

「食事づくりを意識した調理教育の試み」(その5)

料理の組み合わせの習得及びその活用の実態

高知大教育 ○針谷 順子 女子栄養大 足立 己幸

目的 前報までに 自炊女子大生の場合、大学就学前に、「食事づくりの経験のある者は、ない者に比して、①料理の情報量が多く習得先は多方面に及ぶ、②調理経験料理数が多い、③日常作って食べている料理の種類が多く、その中での手作り料理の割合も高い、などが明らかになった。しかし作って食べている食事は、経験のない者に比して相対的によいとは言え、蛋白質、脂質エネルギー比が高く、摂取栄養素間の過不足が著しいなど栄養学的に問題がある。そこで、料理を食事に構成する能力について検討するために、本報では、料理の組み合わせ方の習得及びその活用の実態を把握する。

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名、女子63名(うち自炊生42名)計 117名。調査内容と方法及び調査期間は前報に同じ。

結果(自炊女子学生)の料理の組み合わせ方の習得は、学習経験者36名中、習得先として全員が「学校」(主に中・高校時の家庭科)を挙げ、また学習した内容を現在の食事づくりに活用している者は30名で、料理についての習得が「家族中心」であつたのに対し、「学校中心」である。③料理を組み合わせる上で配慮する内容(時間、経済、栄養、材料入手、好み)の内、最も学習者率の高い内容は栄養(83%)であつたが、日常の食事づくりでは「好み」が最優先されている(36%)。④42名が1週間食べた食事796食中(欠食率9.6%)、「学校」から習得した組み合わせ方をした食事は10食(内8食は、外国風の副食付の主食料理と外国風の副菜料理を組み合わせた食事(カレーライスとサラダなど)であつた。⑤「食事づくり経験のある者は、ない者に比して、日本風料理を組み合わせた食事、「自己流」に組み合わせた食事が多かつた。