

# 学生の家庭料理に関する意識と喫食

Research on the Students' Perceptions on Home Cooking and Their Eating Habits

鶴 見 裕 子

Hiroko Sumi

## (要約)

若い世代への食育が推進される中、調理実践力を高めるための献立構成や調理実習の学習内容を検討する基礎資料として、学生を対象に具体的な料理レベルでの家庭料理に関する認知と調理、嗜好、喫食頻度の状況を実態調査した。結果は、家庭料理と考えられる料理であっても、自ら調理することができないものが非常に多く、その一因として調理実践の有無が関連していた。認知、嗜好、喫食頻度は主食複合料理が多く、副菜料理は低い傾向であった。2009年調査と比しても同様の傾向を示したが、和風副菜料理では認知、喫食頻度の低下がより進んでいた。副菜料理の認知を高め、調理実践を取り入れた学習内容とすることが若い世代への食育には有益と考える。

## (キーワード)

家庭料理 認知 調理 嗜好 喫食頻度

## はじめに

家族や生活スタイル、労働形態の多様化と、産業・流通・販売の発展を受け、食生活は大きく変容している。日常の食事は多種多様な食品があふれ、昼夜を問わず買い物や食事ができ、嗜好を中心とした食の選択が可能となっている。また、家族との共食は減少し、中食、外食の利用率の高まりにより家庭で調理をする機会も減り、調理する過程や食材を知らない食事を食することも多くなつた。このような食環境の中で成長した大学生世代の若者の食生活については多くの課題が明らかになっている<sup>1-7</sup>。それを受け平成28年には、第3次食育推進基本計画で取り組むべき重点課題の1つに『若い世代を中心とした食育の推進』が挙げられ、「若い世代を中心として、食に関する知識を深め、意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践できるように食育を進める」と定められた<sup>8</sup>。

日常生活の中で料理作りなどの調理行動をとることはバランスのとれた食生活につながり、「健全な食生活を実践することができる」ためには調理能力を高めることは非常に有効な手立てと考える。本研究は、学生の調理実践力を高めるための食学習の内容を検討する基礎資料を得ることを目的として、学生の家庭料理に関する認知と調理、嗜好、喫食頻度を料理レベルでの調査により検討した。

## 方 法

### 1. 調査対象と調査方法

A 短期大学に在籍する学生162名を対象に2017年9月に質問紙調査を実施した。調査は授業時間内に質問紙を配布し、調査主旨を説明後、記入させて即時回収で行なつた。記入不備を除いた150名（有効回答率92.5%）を分析対象とした。

## 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、その料理の認知と調理可否を尋ねた。さらに、その料理を作ることを難しいと思うか、簡単と思うか（以下、調理難易意識）を 4 段階、好きか嫌いか（以下、嗜好）を 4 段階、その料理を食べる頻度（以下、喫食頻度）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「おなじみのおかず」に掲載されたものを使用した。

集計および分析は、対象別と料理別で集計した。対象検討は認知、調理可否の料理数を集計し、調理実践の有無により分析した。料理検討では特徴を明らかにするために、和風・洋風・中華その他の「料理様式」、針谷<sup>9</sup>を参考に主食、主菜、副菜、汁物の「料理構成」、卵、乳・乳製品、肉、魚、豆・豆製品、野菜、いも、主食食材（飯・パン・麺）、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集計した。料理毎に集計した結果を高位、中位、低位の 3 群に分け、料理種別 4 項目でクロス集計し分析した。また、経年推移をみるために、2009 年に実施した調査<sup>10</sup>と比較を試みた。なお、分析には統計ソフト spss19.0 を用いて 2 群間差は  $\chi^2$  検定および t 検定により、有意水準は 5%未満とした。

## 3. 倫理的配慮

調査目的およびデータ整理のため学籍番号の記載は求めるが調査結果は統計処理を行い、個人を特定するものでないこと、回答内容は成績評価に関連せず、対象者が不利益になることはない等を調査用紙に明記し、さらに調査実施前に口頭にて説明を行い、同意の得られた対象者に対して実施した。なお、本研究は本学研究倫理審査委員会の承認（高短研審第 18-1 号）を得ている。

## 結果および考察

### 1. 調査対象の属性

分析対象者の属性について表 1 に示した。

居住形態は自宅が 94.0% とほとんどが自宅通学生であった。その結果より家庭での調理の主担当者は母親が 92.7% と大勢を占め、学生本人は 6.7% 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 5.3% しかなく、作らないが 36.0% であった。この年代の日常の調理行動や調理内容が乏しい実態がここからも推察できる。なお、調理頻度の回答より調理実践有群「いつも作る」、「時々作る」は 96 人（64.0%）、調理実践無群「作らない」は 54 人（35.8%）となった。

表 1 対象者について

		度数（人）	%
居住形態	自宅	141	94.0
	自宅外（下宿等）	7	4.7
	無回答	2	1.4
調理担当者	本人	10	6.7
	母親	139	92.7
	母以外の家族	1	0.7
調理頻度*	いつも作る	8	5.3
	時々作る	88	58.7
	作らない	54	36.0

\*調理実践有：「いつも作る」+「時々作る」（96）  
調理実践無：「作らない」（54）

### 2. 調査料理の分類

調査した家庭料理を 4 項目別についてまとめたものを図 1 に示した。家庭のおかずということで和風

料理が 56.4%、主菜料理が 58.2% と半数以上であった。また、主要食材別では肉料理が 27.3% と最も多く、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。

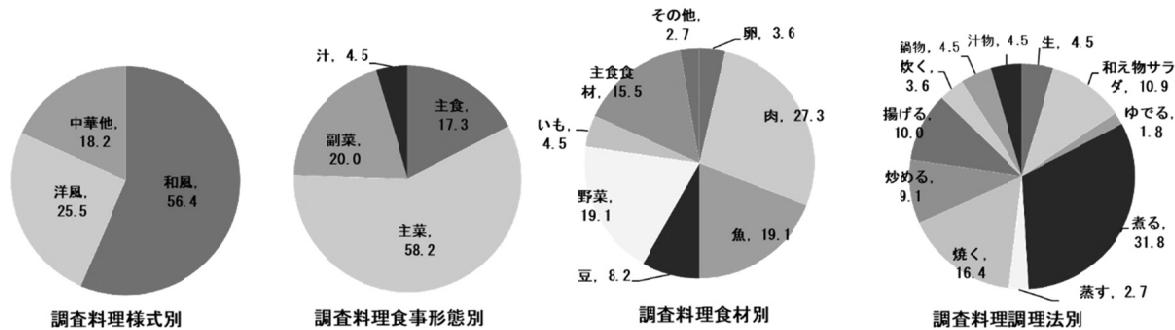


図 1 調査料理 (110 品) の料理種別 (%)

### 3. 対象者の家庭料理の認知と調理可否

150 名の対象者が知らないと回答した（無認知）料理数の分布を図 2 に示した。平均は  $16.3 \pm 8.14$  品で、110 品全てを認知していた者は 1 名しかなく、最も無認知料理数が多い者では 47 品 42.7% でおよそ半数の料理しか認知していなかった。

図 3 は対象者の料理できる調理可料理数の分布を示した。最小は 1 品、最高は 96 品であった。平均は  $34.6 \pm 19.78$  品で、調理可能な料理は調査料理の 30.5%との結果であった。また半数以上の料理を作ることができる者は 2 割程度と少なかつた。

調査料理の認知と調理可否については対象者によりそれぞれ料理数で大きな開きがみられた。そこで日常的に料理をしているか否か（調理実践）との関連をみた。家庭で料理を「いつも作る」、「時々作る」の調理実践有群（n=96）と、「作らない」の調理実践無群（n=54）での料理認知数、調理可否数を比較した。結果は、無認知料理では調理実践有群は  $15.2 \pm 0.13$  品、無群は  $18.5 \pm 7.78$  品となり、t 検定により有意差が認められた（P <

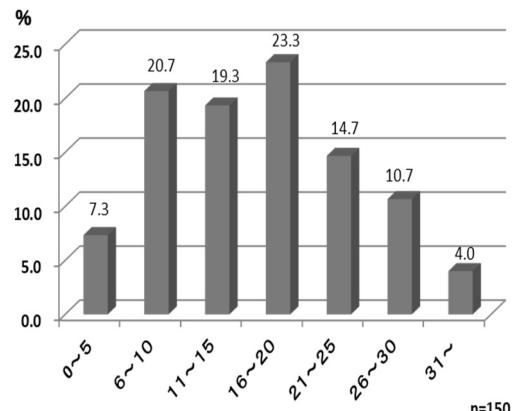


図 2 対象者の無認知料理数

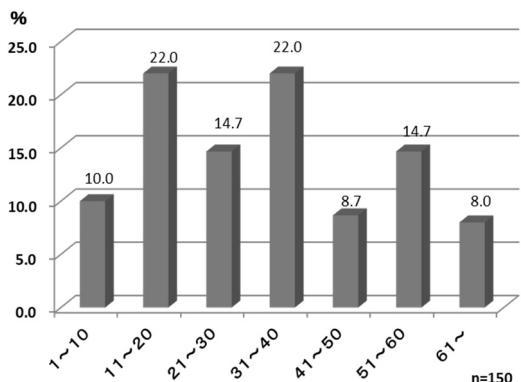


図 3 対象者の調理可料理数

0.05)。また、調理可の作ることができる料理は有群で 39.8±19.44 品、無群は 22.±15.16 品でこちらも有意な差 ( $P<0.001$ ) があった。若い世代の家庭料理の認知や料理を作ることと日常の調理実践との関連が明らかになった。

#### 4. 家庭料理の調査分析結果

表 2 に料理ごとの調査結果を示した。認知は料理を知っている割合を認知率として、調理可否は調理できる割合を調理率としてあらわした。嗜好点、調理難易点、喫食頻度点に関しては 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。なお、料理種別での検討には  $\chi^2$  検定後、対応数 3 変数以上での残差分析により有意傾向を表 3・5・7・9 に網かけで示し明確にした。

表 2 家庭料理の料理種別・認知・調理可否・調理難易意識・嗜好・喫食頻度

料理No.	料理名	様式	料理構成	主食材	調理法	認知率	調理率	調理難易点	嗜好点	喫食頻度点
1	青菜のお浸し	和食	副菜	野菜	和え物サラダ	82.00	21.33	2.97	3.07	1.77
2	青菜の煮浸し	和食	副菜	野菜	和え物サラダ	38.00	6.00	2.80	3.11	0.73
3	揚げ出し豆腐	和食	主菜	豆	揚げる	93.33	20.00	2.39	3.38	1.73
4	浅漬け	和食	副菜	野菜	和え物サラダ	92.67	32.00	2.78	3.21	2.13
5	アサリの酒蒸し	和食	主菜	魚	蒸す	63.33	11.33	2.36	3.00	0.78
6	いなりずし	和食	主食	主食食材	炊く	100.00	46.98	2.45	3.62	2.03
7	イワシの煮付け	和食	主菜	魚	煮る	91.33	5.33	1.97	2.72	1.55
8	いり豆腐	和食	主菜	豆	煮る	14.09	1.34	2.57	3.19	0.21
9	親子どんぶり	和食	主食	主食食材	煮る	100.00	58.00	2.60	3.66	2.31
10	うの花	和食	主菜	豆	煮る	29.53	2.01	2.40	3.02	0.45
11	おかゆ	和食	主食	主食食材	煮る	100.00	70.67	3.48	2.84	1.17
12	おでん	和食	主菜	魚	煮る	99.33	40.67	2.40	3.61	2.05
13	おにぎり	和食	主食	主食食材	炊く	100.00	99.33	3.89	3.72	3.69
14	貝とワケギのぬた	和食	副菜	野菜	和え物サラダ	12.67	2.67	2.37	3.05	0.19
15	カボチャの煮物	和食	副菜	野菜	煮る	99.33	24.67	2.36	3.41	2.41
16	カツオのたたき	和食	主菜	魚	生	91.33	7.33	2.20	3.01	1.35
17	カレイの煮つけ	和食	主菜	魚	煮る	87.25	4.03	1.98	2.99	1.13
18	キウリとカブの酢の物	和食	副菜	野菜	和え物サラダ	94.00	40.00	3.14	3.01	1.69
19	切り干し大根の煮物	和食	副菜	野菜	煮る	95.33	10.67	2.43	3.25	1.97
20	きんぴらごぼう	和食	副菜	野菜	煮る	100.00	27.52	2.39	3.58	2.54
21	けんちん汁	和食	汁物	野菜	汁物	71.81	8.72	2.37	3.56	0.95
22	高野豆腐の煮物	和食	主菜	豆	煮る	65.33	6.67	2.42	3.18	0.93
23	五目豆	和食	主菜	豆	煮る	46.00	2.67	2.28	3.03	0.72
24	刺し身	和食	主菜	魚	生	99.33	41.33	2.83	3.52	2.68
25	サケのホイル焼き	和食	主菜	魚	焼く	99.33	28.19	2.20	3.40	1.65
26	サトイモの煮ころがし	和食	副菜	いも	煮る	83.33	14.67	2.27	3.48	1.64
27	サバの味噌煮	和食	主菜	魚	煮る	97.33	8.67	2.01	3.21	1.81
28	白あえ	和食	副菜	野菜	和え物サラダ	36.67	5.33	2.70	3.02	0.63
29	すきやき	和食	主菜	肉	鍋物	99.33	37.33	2.37	3.77	1.73
30	そうめん	和食	主食	主食食材	ゆでる	100.00	91.33	3.82	3.49	2.05
31	炊き込みご飯	和食	主食	主食食材	炊く	100.00	44.67	2.70	3.82	2.47
32	卵とじ	和食	主菜	卵	煮る	74.67	40.67	3.26	3.65	1.66
33	筑前煮	和食	主菜	肉	煮る	82.55	8.72	2.03	3.30	1.45
34	茶碗蒸し	和食	主菜	卵	蒸す	100.00	15.54	1.84	3.61	1.74
35	ちらしずし	和食	主食	主食食材	炊く	100.00	49.33	2.35	3.58	1.69
36	天ぷら	和食	主菜	魚	揚げる	100.00	49.33	2.21	3.75	2.44
37	鶏肉のから揚げ	和食	主菜	肉	揚げる	100.00	52.00	2.33	3.93	2.91
38	豚汁	和食	汁物	肉	汁物	100.00	51.01	2.52	3.84	2.57
39	ナスの味噌田楽	和食	副菜	野菜	和え物サラダ	55.03	8.05	2.61	2.99	0.61
40	鍋焼きうどん	和食	主食	その他	煮る	96.00	20.67	2.53	3.45	1.45
41	肉じゃが	和食	副菜	いも	煮る	100.00	36.91	2.16	3.81	2.34
42	肉の味噌漬け	和食	主菜	肉	焼く	36.91	3.36	2.20	3.53	0.53
43	煮込みうどん	和食	主食	いも	焼く	98.00	28.00	2.51	3.60	1.69
44	煮しめ	和食	副菜	野菜	煮る	11.33	2.67	2.53	3.18	0.27
45	煮豆	和食	副菜	豆	煮る	82.55	6.71	2.49	2.78	1.09
46	ひじきの煮物	和食	副菜	野菜	煮る	98.67	8.67	2.33	3.22	2.27
47	冷やっこ	和食	主菜	豆	生	95.33	80.67	3.76	3.16	2.17
48	フキの煮物	和食	副菜	野菜	煮る	43.33	0.67	2.25	2.25	0.32

学生の家庭料理に関する意識と喫食

49	豚肉のしょうが焼き	和食	主菜	肉	焼く	100.00	54.67	2.84	3.67	2.45
50	豚の角煮	和食	主菜	肉	煮る	94.63	5.37	1.68	3.57	1.32
51	ブリの照り焼き	和食	主菜	魚	焼く	97.33	16.00	2.20	3.36	1.89
52	ブリ大根	和食	主菜	魚	煮る	72.67	4.67	2.02	3.10	1.01
53	ふろふき大根	和食	副菜	野菜	煮る	26.00	2.67	2.38	3.08	0.42
54	ホウレン草のゴマ和え	和食	副菜	野菜	和え物サラダ	98.00	43.33	3.14	3.38	2.13
55	水炊き	和食	主菜	肉	鍋物	40.27	16.11	2.93	3.10	0.56
56	みそ汁	和食	汁物	野菜	汁物	99.33	83.33	3.21	3.76	3.88
57	焼き魚	和食	主菜	魚	焼く	100.00	54.36	3.02	3.08	3.07
58	山かけ	和食	主菜	魚	生	35.33	22.00	3.24	3.41	0.66
59	湯豆腐	和食	主菜	豆	鍋物	92.00	46.00	3.25	3.09	1.47
60	寄せ鍋	和食	主菜	魚	鍋物	76.00	34.67	2.89	3.60	1.50
61	冷しゃぶ	和食	主菜	肉	ゆでる	91.33	39.33	2.98	3.61	1.55
62	若竹煮	和食	副菜	野菜	煮る	11.41	0.00	2.19	3.11	0.20
63	アジフライ	洋食	主菜	魚	揚げる	100.00	24.67	2.26	3.12	1.65
64	エビフライ	洋食	主菜	魚	揚げる	100.00	46.67	2.25	3.66	2.01
65	オムライス	洋食	主食	主食食材	焼く	100.00	81.21	2.84	3.92	2.66
66	オムレツ	洋食	主菜	卵	焼く	99.33	52.00	2.85	3.67	1.91
67	カキフライ	洋食	主菜	魚	揚げる	97.32	18.79	2.14	2.69	0.96
68	カレーライス	洋食	主食	主食食材	煮る	100.00	80.67	2.79	3.59	2.69
69	魚介のマリネ	洋食	主菜	魚	和え物サラダ	42.00	1.33	2.24	2.92	0.48
70	グラタン	洋食	主食	主食食材	焼く	100.00	38.67	2.01	3.89	2.09
71	クリームシチュー	洋食	主菜	魚	煮る	100.00	58.39	2.51	3.72	2.23
72	コロッケ	洋食	主菜	いも	揚げる	100.00	27.33	2.02	3.70	2.29
73	サンドイッチ	洋食	主食	主食食材	その他	100.00	89.26	3.30	3.73	2.59
74	ステーキ	洋食	主菜	肉	焼く	98.67	40.00	2.55	3.62	1.53
75	スペアリブのグリル焼き	洋食	主菜	肉	焼く	52.35	1.34	1.67	3.46	0.51
76	チキンライス	洋食	主食	主食食材	炒める	97.33	60.67	2.95	3.55	1.78
77	トンカツ	洋食	主菜	肉	揚げる	100.00	34.67	2.21	3.63	2.15
78	ハヤシライス	洋食	主食	主食食材	煮る	98.67	44.67	2.59	3.67	1.95
79	ハンバーグ	洋食	主菜	肉	焼く	100.00	69.33	2.23	3.91	2.47
80	ビーフシチュー	洋食	主菜	肉	煮る	97.97	29.73	2.28	3.67	1.69
81	ビーフストロガノフ	洋食	主菜	肉	煮る	41.33	2.67	1.75	3.51	0.36
82	ピラフ	洋食	主食	主食食材	炒める	98.67	15.33	2.54	3.22	1.17
83	ポタージュ	洋食	汁物	その他	汁物	93.29	20.13	2.52	3.63	1.63
84	ポテトサラダ	洋食	副菜	いも	和え物サラダ	100.00	72.00	2.82	3.73	2.61
85	ボトフ	洋食	主菜	肉	煮る	88.67	22.67	2.49	3.55	1.56
86	ミートソーススパゲティ	洋食	主食	主食食材	煮る	100.00	52.67	2.60	3.72	2.17
87	ミネストローネ	洋食	汁物	その他	汁物	86.67	10.67	2.19	3.46	1.17
88	メンチカツ	洋食	主菜	肉	揚げる	99.33	6.67	2.03	3.42	1.57
89	野菜サラダ	洋食	副菜	野菜	和え物サラダ	98.67	86.00	3.67	3.41	3.49
90	ロールキャベツ	洋食	主菜	肉	煮る	100.00	16.67	1.81	3.51	1.47
91	エビチリ	中華	主菜	魚	炒める	98.67	10.00	2.02	3.24	1.41
92	かに玉	中華	主菜	卵	焼く	84.00	14.67	2.37	3.30	1.03
93	キムチ鍋	中華	主菜	肉	鍋物	100.00	37.33	2.64	3.44	1.67
94	ギョーザ	中華	主菜	肉	焼く	100.00	62.00	2.19	3.77	2.44
95	ゴーヤーチャンプル	中華	主菜	野菜	炒める	96.00	12.67	2.52	2.27	0.82
96	シューマイ	中華	主菜	肉	蒸す	100.00	5.33	1.94	3.40	1.74
97	酢豚	中華	主菜	肉	炒める	99.33	6.00	2.04	3.11	1.43
98	チャーハン	中華	主食	主食食材	炒める	100.00	71.33	3.19	3.75	2.80
99	チンジャオロースー	中華	主菜	肉	炒める	90.67	15.33	2.47	3.46	1.61
100	肉団子	中華	主菜	肉	揚げる	98.67	12.67	2.29	3.48	1.63
101	煮豚	中華	主菜	肉	煮る	51.02	2.72	1.91	3.31	0.66
102	八宝菜	中華	主菜	魚	炒める	90.67	10.67	2.29	3.28	1.42
103	春巻き	中華	主菜	肉	揚げる	100.00	20.67	2.01	3.55	1.85
104	ビビンバ	中華	主食	主食食材	和え物サラダ	100.00	10.00	2.21	3.70	1.44
105	ホイコーロー	中華	主菜	肉	炒める	90.00	14.00	2.45	3.40	1.61
106	マーボー豆腐	中華	主菜	豆	炒める	100.00	38.67	2.58	3.55	2.26
107	焼き肉	中華	主菜	肉	焼く	99.33	85.23	3.26	3.86	2.44
108	焼き豚	中華	主菜	肉	焼く	90.54	41.22	2.79	3.58	1.84
109	野菜いため	中華	副菜	野菜	焼く	100.00	72.00	3.22	3.44	2.57
110	レバニラ炒め	中華	主菜	肉	焼く	86.58	10.07	2.55	2.65	0.91

\*認知率：料理を知っている者% 調理率：作ることができる者%

\*調理難易点：大変手間がかかる1、多少手間がかかる2、わりと簡単である3、とても簡単である4

\*嗜好点：嫌い1、どちらかというと嫌い2、どちらかというと好き3、好き4

\*頻度点：1回以上食べるのが 毎日5、週2に4、月に3、半年に2、年に1、全く食べない0

## 1) 家庭料理の認知と調理可否

家庭料理の認知と料理種別の関連を表3に、認知率の低い料理を表4に示した。料理構成 ( $P>0.01$ ) と主材料 ( $P>0.01$ ) で有意な差が認められ、家庭料理で認知率が高い料理は主食料理で、副菜料理、野菜の料理は低かった。また、有意差はないが洋風料理は高い傾向がみられた。調査料理の9割にあたる99品が認知率90.0%以上であった。対象の150人全員が知っていた認知率100%は36品(32.7%)で、その6割が洋風、中華・その他料理が占め、料理形態別では主食・主菜料理が多くみられた。一方、表4のように認知率が70%以下の料理は和風料理が8割を占め、野菜や豆を使つ

た副菜料理で、煮る調理法の料理が多くみられた。いり豆腐、貝と分葱のぬた、うの花、白和えなどこれまで「おふくろの味」といわれてきた料理が若い世代には身近な料理でないことがわかった。

表3 認知率と料理種別

		高位群	中位群	低位群	検定
料理構成	主食	73.7	26.3	0.0	
	主菜	26.6	35.9	37.5	**
	副菜	18.2	31.8	50.0	
	汁	20.0	40.0	40.0	
主材料	卵	25.0	25.0	50.0	
	肉	33.3	30.0	36.7	
	魚	23.8	42.9	33.3	**
	豆	11.1	33.3	55.6	
	野菜	9.5	42.9	47.8	
	いも	60.0	20.0	20.0	
	主食食材	82.4	17.6	0.0	
	その他	0.0	66.7	33.3	

検定: t検定 \*P<0.05 \*\*P<0.01 \*\*\*P<0.001

表4 認知率70%以下の料理

料理名	認知率	様式	形態	食材	調理法	料理名	認知率	様式	形態	食材	調理法
煮しめ	11.33	和風	副菜	野菜	煮る	水炊き	40.27	和風	主菜	肉	鍋物
若竹煮	11.41	和風	副菜	野菜	煮る	ビーフストロガノフ	41.33	洋風	主菜	肉	煮る
貝と分葱のぬた	12.67	和風	副菜	野菜	サラダ、和え物	魚介のマリネ	42.00	洋風	主菜	魚介	和え物
いり豆腐	14.09	和風	主菜	豆	煮る	ふきの煮物	43.33	和風	副菜	野菜	煮る
ふろふき大根	26.00	和風	副菜	野菜	煮る	五目豆	46.00	和風	主菜	豆	煮る
うの花	29.53	和風	主菜	豆	煮る	煮豚	51.02	中華他	主菜	肉	煮る
山かけ	35.33	和風	主菜	魚介	生	スペアリブのグリル焼き	52.35	洋風	主菜	肉	焼く
白あえ	36.67	和風	副菜	野菜	サラダ、和え物	なすの味噌田楽	55.03	和風	副菜	野菜	サラダ、和え物
肉の味噌漬け	36.91	和風	主菜	肉	焼く	アサリの酒蒸し	63.33	和風	主菜	魚介	蒸す
青菜の煮浸し	38.00	和風	副菜	野菜	サラダ、和え物	高野豆腐の煮物	65.33	和風	主菜	豆	煮る

家庭料理の調理率と料理種別の関連を表5に、調理率の低い料理を表6に示した。料理構成 ( $p<0.01$ )、主食材 ( $p<0.001$ )、調理法 ( $p<0.05$ ) で有意な差があった。調理率は主食の料理が高く、主菜や副菜料理、豆や野菜の料理、和えるや煮る調理法が低かった。調査料理110品の平均調理率は30.9%であった。調理率80%以上は上位からおにぎり、そうめん、サンドイッチ、野菜サラダ、焼き肉、みそ汁、オムライス、カレーライス、冷ややっこ、野菜炒めの10品であった。一方、調理率20%以下は50品、10%以下では表6に示した30品であった。一般的に調理率が高い料理は認知率も高く、認知率が低い料理は調理率も低くなった。しかし、表6の網掛けのように調理率が低い料理の中に認知率は80%以上と高いものがみられた。煮魚や煮豆などの和風料理とメンチカツ、シューマイなどの洋風・中華料理にみられた。

## 2) 家庭料理の調理難易意識、嗜好、喫食頻度

家庭料理の調理難易度と料理種別の関連を表7に、調理難易点の高い料理と低い料理を表8に示した。

調理難易点（4点満点）は最大点3.89、最小点1.67、平均 $2.52 \pm 0.461$ であった。料理種別では、料理構成（p<0.01）、主食材（p<0.001）、調理法（p<0.01）に有意差がみられた。おにぎり、そうめん、サンドイッチ、チャーハンといった主食料理は簡単であるが、スペアリブのグリル焼き、ロールキャベツ、ブリ大根などの魚・肉を主材料とする主菜料理、調理法では豚の角煮、煮魚、春巻き、コロッケなどの煮る、揚げる料理は手間がかかるとする調理難易意識がみられた。また、ほうれん草の胡麻和えやきゅうりとわかめの酢の物など簡単としている料理でも調理できる割合が50%以下のものもみられた。

表5 調理率と料理種別

		高位群	中位群	低位群	検定
料理構成	主食	73.7	21.1	5.3	
	主菜	25.0	39.1	35.9	
	副菜	18.2	31.8	50.0	**
	汁	40.0	20.0	40.0	
主材料	卵	50.0	50.0	0.0	
	肉	33.3	43.3	23.3	
	魚	28.6	28.6	42.9	
	豆	22.2	22.2	55.6	
	野菜	19.0	28.6	52.4	***
	いも	20.0	80.0	0.0	
	主食食材	82.4	11.8	5.9	
	その他	0.0	66.7	33.3	
調理法	生	50.0	25.0	25.0	
	サラダ和え物	25.0	25.0	50.0	
	ゆでる	50.0	50.0	0.0	
	煮る	22.9	22.9	54.3	
	蒸す	0.0	33.3	66.7	*
	焼く	50.0	33.3	16.7	
	炒める	20.0	50.0	30.0	
	揚げる	27.3	63.6	9.1	
	炊く	100.0	0.0	0.0	
	鍋物	20.0	80.0	0.0	
	汁物	40.0	20.0	40.0	

検定 : t 検定 \*P < 0.05 \*\*P < 0.01 \*\*\*P < 0.001

表7 調理難易意識と料理種別

		高位群	中位群	低位群	検定
料理構成	主食	63.2	26.3	10.5	
	主菜	21.9	29.7	48.4	
	副菜	45.5	36.4	18.2	**
	汁	20.0	60.0	20.0	
主材料	卵	50.0	25.0	25.0	
	肉	20.0	30.0	50.0	
	魚	19.0	19.0	62.0	***
	豆	22.2	66.7	11.1	
	野菜	47.6	42.9	9.5	
	いも	20.0	20.0	60.0	
	主食食材	70.6	17.6	11.8	
	その他	0.0	66.7	33.3	
調理法	生	75.0	0.0	25.0	
	サラダ和え物	75.0	8.3	16.7	
	ゆでる	100.0	0.0	0.0	
	煮る	17.1	40.0	42.9	
	蒸す	0.0	33.3	66.7	**
	焼く	38.9	22.2	38.9	
	炒める	20.0	60.0	20.0	
	揚げる	0.0	27.3	72.7	
	炊く	50.0	50.0	0.0	
	鍋物	80.0	20.0	0.0	
	汁物	20.0	60.0	20.0	

検定 : t 検定 \*P < 0.05 \*\*P < 0.01 \*\*\*P < 0.001

表6 調理率10%以下の料理

料理名	調理率	様式	形態	食材	調理法	認知率	料理名	調理率	様式	形態	食材	調理法	認知率
若竹煮	0.00	和風	副菜	野菜	煮る	11.41	いわしの煮付け	5.33	和風	主菜	魚介	煮る	91.33
ふきの煮物	0.67	和風	副菜	野菜	煮る	43.33	白あえ	5.33	和風	副菜	野菜	和え物	36.67
魚介のマリネ	1.33	洋風	主菜	魚介	サラダ和え物	42.00	シューマイ	5.33	中華他	主菜	肉	蒸す	100.00
いり豆腐	1.34	和風	主菜	豆	煮る	14.09	豚の角煮	5.37	和風	主菜	肉	煮る	94.63
スペアリブのグリル焼き	1.34	洋風	主菜	肉	焼く	52.35	青菜の煮浸し	6.00	和風	副菜	野菜	和え物	38.00
うの花	2.01	和風	主菜	豆	煮る	29.53	酢豚	6.00	中華他	主菜	肉	炒める	99.33
貝と分葱のぬた	2.67	和風	副菜	野菜	サラダ和え物	12.67	高野豆腐の煮物	6.67	和風	主菜	豆	煮る	65.33
五目豆	2.67	和風	主菜	豆	煮る	46.00	メンチカツ	6.67	洋風	主菜	肉	揚げる	99.33
煮しめ	2.67	和風	副菜	野菜	煮る	11.33	煮豆	6.67	和風	副菜	豆	煮る	82.55
ふろふき大根	2.67	和風	副菜	野菜	煮る	26.00	カツオのたたき	7.33	主菜	魚介	生	サラダ和え物	91.33
ビーフストロガノフ	2.67	洋風	主菜	肉	煮る	41.33	ナスの味噌田楽	8.05	和風	副菜	野菜	和え物	55.03
煮豚	2.72	中華他	主菜	肉	煮る	51.02	サバの味噌煮	8.37	和風	主菜	魚介	煮る	97.33
肉の味噌漬け	3.36	和風	主菜	肉	焼く	36.91	ひじきの煮物	8.67	和風	副菜	野菜	煮る	98.67
かれいの煮つけ	4.03	和風	主菜	魚介	煮る	87.25	けんちん汁	8.72	和風	汁	野菜	汁物	71.81
ぶり大根	4.67	和風	主菜	魚介	煮る	72.67	筑前煮	8.72	和風	主菜	肉	煮る	82.55

表8 調理難易点の高い料理・低い料理

難易点の高い料理（簡単と感じている料理）							難易点の低い料理（手間がかかると感じている料理）						
料理名	調理難易	調理率	様式	形態別	食材	調理法	料理名	調理難易	調理率	様式	形態別	食材	調理法
おにぎり	3.89	99.33	和食	主食	主食食材	炊く	スペアリブのグリル焼き	1.67	2.56	洋食	主菜	肉	焼く
そうめん	3.82	91.33	和食	主食	主食食材	ゆでる	豚の角煮	1.68	5.67	和食	主菜	肉	煮る
冷やっこ	3.76	84.62	和食	主菜	豆	生	ビーフストロガノフ	1.75	6.45	洋食	主菜	肉	煮る
野菜サラダ	3.67	87.16	洋食	副菜	野菜	サラダ	ロールキャベツ	1.81	16.67	洋食	主菜	肉	煮る
おかゆ	3.48	70.67	和食	主食	主食食材	煮る	茶碗蒸し	1.84	15.54	和食	主菜	卵	蒸す
サンドイッチ	3.3	89.26	洋食	主食	主食食材	その他	煮豚	1.91	5.33	中華	主菜	肉	煮る
焼き肉	3.26	85.81	中華	主菜	肉	焼く	シューマイ	1.94	5.33	中華	主菜	肉	蒸す
卵とじ	3.26	54.46	和食	主菜	卵	煮る	イワシの煮つけ	1.97	5.84	和食	主菜	魚	煮る
湯豆腐	3.25	50.00	和食	主菜	豆	鍋物	カレイの煮つけ	1.98	4.62	和食	主菜	魚	煮る
山かけ	3.24	62.26	和食	主菜	魚	生	春巻き	2.01	20.67	中華	主菜	肉	揚げる
野菜いため	3.22	72.00	中華	副菜	野菜	焼く	グラタン	2.01	38.67	洋食	主食	主食食材	焼く
みそ汁	3.21	83.89	和食	汁物	野菜	汁物	サバの味噌煮	2.01	8.90	和食	主菜	魚	煮る
チャーハン	3.19	71.33	中華	主食	主食食材	炒める	ブリ大根	2.02	6.42	和食	主菜	魚	煮る
ホウレン草のゴマ和え	3.14	44.22	和食	副菜	野菜	サラダ	コロッケ	2.02	27.33	洋食	主菜	いも	揚げる
キヌリとゆめの酢の物	3.14	42.55	和食	副菜	野菜	サラダ	エビチリ	2.02	10.14	中華	主菜	魚	炒める

嗜好と料理種別の関連を表9に、嗜好点の高い料理

と低い料理を表10に示した。嗜好点（4点満点）は最大点3.93、最小点2.25、平均 $3.39 \pm 0.334$ であった。料理の嗜好は料理様式（p<0.001）、料理構成（p<0.001）、主食材（p<0.05）に有意な差があった。洋風様式の料理、料理構成では主食、食材別では主食食材や芋料理の嗜好が高かった。一方、和風様式、副菜料理、食材別では豆と野菜料理の嗜好が低かった。表10からも若い世代の料理の嗜好は、オムライス、グラタン、チャーハンなどの洋・中華の主食料理やから揚げ、ハンバーグなど肉の主菜料理が好まれ、副菜料理の中で肉じゃが、ポテトサラダの芋を使用した料理は好きな料理の上位にあがった。一方、煮魚や煮豆、和え物など魚料理や野菜・豆の和風料理は低い傾向にあった。また、フキの煮物、ゴーヤーチャンプル、レバニラ炒め、カキフライなど独特の風味と食感をもつ食材の料理が嫌いな料理の上位にあがっていた。

表9 嗜好と料理種別

		高位群	中位群	低位群	検定
料理様式	和風	27.4	25.8	46.8	***
	洋風	57.1	28.6	14.3	
	中華他	20.0	60.0	20.0	
料理構成	主食	68.4	21.1	10.5	***
	主菜	29.7	37.5	32.8	
	副菜	9.1	27.3	63.6	
主材料	汁	60.0	40.0	0.0	***
	卵	75.0	25.0	0.0	
	肉	36.7	53.3	10.0	
主食	魚	23.8	23.8	52.4	***
	豆	0.0	22.2	77.8	
	野菜	4.8	28.6	66.7	
調理法	いも	80.0	20.0	0.0	*
	主食食材	70.6	17.6	11.8	
	その他	33.3	66.7	0.0	
調理法	生	75.0	0.0	25.0	*
	サラダ・和え物	75.0	8.3	16.7	
	ゆでる	100.0	0.0	0.0	
調理法	煮る	17.1	40.0	42.9	*
	蒸す	0.0	33.3	66.7	
	焼く	38.9	22.2	38.9	
調理法	炒める	20.0	60.0	20.0	*
	揚げる	0.0	27.3	72.7	
	炊く	50.0	50.0	0.0	
調理法	鍋物	80.0	20.0	0.0	*
	汁物	20.0	60.0	20.0	
	其他	0.0	0.0	0.0	

検定：t検定 \*P&lt;0.05 \*\*P&lt;0.01 \*\*\*P&lt;0.001

家庭料理の喫食頻度と料理種別の関連を表11に、喫食頻度の高い料理と低い料理を表12に示した。

喫食頻度点（5点満点）は最大点3.88、最小点0.19、平均 $1.66 \pm 0.778$ であった。喫食頻度では主食材（p<0.05）に有意差がみられた。主食食材の料理が食べる頻度が高く、豆と野菜料理の頻度は低い結果であった。

表 10 嗜好点の高い料理・低い料理

嗜好点の高い料理 (好きな料理)							嗜好点の低い料理 (嫌いな料理)						
料理名	嗜好点	好き%	様式	形態別	食材	調理法	料理名	嗜好点	嫌い%	様式	形態別	食材	調理法
鶏肉の唐揚げ	3.93	98.66	和食	主菜	肉	揚げる	フキの煮物	2.25	56.25	和食	副菜	野菜	煮る
オムライス	3.92	98.65	洋食	主食	主食食材	焼く	ゴーヤーチャンブル	2.27	62.24	中華	主菜	野菜	炒める
ハンバーグ	3.91	99.33	洋食	主菜	肉	焼く	レバニラ炒め	2.65	43.75	中華	主菜	肉	焼く
グラタン	3.89	99.33	洋食	主食	主食食材	焼く	カキフライ	2.69	40.97	洋食	主菜	魚	揚げる
焼き肉	3.86	97.97	中華	主菜	肉	焼く	イワシの煮つけ	2.72	36.03	和食	主菜	魚	煮る
豚汁	3.84	98.65	和食	汁物	肉	汁物	煮豆	2.78	38.21	和食	副菜	豆	煮る
炊き込みご飯	3.82	98.65	和食	主食	主食食材	炊く	おかゆ	2.84	37.33	和食	主食	ご飯	煮る
肉じゃが	3.81	97.3	和食	副菜	いも	煮る	魚介のマリネ	2.92	32.31	洋食	主菜	魚	和え物
すきやき	3.77	93.33	和食	主菜	肉	鍋物	ナスの味噌田楽	2.99	28.05	和食	副菜	野菜	和え物
ギョーザ	3.77	97.32	中華	主菜	肉	焼く	カレイの煮つけ	2.99	26.92	和食	主菜	魚	煮る
みそ汁	3.76	95.97	和食	汁物	野菜	汁物	アサリの酒蒸し	3	28.13	和食	主菜	魚	蒸す
天ぷら	3.75	97.99	和食	主菜	魚	揚げる	カツオのたたき	3.01	29.2	和食	主菜	魚	生
チャーハン	3.75	97.33	中華	主食	主食食材	炒める	キューりと刃物の酢の物	3.01	31.91	和食	副菜	野菜	和え物
サンドイッチ	3.73	95.3	洋食	主食	主食食材	その他	白あえ	3.02	31.48	和食	副菜	野菜	和え物
ポテトサラダ	3.73	94.67	洋食	副菜	いも	和え物	うの花	3.02	31.82	和食	主菜	豆	煮る

具体的な料理ではおにぎり、チャーハン、カレーライスなどの主食料理が頻度点上位 15 品中に 7 品あがつた。一方、貝と分葱のぬた、若竹煮、いり豆腐、煮しめなど豆と野菜の和風料理が頻度点下位に多くあがつた。喫食頻度の高かったみそ汁、おにぎり、野菜サラダの 3 品は 15%以上の学生が毎日 1 回以上食していた。

その他は嗜好の高い料理が高い頻度で食されていた。

表 11 嘿食頻度と料理種別

		高位群	中位群	低位群	検定
主 材 料	卵	0.0	75.0	25.0	*
	肉	23.3	50.0	26.7	
	魚	28.6	28.6	42.9	
	豆	22.2	22.0	55.6	
	野菜	38.1	14.3	47.6	
	いも	60.0	40.0	0.0	
	主食食材	64.7	17.6	17.6	
	その他	66.7	0.0	33.3	

検定 : t 検定 \*P < 0.05 \*\*P < 0.01 \*\*\*P < 0.001

表 12 嘿食頻度の高い料理・低い料理

頻度点の高い料理							頻度点の低い料理						
料理名	頻度点	月1以上	様式	形態別	食材	調理法	料理名	頻度点	月1以上	様式	形態別	食材	調理法
みそ汁	3.88	92.00	和食	汁物	野菜	汁物	貝とワケギのぬた	0.19	0.67	和食	副菜	野菜	和え物
おにぎり	3.69	95.33	和食	主食	主食食材	炊く	若竹煮	0.20	1.33	和食	副菜	野菜	煮る
野菜サラダ	3.49	85.33	洋食	副菜	野菜	和え物	いり豆腐	0.21	2.67	和食	主菜	豆	煮る
焼き魚	3.07	80.67	和食	主菜	魚	焼く	煮しめ	0.27	4.67	和食	副菜	野菜	煮る
鶏肉の唐揚げ	2.91	82.00	和食	主菜	肉	揚げる	フキの煮物	0.32	0.00	和食	副菜	野菜	煮る
チャーハン	2.80	71.33	中華	主食	主食食材	炒める	ビーフストロガノフ	0.36	1.33	洋食	主菜	肉	煮る
カレーライス	2.69	70.67	洋食	主食	主食食材	煮る	ふろふき大根	0.42	4.00	和食	副菜	野菜	煮る
刺し身	2.68	73.33	和食	主菜	魚	生	うの花	0.45	5.33	和食	主菜	豆	煮る
オムライス	2.66	67.33	洋食	主食	主食食材	焼く	魚介のマリネ	0.48	4.67	洋食	主菜	魚	和え物
ポテトサラダ	2.61	67.33	洋食	副菜	いも	和え物	スペアリブのグリル焼き	0.51	3.33	洋食	主菜	肉	焼く
サンドイッチ	2.59	58.00	洋食	主食	主食食材	その他	肉の味噌漬け	0.53	3.33	和食	主菜	肉	焼く
野菜いため	2.57	58.67	中華	副菜	野菜	焼く	水炊き	0.56	5.33	和食	主菜	肉	鍋物
豚汁	2.57	56.67	和食	汁物	肉	汁物	ナスの味噌田楽	0.61	4.00	和食	副菜	野菜	和え物
きんぴらごぼう	2.54	58.67	和食	副菜	野菜	煮る	白あえ	0.63	11.33	和食	副菜	野菜	和え物
炊き込みご飯	2.47	53.33	和食	主食	主食食材	炊く	煮豚	0.66	3.33	中華	主菜	肉	煮る

以上の料理名を提示しての調査結果から、学生である若い世代は家庭料理と考えられる料理であっても、自ら調理することができないものが非常に多かった。その一因として日常の調理実践の有無が関連していた。認知率が低い料理は調理率も低いが、認知率が高くても調理率が低い料理もみられた。この要因は、煮魚や煮豆などの和風料理は嗜好、喫食頻度が低いことから、家庭で食卓にのぼらない料理であり、料理の場面を目にすることがないものではと考える。一方、メンチカツ、シューマイなどの洋風・中華料理の場合は嗜好と喫食頻度は高いが、家庭で調理される内食ではなく、外食や中食での喫食が多い料理のためと推察される。料理種別での検討からは、料理様式では洋風料理は全般的に好まれ、和風の副菜料理が好まれない結果であった。料理構成では主食料理は認知されており、嗜好と喫食頻度も高く、簡単な料理であり調理率も高い料理であった。また、肉の主菜料理では嗜好度は高いが調理に手間がかかると感じており、調理可率も高くなかった。

### 3) 本調査と2009年調査の比較

2009年に本調査（2017年調査）と同様に調査した結果（2009年調査）を比較し8年の経年変化を検討した。2009年調査の全体的な結果は前述した本調査の結果と同様であった。そこで、本調査結果で特徴づけられた「主食複合料理」と「和風副菜料理」について詳細を検討した。その結果は表13、表14に示した。なお、「主食複合料理」とは表13に示したような主食と主菜または副菜が合わさって一皿になっている料理の呼称とした。また、各項目の平均値の差より認知率と調理率は5%以上、調理難易点、嗜好点、喫食頻度点は0.3ポイント以上の差がある料理に注目した。

調査料理中、主食複合料理は16品で和風6品、洋風8品、中華2品である。これらはほとんどの学生が知っており、嗜好点も高く好まれて簡単な料理と捉えていた。調理率ではピラフ、鍋焼きうどん、煮込みうどん、グラタンは調理率が低かった。グラタンやうどんは「だし取り」、「ルー作り」という調理の基本的作業の経験がない学生が多い<sup>11</sup>ことが一因と考える。ピラフは調理率の高いチャーハンや炊き込みご飯と同じ操作で味付けを洋風とすればよい料理であるが、調理経験の少なさからそのような応

表13 主食複合料理の経年比較

料理名 調査年	認知率		調理率		調理難易点		嗜好点		喫食頻度点			
	2017	*	2009	2017	*	2009	2017	*	2009	2017	*	2009
いなり寿し	100.00		99.21	46.98		49.60	2.45		2.71	3.62		3.57
親子丼	100.00		98.41	58.00	>	51.61	2.60		2.56	3.66		3.62
炊き込みご飯	100.00		98.41	44.67		41.13	2.70		2.76	3.82		3.70
ちらしずし	100.00		98.41	49.33		52.42	2.35		2.58	3.58		3.57
鍋焼きうどん	96.00		94.44	21.53		25.21	2.53		2.56	3.45		3.62
煮込みうどん	98.00	>	91.27	28.57		23.48	2.51		2.59	3.60		3.50
オムライス	100.00		100.00	81.21		81.75	2.84		2.92	3.92		3.73
カレーライス	100.00		100.00	80.67		78.57	2.79		2.85	3.59		3.58
グラタン	100.00		99.21	38.67		36.00	2.01		2.21	3.89		3.72
サンドイッチ	100.00		100.00	89.26		91.27	3.30		3.28	3.73		3.74
チキンライス	97.33		96.83	62.33	<	68.03	2.95		3.06	3.55		3.39
ハヤシライス	98.67		100.00	45.27		46.83	2.59		2.77	3.67		3.58
ピラフ	98.67		97.62	15.54	<	26.02	2.54		2.83	3.22		3.45
ミートスペゲティ	100.00		97.62	52.67	<	57.72	2.60		2.74	3.72		3.59
チャーハン	100.00		100.00	71.33	<	80.16	3.19		3.19	3.75		3.57
ビビンバ	100.00		97.62	10.00		12.20	2.21		2.34	3.70		3.46

\* : 2001年と2009年の差

・認知率と調理率 > : 5%以上増加 < : 5%以上減少

・調理難易点、嗜好点、頻度点 > : 0.3ポイント以上増加 < : 0.3ポイント以上減少

用が利かないのではと考える。また、調理率が減少している料理や喫食頻度の増加している料理から推察すると、今回調査したような主食複合料理は、近年、品揃えが豊富になり、利用が拡大している冷凍食品やコンビニエンスストアでの弁当、チルド食品による影響が大きいと考える。また、主食複合料理では単品で食事を完了してしまう傾向がみられる<sup>10</sup>ので、バランスを整えるために添える料理や食品を選択できる行動を促す取り組みが重要となる。

2009年調査で和風副菜料理が認知、嗜好、摂取頻度が低い傾向にあり、認知と調理実践の学習の有効性を報告<sup>10</sup>した。本調査でも同様の結果となり、より低下した状況に進んでいることが危惧される。認知率、調理率、喫食頻度が減少した料理が多く、特に、煮しめ、若竹煮、いり豆腐、貝と分葱のぬた、サトイモの煮物、白和え、ナスの味噌田楽などは顕著であり、身近なおかずとはいえないくなっている。一方で、肉じゃが、きんぴらごぼう、ひじきの煮物など認知率等が増加した料理もみられた。これまでも料理構成で副菜が摂られていない現状があり、さらに今回は多くの和風副菜料理の認知が低く推移していることが明らかとなった。バランスの良い食事をとる上で、ビタミン、ミネラルの供給源である多種類の野菜類やキノコ・海藻類をとるためにも特定の料理に偏ることなく、バラエティー豊かな和風副菜料理の喫食を増やしていくことは重要と考える。学習教材として地域の伝統食材や伝統料理を取り入れることも有益といえる。

表 14 和風副菜料理の経年比較

料理名 調査年	認知率		調理率		調理難易点		嗜好点		喫食頻度点			
	2017	*	2009	2017	*	2009	2017	*	2009	2017	*	2009
青菜のお浸し	82.00		83.33	21.33	<	29.52	2.97		3.05	3.07		3.04
青菜の煮浸し	38.00		38.10	6.00		2.08	2.80	>	2.50	3.11		2.92
浅漬け	92.67		90.48	32.00		28.07	2.78		2.81	3.21		3.06
貝とワケギのぬた	12.67	<	26.98	2.67		5.88	2.37		2.37	3.05		2.83
カボチャの煮物	99.33		100.00	24.67	>	18.25	2.36		2.36	3.41		3.36
キョウヒンカツの酢の物	94.00		94.44	40.00		38.66	3.14		3.03	3.01		2.99
切り干し大根の煮物	95.33	>	87.30	10.67		10.00	2.43		2.53	3.25		3.23
きんぴらごぼう	100.00		98.41	27.52		27.42	2.39		2.47	3.58		3.50
サトイモの煮ころがし	83.33	<	93.65	14.67		10.17	2.27		2.25	3.48		3.30
白あえ	36.67	<	44.44	5.33	<	16.07	2.70		2.62	3.02		3.00
ナスの味噌田楽	55.03	<	61.90	8.05	<	21.79	2.61		2.67	2.99		3.18
肉じゃが	100.00		96.03	36.91	>	28.93	2.16		2.44	3.81		3.66
煮しめ	11.33	<	28.57	2.67	<	8.33	2.53		2.37	3.18		2.98
煮豆	82.55		81.75	6.71	>	2.91	2.49		2.41	2.78		2.83
ひじきの煮物	98.67	>	93.65	8.67		8.47	2.33		2.45	3.22		3.07
フキの煮物	43.33	<	50.79	0.67		4.69	2.25		2.48	2.25		2.27
ふろふき大根	26.00	<	33.33	2.67	<	19.05	2.38		2.51	3.08		2.92
ホウレン草のゴマ和え	98.00		97.62	43.33	<	52.85	3.14		3.32	3.38		3.26
若竹煮	11.41	<	28.57	0.00	<	13.89	2.19		2.22	3.11		3.14
												0.20
												1.41

\* : 2001年と2009年の差

・認知率と調理率 > : 5%以上増加 < : 5%以上減少

・調理難易点、嗜好点、頻度点 > : 0.3 ポイント以上増加 < : 0.3 ポイント以上減少

## まとめ

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、喫食頻度の実態を調査した。その結果は次のようにあった。

- 家庭料理に対する認知では、主食複合料理や洋風料理の認知は高く、和風料理で特に「おふくろの味」と称される料理が低い傾向であった。また、認知率が高くても調理率は低い料理もあり、調理に手間

がかかり、中食として購入して食卓に供されることが多いためと考えられる。

- ・調理実践の有無により、家庭料理の認知や調理可否には有意な差がみられた。
- ・手間がかかる料理は肉・魚の主菜料理で、主食料理は簡単とする傾向にあった。
- ・料理の嗜好では洋・中華の主食や肉の主菜料理が好まれ、魚料理や野菜・豆の和風料理は好まれない傾向にあった。嗜好の高い料理が高い頻度で食されていた。
- ・8年前に比して和風副菜料理への認知、嗜好、喫食の悪化がみられた。

・主食複合料理への嗜好と頻度が高いことから、副菜の無い組み合わせの食事が多いことが想像できる。

以上より、若い世代の調理実践力を高めるための食教育にあたり、副菜料理の認知を高め、特に和風の副菜料理を視点とした献立構成や調理に取り組む必要性を再確認できた。さらに地域の食文化をも視野に入れた学習展開を構築し、実践につなげたい。

本研究は日本調理科学会平成30年度大会(西宮市)、同2019年度大会(福岡市)において発表した。

## 参考文献

- 1 農林水産省 関東農政局：大学生等の食環境と食行動、食への関心に関する調査、  
[http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo\\_an/seikatsu/pdf/daigakuzentaiban.pdf](http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo_an/seikatsu/pdf/daigakuzentaiban.pdf) (2014)
- 2 医薬基盤・健康・栄養研究所：国民健康・栄養の現状—平成28年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より一、第一出版 (2016)
- 3 川上 育代他：女子大生における味覚感度と食物摂取状況ならびに食生活との関連、日本食育学会誌、6、351–357、(2012)
- 4 鶴見裕子：女子短大生の食生活の研究、高田短期大学紀要、27、161–169、(2009)
- 5 鶴見裕子：女子学生の食事状況と食意識、高田短期大学紀要、34、115–123、(2016)
- 6 鶴見裕子：保育者養成課程の女子学生の食生活に関する実態、高田短期大学紀要、35、85–95、(2017)
- 7 鶴見裕子：女子短大生の食事状況と変化、高田短期大学紀要、38、35–44、(2020)
- 8 厚生労働省：第3次食育推進基本計画、  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakujouhou/0000129496.pdf> (2016)
- 9 針谷順子：主食・主菜・副菜料理成分表、群羊社、(2004)
- 10 鶴見裕子：女子学生の家庭料理に関する検討、高田短期大学紀要、29、153–163、(2011)
- 11 鶴見裕子：学生の調理基礎技術の習得について、高田短期大学紀要、37、67–72 (2019)