

# 高校生の食生活に関する意識と朝食の摂取状況との関連

## RELATION OF EATING HABITS AWARENESS WITH BREAKFAST INTAKES OF HIGH SCHOOL STUDENTS

三宅 元子\*

Motoko MIYAKE

### 1. はじめに

日本人の近年の食生活に関して、栄養の偏りや食習慣の乱れが指摘されている<sup>1)</sup>。例えば、小島<sup>2)</sup>の女子高校生を対象とした食事内容の調査では、約半数が朝食にパン、菓子パン、おにぎりを食するという栄養的にも偏った食事の実態が報告されている。このような高校生の食生活の問題点を解決するためには、食に関する知識や食意識の向上が求められてくる。しかし、高校生は、生活習慣がほぼ確立し、食事作りを主に担当しないので、食事や栄養のバランスを自ら整えることが難しい<sup>3)</sup>と指摘されているように、高校生が自己の食生活に関心を持ち見直す機会は少ない状況にあると推察される。

一方、学校教育では、多くの場面で食育を推進する活動が行われている。特に、高等学校家庭科では、高等学校学習指導要領解説家庭編(2010)に、家庭科の特質を生かして食育の充実を図ること<sup>4)</sup>と明記され、指導に当たっては、題材を工夫し調理実習を通して調理に関する知識と技術を身につけさせ、実生活への活用につながるようにする<sup>4)</sup>と述べられている。また、野中<sup>5)</sup>は、生活の自立の基礎を培うためには、発達段階において自分の意思で食生活を送るようになる高校生を対象とした食育の充実が重要な課題である、と指摘している。

筆者は、高等学校の家庭科の授業では、生徒一人ひとりが自己の食生活を見直し、主体的な食生活を送ることのできるように「食生活の自立」を目指した指導を行う必要があると考えている。具体的には、調理実習の題材を工夫することによって個々の生活での実践につながり易くなるのではないかと考えた。高校生にとって食生活の自立への第一歩は、大

学進学や就職で一人暮らしを始める際にも役立つ「朝食を自ら作るようとする意欲と能力」ではないかと考え、朝食を研究対象とした。そして、前報<sup>6)</sup>では、短時間で手軽にできる朝食の献立を取り入れた「朝食レシピ集」を作成して、調理実習の授業に朝食教材を導入することを提案した。その中で、高校生が主体的に実践できる「食生活の自立」を目指した調理実習であるためには、生徒が自ら献立を立て調理実習を行うことの必要性が明らかになった。

本稿では、高校生が自らの食生活に関心を持ち、自己の食生活を改善しようとする意欲を持って取り組むことができる調理実習の授業を構成するための基礎資料を得るために、生徒の食生活に関する意識と朝食の摂取状況の実状を調査した。

### 2. 1 調査方法

調査の対象、時期、調査用紙の構成については、前報<sup>6)</sup>で述べた通りである。

### 2. 2 調査結果

本研究で調査対象とした高校生の、居住地域の農産物の認知度に関する調査結果(2項目)については、すでに報告している<sup>6)</sup>ため、本報では食生活に関する意識(6項目)、朝食の摂取状況(8項目)についての分析結果を述べる。

調査対象校の生徒の基本属性として、起床時間は6時から7時、平均睡眠時間は6時間程度であった。また、分析には、表6(*t*検定)以外はすべて $\chi^2$ 検定を用い、性別による相違を調べた。

まず、食生活に対する関心度は、性別による違いは見られなかった(表1)。全体では、「非常にある」と「ややある」

を合わせると 62.9%であり、一方「あまりない」「全くない」は 37.1%と、約 4 割が食生活に対し関心が低いという結果であった。食生活で関心のある内容では、男女とも「栄養バランス」が最も多かったが、「間食」、「ダイエット」、「摂取カロリー」を選んだのは女子が男子に比べて多かった(図 1)。自分自身の食生活を改善しようとする意欲では、男子は「問題なし」と答えたものが女子より多く、逆に女子は男子に比べて多くが「問題あり+改善したい」という結果であった(図 2)。なお、「問題なし」と答えた者については、本当に健康である故の「問題なし」なのか、「関心が低い」ために「問題なし」と回答したのか、本調査結果だけでは明らかでなかった。また、「関心がない」、「わからない」と答えた生徒が合わせて全体の約 2 割もおり、その原因についても検討する必要があると考えられる。自分自身の食生活に対する問題点では、「栄養バランス」が男女とも最も多く、また、「間食」に問題があると感じている割合は、男子に比べて女子が多かった(図 3)。一方、男子では、自分自身の食生活に「問題点はない」と答えた者が 2 割以上であった。実際の食事内容についてはまでは質問しなかったため、図 2 の結果

表 1. 食生活に対する関心度  $N=267$

	男子		女子		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
非常にある	18	13.0	17	13.2	35	13.1
ややある	68	49.3	65	50.4	133	49.8
あまりない	43	31.2	43	33.3	86	32.2
まったくない	9	6.5	4	3.1	13	4.9
合計	138	100	129	100	267	100

$\chi^2=1.718$

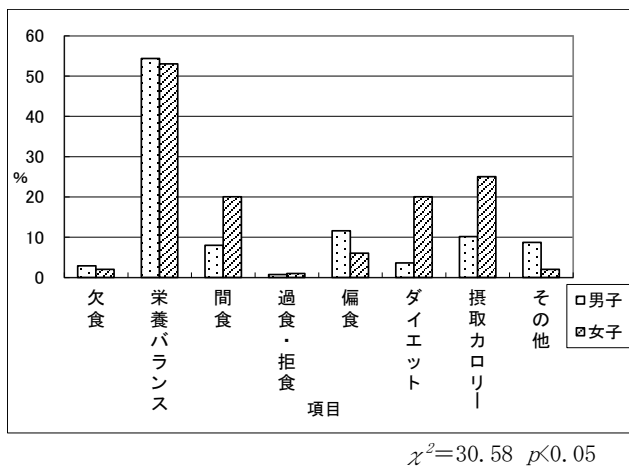


図 1. 食生活について関心のある内容

と同様、本当に「問題点はない」のか、それとも食生活への関心が低いから問題点を感じないのかまでは追求できなかった。次に、朝食の摂取状況を述べる。まず、欠食状況では、性別による違いは見られなかった( $\chi^2=4.245$ )。全体では、朝食を食べない日数は「なし」が 87.3%であり、ほとん

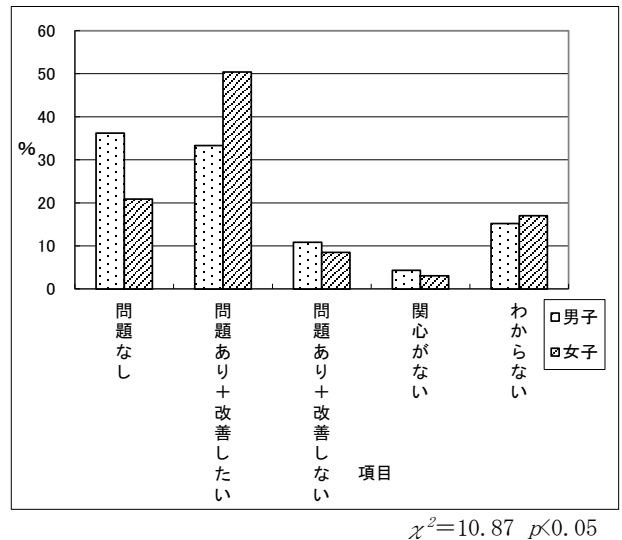


図 2. 自己の食生活改善の意欲

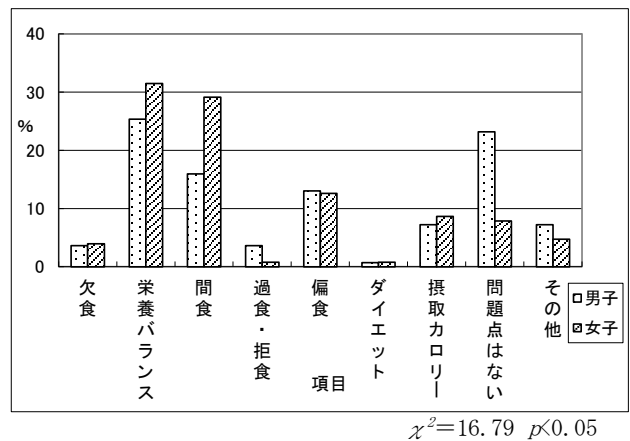


図 3. 自己の食生活に対する問題点

表 2. 朝食の欠食状況 (一週間)  $N=267$

	男子		女子		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%
なし	121	87.7	112	86.8	233	87.3
1日	10	7.3	9	7.0	19	7.1
2日	4	2.9	3	2.3	7	2.6
3日	2	1.4	2	1.6	4	1.5
5日	0	0.0	3	2.3	3	1.1
6日	1	0.7	0	0.0	1	0.4
7日	0	0.0	0	0.0	0	0.0
合計	138	100	129	100	267	100

$\chi^2=4.245$

どの生徒が毎日朝食を食べている状況であった(表2)。高校生の約3割が朝食を食べていないという乾らの調査結果<sup>7)</sup>から見ると、本調査実施校での朝食の摂取状況は高いことがわかる。また、朝食作りの担当者は、「学校のある日」では男女ともに主に家族であるが、「学校のない日」では女子が男子に比べて朝食作っている比率が高いことがわかった。しかし、学校があるなしにかかわらず、いずれの場合も男女とも7割以上は家族が朝食を作っており、高校生は食事作りをする機会が少ないことがわかった(表3)。朝食の摂取状況では、「学校のある日」、「学校のない日」のいずれにも、家族の誰かと一緒に食べている(共食)割合が半数以上あり、性別による違いも見られなかった。しかし、その一方で、約3割の生徒は「自分だけ」と答え、孤食状態であることもわかった(表4)。食事作りの手伝いでは、「学校のある日」

表3. 朝食作りの担当者

		N=267					
		男子		女子		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%
学校のある日	自分自身	5	3.6	12	9.3	17	6.4
	家族	126	91.3	109	84.5	235	88.0
	誰も作らない	6	4.3	6	4.7	12	4.5
	その他	1	0.7	2	1.6	3	1.1
合計		138	100	129	100	267	100
		$\chi^2=4.147$					
学校のない日	自分自身	10	7.2	25	19.4	35	13.1
	家族	121	87.7	97	75.2	218	81.6
	誰も作らない	5	3.6	6	4.7	11	4.1
	その他	2	1.4	1	0.8	3	1.1
合計		138	100	129	100	267	100
		$\chi^2=9.202$ $p<0.05$					

表4. 朝食の摂取(共食)状況

		N=267					
		男子		女子		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%
学校のある日	家族全員	22	15.9	16	12.4	38	14.2
	家族の誰かと一緒に	73	52.9	58	45.0	131	49.1
	寮生	1	0.7	2	1.6	3	1.1
学校のない日	友人	1	0.7	0	0.0	1	0.4
	自分だけ	40	29.0	53	41.1	93	34.8
	その他	1	0.7	0	0.0	1	0.4
	合計	138	100	129	100	267	100
	$\chi^2=6.520$						
学校のない日	家族全員	28	20.3	28	21.7	56	21.0
	家族の誰かと一緒に	70	50.7	47	36.4	117	43.8
	寮生	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	友人	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	自分だけ	38	27.5	52	40.3	90	33.7
その他	2	1.4	2	1.6	4	1.5	
合計		138	100	129	100	267	100
$\chi^2=6.053$							

は、全体の7割以上が「ほとんどしない」あるいは「まったくしない」という状況であり、「学校のない日」でも、全体の6割以上が手伝いをしていない実状であった。特に男子は、「まったくしない」が女子に比べて多く、進学校の生徒たちの家庭での手伝いの実態が垣間見られた(表5)。このような高校生が、自立した食生活を営む力をつけるためには、学校における家庭科の授業の中での調理実習のあり方を再検討し、食事作りの経験を増やす必要があると考えられる。

次に、食生活に関する関心度、食生活を改善しようとする意欲と朝食の摂取状況との関係を示す(表6)。食生活に関する関心度については、非常にある、ややある、あまりない、まったくないを4点から1点とした。食生活を改善しようとする意欲では、問題はない、問題があるので改善しようと思っている、問題はあるが改善しようとは思わない、食生活に関心がない、わからないを5点から1点とした。朝食の摂取状況では、1週間のうち、朝食の欠食が全くない場合を「欠食なし」、1日以上ある場合を「欠食あり」としてまとめ、関係を調べた。その結果、「欠食なし」の方が「欠食あり」に比べて食生活への関心が高いことがわかった。しかし、欠食

表5. 食事づくりの手伝い

		N=267					
		男子		女子		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%
学校のある日	いつもする	3	2.2	4	3.1	7	2.6
	たまにする	30	21.7	35	27.1	65	24.3
	ほとんどしない	45	32.6	67	51.9	112	41.9
	まったくしない	60	43.5	23	17.8	83	31.1
合計		138	100	129	100	267	100
		$\chi^2=21.61$ $p<0.05$					
学校のない日	いつもする	4	2.9	9	7.0	13	4.9
	たまにする	44	31.9	52	40.3	96	36.0
	ほとんどしない	42	30.4	56	43.4	98	36.7
	まったくしない	48	34.8	12	9.3	60	22.5
合計		138	100	129	100	267	100
		$\chi^2=25.92$ $p<0.05$					

表6. 食生活に関する関心度、食生活を改善しようとする意欲と朝食の摂取状況との関係

		N=267				
		欠食なし(233人)		欠食あり(34人)		
		平均値	SD	平均値	SD	t検定
食生活に関する関心度		2.24	0.76	2.62	0.60	t(265)=2.76 $p<0.01$
食生活を改善しようとする意欲		2.48	0.92	2.62	0.74	t(265)=0.80

と食生活を改善しようとする意欲の間には関連が見られなかった。高校生にとって朝食を「食べる」ことは、自分の食生活に関心を持つことにはつながるが、自分の食生活を改善していこうとする意欲を高めるまでには達していないことがわかった。朝食は、約8割の生徒の家では家族がつくるので、おそらく与えられた食事をただ食べているだけで、自分の食生活を分析し、改善していこうとする意識までにはつながらないのであろうと推察された。

### 3. 考察

今回の調査結果から、食に関して関心のある者は全体の約6割程度であり、性別にかかわらず、決して高いとはいえなかった。また、朝食の摂取率は8割以上と高いが、朝食作りはほとんど家族に任せていること、食事作りの手伝いも半数以上がほとんど行っていない実態が明らかになった。このように、ただ与えられた食事を食べているだけとも思えるような高校生に、自立した食生活を営む能力を身につけさせるためには、高等学校における家庭科教育はどうあるべきかという大きな課題が再確認された。基本的には、まず生徒一人ひとりが自分自身の食生活に関心を持つこと、そして、もし問題があるならそれを改善しようとする意欲を持つことが重要と思われる。そのためには、調査の結果、生徒の最も関心の高いことがわかった「栄養バランス」についての学習を取り入れることが有効と考えた。「栄養バランス」は、高校生自らが献立を作成して調理実習を行う授業の中では、比較的取り入れやすい内容でもある。一方、生徒は、それぞれの家庭において食事作りの手伝いをあまりしていないため、料理に対するイメージを持ちにくく、また調理技術も低いと思われる。そこで、食事作りの経験が乏しい生徒でもイメージしやすい料理と、生徒の技能に応じたレシピを提示すれば、料理を作ろうという意欲も湧くのではないかと考えた。

これらのことをもとに、調理実習授業の内容、方法、用いる資料についての具体案を提案し、その効果を検証することとした。まず、資料として、手軽にできる料理集を前もって作成しておき、生徒は、授業の中でその料理集を用いて献立作成を行えば、料理を作ろうとする意欲の喚起につながるのではないかと考えた。しかし、生徒が献立作成に際して参考資料とするためには、前報<sup>6)</sup>で示した「朝食レシピ集」では

不十分である。それは、「朝食レシピ集(旧)」は、地元産の身近な農産物を用いた、手軽にできる料理集ではあるが、料理の数が27品目(主食7品目、主菜5品目、副菜6品目、汁物9品目)しかなく、料理を選択し献立を作成する上で十分な品数とはいえない。また、高校生でも手軽に短時間でできるものという条件の下で作成したため、「炒める」「焼く」などの調理方法に限定された。

そこで、次の研究では、生徒が自ら献立を作成し調理実習を行うという授業に用いることができるように、料理数を増やした新しい「朝食レシピ集(新)」を作成することにした。そして、調理実習授業の内容と方法では、生徒一人ひとりが、「栄養バランス」を考えながら「朝食レシピ集(新)」から料理を選び、組み合わせることで、一汁二菜を基本とする献立を立て、料理を作ることにする。この授業の中で、生徒各自の作成した献立と料理を作る作業の状況を分析することで、生徒が自己の食生活を見直し、食生活を改善しようとする意欲が持てたか否かを検証したいと考えている。

### 4. まとめ

本研究では、高校生の食生活に関する意識と朝食の摂取状況について調査し、その結果から高等学校家庭科における「食生活の自立」を目指した調理実習のあり方を考えた。その内容を要約すれば次の通りである。

1. ほとんどの生徒は、朝食は摂っているものの、食生活への関心は決して高いとはいえず、自らの食生活を改善しようとする意欲も低かった。このような高校生が自立した食生活を営む力を身につけるためには、まず、生徒が自分自身の食生活をより良くしようとする意欲と食生活の改善に必要な知識を高める授業実践が必要である。
2. 生徒は、朝食作りをほとんど家族に任せており、日常の食事作りの手伝いもほとんどしていない。そのため、調理実習に際して、「朝食レシピ集(新)」のような資料は、生徒の意欲・知識・技能を補う資料として不可欠である。
3. 自立した食生活を営むために必要であり、また本調査の結果、生徒の関心の高さが明らかとなった「栄養バランス」について、自ら考え学ぶことのできる授業として、朝食の献立作成とその実習を行うことは有効であろうと考えた。

筆者は、高校生が自らの食生活を見直し改善しようとする

意欲を高め、さらには、将来、大学生や社会人として家族（保護者）から離れて生活する場面で十分に役立つ能力（食生活の自立）の育成につながる調理実習の実践を目指している。

具体的な実践結果については、別報で報告させていただく予定である。

## 引用文献

- 1) 食育推進基本計画, 2006 厚生労働省
- 2) 小島しのぶ: 日本における食生活の変貌(2報) 女子高学生の食生活の実態(1) 東海学園大学紀要 32, 85-93, 1997
- 3) 長沢由喜子, 中屋紀子, 日景弥生, 他: 高等学校必修家庭科履修者の感想文分析新構想研究東北地区のデータから(第2報)ー調理実習に関する記述と学習意欲の関連ー, 日本家庭科教育学会誌, 44(1), 52-63, 2001
- 4) 高等学校学習指導要領解説 家庭編, 文部科学省, 53-54, 2010
- 5) 野中美津枝: 高校生における食生活の是正対象と体調不良状況, 日本家政学会誌, 64(2), 101-106, 2013
- 6) 三宅元子: 高等学校家庭科における調理実習への朝食教材導入の提案, 美作大学 生活科学研究所所報, 14-18 2012
- 7) 乾陽子, 前澤いすず, 三浦彩, 山田芳子: 高校生の食生活の実態, 鈴鹿短大紀要, 第30巻, 219-230, 2010

\*美作大学生生活科学部 食物学科 准教授