

食事づくり力向上への要因分析

— 女子大学生意識調査を基に —

Analysis of factors to improve meal preparation competency
— Based on a survey of female university students —

家政経済学科 高増 雅子 隅埜 ユミ
Dep. of Social and Family Economy Masako Takamasu Yumi Sumino

抄 録 目的：女子大学生が 1 年間の調理実習の受講を通し、受講前後でどのくらい食事づくり力が向上するのかを調査し、その結果を分析することを本研究の目的とした。

方法：調査場所は、N 女子大学、調査対象は調理実習の授業を 1 年間受講した学生 118 名である。調査期間は、2015 年 4 月～2017 年 3 月までとした。調査方法は、自記式質問紙調査で、授業第 1 回目開始時、授業第 24 回目終了時に調査を行った。

結果：授業開始時と終了時とを比較すると、どの食事づくりに関する項目も、積極的な回答に向上していた。調理技術の習得度に関しても、すべての料理が『ややできる』『できる』に向上していた。因子分析で抽出した項目で重回帰分析を行った結果、食事づくり力の向上に一番関連があった項目は、食事づくりに関する態度と調理技術の習得の項目であった。

まとめ：食事づくり力の向上には、食生活や食事づくりに関する態度と調理技術の習得が大きな要因であることが、示唆された。

キーワード：食事づくり力、調理技術、女子学生、調理実習、重回帰分析

Abstract Purpose: A group of female university students took a cooking practice class for one year. Their meal preparation competency was investigated at the beginning and end of the class. From the results, we investigate how much they have improved their meal preparation competency. The purpose is to analyze the results.

The research site is N Women's University in Tokyo. The subjects of the survey were 118 female students who took cooking practice classes for one year. The survey period ran from April 2015 to March 2017. The survey method is a self-written questionnaire survey. We surveyed them during the first class and the 24th class.

We compared the first survey with the 24th survey. The items related to all meal preparation competency had changed to positively answers. Cooking skills had also changed from "I can do a little" to "I can do" most dishes. In the items issued in the factor analysis, multiple regression analysis was performed. The item of the meal preparation competency and the item of the acquisition of the cooking technique were the items that were most concerned with improve ment of the meal preparation competency.

Summary: It was suggested that the acquisition of attitudes and cooking skills related to eating habits and meal making was a major factor in meal preparation competency

Keywords: meal preparation competency, cooking skills, female students, cooking practice, multiple regression analysis

I. はじめに

世帯構成、家庭などのライフスタイルの変化に伴い、日常の食事選択にも変化がみられる。惣菜白書¹⁾によれば、2019年度の惣菜市场規模が10兆3200億円（前年度比0.7%増）となり、2009年度から10年連続伸長となっている。これは、中食が日々の食生活に欠かせない存在となっており、家庭での食の外部化が急速に進んでいることを示している。また、家庭での食事作りの機会が年々減少傾向にあることは、平成29年度社会生活基礎調査²⁾の無償行動の食事管理に関する時間が、女性では週平均平成23年度1.31時間から、平成28年度は1.28時間に減少していることから推測される。これらの変化は、家庭での食事づくり力の低下の一要因になっていると考える。

食事づくり力^{3,4)}には、大きく調理技術力と食事づくり全体を含む献立作成力の2つの力が必要とされる。前者は、作ることそのものの技術である。後者は、作ろうとする食事のイメージを描く力、すなわち調理に取り掛かる前に、必要な食べる人の状態や嗜好、前後の食事、食事時間や季節に合わせて適切な料理を組み合わせた献立を作成することなどが含まれている。学校教育における食事づくり力の形成に関しては、例えば平成29年告示の小学校家庭科学習指導要領⁵⁾では、「内容B(2)調理の基礎」で「調理技術力」、「内容B(3)栄養を考えた食事」で「献立作成力」が対応しており、中学校、高等学校の指導要領でも食事づくり力形成のための学習基盤はあるものと考えられる。

一方、農林水産省が行った食育に関する意識調査報告書⁶⁾ HTML形式（令和2年3月）の結果では、「16歳から18歳の頃、家族と一緒に食料品の買い物をしたか」や「食事の準備や後片付けを手伝ったか」の設問に、『あてはまる』と回答した人の割合は女性で約3割となっている。一方、『あてはまらない』と回答した人の割合は男性で4割となっており、食事作りに関しては、性別での差が大きく見られるとともに、食事の準備や後片付けに家庭での経験がない若者が増加していることが推測される。

そこで、これから自らの食生活を管理していくであろう女子大学生を対象とし、1年間の調理実習の授業受講を通し、授業受講前後でどのくらい食事づくり力が向上するのかを調査するとともに、食事づ

くり力と食生活や食事づくりに対する知識・態度・調理技術の習得との関連について要因分析することを、本研究の目的とする。

II. 研究方法

1. 研究デザイン

対照群は設定せず、介入群のみの前後比較デザインで行った。対象者の属性に差がなかったため、2015年・2016年の2年間のデータをまとめて分析を行った。

2. 方法

1) 調査対象・調査期間・調査方法

調査場所は、東京都内N女子大学で、調査対象は教職課程の調理実習の授業を1年間受講した女子学生118名である。調査期間は、第1期が2015年4月～2016年3月、第2期が2016年4月～2017年3月までの1年間とした。

調査方法は、自記式アンケート質問紙調査で、授業第1回目開始時に事前調査、授業第24回目終了時に事後調査を行った。調査に際し、倫理的配慮として、「調査紙は統計処理を行うため匿名化、回答内容による不利益は生じないこと」等を調査依頼書に明記し、各学生より、承諾を得てから調査を実施した。

2) 調査紙の枠組み

質問紙の作成に当たり、先行研究^{3,4,7)}にそって食生活・食事づくりに関する知識、スキル、態度、行動、QOLの項目を設定した。また、調理技術の習得度を知るため、小・中・高校の家庭科の教科書に掲載されており、食事バランスガイドに事例としてあげられている日本料理52品、中華料理13品、西洋料理32品、合計97品の料理について習得度を尋ねた。

3) 解析方法

解析対象は118名で、質問紙による項目には、5択で選択肢を設定し、望ましいまたは積極的な回答から5, 4, 3, 2, 1と配点した。また、先行研究結果より得点化を行い、解析を行った。

解析は、統計解析パッケージIBM SPSS Statistics 26 For Windows・Amos25を使用した。優位確率は、5%（両側）、欠損値については、項目ごとに除外した。

Ⅲ. 結果及び考察

1. 属性に関する項目

対象者 118 名の属性は、学年では 2 年生 (40.7%) が一番多く、3 年生 (31.4%)、4 年生 (28.0%) であった。学部は、家政学部が 70.3% であった。世帯人数を見ると、ひとり暮らしが 19.5% であり、6 人以上の大家族が 9.3% であった。夕食の共食度を見ると、ほぼ毎日と回答した学生は、11.1% (13 人)、逆に月 1 回未満と回答したのは、34.7% (40 人) であった。家族と同居しているのにも関わらず、共食をすることが難しくなっている現状がみられた。

2. 食生活に関する項目 (授業開始時)

食生活に関しては、食行動・消費者行動・環境行動・健康行動について、調査結果を分析した。

先行研究による回答の得点化を行った結果、食行動に関しては積極的な回答が多く、特に「食事の楽しさ」に関しては、ほとんどの学生が『楽しい』と回答していた。消費者行動については、表示への知

識や確認といった行動には、消極的な回答が多く見られた。環境行動について、態度では「ゴミやリサイクルのことを考える」ことは『大切だと思う』という回答が多く、積極的な回答が多くみられたが、「ごみの軽減」といった行動では、『あまりしていない』という回答が多く、行動することに対してやや消極的な学生が多くみられた。健康に関しては、態度、行動とも、やや積極的な回答となっていた (表 1)。

3. 食事づくりに関する項目 (授業開始時)

食事づくりに関する項目で、テストによる知識得点及び「食事づくりへの知識」の有無では、やや低い得点であった。一方、「食事づくり力の大切さ」や「技術習得への願望」は、『大切だと思う』『習得したい』という回答が多く、食事づくり力形成には、積極的な姿勢がみられた。しかし、「食事づくりへの自信」については、『あまりない』という回答が多く、消極的な姿勢がみられた。行動では「食事づくり頻度」も「食材購買の頻度」も、『月 1 回から

表 1 食生活に関する項目 (授業開始時)

		n=118				
項目		平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	t 値	有意確率 (両側)
食行動	食文化の大切さ	4.30	0.927	0.085	50.329	0.000
	食事の楽しさ	4.79	0.521	0.048	99.919	0.000
	食生活への満足	3.75	1.064	0.098	38.254	0.000
消費行動	表示への知識	1.89	0.932	0.086	22.033	0.000
	情報スキル	3.19	1.048	0.096	32.487	0.000
	広告スキル	3.62	1.101	0.101	38.426	0.000
	決断スキル	3.53	1.182	0.109	46.494	0.000
	誘惑スキル	4.04	1.143	0.105	25.960	0.000
	表示の確認	1.99	1.264	0.116	17.112	0.000
環境行動	リサイクルの大切さ	4.69	0.620	0.057	82.219	0.000
	環境の大切さ	4.61	0.717	0.066	69.892	0.000
	ゴミの軽減	2.55	1.249	0.115	22.056	0.000
健康行動	健康スキル	4.12	0.962	0.089	46.494	0.000
	健康への意識	3.71	1.095	0.101	36.834	0.000
	健康状態	3.80	1.017	0.094	40.534	0.000

※ 1 サンプルの t 検定

2回』という低い傾向がみられた。学生に食事づくりをしたいという態度は見られるものの、食事づくりには自信がなく、中々行動に移すところまで達していないという現状が、見られた(表2)。

4. 調理技術習得に関する項目(授業開始時)

調理技術の習得度を知るため先行研究に基づき、97品の料理のイラストを用いて尋ねた。

表3に、各料理の習得度の平均値を示した。『とてもできる』と回答した料理は1つもなく、『できる』と回答した10の料理は、小学校の家庭科で実習している料理であった。『少しできる』には、中学校の技術・家庭科で実習する料理が多くあげられていた。ほぼ全員が『できない』と回答したのは、普段あまり食べる機会の少ないと思われる「八幡巻」であった。習得度の高かった料理は、学生自身が日常生活で作る機会の多い料理と推測された。

和・洋・中料理別で習得度の平均値を比較すると、西洋料理が一番高く、中華料理が一番低い結果で、料理手法別にみると日本料理では炒め物、西洋料理では卵料理が一番習得度の平均値が高い傾向がみられた。

5. 授業開始前・終了後の比較

授業開始時と授業終了時の設問項目への回答について、比較検討を行った。食生活に関する項目では、「環境の大切さ」で開始時と終了時に有意な差($p=0.000$)がみられた。食事づくりに関する項目では、「食事づくりへの知識」「食事づくりへの自信」

「食事づくり頻度」の項目で、積極的な回答へと移行し、有意な差($p=0.000$)がみられた(表4)。

また、調理技術の習得度をみると、すべての調理で習得度が向上していた。特に日本料理の刺身などの生物料理が大きく向上していた(表5)。和洋中料理別にみると、日本料理の習得度の前後差が一番大きく、日常生活で馴染んでいるように見えていても、なかなか日本料理を作ることは難しく、作る自信がないと考えていた学生が、調理実習を通して自信を持つことが出来たのではと推測した。

6. 食事づくり力に関連する項目

設問項目を主成分分析し、調理技術習得度の項目を含む食事づくり力に関する項目を抽出した。抽出した項目を用いて重回帰分析を行った結果、「調理技術の習得」と一番関連があった項目は、「食事づくり力の大切さ」($p=0.000$)と「食事づくりへの自信」($p=0.000$)、「食事づくり頻度」($p=0.009$)であった。また、「食事づくりへの知識」は、「食事づくりへの自信」($p=0.000$)と、「食事づくり力の大切さ」は「技術習得への願望」($p=0.000$)と繋がっていた。このことから、学生の食事づくりに対する態度が、調理技術の習得へ、また食事づくり力の向上への要因であることが示唆された。この重回帰分析を用い、Amosで因果モデルを作成した(図1)。モデルの適合度は、CFI=0.979, RMSEA=0.033であり、ほぼ本研究の食事づくり力の枠組みを説明していること、設定したパスが有意であることが確認された。

表2 食事づくりに関する項目(授業開始時)

n=118					
項目	平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	t 値	有意確率(両側)
知識得点	2.92	1.039	0.096	30.567	0.000
食事づくりへの知識	2.08	0.869	0.080	25.960	0.000
食事づくり力の大切さ	4.68	0.690	0.064	73.607	0.000
技術習得への願望	4.79	0.537	0.049	96.909	0.000
食事づくりへの自信	1.57	0.882	0.081	19.315	0.000
食事づくり頻度	1.82	1.114	0.103	17.763	0.000
食材購買頻度	2.14	1.440	0.133	16.176	0.000

※ 1 サンプルの t 検定

表3 授業開始時の調理技術習熟度

項目	習熟度									
	できる			少しできる			あまりできない			できない
穀物料理	白飯	おにぎり	豆ご飯	散し寿司	そばろ丼	赤飯	炊き込みご飯	巻き寿司	カツ丼	
	味噌汁		豚汁			茶碗蒸し	土瓶蒸し	清まし汁	うしお汁	
焼物料理			卵焼き	焼き魚	干物焼	ぶり照り焼き	焼き鳥	蒲焼		八幡巻
			焼肉	すき焼き	生姜焼き	茄子鳴焼き	田楽			
煮物料理			南瓜煮物	肉じゃが	さんぴら	大根煮物	筑前煮	ひじき煮物	切干大根	
						サハ味噌煮	おでん	胡麻豆腐		
揚物料理						筍煮物	里芋煮物	煮豆		
						天ぷら	魚南蛮漬け	とんかつ		
炒物料理										
			野菜炒め							
生物料理										
和物料理			青菜おひたし	胡瓜酢の物	青菜胡麻和え					
			雑煮							
行事料理										
主菜										
中華料理										
点心										
穀物料理	カレー	サンドイッチ	ハンバーガー	ナポリタン	ミートソース					
						餃子				
卵料理										
			オムレツ							
汁料理										
肉料理			ハンバーグ	ステーキ	クリームシチュー					
魚料理			ムニエル	グラタン	コロケ					
野菜料理	トマトサラダ	野菜サラダ	ポテトサラダ	茹でフロッキー	キノコソテー					
西洋料理										
汁料理										
肉料理										
魚料理										
野菜料理										
和物料理										
中華料理										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										
洋食										
和食										

表4 食事づくり力の授業開始時と終了時の比較

項目		平均値	標準偏差	平均値の 標準誤差	相関係数	有意確率	t 値	有意確率 (両側)
食事づくりへの 知識	開始前	2.09	0.87	0.08	0.452	0.000	-6.860	0.000
	終了後	2.68	0.91	0.08				
食事づくり力の 大切さ	開始前	4.68	0.69	0.06	0.272	0.003	-0.696	0.488
	終了後	4.73	0.62	0.06				
技術習得への 願望	開始前	4.69	0.58	0.05	0.389	0.000	1.786	0.077
	終了後	4.79	0.54	0.05				
食事づくりへの 自信	開始前	1.57	0.88	0.08	0.251	0.006	-8.274	0.000
	終了後	2.41	0.92	0.08				
食事づくり頻度	開始前	1.82	1.11	0.10	-0.403	0.000	-13.783	0.000
	終了後	4.04	0.97	0.09				
食材購買頻度	開始前	2.14	1.44	0.13	0.689	0.000	-2.091	0.039
	終了後	2.36	1.34	0.12				

n=118

※ 1 サンプルの t 検定

表5 調理技術習熟度の授業開始時と終了時の比較

項目	開始時		終了後		前後差	相関係数	t 値	有意確率 (両側)	
	習熟度	標準偏差	習熟度	標準偏差					
日本料理	穀物料理	3.197	0.531	3.758	0.433	0.561	0.488	-12.311	0.000
	汁料理	2.781	0.483	3.476	0.532	0.695	0.564	-15.873	0.000
	焼物料理	2.873	0.534	3.551	0.482	0.678	0.564	-15.447	0.000
	煮物料理	2.748	0.603	3.472	0.571	0.724	0.585	-14.684	0.000
	揚物料理	2.647	0.623	3.367	0.572	0.720	0.442	-12.361	0.000
	炒物料理	4.000	0.762	4.186	0.626	0.186	0.394	-2.620	0.010
	生物料理	2.669	0.686	3.619	0.576	0.949	0.289	-13.605	0.000
	和物料理	3.000	0.720	3.663	0.593	0.663	0.500	-10.826	0.000
	行事料理	2.153	0.465	2.873	0.711	0.720	0.448	-11.997	0.000
	平均	2.896	0.452	3.552	0.419	0.655	0.600	-18.203	0.000
中華料理	主菜	2.572	0.580	3.258	0.618	0.686	0.525	-12.737	0.000
	点心	2.610	0.527	3.168	0.539	0.558	0.465	-10.992	0.000
	平均	2.591	0.504	3.213	0.547	0.622	0.539	-13.337	0.000
西洋料理	穀物料理	3.229	0.559	3.640	0.502	0.412	0.584	-9.193	0.000
	卵料理	3.949	0.604	4.360	0.502	0.411	0.435	-7.513	0.000
	汁料理	2.610	0.661	3.407	0.658	0.797	0.512	-13.271	0.000
	肉料理	3.139	0.535	3.524	0.540	0.384	0.589	-8.574	0.000
	魚料理	2.989	0.701	3.709	0.554	0.720	0.537	-12.665	0.000
	野菜料理	3.347	0.584	4.031	0.494	0.684	0.555	-14.445	0.000
	平均	3.211	0.493	3.779	0.431	0.568	0.657	-15.932	0.000

n=118

※ 1 サンプルの t 検定

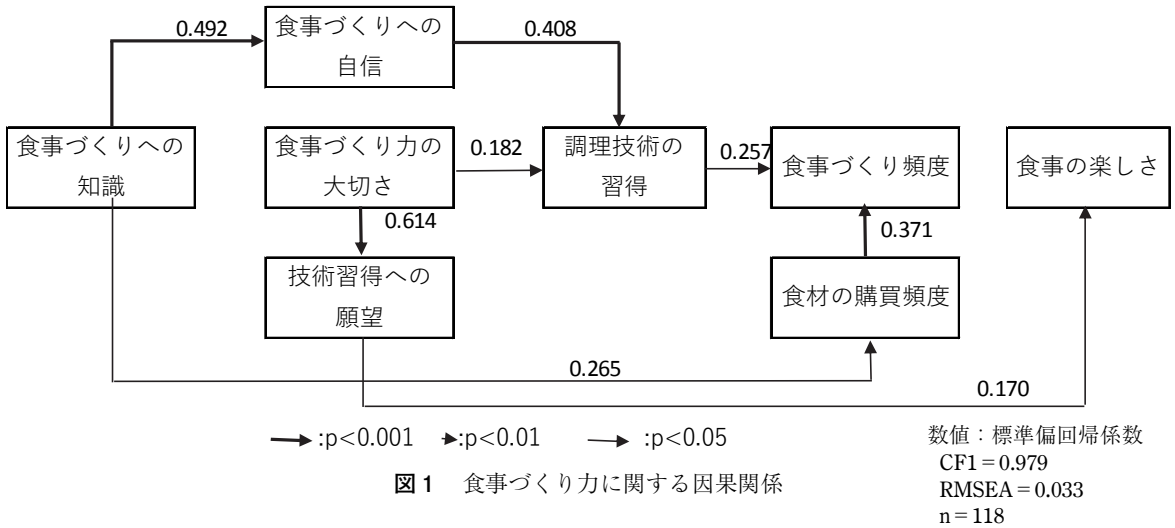


図1 食事づくり力に関する因果関係

IV. おわりに

女子大学生を対象に、1年間の調理実習の授業受講を通し、受講前後でどのくらい食事づくり力の向上がみられるのか、またその要因について質問紙調査を用いて分析を行った。授業開始時と比較すると、どの食事づくり力に関する項目も、積極的な回答に移行しており、調理技術の習得度に関しても、ほとんどが『ややできる』『できる』に移行していた。このことから、食事づくり力の向上には、食生活や食事づくりに関する態度とともに、調理技術の習得が大きな要因であることが、示唆された。

しかし、本研究は、本学1校のみの女子大学生の意識調査を基にしたものであり、結果の信頼性、普遍性については新たな検討が必要と考える。ライフスタイルが目まぐるしく変化する中で、学生の食事づくりに対する態度や調理技術を、1年間の調理実

習の授業の中でどのように向上させていくかが、今後の課題と考える。

参考文献

- 1) 日本惣菜協会：2020年度惣菜白書，株式会社産経広告社，東京（2020）
- 2) 厚生労働省：平成29年度社会生活基礎調査，厚生労働省，東京（2018）
- 3) 駒場千佳子他：栄養学雑誌 72（1），21-32（2014）
- 4) 足立己幸編著：食生活論，医歯薬出版株式会社，東京 pp. 51-54（1987）
- 5) 文部科学省：平成29年度小学校家庭科学習指導要領，文部科学省，東京（2018）
- 6) 農林水産省：食育に関する意識調査報告書，農林水産省，東京（2020）
- 7) 渡瀬典子：東京学芸大学紀要 71，384-391（2020）

