

F 1 「食事」づくりを意識した調理教育の試み (その4)

中・高校生時の「食事」づくりの経験と現在作っている食事内容との関係

高知大教育○針谷順子 女子栄養大 足立己幸

目的 前報(その3)で、大学就学前の「食事」づくりの参加の経験が、料理の情報量を多くし、しかも「家族」からだけでなく、習得先が多方面に及び、調理経験料理数が多いことを明らかにした。そこで、中・高校生時の「食事」づくりの経験が現在の日常的な食事づくりの中でどのように生かされているのか、①活用料理の拡大につながっているのか、②よりよい料理間のバランスにつながっているのか、等を検討する。

方法 調査対象 高知大教育学部生、家庭科概論受講者で男子54人、女子63人、計117人 [117人中、下宿生86人、一ヶ月当り平均生活費約6.0万円、そのうち食費約2.8万円(46.7%)]

調査内容と方法 期間 昭和56年11月、1週間に食べた料理及びその料理の組み合わせ方(献立)の主な習得先(内1日間は食事調査) - その1参照 -、食事づくりへの参加状況について、質問紙票による自己記入法。

結果 ①全対象者が1週間に食べているいわゆる料理の種類数は380種(男237、女300) - 主食料理84種(55、72)、主菜料理145種(92、109)、副菜料理151種(90、119) - で、手作りされている料理数は75.3%にすぎない。②自炊女子学生は1人1週間当り平均25.7種類で、内14.3種を手作りしている。(最高27種、最低3種)。③「食事」づくり経験の有群(19人)は、無群(23人)に比して、④料理の種類数(有群27種、無群24種)、手作り料理の種類数(15、14)がやゝ多い。⑤手作りしている食事の内、主食、主菜、副菜の揃った食事「鮮明」が多い(5.7食、4.1食)。⑥食材料が多く、20~30分位の調理時間料理を多く用い、従って栄養素摂取水準も総じて良い(栄養素摂取率50%未満の栄養素数の0の者68%、48%)。