福岡県内8大学 1427人の食生活調査

どうする〝食育空白世代〟

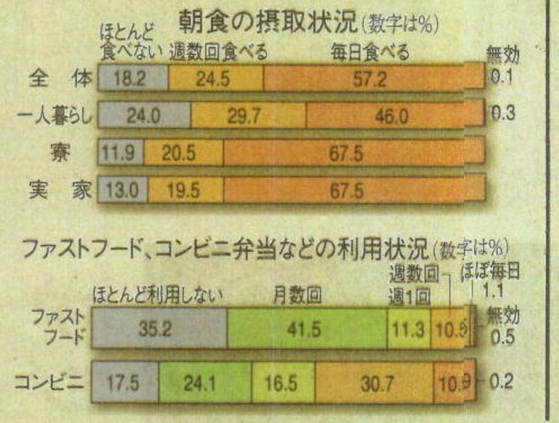
二〇〇五年七月に食育基本法が施行されて以来、園児や児童生徒、社会人を対象にした食育が盛んに行われる一方で、〝食育空白世代〟といわれるのが大学生などの若者層。親元を離れて一人暮らしを始めたり、社会との接点も増えたりと、自らの考えで行動する機会が増えるなか、彼らはどんな食生活を送っているのか。〇七年七月、九州大学大学院農学研究院の佐藤剛史助教(三三)らが福岡県内の八大学に呼び掛け、学生千四百二十七人を対象に実施した「大学生の食生活調査」から、実態を探った。

■朝食の摂取状況

一人暮らしは欠食が目立つ

「朝食をほとんど食べない」は全体で18・2%。男子は29・3%が食べていない。居住環境では「一人暮らし」の24・0%が朝食を食べず、「寮」と「実家」はともに67・5%が毎日食べていた。朝食の主食は、「ご飯」が33・3%、「パン」が26・0%、「ご飯とパンが半々」が23・9%、「それ以外」が5・1%だった。

【学生】「朝、時間がないときは生協のおにぎりとかパンで済ます場合が多い」(実家女子)。「ぎりぎりまで寝ていたいので、自分で朝食を作って食べることはない」(一人暮らし男子)。



大学生らと手作りのごはんで交歓する九州大学大学院農学研究院助教・佐藤剛史さん(左)

■ファストフードとコンビニ

外食するより友人らと中食

「ファストフードを週一回以上利用する」のが22・9%なのに対し、「コンビニの弁当やおにぎりなどを週数回以上利用する」コンビニの常連は41・6%で、外食よりも持ち帰って食べる中食(なかしょく)の利用率が高い。

なお、コンビニの常連は、男子(42・4%)と女子(41・0%)で性別による利用率に差がなかったのと同様、一人暮らし、実家など居住環境による差もほとんどなかった。

【学生】「ファストフードは週末の昼など、友達と話したいときに利用する」(実家女子)。「総菜はコンビニより、少量で種類が多いスーパーで買うことが多い」(一人暮らし男子)。

■ジュースとお菓子

糖分の含有量半数は知らず

男子の33・0%が毎日、お茶以外の清涼飲料水(炭酸、ジュース、スポーツ飲料)を飲み、女子の18・8%が毎日、お菓子やチョコレートを食べていた。また、5割の学生が、甘い清涼飲料水の中に含まれている糖分の量を知らずに飲んでいた。

【学生】「同じお金を出すのなら、お茶や水よりジュースを買う」(一人暮らし男子)。「冷蔵庫にチョコレートを常備して、寝る前とかに食べる。疲れたり、いらいらするとほしくなる」(実家学生)。

■自炊の頻度

女子も3割が「週1回以下」

一人暮らしの自炊頻度(インスタントやレトルトを除く)は、「ほぼ毎日」が32・5%、「週数回」が36・3%、「週一回以下」が30・8%。全体では、男子の41・7%と、女子の31・8%が、ほとんど料理をしていない。

【学生】「女子の三分の一が料理をしていないのに驚いた。また、一人暮らしを始めたら、自然と自炊するようになると考えていたが、実際はそうではない」(実家女子)。「自炊経験がない自宅生は、社会に出たら困るんじゃないか」(一人暮らし男子)。

■家事手伝いの経験

男子の3分の1「ほとんどなし」

高校時代の家事手伝いの経験は、男子が「よくしていた」が13・1%で、「ほとんどなし」が35・0%。女子は「よくしていた」が22・2%で、「ほとんどなし」の21・6%と、同程度だった。

【学生】「家事といえば、たまに風呂掃除をさせられていたくらい」(一人暮らし男子)。「塾や部活で帰るのが遅かったのでできなかったし、する気もなかった」(一人暮らし男子)。「親が勉強しなさいと言って、すべてのことをしてくれていたので、それに甘えていた」(一人暮らし女子学生)。

■食の自己採点

男子 58・1点
女子 57・7点

百点満点で、男子五八・一点、女子五七・七点。全体で最も多かったのは「四十一―六十点」の層で33・3%だった。

【学生】「自炊を一切しないので三十点」(一人暮らし男子)。「実家なので朝と夜はしっかり食べる。昼はパンで適当に済ませているので八十点」(実家女子)。

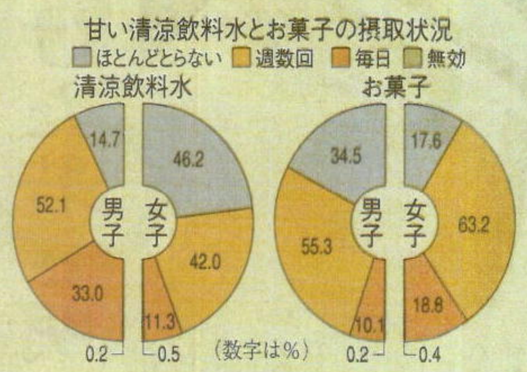
「実験が忙しくて自炊する時間がなく、半分くらいが中食なので五十点。でも、私はよくやっている方だと思う」(一人暮らし女子)。「五十八点は、授業で単位をもらえない。大学の授業なら受け直せばいいけど、食や健康は取り戻せないと思った」(同)。

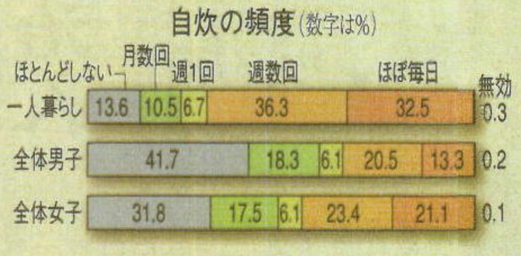
■女子大生の悩み

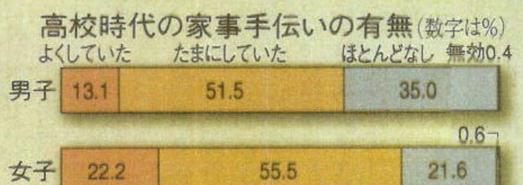
「肌荒れ」「肥満」半数以上が回答

女子が抱える体調面での悩みは、「肌荒れ」(51・2%)、「太っている」(50・6%)、「生理痛」(23・4%)、「便秘」(22・9%)、「生理不順」(18・0%)の順だった。

【学生】「タレントや雑誌のモデルなどが細いので、自分が太っているように感じる」(実家女子)。「二、三日大便が出なくても、それが普通」(一人暮らし女子学生)。「生理不順は、食事をちゃんとしてない人に多いようだ」(同)。







調査方法　趣旨に賛同した大学生と大学教員有志が協力して各大学で調査票を配布、回収した。参加校は、九州大学、九州女子大学、福岡県立大学、西南学院大学、西南女学院大学短期大学部、西日本工業大学、福岡大学、福岡教育大学。

グラフは、四捨五入の関係で100%にならないことがある。

漁 農 食

効果的な〝弁当の日〟

ハッピーな人生を送るために

九州大学大学院農学研究院助教
佐藤　剛史

私が注目したのは、毎日清涼飲料水を飲む男子学生と、毎日お菓子やチョコレートを食べる女子学生の多さだった。一般に、五百㍉㍑の甘い清涼飲料水には、三㌘入りのスティックシュガー十七本分の糖分が含まれている。また、お菓子やチョコレートの主成分は砂糖、塩、油。血糖値が高まって満腹感が増すから、日本人の主食であるコメなどの穀物を食べようという気がうせてしまう。

このおかしさに、学生が気づいていないわけではない。食生活の自己採点結果は非常に低く、多くの学生が単位をもらえないほどの悪さ(優は八十点、可は六十点)だと自覚している。だが、「忙しい場合に何を犠牲にするか」を問うと、「趣味」よりも「食事・睡眠」と答えた学生が最も多いように、意識に行動が伴っていないのが現実の姿だ。

体調不良を訴える学生も多い。福岡女子大学の野口孝則准教授(臨床栄養学)は「便秘の原因は食。繊維質が足りていないから」と分析。「動物性の脂質は腸の動きを悪くするから、肉を食べる場合は野菜も食べなければならない。生理痛、生理不順の解決には生活のリズム、習慣を整える必要がある」と言う。

ただ、学生は被害者だとも思う。大学に入るまで、台所に立ち、食の力・技術を身につける機会を与えてもらえなかったからだ。

「大学に入れば、一人暮らしをすれば、そんな力は勝手に身につく」ことは決してない。さらに大学生活は忙しいし、いろんな誘惑にあふれている。自らの体調管理は、自立した暮らしを送るための必須条件なのだが、特殊な場合を除き、大学のカリキュラムに食生活指導はない。だからこそ、大学生になる前に、暮らし力を身に付けておくのはとても重要なことだといえる。

そこで私たちが提唱しているのが、自分で自分の弁当をつくる〝弁当の日〟である。九州大学でも学生有志で、週一回、一人一品ずつおかずを持ち寄るやり方で実施しているが、これを通して、食の技術を身につけ、食生活が改善される。生活にリズムが生まれる。それだけでなく、「人が喜んで食べてくれる喜び」を実感し、料理に必要なマネジメント能力や段取り力など、社会に出て最も要求される能力を台所で培っている。

卒業すれば社会人となり、また、いつ親になっても不思議ではない年代である大学生。「転ばぬ先の杖(つえ)」ではないが、戦争や公害の経験を語り継ぐように、病気になる前に、この世代に食の大事さを認識してもらうことは、日本の未来を考える上でも、極めて重要であるし、大学当局もまた、積極的な支援をすべきと考える。ハッピーな人生はその延長線上にあるのだから。

(さとう・ごうし、農業資源経済学)

九州大で〝弁当の日〟

27日 10大学の学生が主催

福岡県内の十大学の学生が主催する「第二回大学生による大学生のための食育ワークショップ―食べ盛りの君たちへ」が二十七日午前十一時から、福岡市東区箱崎の九州大箱崎キャンパスで開かれる。一般市民も歓迎。先着順。無料。

「弁当の日」のポスター

参加者は「感謝」をテーマにした弁当のおかず一品と、自分用のごはんを持って集合。少人数の班に分かれ「食」について語り合う。

助産師の内田美智子さんが「いけてる大学生って?―食べることは生きること」というテーマで講演するほか、家庭でみそ汁を作る「みそ汁の日」を展開している長崎県波佐見町立南小学校の福田泰三教諭と児童らの実践報告もある。

申し込み、問い合わせは氏名、連絡先(メール、電話)、所属を記入し、同実行委まで。ファクス=092(642)2961。電子メール=kyudai_katarokai@yahoo.co.jp

■「食育活動」第7号発行　各地で行われている食育について特集した季刊誌「食育活動―食で学ぶいのちの絆(きずな)」第7号が、農山漁村文化協会から発行された。A5判、96㌻、600円。

7号のテーマは「いただきますの深い意味を考える」。メーン記事で、長崎県佐世保市で生ごみを土に戻し、虫もつかない元気野菜を作る活動を展開している「大地といのちの会」の吉田俊道さんを取り上げ、土や微生物など、命とつながって生きる暮らしの必要を説いた。

その他、運動場にしていた園庭を畑に変え、園児に農業体験をさせている東京の保育園や、生き物に触れ、子どもらが命に目覚めていく神奈川県の幼稚園などの事例が紹介されている。

問い合わせは同協会九州沖縄支部=092(282)8550。