

F-4 「食事」づくりを意識した調理教育の試み その2 食事の実態

高知大教育 ○針谷 順子
女子栄養大 足立 己幸

目的 前報で将来家庭科教育にたずさわる教育学部生が日常作っている料理とその調理法の習得先の実態を把握した。本報では同対象学生が実際どのような食事を作り食べているのか、その中で習得先としての「学校」はどのような位置を占めているのかを確認し、今後の調理教育の方向を得ることである。

方法 調査対象 高知大学教育学部生 家庭科専攻生（以下家専生と略す）30人、同数の他教科専攻生（以下家外生と略す）、計^(43名)60人。調査内容と方法 調査期日'78年11月17日（金）、調査票を用い、対象者が飲食したすべてについて自己記入法（回収時に面接法にて内容を確認）。

結果 ①欠食率は朝食が最も高く、 $\%$ 60人13%（昼食5%、夕食0%）、外食率は昼食が最も高く47%（朝食10%、夕食38%）である。この傾向は家専生、家外生共同様にみられる。②栄養素摂取量（平均値）の所要量に対する充足率は（ビタミン類は調理損失を加味）、ビタミンA 83%、ビタミンB₁ 91%、カルシウム96%の3種が100%を下回るのみで高率を占めるが、個人毎では充足率50%未満の栄養素数は0.9種（1人1割）あり、アンバランスな摂取がみられる。専攻生別では、カルシウム（充足率が家専生88%、家外生104%）、ビタミンA（家専生91%、家外生75%）に差がみられる。③食事中への追加調理種類数は84種、1人1割当り6.8種である。出現頻度の高い料理は白飯、みそ汁、サラダであり、予作りの高い料理は白飯4割、トースト2割、サラダ16割である。全複合、半複合^④加工食品導入は2.3種1人1割で、習得先「学校」率の高（家専生）低（家外生）によるこれらの顕著な差はみられない。