，他の報告では「毎日」が41.1%<sup>8)</sup>，48.0%<sup>9)</sup>，「食べない」が32.6%<sup>8)</sup>，20.2%<sup>9)</sup>などと比べて，朝食の欠食率が低かった。昼食では「毎日」が93.5～97.1%であった。夕食については岡山の大学以外では「毎日」が94.5～98.5%であったが，これに比べて岡山の大学では「毎日」が87.1%とやや低く，「週3～4回」が12.9%あった。間食については「週3～4回」が最も多く32.3～39.7%，次いで「毎日」が25.3～34.9%，「週1～2回」が20.6～32.3%であった。

表5 食生活の状況4

		(%)			
		岡山		兵庫	
		大学	短大	大学	短大
朝食摂取	毎日	77.4	67.4	73.6	82.4
	週3～4回	19.4	23.3	16.5	14.7
	週1～2回	3.2	2.3	8.8	1.5
	食べない	0.0	7.0	1.1	1.5
昼食摂取	毎日	93.5	95.3	95.6	97.1
	週3～4回	6.5	4.7	3.3	2.9
	週1～2回	0.0	0.0	1.1	0.0
	食べない	0.0	0.0	0.0	0.0
夕食摂取	毎日	87.1	95.3	94.5	98.5
	週3～4回	12.9	4.7	5.5	1.5
	週1～2回	0.0	0.0	0.0	0.0
	食べない	0.0	0.0	0.0	0.0
間食摂取	毎日	29.0	34.9	25.3	33.8
	週3～4回	32.3	37.2	38.5	39.7
	週1～2回	32.3	20.9	29.7	20.6
	食べない	6.5	7.0	5.5	4.4

朝食の内容について「パン」「米飯」「菓子・菓子パン，果物，乳製品，嗜好飲料等」「栄養ドリンク，ビタミン剤，ミネラル剤」の中から選択回答（複数回答可）した結果（図4），岡山の大学では「米飯」が最も多く48.4%，次いで「パン」と「米飯」が19.4%であり，岡山の短大および兵庫の大学との間で有意な差があった。また岡山の短大および兵庫の短大

では大学に比べて「菓子・菓子パン，果物，乳製品，嗜好飲料等」が多く約2割あり，これは平成26年「国民健康・栄養調査」の結果<sup>2)</sup>における20歳代の11.8%よりも多かった。

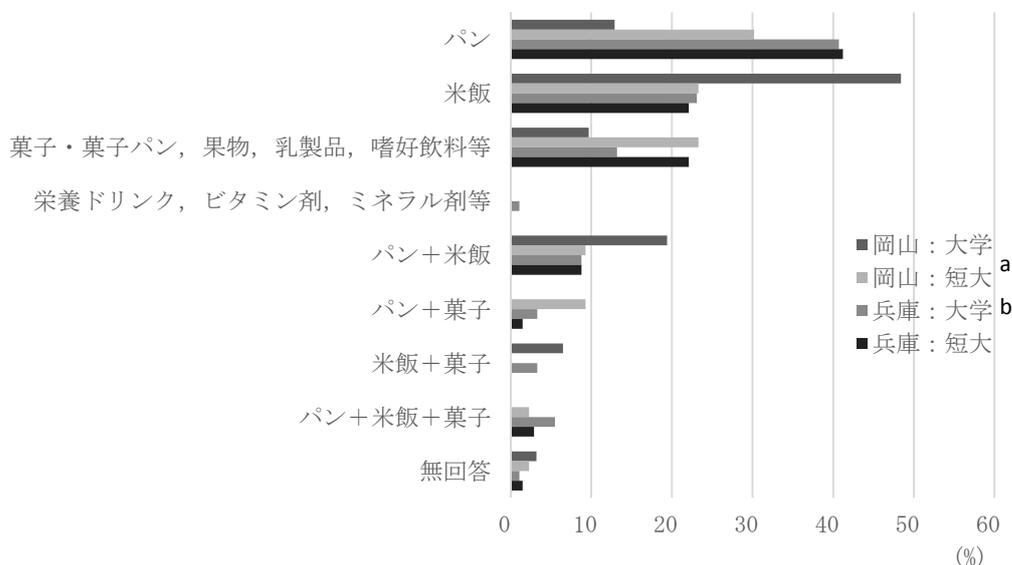


図4 朝食内容 (異なるアルファベット間では有意差あり)

### 3. 野菜摂取の状況

野菜摂取については「心がけている」が90.3～91.2%であり意識は高かった。野菜の旬を意識しているかについて「している」「していない」「わからない」の中から選択回答した結果(図5)，岡山の大学では「している」と「していない」がともに41.9%で二分された。兵庫の大学及び短大では「している」が最も多く約半数であった。岡山

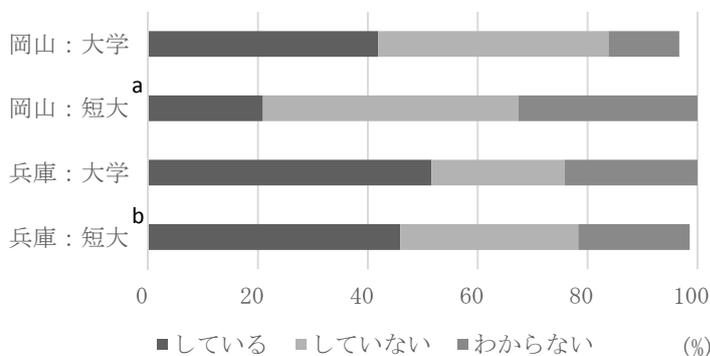


図5 野菜の旬の意識 (異なるアルファベット間では有意差あり)

の短大では「していない」が最も多く46.5%，次いで「わからない」が32.6%であり，他に比べて旬の意識の低い者が多く，兵庫の短大との間で有意な差があった。

朝食，昼食，夕食それぞれにおける野菜摂取頻度について「毎日」「週3～4回」「週1～2回」「食べない」の中から選択回答した結果，朝食では「食べない」が最も多く35.5%～48.8%であった(図6)。次いで岡山の大学では「毎日」が29.0%であったが，岡山の短大，兵庫の大学および短大では「週1～2回」が25.0～29.7%で，岡山の大学と兵庫の大学との間で有意な差があった。前述した朝食内容との関連で考えると，他に比べて朝食の内容で米

飯が多かった岡山の大学では、朝食の野菜摂取も高い傾向であった。これは著者らの先行研究<sup>5)</sup>と同様の結果であった。

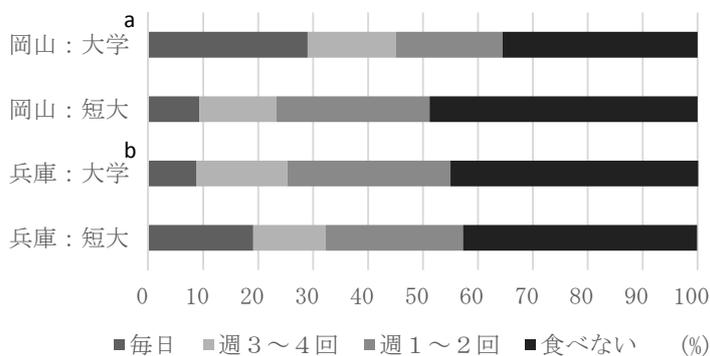


図6 朝食における野菜摂取頻度 (異なるアルファベット間で有意差あり)

昼食では「毎日」が26.5~40.7%、「週3~4回」が35.5~40.7%で合わせて約8割であった(表6)。夕食では「毎日」が最も多く64.8~67.7%、次いで「週3~4回」が27.9~31.9%で合わせて9割を超えた(表6)。著者らの先行研究では「毎日」「週3~4回」を合わせて昼食で約5割、夕食で約8割であった<sup>6)</sup>ので、それに比べると今回は高かった。しかし1日3食の中で最も摂取頻度が高い夕食においても、毎日摂取できていない者が約3割あり十分ではない傾向が続いていた。また野菜を食べない理由について(自由記述、複数回答可)は、無回答が多く67.0~80.9%を占めたが、回答の中では岡山の大学および短大では「嫌い、まずい」が多く、兵庫の大学および短大では「調理時間がない、面倒」「調理法が少ない」が多かった(表6)。

表6 野菜摂取の状況

		(%)			
		岡山		兵庫	
		大学	短大	大学	短大
昼食における 野菜摂取頻度	毎日	38.7	34.9	40.7	26.5
	週3~4回	35.5	41.9	36.3	51.5
	週1~2回	22.6	20.9	17.6	22.1
	食べない	3.2	2.3	4.4	0.0
夕食における 野菜摂取頻度	毎日	67.7	65.1	64.8	67.6
	週3~4回	29.0	30.2	31.9	27.9
	週1~2回	3.2	4.7	3.3	4.4
	食べない	0.0	0.0	0.0	0.0
野菜を食べない理由	嫌い、まずい、料理による	16.1	11.6	3.3	1.5
	調理時間がない、面倒	6.5	4.7	8.8	4.4
	野菜がない	3.2	2.3	8.8	2.9
	調理法が少ない	0.0	2.3	2.2	7.4
	その他	3.2	7.0	9.9	2.9

野菜の嗜好度について「大好き」「どちらかと言えば好き」「どちらかと言えば嫌い」「大嫌い」の中から選択回答した結果（図 7），岡山の大学，兵庫の大学では「大好き」が最も多く 48.4%，次いで「どちらかと言えば好き」が 32.3%，42.9%であった。兵庫の短大では「どちらかと言えば好き」が最も多く 48.5%，次いで「大好き」が 44.1%であった。これに対して岡山の短大では「どちらかと言えば好き」が最も多く 39.5%であったが，「どちらかと言えば嫌い」が 25.6%で他に比べて多く，兵庫の短大との間で有意な差があった。

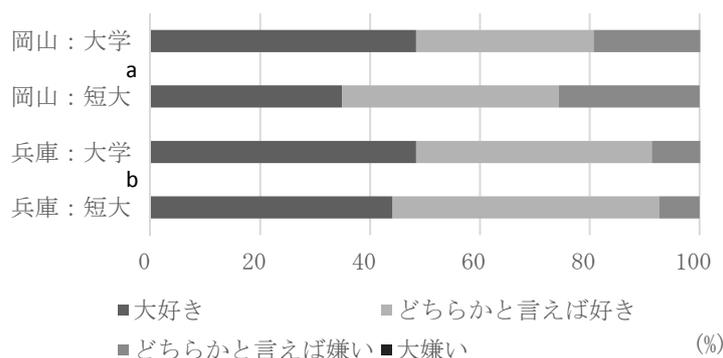


図 7 野菜の嗜好度 (異なるアルファベット間で有意差あり)

また野菜嫌いの理由について(自由記述, 複数回答可)は,「味(苦い, 辛い, 渋い等)」が最も多く 18.7~32.6%であった。次いで「におい」「食感」, 兵庫の大学および短大では複数要因も多かった。嫌いな野菜が食べられる工夫については,「刻む, つぶす」や「濃い味付け」などの回答が多く, 根本的な解決法ではなかった。

表 7 よく食べる野菜

	岡山		兵庫		全体 (%)
	大学	短大	大学	短大	
たまねぎ	54.5	58.1	69.2	63.5	63.1
にんじん	47.7	48.8	68.1	60.8	59.1
キャベツ	59.1	55.8	59.3	56.8	57.9
きゅうり	43.2	48.8	38.5	37.8	40.9
トマト	38.6	23.3	39.6	36.5	35.7
レタス	29.5	27.9	37.4	33.8	33.3
なす	34.1	39.5	31.9	25.7	31.7
かぼちゃ	25.0	18.6	25.3	23.0	23.4
ピーマン	29.5	18.6	28.6	12.2	22.2
大根	0.0	4.7	33.0	25.7	20.2
ほうれん草	11.4	16.3	28.6	9.5	17.9
もやし	20.5	14.0	19.8	9.5	15.9
白菜	4.5	7.0	23.1	10.8	13.5
ねぎ	11.4	14.0	16.5	9.5	13.1
ブロッコリー	6.8	4.7	7.7	14.9	9.1
ごぼう	6.8	2.3	9.9	5.4	6.7

少なかった。

よく食べる野菜の上位 10 種について(自由記述)は, 岡山の大学では 9 種を回答した者が最も多く 19.4%, 岡山の短大では 4 種および 5 種が 16.3%, 兵庫の大学では 10 種が 22.0%, 兵庫の短大では 4 種が 24.3%であり, 短大よりも大学において種類が多かった。全体ではよく食べる野菜の平均種類数は 5.7 種であり, 上位の種類を表 7 に示した。全体で最も多かったのは「たまねぎ」63.1%であったが, 岡山の大学では「キャベツ」が最も多く 59.1%であった。上位の 3 種はいずれの大学, 短大においても「たまねぎ」「にんじん」「キャベツ」であったが, 「大根」は兵庫に比べて岡山の極めて

また、よく食べる野菜の調理法について、岡山の大学・短大の結果を表8に、兵庫の大学・短大の結果を表9に示した。

表8 よく食べる野菜の調理法：岡山

		岡山		(%)
		大学	短大	
キ ヤ ベ ツ	サラダ・生野菜	50.0	サラダ・生野菜	44.2
	炒め物	31.8	炒め物	30.2
	煮物	6.8	煮物/和風汁物/スープ/汁物	4.7
た ま ね ぎ	和風汁物	36.4	和風汁物	32.6
	炒め物	29.5	炒め物	27.9
	スープ/シチュー・カレー	22.7	シチュー・カレー	23.3
に ん じ ん	シチュー・カレー	22.7	炒め物	30.2
	炒め物	22.7	煮物	23.3
	和風汁物	20.5	スープ	16.3
き ゆ う り	サラダ・生野菜	36.4	サラダ・生野菜	46.5
	和え物・酢の物	15.9	和え物・酢の物	18.6
	漬け物	11.4	漬け物	16.3
な す	焼き物（油脂不使用）	22.7	炒め物	20.9
	和風汁物	13.6	煮物	16.3
	炒め物	13.6	和風汁物	14.0
ト マ ト	サラダ・生野菜	38.6	サラダ・生野菜	23.3
	炒め物	6.8	煮物	4.7
	スープ	6.8	スープ/シチュー・カレー/炒め物	2.3
レ タ ス	サラダ・生野菜	29.5	サラダ・生野菜	27.9
	炒め物	4.5	—	
	スープ	4.5	—	
ピ ー マ ン	炒め物	29.5	炒め物	18.6
	スープ	2.3	揚げ物	4.7
	サラダ・生野菜	2.3	スープ	2.3
か ぼ ち ゃ	煮物	20.5	煮物	18.6
	揚げ物	6.8	和風汁物	4.7
	スープ/シチュー・カレー	4.5	サラダ・生野菜	4.7
も や し	炒め物	22.7	炒め物	11.6
	スープ	6.8	和風汁物	4.7
	和え物・酢の物	4.5	スープ/鍋物	2.3

表9 よく食べる野菜の調理法：兵庫

		兵庫 (%)	
		大学	短大
たまねぎ	炒め物	45.1	炒め物 47.3
	和風汁物	40.7	和風汁物 41.9
	煮物	25.3	サラダ・生野菜 25.7
にんじん	炒め物	34.1	炒め物 33.8
	煮物	33.0	煮物 33.8
	和風汁物	25.3	サラダ・生野菜 24.3
キャベツ	サラダ・生野菜	45.1	サラダ・生野菜 43.2
	炒め物	36.3	炒め物 43.2
	スープ	15.4	煮物/スープ 12.2
きゅうり	サラダ・生野菜	34.1	サラダ・生野菜 33.8
	和え物・酢の物	26.4	和え物・酢の物 25.7
	漬け物	6.6	漬け物 10.8
トマト	サラダ・生野菜	38.5	サラダ・生野菜 35.1
	スープ	9.9	炒め物 6.8
	炒め物	7.7	スープ 4.1
レタス	サラダ・生野菜	36.3	サラダ・生野菜 32.4
	炒め物	5.5	炒め物 4.1
	和風汁物/汁物/鍋物	1.1	スープ 2.7
大根	和風汁物	24.2	煮物 20.3
	和風煮物	20.9	和風汁物 18.9
	サラダ・生野菜	13.2	サラダ・生野菜 17.6
なす	炒め物	18.7	炒め物 12.2
	煮物	18.7	煮物 10.8
	焼き物（油脂不使用）	13.2	焼き物（油脂不使用）/揚げ物 6.8
かぼちゃ	煮物	23.1	煮物 23.0
	サラダ・生野菜	8.8	和風汁物 8.1
	和風汁物	5.5	サラダ・生野菜 6.8
ピーマン	炒め物	25.3	炒め物 12.2
	焼き物（油脂不使用）	3.3	サラダ・生野菜 1.4
	煮物/揚げ物	3.3	おひたし・ゆで野菜 1.4

「たまねぎ」「にんじん」の調理法では、「和風汁物」「炒め物」が多く、その他に岡山の大学および短大では「シチュー・カレー」であったが、兵庫の大学および短大では「煮物」「サラダ・生野菜」であった。「きゅうり」はいずれの大学、短大においても「サラダ・生野菜」が最も多く 33.8～46.5%、次いで「和え物・酢の物」「漬け物」の順であった。同様

にいずれの大学, 短大においても「トマト」「レタス」では「サラダ・生野菜」, 「かぼちゃ」では「煮物」, 「ピーマン」「もやし」では「炒め物」が多く, 他の調理法は極めて少なかった。

また, 対象者全体がよく食べる野菜上位 10 種について調理法を見ると (図 8), 「たまねぎ」「にんじん」「なす」「ピーマン」の 4 種では「炒め物」が最も多く, 「キャベツ」「きゅうり」「トマト」「レタス」の 4 種では「サラダ・生野菜」が最も多く, 「炒め物」と「サラダ・生野菜」が調理法を中心であった。この傾向は著者らの先行研究<sup>6)</sup>でも同様であった。前述した「きゅうり」「トマト」「レタス」などは「サラダ・生野菜」以外の調理法が乏しい状況に比べて, 「たまねぎ」「にんじん」「なす」「大根」は調理法の上位 3 種の差が比較的小さく, 多様性が見られた。

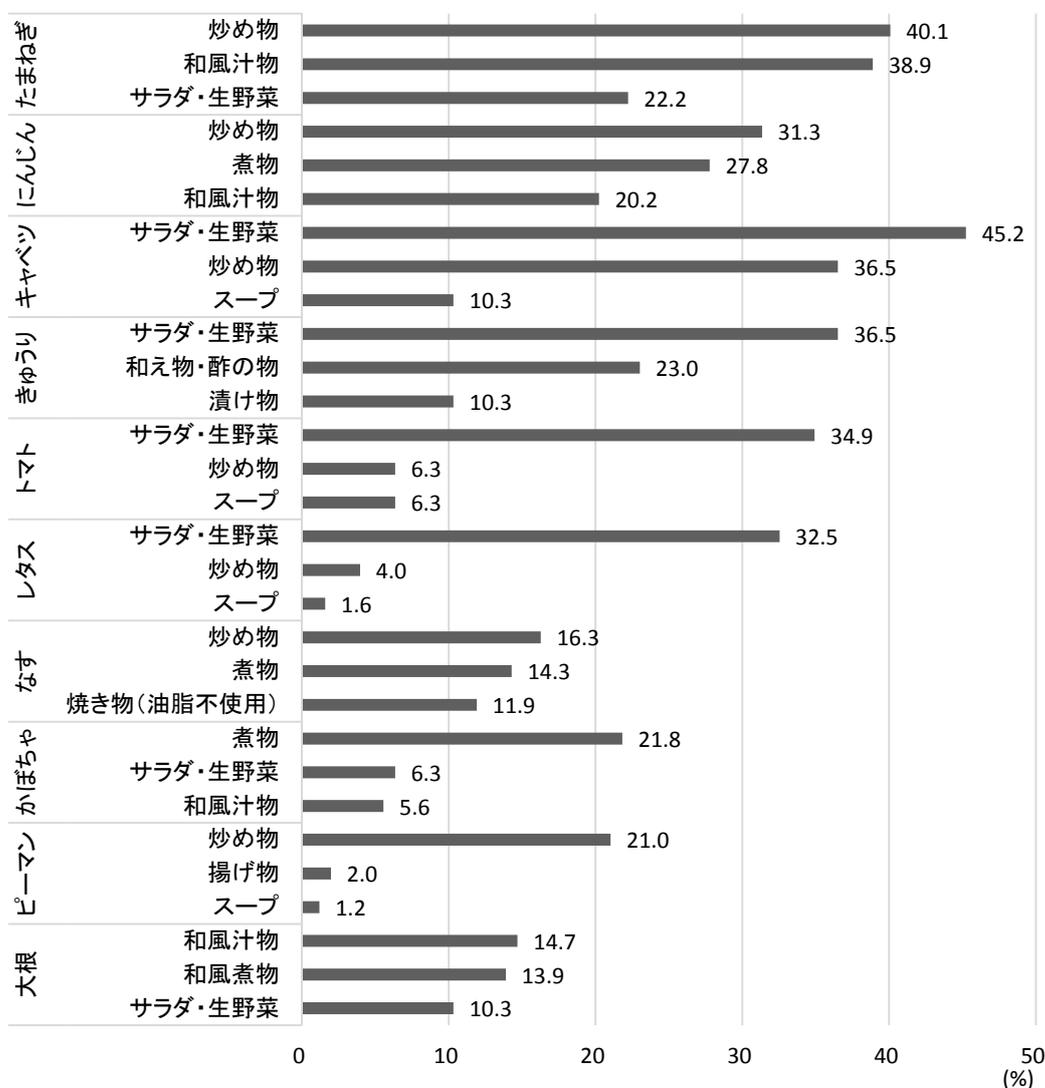


図 8 よく食べる野菜の調理法：全体

全体の平均調理法数は 5.4, 1 日の野菜料理の平均摂取数は 2.47 であった。各度数分布の中央値を比較して検定 (Mann-Whitney's U test) した結果, よく食べる野菜種類数-調理法数間の相関係数は 0.604, よく食べる野菜種類数-1 日の野菜料理摂取数間の相関係数は 0.157, 調理法数-1 日の野菜料理摂取数間の相関係数は 0.145 でいずれも有意であった。また前述の体調有訴数とは, よく食べる野菜種類数, 調理法数, 1 日の野菜料理摂取数のいずれも有意ではないが負の相関傾向が見られた。

以上の結果から健康な食生活実践力育成に向けて, 摂取野菜の種類とともに調理法についても多様な知識とスキルが必要であると考えられた。また, 他の報告<sup>10)</sup>においては, 一定量の野菜が摂取できる野菜料理の推奨や, 単独料理として野菜を食べる必要性が指摘されている。1 日 350 g 以上の野菜を摂取するためには加熱野菜を意識して摂取することが重要であり, 社会人になる前の最終準備として大学における調理学実習でその知識とスキルを習得しておくことが望まれる。

一般に調理学実習では同一の野菜料理を繰り返し取り上げることはないと推測される。また, 調理学実習で体験した野菜料理を家庭で実践し, 習得度を高めている状況も少ないと推測される。家庭における調理は減少傾向と言われ, また中学・高等学校家庭科教育では調理実習の減少傾向<sup>11)</sup>などもあり, 実践を繰り返してスキルを習得していく機会は得にくいと考えられる。したがって大学の調理学実習に野菜料理を意識的に設定するとともに, 繰り返し体験学習できる方策を作る必要がある。

今回の調査結果でよく食べる野菜について多く回答された調理法は, 生野菜・サラダと炒め物で, これらは小学校家庭科の項目である。大学生にとって, 中学校, 高等学校での家庭科で取り扱われた調理法はどのような影響を与えているのか, その関連性についてもさらに検討したいと考える。

## 謝辞

本研究の遂行に際し, アンケート調査の実施にご協力をいただきました元 就実短期大学 梶谷婦美江教授に厚くお礼申し上げます。

## 引用文献

- 1) 厚生労働省：健康日本 21(第二次)目標項目一覧 別表第五 (1) 栄養・食生活, [http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kenkounippon21/kenkounippon21/mokuhyou05.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21/kenkounippon21/mokuhyou05.html) (2016 年 1 月 19 日)
- 2) 厚生労働省：平成 26 年「国民健康・栄養調査」の結果 <http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000106547.pdf> (2016 年 1 月 19 日)
- 3) 笠井八重子, 大野婦美子, 藤井久美子, 大野佳美：健康な食生活の実践力育成における調理学実習あり方に関する基礎的検討-大学生女子単身生活者の夕食の実態を中心に-, 岡山大学教育学部研究集録 129, 77-85(2005)
- 4) 藤井久美子, 大野佳美, 大野婦美子, 山際あゆみ, 笠井八重子：健康な食生活の実践力育成における調理学実習あり方に関する基礎的検討-調理担当女子学生の夕食実態をもとに-, 日本食生活学会誌 18(4), 302-309(2008)

- 5) 藤井久美子, 笠井八重子: 短大女子学生の食生活管理能力育成に関する検討ー朝食におけるパン摂取の実態を通してー, 食生活研究 28(3), 23-32(2008)
- 6) 藤井久美子, 河原浩子, 笠井八重子: 短大女子学生の食生活管理能力育成に関する検討(2)ー野菜摂取とその改善ー, 食生活研究 30(4), 37-47(2010)
- 7) 藤井久美子, 河原浩子, 笠井八重子: 短大女子学生の食生活管理能力育成に関する検討(3)ー小・中・高等学校教科書の野菜に関わる内容分析ー, 食生活研究 30(4), 48-59(2010)
- 8) 西尾恵理子, 太田成俊, 田中雄二: 大学生の居住形態別からみた食事状況および生活習慣状況調査, 日本食生活学会誌 24(4), 271-280(2014)
- 9) 長幡友実, 中出美代, 長谷川順子, 兼平奈奈, 西堀すき江: 住まい別にみた大学生の朝食欠食習慣に及ぼす要因, 栄養学雑誌 72(4), 212-219(2014)
- 10) 小澤啓子, 武見ゆかり, 衛藤久美, 田中久子: 壮中年期における野菜料理摂取に関する自己申告と食事記録の関連, 栄養学雑誌 71(6), 311-322(2013)
- 11) 梶谷婦美江, 藤井久美子, 笠井八重子: 小・中・高等学校家庭科教科書における「調理」に関する「知識」・「技術」の取り扱いと習得実態ー学習指導要領改訂前後の比較ー, 就実論叢 36(2), 53-64(2007)