

学内コンビニエンスストアの利用状況

2092060 竹田裕介 2092091 花井顕士郎 2092333 後藤純香

指導教員 岡村浩嗣

栄養バランス、Yショップ

<緒言>

本学で食を提供する施設には食堂、給品、レストラン、Yショップの4つがある。Yショップはコンビニエンスストアである。扱っている食品は手軽に食べられるものが多い。

Yショップは学内のセミナーハウスの中にあり、畳やテーブル、ソファが設置されている休憩スペースがあるため長居しやすい。また営業時間は10時から20時で、食堂などが閉まった後や部活後でも利用することができる。

本研究では、本学学生の食事やYショップの利用状況、Yショップに対する意識や要望などを調査することで、学内の食環境の課題を明らかにし、その解決法を提案することを目的とした。

<方法>

無記名による質問紙を学内で配布し、126名（男子67名、女子59名）にアンケート調査を実施した。

<結果>

男女ともに実家生は下宿生に比べ3食きちんと摂れていた。

利用時間帯は、1位が空き時間、2位が昼休み、3位が部活後の順で多かった。空き時間に利用する学生が最も多く、昼休みに利用する学生が多いのではという予想とは違っていた。

昼食にかかる予算は300～500円程度だった。利用頻度は、月1回程度から週3～4回利用する学生が多かった。

図 Yショップの利用時間

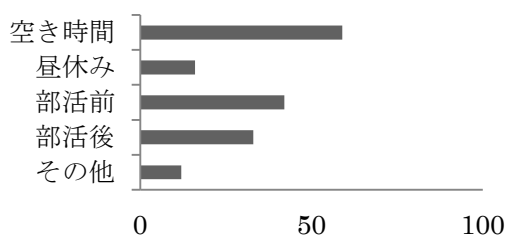
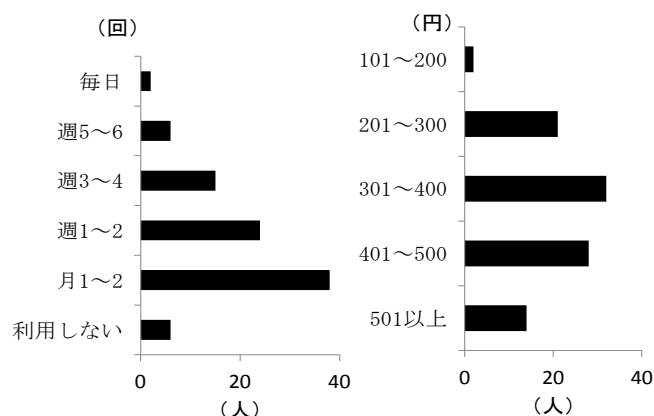


図 利用頻度と予算



よく購入するものを、昼休み・空き時間・部活前後の時間帯に分けて調査した結果、どの時間帯においても飲料系と菓子類が上位を占めていた。種類別の充実度では、サラダ・弁当・栄養に関する評価が低かった。普段の食事の自由記述については「野菜を多く摂れるようにする・バランスのよい食事を摂る」といった意見が多く見られた。Yショップを利用しない理由では「学内から遠い」が多かった。Yショップへのリクエストとして「サラダ類を充実させてほしい」が目立った。

<考察>

「学生はただ満腹感を満たすだけに食事をして、栄養のバランスを考えて食事をしていない」という仮説を立てアンケート調査を行った。その結果、約4割の学生が「栄養のバランスを考えて食事をしていない」ことがわかった。しかしその反面、自由記述で「サラダ類を増やしてほしい」という要望が多かったことや、普段の食事では気を付けていることは「野菜を多く摂る」といった回答が多かったことから、学生はバランスの良い食事を心がけているが、なかなか実行できていないという現状が示唆された。

本研究でのアンケートの結果、栄養のバランスを考えていない学生が多く、また学生の昼食では乳製品・果物が不足気味だった。

表 普段の食事によく食べるもの

①主食	86(32.2)	91(34)	90(33.7)	267
②肉	9(5.4)	75(45.7)	80(48.8)	164
③魚	1(2.4)	8(19.5)	32(78.0)	41
④野菜	16(11.6)	42(30.4)	80(58.0)	138
⑤卵	40(43.5)	23(25)	29(31.5)	92
⑥加工食品	14(36.8)	9(23.7)	15(39.5)	38
⑦乳製品	34(59.6)	8(14.0)	15(23.6)	57
⑧果物	23(53.5)	6(14.0)	14(32.6)	43
⑨菓子類	4(9.8)	30(73.2)	7(17.1)	41

単位…人、()は%

本研究でのアンケートの結果、栄養のバランスを考えていない学生が多く、また学生の昼食では乳製品・果物が不足気味だった。

実家生とくらべて下宿生は「自炊をするのが面倒」「料理が苦手」「部活動が忙しく自炊をする時間がない」といった理由から栄養が偏りがちである。本学はスポーツをする学生が多いことから、骨折などのケガを防ぐためにも日常的なカルシウムの摂取が大切である。

そこで我々は、Yショップで販売されている商品で、学生の普段の食事でも不足しがちな栄養素を補う食品を学生に提案してはどうかと考えた。

①Yショップで販売しているもの②手軽に摂取できること③安価で購入できることに合致する食品として、野菜ジュース、即席カップみそ汁、ヨーグルトがあった。

野菜ジュースは100円程度で販売されており、休憩時間や部活前に手軽に飲むことができる。野菜ジュースには普段食べることの少ない野菜や果物が入っており、様々なビタミン・ミネラルを効率的に摂取できる。食事で不足しがちな栄養素の補給に有効といえる。

即席カップみそ汁も100～130円程度で販売されており、手軽にすぐ摂ることができる。

ヨーグルトにはビタミンCが微量にしか含まれていないため、果実入りフルーツヨーグルトにすればビタミンCも効率よく摂取することができる。

これらの食品を学生の手にとってもらうためには、①手に取りやすい配置 ②視覚に訴えるPOP広告の作成などが効果的だと考えられる。

現在、野菜ジュースは飲料系コーナー、即席カップみそ汁はおにぎり・サンドイッチコーナー、ヨーグルトはデザートコーナーに配置されている。

おにぎり・サンドイッチコーナーではおにぎり・サンドイッチは中段～下段に、みそ汁類は最上段に設置されている。このため、みそ汁には目が向けられない可能性が考えられる。みそ汁類をおにぎり・サンドイッチの横に配置して目につきやすくするとともに、みそ汁の栄養成分などを記載したPOP広告を設置すると、購買行動に結びつくかもしれない。

ヨーグルトと野菜ジュースに関しても同様に、栄養情報のPOP広告を利用すると良いのではないかと考えられる。

2012年に実施された本学の学生生活実態調査で、「食べた方が健康に良いと思われるものが食べられていない」理由として「身近にない、時間的余裕がない、経済的余裕がない」といった回答が挙げられていた。今回、我々が提案した食品はいずれも低価格で手軽に購入・摂取できる。学生に「このような食品で偏りがちな栄養を補える」という情報を提供することで、学生の食意識の向上が期待できる。また、Yショップに学生の嗜好や要望を伝え環境面を整えることができれば、学生がバランスの良い食事をすることに貢献できると考えられる。