

女子学生の家庭料理に関する検討

Research on the Home Cooking of Female College Students

鷺 見 裕 子

Hiroko Sumi

(要約)

献立構成や調理学習により調理実践力を高めるための学習内容を検討するための基礎資料として、女子学生に対して調理技術の習得状況と具体的な料理レベルでの食生活に関する実態を調査した。結果は、家庭料理の認知と嗜好、摂取頻度、調理可否では洋風料理や一皿主食料理が高く、和風料理、特におふくろの味といわれる副菜料理の認知、嗜好、摂取頻度が低い傾向であった。料理の認知と嗜好、摂取頻度、調理可否は有意な関連がみられた。また、切り方や魚の下処理、出しの取り方などの調理技術の習得と調理実践には有意差があった。

(キーワード)

実態調査、家庭料理、認知

はじめに

大学生年代の若者の食生活については多くの問題が指摘¹⁻³されており、国民栄養調査⁴においても20～29歳台では朝食の欠食、野菜の摂取不足、肥満及びやせの状況など多くの項目において憂慮すべき結果が示されている。社会における産業や情報のめまぐるしい発展に伴い、食の分野も消費や販売形態が多様化している。そのような状況において「健康日本21」⁵に掲げられている「自己の健康観に基づいて主体的に健康を実現する」ためには、食生活では正しい知識や価値にもとづいて溢れる物や情報の中から選択、決定する力をつけて自己管理できることが必要である。これまでの食への興味関心を高める食教育プログラムの検討では、栄養教育や調理実習により食意識を向上させることはできるが、日常の食行動にはむすびついていないことがうかがえた。^{6,7}一方、調理をすることはバランスのとれた食生活につながり、現在、推進されている食育がめざす「国民が食についての意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することができる」のためには調理能力を高めることも重要であると考えられる。しかし、現実には生活環境やライフスタイルが多様化し、日常的に家庭で調理をする機会は減少しており、調理する過程や食材を知らない食事を食べることも多く、そのことも若者が調理実践への関心や意欲を持ちにくい現状の一因であるといえる。

前報⁸では学習によって得た知識・技術を日常生活において実践しようとする意識の向上をめざす食物学習や調理学習の成果に、具体的な食材や調理についての知識や認知度が大きく影響する傾向がうかがえた。そこで、献立学習や調理学習の内容をより効果的にし、調理実践力を高めるものとするために、学生の調理技術の習得状況と食生活を実際に口にする料理レベルでの調査を行ない、家庭料理に関する認知と調理、嗜好、摂取頻度の実態と特徴を検討した。

方 法

1. 調査対象と調査方法

調査対象は本学子ども学科に在籍する女子学生 126 名を対象に 2009 年 9 月に行なった。調査は授業時間内に配布し、調査主旨を説明後、記入させて即時回収で行なった（回収率 100%）。

2. 調査内容および分析方法

家庭料理 110 品の料理名を示し、その料理を知っているか（以下、認知）、作ることができるか（以下、調理可否）を尋ねた。さらに、その料理を作ることは難しいか簡単か（以下、調理難易意識）を 4 段階、好きか嫌い（以下、嗜好）を 4 段階、その料理を食べる頻度（以下、摂取頻度）を 6 段階の尺度で調査した。今回調査した 110 品の料理名（表 2）は 2008 年 1 月 29 日朝日新聞で「食べたいおかずおしえてください」に掲載された料理名を使用した。

また、調理技術の習得状況は中・高家庭科教科書等に「調理の基本」として記載されている調理操作 28 種類（切り方・包丁操作 22 種、その他 6 種）について知っているか（以下、技術認知）知っているかと回答したのに対してその操作ができるか（以下、技術可否）を調査した。

集計および分析は、調査項目ごとに集計し、調理技術については調理実践有無別に分析した。家庭料理は対象と料理で集計した。対象は認知、調理可否の料理数を集計し、調理実践有無別に分析した。料理では特徴を明らかにするために、和風・洋風・中華その他の「料理の様式」、針谷ら⁹を参考に主食、主菜、副菜、汁の「料理構成」、卵、乳・乳製品、肉、魚、豆・豆製品、野菜、いも、ご飯・パン・麺（以下、主食食材）、その他の「主食材」、生、サラダ・和え物、ゆでる、煮る、蒸す、焼く、炒める、揚げる、炊く、鍋物、汁物の「調理法」の 4 つの料理種別に分類した。

調査結果は料理毎に集計した結果を高位、中位、低位の 3 群に分け、「料理の様式」、「料理構成」、「主な食材」、「調理法」の料理種別 4 項目でクロス集計し検討した。なお、分析には統計ソフト SPSS11.5 を用いた。

結果および考察

1. 調査対象の属性

調査対象の属性について表 1 に示した。現在の居住形態は自宅が 94.4%でほとんどが自宅通学生であった。その結果を反映し、家庭での調理の主要担当者は母親が 88.9%、母以外の家族が 3.2%と大勢を占め、学生本人は 7.9%と非常に少なかった。学生の調理実践状況は、いつも作るは 9.5%しかなく、作らないが 28.6%と回答した。前報¹⁰と同様に日常の調理行動や調理内容が乏しい実態がうかがえる。

表 1 対象者について

		度数(人)	%
性別	女	126	100
	男	0	0
年齢	18歳	64	50.8
	19歳	58	46
	20歳以上	4	3.2
居住形態	自宅	119	94.4
	自宅外(下宿等)	7	5.6
調理担当者	本人	10	7.9
	母親	112	88.9
	母以外の家族	4	3.2
調理頻度	いつも作る	12	9.5
	時々作る	78	61.9
	作らない	36	28.6

2. 対象の家庭料理の認知・調理可否

図1は126名の対象者の知らないと答えた料理の数の分布である。110品全てを認知していたのは4名しかなく、最も多い者では48品43.6%の料理を知らなかった。平均では15.47±8.940品で、知らない料理が調査した110品中の10~20%ある者が全体の5割であった。

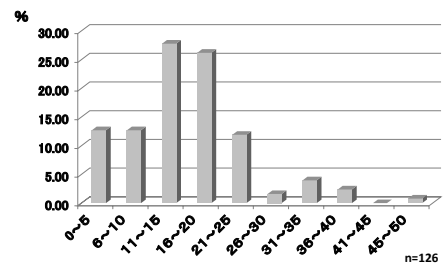


図1 対象者の無認知料理数の割合

図2は対象者の調理可料理数の分布を示した。最小は2品、最高は85品で。平均は34.56±16.608品で、半数以上の料理を作ることができる者は15%と少なかった。認知も調理可否も料理数に大きな開きがあった。日常の調理実践との関連をみると、「いつも作る」、「時々作る」を調理実践あり群 (n=90)、「作らない」を調理実践なし群 (n=36) として料理無認知数、調理可否数との関連をみた。知らない料理は調理実践あり群は14.2±8.3品、調理実践なし群は18.5±9.8品で有意差が認められた (P<0.05)。作ることができる料理は調理実践あり群は39.8±14.8品、なし群は21.3±13.0品でこちらも有意な差があった (P<0.001)。

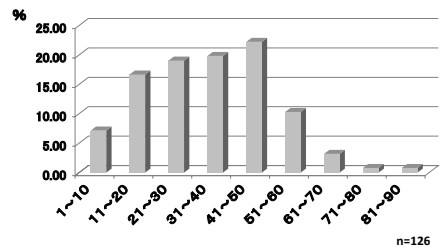


図2 対象者の調理可料理数の割合

3. 調査料理について

調査料理を4料理種別についてまとめたものを図3に示した。和風料理が56.4%、主菜料理が58.2%と半数以上である。主要食材別では肉料理が27.3%と多く、次いで魚および野菜料理が19.1%であった。調理法別では煮るが31.8%と1/3を占め、次いで焼くが16.4%であった。調査した110品は一般的に家庭のおかず、惣菜といわれるもので、家庭科教科書や基礎調理書に取り上げられる料理である。

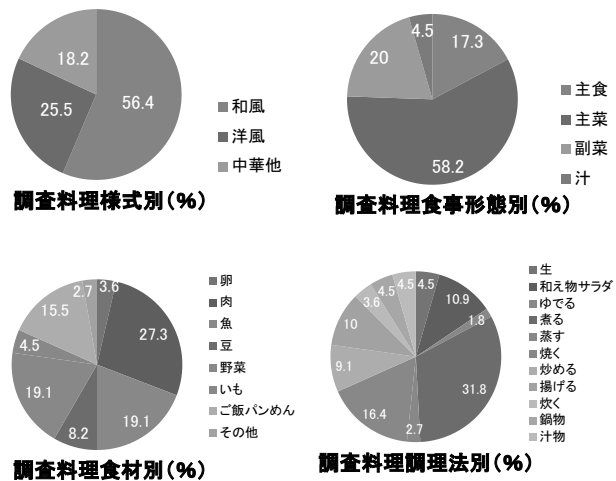


図3 調査料理(110品)の料理種別

4. 家庭料理の分析

表2に調査の結果を認知の高い順で示した。

認知は知っている割合を認知率、調理可否は調理可の割合を調理率としてあらわした。また、嗜好点、調理難易意識点、摂取頻度点に関しては1~4点もしくは1~6点に得点化し、平均点を算出したものを示した。

表2 家庭料理の認知・調理可否・調理難易・嗜好・摂取頻度（認知率の高い順）

料理No.	料理名	様式	形態別	食材	調理法	認知率	調理率	調理難易点	嗜好点	頻度点
11	おかゆ	和風	主食	ご飯パン麺	煮る	100.00	68.25	3.49	3.00	1.12
12	おでん	和風	主菜	魚介	煮る	100.00	32.54	2.56	3.46	1.45
15	カボチャの煮物	和風	副菜	野菜	煮る	100.00	18.25	2.36	3.36	2.39
49	豚肉のしょうが焼き	和風	主菜	肉	焼く	100.00	54.76	3.00	3.43	2.12
56	みそ汁	和風	汁	野菜	汁物	100.00	83.33	3.26	3.63	3.79
57	焼き魚	和風	主菜	魚介	焼く	100.00	62.70	3.16	3.14	3.05
65	オムライス	洋風	主食	ご飯パン麺	焼く	100.00	81.75	2.92	3.73	2.29
66	オムレツ	洋風	主菜	卵	焼く	100.00	73.02	3.05	3.53	1.74
68	カレーライス	洋風	主食	ご飯パン麺	煮る	100.00	78.57	2.85	3.58	2.68
72	コロケ	洋風	主菜	いも	揚げる	100.00	34.13	2.35	3.61	2.26
73	サンドイッチ	洋風	主食	ご飯パン麺	生ナゲ和え物	100.00	91.27	3.28	3.74	2.33
74	ステーキ	洋風	主菜	肉	焼く	100.00	39.68	2.83	3.36	1.25
78	ハヤシライス	洋風	主食	ご飯パン麺	煮る	100.00	46.83	2.77	3.58	1.74
79	ハンバーグ	洋風	主菜	肉	焼く	100.00	72.22	2.53	3.74	2.40
84	ポテトサラダ	洋風	副菜	いも	ナゲ和え物	100.00	73.81	2.91	3.59	2.40
91	エビチリ	中華他	主菜	魚介	炒める	100.00	15.08	2.45	3.46	1.46
94	ギョーザ	中華他	主菜	肉	焼く	100.00	57.94	2.42	3.47	1.89
96	シューマイ	中華他	主菜	肉	蒸す	100.00	9.52	2.19	3.29	1.70
97	酢豚	中華他	主菜	肉	炒める	100.00	10.32	2.28	3.18	1.50
98	チャーハン	中華他	主食	ご飯パン麺	炒める	100.00	80.16	3.19	3.57	2.49
107	焼き肉	中華他	主菜	肉	焼く	100.00	78.57	3.22	3.56	1.91
6	いなりずし	和風	主食	ご飯パン麺	炊く	99.21	49.60	2.71	3.57	1.68
13	おにぎり	和風	主食	ご飯パン麺	炊く	99.21	97.60	3.79	3.77	3.26
29	すきやき	和風	主菜	肉	鍋物	99.21	37.60	2.61	3.64	1.45
36	天ぷら	和風	主菜	魚介	揚げる	99.21	42.40	2.38	3.59	2.20
47	冷やっこ	和風	主菜	豆	生	99.21	82.40	3.81	3.14	2.40
64	エビフライ	洋風	主菜	魚介	揚げる	99.21	52.80	2.55	3.59	1.90
70	グラタン	洋風	主食	ご飯パン麺	焼く	99.21	36.00	2.21	3.72	1.61
71	クリームシチュー	洋風	主菜	魚介	煮る	99.21	57.60	2.56	3.64	1.90
77	トンカツ	洋風	主菜	肉	揚げる	99.21	46.40	2.58	3.46	1.98
80	ビーフシチュー	洋風	主菜	肉	煮る	99.21	35.20	2.56	3.59	1.49
89	野菜サラダ	洋風	副菜	野菜	ナゲ和え物	99.21	88.00	3.45	3.45	2.99
90	ロールキャベツ	洋風	主菜	肉	煮る	99.21	23.20	2.15	3.41	1.48
93	キムチ鍋	中華他	主菜	肉	鍋物	99.21	46.40	2.84	3.36	1.45
103	春巻き	中華他	主菜	肉	揚げる	99.21	16.80	2.08	3.57	1.66
106	マーボー豆腐	中華他	主菜	豆	炒める	99.21	39.20	2.72	3.47	1.97
109	野菜いため	中華他	副菜	野菜	焼く	99.21	80.00	3.32	3.27	2.45
9	親子どんぶり	和風	主食	ご飯パン麺	煮る	98.41	51.61	2.56	3.62	1.91
20	きんぴらごぼう	和風	副菜	野菜	煮る	98.41	27.42	2.47	3.50	2.26
30	そうめん	和風	主食	ご飯パン麺	ゆでる	98.41	91.94	3.69	3.66	1.69
31	炊き込みご飯	和風	主食	ご飯パン麺	炊く	98.41	41.13	2.76	3.70	2.18
34	茶碗蒸し	和風	主菜	卵	蒸す	98.41	16.94	2.07	3.68	1.36
35	ちらしずし	和風	主食	ご飯パン麺	炊く	98.41	52.42	2.58	3.57	1.57
67	カキフライ	洋風	主菜	魚介	揚げる	98.41	22.58	2.56	2.68	1.11
37	鶏肉のから揚げ	和風	主菜	肉	揚げる	97.62	53.66	2.54	3.71	2.55
54	ホウレン草のゴマ和え	和風	副菜	野菜	ナゲ和え物	97.62	52.85	3.32	3.26	2.18
82	ピラフ	洋風	主食	ご飯パン麺	炒める	97.62	26.02	2.83	3.45	1.55
86	ミートソーススパゲティ	洋風	主食	ご飯パン麺	煮る	97.62	57.72	2.74	3.59	1.94
99	チンジャオロースー	中華他	主菜	肉	炒める	97.62	20.33	2.45	3.27	1.50
104	ビビンバ	中華他	主食	ご飯パン麺	ナゲ和え物	97.62	12.20	2.34	3.46	1.42
24	刺し身	和風	主菜	魚介	生	96.83	38.52	2.79	3.26	2.43
38	豚汁	和風	汁	肉	汁物	96.83	42.62	2.73	3.60	2.15
61	冷しゃぶ	和風	主菜	肉	ゆでる	96.83	59.84	3.14	3.48	1.60
76	チキンライス	洋風	主食	ご飯パン麺	炒める	96.83	68.03	3.06	3.39	1.68

女子学生の家庭料理に関する検討

92	かに玉	中華他	主菜	卵	焼く	96.83	19.67	2.41	3.36	1.38
100	肉団子	中華他	主菜	肉	揚げる	96.83	9.02	2.31	3.44	1.53
41	肉じゃが	和風	副菜	いも	煮る	96.03	28.93	2.44	3.66	2.22
83	ポターージュ	洋風	汁	鍋物	汁物	96.03	24.79	2.70	3.65	1.87
102	八宝菜	中華他	主菜	魚介	炒める	96.03	13.22	2.39	3.38	1.56
50	豚の角煮	和風	主菜	肉	煮る	95.24	5.00	1.91	3.22	1.13
95	ゴーヤーチャンプル	中華他	主菜	野菜	炒める	95.24	21.67	2.65	2.69	1.25
18	キュウリとワカメの酢の物	和風	副菜	野菜	ササゲ和え物	94.44	38.66	3.03	2.99	1.91
40	鍋焼きうどん	和風	主食	鍋物	煮る	94.44	25.21	2.56	3.62	1.49
63	アジフライ	洋風	主菜	魚介	揚げる	94.44	20.17	2.49	2.93	1.44
88	メンチカツ	洋風	主菜	肉	揚げる	94.44	10.08	2.35	3.31	1.67
26	サトイモの煮ころがし	和風	副菜	いも	煮る	93.65	10.17	2.25	3.30	1.68
27	サバの味噌煮	和風	主菜	魚介	煮る	93.65	10.17	2.09	3.12	1.44
46	ひじきの煮物	和風	副菜	野菜	煮る	93.65	8.47	2.45	3.07	2.05
16	カツオのたたき	和風	主菜	魚介	生	92.86	11.97	2.34	2.87	1.60
25	サケのホイル焼き	和風	主菜	魚介	焼く	92.86	25.64	2.31	3.45	1.44
51	ブリの照り焼き	和風	主菜	魚介	焼く	92.86	17.95	2.42	3.23	1.64
43	煮込みうどん	和風	主食	いも	焼く	91.27	23.48	2.59	3.50	1.45
59	湯豆腐	和風	主菜	豆	鍋物	91.27	53.04	3.36	3.19	1.66
3	揚げ出し豆腐	和風	主菜	豆	揚げる	90.48	9.65	2.35	3.35	1.72
4	浅漬け	和風	副菜	野菜	ササゲ和え物	90.48	28.07	2.81	3.06	2.27
108	焼き豚	中華他	主菜	肉	焼く	89.68	39.82	2.94	3.27	1.69
110	レバニラ炒め	中華他	主菜	肉	焼く	89.68	12.39	2.67	2.24	0.84
60	寄せ鍋	和風	主菜	魚介	鍋物	88.10	40.54	2.91	3.47	1.71
19	切り干し大根の煮物	和風	副菜	野菜	煮る	87.30	10.00	2.53	3.23	1.75
21	けんちん汁	和風	汁	野菜	汁物	85.71	13.89	2.46	3.47	1.42
33	筑前煮	和風	主菜	肉	煮る	84.92	12.15	2.18	3.33	1.57
17	カレイの煮つけ	和風	主菜	魚介	煮る	84.13	8.49	2.11	2.98	1.41
1	青菜のお浸し	和風	副菜	野菜	ササゲ和え物	83.33	29.52	3.05	3.04	2.21
32	卵とじ	和風	主菜	卵	煮る	82.54	48.08	2.99	3.43	2.05
45	煮豆	和風	副菜	豆	煮る	81.75	2.91	2.41	2.83	1.35
7	イワシの煮付け	和風	主菜	魚介	煮る	79.37	4.00	2.08	2.69	1.29
87	ミネストローネ	洋風	汁	鍋物	汁物	73.81	16.13	2.48	3.35	1.51
105	ホイコーロー	中華他	主菜	肉	炒める	73.81	11.83	2.30	3.34	1.30
85	ポトフ	洋風	主菜	肉	煮る	73.02	23.91	2.73	3.29	1.59
5	アサリの酒蒸し	和風	主菜	魚介	蒸す	69.84	14.77	2.38	2.85	1.10
52	ブリ大根	和風	主菜	魚介	煮る	65.08	8.54	2.21	2.99	1.30
101	煮豚	中華他	主菜	肉	煮る	65.08	4.88	1.99	3.22	1.34
22	高野豆腐の煮物	和風	主菜	豆	煮る	62.70	10.13	2.56	3.16	1.45
39	ナスの味噌田楽	和風	副菜	野菜	ササゲ和え物	61.90	21.79	2.67	3.18	1.48
58	山かけ	和風	主菜	魚介	生	57.94	46.58	3.17	3.28	1.70
75	スペアリブのグリル焼き	洋風	主菜	肉	焼く	53.97	11.76	2.18	3.25	1.01
69	魚介のマリネ	洋風	主菜	魚介	ササゲ和え物	52.38	9.09	2.34	3.01	1.14
48	フキの煮物	和風	副菜	野菜	煮る	50.79	4.69	2.48	2.27	1.04
55	水炊き	和風	主菜	肉	鍋物	50.00	31.75	2.93	3.21	1.62
81	ビーフストロガノフ	洋風	主菜	肉	煮る	47.62	10.00	2.19	3.09	1.19
28	白あえ	和風	副菜	野菜	ササゲ和え物	44.44	16.07	2.62	3.00	1.63
42	肉の味噌漬け	和風	主菜	肉	焼く	42.06	13.21	2.42	3.44	1.27
2	青菜の煮浸し	和風	副菜	野菜	ササゲ和え物	38.10	2.08	2.50	2.92	1.76
10	うの花	和風	主菜	豆	煮る	35.71	2.22	2.40	2.50	1.00
23	五目豆	和風	主菜	豆	煮る	35.71	4.44	2.27	2.82	1.17
53	ふろふき大根	和風	副菜	野菜	煮る	33.33	19.05	2.51	2.92	1.22
44	煮しめ	和風	副菜	野菜	煮る	28.57	8.33	2.37	2.98	1.22
62	若竹煮	和風	副菜	野菜	煮る	28.57	13.89	2.22	3.14	1.41
14	貝とワケギのぬた	和風	副菜	野菜	ササゲ和え物	26.98	5.88	2.37	2.83	1.19
8	いり豆腐	和風	主菜	豆	煮る	23.02	17.24	2.39	3.03	0.97

1) 家庭料理の認知と調理可否の実態

126人全員が知っている認知率100%の料理は21品であった。その半数をカタカナ料理が占め、主食や主菜料理が多くみられた。逆に、認知率が低い料理はワースト10位の料理にみられるように「おふくろの味」といわれるような家庭料理で、豆や野菜の料理が多かった。4料理種別と認知率の関係では料理様式 ($P>0.01$)、料理構成 ($P>0.05$)、主食材 ($P>0.05$) で有意差が認められた (図4)。家庭料

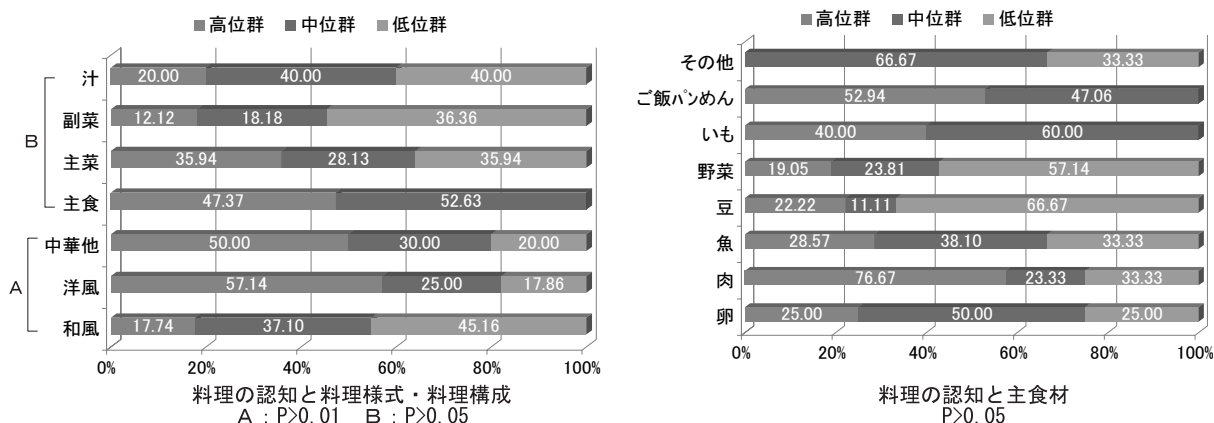


図4 認知と料理種別の関連

理の認知率が高い料理は様式では洋風料理 (57.3%) が、構成別では主食料理 (47.4%)、食材別では主食食材 (57.3%)・肉 (76.7%) の料理であり、和風料理 (45.2%)、副菜料理 (36.4%)、野菜 (57.1%)・豆 (66.7%) の料理が低い傾向であった。

表3 調理率の高い料理・低い料理

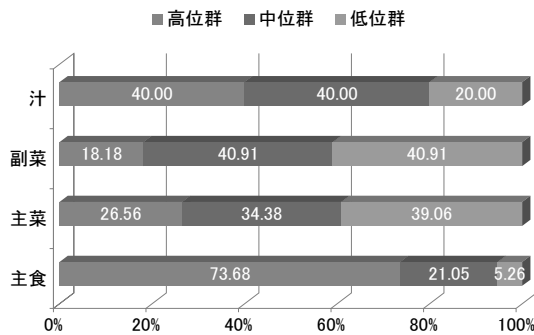
表3に調理率の高い料理と低い料理を示した。おにぎり・そうめん・サンドイッチの主食料理は90%以上の者が作ることができ、上位20品ではすべて認知率が97%以上とよく知られている料理であった。平島ら¹⁾は出来る割合の高い料理は切る操作をほとんど必要とせず手軽に作れるものと報告しており、今回の結果からも同じことが伺えた。

調理率ベスト10			調理率ワースト10		
料理名	調理率	認知率	料理名	調理率	認知率
おにぎり	97.60	99.21	青菜の煮浸し	2.08	38.10
そうめん	91.94	98.41	うの花	2.22	35.71
サンドイッチ	91.27	100.00	煮豆	2.91	81.75
野菜サラダ	88.00	99.21	イワシの煮付け	4.00	79.37
みそ汁	83.33	100.00	五目豆	4.44	35.71
冷やっこ	82.40	99.21	フキの煮物	4.69	50.79
オムライス	81.75	100.00	煮豚	4.88	65.08
チャーハン	80.16	100.00	豚の角煮	5.00	95.24
野菜いため	80.00	99.21	貝とワケギのめた	5.88	26.98
カレーライス	78.57	100.00	煮しめ	8.33	28.57

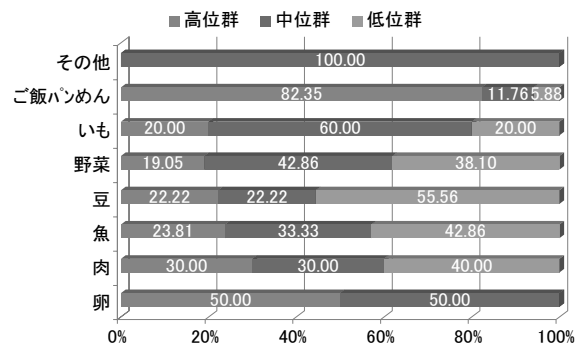
一方、調理率が低い20品は10%以下であり、料理は知っていてもほとんどの学生がそれを作ることができない。また、調理率が高い場合と異なり、「シュウマイ、肉団子、豚の角煮」のように認知率は97%以上とよく知られているが調理することができない料理もみられた。これらは調理の手間もかかるものであり、調理済み食品として購入し食卓に供されることが多いものといえる。

4料理種別での特徴は料理構成 ($P>0.01$) と主材料 ($P>0.01$) で有意差があった (図5)。調理率は主食料理 (73.7%) が高く、主菜料理 (39.1%) で魚 (42.9%)・豆 (55.6%) 料理が低い傾向であった。主菜料理は中食・外食で食することはあっても、家庭で手作りされることは少なく、特に魚や豆料理は

女子学生の家庭料理に関する検討



料理ができる(調理率)と料理構成
P>0.01



料理ができる(調理率)と主食材
P>0.01

図5 調査可否と料理種別の関連

下処理や調理過程で手間がかかるため調理率が低くなると思われる。

家庭料理の認知と調理可否の関連をみたところ有意差 (P>0.001) があり、よく知られている料理ほど調理することができる割合が高くなることが明らかとなった。

2) 家庭料理の調理難易意識、嗜好、摂取頻度の実態

表4に調理難易度が低い料理と高い料理を示した。作るのが難しいと思われる料理は20品中18品が主菜料理であった。調理率が低い料理が多く、煮る調理が半数を占めている。調理が簡単と思われる料理には、お浸し、酢の物、みそ汁、野菜炒めなど中・高等学校家庭科の実習料理として取り上げられている料理がみられ、青菜のお浸し、酢の物など作ることにはできないが、簡単であるとの意識をもっている。なお、調理難易点では4料理種別での特徴に有意な差は認められなかった。

表5は嗜好点の高い料理と低い料理をまとめた。サンドイッチ・オムライス・グラタン・親子どんぶりというような一皿主食料理と主菜料理が多くみられた。110品中、嗜好の低い料理20品は調理率も低いものであった。嗜好は4料理種別とも有意差があった(図6)。

表4 調理難易点の高い料理・低い料理

難易点ベスト10			難易点ワースト10		
料理名	調理難易点	調理率	料理名	調理難易点	調理率
冷やっこ	3.81	82.40	豚の角煮	1.91	5.00
おにぎり	3.79	97.60	煮豚	1.99	4.88
そうめん	3.69	91.94	茶碗蒸し	2.07	16.94
おかゆ	3.49	68.25	いわしの煮付け	2.08	4.00
野菜サラダ	3.45	88.00	春巻き	2.08	16.80
湯豆腐	3.36	53.04	さばの味噌煮	2.09	10.17
野菜いため	3.32	80.00	かれのい煮つけ	2.11	8.49
ほうれん草のごま和え	3.32	52.85	ロールキャベツ	2.15	23.20
サンドイッチ	3.28	91.27	筑前煮	2.18	12.15
みそ汁	3.26	83.33	シューマイ	2.19	9.52

表5 嗜好点の高い料理・低い料理

嗜好点ベスト10			嗜好点ワースト10		
料理名	嗜好点	調理率	料理名	嗜好点	調理率
おにぎり	3.77	97.60	レバニラ炒め	2.24	12.39
ハンバーグ	3.74	72.22	ふきの煮物	2.27	4.69
サンドイッチ	3.74	91.27	うの花	2.50	2.22
オムライス	3.73	81.75	カキフライ	2.68	22.58
グラタン	3.72	36.00	ゴーヤーチャンプル	2.69	21.67
鶏肉のから揚げ	3.71	53.66	いわしの煮付け	2.69	4.00
炊き込みご飯	3.70	41.13	五目豆	2.82	4.44
茶碗蒸し	3.68	16.94	貝と分葱のぬた	2.83	5.88
そうめん	3.66	91.94	煮豆	2.83	2.91
肉じゃが	3.66	28.93	あさりの酒蒸し	2.85	14.77

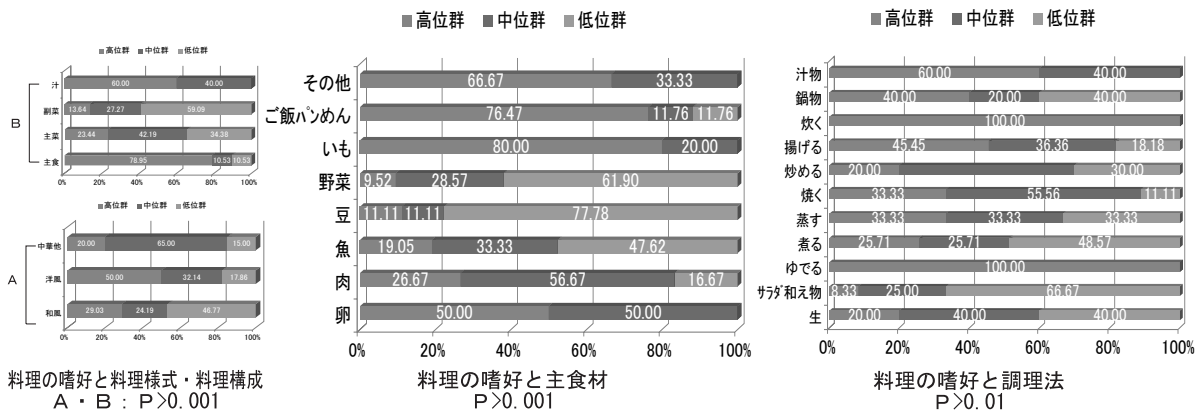


図6 嗜好と料理種別の関連

料理様式 (P>0.001) では嗜好点が洋風料理が高く、和風料理が低い傾向であり、料理構成 (P>0.001) では主食料理が高く、副菜料理が低い傾向でした。食材別

表6 摂取頻度点の高い料理・低い料理

摂取頻度点ベスト10			摂取頻度点ワースト10		
料理名	摂取頻度点	嗜好点	料理名	摂取頻度点	嗜好点
みそ汁	3.79	3.63	レバニラ炒め	0.84	2.24
おにぎり	3.26	3.77	いり豆腐	0.97	3.03
焼き魚	3.05	3.14	うの花	1.00	2.50
野菜サラダ	2.99	3.45	スベアリアのグリル焼き	1.01	3.25
カレーライス	2.68	3.58	ふきの煮物	1.04	2.27
鶏肉のから揚げ	2.55	3.71	あさりの酒蒸し	1.10	2.85
チャーハン	2.49	3.57	カキフライ	1.11	2.68
野菜いため	2.45	3.27	おかゆ	1.12	3.00
刺し身	2.43	3.26	豚の角煮	1.13	3.22
冷やっこ	2.40	3.14	魚介のマリネ	1.14	3.01

(P>0.001) では主食材料と芋料理の嗜好が高く、豆・野菜料理が低くなった。調理法 (P>0.01) では炊く・汁物・ゆでるが高く、サラダ和え物が低い傾向でした。

表6は料理の摂取頻度点の高い料理と低い料理を示した。嗜好と同様にカレーライス、チャーハン、サンドイッチ、オムライスというような一皿主食料理がよく食べられている。一方、摂取頻度点の低い料理では、嗜好が低いものが多く、レバニラ炒めといり豆腐などはほとんど食べられていないと推察される。

摂取頻度と4料理種別では有意差があった(図7)。様式 (P>0.05) では洋風の頻度が高く、頻度の低いものは中華その他の料理であった。構成 (P>0.001) では主食料理が高く、副菜が低い傾向であった。食材別 (P>0.01) では主食・芋料理が頻度が高く、野菜料理が低い。調理法 (P>0.01) では蒸す調理が低かった。

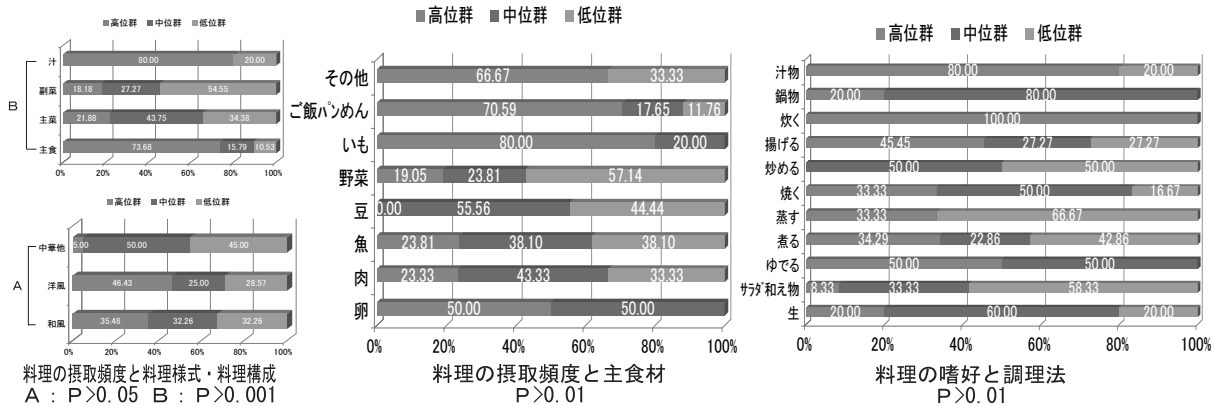


図7 摂取頻度と料理種別の関連

3) 認知・調理可否と調理難易意識、嗜好、摂取頻度の関連

各調査項目の結果の相関関係をみたものが表7である。認知と嗜好、摂取頻度、調理可否、調理難易意識に正の相関が認められた。また、調理難易意識と調理可否、嗜好と摂取頻度とに関連が認められた。食生活を豊かにし、食行動に結びつけるためにはまず多くの料理を知る機会を持つことが重要といえる。

表7 料理の特徴の相関関係

	調理率	嗜好点	頻度点	調理難易点
認知率	0.488**	0.195*	0.240*	0.2882**
調理率		0.073	0.151	0.818**
嗜好点			0.834**	-0.004
頻度点				0.020

*:P<0.05, ***P<0.001

5. 調理技術の習得

表8に家庭科教育で取り上げられる調理の基本的操作(28項目)の認知・調理可否を示した。切り方

表8 調理基礎技術の習得状況と調理実践の関連

調査項目		調理実践 (%)				検定			調理実践 (%)				検定
		全体 n=126	あり n=90	なし n=36	検定				全体 n=126	あり n=90	なし n=36	検定	
輪切り	できる	96.03	96.67	94.44	n.s.		ささがき	できる	55.56	66.67	27.78		
	できない	1.59	2.22	0.00				できない	24.60	20.00	36.11		***
	知らない	2.38	1.11	5.56				知らない	19.84	13.33	33.33		
半月切り	できる	90.48	92.22	86.11	n.s.		かつらむき	できる	34.92	42.22	16.67		
	できない	2.38	1.11	5.56				できない	40.48	38.89	41.67		**
	知らない	7.14	6.67	8.33				知らない	24.60	18.89	41.67		
いちよう切り	できる	80.16	86.67	63.89	*		蛇腹切り	できる	0.79	1.11	0.00	n.s.	
	できない	7.14	4.44	11.11				できない	17.46	17.78	16.67		
	知らない	12.70	8.89	25.00				知らない	81.75	81.11	83.33		
拍子木切り	できる	23.81	28.89	11.11	*		手綱切り	できる	3.17	4.44	0.00	n.s.	
	できない	15.08	17.78	8.33				できない	15.08	16.67	11.11		
	知らない	61.11	53.33	80.56				知らない	81.75	78.89	88.89		
さいの目切り	できる	42.06	45.56	33.33	n.s.		花形切り	できる	4.76	5.56	2.78	n.s.	
	できない	16.67	18.89	11.11				できない	28.57	33.33	16.67		
	知らない	41.27	35.56	55.56				知らない	66.67	61.11	80.56		
色紙切り	できる	17.46	21.11	8.33	n.s.		折れ松葉	できる	0.00	0.00	0.00	n.s.	
	できない	16.67	16.67	16.67				できない	16.67	18.89	11.11		
	知らない	65.87	62.22	75.00				知らない	83.33	81.11	88.89		
短冊切り	できる	50.79	57.78	33.33	*		魚三枚卸	できる	10.32	12.22	5.56	*	
	できない	31.75	26.67	41.67				できない	61.90	66.67	50.00		
	知らない	17.46	15.56	25.00				知らない	27.78	21.11	44.44		
そぎ切り	できる	33.33	35.56	27.78	n.s.		鱈手開き	できる	4.76	5.56	2.78	***	
	できない	17.46	16.67	19.44				できない	43.65	53.33	19.44		
	知らない	49.21	47.78	52.78				知らない	51.59	41.11	77.78		
せん切り	できる	84.92	87.78	77.78	n.s.		鯉だし	できる	28.57	36.67	8.33	**	
	できない	9.52	6.67	16.67				できない	41.27	38.89	47.22		
	知らない	5.56	5.56	5.56				知らない	30.16	24.44	44.44		
くし形切り	できる	23.81	25.56	19.44	n.s.		昆布だし	できる	34.92	43.33	13.89	**	
	できない	24.60	26.67	19.44				できない	40.48	37.78	47.22		
	知らない	51.59	47.78	61.11				知らない	24.60	18.89	38.89		
小口切り	できる	45.24	51.11	30.56	n.s.		煮干だし	できる	25.40	33.33	5.56	**	
	できない	18.25	17.78	19.44				できない	44.44	32.22	47.22		
	知らない	36.51	31.11	50.00				知らない	30.16	23.33	47.22		
斜め切り	できる	69.84	74.44	58.33	n.s.		マヨネーズ	できる	11.11	12.22	8.33	n.s.	
	できない	14.29	13.33	16.67				できない	30.16	34.44	19.44		
	知らない	15.87	12.22	25.00				知らない	58.73	53.33	72.22		
乱切り	できる	63.49	72.22	41.67	**		ドレッシング	できる	17.46	20.00	11.11	*	
	できない	21.43	16.67	33.33				できない	30.95	35.56	19.44		
	知らない	15.08	11.11	25.00				知らない	51.59	44.44	69.44		
みじん切り	できる	89.68	92.22	83.33	n.s.		炊飯 (鍋で炊く)	できる	34.13	38.89	22.22	*	
	できない	5.56	4.44	8.33				できない	31.74	33.33	27.78		
	知らない	4.76	3.33	8.33				知らない	34.13	27.78	50.00		

「調理実践あり」は「いつも作る」と「ときどき作る」の合計
 ***P<0.001 **P<0.01 *P<0.05

の輪切り (96.0%)、半月切り (90.5%)、みじん切り (89.7%)、せん切り (84.9%)、いちょう切り (80.2%) の5種類は8割以上ができるとしている。また、いちょう切りを除く4種類は調理実践の有無による有意差は認められなかった。これらは平易であり、最も基本的な切り方であって定着しているといえる。一方、折れ松葉 (83.3%)、蛇腹切り (81.7%)、手綱切り (81.7%) は8割以上が知らないと答えている。これらの飾り切りは、調理実践の有無でも有意な差がなかった。家庭科教育や日常の家庭でも行なわれることも少ない切り方である。しかし筆者は実習であえてこれらの切り方を取り入れているが、学生はとて興味を示し、意欲的に取り組む姿勢がみられる。魚三枚卸 10.32%、鯛手開き 4.76%の魚の処理は家庭で行われず、マヨネーズ 11.11%、ドレッシング 17.46%などは購入して食することが一般的であることがわかる。乱切り、短冊、いちょう、ささがき、かつらむき等の切り方や、魚の処理、だしのとり方、鍋での炊飯が調理実践の有無で有意な差があった。食事作りは楽しいが調理過程に伴う調理操作への自信欠如と不安が調理行動に対する意欲を抑制し、日常の食事作りでよく使用される基本的な切る操作の習得は調理行動に及ぼす要因である⁶といわれている。今回の結果を踏まえ、調理能力を高める調理教育では多様な調理操作を取り入れた教材や献立の工夫が必要といえる。

3. まとめ

女子学生の家庭料理に対する認知と調理可否、調理難易意識、嗜好摂取頻度の実態と調理技術の習得状況を調査した。その結果は次のようであった。

- ・家庭料理の認知、嗜好、摂取頻度、調理可否では洋風料理や一皿主食料理が高く、和風料理、特におふくろの味といわれる副菜料理の認知、嗜好、摂取頻度が低い傾向であった。
- ・料理の認知と嗜好、調理可否、摂取頻度、調理難易意識には有意な関連がみられた。
- ・輪切り、半月切り、みじん切り、せん切りの平易な基本的切り方はよく習得されている。技術を要する切り方や魚処理、だし取りなどの調理技術の習得は3割程度で、調理実践により有意差が認められた。

以上より、これまでも料理構成では副菜がとれていない現状が報告されている。さらに今回の調査によって副菜料理の認知も低いということが明らかになった。日本型食生活に基づく献立作成の学習においても和風の副菜料理のレパートリーや知識がないと豊かな学びになり得ない。献立構成力、調理実践力を高め、家庭や地域で受け継がれてきた食文化の伝承をも視野に入れた調理教育を考える場合、和風の副菜料理に着目し、より多くの料理を紹介し、多様な調理操作を組み入れた献立内容や授業構成とすることが有効と考える。

文 献

- 1 染谷理絵他：女子短大生の食生活の実態、栄養学雑誌、47、251—258 (1989)
- 2 大河原悦子他：男女学生のライフスタイルと健康との関連、栄養学雑誌、52、173—189 (1994)
- 3 東川尅美他：居住形態からみた女子大生の健康と食生活の意識調査、日本食生活学会誌、15、12—21 (2004)
- 4 健康・栄養情報研究会編：国民健康・栄養の現状 (平成 18 年国民健康・栄養調査報告、第一出版 (2009))

女子学生の家庭料理に関する検討

- 5 健康・体力づくり事業財団：健康日本 21（21 世紀における国民健康づくり運動について）、（2004）
- 6 和辻敏子：女子短大生の食事作りの現状と課題、家庭科教育 76、66-72、（2002）
- 7 鷺見裕子：女子短大生の食生活の研究、高田短期大学紀要、27、161-169、（2009）
- 8 鷺見裕子：介護福祉士養成教育における調理実習の取り組みー基礎技術習得と食意識向上をめざしてー、高田短期大学人間介護福祉学科年報、2、32 - 37（2007）
- 9 針谷順子：主食・主菜・副菜料理成分表、群羊社、（2004）
- 10 鷺見裕子：女子学生の汁物調理に関する研究 高田短期大学紀要、28、113-122、（2010）
- 11 平島円他：大学新入生の調理についての知識の現状 日本調理科学会平成 20 年度大会研究発表要旨集、80.（2008）

