

# 医療系大学の自宅生における調理に関する現状

— 男女別の比較検討 —

生川 卓弘, 堀田 千津子

鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 医療栄養学科

## 研究報告

## 医療系大学の自宅生における調理に関する現状

## — 男女別の比較検討 —

生川 卓弘, 堀田 千津子

鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 医療栄養学科

キーワード： 医療系大学生, 調理に関する習慣, 調理に対する意識, 主観的調理能力, 調理に関する知識

## 要 旨

一次予防の観点から、社会人になるまでに望ましい食習慣を身につけることが重要である。家政系大学の調理に関する報告は多数存在するが、他学部の報告はほとんどない。そこで、本研究では医療系大学生を対象とし、調理に関するアンケート調査を行い、その現状について、男女比較で検討した。

調理技術の必要性に関しては、ほぼすべての学生が必要性を感じているものの、料理をする頻度が1週間あたり1回未満であるものが2/3を占めた。計量カップやスプーンを用いて計量することでは、「できる」と「だいたいできる」を合わせると、全体では96.6%を示した。「できない」と回答したものは男性が10.3%に対し、女性は1.1%とおおよそ10分の1であった ( $p < 0.05$ )。野菜の茹で方について(水から、湯から)の正解についても男性の青菜の茹で方34.5%、根菜の茹で方27.6%に比べ、女性はそれぞれ74.4%、63.3%を示し、正解割合が有意に高かった ( $p < 0.01$ )。

## 1. 緒言

近年、医療技術の進歩などにより、全国的に平均寿命が延びていく一方、食習慣、運動習慣、喫煙や飲酒などの生活習慣が深く関与して発症する「生活習慣病」が増加している。疾病の「一次予防」の観点から、望ましい食習慣を身につけることが重要になる。

青年期の食生活は、脂質の過剰摂取やカルシウムおよび鉄の摂取不足<sup>1, 2)</sup>、朝食欠食率の増加<sup>3)</sup>、野菜の摂取不足<sup>4)</sup>、不規則な食事時刻<sup>5, 6)</sup>などさまざまな食に関する問題点がある。大学生は、社会に出る前の準備期間であり、学生時代をどのような食生活を送るかが今後の食生活のあり方に大きな影響を与えることが考えられる。よって、適切な食生活を営む上での自己管理能力を身につけることが急務であると考えられる。

食生活に関する正しい知識・技術を身につけるには、生涯にわたっての学習が必要であり、学校における役割は非常に大きい。しかし、小学校から高等学校までの家庭科の授業時間数は減少し調理実習の機会は少ない<sup>7, 8)</sup>。大学では、学科や専攻により異なるが、食生活（調理）に関する授業は少ないといえる。また、家政系大学の調理実習では、調理技術が低下しているとの報告<sup>9)</sup>もある。また、調理技術のレベルが低いほど外食・欠食が増加し、加工食品の利用頻度が増える傾向<sup>10)</sup>にあり、調理技術の低下は、食事内容や食習慣にマイナスの影響を与えることが懸念される。

よって、大学生が栄養や食事への関心を高め、自身の食生活を管理するためには栄養や食品の知識に加えて調理技術の習得も不可欠であると考えられる。また、男子大学生は、欠食や外食が多く、食への関心や意識が低い人が多いこと<sup>11, 12)</sup>、女子学生の調理技術が低下していることが報告され<sup>9)</sup>、性差により調理に対する意識、調理の頻度や頻度などが異なると考えられる。

調理技術の習得状況の調査は、家政系大学の調理の頻度や技術、意識に関する報告は多数存在するが、他の学部や専攻の報告はほとんどされていない。

そこで、将来医療に携わり人々の健康管理を支援するであろうと考えられる医療系大学生を対象とし、調理に

関する習慣、調理に対する意識、主観的調理能力、調理に関する知識などについて男女別に分類し、検討することとした。

## 2. 方法

### (1) 対象者と調査方法

鈴鹿医療科学大学1年生を対象に、2018年7月、無記名にて調理に関するアンケート調査を自記式で行った。対象者は、調理の頻度への影響を考慮し、自宅生のみとした。

### (2) 調査内容

調査内容は、対象者の基本属性、調理に関する習慣、調理に対する意識、主観的調理能力、調理の知識について検討した。

#### (2)-1. 対象者の基本属性

対象者の基本属性については、年齢（歳）、性別の2項目について質問した。

#### (2)-2. 調理に関する習慣

調理に関する習慣については、1週間あたりの調理の回数、食材購入頻度の2項目について質問した。

#### (2)-3. 調理に対する意識

調理に対する意識については、調理技術の必要性、料理をすることが好きかどうかの2項目について質問した。回答は3～4肢択一とした。

#### (2)-4. 主観的調理能力

主観的調理能力については、りんごの皮むき、魚の一匹処理、揚げ物、計量、ゲル化剤調理の5項目を質問した。それぞれの質問について「できる」、「だいたいできる」、「できない」の3肢択一とした。

#### (2)-5. 調理に関する知識

調理に関する知識については、知っている切り方14項目、食材の茹で方2項目を質問した。切り方については、「知っている」、「知らない」の2肢択一とし、食材の茹で方については「湯から茹でる」、「水から茹でる」2肢択一の問題形式とし、わからない場合は「わからない」

を選択回答する形式とした。

(3) 解析方法

対象者の大学生を性別より、男性と女性とに分類し検討した。アンケート調査の項目について2群間の平均値の差(1週間あたりの調理及び食材購入頻度)は、対応のないt検定を用いた。主観的調理能力、調理の知識などの項目は割合で示し、 $\chi^2$ 検定を用いた。各検定の有意水準は $p < 0.05$ とした。統計解析は、統計解析ソフトIBM SPSS Statistics Ver24.0を使用した。

(4) 倫理的配慮

対象者には、本研究の目的および内容を説明し、参加は任意であり、いつでも自由にその同意は撤回できることを説明した文書および同意書を配布し、同意書への署名、提出によって同意を得た。

3. 結果

(1) 調査対象者の基本属性

対象者の平均年齢は $18.4 \pm 1.0$ 歳であり、性別は、男性29人(24.2%)、女性91人(75.8%)であった。

(2) 調理に関する習慣

調理に関する習慣について表1, 2に示した。

料理をする頻度について、有意差は認めなかったものの1週間あたりの料理をする頻度は男性 $0.6 \pm 1.1$ 回に対し、女性は約2倍の $1.1 \pm 1.7$ 回であった。食材を購入する頻度は男性 $0.2 \pm 0.3$ 回に比べ、女性は $0.4 \pm 0.8$ 回であり、有意に高かった( $p < 0.05$ )。

(3) 調理に対する意識

調理に対する意識について表3に示した。

日常生活における調理技術の必要性については、「必

表1 調理に関する習慣 (1週間あたりの回数)

	性別		p値
	男性 (n=29)	女性 (n=91)	
料理をする頻度 (回/週)	$0.6 \pm 1.1$ 回	$1.1 \pm 1.7$ 回	NS
食材購入頻度 (回/週)	$0.2 \pm 0.3$ 回	$0.4 \pm 0.8$ 回	※

平均±標準偏差  
対応のないt検定  
※ $p < 0.05$   
NS:Not Significant

表2 調理に関する習慣 (1週間あたり1回以上かどうか)

		性別			p値
		全体 (n=120)	男性 (n=29)	女性 (n=91)	
料理をする頻度 (回/週)	1<	24.2	10.3	26.4	NS
	$\leq 1$	75.8	89.7	73.6	
食材購入頻度 (回/週)	1<	22.5	0	12.1	NS
	$\leq 1$	77.5	100	87.9	

$\chi^2$ 検定  
NS:Not Significant

要」と「どちらかといえば必要」を合わせると全体では98.5%を示した。「必要ではない」と回答したものは、女性2.1%に対して、男性は0%であった ( $p<0.05$ )。

調理の好き嫌いは、好きと回答したものは男女とも約半数を占め、嫌いと回答したのも約5%であり、調理に対してネガティブな感情を持つものはほとんどいなかった。

#### (4) 主観的調理能力

主観的調理能力について表4に示した。

計量カップやスプーンを用いて計量することでは、「できる」と「だいたいできる」を合わせると、全体では96.6%を示した。「できない」と回答したものは男性が10.3%に対し、女性は1.1%とおよそ10分の1であった ( $p<0.05$ )。揚げ物やゲル化剤調理においても「できない」と回答したのは、男性はそれぞれ31.0%、48.3%、女性はそれぞれ14.3%、33.3%であった。魚の一匹処理（三枚おろし）においては、「できない」と回答した男性は55.2%、女性は70.3%であった。

表3 調理に対する意識

		性別			p値
		全体 (n=120)	男性 (n=29)	女性 (n=91)	
調理技術の必要性	必要	85.4	76.2	89.5	※
	どちらかといえば必要	13.1	23.8	8.4	
	必要ではない	1.5	0	2.1	
調理の好き嫌い	好き	53.6	47.6	56.3	NS
	どちらでもない	41.3	47.6	38.5	
	嫌い	5.1	4.8	5.2	

$\chi^2$ 検定  
※ $p<0.05$   
NS:Not Significant

表4 主観的調理能力

		性別			p値
		全体 (n=120)	男性 (n=29)	女性 (n=91)	
りんごの皮むき	できる	59.2	51.7	61.5	NS
	だいたいできる	35	41.4	33	
	できない	5.8	6.9	5.5	
魚の一匹処理	できる	15.8	27.6	12.1	NS
	だいたいできる	17.5	17.2	17.6	
	できない	66.7	55.2	70.3	
揚げ物	できる	48.3	48.3	48.4	NS
	だいたいできる	33.3	20.7	37.4	
	できない	18.3	31	14.3	
計量	できる	63.3	62.1	63.7	※
	だいたいできる	33.3	27.6	35.2	
	できない	3.3	10.3	1.1	
ゲル化剤調理	できる	30.3	27.6	31.1	NS
	だいたいできる	32.8	24.1	35.6	
	できない	37	48.3	33.3	

$\chi^2$ 検定  
※ $p<0.05$   
NS:Not Significant

## (5) 調理に関する知識

調理に関する知識について表5に示した。

切り方については、いちょう切り、ささがきを「知っている」と回答したものは、男性の82.8%、39.3%に比べ、女性はそれぞれ96.7%、65.9%と知っているもの割合が有意に多かった ( $p<0.01$ )。また、千切り、小口切り、さいの目切り、乱切り及び輪切りを「知っている」と回答したのもそれぞれ男性の93.1%、53.6%、42.9%、78.6%、

82.1% 対し、女性100%、71.4%、63.7%、93.4%、95.6%を示し、知っているもの割合が有意に多かった ( $p<0.05$ )。

野菜の茹で方について（水から、湯から）の正解についても男性の青菜の茹で方34.5%、根菜の茹で方27.6%に比べ、女性はそれぞれ74.4%、63.3%を示し、正解割合が有意に高かった ( $p<0.01$ )。

表5 調理に関する知識

		性別			p値
		全体 (n=120)	男性 (n=29)	女性 (n=91)	
千切り	知っている	98.3	93.1	100	※
	知らない	1.7	6.9	0	
半月切り	知っている	92.5	86.2	94.5	NS
	知らない	7.5	13.8	5.5	
小口切り	知っている	67.2	53.6	71.4	※
	知らない	32.8	46.4	28.6	
いちょう切り	知っている	93.3	82.8	96.7	※※
	知らない	6.7	17.2	3.3	
拍子木切り	知っている	18.5	10.7	20.9	NS
	知らない	81.5	89.3	79.1	
短冊切り	知っている	88.3	79.3	91.2	NS
	知らない	11.7	20.7	8.8	
さいの目切り	知っている	58.8	42.9	63.7	※
	知らない	41.2	57.1	36.3	
みじん切り	知っている	97.5	93.1	98.9	NS
	知らない	2.5	6.9	1.1	
笹切り(斜め切り)	知っている	60.5	50	63.7	NS
	知らない	39.5	50	36.3	
乱切り	知っている	89.9	78.6	93.4	※
	知らない	10.1	21.4	6.6	
色紙切り	知っている	20.2	25	18.7	NS
	知らない	79.8	75	81.3	
輪切り	知っている	92.4	82.1	95.6	※
	知らない	7.6	17.9	4.4	
くし形切り	知っている	36.1	32.1	37.4	NS
	知らない	63.9	67.9	62.6	
ささがき	知っている	59.7	39.3	65.9	※※
	知らない	40.3	60.7	34.1	
青菜の茹で方	正解	64.7	34.5	74.4	※※
	不正解	35.3	65.5	25.6	
根菜の茹で方	正解	54.6	27.6	63.3	※※
	不正解	45.4	72.4	36.7	

$\chi^2$ 検定

※ $p<0.05$  ※※ $p<0.01$

NS:Not Significant

#### 4. 考 察

本学（鈴鹿医療大学）の自宅生では、食材を購入する頻度は男性と比較して女性において有意に多いが、男女とも1週間あたりの平均は1回未満であった。また、料理をする頻度は「週1回以下」と回答した学生が77.5%あり、これまでに報告されている大学生を対象とした調査結果<sup>13)</sup>の40%を大きく上回った。料理をする頻度（回/週）は、女性では男性の約2倍であるが、平均1回であったことから、医療系大学に通う自宅生の食に関する行動はほとんど家族に依存していることが考えられる。

下宿生において、調理頻度が低いほど、欠食率が高いことがわかっている<sup>14)</sup>。将来、誰もが下宿をする可能性があり、自分で料理作りを余儀なくされることもあり得るため、社会に出るまでに普段から日常的に調理をする習慣を身につけておくことが望ましい食習慣を身につけることにつながると考えられる。

料理が「好き」と回答した学生は53.6%であり、これまでに報告されている大学生や短大生を対象とした調査結果<sup>15)</sup>においても52.2%となっており、同様の結果だった。また、調理技術の必要性に関しては、ほぼすべての学生が必要を感じているものの、料理をする頻度が1週間あたり1回以下であるものが約80%を占め、実際に行動するには至っていない状況が理解できる。

主観的調理能力については、計量、りんごの皮むきといった調理に関する基本的な能力に関しては90%以上のものが「できる」または「だいたいできる」と回答しているものの、魚の一匹処理、ゲル化剤調理、揚げ物といった少し手間や時間がかかる能力に関しては「できない」といった学生がそれぞれ66.7%、37.0%、18.3%存在した。中食産業の発展により、加工食品や総菜の販売・消費が増えており、現代の「調理時間はできるだけ短くしたい」、「料理の献立を考えることや食事の片付けは面倒だ」、「手間をかけずに調理する」と考える人が過半数いる<sup>14, 16)</sup>ことを反映している。男女別にみると、魚の一匹処理を除く4項目において女性の方が「できない」という者が少なく、家事（料理）は女性で作るという固定概念<sup>17)</sup>が残っていることが推測される。

調理の切り方に関する知識については、千切り、いちよう切り、半月切り、みじん切り、輪切りといった高等学校での実施率の調査結果<sup>18)</sup>が80%を超える項目においては、90%を超える学生が知っているという結果を示した。

また、茹で方に関する問題の正解割合については、青菜、根菜がそれぞれ64.7%、54.6%であり、栄養士養成課程の新生を対象とした調査結果<sup>19)</sup>の54.1%、64.7%とほぼ同様な結果を示した。

男女別での比較では、色紙切りを除く千切り、小口切り、いちよう切り、さいの目切りなどの切り方13項目において、女性の方が知識においては高いという結果を示した。

これまでに、調理に関する知識が高い大学生は、調理頻度が高いことや食事や栄養への関心が高いことが報告されている<sup>19, 20)</sup>。また、調理頻度が調理技術のレベルに影響を与えること<sup>10)</sup>や調理技術が高い学生ほど望ましい食生活を送っている<sup>21)</sup>ことなどが報告されている。調理頻度や知識を高めることが、好ましい食生活習慣を身に付けるための第一歩になると言える。

若い世代は他の世代と比べて栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が少なく<sup>22)</sup>、調理能力の不足は、食事に関するQOLを低下させる要因<sup>21, 23)</sup>となり、さらには栄養バランスに配慮した食生活を送ることを困難にすると考えられる。

今回行った調理能力や知識に関する調査では、本人の自己申告による「できる」あるいは「知っている」である。今後は、調理能力や知識を精査して実際の食生活との関連性を検討することが必要である。

医療系大学生は、将来医療の現場で働く者が多いことが予想されるが、仕事をする上で、健康な身体を持っていることも重要である。適切な食生活を営む上での自己管理能力を身につけるため、大学在学中に、調理の能力を高めていくことが重要な課題の1つでもある。調理実習の履修が必ずしも必要でない学生も履修できる授業を設けることや、クラブやサークル活動を通して調理能力を高めていくことも今後必要になってくると考えられる。

## 謝 辞

本調査に際し、ご協力頂きました鈴鹿医療科学大学学生の皆様に感謝致します。

## 文 献

- 1) 佐々木みどり, 片桐あかね, 前田和甫. 栄養学科学学生の栄養素等摂取の実態. 東京家政大学研究紀要. 1999; 39(2): 31-37.
- 2) 山田紀子, 酒井千恵, 石見百江. 女子大生の食事摂取量に関する研究—食事摂取量の実態と評価—. 岐阜市立女子短期大学研究紀要. 2012; 61: 63-66.
- 3) 内閣府, 平成 30 年度版食育白書, 2018
- 4) 厚生労働省, 「平成 29 年度国民健康・栄養調査」
- 5) 西尾恵里子, 太田成俊, 田中雄二. 大学生の居住形態別からみた食事状況および生活習慣調査. 日本食生活学会誌. 2014; 24(4): 271-280.
- 6) 渡辺敦子, 飯田文子, 川野亜紀, 大越ひろ, 三輪里子. 大学生の食事時間と食生活の実態. 日本食生活学会誌. 2000; 10: 45-52.
- 7) 高崎禎子, 齋藤美重子, 河野公子. 調理実習の実態と家庭科担当教員の意識調査結果から見る課題. 日本家庭教育学会誌. 2012; 55: 172-182.
- 8) 伊藤葉子. これからの家庭科教育 2 家庭科の授業時間数減少をめぐる課題. 日本家政学会誌. 2013; 64: 451-453.
- 9) 大学調理教育研究グループ北九州. 大学における調理実習教育の現状と担当教員の把握する学生の実態. 日本調理科学会誌, 2012; 45(4): 255-264.
- 10) 久保加織, 堀越昌子, 岸田恵津, 増澤康男, 細谷圭助, 中西洋子, 他. 調理技術教育プログラムの構築に向けてのアンケート調査. 日本調理科学会誌. 2017; 40: 449-455.
- 11) 細谷圭助, 岸田恵津, 増澤康男, 堀越昌子, 久保加織, 中西洋子, 他. 生涯における食生活に対する関心・意識・知識が健康的な食行動に及ぼす影響. 和歌山大学教育学部紀要 (自然科学). 2004; 54: 53-62.
- 12) 中沢きみ. 男子学生の食生活と健康状態との関連. 茨城大学教育学部紀要 (自然科学). 1983; 32: 55-65.
- 13) 大森玲子. 大学生における食の意識と知識の現状. 宇都宮大学教育学部紀要 2011; 61: 119-125.
- 14) 北野直子, 我如古菜月, 川上育代, 池上由美, 沼田貴美子, 中嶋名菜, 他. 大学生における調理に対する意識の現状と料理教室参加後の調理に対する意識および調理技術の変化. 日本食生活学会誌. 2012; 22: 308-314.
- 15) 堀光代, 平島円, 磯部由香, 長野宏子. 大学生の調理に対する意識調査. 岐阜市立女子短期大学研究紀要. 2008; 57: 61-65.
- 16) 日本総菜協会. 総菜市場の概況と方向— 2005 年版「総菜白書」—. 食品工業. 2006; 49: 70-76.
- 17) 末盛慶, 石原邦雄. 夫の家事遂行と妻の夫婦関係満足感— NSFH (National Survey of Families and Households) を用いた日米比較—. 人口問題研究. 1998; 54(3): 39-55.
- 18) 平島円, 堀光代, 磯部由香, 長野宏子. 高等学校における調理実習の現状と大学および専門学校生の調理知識と技術の習得状況. 日本家庭科教育学会誌. 2014; 57: 112-123.
- 19) 木内清美. 栄養士養成課程における新入生の調理に関する知識と意識. 愛知江南短期大学紀要. 2016; 45: 13-25.
- 20) 野田文子, 大羽幸. 大学生の調理経験と食生活意識. 生活文化研究. 2008; 47: 1-12.
- 21) 磯部由香, 宮園愛, 成田美代. 男子大学生の調理技術と食生活との関連. 三重大学教育学部研究紀要. 2008; 59: 101-105.
- 22) 第三次食育推進基本計画 <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000129496.pdf> (2019/10/6)
- 23) 渋川祥子. 暮らしの中での食の位置づけ. 学術の動向. 2011; 16(11): 56-61.



# Current status of cooking of medical students living with their families

—Comparison by between men and women—

Takahiro NARUKAWA, Chizuko HOTTA

Department of Clinical Nutrition, Faculty of Health Science,  
Suzuka University of Medical Science

**Key words:** medical students, cooking habit, awareness of cooking, subjective cooking ability, knowledge of cooking

---

## Abstract

From the viewpoint of primary prevention, it is important that to develop desirable eating habits by becoming a member of society. There are many reports on cooking in faculty of home economics in colleges. But there are few reports on other faculty. Therefore, in this study, we conduct a questionnaire survey on cooking and examination by between men and women comparison about current status of cooking of medical students.

Nearly all students feel the need for cooking skill. But the number of students who cook less than once per week accounted for two thirds. In measuring with a measuring cup or spoon, when “can do” and “can almost do” are combined, it was 96.6% in total. Of those who answered that “cannot do” were 10.3% for men and 1.1% for women, it was about one tenth( $p<0.05$ ). Correct answer of how to boil green vegetables and root vegetables(boiling from the water or hot water) were 34.5%, 27.6% for men and 74.4%, 63.3% for women. The percentage of correct answers for women was significantly higher. ( $p<0.01$ )

略 歴

---

**生川 卓弘** (修士 [栄養科学]) 鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 医療栄養学科 管理栄養学専攻 助手

学 歴：

平成 18 年 3 月 東京農業大学 応用生物科学部 生物応用化学科 卒業  
23 年 3 月 名古屋学芸大学 管理栄養学部 管理栄養学科 卒業  
27 年 3 月 名古屋学芸大学大学院 栄養科学研究科 博士前期課程修了

職 歴：

平成 18 年 4 月 株式会社カナエフーズ  
23 年 4 月 学校法人中西学園 名古屋栄養専門学校 教育職員  
26 年 4 月 学校法人中西学園 名古屋栄養専門学校 非常勤講師  
27 年 4 月 学校法人古屋学園 二葉栄養専門学校 講師  
29 年 5 月 現職

資 格：

平成 23 年 管理栄養士免許取得  
栄養教諭第一種免許取得

学会活動：

日本栄養士会 (正会員)  
日本栄養改善学会 (正会員)  
日本食育学会 (正会員)  
日本食品保蔵科学会 (正会員)  
日本農芸化学会 (正会員)

主な研究活動：

ひよこ豆腐の作成条件に関する研究  
大学生の調理能力向上に関する研究