

大学生の食生活に関する意識・行動と 学生食堂におけるメニュー選択等に関する調査

並河信太郎* 谷脇亜希子* 山北 人志**

大学生の昼食摂取と学生食堂・購買部に関する意識・行動を質問紙法により調査した。学生食堂の利用にあたって、栄養のバランスを考えたメニューの選択をしている傾向は低く、購買部における利用食品はおにぎり、インスタントラーメンがよく利用されており、弁当を選択している傾向は低い。学生食堂の環境等は学生のマナー、広さ、照明、サービスの改善を求めている。家庭からの弁当持参は約3割程度であるが、管理栄養士養成課程である発達栄養学科は約5割と高い傾向である。朝食の摂取は上級学年になるほど欠食率が高くなる傾向である。調査結果を基に学生有志による学生食堂の改善のための提言をまとめた。大学として食育を推進するために、学生の主体的な参画をはかりながら、学生食堂のメニューや環境の改善をはかるとともに、学生食堂及び購買部等における啓発活動を定期的に行うことにより、学生が健康を考えた食行動を選択できるように取り組む必要がある。

キーワード：大学生，食生活，昼食，学生食堂，メニュー選択

1. はじめに

国民の食をめぐる問題は、安全・安心を揺るがす問題、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、伝統的な食文化の喪失など様々な問題が生じている状況である。平成17年度に食育基本法が制定され、食育が家庭・学校・地域等の様々な分野・場所で取り組まれ、推進されている。

義務教育諸学校における食に関する指導（学校における食育）は学校給食を中核として給食の時間・各教科・道徳・総合的な学習の時間など学校教育活動全体で行われている。平成20年3月には、小・中学校の学習指導要領、平成21年3月には高等学校・特別支援学校の学習指導要領が改訂され、「学校における食育」が明確に位置づけられた。平成21年4月には、改正された学校給

食法が施行され、学校給食を活用した食に関する指導の推進が示されている。

内閣府が実施した「大学生の食に関する実態や意識についてのインターネット調査」⁵⁾によれば、食育に関心がある者ほど「朝食をとる」「栄養のバランスを意識している」「料理をしている」「身体面で健康である」といった傾向にある。

大学生は発育期の成長の過程を経て、食をはじめとする生活習慣をすでに形成し、主体的に食生活を行っている。大学生活は家庭外における行動であり、大学生自身が昼食を健康の中でどのように意識し、行動するかが端的に現れる。大学生の昼食は自宅からの弁当持参・学生食堂の利用・コンビニエンスストアやスーパーマーケットでの弁当・調理済み食品・インスタント食品の購入等により行っている場合が多いと考えられる。

各大学の学生食堂は多様化が進み、従来の価格が安く、満腹感を満たしてくれる量のある食事が

*相愛大学人間発達学部発達栄養学科

**相愛大学人間発達学部発達栄養学科非常勤講師

ら、大きく変化している。オープンカフェでフレンチレストラン、回転ずしが登場している大学もある。さらに、学生食堂を利用した月日と時間帯、メニュー、栄養価などの詳細なデータが希望に応じて本人や保護者に提供されるサービスも登場している。

本報では、大学生の昼食と学生食堂・購買部を中心に調査を行い、学生の意識と行動との関連、学生食堂へのニーズを明らかにすることにより、健康を考えた食行動にどうつなげていくかについて、考察を行った。

2. 方法

(1) 調査方法及び回答者の基本属性

本学の学生を対象として、2008年12月から2009年1月に質問紙調査法による無記名式の選択式で実施した。調査は学部の研究室等を通じて調査用紙を配布し、回収した。所属学部は人文・音楽・人間発達（子ども発達）・人間発達（発達栄養）の四区分とした。発達栄養学科は管理栄養士養成課程であり、食に関する意識は高いことが考えられるので、人間発達学部をさらに細分化した。

表1 回答者の基本属性（所属学部別）

	学生数	回答数	回答率
人文学部	789	166	21.0%
音楽部	451	46	10.1%
人間発達学部(子ども発達学科)	308	229	74.4%
人間発達学部(発達栄養学科)	253	178	70.4%
合計	1801	619	34.3%

表2 回答者の基本属性（学年別）

	学生数	回答数	回答率
1 年生	452	165	36.5%
2 年生	459	159	34.6%
3 年生	509	193	37.9%
4 年生	381	100	38.1%
無回答	-	2	-

3. 調査内容

(1) 学生食堂に関する関心は日常的に高いことが把握できていたので、学生食堂、購買部を中心として、昼食に関する実態を調査することとした。

(2) 学生が昼食をどのような場所で食べているかについて、学生食堂、ラウンジ、空き教室、ベンチ等屋外、大学以外の飲食店で利用を調査した。

学生食堂の利用は「毎日利用する」から「利用しない」の5段階の選択肢とした。

(3) 学生食堂を利用している者を対象として、よく利用しているメニューを把握するため、3つまでの選択とした。メニューの満足度、味、見た目、分量は「とても満足」から「満足していない」の5段階の選択肢とした。

(4) 望ましい食行動を選択しているかどうかについて、メニュー選択時における「栄養のバランス」の考慮、朝食の喫食率、家庭からの弁当持参の項目で調査した。

(5) 購買部において昼食時にどのような食品購入されているかを複数回答で調査した。

(6) 学生食堂について、学生がどのような改善を望んでいるについて、照明、広さ、天井の高さ、学生のマナー、机の配置の項目で調査した。机の配置の現状はスクール形式で多人数を想定して行われているが、少人数を希望するかどうか調査した。

(7) 学生食堂のメニューにどのような内容を希望している記述で調査した。また、朝食・夕食の利用の可能性について調査した。

(8) 調査結果について、学生有志による研究チー

ムを編成し、学生食堂等に関する改善のための提言をまとめた。

(9) (1) から (8) の項目を分析し、学生の昼食を中心とする学生食堂・購買部等における食の実態を明らかにするとともに、望ましい食行動を形成していくために、どのような取組が必要かについて、研究を行った。

4. 結果

(1) 昼食を食べる場所はラウンジ、学生食堂、空き教室の順に多い。弁当持参や購買部等で購入した食品を喫食する場所として、学生食堂及び空き教室が利用されていると考えられる。ラウンジは子ども発達学科・発達栄養学科が特に高率である。

(2) 購買部の昼食時の利用はおにぎり、インスタントラーメン、お茶・ミネラルウォーターが高率である。お弁当の利用は少ない。インスタントラーメンと春雨ヌードルをあわせると、81.2%である。

(3) 弁当を家庭から持参している率は、「毎日持参している」「週3~4回持参している」をあわせると、33.9%である。発達栄養学科は51.7%で全体より弁当を持参する傾向が高い。

学年別では、上級学年になるほど弁当の持参は激減している。また、男女別では、女子の方が持参の割合が高い傾向である。

(4) 朝食の摂取状況は「毎日食べている」「週3~4回食べている」をあわせると、61.0%である。内閣府のインターネット調査結果⁵⁾の「ほとんど毎日食べている」61.1%とほぼ同率である。

表3 購買部で購入している食品 (n=619)

	全体(%)
おにぎり	55.6
お茶・ミネラルウォーター	52.0
インスタントラーメン	51.2
菓子パン	37.3
清涼飲料水	36.8
春雨ヌードル	30.0
その他	29.1
スープ	23.6
焼そば・パスタ	16.2
サンドイッチ	15.7
お弁当	11.0
みそ汁	11.0
リゾット	7.4
栄養補助食品	7.4

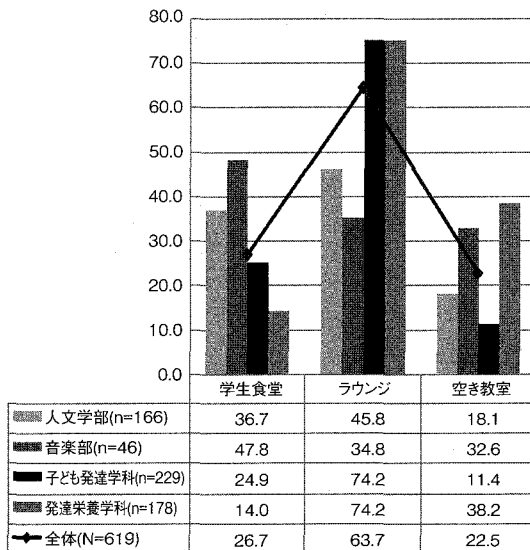


図1 昼食を食べている場所

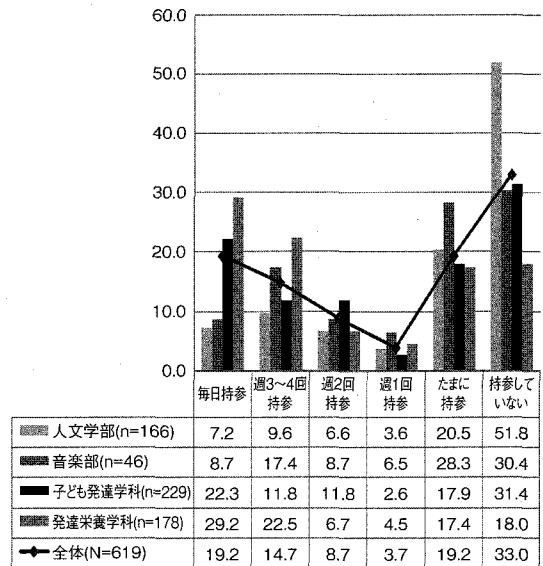


図2 家庭でつくった弁当の持参

表4 家庭からの弁当持参 (学年別)

	1回生 n=165	2回生 n=159	3回生 n=193	4回生 n=100
毎日持参	27.9	22.6	16.1	5.0
週3~4回持参	18.2	18.9	14.0	4.0
週2回持参	10.9	8.8	6.7	9.0
週1回持参	2.4	1.9	5.7	5.0
たまに持参	15.8	22.0	20.7	18.0
持参していない	24.2	23.3	34.7	59.0

表5 家庭からの弁当持参 (男女別)

	女子 n=448	男子 n=171
毎日持参	20.8	15.2
週3~4回持参	17.2	8.2
週2回持参	9.6	6.4
週1回持参	4.7	1.2
たまに持参	20.5	15.8
持参していない	26.3	50.3

発達栄養学科は84.3%で、全体より23.3%高い率である。さらに、男女別でみると、女子79.0%に対して、男子は62.5%で女子の方が高率である。平成20年度国民健康栄養調査による20-29歳の朝食欠食率は、男子30.0%、女子26.2%である。この調査結果よりやや高い傾向である。本学の授業開始時刻は午前9時20分で他大学より遅いため、朝食を摂取する時間は確保しやすい環境であるにもかかわらず、欠食率が高い。学生の

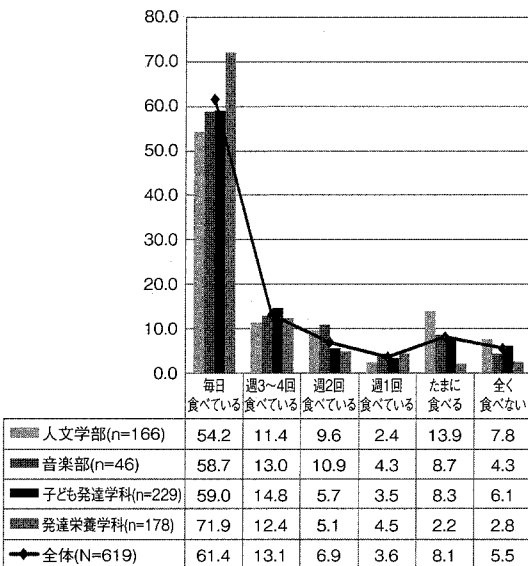


図3 朝食の摂取

就寝時間等生活全般の実態との関係を分析していくことが必要である。

学年別の朝食摂取では、学年があがるほど欠食傾向が高くなる傾向である。

(5) 学生食堂の利用率、メニューの傾向、食環境等に関する項目について

a. 学生食堂を「毎日利用する」「週3~4回利用する」をあわせると、15.3%である。「利用しない」は33.6%である。

b. 学生食堂を利用しない理由は、「食べたいメニューがない」、「値段が高い」、「雰囲気がよくない」の順に多い。学生食堂を利用する理由として、「値段が安い」が多いことから、価格に関する判断基準は幅があると考えられる。

c. 学生食堂で利用しているメニューの利用率は揚げ物を含む料理が高い傾向である。1位から3位までのメニューは所属学部・学科による相違はない。日替わりメニューのヘルシーランチは野菜類が比較的摂取しやすいが11.3%と低率である。学生が選択していないことよりも、提供数が限定されており、売り切れていることが常態化していることが低率の原因と推定される。4時限終了の時刻である12時30分から13時の時間帯は利用が集中し、食券購入から料理の提供まで約10

表6 朝食の摂取率 (学年別)

	1回生 n=165	2回生 n=159	3回生 n=193	4回生 n=100
毎日食べている	69.1	59.7	59.6	54.9
週3~4回食べている	13.9	11.3	14.5	11.8
週2回食べている	4.8	6.9	7.3	9.8
週1回食べている	2.4	3.8	4.7	2.9
たまに食べる	4.2	7.5	9.3	12.7
全く食べない	4.2	8.2	3.1	7.8

表7 朝食の摂取率 (男女別)

	女子 n=448	男子 n=171
毎日食べている	64.7	52.6
週3~4回食べている	14.3	9.9
週2回食べている	7.4	5.8
週1回食べている	2.5	6.4
たまに食べる	6.7	11.7
全く食べない	3.8	9.9

表8 学生食堂の利用

	全体 n=619	人文学部 n=166	音楽部 n=46	子ども発達学科 n=229	発達栄養学科 n=178
毎日利用している	6.1	9.6	8.7	7.0	1.7
週3~4回利用している	9.0	12.7	8.7	9.2	5.6
週1回利用している	8.2	10.8	17.4	7.0	5.1
たまに利用している	45.7	42.2	41.3	51.5	42.1
利用していない	30.7	24.7	23.9	24.9	45.5

表9 学生食堂のメニューの利用頻度

	全体 N=428
とりまヨ井	61.3
カレッジランチ	36.3
チキンランチ	28.9
日替わり丼	19.1
きつねうどん・そば	16.2
カレーライス	12.5
ヘルシーランチ	11.3
わかめうどん・そば	10.3
月見うどん・そば	9.6
チーズハンバーグ	8.8
山菜うどん・そば	8.3
デミ玉ハンバーグ	7.8
日替わりラーメン	7.8
ハンバーグランチ	7.4
日替わりそば・うどん	6.9
ミニうどんセット	6.9
ピリピリハンバーグ	2.7
おにぎり	2.5
みそ汁	2.0
温泉たまご	1.5
ドライカレー	1.2
豚カツランチ	1.0
日替わりスパゲッティ	0.5
アラカルト	0.2

分程度を要することが多い。日によって利用数に変動があることから、ヘルシーメニュー等の定食類の食数をどの程度とするか予測が難しいため、完売できる食数を準備していると想定される。13時以降はカレーライス、うどんなどの軽食の提供が多くなっている。

d. 他のメニューと比較すれば、栄養のバランスがとれやすいヘルシーランチの価格は、300円以下または400円以下がよいとする回答が高率である。メニューの利用状況から学生が学生食堂で支出する金額は400円以下と推定される。

価格	(%)
300円まで	45.6
400円まで	49.8
500円まで	7.4
600円まで	1.2

e. 学生食堂でのメニュー選択時に、「栄養のバ

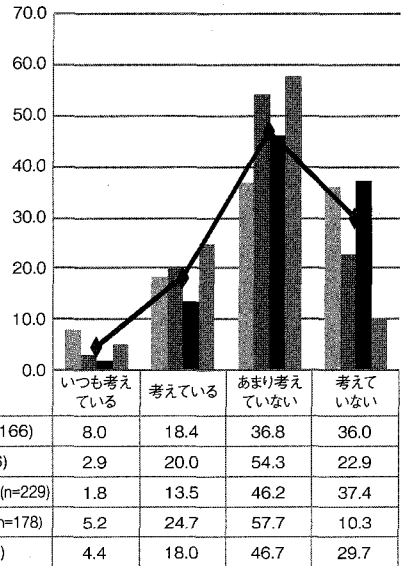


図4 メニュー選択時の栄養のバランス

ランスを「いつも考えている」、「考えている」を合わせると、22.4%である。所属学部・学科別で見ると、発達栄養学科は「考えていない」が他学部・学科と比較すると低率である。しかし、「あまり考えていない」は高率であり、両極端の結果であるが、学生食堂を「利用していない」割合が高い点を考慮する必要がある。

f. 学生食堂の環境等で「あまり思わない」「思わない」の改善を求める回答率は、広さ、学生のマナー、照明、サービス、天井の高さの順に多い。

学生のマナーは、どのような行為が改善すべき内容であるのか調査していく必要がある。

g. 机の配置は現行のままよりも3~4人席を設置する回答が51.9%で、現行のままが42.8%である。利用する人数の単位が2~4名が多いと推定される。

h. 学生食堂で希望するメニューは、オムライ

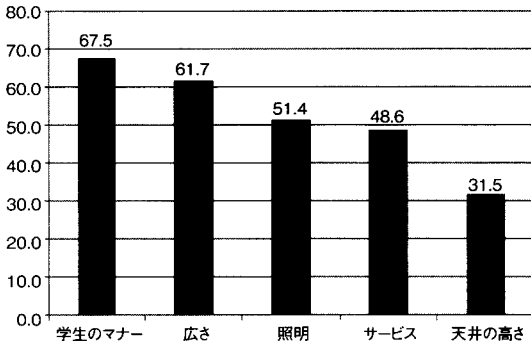


図5 学生食堂の環境等で改善したい項目 (N=428)

表10 希望するメニュー (三つまでの自由記述)

料理名	回答数
オムライス	80
パスタ類	78
丼・ごはんもの	78
デザート類	58
サラダ類	42
定食類	38
麺類	23
焼き飯	20
から揚げ (単品)	16
フライドポテト	13
グラタン	12
お好み焼き	10
スープ類	9
ドリア	7
たこ焼き	6
パン (手作りパンを含む)	6
焼肉	6
サンドイッチ	5
すき焼き	5
ステーキ	5
その他	99

ス、パスタ類、丼・ごはんもの、デザート類、サラダ類、定食類の順に多い。

i. 学生食堂における朝食および夕食のサービスは、朝食 37.5%、夕食 42.2% が利用したいと回答している。朝食は家庭で摂取できない場合に、大学で補完できる役割が期待される。夕食は、クラブ活動等の授業外の開始または終了時点での利用が想定される。いずれの場合も簡便なメニュー提供で対応できると考えられる。

j. 学生食堂に関する意見・希望では、価格を下げる、席数を増やす、メニューを増やす、照明を明るくする、空調の改善が多くあげられた。

利用者である学生は多くの意見や希望を持っている。日常的に学生の意見・希望を集約し、大学

表11 学生食堂に関する意見・希望 (自由記述)

内容	回答数
値段が高いまたは安くしてほしい	47
席数が少ない	30
メニューを増やしてほしい	28
照明を明るくしてほしい	15
空調が悪い	14
美味しくしてほしい	12
学生のマナーが悪い	11
衛生的でない	10
量を増やしてほしい	7
夕食サービスをしてほしい	3
温度管理をしっかりとしてほしい	3
一週間分のメニューが欲しい	2
揚げ物が多い	2
喫煙所と近すぎる	2
ポットと電子レンジを置いてほしい	2
食堂の営業時間を延長してほしい	2
食べたいメニューが早くから売り切れる	2
その他	26

当局が実情や考え方を学生に伝え、双方向のコミュニケーションをはかることが必要であると考えられる。

5. 学生の研究チームよりの提案

(1) 発表会における意見交換

調査結果を3つの研究チームで検討し、研究発表会により相互の意見交換を行った。学生のニーズからメニュー、価格、環境を中心に改善に向けた提案を作成した。

(2) 学生食堂の改善に関する提案

1. 学生のニーズに即した内容、健康を考えた内容を提供することを基本にメニューの充実をはかる。さらに、カフェテリアコーナーを設置し、学生が選択できる方式を導入する。

現在の学生食堂のメニューは常時提供されていないメニューや学生のニーズが高いオムライスなどのメニューがない等の課題がある。

そこで、調査結果に基づき、学生の健康・ニーズに対応するメニューとする。

①学生のニーズが高いメニューを新設する。

ア ご飯類 オムライス、ドリア、チャーハン

イ 単品メニュー フライドポテト・から揚げ

ウ デザート パフェ・サンデー

エ ミニ中華セット [ラーメン・ミニチャーハン]

オ 夏季限定のメニュー 冷麺・ざるそば・ざるうどん・タンタン麺

カ 冬季限定のメニュー おでん・鍋焼きうどん

キ 日替わりスパゲッティ

②学生のニーズも高く、ビタミン・ミネラル・食物繊維を積極的に摂取できるメニュー

サラダバー [レタス・キャベツ・トマト・きゅうり・玉ねぎ・大根・にんじん・コーン等]

③栄養のバランスのとれたメニューを定番化する

和風定食 [魚・肉または卵料理・ご飯・みそ汁・小鉢・漬けもの]

④ティータイム用メニュー

ケーキ、焼菓子、和菓子、ドリンクバー

⑤汎用でない名称を分かりやすい名称に変更する。

カレッジランチを日替わりランチとする。

⑥廃止するメニュー

豚カツランチ、ピリピリハンバーグランチ、日替わり丼、ドライカレー、温泉卵、週代わりうどん・そば、週代わりラーメン、アラカルト

⑦カフェテリアコーナーを設置する。

カフェテリアコーナーは、複数料理の中から自由に選択できる方式とする。

2. より魅力ある食環境を演出するため、カウンター席・円形テーブルの導入、照度の改善、サラダバーの新設、レイアウトの変更等を行う。

①現行のテーブル・椅子は画一的で、収容人数を最大限とするよう設定されていると考えられる。学生食堂を利用する人数は1人から4人程度が多いと推定され、収容人数のみの視点は実情にそぐわない。また、スクール形式の画一的な配置は学生食堂の魅力半減させている。そ

こで、テーブル・カウンター席の新設等を行い、多様な配置、魅力的な食空間を演出する。

ア 円形テーブルの導入

直径1200×高さ700・白色の4人席の円テーブルを10卓(40席)導入する。また、手荷物が収納できるような机の下にスペースを設置する。

イ カウンター席の新設

(ア) 学生食堂南側に全長約9mのカウンターを新たに設置する。幅900×奥行500×高さ1000で15席、素材はナチュラルウッドとする。また、カウンター席の室外には観葉植物を植樹し、食空間にふさわしい環境とする。

(イ) 自動販売機を屋外に移設し、カウンター席を設置する。

ウ 長方形のテーブルは4人掛けとする。

幅1100×奥行750×高さ700、色は白色で4人席とし、手荷物が収納できるような机の下にスペースを設置する。両隣と20cmの空間を設置し、机の前後の間隔は120cmとする。

エ 椅子

(ア) テーブル席の椅子は幅460×奥行530×高800(座面高440)、色は白色50%、オレンジ色50%とする。

(イ) カウンター席の椅子は幅430×奥行520×高さ1070(座面高770)とし、白色とする。

②天井の改修や不要な壁の撤去等で空間を広げるとともに、より明るい環境とする。

ア 現在、天井が凹凸になっていることにより、空間が減少することにより、圧迫感を与え、学生食堂の照度も減少させ、暗い印象を与えている。そこで、天井の凹凸をなくして、平面にするとともに、白色系の色彩とすることにより、空間を広げ、照度を改善する。

イ 調理室と食堂の間に設置されている壁を撤去し、空間を広げると共に、調理作業等

の喫食者による可視化をはかる。

ウ 床のプラスチックタイルは明るさを演出するクリーム色に、柱はナチュラルウッド色にリフォームする。

エ 現在の空調から天井に埋め込む様式に変更する。

オ 照明は昼白色蛍光灯から温かみを感じ、リラックスしやすい電球色蛍光灯に変更することを検討する。

カ トレー置き場、券売機の位置を変更し、ショーケースは西側の扉付近に新たに設置することにより、動線をよりスムーズにする。

キ 現行の白色のレースカーテンは、老朽化が目立つ上、日光を遮断しているため、照度が減少する原因になっている。カーテンを撤去し、スクロールカーテンを新設する。スクロールカーテンを上部 50 cm までとし、必要最低限の日光を遮断し、かつ照度を最大限とする。

ク 天井にインテリアファンを設置するなど教室とは異なる空間を演出する。

③サラダバーを新設する。野菜類はショーケース内に入れ、衛生上の観点から利用時以外は他の空間と遮断する。サラダバーには、複数のドレッシング等を置く。

④喫煙所からの副流煙が食堂に入り込み食環境の悪化および健康への悪影響を及ぼしている。喫煙所を移設するのが適切である。移設できない場合は、喫煙所に面している扉を閉鎖とし、学生食堂と喫煙所を観葉植物等で遮断する。

⑤湯茶が置いてある場所に新たに給茶機を東向きと西向きで各 1 台ずつ設置する。

洗浄コーナーを変更する。詳細な場所については図を参照のこと。

⑥現在のゴミ箱では分別が不可能なため、分別ができるように新たなゴミ箱を 2 箇所に設置する。

⑦リサイクルを促進するため、割り箸を廃止し、プラスチック製の箸に変更する。

⑧利便性を向上させるため、雨天時に傘を収納できる傘ポンを設置する。

⑨西側入り口と南側入り口の 3 箇所に Welcome マット、複数箇所に自由に使用できる台ふきん、ナプキンを設置する。

3. メニューの表示は写真とともに、栄養価・アレルギー・産地等に関する情報を表示する。

①現行は、メニューの名称・価格のみであるが、食に関する情報としては不十分である。

ア メニューを視覚的に理解でき、選択しやすくするため、メニューの写真を添付する。

イ 健康に関する情報として、栄養価を表示する。栄養価は学生の男女別で 1 日の 37.5 % を基準とする。

ウ アレルギーの原因となる食品、産地等可能な限りの情報を表示する。

②西側の入り口付近にメニューボードを増設し、横に観葉植物を置く。

4. 調理室は大量調理施設衛生管理マニュアル(厚生労働省通知)に基づく区分等で衛生管理の徹底をはかり、より一層安全で衛生的な施設・調理とする。

①調理は「大量調理施設衛生管理マニュアル(厚生労働省通知)」に基づいて行うことを基本とする。

②調理室を汚染作業区域(下処理・洗浄)、非汚染作業区域(準清潔区域・調理)、非汚染作業区域(清潔区域・配膳)の区分とし、床は区分毎に色分けする。機器等の配置は区分に対応して改善する。

③食堂の南側の窓や厨房内、自動販売機の裏の衛生管理が徹底されていない。害虫の死骸や蜘蛛の巣が掃除されないままになっているので、すみやかに衛生管理を徹底する。

④調理従事者は清潔で衛生的な調理服を着用し、必要に応じてマスク・使い捨て手袋を使用する。また、すべての作業において、喫食者に

清潔で衛生的な印象を与えるよう工夫する。

⑤加熱調理食品の加熱温度は75℃以上1分間とし、温度・時間を記録する。

⑥提供する食品は10℃以下又は65℃以上とする。

⑦調理終了後、30分以内に喫食者に提供する。30分以上を要する場合は、④により温度管理を徹底する。

⑧教職員で構成する学生食堂衛生管理委員会を設置し、衛生管理に関する定期的な点検を月1回実施し、必要に応じて改善を担当部署に勧告する。

5. 学生が1食に要する費用は350円以下を基準として、大学として必要な補助を行う。

①現在、ヘルシーランチの価格は400円であり、「高い」「少し高い」と感じている学生が75%である。ランチの価格は380円から430円となっているが、学生が負担する費用としては高負担である。このことが、学生食堂を利用しない主な原因のひとつである。

1食あたりの学生負担は350円以下となるように価格を設定する。この価格設定のためには、光熱水費・施設使用料の免除、食材料費の補助等を大学が行う必要がある。

6. 学生が給食経営管理の実際を体験できる場として学生食堂の活用をはかる。

①発達栄養学部3・4回生の学生を対象として、給食経営管理の実際を体験できる場として学生食堂を活用する。

②雇用形態はアルバイトとして、適切な賃金水準を設定する

③学生の活用にかかる運営・管理は、発達栄養学科が行う。

7. 学生の意見や考えをメニューや食環境に反映できるようにするため、学生・教員で構成する「学生食堂利用者委員会」を設置する。

6. 考察

(1) 学生は自らの食生活を主体的に選択し、食行動を行うことができる。健康を考えた望ましい食行動を実践していくために、重要な要素のひとつは「栄養のバランスをとること」である。そのため、義務教育段階では、小学校では6年間を通して、学校給食を生きた教材として活用した3色食品群の指導、小学校5年生からは家庭科における六つの基礎食品の指導を行い、学力を培っている。では、この学力を学生が獲得しているかどうかを「家庭からの弁当持参」、「購買部における購入食品」、「学生食堂における栄養のバランスを考えたメニュー選択」「学生食堂で利用されているメニュー」の4項目から分析してみる。

「家庭からの弁当持参」を日常的に行っているのは全体の3割程度である。上級学年になるとともに弁当持参は減少傾向である。管理栄養士養成課程である発達栄養学科は高い。「購買部における購入食品」では、インスタントラーメン類が多く、価格の要素が大きいと考えられる。弁当は種類が少ないことも影響している可能性もある。「学生食堂における栄養のバランスを考えたメニュー選択」は2割程度にすぎない。選択されているメニューは高脂肪のカレッジランチ等揚げ物が主菜のメニューが選択されている。この結果から、3色食品群・6つの基礎食品による栄養のバランスを考えた食行動は十分には形成されていないといえる。このように、義務教育の9年間にわたって培われている栄養のバランスに関する学力が学生の食行動につながっていないことは、食に関する指導の評価の課題でもある。今後、学生食堂や購買部において、3色食品群等を基本として食品や料理選択の行動につながる啓発活動を行っていくことが望まれる。具体的には、学生食堂におけるメニューの栄養量、購買部における購入が多い食品の栄養量と1日の栄養摂取量の目安(男女別)に情報提供すること等が考えられる。

(2) 朝食の欠食率は上級学年ほど高い。また、性別では男子が高い。発達栄養学科は他の学部・学科と比較すると、欠食率が低い。これは食生活に関する知識が豊富で健康を考えた食行動を選択できる割合が高いためではないかと考えられる。朝食は午前中の活動のエネルギーであり、体温を高めるとともに、1日の生活リズムをつくる。食育推進基本計画では朝食の欠食率を減少させることが目標として掲げられている。学生食堂・購買部における朝食提供も必要ではないかと考えられる。

(3) 学生食堂のメニューで栄養のバランスがとりやすいものとして、日替わりメニューであるヘルシーランチが考えられる。しかし、中華丼とラーメンの組み合わせである場合もみられることから、イメージと実態に乖離が見られることもある。学生の昼食としての給与栄養量を満たした望ましいメニューを提供することは不可欠である。価格帯は400円以下にすることが学生の選択を高めるために重要である。

給食経営管理のマーケティング・ミックス(4P)から検討してみる。製品(Product)では味・量・温度・品揃えがある。品揃えは、メニューが学生の満足度を高める内容であることが求められる。希望するメニューで多いものは、オムライス、パスタ、丼、デザート等であり、実現できる可能性が高いものが多い。価格(Price)は学生の経済力から昼食において支出可能額は400円以下である。低価格で栄養のバランスのとれたメニューを提供するためには、公的な補助が必要ともいえる。流通・場(Place)は多くの課題があげられる。机は2~4人程度の利用が多いことを前

提とした配置など費用負担があまり生じないものから取り組んでいくことも可能である。プロモーション(Promotion)は食育のための啓発活動を行うことや調理従事者がフロアで学生の意見や希望を聞くことも効果的であるといえる。

(4) 学生食堂について、学生が多くの改善を要望している。学生を中心とした検討組織を設置し、改善のための提言を得ることも必要ではないかと考えられ。学生が主体的に食環境の在り方を検討し、提言することにより、食生活の改善につながる可能性が高まると考えられる。特に発達栄養学科の学生の専門性を活用していくことが効果的であるといえる。

(5) 以上のように、学生の昼食における意識や行動の結果から、学生食堂・購買部を中心とする食環境の充実をはかるとともに、大学として学生を対象とした食育を計画的に推進していくことが求められていると考える。

文献

- 1) 安藤真美, 神田知子 2006 学生食堂の現状と課題 山口県立大学生活科学部研究報告, 31, 49-55
- 2) 太田貴子, 安藤真依子, 丸山智美 2008 思春期女子学生に対する栄養教育の可能性 金城学院大学論集, 自然科学編, 5(1), 14-21.
- 3) 内閣府食育推進室 2009 大学生の食育について考えるために.
- 4) 水津久美子, 稲田絵水, 遠藤亜希子, 久門多賀子, 福泉真琴 2003 学生食堂メニューにおける栄養成分表示と栄養情報提供の効果 山口県立大学生活科学部研究報告, 28, 17-25.
- 5) 横山勝英 2004 大学生の食行動と意識についての一考察: 龍谷大学経営学論集, 44(3), 87-100.