

研究報告

岩手の一農漁村地域の生活変化と食—和食と食育—(第3報)

Life Changes and Foods of Rural Community for Agriculture and Fisheries in IWATE
-Japanese Food and Food Education- (No.3)

岩本佳恵*, 魚住恵*, 長坂慶子*, 松本絵美*

Yoshie IWAMOTO, Megumi UOZUMI, Keiko NAGASAKA, Emi MATSUMOTO

Keywords: food education, Japanese food, attitude survey
食育, 和食, 意識調査

1. はじめに

2013年12月、「和食；日本人の伝統的な食文化（以下、和食）」が、ユネスコ無形文化遺産に登録された¹⁾。料理そのもののだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいた文化（社会的慣習）としての価値が世界から認められた。申請書²⁾には、和食とは食の生産から加工、準備、消費にいたるまでの技能や知識、実践や伝統にかかる包括的な社会的慣習であり、資源の持続的な利用と密接に関係している「自然の尊重」という基本的な精神に因んでいる、と記載されている。また、和食は日本人の生活の一部として年中行事とも関連して発展を遂げており、人と自然・社会的環境の関係性の変化に応じ再構築が続けている。さらに、現在の日本人の健康、長寿にも寄与していると指摘されている。しかし、「和食」と聞いてイメージするものは料理そのものであり、料理や献立に関心が集まりやすい一方、その背景にあるものへの関心は薄れがちになり、行事食などの料理自体が研鑽化していることもある。

ユネスコ無形文化遺産には和食文化の特徴として、①多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重、②健康的な食生活を支える栄養バランス、③自然の美しさや季節の移ろいの表現、④正月などの年中行事との密接な関わり、を挙げている³⁾。これらの特徴を形成してきた食生活は科学的、栄養学的に完璧なものではないかもしれないが、日本各地に今なお名残がみられる。

将来、食生活について指導的立場に就く栄養士養成課程の学生が日本の食生活の方向性を考えるとき、科学的根拠に基づく知識だけでなく、和食の文化に関する素養が役立つ知識の1つではないかと考える。

和食文化がどのような地域、土壌で形成され、日本の食生活が庶民の間でどのように営まれてきたのかを具体的に示す資料を通し、学生がそこから何を学びとることが可能か検証し、今後の栄養士教育に役立てる。また、栄養士として社会へ出て行くにあたりどのような知識や体験が必要か検討する。

2. 方法

2-1. 対象者

本学の食物栄養学専攻（栄養士養成課程）の1年31名、2

年26名、合計57名を対象とした。対象者の年齢は10代（18～19歳）が90%以上を占め、女子の割合は93%である。

2-2. 調査時期

平成27（2015）年5月に2回実施した。1回目と2回目の回答までに1週間程度の期間を設けた。

2-3. 調査方法

無記名自記式アンケートによる食生活の意識調査を実施した。1回目は担当教員の授業内で実施し回収、2回目は自宅で回答し担当教員の授業後に回収した。1回目の回答後に、50年以上にわたり岩手県の一農漁村地域で生活してきた人々の和食を中心とした食生活の営みの聞き書き記録（A4、20ページ、後半に3品のレシピと食材・料理・実習風景写真入り）を全員に配布し、読んだ後2回目のアンケートに回答してもらった。1回目のアンケート前に教員からアンケート調査の目的を説明し、アンケートの記入・回収をもって同意とみなした。アンケートの質問項目は15項目あり2回とも同じ内容とした。質問紙調査項目は学生が10年以上を目安に暮らしていた世帯構成、その際の食事支度者、農作物の栽培、漁業など属性や生業に関する項目、食事ごとの主食、同居する上の世代との食事の違いの食事に関する項目、料理を教えられた経験、日本の食生活の特徴を大学の授業以外で見聞き、体験する機会があったかの食体験・食経験に関する項目、家の食生活で和食の良さを感じるか、家の食生活の問題について、育った中で体験した食生活の問題点について、身近にある和食に問題があるかの食生活への意識に関する項目、大学の授業で習った日本料理の知識の中で食生活に取り入れていることがあるか実践に関する項目、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを踏まえ和食の良さ（1.はじめにの中の①～④に加え、その他）1つ選択してもらった。また、無形文化遺産として和食を残していく上で今大切だと思うことは何かを和食の特徴の項目を細分化しその他を加えた7項目の中から3つまで選択してもらった。選択後の具体的な内容については自由記述とした。ただし、2回目のアンケートの最後に聞き書き記録を読んだ感想等を書く欄を設けた。

* 生活科学科食物栄養学専攻

2-4. 対象者の現在の生活等

アンケートとは別に、入学時に教員間で情報共有するための個人アンケートを実施し、出身地と入学後の住まいを聞いていたため、そのデータを用いた。

2-5. 統計解析

対象者の属性について1回目のアンケートをもとに記述統計を行った。1回目と2回目のアンケートが異なった場合は、平均として実数を示した。

食体験・食経験、食生活への意識、大学で習った事の実践、和食の良さ、無形文化遺産として和食を継承する上で大切なことにおけるアンケート前後の比較については1年と2年を合わせた総数（以下、全体）と学年別にクロス集計し、 χ^2 検定またはFisherの直接正確確率検定を行った。また、「和食の良さ」、「和食を残す上で大切なこと」の質問に対する回答割合は、各回全体と学年毎に χ^2 検定を用いて適合度の検定を行った。統計解析にはIBM SPSS Statistics22（日本アイ・ビー・エム株式会社）を使用し、有意水準は両側検定で5%とした。

3. 結果及び考察

回収率は両学年、両アンケートとも100%である。質問項目の回答に欠損のないものは112名（有効回答率は98.2%、1回目1年96.8%、2年100%、2回目1年100%、2年96.2%）であったが、全体のサンプル数が少なかったため、質問ごとに欠損のないデータを用いることとした。

1回目と2回目のアンケート結果を比較したが、全体、学年別で有意な差はなかった。

3-1. 属性・生業について

対象者の属性について表1に示した。

岩手県内出身者は69.1%で、学生の入学時の住まいは一人暮らしが半数以上を占め、次いで実家暮らし、寮、その他の順であった。

学生の家族構成は3世代以上の拡大家族、2世代の核家族がほぼ同数であった。その世帯で販売、自家消費を問わず農作物を栽培していたと回答した学生の割合は、63.2%であった。栽培しているものは野菜が最も多く、次いで米、果物の順であった。家で漁業をしていると回答する学生はいなかった。現在も含め家族と暮らしていた際の主な食事支度者は親世代が最も多く、次いで親と祖父母世代の両方であり、祖父母世代のみが最も少なく7.0%であった。拡大家族に限定した場合の食事支度者は、親と祖父母世代の両方が46.4%で親世代のみ（39.3%）よりわずかに上回った。祖父母世代のみで食事の支度をする家庭は少なかった。親世代の中では母親、祖父母世代では祖母が圧倒的に家庭の食事の支度を担っていた。

3-2. 食体験・食経験について

表1 学生の属性

	n	% [†]		n	% [†]
出身地*			上の世代との食事の違い***		
岩手県内	39	69.1	ある	5	8.8
岩手県外	18	30.9	ない	52	91.2
現在の住まい*			上の世代から料理を教わった経験**		
実家	19	34.4	ある	44	77.2
一人暮らし	30	51.8	ない	13	22.8
寮	6	10.3	主食（複数回答）***		
その他	2	3.5	朝食		
家族構成**			ごはん	55	96.5
拡大家族	28	49.1	パン	29	50.9
核家族	29	50.9	麺	1	1.8
その他	0	0.0	その他	1	1.8
農作物の栽培***			昼食		
している	36	63.2	ごはん	54	94.7
していない	21	36.8	パン	16	28.1
漁業**			麺	30	52.6
している	0	0.0	その他	1	1.8
していない	57	100.0	夕食		
食事支度者**			ごはん	57	100
親世代	40	70.2	パン	3	5.3
祖父母世代	4	7.0	麺	26	45.6
親と祖父母世代	13	22.8	その他	1	1.8

*：実数(n)は入学時のアンケート調査から抜粋

**：実数(n)はアンケート調査

***：実数(n)は1回目と2回目のアンケートで回答が異なったので平均

†：両学年合わせた57人に対する割合

同一生計内の各食事の主食に関して（複数回答可、表1）、米（ご飯）と回答する学生の割合が3食とも90%以上を占めた。朝食は次いでパンが多く、昼食と夕食は麺と回答する学生が多かった。村上らの⁴⁾、東北・北海道における米の摂取状況と同じ結果になった。しかし、頻度は尋ねていないため、これ以上は不明である。

同一生計内で食事に違いがあるかに対し「ない」と回答した学生は91.2%で、拡大、核家族に関わらず同じ食事内容であったことが伺える。「ある」と回答した学生は、祖父母世代がその下の世代とは異なると回答していた。具体的には、祖父母世代の主菜は魚や大豆製品が多かったのに対しその下の世代は肉を好んでいた。また、調理方法が異なったという回答もあり、祖父母世代は煮物中心、その下の世代は揚げ物を好んで食べたという記入もあった。学生が上の世代から料理を教わった経験があるか聞いたところ、「ある」と回答した学生は77.2%であった。その学生に対し、誰から教わったか尋ねる（複数回答可）と母親が71%、祖母が35%と圧倒的に母親が多かった。具体的に習った料理は、母親からの場合カレーや肉じゃが、炒め物などを挙げる学生が多く、洋食や中華、洋菓子も散見された。祖母は郷土料理や煮しめ、煮物、煮つけなど和食が多かった。一般に祖父母が同居する拡大家族は、核家族に比べ家事や家庭内の行事が伝承されやすいと考えられている。そのため、拡大家族と核家族で、学生が上の世代から料理を教わった経験に違いがあるかクロス集計したが、差は見られなかった。

授業以外で日本の食生活の特徴を身近に見聞き、体験したことがあるか（表2）に対し「ある」と回答した学生は、全体の1回目が80.7%、2回目73.7%であり、見聞きや体験等を経験した学生が有意に多かった（ $p < 0.05$ ）。「ある」と回答した学

表2 食生活に対する意識についての結果

		総数			1年生			2年生		
		1回目	2回目	p 値	1回目	2回目	p 値	1回目	2回目	p 値
日本の食生活の特徴といえるものを授業以外で身近に見聞きし、体験することがある	ある	46 (80.7)	42 (73.7)	0.252	26 (83.9)	23 (74.2)	0.267	20 (76.9)	19 (73.1)	0.500
	ない	11 (19.3)	15 (26.3)		5 (16.1)	8 (25.8)		6 (23.1)	7 (26.9)	
(上で「ある」と回答した人の内容、複数選択、割合は上記の「ある」の人数に対する)										
多様で新鮮や食材とその持ち味の尊重		12 (26.1)	8 (19.0)		4 (15.4)	4 (17.4)		8 (40.0)	4 (21.1)	
健康的な食生活を支える栄養バランス（献立構成）		7 (15.2)	7 (16.7)		4 (15.4)	5 (21.7)		3 (15.0)	2 (10.5)	
自然の美しさや季節の移ろいの表現		23 (50.0)	23 (54.8)		11 (42.3)	10 (43.5)		12 (60.0)	13 (68.4)	
正月などの年中行事との密接な関わり		23 (50.0)	27 (64.3)		11 (42.3)	13 (56.5)		12 (60.0)	14 (73.7)	
その他		5 (10.9)	3 (7.1)		3 (11.5)	0 (0.0)		2 (10.0)	3 (15.8)	
これまで学んだ食生活の知識をもとに、あなたの家の食生活で、ここが問題だと思うことがある	ある	50 (87.7)	49 (86.0)	0.500	25 (80.6)	27 (87.1)	0.366	25 (96.2)	22 (84.6)	0.175
	ない	7 (12.3)	8 (14.0)		6 (19.4)	4 (12.9)		1 (3.8)	4 (15.4)	
(上で「ある」と回答した人の内容、複数選択、割合は上記の「ある」の人数に対する)										
栄養バランス		22 (44.0)	19 (38.8)		8 (32.0)	9 (33.3)		14 (56.0)	10 (45.5)	
インスタント食品、レトルト食品などの加工食品、惣菜類が多い		13 (26.0)	11 (22.4)		8 (32.0)	7 (25.9)		5 (20.0)	4 (18.2)	
食塩摂取量		27 (54.0)	25 (51.0)		10 (40.0)	11 (40.7)		17 (68.0)	14 (63.6)	
添加物、消費期限などの安全性		9 (18.0)	11 (22.4)		7 (28.0)	7 (25.9)		2 (8.0)	4 (18.2)	
食品の無駄、フードマイレージを気にしないなどの環境負荷		5 (10.0)	5 (10.2)		3 (12.0)	2 (7.4)		2 (8.0)	3 (13.6)	
食事を抜くことがある		6 (12.0)	9 (18.4)		2 (8.0)	6 (24.0)		4 (16.0)	3 (13.6)	
その他		2 (4.0)	1 (2.0)		2 (8.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	1 (4.5)	
あなたの家の食生活で和食の良さを感じる点がある	ある	42 (75.0)	41 (71.9)	0.832	24 (80.0)	23 (74.2)	0.762	18 (69.2)	18 (69.2)	1.000
	ない	14 (25.0)	16 (28.0)		6 (20.0)	8 (25.8)		8 (30.8)	8 (30.8)	
これまで育った中で体験してきた食生活に問題がある	ある	33 (57.9)	29 (50.9)	0.286	17 (54.8)	13 (41.9)	0.223	16 (61.5)	16 (61.5)	0.612
	ない	24 (42.1)	28 (49.1)		14 (45.2)	18 (58.1)		10 (38.5)	10 (38.5)	
これまでに大学の授業で勉強した日本料理の知識で新たに食生活に取り入れたことがある	ある	26 (45.6)	25 (43.9)	0.500	12 (38.7)	11 (35.5)	0.609	14 (53.8)	14 (53.8)	0.500
	ない	31 (54.4)	32 (56.1)		19 (61.3)	20 (64.5)		12 (46.2)	12 (46.2)	
(上で「ない」と回答した人の内容、複数選択、割合は上記の「ない」の人数に対する)										
もともと和食中心の食生活		7 (22.6)	10 (31.3)		4 (21.1)	7 (35.0)		3 (25.0)	3 (25.0)	
自分で食事の支度をする機会がない		9 (29.0)	13 (40.6)		4 (21.1)	6 (30.0)		5 (41.7)	7 (58.3)	
洋風や中華風の料理が好きだから		4 (12.9)	3 (9.4)		3 (15.8)	3 (15.0)		1 (8.3)	0 (0.0)	
和食の用意をするのは面倒だから		5 (16.1)	5 (15.6)		2 (10.5)	2 (10.0)		3 (25.0)	3 (25.0)	
その他		8 (25.8)	5 (15.6)		7 (36.8)	5 (25.0)		1 (8.3)	0 (0.0)	
現在、身近にある和食に問題点がある	ある	21 (36.8)	24 (42.1)	0.503	13 (41.9)	14 (45.2)	0.938	8 (30.8)	10 (38.5)	0.420
	ない	14 (24.6)	9 (29.0)		6 (19.4)	5 (16.1)		8 (30.8)	4 (15.4)	
	分からない	22 (38.6)	24 (42.1)		12 (38.7)	12 (38.7)		10 (38.5)	12 (46.2)	

数値は(%)

総数=57、1年生=31、2年生=26(※総数の1回目は56、1年生の1回目は30)

p値は χ^2 検定または期待値が5未満の場合はFisherの直接確率検定法

生に対し、具体的内容を5つの選択肢から選んでもらったところ、「自然の美しさや季節の移ろいの表現」と「正月などの年中行事との密接な関わり」を経験した学生が各回とも両学年合わせ半数以上いた。「自然の美しさや季節の移ろいの表現」では、旬の食材（山菜、野菜、魚など）が食卓で出たと回答する学生が多く、「正月などの年中行事との密接な関わり」では、正月にまつわる料理作りや食べる機会があったと回答する学生が多かった。見聞きや体験は家庭以外に学校給食を通して経験する学生もあり、日本の食生活の特徴を表現する教材として学校給食が重要であることが示唆され、今後その重要性はますます高まるのではないかと考える。「新鮮で多様な食材の使用」や「献立構成」に関する見聞きや体験をしてきた学生はわずかであった。行事や旬など分かりやすいものは、家庭の上の世代から子、地域の人から若い世代へ伝えやすく、経験しやすい傾向にあるが、「新鮮で多様な食材の使用」や「献立構成」など普段の日々の食生活の基本となることを伝えることは家庭では乏しく、難しいのではないかと考えた。

3-3 食生活に対する意識

表2に結果を示す。

これまで学んだ食生活の知識をもとに家庭の食生活について問題が「ある」と回答した学生は、1回目の全体では87.7%、2回目86.0%で問題があると回答する学生が有意に多かった($p<0.001$)。問題が「ある」と回答した学生に対し具体的に何が問題か7つの選択肢からあてはまるもの全て選択してもらったところ、「食塩摂取量」が最も多く、次いで「栄養バランス」、「インスタント食品、レトルト食品などの加工食品、惣菜類が多い」が1回目、2回目とも上位であった。「食塩摂取量」を問題と挙げた学生は、濃く調味する、濃い味を好む、漬け物をよく食べる、みそ汁が1日3回出たなどと記述していた。「栄養バランス」を挙げた学生は、野菜摂取不足、好き嫌いや揚げ物、肉類が多いなど偏食、品数の少なさ（主食と主菜）などと回答していた。「インスタント食品、レトルト食品などの加工食品、惣菜類が多い」を挙げた学生は親世代が共働きのため家庭での調理が減り買う機会が増えた、お弁当が冷凍食品ばかり、インスタント食品と野菜ジュースで済ませたなどの回答があった。下位の項目である「添加物、消費期限などの安全性」「食品の無駄、フードマイレージを気にしないなどの環境負荷」は2年の2回目のアンケートで増えた。「食事を抜くことがある」は1年の2回目が増えた。この選択者数の変動

は、問題意識に対する考え方の変化や新たな気づき、視野の広がりが聞き書き記録を読んだことでわずかながらあったのではないかと考える。聞き書き記録には、自家栽培・消費などの記述があり、それが新たな気づきにつながったのではないだろうか。普段の食生活での気づきを促すことで、問題意識だけではなく食材や料理への関心につながってくるのではなかと考える。

家庭の食生活で和食の良さをを感じる学生の割合は2回とも70%以上で、良さをを感じる学生が有意に多かった ($p < 0.001$)。2年より1年が良いと感じる割合が高い傾向であった。和食の良さを覚えている学生に対し、具体的にどのようなことか自由記述してもらったところ、「季節・旬」に関することを挙げる学生が最も多く、次いで「味」に関するもので、あっさり感やだしや素材のうま味と答える学生が多かった。他に心理面(落ち着く、安心感、家族団欒など)、身体的な面(消化、排便など)で良さを覚えると記述があった。

学生が育った中で体験した食生活で問題があるかに対し、「ある」と回答した学生は全体を見ると2回とも50%以上であった。「ある」と回答した学生に対し、具体的に何が問題か自由記述してもらったところ、「惣菜、インスタント食品、冷凍食品など既製品の利用頻度が多い」が多く、次いで「栄養バランス(考えないで食べる、悪いなど)」「好き嫌いなどの偏食」「塩分や糖分、脂質の過剰摂取」であった。

現在、学生の身近にある和食に問題点があるかの質問に対し、「ある」と回答した学生の割合は1回目の全体で36.8%、2回目42.1%であった。その内容は、調味の濃さが圧倒的に多く、次いで和食離れやだしの取り方(知らない、化学調味料の利用)、料理の素の利用、和食を作る食材の季節感の希薄化や輸入品依存であった。2年は問題が「ある」と回答した学生の全ての内容の記述が調味の濃さに関するものであった。1年間勉強を積んだことで調味に関する事に意識が向いてしまったのかは今回のアンケートだけでは分からないが、より広い視点で問題意識を持つ教育も必要になってくるのではないかと考える。分からないという選択肢を付けたからか本当に分からないのか真偽は不明であるが、「分からない」と回答した学生は1回目の全体で38.5%、2回目42.1%で、問題があると回答する学生と同じくらい、「分からない」と回答する学生がいた。特に、2年は問題が「ある」、「ない」を選択する学生より「分からない」と回答する学生が上回っており、「これまで学んだ食生活の知識をもとに家の食生活で問題があるか」から身近にある「和食」に問題があるか限定した場合、問題があるか曖昧になる学生が多かった。大学生と社会人を対象とした矢野の研究によると⁵⁾、食生活の実態が悪い事を認識している者には食生活の改善意欲がみられたが、その認識のない者には改善意欲が見られないこと、また食生活の実態が良く、その認識をしている者は、食生活に満足し、改善の必要性を感じていないと報告している。このような結果からも、無関心の学生や問題があると自覚している学生に対し、家庭を含め自身の食生活を見直す

ことや食生活に対する意識を高めること、良いと認識している学生に対してはさらなる向上につながる教育が必要であると考ええる。栄養学的知識だけでなく、知識を使える実践的、体験的な食教育が今以上に必要であると考ええる。現段階では、自宅での程度の学生が日頃から食事作りをしているか不明ではあるが、進学で生活環境が変わった学生の食生活の自己管理能力を持たせるためにも、家族を含めた食生活の改善、向上のためより早い段階からの実践型教育が必要であると考ええる。

3-4. 大学で勉強したことの家庭での実践について

表2に結果を示す。

大学の授業で勉強した日本料理の知識を学生自身や家族の食生活に取り入れたことがあるか質問したところ、「ある」と回答した学生の割合は1回目の全体で45.6%、2回目43.9%であった。1年は「ない」と回答する学生が半数以上いた。2年はほぼ半数ずつであった。取り入れている内容で多かったのは、「だしを取る」や「副菜が増えた(生野菜サラダだけでなくお浸しなどを取り入れた)」「盛り付け方に関する事」「調味に関する事」であった。また、取り入れない理由として「自分で食事の支度をする機会がない」を挙げる学生が最も多かった。次いで「もともと和食中心の食生活」であった。「洋食や中華料理を好む」や「和食の用意が面倒」を選択する学生もいたがわずかであった。その他の理由では、「まだ具体的な料理を習っていない」や「食材の入手が困難」「作る場所がない」「一人暮らしで調理するのが土日だけでその時のために食材を買い、作るコストや残りを考えると躊躇する」があった。藤井らは⁶⁾、調理学等を学ぶ大学生のうち日常の調理担当者が学生自身である場合、その6割が日常生活で殆ど調理をしていないと報告している。本研究では、入学後の生活環境を同時にアンケートしていないため、同様の傾向があるか不明であるが、大学で学んだ日本料理の知識を取り入れない学生が50%以上いることから、生活環境を問わず日常的に調理をしている学生は少ないのではないかと推測する。食・栄養に関する知識習得・理解だけでなく、自ら実践する力を身に付ける必要があるのではないだろうか。児玉は⁷⁾、栄養士養成課程の学生に対し、調理学実習で習った料理を主食・主菜・副菜の区分に従い、思い出しながら書き出す調査の中で、実習の実技試験の課題の料理は出現率が高いと報告している。実習内でコンスタントに実技試験を組み込むことで自宅での調理練習を通し包丁技術を含めた調理技術の向上を促し、日常の調理につなげられるのではないだろうか。

3-5. 和食の良さ

表3に結果を示す。

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受け、「和食の良さで最も良いと思うこと」について、和食文化の特徴として挙げられている4項目とその他を含む5つの選択肢から1つ選んでもらったところ、2回とも「健康的な食生活を支える

表3 和食の良さについて

	総数			1年生			2年生		
	1回目 (n=57)	2回目 (n=56)	p値	1回目 (n=31)	2回目 (n=31)	p値	1回目 (n=26)	2回目 (n=25)	p値
多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	6 (10.5)	10 (17.9)	0.736	4 (12.9)	7 (22.6)	0.584	2 (7.7)	3 (12.0)	1.000
健康的な食生活を支える栄養バランス	29 (50.9)	26 (46.4)		17 (54.8)	15 (48.4)		12 (46.2)	11 (44.0)	
自然の美しさや季節の移ろいの表現	18 (31.6)	16 (28.6)		10 (32.3)	8 (25.8)		8 (30.8)	8 (32.0)	
正月などの年中行事との密接な関わり	4 (7.0)	4 (7.1)		0 (0.0)	1 (3.2)		4 (15.4)	3 (12.0)	
その他	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)	

数値はn(%)

p値は χ^2 検定または期待値が5未満の場合はFisherの直接確率検定法

栄養バランス」が最も多かった。次いで「自然の美しさや季節の移ろいの表現」であった。「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」や「正月などの年中行事との密接な関わり」を挙げる学生はわずかであった。高橋の⁸⁾栄養士養成校の食に関する意識調査でも、和食の良さ（選択制・複数回答）で「健康に良い」を選ぶ学生が最も多く、次いで「あっさりした味」「季節感がある」と報告しており、本研究結果も学生の意識がほぼ一致していた。1年の2回目のアンケートでは上位項目が減り「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」が10%程度増えたが、それ以外の選択肢に大きな変化は見られなかった。また、それぞれの選択肢の割合については2年の2回目のアンケートを除き、「健康的な食生活を支える栄養バランス」を選択する学生の割合が有意に高かった ($p<0.05$)。反対に低かった選択肢は、両学年とも「正月などの年中行事との密接な関わり」、2年は他に「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」であった。

3-6 . 和食を残していく上で今大切だと思うこと

表4に結果を示す。

無形文化遺産として和食を残していく上で今大切なことは何か7つの選択肢から3つまで選んでもらった。1人当たりの選択数は1回目の1年2.80、2年2.81、2回目の1年2.94、2年2.81であった。アンケート結果より、「日常的に季節の食材を大切に料理をつくる」が最多で1回目の全体で70.2%、2回目80.4%であった。次いで「日本料理の手法で素材の味を活かした料理をつくる」が1回目68.4%、2回目67.9%であった。さらに次いで「年中行事に関わる料理を作る習慣を大切にすること」が1回目54.4%、2回目58.9%であった。1年は聞き書き記録を読んだことで意識の変化が見られ、「身近な農産物や漁獲物を使う」「日常的に季節の食材を大切に料理をつくる」「年中行事に関わる料理を作る習慣を大切にすること」の選択肢がわずかではあるが増えた。意識の変化に学年間で同じ傾向が見られなかったのが、「食を通して家族や地域の絆を大切にすること」であった。2回目で1年は選択する学生が減ったのに対し、2年は増えた。「和食の献立構成に沿って食事を整える」を選ぶ学生は最も少なく、2回目でさらに減った。

現在残していかなければいけないと学生が考えることで非常に選択者が多かったのが、「日常的に季節の食材を大切に料理をつくる」と「日本料理の手法で素材の味を活かした料理

をつくる」であった。反対に最も低かった選択肢は、「和食の献立構成に沿って食事を整える」であった。1年は他に「食を通して家族や地域の絆を大切にすること」、2年は「身近な農産物や漁獲物を使う」が次いで低かった。和食の良さで「健康的な食生活を支える栄養バランス」を最も多くの学生が選んでいたが、和食を残す上で大切だと思うこと上位にその基礎となる「和食の献立構成に沿って食事を整える」を選択する学生は少なく、良さとしてすでに認識しているものは和食を残す上で大切ではないと学生は考えている可能性がある。また、学生の立案した献立を見ると、料理に具体化すること、組み合わせることを苦手とする学生が多いと感じる。調理実習で習った料理が栄養学的にどのような特徴があるかも学習することで献立に取り入れやすくなるのではないだろうか。反対に、和食の良さとしての認識が低かった「正月などの年中行事との密接な関わり」や「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」は、和食を残す上で大切だと半数以上の学生が感じていた。また、家庭で教えられた経験が乏しかったこと（新鮮で多様な食材の使用）は残す上で大切だと認識する学生が多かった。

3-7 . 聞き書き記録を読んで考えたこと

対象者のうち、94.7%が自由記述欄に記述が見られた。

地域のつながり、自給自足、無駄のない食材の利用、農閑期を見越した保存食作りの習慣などを読み取る学生が多かった。また学生の住んでいた地域と違う地域の食文化や料理に触れることで知らないという自覚が生まれた学生もいた。郷土料理を知る機会がないという学生が多く、教えてもらいたいという意見もあった。昭和30年頃の食生活が栄養学的に完璧ではなく保存のために食塩の使用が多かったという事実と、減塩や疾病予防のため昔の料理に工夫を凝らしながら現在も作って食べていることに感心した、和食のイメージが変わったと回答する学生もいた。地域の食文化や料理、行事食を若い世代が継承していかなければいけないという自覚や廃れることへの危機感を持った学生もいた。昭和30年代の一から作る食事作りを知ったことで現代の中食産業の便利さを見直す機会になった学生もいた。聞き書き記録を読んだことで、新たな発見、気づきだけでなく郷土料理や食文化の継承などをしていかなければいけないと考える学生が出たため、聞き書き記録を読む効果はあったのではないだろうか。

表4 和食を残す上で今大切だと思うこと(複数回答)

	総数			1年生			2年生		
	1回目 (n=57)	2回目 (n=56)	p値	1回目 (n=31)	2回目 (n=31)	p値	1回目 (n=26)	2回目 (n=25)	p値
身近な農産物や漁獲物を使う	18 (31.6)	20 (35.7)		12 (38.7)	14 (45.2)		6 (23.1)	6 (24.0)	
和食の献立構成に沿って食事を整える	10 (17.5)	6 (10.7)		7 (22.6)	5 (16.1)		3 (11.5)	1 (4.0)	
日本料理の手法で素材の味を活かした料理をつくる	39 (68.4)	38 (67.9)		21 (67.7)	21 (67.7)		18 (69.2)	17 (68.0)	
日常的に季節の食材を大切に料理をつくる	40 (70.2)	45 (80.4)	0.924	21 (67.7)	25 (80.6)	0.959	19 (73.1)	20 (80.0)	0.941
年中行事に関わる料理をつくる習慣を大切にする	31 (54.4)	33 (58.9)		15 (48.4)	17 (54.8)		16 (61.5)	16 (64.0)	
食を通して家族や地域の絆を大切にする	21 (36.8)	22 (39.3)		11 (35.5)	9 (29.0)		10 (38.5)	13 (52.0)	
その他	1 (1.8)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		1 (3.8)	0 (0.0)	

数値はn(%)、%は各選択肢の選択数を各回の人数で除した

p値は χ^2 検定または期待値が5未満の場合はFisherの直接確率検定法

4. まとめ

和食文化がどのような地域、土壌で形成され、日本の食生活が庶民の間でどのように営まれてきたかを具体的に示す資料を通し、学生がそこから何を学びとることが可能か検証し、今後の栄養士教育に役立てる。また、栄養士として社会へ出て行くにあたりどのような知識や体験が必要か検討するためにアンケート調査を行った。和食の良さとしてすでに認識しているもの(献立構成)を残す上で大切なこと(日常的に季節の食材を大切に料理をつくる、日本料理の手法で素材の味を活かした料理をつくる)に意識のずれが見られることを踏まえ、家庭等での体験が乏しかった新鮮で多様な食材を使用し、日本型食生活の基本となる一汁三菜の献立構成をよりいっそう具体化すること、家庭での振り返り(復習や練習)の機会を多くする必要性が示唆された。また、食に何かしら興味を持って入学してきた学生の食に対する問題意識を、教育によって専門的に捉えることは栄養士として大切であるが、地域性や食を含めた文化など幅広く捉えることも必要である。

岩手県内出身者が多く、栄養士として就職する学生の殆どが高齢者施設で勤務しているため、岩手の一地域に限定されるが食生活の記録を読むことで、食文化だけでなく、各家庭では聞く機会の少なかった昔の食事やその変遷、世代の違う人の嗜好の理解や地域の人と人とのつながり、郷土料理や食文化の継承の必要性を考える学生が出たため、読む効果はあったのではないだろうか。特に入学後すぐの段階で有効だったのではないかと考えるが、継続して調査していないため意識、考え方の変化の見極めまでは至っていない。

本研究の限界は対象者が少数であること、単年調査のため結果を傾向として把握できないことである。学年の特徴なのかそうでないのか、傾向を把握するためにも今後は継続して調査していく必要がある。1回目と2回目のアンケートの回答期間が1週間程度と短く、聞き書き記録を読んだことで意識の変化はわずかに見られたものの実生活へ結びつくまではいかなかった。今後、聞き書き記録を読み返す機会を設け、学生自身の食生活の意識を振り返る必要がある。また、同じアンケート内容であったため、2回目のアンケートでは記述部分の回答を省略する学生も見られ、期間についても検討が必要である。5月に

行ったため、春に限定した季節的な回答が見受けられたことから、他の季節の際にも聞くことで新たな回答が得られるかもしれない。

5. 参考文献等

1. 農林水産省：プレスリリース
<http://www.maff.go.jp/j/press/kanbo/kihyo02/131205.html>
(2015/11/25 アクセス)
2. 農林水産省：無形文化遺産の代表的な一覧表への記載についての提案書
<http://www.maff.go.jp/j/press/kanbo/kihyo02/pdf/131205->
(2015/11/27アクセス)
3. 農林水産省：「和食」紹介リーフレット
http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/pdf/leaflet_jj_pg.pdf (2015/11/25 アクセス)
4. 村上知子・會田久仁子：東北・北海道地方における米の摂取調理状況(1)，日本調理科学会 Vol.43(5)，319-321，2010
5. 矢野由起：食物摂取状況に対する自己評価(第2報)－自己評価力に関わる要因について－，日本家庭科教育学会誌 Vol.40(1)，31-36，1997
6. 藤井久美子・大野佳美・大野婦美子他：健康な食生活の実践力育成における調理学実習のあり方に関する基礎的検討－調理担当女子大生の夕食実態をもとに－，日本食生活学会誌 Vol.18(4)，362-369，2008
7. 児玉ひろみ：献立作成の基礎力におよぼす調理学実習の影響－学生が発想できる料理について－，淑徳短期大学研究紀要，第50号，171-186，2011
8. 高橋壽美子：本学短大生の食に関する意識調査－和食についての一要因－，盛岡大学短期大学部紀要，第12巻，61-76，2002

謝辞

本研究にあたり、アンケートにご協力いただいた皆様に感謝を申し上げます。