

「食事」づくりを意識した調理教育の試み(その8)

男子学生における食事づくりの実態

高知大教育 ○針谷 順子 女子栄養大 足立 己幸

目的 これまで、男子学生は、女子学生に比べ、小・中・高等学校での家庭科の履習年数や家庭での食事づくりへの参加経験が少なく、作れる料理が少なく加工食品、外食に依存し、摂取栄養素の過不足が著しいなど食事水準が低いことを報告してきた。しかし、経済的理由などの点から、朝食だけ、主食だけなど部分的に食事を作っている者もみられた。

そこで、自炊男子学生を中心に、食事の実態及びその中での手づくり食事の位置の検討。

方法 対象 高知大教育学部男子学生47名(その7に同じ)、内自炊生31、自炊生は、
 対象 2. 期間 1984年11月、内容・方法、食事調査、日常の食事づくり状況、大学就学前の家庭における食事づくりへの参加状況及び家庭科の履習状況、食事(白飯、みそ汁、目玉焼き、ほうれん草の浸し)の作り方の計画図、調査票を用い自己記入(調査は1有)。

結果 対象者47名の内欠食は朝食11、昼食1、夕食0で朝食の1名を除きすべてが自炊生であった。自炊生の外食率は喫食数の75%を占め、手食
 事を作った者は31名中16名、27食であった。手づくりし
 た食事の内、主食・主菜・副菜の揃った食事は2食で、主食
 だけの食事が16食(26品)59%を占める(右表)。しか
 し、食事を手づくりした者は、作らない者に比べ、摂取
 率50%未満の栄養素0.19者が21%(33%)と多く、食事
 の栄養素水準が有意に高く($P<0.01$)、食事づくりの計画図は
 食事づくりの視点で計画した者が69%(20%)あった。
 ($P<0.01$)

自炊男子学生(31名)が準備した食事の中の出玉料理
 表題:出玉数(個)

食事 料理	朝 食		昼 食		夕 食		間 食	
	13食		5食		6食		1食	
主 食	トースト 白 飯 豆込みうどん	9 2 1	白 飯 ラーメン 蕎麦めん	4 1 1	白 飯 親子丼	5 1	おにぎり お茶づけ	1 1
主 菜			ニラ豚 卵焼き オムレツ	1 1 1	湯豆腐 肉じゃが 野菜炒め	1 1 1		
副 菜	味噌汁 サラダ	2 1	サラダ	1	味噌汁 味噌汁	1 1		
合 計	10食		10食		10食		2食	