

短期大学生の食育に関する認知度と実態の検証

Verification of Awareness and Actual condition

of Shokuiku in Junior college students

土井 有美子

Yumiko DOI

要 約

本調査は、食育基本法が施行され 10 余年が経過したなかで、若者への浸透度を考察するため、「食育」に対する認知度と意識、またその実態を把握することを目的とした。同法が施行されるに伴い、地方自治体においても食育の取り組みが行われており、若者に周知徹底しているかを併せて調査した。「食育」という用語を、中学校以降には認知し得たものの、それに関連する政策についての関心は、希薄であるとの結果となった。栄養士を目指す学生としての食生活、なかでも朝食を欠食しないことや共食、3 食の規則正しい食事をしていない学生が存在することや、地域の食文化や伝統料理への関心などに、積極性がみられないという本学学生の現状が浮き彫りになった。

はじめに

わが国が世界的な長寿国になった背景をみると、医学の発展とともに、数々の健康づくりに関する施策が講じられてきた結果によるものである。施策を遂行するなかで、昭和 27 年、栄養改善法により栄養改善に重点をおいた施策が実施された。同法により栄養摂取状況は、戦後に比べ著しい改善がみられたものの、生活習慣病の増加が懸念されるようになった。そこで、昭和 63 年に栄養・運動・休養を健康づくりの 3 要素とした第 1 次国民健康づくり対策を打ち出し、健診体制の充実や栄養バランスのとれた食生活の確立を盛り込んだ⁽¹⁾。その 10 年後、高齢化社会が加速する対応として第 2 次国民健康づくり対策が図られ、健康増進事業が展開された。ほかには健康づくりのための運動指針、健康づくりのための休養指針とともに健康づくりのための食生活指針が策定された。

続いて、平成 12 年、第 3 次国民健康づくり対策として「21 世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21)」を策定した。健康日本 21 では、国が設定した数値目標でだけでなく、都道府県や市町村に対しても地域の特性を踏まえた目標値を設定し⁽¹⁾、地域住民と一体となってこの運動を推進する健康増

進計画の作成を求めている。

健康日本 21 策定後、5 年を経過した時の中間評価では、生活習慣を由来とする疾患の改善が認められないことや、日常生活での運動不足を表す項目が悪化されていることが懸念された。そのため、メタボリックシンドロームの概念に沿った考え方を取り入れた改善推進策が、講じられた。一方、栄養施策として、何をどれだけ食べればよいかという食事の基本を身につけるバイブルとして、「食事バランスガイド」の普及が提唱された⁽²⁾。

また、平成 14 年に健康増進法を制定し、自らの健康状態の自覚を促し、健康の増進に努めるよう明記し、一次予防として有効な栄養指導や栄養管理についても述べられている⁽³⁾。その後、国民ひとりひとりが「食」に関する必要な知識や適正な判断力を有し、健全な食生活を実現できることを目指して、平成 17 年には食育基本法⁽⁴⁾を施行し、平成 18 年に、食育推進基本計画⁽⁵⁾を発表した。これらの趣旨を踏まえ、和歌山県では県民の食の欧米化により崩れた栄養バランスの改善、健全な食生活の習慣化、「食」と「農」の距離を縮めた生産者と消費者の信頼関係の構築、食文化伝承等を目的として、平成 19 年 3 月和歌山県食育推進計画「食べて元気、わかやま食育推進

プラン^⑥を発表した。平成23年3月には「第2次食育推進基本計画」を策定し、和歌山県らしい食育を推進している^⑦。一方、和歌山市においても、国の趣旨を踏まえ平成20年3月和歌山市食育推進計画「元気アップわかやま食育プラン」を策定し、和歌山市の特性を活かした食育を総合的かつ計画的に推進するための指針としている^⑧。

平成19年、新健康フロンティア戦略が平成28年までの10年間を目途に策定された。この新健康フロンティア戦略では、国民自らが健康づくりに取り組むべき分野の9分野のひとつに、命を守る「食」の重要性から、「食育」が盛り込まれた^⑨。

平成28年3月、「第3次食育推進基本計画」^⑩を発表し、同年6月には「食生活指針」^⑪を改訂した。「食」のあり方を学び、生涯にわたって活動できる明るく活力ある社会にするため、予防を重視した健康づくりの普及啓発を進めている。

このように様々な施策が行われるなか、本調査では、和歌山信愛女子短期大学生活文化学科食物栄養専攻1・2年を対象に、前述の施策についての認知度と「食」の実態を把握することによって、食育推進の成果を検討し、その結果を報告する。

調査方法

平成29年12月、本学生生活文化学科食物栄養専攻1年53名、同2年56名、計106名を対象に、自記・無記名方式により18項目についてアンケート調査を実施した。

結果

以下の図のとおり結果であるが、順を追って述べる。

“「食育」という用語を知っているか”の質問では、ほぼ全員の学生が認知しており、知らないと回答した者が3名であった(図1)。知っていると回答した学生のうち、“どこで「食育」の用語を知ったか”では、8割強が中学校以降で認知したと回答している。小学校との回答は2割弱であった(図2)。“食育基本法を知っているか”の質問は、7割弱の学生が「用語は知っているが内容は分からない」と回答し最も多く、次いで「語句内容ともに知っている」が3割弱、「全く知らない」が7名であった(図3)。

“食育推進基本計画”について「語句内容ともに知っている」との回答した者はわずか6名にすぎず、7割弱が用語は認知

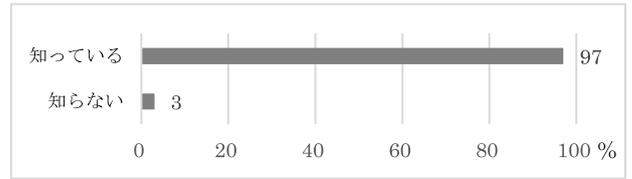


図1 「食育」の認知について

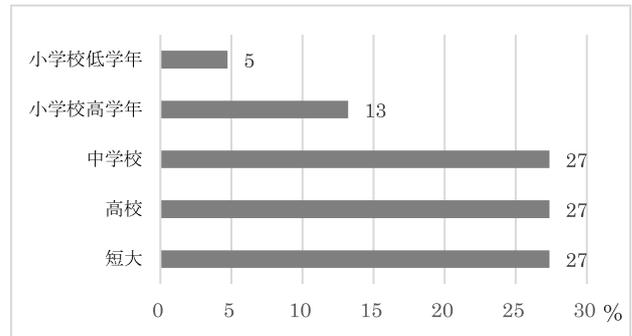


図2 「食育」の語の認知時期

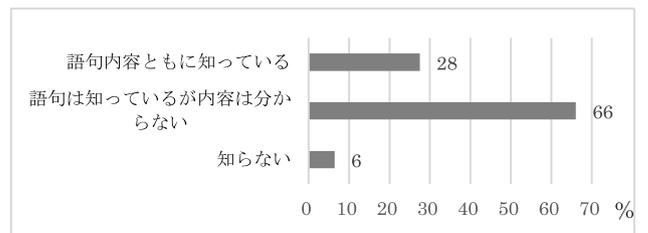


図3 食育基本法の認知

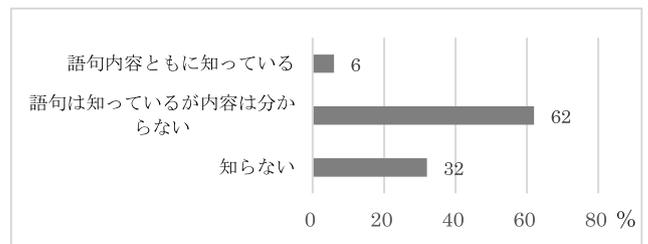


図4 食育推進基本計画の認知

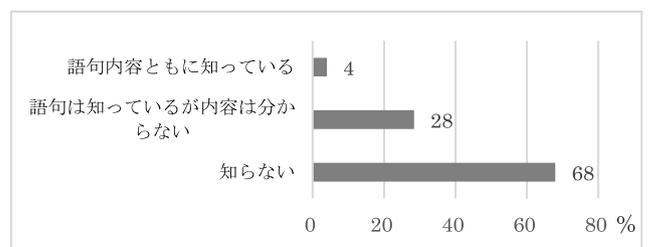


図5 第3次食育推進基本計画の認知

しているが内容は分からない、3割が全く認知していないとの回答であった(図4)。“第3次食育推進基本計画は知っているか”との質問で、「全く知らない」が約7割で最も多く、「用語は知っているが内容は分からない」約3割、「語句内容ともに知っている」4名にすぎなかった(図5)。“食生活指針”について用語の認知は9割近いが、そのうち内容までも理解できているのは4割弱、「全く知らない」と答えた者は1割であった(図6)。“平成28年6月、食生活指針が改訂されている”ことについて、認知している者は6割いるものの、そのうち内容を理解している者は38名、半数近い者は全く知らないという結果であった(図7)。

次に、地域での食育推進の認知について、結果を述べる。“第2次和歌山県食育推進基本計画”について「用語・内容ともに知っている」者はわずか4名であり、約3/4の者が「全く知らない」と答えた(図8)。“あなたが住んでいる市町村の食育推進基本計画”について、「全く知らない」と回答したものがほとんどで、「語句、内容ともに知っている」がわずか1名であった(図9)。

総括的な質問として、食育に対する関心の有無について、積極的な回答をした者は3割弱と低率であった。「どちらかといえば関心がある」というような曖昧な回答は約半数を占め、「どちらかといえば関心がない」、もしくは「関心がない」、「わからない」との回答は2割弱であった(図10)。

日常生活のなかで、食育がどのように実践されているのかの結果を述べる。“食事バランスガイドを参考にして、食生活を行っているか”の質問では、「どちらかといえば行っている」2割、「どちらかといえば行っていない」3割、半数の者が食事バランスガイドを認知しているにもかかわらず、参考にして食生活を行っていないという結果であった(図11)。

“朝食を食べる頻度”について、7割の者が「毎日食べる」と回答、次いで「週5~6回食べる」、「週3回食べる」であり、「食べない」者は3名であった(図12)。“朝食は誰と食べるか”の質問で、約7割の者が「ひとり」と答え、次いで「家族」、「兄弟」の順になっている(図13)。“夕食は誰と食べるか”の質問では、「家族」が最も多く、「ひとり」という回答もあった(図14)。

“1日3食規則正しく食べているか”には、6割の者が「毎日規則正しく食べている」と答えている反面、「1日3食規則正しく食べるようにしているが、難しい」と答えた者や「考えたことがない」との回答もあった(図15)。

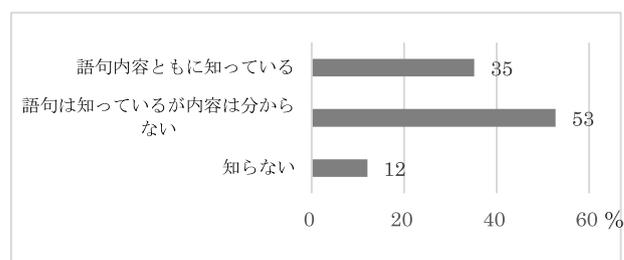


図6 食生活指針についての認知

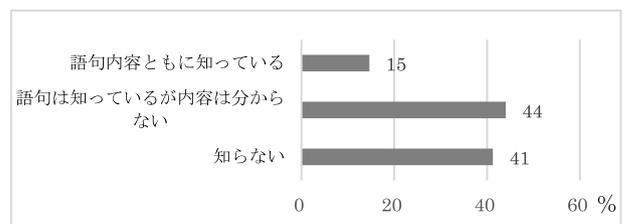


図7 食生活指針改定についての認知

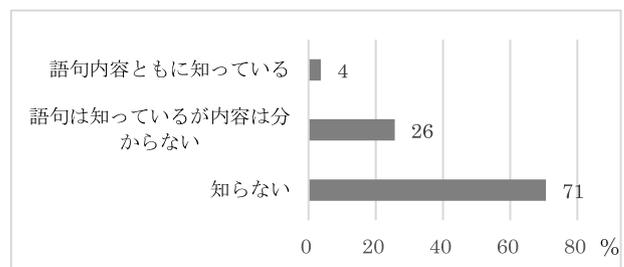


図8 第2次和歌山県食育推進基本計画の認知

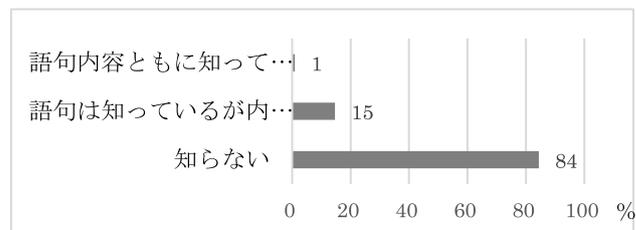


図9 居住する市町村の食育推進計画の認知

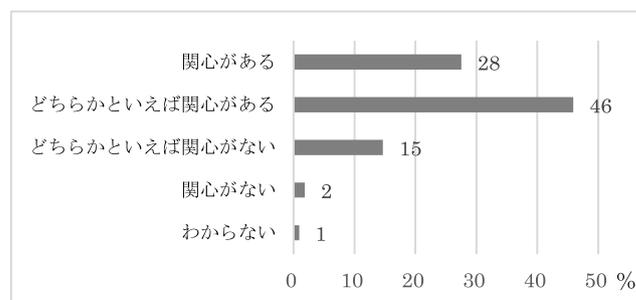


図10 食育に対する関心度

”地域の食文化や伝統料理に関心があるか”の質問には、約7割の者が「関心がある」、「まあまあ関心がある」と回答し、「それほど関心がない」、「関心がない」を合わせると3割であった(図16)。

“農水産業の体験をしたことがあるか”の質問には、「農作業及び漁業体験」をしたことがある者としたことがない者がほぼ同数であった(図17)。

最後に、“やせたいと思っているか”の質問には、やせ願望をもっている者が8割を超えていた(図18)。

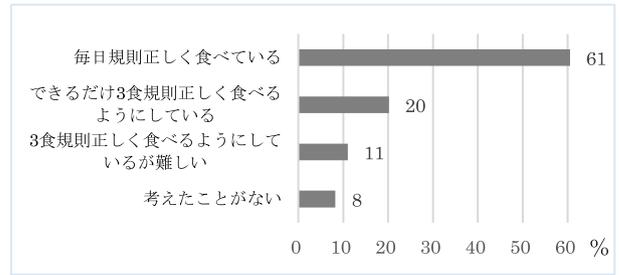


図15 1日3食規則正しい食事

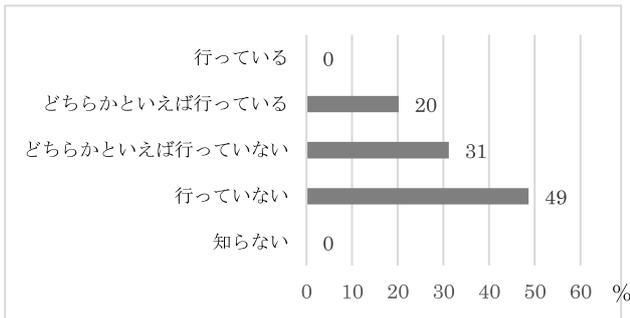


図11 食事バランスガイドを参考にした食生活の実施

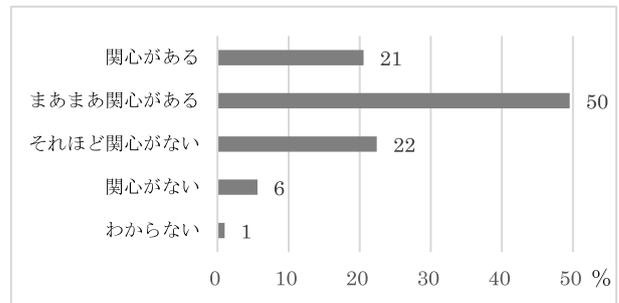


図16 地域の食文化や伝統料理への関心

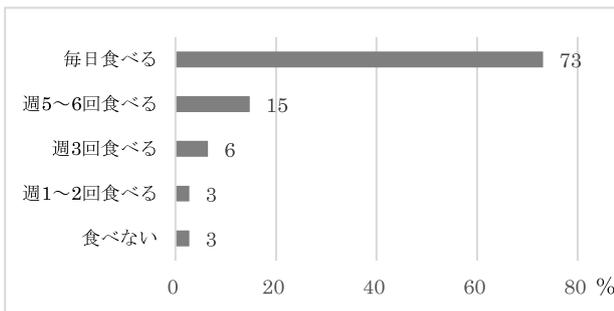


図12 朝食の頻度

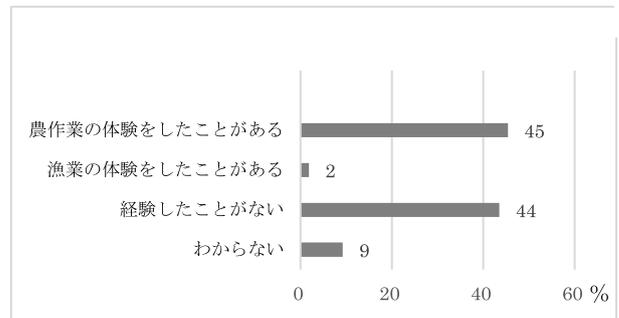


図17 農水産業の体験

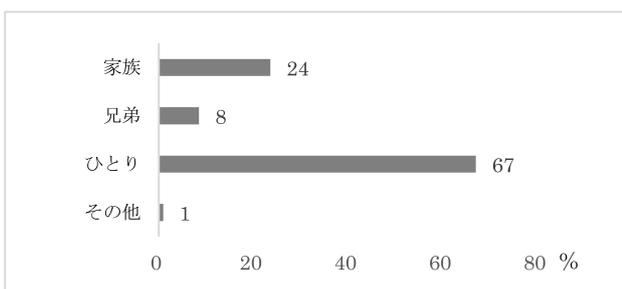


図13 朝食の共食について

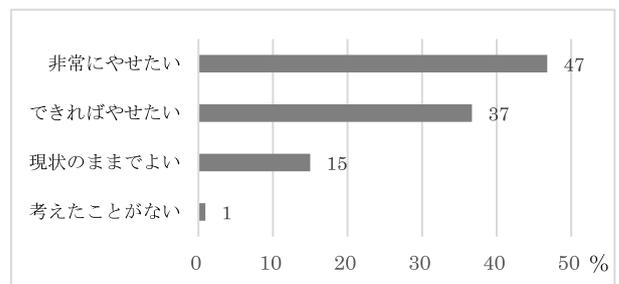


図18 やせ願望

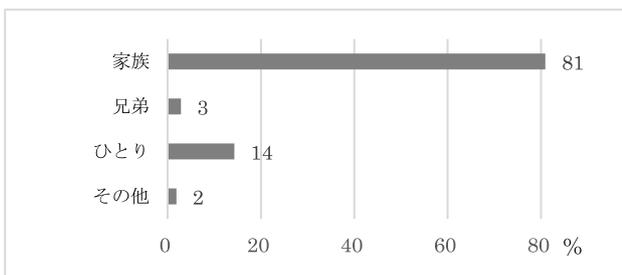


図14 夕食の共食について

考 察

我が国では、国民が生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにと、知育・徳育・体育の基礎となるべきものとして食育を位置づけた。健全な食生活を行うためには、「食」に関する知識や適正な判断力が必要である。国民ひとりひとりが必要な知識や判断力を有し、健全な食生活を実現できることを目指して、平成17年に「食育基本法」⁴⁾を制定した後、平

成18年に、食育推進基本計画⁽⁵⁾を発表した。以降、食育推進基本計画は、第2次、第3次を発表し、20余年が経過している。この間に生まれ育った学生の現状を考察する。

本調査では、「食育」の用語の認知度は、小学校の低学年から本学に入学するまでの間に、ほぼ認知しているという結果であった。しかし、食育基本法の内容までも理解している者は、2年生に多いというものの約30%にとどまっており、1年生では、約15%であった。用語の認知はしているものの、内容を理解するに至っていないという現状が明らかになった。一方、食育基本推進計画については、用語の認知はあるにもかかわらず、内容を理解していないうえ、そのうち用語の認知さえしていない者が4分の1存在する。平成28年に改正された第3次食育推進基本計画については、ほとんどの者が、認知していないという結果であった。また第3次食育推進基本計画が発表されたことに伴い、同年には食生活指針が改定されたが、その認知についても用語の認知はしているにもかかわらず、内容を理解していないという傾向が強かった。とくに1年生でその強い傾向が現れた。学年別認知差についてみると、2年生の場合、調査前の授業で学習していたことが、1年生との差に影響したのではないかと考える。しかし、ここで考えるのは、学習したにもかかわらず、内容の理解までには至っていないという結果から、知識はあくまでも情報の域にとどまっており、理解するに至っていないのが現状であろう。

また、本学の学生は、ほとんどが和歌山県内からの通学であるが、両学年にわずかながら大阪府から通学している者もいる。この2府県でも、それぞれ「第2次食育推進基本計画」が策定されている。「市町食村育推進基本計画」の作成率を府県ごとにみると、平成28年3月現在で和歌山県46.7%⁽¹²⁾であり、大阪府87.8%⁽¹³⁾となっている。この状況のなかで、両府県の第2次食育推進計画の認知は、両学年ともかなり低率であることがわかった。和歌山県および大阪府在住者の当該市町で「食育推進基本計画」を作成されているにもかかわらず、学生に認知されていない現状であることも明らかになった。食育推進基本計画の内容を熟知していると、居住市町で作成されているかどうかについて関心を抱くと予想するが、内容を理解していない現状では、居住市町の食育推進基本計画に関心をもち得ることがないという、当然の結果が現れたものと考えている。国の政策のみに目を向けているだけではなく、その政策を受けて地域住民に密着した地方自治体の行政にも目を向けていく必要性を痛感した。

第2次和歌山県食育推進基本計画では、食育に関心をもっている県民の割合を、平成29年の目標値90%としている⁽⁷⁾。本調査では、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせて74%で和歌山県の目標値に達していない。栄養士を目指す学生は食に関すること、とくに「食育」に関心をもつ姿勢があつてほしいと、筆者は望んでいる。

次に、日常生活のなかで、食育がどのように実践されているのかを考察する。最初に、第2次和歌山県食育推進基本計画のなかで、和歌山版「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている県民の割合を、平成29年目標値80%と提示している⁽⁷⁾。本調査では「どちらかといえば食事バランスガイドを参考に食生活を送っている」学生がみられるのみにとどまり、積極的に活用するにいたっていない現状が浮き彫りになった。このことは、日常の食事づくりが保護者による場合が多く、自らが食事づくりに携わることが少ない⁽¹⁴⁾ため、「食事バランスガイド」の活用を意識していないのではないかと考える。今後、筆者は、自らが主体となって食生活を行う場合には、積極的な活用を図ることを期待する。

また、朝食欠食率に関して、毎日食べる者の割合は約7割強である。言い換えれば、約3割の者がなんらかの形で朝食を食べない日もあることになる。第2次和歌山県食育推進基本計画では、過去の調査結果から20~30歳代男性の朝食欠食が高率であったため、この対象について朝食欠食率を15%にまで引き下げようという目標値を掲げている⁽⁷⁾。これを本学学生(18~20歳)の朝食欠食率27%と比較してみると、県の目標値を大幅に上回っている現状が明らかになった。朝食は1日の活力源であるといわれるように、朝食の意義と重要性を深く認識し、1日3食規則正しく、バランスのとれた食事をすることで、健康を保つための栄養摂取量を充足できるのである。安易に、朝食を欠食することや軽視してしまうことに対して、疑問を投げかけたい。栄養士を目指す者として、自己の食生活を見直し、改善していくことが必要である。

共食については、第2次和歌山県食育推進基本計画のなかで、「家族や友人と一緒に楽しく食事する県民の割合」を、90%以上(平成29年目標値)⁽⁷⁾としている。夕食は家族と一緒に食べる者が多いが、逆に、朝食は7割弱の者がひとり食べているいわゆる孤食であるという結果からみると、目標値には達していないのが現状である。朝食の場合、家族の生活リズムの違いが、共食の時間を困難にしているのではないかと、また、生活習慣が異なることによるのだろうか。1日3食規則正

しく、バランスがとれた食事をすることによって、健康を保つための栄養摂取量が充足できるのであり、また、家族等の絆をより一層深める有用な手段であると考え。一緒に食べたい人がいるという共食の意義を理解し、共食する時間をもてるように努力をしてほしい。朝食と夕食ともに孤食の学生がいなかったことについて、筆者は安堵した。

反面、1日3食規則正しく食事する努力をしているが難しい者や、このことについて考えたことがない者がいるという結果を考えると、食事の重要性を軽視し、空腹を満たすだけの食事になっているのではないかと。前述の困難と考える背景を探らなければ、打開策を見出せないのではないだろうか。

地域の食文化や伝統料理への関心度は、「まあまあ関心がある」を含めるとある程度関心がある者が多いといえるが、反面、「それほど関心がない」、「関心がない」、「わからない」と回答している現状は、栄養士として献立作成に携わる場合、地域の特色を出すことに影響するのではと懸念する。第3次食育推進基本計画のなかに、食文化の継承に向けた食育の推進を掲げ、和食や郷土料理、伝統食材、ひいては食事の作法など伝統的な食文化への理解等の推進を図る⁽¹⁰⁾ことを提示している。興味をもって、次世代へつなげていくという認識を高くもってもらいたいと願う。

農水産業の体験は、食の大切さについて身をもって経験する良い機会である。農業体験をしている者が、約半数を占めているが、水産業経験者はわずか1名にすぎず、そのうえ半数の者が未経験であった。第3次食育推進基本計画では、食の循環や環境を意識した食育の推進をあげ、なかに農林水産業体験の項について、目標値(平成32年度)を40%⁽¹⁰⁾としている。本調査では40%超であるため、国の目標値を上回る結果となったものの未体験が半数いるという現状から、機会を捉えて積極的に体験することへ促せるよう努力したい。

体重に対する意識には、個人差がある。しかし、過度の痩身志向の問題が指摘されている昨今、本学の学生にもその強い傾向がみられた。和歌山市食育推進計画では、「中高生の女子でやせ体型でやせ願望のある生徒の割合を、目標値0%(平成24年)としている⁽⁸⁾。本調査結果では、年齢が異なることおよび調査時における回答者の体型が不明であるため、単に比較することが難しいことを考慮しても、本学の学生の痩身願望は大きい。むやみなダイエットは健康を害する。自分の健康は自分で獲得し、自分で守らなければ健康を維持増進することは困難である。健康維持増進を図るためには、

日々の食生活をどのようにすればよいかを正しく理解すると、自ずと安易なダイエットは危険であるとの判断が可能になると考える。適正体重の維持は、エネルギーの収支バランスがとれている状態であることから、バランスがとれた食事と適度な運動をすることが効果的であろう。

食育が提唱されて久しい昨今、若者は食育について漠然とした概念の理解にとどまっていること、食育そのものへの関心が希薄であること、それを実践に結びつけ習慣化する力が未熟であると考え。

今後、本調査で検証した事項をもとに、本学学生へのより充実した教育法を検討し、食育推進に結びつく効果的な教育を図っていきたい。

参考文献

- (1) 苫米地孝之助:健康管理概論,建帛社(2012)
- (2) 厚生労働省:食事バランスガイド
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/eiyousyokuji2.pdf>
- (3) 厚生労働省:健康増進法(2002)
http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/aw/index_1.html
- (4) 農林水産省:食育基本法(2005),
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/kihonho_28.pdf
- (5) 農林水産省:食育推進基本計画(2006),
http://www.maff.go.jp/j/study/tisan_tisyo/h18_01/pdf/data11.pdf
- (6) 和歌山県:食べて元気 わかやま食育推進プラン,
<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070300/syokuiku1/wakayamasyokuiku/documents/keikaku.pdf>
- (7) 和歌山県:食べて元気 わかやま食育推進プラン 第2次和歌山県食育推進計画(2013)
- (8) 和歌山市:元気アップわかやま食育プラン(2008)
- (9) 文部科学省:新健康フロンティア戦略(2007),
<http://www.kantei.go.jp/jp/singi/kenkou/plan.pdf>
- (10) 内閣府:第3次食育推進計画
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kannrenhou-8.pdf>
- (11) 農林水産省:食生活指針(2016)
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shishinn.html>

- (12) 和歌山県:市町村食育推進計画策定状況(2016)
<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070300/syokuiku1/keikaku.html>
- (13) 大阪府:府内市町村の食育推進計画策定状況
<http://www.pref.osaka.lg.jp/attach/142/00230064/01-5h27hyouka-syokuikusakuteizyoukyou%20.pdf>
- (14) 土井有美子:現代の食事情と食育, 和歌山信愛女子短期大学紀要第53号(2013)

