

原著

自炊とレシピ集に対する栄養系と体育系の一人暮らしの学生の認識

奥村 友香^{*1}、岡村 浩嗣^{*1}、小清水 孝子^{*2}、柳沢 香絵^{*3}、松元 圭太郎^{*4}

^{*1}大阪体育大学大学院スポーツ科学研究科、^{*2}福岡大学スポーツ科学部、

^{*3}相模女子大学栄養科学部、^{*4}鹿児島純心女子大学看護栄養学部

【目的】

アスリート向けのレシピ集が数多く出版されているが、一人暮らしの体育系学生に役立っているかは不明である。そこで栄養系と体育系の一人暮らしの学生の自炊状況と、レシピ集に対する認識を調査し、出版されているアスリート向けレシピ集の内容と比較した。

【方法】

同意が得られた学生348名(栄養系女性128名, 体育系男性114名, 体育系女性106名, 平均年齢20±1.2歳)を対象に、自炊とレシピ集に関する質問紙調査を行った。また、体育系大学の図書館が所蔵する9冊のレシピ集を対象に収録された料理を主菜、副菜、主食+主菜の3種に分け、「食材数」「調味料数」「手順数」の3項目を集計した。

【結果】

自炊を毎日行っていた者は、栄養系女性が体育系女性・男性より有意に多かった。自炊を「とても面倒」「面倒」と思う学生は、体育系男性が栄養系・体育系女性より多かった。レシピ集が役に立つと「思わない」「あまり思わない」割合も体育系男性が栄養系・体育系女性より多かった。レシピ集の9つ(3種×3項目)の集計の各中央値が、学生が面倒と思う「食材数」「調味料数」「手順数」の中央値と同じか多かったのは、栄養系女性で2つ、体育系女性で4つ、体育系男性で7つだった。

【結論】

一人暮らしの学生の自炊回数は、栄養系の学生が体育系の学生よりも、そして、体育系女性は体育系男性よりも多かった。また、栄養系が面倒と思わないような料理でも体育系男性は面倒と思うため、レシピ集を活用しにくいと感じていることが示唆された。

キーワード：自炊 レシピ集 アスリート

緒言

一般大学生の自炊状況を調べた研究によると、自炊を行っているのは男女ともに約50%、外食と自炊を組み合わせているのは40%である¹⁾。しかし、男子学生は外食のみが10%程度いる¹⁾。平成23年「国民健康栄養調査」では、20歳代男性の外食の頻度は、昼食が30%以上、夕食でも12%程度おり、居住形態別にみると、一人世帯では昼食の約50%、夕食の約25%が外食である²⁾。また、自炊頻度を大学の学年で比較した調査では、大学入学時の自炊率は約7割近くなのにに対し、卒業時では約3割にまで減少したと報告されている^{1,3)}。このように、一人暮らしの学生の自炊率はあ

まり高いとは言えない。

栄養士・管理栄養士養成課程施設は、学生が自ら率先して調理に取り組み、調理に関する知識や技術を向上させる調理学教育を検討、実施することが課せられている⁴⁾。また、調理に伴う実習が必修単位として定められているため、学生は一通りの調理作業をこなすことができる。さらに、調理経験料理数が多い者は少ない者に比べて、調理法の定着率が高く食事作りを好む者が多いことが報告されている⁵⁾。これに対して、体育系の学生は栄養系の学生よりも調理技術が低い⁶⁾ため、レシピを見ても難しいと感じたり、自炊を面倒と思ったりする者が多いことが推察される。

アスリート向けのレシピ集は数多く出版されてい