

# 短期大学生の食に対する意識への一考察

－1 回生へのアンケート調査を基に－

森 大樹\*・馬場 住子\*\*

A Study of Awareness of Meals for Junior College Students:  
Based on a survey of First-year students

Taiju Mori, Sumiko Baba

---

【キーワード】短期大学生, 食生活, 食に対する意識

Junior College Student, Eating habits, Awareness of Meals

## I. 研究の背景と目的

農林水産省は2016年より2020年までの5年間「第3次食育推進基本計画」の施策を示し、若い世代を中心とした食育の推進、多様な暮らしに対応した食育の推進、健康寿命の延伸につながる食育の推進、食の循環や環境を意識した食育の推進、食文化の継承に向けた食育の推進を5つの課題としている。中でも「特集 若い世代の食育の推進」を重点課題として位置づけ、その実態を労働省「平成30年国民健康・栄養調査」農林水産省「食育に関する意識調査」（2019年10月実施）などを基に示している。

これらのことから、若い世代、特に高等学校を卒業し、中には一人暮らしを始めるなど自立する時期である大学生の食育の推進は、高等教育において健康にもかかわる重要な課題であると受け止められよう。

そこで本研究では、2023年における保育者養成校である〇短期大学学内生活協同組合食堂における無料ランチおよび学生の食生活（昼食を中心に）および食への意識を一事例として調査することから、その実態と課題を明確にし、短期大学における食育の推進（昼食を中心に）をどのように進めていくべきかを検討することを目的とする。

## II. 先行研究における知見

先行研究においては、築山ら（2016）が「大学生における生活習慣に関する食意識の検討」において、学生の生活習慣状況記録を基に学生の健康増進、大学生生活適応を支援する食生活改善の行動変容について検討し、学生が生活習慣状況を記録した学びのノートから、自分自身の食スタイルを振り返り、問題

---

所属および連絡先

\* 大阪千代田短期大学

\*\* 関西国際大学

点の発見、自分自身の生活を客観的にみて自己コントロールができたとしている。その中で食生活健康に関する意識が低い傾向にあることについては、食意識はあるが食行動につながらない要因があるとし、調理の基本基礎とした調理体験を行っており、調理体験では米を研ぐことや魚をおろすことが初めてである学生が多くみられたが、体験を通して「調理は楽しい」という気持ちが芽生え、自炊への意欲につながることを示唆されたとしている。

續(2013)は、梶山女学園が2007年より設けた食育推進センターにおける生徒・学生の実態調査から、中学生・高校生と比べて大学生では朝食を摂らない学生が多い、昼食における購入食物の摂取量が多い、家族と夕食を共にする割合が低い、夜食を食べることが多いなどを明らかにしており、大学食堂委託業者と連携し、管理栄養学科生による女子学生向けメニューの開発などを行っており、今後も食意識の向上、食行動の改善を進めたいとしている。そして、横山(2020)は、学生委員会が「健全で活力のある学生生活のために」食育ワーキンググループを設置し、学生による「健康的なメニュー開発」を行ったところ平均栄養量 681kal、平均食塩相当量 3.2g であり、アンケートから喫食者の 80%が主食・副菜の塩分・糖分量は丁度よいという評価を得た事例などを報告している。

### Ⅲ. 〇短期大学における「無料ランチ」実施の目的と概要

〇短期大学では、現在学生の食生活向上のため、そして、学生の昼食への経済的支援の一策として週2回の無料ランチ提供を実施している(図1. 図2. 参照)。ランチの喫食者の割合(表1. 参照)は実施日の時間割、メニューにより差があるが、一例として2023年1月の利用率平均は対象学生の70.8%であり、そのメニュー例としては“からあげ(鶏肉)”などである。また、本学では生活協同組合とともに食堂運営を行っており、食堂のメニューについては、大学生協の理念(表2. 参照)が反映されている。また、生協が保有する食材(米、冷凍食品、加工食品等の詰め合わせなど)を、コロナ禍における経済的支援や、食育の観点から、食材の有効利用、SDGsの取り組みの一環として、学生に無償で不定期に配布する取り組みも行っている(表3. 参照)。



図1 無料ランチメニューの一例(2021年10月28日)  
(ハンバーグ・卵焼き・ほうれん草のおひたし・揚げの味噌汁・ライス)

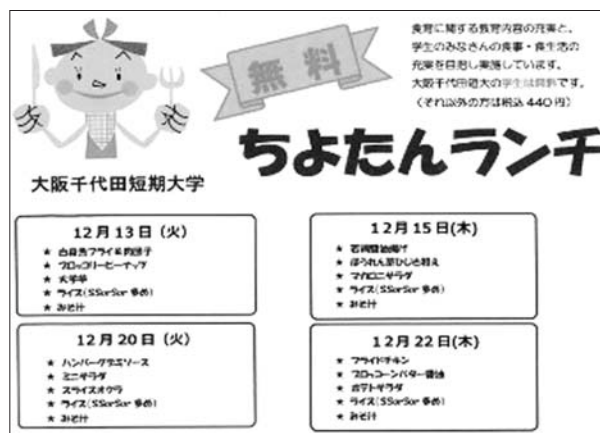


図2 無料ランチのチラシ例(2023年1月)<sup>1)</sup>

表1 O短期大学生生活協同組合食堂における「無料」ランチメニュー例および利用率<sup>1)</sup>

2023年1月	メニュー例	利用率(%)
12日	アジフライ・オクラ巣ごもり・きんぴらごぼう・ライス・味噌汁	76
17日	ねぎ塩ハンバーグ・マカロニサラダ・ミニサラダ・ライス・味噌汁	79
19日	鯖味噌煮・だし巻・ブロッコリーピーナッツ和え・ライス・味噌汁	67
24日	ササミチーズデミソース・ほうれん草おひたし(じゃこのせ)・千切煮・ライス・味噌汁	54
26日	チキン香草焼き・南京サラダ・ミニサラダ・ライス・味噌汁	88

表2 大学生協食堂の概要<sup>2)</sup>

大学生協食堂は、学生の健康な体づくりに貢献するための食育活動に特に重点をおき、全国で朝食を含む3食習慣の確立、栄養バランスのとれた食事への取り組み等を行っている。そして、安全な食材を、利用しやすい価格で、栄養バランスのとれた安心して食べられるメニューで提供、食堂の利用形態では、好みのメニューを1品ずつ選べるカフェテリア、好みの分量だけ取れるバイキング形式、フードコート、カフェ、など様々な形態がある。また、旬の食材を使ったメニュー、企画メニュー、イベントなど常に話題性のある運営を行っている。

(まとめは筆者による)

表3 大阪千代田短期大学生協 食の支援の概要<sup>3)</sup>

大阪千代田短期大学生協では「食の支援」を行っています。「学生の笑顔と感謝でいっぱいです！」短期大学で珍しい大学生協が、大阪千代田短期大学にはあります。生協が保有する食材を、学生に無償で不定期に配布しています。この取り組みは、コロナ禍における経済的支援や、SDGsの取り組みの一環として、また“食育”の観点からも食材の有効利用も兼ねています。大阪千代田短期大学生協のご厚意により、米、冷凍食品、加工食品等の詰め合わせを支給してくれています。遠隔地からの“一人暮らし学生”だけでなく、本学の学生であれば事前申し込みにより支援を受けることができます。学生の笑顔と感謝があふれる取り組みです。学内の大学生協だからこそできる嬉しい「食の支援」ですね。

(下線は筆者による)

#### IV. 研究方法

- (1) 調査対象：O短期大学幼児教育科 1回生(74名中アンケート協力者)63名
- (2) 調査時期：2023年4～6月
- (3) アンケートの質問内容：1. 何回生か 2. 昼食を摂るか 3. 昼食の主なメニュー 4. 昼食を主に調理する人は誰か 5. 無料ランチについて感じていること 6. 短期大学に入学後、食について、高校時代との変化を感じたことはあるか。
- (4) 倫理的配慮：O短期大学の倫理審査委員会の承認を得た後、調査対象者にはアンケートについての説明を行い、自由意志による回答であることを伝えた。

## V. 調査結果

### 1. 何回生か

1回生 (100%)

### 2. 昼食を摂るか

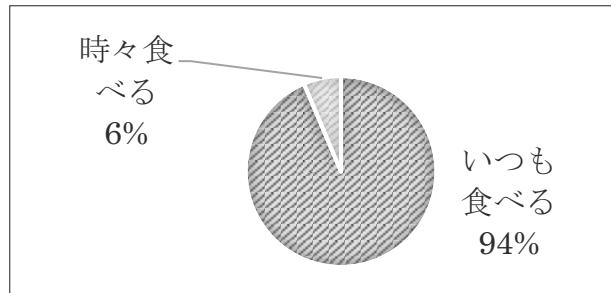


図3 昼食を摂る学生の割合

### 3. 昼食の主なメニュー

表4 昼食の主なメニュー

回答内容(原文ママ)	人数
いつもメニューがバラバラ	1
おにぎり	1
おにぎり、ラーメン	1
おにぎり、前日の晩御飯のおかず、水	1
お肉	1
お米、卵焼き、お漬物、から揚げ、ほうれん草の胡麻和え、お茶	1
お弁当	11
お弁当 唐揚げ ごはん	1
お弁当 (ウインナー、冷凍食品 3品くらい)	1
お弁当 (ご飯・ウインナー・卵焼き・その他野菜中心の副菜 2点ほど)	1
お弁当 (トマト・ブロッコリー・卵焼き・冷凍食品等)	1
お弁当 (玉子焼き・ウインナー・ミニトマトなど) ・火木はちよたんの無料ランチ	1
お弁当 (野菜とお肉も入ってる)	2
お母さんの作るお弁当	1
カップラーメン、弁当、水	1
きつねうどん	1
コンビニ	1
ご飯とお肉と卵焼きと副菜	1
サラダ、白米	1
ソーメン	1
ちよたんランチ	2
ちよタンランチ、お弁当	4
ちよタンランチとお弁当は、卵焼きやウインナー、冷凍食品など	1
パンかサラダかうどん	1
塩おにぎり お肉系 ヨーグリーナ (飲み物)	1
学食、バイト先でのハンバーガーなど	1
雑穀米、漬物、おかず (洋食多い)	1
週二回ちよたん無料ランチ、それ以外は母が作るおべんとう	1
日によって違うからわかりません。	1
白ご飯、卵焼き、ふりかけ、トマト、フルーツゼリー	1
白ご飯におかずとみそ汁、パスタなど	1
白米、おかず、野菜	1
母が作ってくれたお弁当や無料学食を食べています	1
毎日バラバラ	1
麺類	2
卵焼き、ご飯、唐揚げ、ブロッコリー、ウインナー、ほうれん草	1
冷凍食品	2
総計	62

## 4 昼食を主に調理する人は誰か

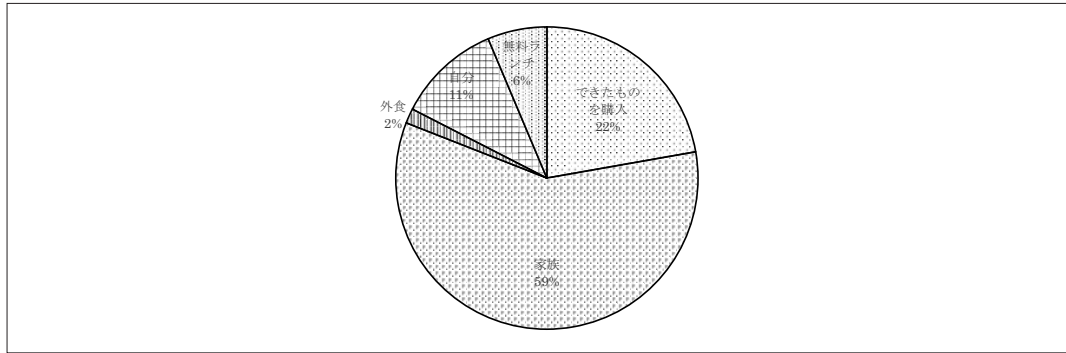


図4 昼食を主に調理する人の割合

## 5. 無料ランチについて感じていること

表5 昼食の主なメニュー

回答内容(原文ママ)	人数
良いと思う。特に揚げ物がサクサクしていて美味しい。	1
美味しい！	3
おいしい。魚の骨が多いと大変。	1
おいしいけど毎回メニューが似てる気がする。	2
おいしい毎日食べたい。	1
アレルギーではないが、おかずでたまに食べられないものがあるから、わがままだけど2種類のおかずを置いてほしいです。	1
お肉系を増やしてほしい。	1
お弁当がない日はごはんを食べなかったり、適当なもので済ませてしまうので、きちんとしたものを食べられて嬉しいです。無料ランチのレパートリーが増えると嬉しいです。	1
ずっとごはん出してほしい。	1
だし巻き卵の味が美味しくないので改善してほしいです。(いつも美味しいご飯をありがとうございます)	1
とてもありがたい。	2
とてもおいしいし、本当に助かってます。(TT)	1
とてもおいしくて健康的。	4
とても美味しく食育に取り組むことができていたため、とても良い取り組みだと思いました。	1
バランスの取れた食事がとれる。	1
メニューに代わり映えがないと感じている。魚の骨が多い。	1
もっと量を増やせるようにしてほしい。お腹すく。	1
メニューのレパートリー増やしてほしい。同じメニューが多い。	5
栄養バランスの良い食事が取れるから嬉しい。美味しい。	3
嬉しい。	1
嬉しいもっと増やしてほしい。	1
魚が多いと思う。	2
苦手なものが多い。	1
経済面でとても助かっています。	1
健康的なメニューでとてもおいしい！！ 無料で食べられるのがありがたい。	1
主食のメニューの種類が決まっていると思いました。	1
週2回も本当にありがたいです。麺類やカレーなども増やして欲しいです。	1
週2回も無料でご飯食べられるのは、すごくありがたいです。ランチすごく美味しいです。	1
千代短ランチのご飯はおいしい。	1
同じようなメニューが多いから、もっとレパートリーを増やしてほしい。魚の骨を無くしてほしい。	1
特になし。	1
白米のバリエーションを増やしてほしいです。	1
美味しいです。嬉しいです。唐揚げ、麺類、カレーなどほしいです。ブロッコリー増やしてほしい。	1
便利。	1
揚げ物が多い(胃もたれする)、味が濃い(特に魚)、メニューがパターン化していると感じる。	1
揚げ物の油が胃もたれする。	1
総計	53

## 5 短期大学に入学後、食について、高校時代との変化を感じたことはあるか

表6 短期大学に入学後、食について、高校時代との変化を感じたこと

回答内容(原文ママ)	人数
お弁当なのであまり変わらないです。	1
おやつを食べることが減った。	3
おやつを食べる量が増えた。	1
お昼ごはんをよく食べるようになった。	1
ちよたんランチが大きい。	1
ちょっと食欲落ちたかもしれません。	1
ない。	1
よく食べるようになったと思います。	1
一人暮らしで、自分でご飯を作るようになったので、今までのありがたみがわかりました。御飯作るの楽しいです。	1
一人暮らしになったから、自分でご飯を作るようになった！	1
外食が増えた。一週間のうち2～3回は外食になっている。	1
学校内に売店があるといろいろ買ってしまうので太ってきたと思う。	1
帰宅時間が高校時代と比べ遅くなったため、間食を食べる機会が減り、健康な生活に一步近づいた気がします。	1
健康に気を使っている。	1
高校の頃は、運動をしていたので今はそれよりかなり食べる量が減りました。	1
高校生時代陸上していたので食事制限あり、決められたものしか食べていなかった。	1
時間がゆっくりだから食べる量が増えた気がする。	1
自分で作る。	1
少し食べる量が多くなったと思う。	1
食べ過ぎている。	1
食欲が増えた。	1
千代短ランチを食べることで魚を食べることが増えた。	1
体に悪いものが多くなった。	1
大学で食べる量が高校に比べて減った。	1
朝ごはん、夜ご飯を毎日食べなくなった。	1
比較的健康になったと思う。	1
毎日お弁当だった高校生よりも、無料ランチがあることで栄養は取れているのかなと思う。	1
味覚の変化。	1
無料ランチがあるので昼にきちんとしたごはんを食べる機会が増えた。	1
総計	33

(入学後、食について、高校時代との変化を感じたことがある場合のみ自由記述)

## VI. 考 察

昼食の摂取率はおおむね 100% (いつも食べる 94、時々食べる 6) に近い結果となっている。○短期大学の授業は 1 限が 9:20 から始まり、2 限が 12:30 に終わることから、午後の授業がある場合はほとんどの学生が無料ランチやお弁当を摂っている現状が伺える。メニューについては、無料ランチやお弁当の場合はさまざまな食材を摂っているが、それ以外ではおにぎり、ラーメンなどの(カップ麺という回答もあり) 麺類といった簡易な回答も見られる。それらを作っている人では(無料ランチ以外)、家族【37】、自分【7】、できたものを購入【14】という結果であった。無料ランチやお弁当以外の食事では、調理済み食品やインスタント食品が多かったが、これらは手に入りやすく、手間要らずで(カップ麺は安価な場合が多い)はあるが、栄養面の偏りが見られることが多い。

無料ランチについては、有難い、おいしい、経済的(に助かる)という意見が 56.6%であった。お弁当を家庭から持参しない学生には有難い取り組みであるのではないかと思われる。その他、ランチへ



の要望としては、メニューのレパートリーを増やしてほしい【20】、魚の骨が多い、魚が多い【5】という意見が見られた。魚介類の摂取量は若い世代でも減少しており<sup>4)</sup>、魚が嫌いな理由としては、骨がある、食べるのが面倒、においが嫌などとされている。家庭においても調理が面倒だと思われる魚介類が敬遠されやすく<sup>5)</sup>、魚よりも肉を好む子どもの嗜好に合わせたおかずを提供する傾向にあることも魚を家で調理する機会を減少させる要因と推定される。しかしながら、魚の脂には脳の発育にもよいとされる DHA や EPA が含まれ、水産物は日本の食文化に欠かせないものと言える<sup>6)</sup> ことから、大学生への魚に対する意識改革の推進が望まれる。

短期大学に入学後、食について、高校時代との変化を感じたことについては、ランチがあることから、おやつが減り、ご飯をよくたべるようになった【15】、自分で食事を作るようになった、健康に気をつかうようになったという回答がある一方で、食欲が落ちた【5】、外食・おやつが増えた【4】、高校時代は運動していたので食べる量が減った、高校時代は（運動していたので）食事制限があった【2】といった回答も見られた。農林水産省（2019）の調査によると、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている世代の割合が若い世代（20～30 歳代）では 37.3%であることから、若いころから、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸のために、食生活が重要であることを自覚し、健全な食生活を習慣化する必要性がある<sup>7)</sup>。短期大学においても主食、主菜、副菜を基本とする食事を中心に、バランスのよい食生活の重要性（図 5. 参照）を伝えていく必要があると思われる。（文字の【数字】は回答数を示す）

考える やってみる みんなで広げる

## ちょうどよいバランスの食生活

仕事や家事・育児、勉強や趣味…  
やりたいこと、やらなくてはいけないことで一杯の毎日。  
健康な心と体は、そんな毎日の資源。  
「ちょうどよいバランスの食生活」は、心と体を健康に保つキホンです。

ライフスタイルは人それぞれ。  
それぞれに、「ちょうどよいバランスの食生活」があるはず。  
一緒に考え、実践し、広げてみませんか？

**まずはキホン！「食事の栄養バランス」について**

食事や栄養に関する情報があふれていますが、正しい情報の見極め、自信ありますか？  
あなたの知識、チェックしてみましょう！

☒ 食事の栄養バランスについて、正しいと思うものを選んでください。

☐ ①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。

☐ ②炭水化物（糖質）はできるだけ摂取しない方がよい。

☐ ③1日に必要なエネルギー量（カロリー）を超えなければ、どんな食べ方でもOK。

☐ ④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。

☐ ⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。

☐ ⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。

☐ ⑦以下の食事は、すべて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事である。



焼き魚定食



チキンスープカレー  
+ライス



ミートソースパスタ  
+サラダ



ロコモコ丼

**主食**

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

**主菜**

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

**副菜**

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

図5 考えるやってみるみんなで広げるちょうどよいバランスの食生活<sup>8)</sup>

— 77 —

## VIII. 結 論

大学生は、若い世代として今後の日本を支える世代でもあり、次世代に「食」の重要性を伝えつなぐ役割を担う世代でもある。そのため、自身の健康を持続し、栄養バランスのとれた食生活を実践することの大切さを今一度認識することが大切であろう。また、大学生は一人暮らしを始めるなど親から自立する時期でもあることから、家庭で3食を食べていた子ども時代とは異なり、自身の食生活を自己管理し、栄養価や食費、調理方法にも気を配り、食材を選び、自炊するなどを実践する時期でもあると言える。また、食事を摂ることは栄養面だけではなく、例えば、ストレスを感じるとビタミンCの消耗が激しくなる、トリプトファンの多いバナナと牛乳を合わせた飲み物は心を癒す、集中力を高めたいときは炭水化物で糖質を補給するとよいなど、精神面にも大きく影響を与える。近年、孤食なども問題となっているが、親しい人とともに食べるということが活力の源泉にもなりうるであろう。

今回の調査では、〇短期大学の無料ランチの意義や大学生の食生活の一部が一例として明らかとなった。〇短期大学の学生がより健康的な食習慣を身に付けることができるよう、大学においても食育への取り組みの推進が望まれる。

## IX. 今後の課題

大学生協のランチメニューについては学生の意見もできるだけ取り入れたいと個人的には思うが、生協の理念、仕入状況、調理方法と調理時間、生協の調理に携わるスタッフの人数や調理経験、一食にかかる費用などの課題をクリアする必要がある。また、それらに加えて、もし、本学の学生が栄養学を専門としていないことなどをクリアできれば、今後学生が考えたメニュー企画を実現できる機会があれば学生のランチメニュー、昼食の在り方への関心も増すのではないかと考える。また、今後、授業以外の機会においても食にかかわる機会、例えば本学の学生がボランティアとして参加（現状参加者は少ない）している子ども食堂への参加を促すことや学内の野外活動として学生が主体となって野外食メニューを準備、調理、共に食べる（かつてはバーベキューをしていたこともあった）といった機会も持つことができれば食への興味・関心もより高まるのではないかと考えられる。

## 謝辞

ご多用の中、本調査にご協力いただいた学生の皆さんに心よりお礼申し上げたい。

## <注>

- 1) 大阪千代田短期大学生生活協同組合食堂よりの提供による（2023.3.24. 掲載許可取り）。
- 2) 大阪千代田短期大学生生活協同組合食堂よりの提供による（2023.3.24. 掲載許可取り）。
- 3) 大学生生活協同組合 千代田短期大学（chiyoda.ac.jp）よりの引用 2023.3.22. アクセス
- 4) 平成9年から19年の間に魚介類の摂取量は、1～19歳では2割以上、30～49歳では3割以上も減少しているが、子どもはすべての魚が嫌いではなく、寿司は子どもにも大変人気である。農林水産省 第I章 特集2



子どもを通じて見える日本の食卓～子どもをはぐくむ魚食の未来～（'ー”Y-TŠvflÅ（H21）maff.go.jp）（2023.10.10.アクセス）よりの引用。

- 5）調理が面倒だと思われる魚介類が敬遠されやすい傾向にあり、魚の下処理ができない人の割合は若い人ほど高い。後片付けが面倒、生ゴミの始末に困るといったことも魚料理を倦厭する理由となっている。農林水産省 第1章 特集2 子どもを通じて見える日本の食卓～子どもをはぐくむ魚食の未来～（'ー”Y-TŠvflÅ（H21）maff.go.jp）（2023.10.10.アクセス）よりの引用。
- 6）近年、魚の脂に含まれるDHAやEPAといった体内で合成される量が非常に少ない機能性成分が胎児や子どもの脳の発育に重要な役割を果たすことが判明している。また、魚は骨を取り除くため細かな動きが必要であり、昔から機能的と伝えられてきた箸の持ち方をする児童は半分程度となり、日本の食文化を子どもに伝える機会や子どもが海や魚と触れる頻度、鮮度の良い魚のおいしさやさばき方を知る機会、魚や生産者とのつながりについて知る機会も減少している。農林水産省 第1章 特集2 子どもを通じて見える日本の食卓～子どもをはぐくむ魚食の未来～（'ー”Y-TŠvflÅ（H21）maff.go.jp）（2023.10.10.アクセス）よりの引用。
- 7）農林水産省 特集 若い世代を中心とした食育の推進 農林水産省では、若い世代の食生活の現状を分析するため、令和元（2019）年11月に、18歳～39歳の男女2,000人を対象にウェブによるアンケート調査を実施。第57回学生生活実態調査 概要 報告全国生活協同組合連合会農林水産省 若い世代の食事習慣に関する調査結果（令和元年11月）第1節3 若い世代における食生活の現状 食育基本法（平成17年法律第63号）に基づき、平成28（2016）年3月に決定された「第3次食育推進基本計画」では、「若い世代を中心とした食育の推進」を重点課題の1つとして定めている。Websurvey-1.pdf（maff.go.jp）2023.3.6.アクセス
- 8）考えるやってみるみんなで広げるちょうどよいバランスの食生活：農林水産省（maff.go.jp）よりの引用。

#### <引用・参考文献>

大学生生活協同組合 大阪千代田短期大学（chiyoda.ac.jp）2023.3.22.アクセス

農林水産省第1部 食育推進施策をめぐる状況：農林水産省（maff.go.jp）2023.3.5.アクセス

築山依果 三木澄代 「大学生における生活習慣に関する食意識の検討」環太平洋大学研究紀要 = Bulletin of International Pacific University 10 55-59, 2016 環太平洋大学

續順子「大学での食育の試み」生活の科学 35 7-17, 2013

UNIVcoop 全国大学生協連 食堂事業 大学生協の事業食堂事業 | 全国大学生生活協同組合連合会（全国大学生協連）（univcoop.or.jp）2023.3.6.アクセス

農林水産 Websurvey-1.pdf（maff.go.jp）2023.3.6.アクセス

考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活：農林水産省（'ー”Y-TŠvflÅ（H21）maff.go.jp）

農林水産省 第1章 特集2 子どもを通じて見える日本の食卓～子どもをはぐくむ魚食の未来～2023.10.10.アクセス