

本学陸上競技部員の食堂に対する意識調査

2122086 苗村 恒平 2122093 長谷川 隼平 2122355 松岡 愛実
指導教員 岡村 浩嗣

キーワード 食堂、栄養、掲示物

<緒言>

本学の学生は食堂のメニューの選択力が乏しく、メニューの豊富さを活用できていない学生が多い。陸上競技部を対象に、食堂にある掲示物についてのアンケート調査を行ったところ、あることを知らない、見にくいなどの意見が多かった。

今回は掲示物を変えるのではなく、配布資料にして陸上競技部に配布し、再び意識調査を行った。

配布資料では食堂にある栄養バランスが良いメニューを選び、栄養成分の働き、各メニューから摂れる栄養成分、写真、コメントなどを記入して作成した。

<方法>

陸上競技部の男性 112 名(短距離 50 名、長距離 16 名、跳躍 26 名、投擲 20 名)と女性 47 名(短距離 17 名、長距離 12 名、跳躍 4 名、投擲 14 名)の計 159 名を対象にアンケート調査(第 1 回、2015 年 10 月)を行い食堂に対する意識調査を行った。

その結果をもとに配布資料を作成し、再び陸上競技部、男性 78 名(短距離 16 名、長距離 21 名、跳躍 23 名、投擲 18 名)、女性 31 名(短距離 5 名、長距離 9 名、跳躍 5 名、投擲 12 名)の計 109 名を対象に再び第 2 回アンケート調査(第 2 回、2015 年 12 月)を行った。

<結果>

第 1 回のアンケート結果では、食堂を利用している人は 61%、利用していない人は 39%で、食堂の掲示物を見ている人は 17.5%と低かった。その理由は、「あることを知らない」「興味がない」という意見が大半であった(図 1)。

食堂でよく選んでいるメニューでは、男性は、カレー、唐揚げなど脂質の多いメニューが上位であった(図 2)。一方、女性は、小鉢、ご飯、味噌汁などを選択する人が多く、比較的バランスが取れていた。

メニューを選ぶ理由としては、「その日の気分」や「値段」で選ぶ人が多く、栄養バランスを考えている人は少なかった(図 3)。

第 2 回アンケートでは、配布資料について、92.9%が良い、7.1%が悪いと回答し、ほとんどが良いと回答した。良いと答えた人に対して、良かった点、改善すべき点を質問し、悪いと答えた人に対しては、悪かった点を質問した。良かった点は、①各栄養素の働き②各メニューのグラフ表示③各メニューの写

真④メニューに対するコメントで、改善すべき点は①メニューに対するコメント②各メニューのグラフ表示③各メニューの写真④各栄養素の働きであった。

今後、食堂で選びたいメニューでは、男性では、カレー、唐揚げ、チキンカツを選ぶ割合が減り、小鉢、サラダを選ぶ割合が増加した(図 2)。

食堂のメニューの選択で優先することとして、栄養バランスを選択する人が増え、その日の気分を選択する人が減少した。こちらも第 1 回のアンケートと比べて変化していた(図 3)。

栄養学について気になっている学生が多く「栄養についてどのような情報があれば役立つと思いますか」という質問に対して、種目別のおすすめのメニュー、貧血の予防、自分で作れる簡単メニューなどの回答が多かった。

また「どのような方法が栄養についての情報を取り入れやすいですか」という質問に対しては、①プリント②掲示物③講義で、掲示物よりプリントと回答した学生が多かった(図 4)。

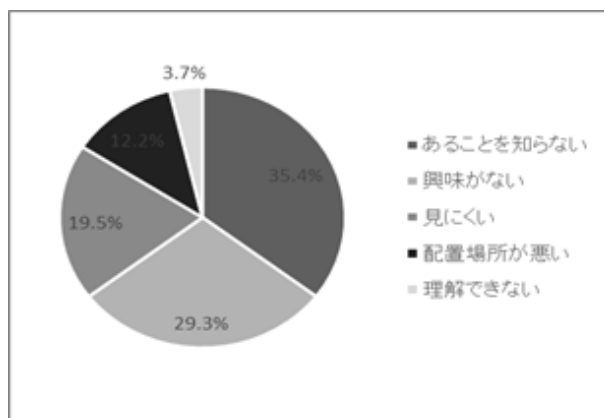


図 1 掲示物を見ない理由

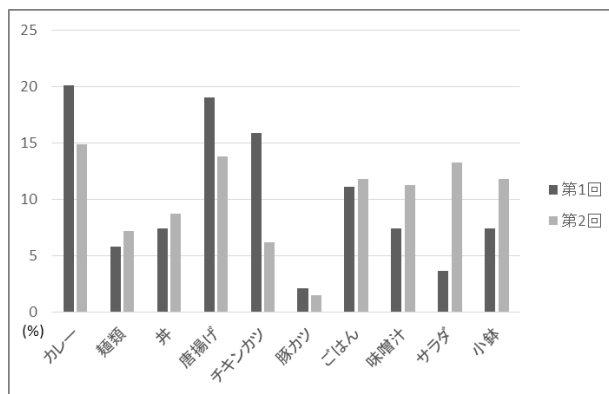


図 2 食堂で選ぶメニュー

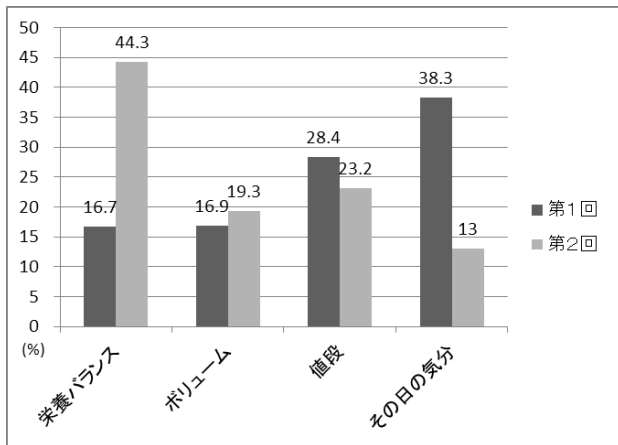


図3 そのメニューを選ぶ理由

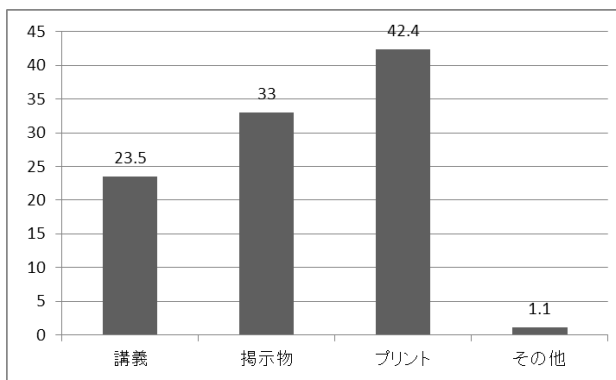


図4 栄養についての情報を取り入れやすい方法

<考察>

本学の食堂を利用する学生は多いが、食堂の栄養掲示物を見ている学生は少なく、その理由としては「あることを知らない」「興味がない」などという回答が多く、栄養に対して興味がない学生が多いことが推察された。

第1回のアンケートでは、本学の食堂で昼食メニューを選択する際に、その日の気分で選ぶ学生が多く、栄養バランスを考えている学生が少なかった。男性の人気のメニューでは唐揚げ、ご飯を食べている学生が多く、栄養バランスが良いとは言えなかった。

このアンケートの結果に基づいて、食堂のメニューから栄養バランスの良いメニューを作成した。例えば、唐揚げとご飯に小鉢、乳製品、果物を組み合わせることによって、不足していたビタミン、カルシウムを摂取でき、栄養バランスの良い食事になった。また女性では、肉うどんを中心に考えた。肉うどんでもビタミンやカルシウムが不足しているが、男性と同じく小鉢、乳製品、果実を摂取することで栄養バランスの良い食事になった。

そして、今回はそのメニューを掲示物として掲示するのではなく、いつでも、どこでも見られるよう

に配布資料を作成して配布した。その結果、主に、カレー、チキンカツを選ぶ割合が下がり、小鉢、サラダを選ぶ割合が上昇した。そして、栄養バランスを優先し、メニューを選択する学生が増加した。いろいろなメニューを選択することが良いと分かっているにもかかわらず、選択するのが面倒と感じている学生が多いため定食を選ぶ学生が多い可能性が考えられる。しかし、定食には望ましい食事を構成する5つの食品群のうちの乳製品や果実が含まれているので、学生の食品の選択力の向上につながるとは言い切れない。

本研究の結果、表やグラフを中心に、配布物などの学生が手軽に手に取ることでできる物を作成し、情報を提供することで学生の意識は改善され、メニューの選択力は向上すると考えられる。また、種目別のおすすめメニュー、貧血の予防などといったスポーツに関連づけた内容を付け加えることで、学生の興味がわき、さらに意識の向上につながるのではないかと考えられる。

今回は食堂に絞って調査を行ったが、陸上競技部では約4割の学生が食堂を利用せず、弁当を持参し、コンビニ等を利用していた。そのため、食堂以外の学内の店舗などでも栄養面を重視した品揃えにし、栄養に関する情報を提供することが必要でないかと考えられる。

<参考文献>

- 小田歩：平成17年度卒業論文『大学食堂での硬式テニス部の栄養摂取状況とバランスの良い食事の選択』
- 石山和樹、青野栞、中井優子：平成24年度ゼミ研究レポート『学生食堂の昼食に対するサッカー部学生の意識』
- 松田志保、松本菜摘：平成25年度ゼミ研究レポート『食堂メニューの望ましい選択』