

# 調理の実習を通してみた学生の体調

—— 残食と朝食、間食とのかかわりについて ——

江 本 敦 子

The Student's Physical Condition Discerned through Cooking Practice.

—— The Relations among Breakfast, Eating

between Meals and Remnants of Food ——

Atsuko Emoto

はじめに

有史以来の豊富な生活資材に恵まれた時代を迎えている。食物についてもその量と種類の豊かさは前代未聞であるが、また粗末に取り扱われていることもかつて無かったことと思う。

調理の実習には所謂調理実習として、数人のグループで行うものと、給食管理実習として集団を対象として行う大量調理とがある。長い間これらの教科を担当してきて、最近の学生の何のためらいもなく捨てて顧みない残食の多さに、少なからず心を痛めるのであるが、豊かな時代に育った者の通弊として看過出来ないものを感じ、この調査を試みたので報告する。

## 1. 調査の時期及び対象、方法

昭和59年度1年間、本学食物栄養専攻1年生及び2年生の調理実習及び集団調理実習の終わった直後、質問用紙により回答を求めた。

## 2. 調査人員 延956人

## 3. 調査項目

- (1) 試食及び検食の残食
- (2) 実習当日の朝食
- (3) 同じく当日の午前中の間食
- (4) 体調

## I. 試食及び検食の残食

①残したか否か

②残した理由

の二項目について調査した。

実習に当って試食または検食は学生の昼食に当てられるので、その給与栄養量と食品構成のめやすは概ね下記の如く設定している。①及び②

④	熱量 Kcal	蛋白質 g	Ca mg	Fe mg	V.A u	V.B <sub>1</sub> mg	V.B <sub>2</sub> mg	V.C mg
	670~700	20~25	200	5	600	0.4	0.4	20

⑤	穀類	90g	油	脂	12g	卵類	30g	その他の野菜	65g
	いも	25	豆	類	20	乳類	20	果物	15
	さとう	10	魚貝獣鳥肉類	60~70	緑黄色野菜	35	海藻	1	

調理法及び味付けについては、ごく一般的に用いられる頻度の高い和洋中の基礎的な調理法を採用しており、標準的な味付けを基本としている。多少の個人差はあっても健康な女子学生であれば無理なく食べられる量と内容であると考えている。全体で残した者が335人で35%、残さず全部食した者が621人で65%であった(図1)。

集団実習のみについてみると、残した者が392人で41%、残さずに食した者は564人で59%で、集団実習の方が残食率は高い(図2)。

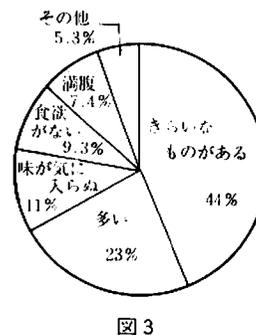
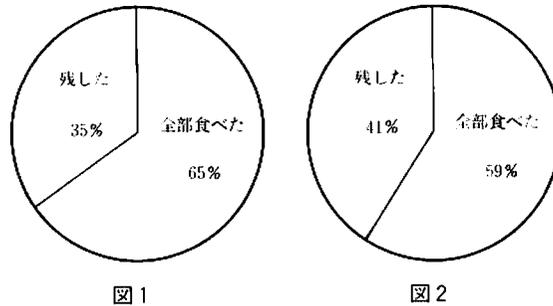
この調査でグループによる調理実習で菓子類を作った時の残りは(持ち帰りたい、友人に提供したい等で)この中には入れていない。

残した理由の内訳は、335人中次の通りであった。

きれいなものがある	147人	44%
量が多い	77人	23%
味が気に入らない	37人	11%
食欲がない	31人	9.3%
満腹である	25人	7.4%
その他	18人	5.3%

その他の中には臭いがいや、見かけが悪い、めんどくさい、ダイエット中、口内炎、胃が悪い等があげられていた(図3)。

残した食品は飯、ピーマン、にんじん、もやし、よもぎ、いわし、さば、肉類、バナナ、梨、汁物などがあげられていた。



## II. 実習当日の朝食

実習当日の朝食の欠食状況と朝食の内容について調査した。欠食をした者は153人、16%で、朝食を摂って登学した者は803人、84%であった。しかしこの朝食の内容を見ると単品のみ（例えばコーヒー1杯だけ、あるいはりんごまこ）と答えた者は67人、7%であった（図4）。これが朝食と言えるかどうか。従って二品以上を組み合わせて食した者は736人、77%となる。参考までに昭和58年度の国民栄養調査の中の朝食の欠食状況を掲げておこう。表1及び表2。

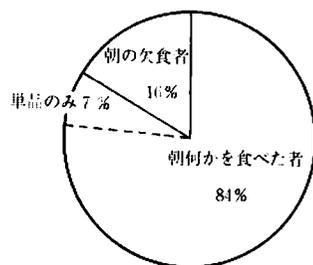


図4

現在厚生省としても朝食をしっかりと摂ることを栄養指導の大きな目標として打ち出している。

表1 朝食の欠食状況（性、年齢階級別）

(昭和58年) (%)

	15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60歳以上	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
3日間欠食回数	85.0	88.2	72.0	82.3	80.8	91.4	88.3	91.6	93.4	93.3	95.7	94.3
なし	15.0	11.8	28.0	17.7	19.2	8.6	11.7	8.4	6.6	6.7	4.4	5.7
あり	6.1	5.5	9.3	7.7	8.8	3.9	5.4	3.7	3.2	3.1	2.3	2.5
1回	3.1	3.0	5.8	4.4	3.2	2.0	2.8	1.5	1.1	0.7	0.8	0.8
2回	5.8	3.3	12.9	5.6	7.1	2.6	3.5	3.2	2.3	2.9	1.3	2.4
3回												

将来栄養士を目指す学生たちはもっと自らの姿勢を正すべきである。しかしこれは単に朝食のみの問題ではない。生活のリズムを調整しなければ到底目的を達することは出来ないし、また後述する便通や体調の調査についても大きな影響を与えていると考えられる。

寮生と通学生の欠食状況を比較すると通学生の方が2割欠食者が多かった。

朝食に食したものを多い順にあげると、飯、みそ汁、パン、卵料理、コーヒー、海苔、煮豆、つくだ煮、サラダ、漬物、豆腐、浸し物、果物、牛乳、ハム、ソーセージ、バター、ジャム、ジュース等であった。

因みにこの年この調査の対象となった学生は1年生も2年生も丁度寮生と通学生の割合は50%ずつであった。

表2 3日間の欠食状況

(58年) (%)

	3日間の欠食回数	男		女	
		回数	割合 (%)	回数	割合 (%)
朝	1回欠食	4.9	11.2	3.7	7.9
	2回	2.2		1.6	
	3回	4.1		2.6	
昼	1回	2.2	3.4	2.5	3.7
	2回	0.7		0.7	
	3回	0.5		0.5	
夕	1回	1.7	2.3	1.1	1.5
	2回	0.4		0.3	
	3回	0.2		0.1	

### Ⅲ. 当日の午前中の間食

学生たちが教室で何かを食べていることをしばしば見うける。ここでは学校へ来て午前中に食した間食について、食べたか否か、その内容とを先に述べた残食に影響するであろうと考えて調査した。つまり朝食以外に午前中に何かを食した者といった方がよいのであるが、これは全体の22.6%、216人であった。他の77.4%、740人は食していない(図5)。

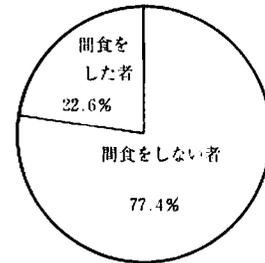


図5

学生たちはどんなものを食しているか、次の通りである(図6)。

1	ジュース類(コーラや他の炭酸飲料、乳酸飲料を含む)	65人	6.8%
2	あめ、キャラメルの種類	57人	5.96%
3	コーヒー、ココア、紅茶等	56人	5.9%
4	クッキー類、クラッカー、あられ等	46人	4.8%
5	スナック菓子	33人	3.5%
6	パン類、カステラ等	19人	2%
7	チョコレート類	13人	1.4%
8	すし、おにぎり等	11人	1.2%
9	ガム類	4人	0.4%
10	ラーメン、シューマイ等	4人	0.4%
11	牛乳	2人	0.2%
12	その他	8人	0.8%

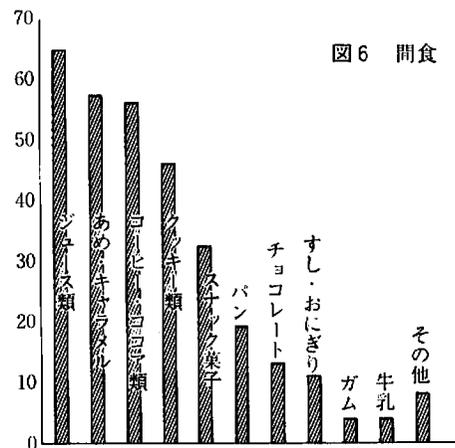


図6 間食

その他は羊羹、アイスクリーム、果物類、饅頭

などである。誰かが持参したものを数人で分けて

食べることも、同時に2品3品を食べることもある。従って人数は多くなっている。また学内の自動販売機も大きく影響していると思われる。

抑、間食は三度の食事だけでは必要なエネルギーを摂取出来ない幼児には不可欠のものである。

特に午前中の間食については3～4歳児までは必要であるが、それ以上の年齢になれば朝食をしっかり摂ることによって必要ないとされ、午後の間食のみを与えるのである。

またジュースをはじめ清涼飲料水は冷たいので、あまり甘味を感じないのであるが、10%以上の糖分が含まれていることも心しておかなければならぬことである。

ここで朝食、間食、残食との関係を見てみよう(図7)。全体の内訳は次の通りである。

(1)	朝食を摂って間食をしない者	607人	63.5%
(2)	朝食も間食もした者	195人	20.4%

- (3) 朝食も間食もしない者 133人 13.9%
- (4) 朝食を摂らず間食のみした者 21人 2.2%

次に、試食、検食を残した者335人の内訳を見ると次の通りである（図8）。

- (1) 朝食を摂って間食をしない者 236人 70.4%
- (2) 朝食も間食もした者 63人 18.9%
- (3) 朝食も間食もしない者 29人 8.8%
- (4) 朝食を摂らず間食のみした者 7人 1.9%

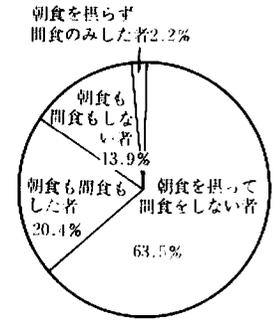


図7 全体の内訳

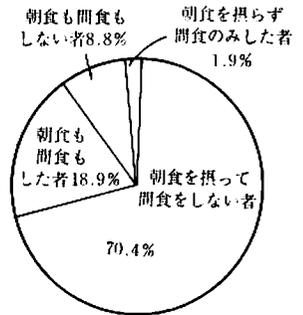


図8 残した者の内訳

#### IV. 体調

次の四項目について調査した。

- 1 全般的に捉えた当日の自分の体調（図9）
- 2 自覚症状（図10）
- 3 睡眠（図12）
- 4 便通（図13）

1. 全般的に捉えた当日の自分の体調を a～d の四段階に分けて質問した結果は下記の通りであった。

- a. 体調は至極快適であると思っている者  
154人 16.1%
- b. まあよい方であると思っている者  
600人 62.8%
- c. あまりよくないと思っている者  
196人 20.5%
- d. 悪いと思っている者  
6人 0.6%

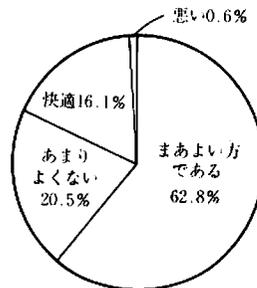
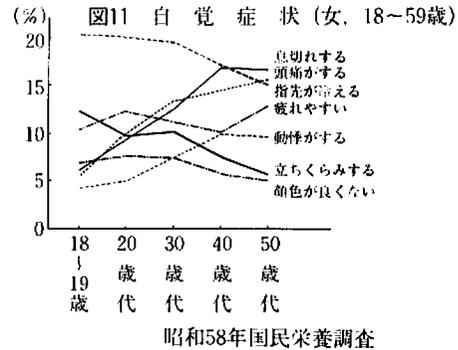
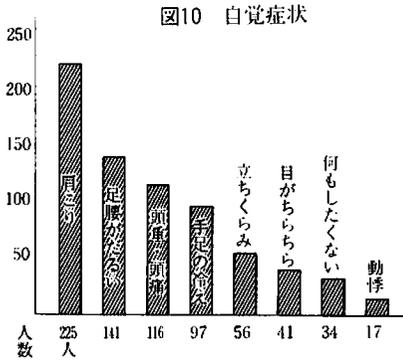


図9 体調

2. 次に掲げる自覚症状（訴え）について、該当するものを質問した結果は下記の通りであった。

- (1) 少しの運動で動悸がする。 17人 1.8%
- (2) 頭が重かったり、頭痛がする。 116人 12.1%

(3) 手足の指先が冷える。	97人	10.1%
(4) 肩がこる。	225人	23.5%
(5) 足腰がだるい。	141人	14.8%
(6) 立ちくらみがよくおこる。	56人	5.9%
(7) 目がちらちらする。	41人	4.3%
(8) 何もしたくない。	34人	3.6%



更に自分の体で今一番気になっていることをあげて下さいという項目をつけ加えたところ、生理痛、つかれている、風邪を引いている、低血圧、顔色が悪い、にきび、肌あれ、虫歯、口内炎、胃痛、肥りすぎ等の訴えが合計67人あった。

この自覚症状の数はいくつでもあげさせたので最も多い者は1人で5つもの訴えを持っていた。

調査の内容は少々異なるが参考までに図11に昭和58年度の国民栄養調査のうち、女性19才から59才までの自覚症状を掲げておいた。

3. 睡眠については a ~ d の四段階の質問に該当するものを聞いた。結果は下記の通りであった(図12)。

(a) 十分睡眠が足りている者	612人	64.1%
(b) 睡眠が不足している者	311人	32.5%
(c) 全然眠れない者	23人	2.4%
(d) その他	10人	1%

4. 便秘については次の二項目を調査した。

①当日の有無

質問の時刻を遡ること24時間以内に便秘があったと答えた者は718人 75.1%であった。

②更に口頃の全般的に捉えた自分の便秘について質問し、次の結果を得た(図13)。

(a) 心配する必要は無い者	380人	39.8%
(b) 時々便秘に悩む者	464人	48.5%
(c) しばしば便秘に悩む者	98人	10.2%
(d) 下痢その他	14人	1.5%

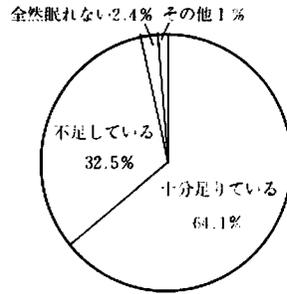


図12 睡眠

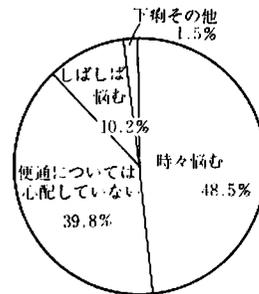
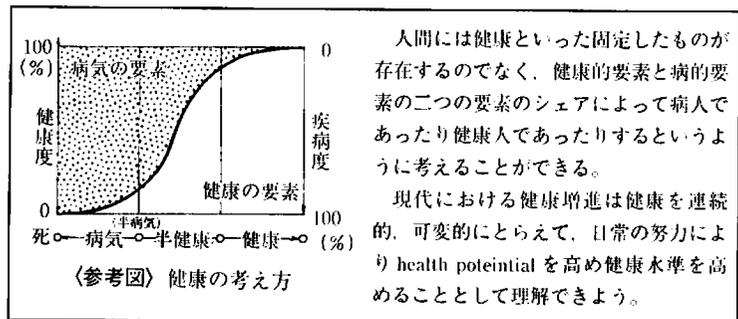


図13 便秘

おわりに

人が自分の体調をチェックする方法はいろいろあるが、古来快食、快眠、快通は健康の基本であると考えられてきた。確かに体の不調を感じる時、この何れかが欠けることに気付くことは多い。しかしこれを病気と考えると医師の門を敲くことは少ない。今回この調査を終えて、最も澁刺として活力に満ちて居るべき短大生の年代に病気とは言えないまでも、半健康の状態、あるいはその予備軍ともいうべき者の多さに驚くと共に、食生活のみならず、生活全般を改善して行かねば、人生80年を健康にのり切っていくことは出来ないのではないかと憂える。

健康の考え方として次の図は実践女子短期大学教授、元厚生省技官、藤沢良和氏の著書から抜粋したものであるが、この健康の要素を保持増進していくための方策として、日常生活において、栄養、運動、休養を3本の柱として生活の中に調和さ



せていくことがポイントとされている。私はこれにもう一つ精神のゆとりを加えて四本の柱としたい。昔から言われている「早寝早起きし、よく体を動かして腹を空かせ、感謝して食膳に向えばすべて美味」というのは同様のことを言っているのではないだろうか。「健康は人が自分に贈ることの出来る最高のプレゼントである」とは某アナウンサーの至言であると受けとめている。

日本是世界一の長寿国となり、日本人の食生活は平均的には大変よくなり、海外でも、米に

野菜、魚介、大豆製品を組み合わせた日本型の食生活は注目されることとなった。しかし、個々人のものを見ればまだ多くの問題点を包蔵しているのが実情である。また、国民の医療費も有病率も年々増加し、昭和58年度は国民13.5人に1人は病院通いをしていると国民健康調査では発表されている。不足の時代には豊かにさえなったらすべての問題は解決するであろうと考えていた。今溢れる程の食品の中に在って、何をどのように選択して生きるも自由となれば、人はともすれば嗜好の充足と食生活の簡便化に走り、調理済み食品の利用や外食の増加となる。

そして気ままな生活から不規則な食事の摂取に陥り易い。戦前我が国の家庭では、朝夕の食前に神佛への礼拝をしなければ、箸を持つことを許されなかった経験を持つ者は多い。今日このようなことを言えば、時代錯誤と侮られるかも知れないが、天地への感謝は忘れたくない。私共は便利になり過ぎ、豊かさと自由に馴れ過ぎてしまったのではなかろうか。今こそ文明の利器に囲まれて居り乍ら不便さを楽しむ気持ちと共に、多種多様な物の中から、本当に必要なものを叡智を以って選択して生きるという、人間の本源的な楽しみを持ちたいものである。それはまた、何時かは来るであろう食糧の深刻な日にも自分の力で生きて行くことが出来るような、ライフスタイルを目指すものでもある。

真に学生たちの自戒と自律を期待すると共に、このささやかな調査が栄養指導、健康指導の一助ともなれば幸甚である。

#### 【参考文献】

栄養指導 藤沢良知著  
昭和58年国民栄養調査 厚生省発表