

## 学生食堂の昼食に対するサッカー一部学生の意識

2092012 石山和樹 2092301 青野菜 2092353 中井優子  
指導教員 岡村浩嗣

キーワード、食堂、選択力、栄養バランス

<緒言>

学生食堂のメニューの栄養面に対する学生の不満は多い。揚げ物が多く野菜が少ないという印象が強く、栄養バランスはあまり良くないという意見が多い。

しかし、小田<sup>1)</sup>は小鉢を摂ることで食事のバランスを良くできることを報告している。メニューを選ぶことで食堂の食事のバランスを良くできるにも関わらず、栄養面に対する学生の評価が低い理由として、学生のメニューの「選択力」が低いことが考えられる。ここで言う「選択力」とは、自ら栄養バランスの良いものを選び、組み合わせる能力があることと定義する。

そこで本研究では学生が栄養面を考慮して昼食を摂っているのかどうかについて調査した。

<方法>

本学サッカー部、男子142名(Aチーム22名、Bチーム43名、Cチーム36名、Dチーム41名)と女子39名の計181名にアンケート調査を実施した。

サッカー部では普段から栄養に対する講義や指導は行っていない。寮では朝食のみ弁当が提供されている。寮生は男子のみである。

<結果>

昼食を摂る際に栄養を考えている学生は、①全チームでは少数②公式戦のあるA,Bチームでは65名中31名(48%)、公式戦のないC,Dチームでは78名中24名(31%)③男女別では男子の39%、女子の49%④実家と下宿では少数だったが、寮生では考えている者と考えていない者は同数だった(図1)。

よく選んでいるメニューの上位5つは、男子では①カレー②からあげ③定食④チキンカツ⑤麺類、女子では①カレー②からあげ③チキンカツ④小鉢⑤麺類だった。

小鉢を選ぶ学生は、男子では全てのチームで少数だったのに対して女子では多かった。居住形態別では、実家と寮では小鉢を選ぶ学生が少なかったが、下宿では多かった(図2)。男子のみでは、すべての居住形態で小鉢を選ぶ学生が少なかった(図3)。

小鉢を選ぶ理由は、全てのチームと居住形態で「栄養バランスを考えているから」が多数だった。選ばない理由では「選ぶのが面倒だから」が多かった。

全てのチームと居住形態で「栄養バランスを考えたメニューがあれば選ぶ」と回答した学生が圧倒的に多

かった(図4)。

その他、「どのようなメニューがあれば選びたいと思いますか」という質問に対しては、男女ともに栄養バランスの整ったメニューや野菜の多いメニューを選びたいとの回答が多かった。男子ではボリュームを、女子はミニサイズや量の少ないメニューを求めている傾向にあった。

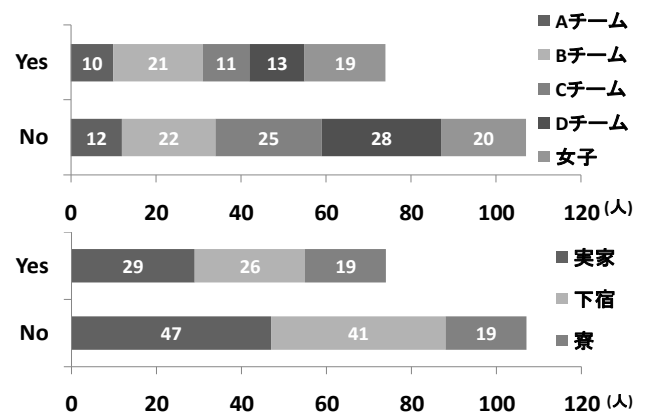


図1 昼食に栄養を考えている人(上:チーム別,下:居住形態別)

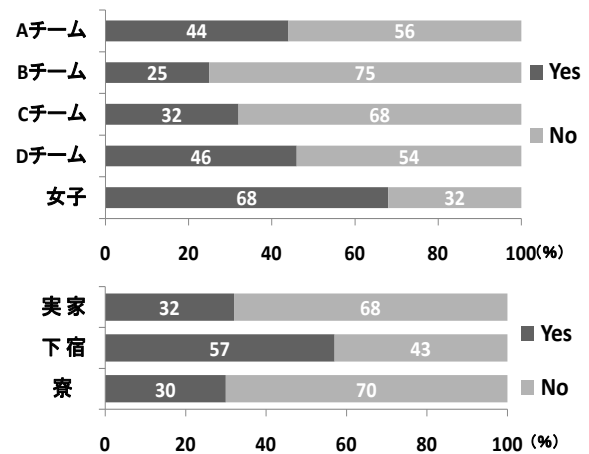


図2 よく小鉢を選ぶ割合(上:チーム別,下:居住形態別)

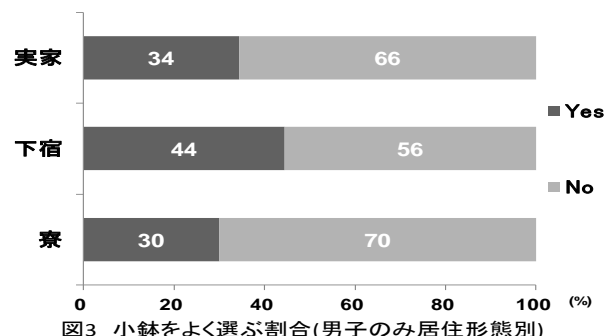


図3 小鉢をよく選ぶ割合(男子のみ居住形態別)

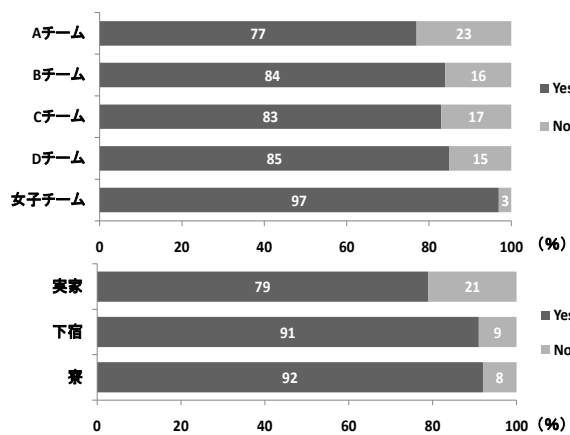


図4 栄養バランスを考えたメニューがあれば選ぶか (上:チーム別, 下:居住形態別)

〈考察〉

栄養に関心のある学生は多いが、食堂で昼食メニューを選択する際に、栄養のことを考えて選択している学生は少なかった。

全チームでは栄養を考えている学生は少数だったが、公式戦の有無で比べると公式戦のあるA, Bチームの方が栄養を考えている者の割合が高く、競技力の高い学生の方が栄養を考えているのではないかと推測できる。男女別では女子の方が考えている者の割合が高く、女子の方が栄養に対する意識が高かった。

小鉢を選んでいる学生の割合は、男子では全チームで少なかったのに対して、女子では多かった。女子で小鉢を良く選ぶと回答した13名は全員が下宿生で、そのうち9名が栄養バランスを良くするために小鉢を選んでいた。女子の方が、小鉢をプラスすることで栄養バランスを良くしようとする傾向が強かった。居住形態別で見ると、実家と寮に比べて下宿では小鉢を良く選ぶと回答した学生の割合が高い。下宿生は朝食欠食率<sup>2)</sup>が高く、昼食で栄養を考えているのではないかと推測できる。

今回のアンケートでは、食堂の掲示物の認知度や学生の小鉢の栄養に関する知識や理解度は調査していない。しかし、小鉢を選ぶ際の理由として約半数の学生は栄養を考えていたことから、掲示物を参考にしたり、小鉢の栄養を理解して選択している学生もいるものと考えられる。とはいえ、食堂の栄養面に関する学生の評価が低いことは、多くの学生は食堂の掲示物に関心が低く、小鉢をプラスすることで栄養バランスが改善されることを認識していない可能性がある。食堂のメニューの栄養が良くないと思っている学生には、小鉢を摂ることでバランスを良くできることを認識させる必要がある。メニューの栄養価を示した食堂の掲示物を、より見やすい物にすることで認識を向上させられるかもしれない。

全チームで「栄養を考えたメニューがあれば選ぶ」

という回答が多く、全く栄養に関心がない者は少ないことが推測される。定食がよく食べるメニューの上位にあることは、いろいろなメニューを摂るのが良いと分かっていても選べない、選ぶのが面倒だと感じていることを示唆しており、小鉢のついたセットメニューを充実させるとよいかもかもしれない。しかし、セットメニューを充実させることが学生の「選択力」向上につながるとは限らない。

よりよい食堂にするには、学生・大学・食堂それぞれの意見が反映されるべきである。今回の調査では学生に絞って調査した。このため、学生の意識を大学と食堂がどのように認識しているかはわからず、今後の課題といえる。

2012年10月に本学で実施された学生生活実態調査<sup>3)</sup>で、三食の栄養摂取状況では、乳製品と果物の摂取状況が悪かった(図5)。特に昼食では主食・主菜・副菜が摂れているのに対して、乳製品を摂っている者は9.9%、果物を摂っている者は4.3%と少なかった。乳製品と果物を昼食時に摂ったり、間食で摂ったりすることを啓蒙することで、学生の食堂や栄養に対する意識が向上する可能性があると考えられる。

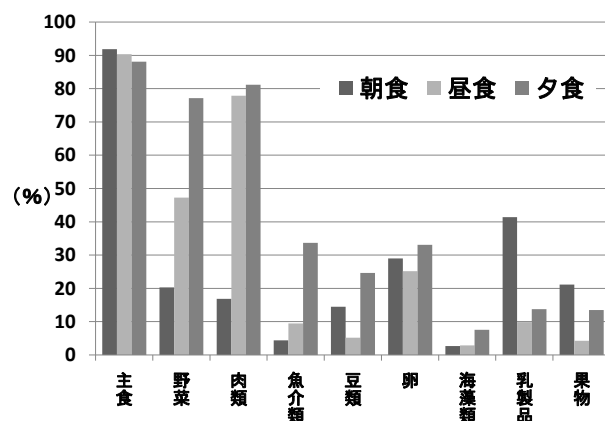


図5 本学の三食の栄養摂取状況

〈参考文献〉

- 1) 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』
- 2) 栗井勝裕、城森勇輝、久木里帆:平成24年度ゼミ研究レポート『本学学生の朝食の実態』
- 3) 学生生活実態調査2012年大阪体育大学