

味噌汁のある朝食にみられる学生の意識調査と 味噌汁作りの実験・実習の教育効果

右 近 敦 子, 清 水 千 幸, 内 田 南 美 子

Attitudes Seen in a Survey of whether Students Eat Miso Soup for Breakfast
and their Effects on Students' Preparation of Miso Soup in Class and Placement

Atsuko UKON Chiyuki SHIMIZU Namiko UCHIDA

1. 緒言

平成17年に食育基本法が制定されて、『早寝、早起き、朝ご飯』のスローガンのもと、朝食の欠食率を減らそうとする運動が全国的に展開され始めた。これは一日の始まりで活力の源である朝食を欠食する者が年々増加傾向にあり、特に20代～30代の若者に多いこと、更には小学生にまで低年齢化してきている社会現象に⁽¹⁾何とか歯止めをかけようとする運動の一環である。

欠食の及ぼす影響は①体温が上がらず集中力に欠ける、②運動機能の低下、③計算や思考力(知的作業)の低下等⁽²⁾が挙げられ、さらにイライラ感や根気のなさ、登校忌避感は明らかに朝食抜きの者に多かったとの調査報告⁽³⁾もある。

食育は「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることが求められており、生きる上での基本を示したものである⁽⁴⁾。本来その教育は家庭で親から子へ、子から孫へと自然に習慣づけられるべきものであろうが、その家庭の食生活が昔とは大きく違ってきた今日、難しくなってきた。

何故このように食への関心が薄くなってしまったのか。戦後の物不足の時代には、生きること即ち食べること、食事は生活の全てであった。その後経済の高度成長に伴い、何時でもどこでも食べ物が入手できるようになった頃から、食事は一つ次元の下がった関心事⁽⁵⁾となり、食生活に関する価値観が低下してしまったようである。

しかし、経済も成熟期にはいつてきた今日、再び食の大切さが見直され、大きく取り上げられる時代になってきた訳である。個々人がどのような食生活を選択するかは、知識では理解できていても、周りを取り巻く環境や生活時間、そして食事に対する価値観などの側面的な要因が影響を与える。本学の学生も例外ではなく、カップ麺や菓子パンを昼食にしている安楽追求型⁽⁶⁾の姿を多く目にする。

そこで『ご飯と味噌汁のある朝食』即ち一汁一菜の和食の原点に立ち戻って、朝食のあり方を考えてみると、日本人は従来ご飯を中心に味噌汁、納豆、豆腐などの豆製品、そして採りたての

野菜を組み合わせて食べてきた。その組み合わせはPFC比率からみても理に適っており、素晴らしい組み合わせである。この組み合わせのよさを本学の学生に理解させ、実践させることによって朝食の欠食率を減らすことを目論み、三教科間（調理学・調理学実験・調理学実習）が一体となって、以下のことを目標に取り組んだ。

- ① ご飯と味噌汁の組み合わせの良さが解る
- ② おいしいご飯と味噌汁が作れる
- ③ 佐賀の地でとれたお米と大豆（味噌）の良さを活かせる⁽⁷⁾（地産地消）

本論文は学生自身が食生活をどう捉えているのか、学生の実態把握と自己啓発につながればと意識調査を行った。また、本音と建前の論点から、学生の意識と習得の度合いを検討した、その経過と結果を報告する。

2. 方法

(1) 調査対象

本学学生：117名

H18年度 入学生：42名……味噌汁を頻回（13回）に作った群

H17年度 入学生：42名

H19年度 入学生：33名

} 通常の授業のみで味噌汁を頻回には作っていない群

看護学生：37名 主婦グループ（50才代～60才代）：65名 合計：102名

栄養を専門とする本学の学生に対して、専門外の看護科の学生と主婦グループを対照群とした。

(2) 調査対象者の属性

調査対象者は食物栄養専攻 1. 2 年生 117名 である。

さらに、調理学実験の授業で毎回味噌汁を作ったH18年度入学生と頻回に作っていない他年度の入学生を比較した。

味噌汁のある朝食にみられる学生の意識調査と味噌汁作りの実験・実習の教育効果（右近敦子，清水千幸，内田南美子）

(3) 教育内容【シラバスより】

表－１ 教育内容（シラバスより抜粋）

調理学（１年次 前期）	調理学実験（１年次 前期） （H18年度まで開講）	調理学実習Ⅰ（１年次 後期）
・調理の変遷と食事形態		・日本料理の形式と作法
イ．現代の食生活と食事形態		・主食・主菜・副菜（汁物）の組み合わせ効果
ロ．食事バランス		
・米の調理……炊飯過程	・文化鍋で炊飯	・炊飯（白飯の炊き方）……１回目：文化鍋
イ．炊飯に伴う米飯の味、香り、テクスチャーの変化	イ．米～飯の重量・容量の変化	イ．炊飯の原理に沿って火加減の調節
	ロ．加水量の異なる飯の状態	ロ．飯の盛り付け
ロ．米の調理による栄養効果	ハ．浸漬中の吸水率の変化	
・豆、豆製品について	・味噌の特性・調理性（コロイド粒子）	・味噌汁の作り方
・味噌の調理性および機能性	イ．調味性、分散性、緩衝能、消臭効果	イ．中実（椀だね）の取り合わせ
イ．塩味・うま味・香り	☆中身が変わっても味に変化がないことを知る。（緩衝能）	ロ．汁の味付け（塩分濃度）
ロ．矯臭作用・緩衝能		・煮出し汁の種類と取りかた、用途
	☆いりこ出し汁を使って、清汁と味噌汁を比較する。（消臭効果）	・味噌汁のいろいろ
		イ．味噌の種類による分類
	ロ．活性酸素防止	ロ．実の多少による分類
	・毎回実験で使用した材料を利用して味噌汁をつくる。	ハ．「はれ」の日と「け」の日の味噌汁
	・味噌の種類と手前味噌の由来を知る	
	イ．各地方の味噌で味噌汁をつくり自分の味覚に一番合う味噌を探す。	
・塩味		
イ．汁物の塩味の範囲		
ロ．味噌の塩分濃度	・塩分濃度の測定	・塩分濃度の求め方 ⇔ 調味料の分量
	・味噌汁の分量（だしの量（150cc）・具の量（50g）・味噌の量（12g））は２教科間では同じにした。	

(4) 調査内容と時期

表－２ 調査内容と時期

調 査 内 容	調 査 時 期	調 査 対 象
①朝食の欠食状況および朝食の内容（実際の朝食）（１回目）	H18年10月・H19年10月	H17・H18年度入学生
②バイキングの内容（意識の上での朝食）	H19年２月	H17・H18年度入学生
③味噌汁の摂取頻度（１回目）および味噌汁が作れるか	H19年４月・H19年10月	H19年度入学生
④味噌汁をつくる（分量的把握が出来ているか・おいしい味噌汁が作れるか）	H19年７月	H18・H19年度入学生
⑤朝食の欠食状況と、味噌汁の摂取頻度（２回目）	H19年10月	H18・H19年度入学生

☆バイキングの調査

これは実際に食べた朝食ではなく、ホテルなどのバイキング朝食を想定しての調査である。

非日常的な朝食の形態であり実際に食した訳ではないが、知識の上での選択を見ることができる。

【調査表－1】

朝食についてのアンケート(1)

- あなたは朝食を食べましたか。
①はい ②いいえ
- 和食ですか。
①はい ②いいえ
- 味噌汁を食べましたか。
①はい ②いいえ
- 今朝の朝食を図に描いてください。


★朝食及びバイキングを図を描かせそれをもとに朝食の内容を推察した。

【調査表－2】

朝食についてのアンケート(2)

- ホテルの朝食がバイキングの場合あなたは何を選びますか。下記から選んで図に描いてください。
ご飯・おかゆ・パン・シリアル食品・出し巻き卵・目玉焼き・温泉卵・スクランブルエッグ・鰹の開き・鮭の塩焼き・湯豆腐・納豆・五目煮豆・ベーコン&ソーセージソーサー・ツナサラダ・ポテトサラダ・生野菜サラダ・青菜のごま和え・煮物・きんぴらごぼう・ひじきの炒め煮・おから煮しめ・味噌汁・清汁・ポタージュ・のり・佃煮・梅干・佃煮・漬物・牛乳・ヨーグルト・ジュース・果物・プリン・杏仁豆腐・煮豆


【調査表－3】

味噌汁についての調査(1)

- あなたは味噌汁が作れますか。
①はい ②いいえ
- 何時ごろから作れるようになりましたか。
①小学生 ②中学生
③高校生 ④短大入学後
- 作り方を誰に教わりましたか。
①母 ②先生
③その他(祖母や姉他)
- あなたは朝食で味噌汁を週どの位食べますか。
①殆ど毎日 ②週に3～4回
③週に1～2回
④殆ど食べない

【調査表－4】

味噌汁を作ってみましょう

- 分量
①出し汁 ②いりこ
③味噌 ④具の量
- 味噌汁を作る際、気をつけた点は？
- ご飯と味噌汁の組み合わせをあなたはどのように考えますか？
- あなたが食事で気をつけていることは何ですか。

【調査票－5】

味噌汁についての調査(2)

- 朝食を食べましたか。
①はい ②いいえ
- 今朝味噌汁を食べましたか。
①はい ②いいえ
- あなたは朝食で味噌汁を週どの位食べますか。
①殆ど毎日 ②週に3～4回 ③週に1～2回
④殆ど食べない
- あなたは家で味噌汁を作りますか。
①殆ど毎日 ②週に3～4回 ③週に1～2回
④たまに作る(月1～2回) ⑤ほとんど作らない

(5) 調査方法

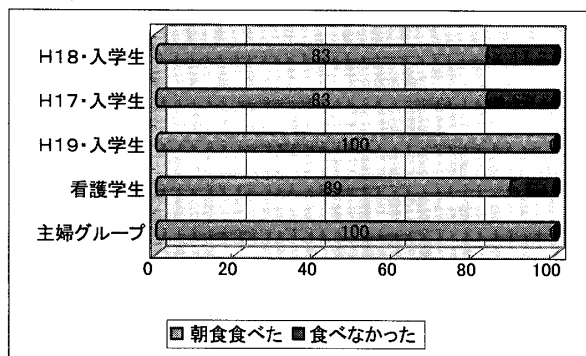
- ① 無記名自己記入式のアンケート調査(調査票－1～3)
- ② 味噌汁の実技(1人で1人分を作る)(調査票－4)
 - ・朝食の味噌汁としてつくらせた(夕食や懐石料理の味噌汁ではない)
 - ・出し汁は煮干でとる
 - ・具の材料はこちらであらかじめ準備しておいた物から自由に選択した
 - ・味噌は合わせ味噌を準備
 - ・分量は各自で計量
 - ・作成時間は30分

(6) 分析方法

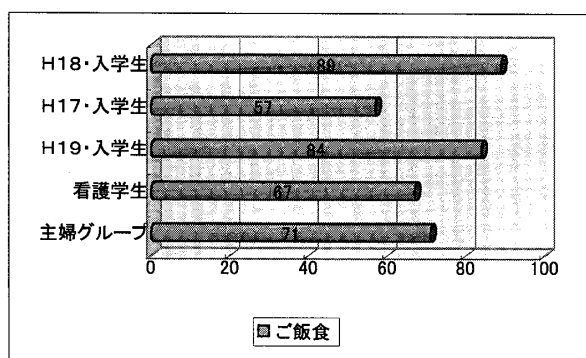
- ① 各調査事項についてエクセルで集計分析を行った。
- ② グラフはすべて調査人数を100とした値(%)で表した

味噌汁のある朝食にみられる学生の意識調査と味噌汁作りの実験・実習の教育効果（右近敦子，清水千幸，内田南美子）

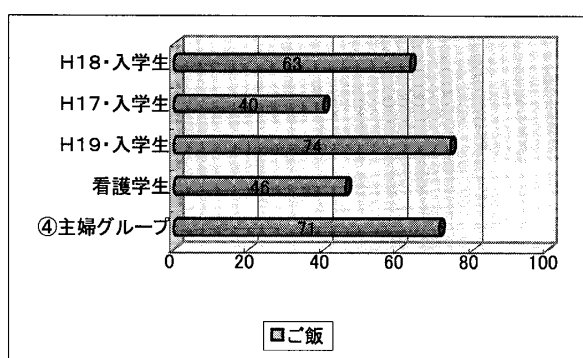
● 図



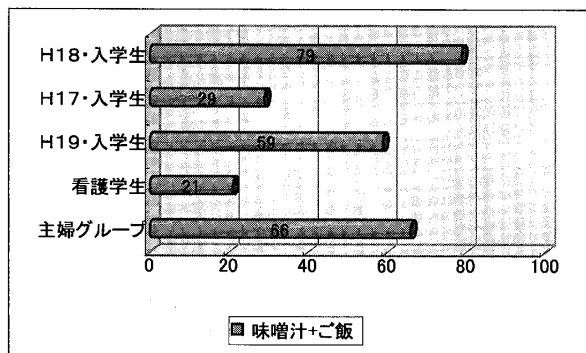
図一① 朝食の欠食状況



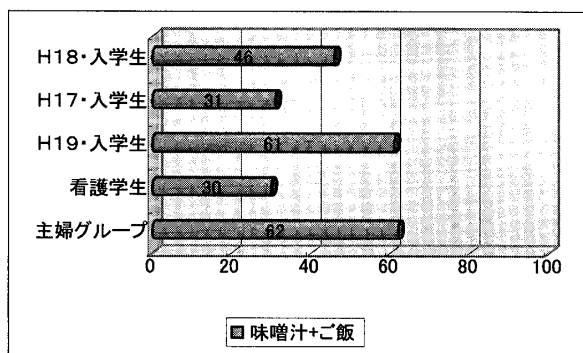
図一② 朝食がご飯であった割合



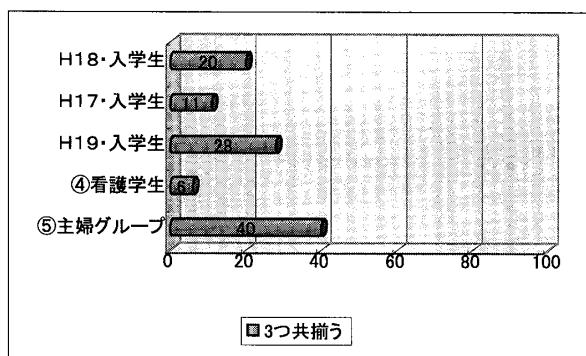
図一⑤ バイキング朝食でご飯を選んだ者



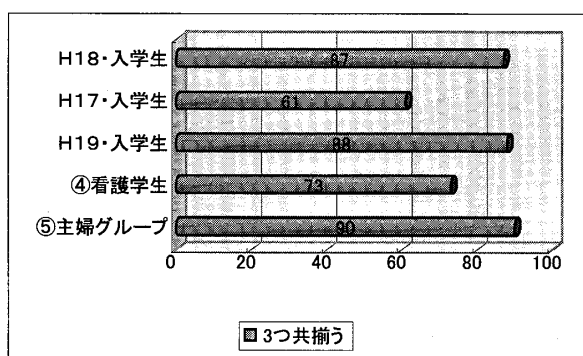
図一③ ご飯と味噌汁の組み合わせ（朝食）



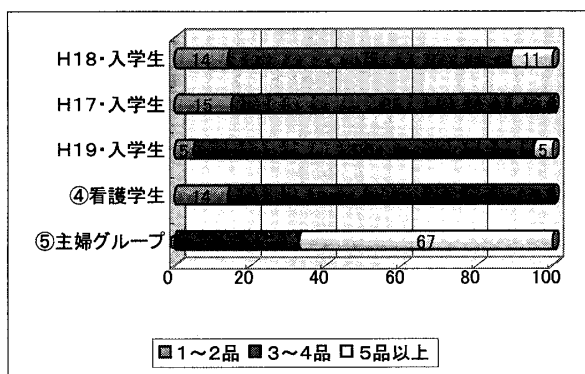
図一⑥ ご飯と味噌汁の組み合わせ（バイキング）



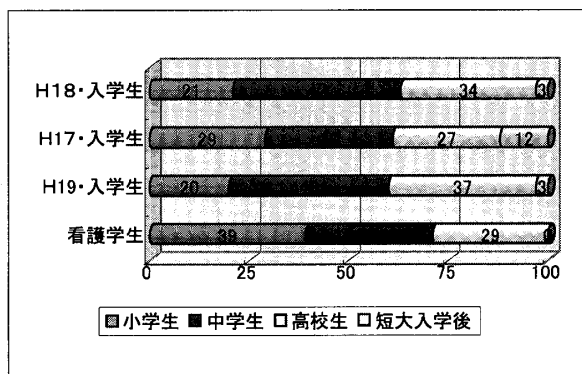
図一④ 主食・主菜・副菜揃っていた（朝食）



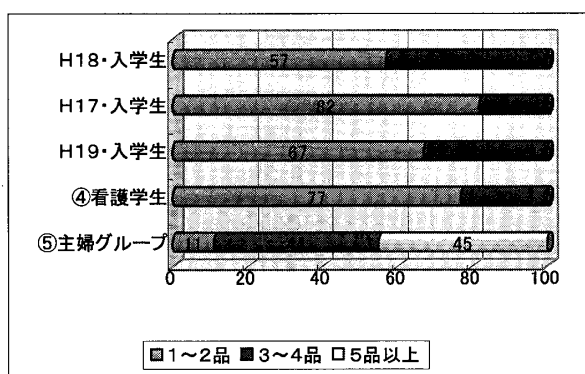
図一⑦ 主食・主菜・副菜揃っていた（バイキング）



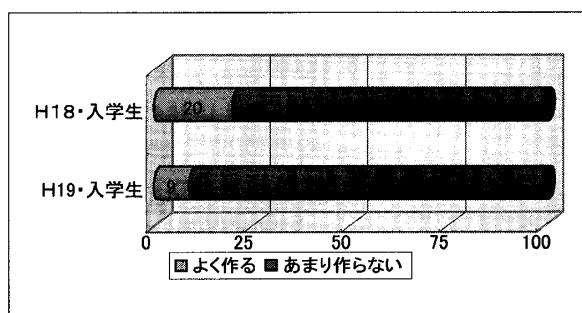
図一⑧ 味噌汁有りの食事の皿数



図一⑨ 味噌汁をいつ頃から作れたか



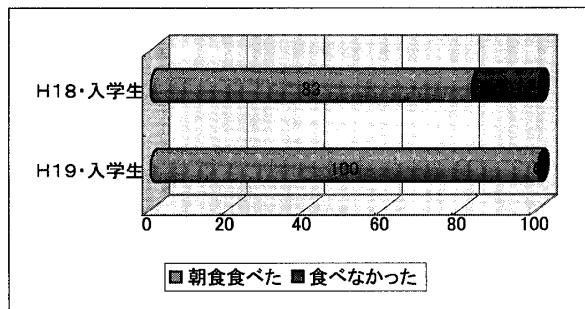
図一⑩ 味噌汁なしの食事の皿数



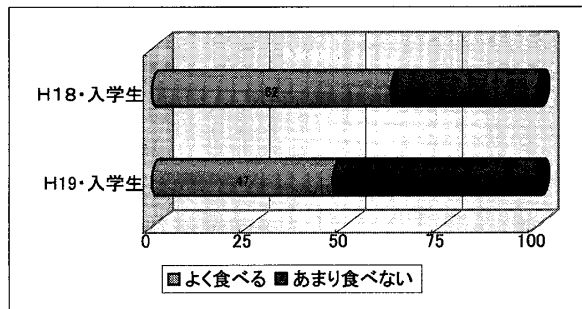
図一⑪ 家で味噌汁を作るか

★味噌汁を作る回数：よく作るは週に3～4回以上、あまり作らないは週に1～2回以下とした。

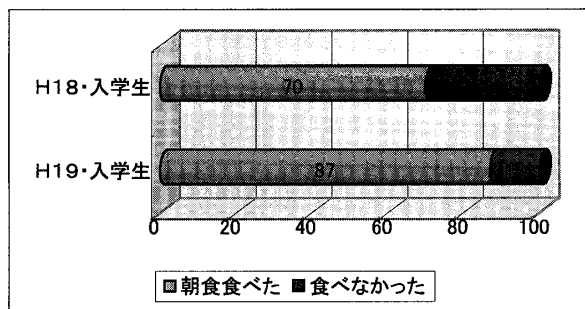
●取り組みから6ヶ月後の結果



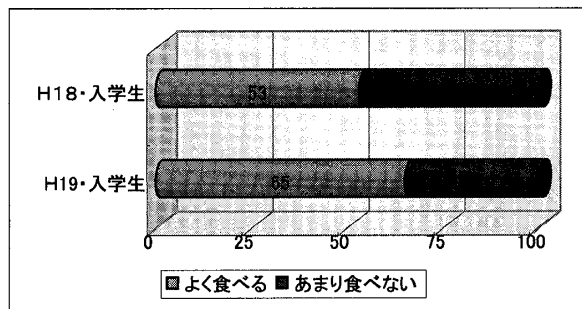
図一⑫ 朝食の欠食状況 (H19・4月)



図一⑬ 味噌汁の摂取頻度 (H19・4月)



図一⑭ 朝食の欠食状況 (H19・10月)



図一⑮ 味噌汁の摂取頻度 (H19・10月)

★味噌汁の摂取頻度：よく食べるは週に3～4回以上、あまり食べないは週に1～2回以下とした。

味噌汁のある朝食にみられる学生の意識調査と味噌汁作りの実験・実習の教育効果（右近敦子，清水千幸，内田南美子）

●朝食の摂取量

表－３ 朝食とバイキングの摂取量の比較（食事バランスガイドによる）

	朝食で摂りたいコマ数	実際に摂った朝食		サービング数（SV）		
		H18・入学生	H17・入学生	H19・入学生	看護学校	主婦G
主食	2	1.9	2.0	2.0	1.8	2.0
副菜	3	1.2	0.5	1.0	0.5	1.8
主菜	1.5～2	1.5	1.0	0.9	0.8	1.3
牛乳・乳製品	2	0.3	0.2	0.3	0.4	1.3
果物	2					
合計	11～10.5	4.9	3.7	4.2	3.5	6.4
		バイキングの朝食		サービング数（SV）		
		H18・入学生	H17・入学生	H19・入学生	看護学校	主婦G
主食	2	2.5	2.2	2.2	2.1	1.8
副菜	3	2.4	1.8	2.7	2.3	2.6
主菜	1.5～2	3.8	3.0	3.1	2.8	2.4
牛乳・乳製品	2	2.6	2.0	2.4	2.5	2.6
果物	2					
合計	11～10.5	11.3	9	10.4	9.7	9.4

●ご飯と味噌汁の組み合わせを学生はどう捉えているか。（調査票－４の３）……複数回答

表－４ ご飯と味噌汁の組み合わせの捉え方

	学 生 の 感 想	H19・入学生	H18・入学生
組み合わせの良さ	・食味の違いが相性がよく、食べやすい ・ご飯は噛んでいて甘く感じ、味噌汁は塩味である ・ご飯のタンパク質と味噌のタンパク質のアミノ酸の補足効果が期待できる	58%	55%
日本の食文化	・一汁一菜の和食の原点で、家庭の味、飽きない味である。 ・朝食に食べるご飯と味噌汁は、心を和ませる。 ・今後も一汁一菜で摂りたい組み合わせである。	39%	45%
		33%	31%
		6%	12%
その他	・口を湿らせ、料理を味わい喉通りがよくなる。 ・味噌汁は一品で野菜もタンパク質も摂れる優れたもの	3%	10%
		6%	26%

⑤食事で気をつけていることは何か。（調査票－４の４）複数回答

表－５ 食事で気をつけていること

	H18・入学生		H19・入学生		看護学生	
1位	体重	76%	健康	67%	美味しいもの	56%
			安全な食品	67%		
2位	健康	68%	体重	61%	健康	41%
			美味しいもの	61%		
3位	安全な食品	58%			空腹を満たす	29%

3. 結果

(1) 朝食の欠食状況（調査－1・図－①参照）

欠食率は11～17％で全国平均（20代）22％⁽¹⁾や県内の平均値20％に比べて低かった。

学年差や対象群の格差はあまりみられない。主婦グループは欠食率0％であった。

欠食の理由は

- 1) 時間がない
- 2) 食欲がない
- 3) 食べるより寝ていたいなど

どのグループも殆ど同じ理由であった。

(2) 朝食の内容（調査票－1・図－②～④参照）

① 朝食はどのグループも6割以上がご飯食であった。

② ご飯食の内、味噌汁を組み合わせで摂った者は（図－③参照）H18年度・入学生が79％と最も多く、H17年度入学生や看護学生は21～29％と少なかった。

③ 主菜・副菜のバランスはとれているか。（図－④参照）

主菜的な料理（たん白源）は6割位の者が摂っているのに対して、副菜（野菜料理）を摂った者は2～3割しかいなかった。

主食・主菜・副菜と揃って食べた者は、本学学生ではH19年度入学生の28％が最も多く、少ない群はH17年度入学生の11％であった。看護学生は更に少なく、僅か6％であった。

④ 朝食の量は適量であったか。（表－3参照）

食事バランスガイドによって分析した。本学学生の平均摂取量は4.9(SV)^(*)～3.7(SV)であった。

これは望ましい摂取量の40～50％に当たる。栄養量はエネルギーはじめ、全ての栄養素が不足の状態である。

⑤ 味噌汁のある食事と味噌汁のない食事の比較（図－⑧・⑨参照）

味噌汁のある食事では、平均3～4品（主食を含む）食べているが、味噌汁のない食事では、主食を含め1～2品しか食べていない。主婦グループでは味噌汁の有る、無しに拘わらず、4品以上食べていた。但し、食べた内容は、必ずしもバランスよく摂れていたわけではなかった。

(3) バイキング朝食の内容

バイキングの朝食でも主流はご飯を選んでいるが、パン食も普段の朝食より2割位増えていた。ご飯を選んだ者の7～8割が味噌汁をセットにして選んでいる。また、主菜・副菜共にしっかり選んでいた。食事バランスガイドによる分析でも、11.3(SV)～9.0(SV)で十分摂れている。また、味噌汁のある無しに関係なく、全ての群で5品以上選んでいた。

(4) 味噌汁が作れるか。（図－⑩・⑪参照）

味噌汁のある朝食にみられる学生の意識調査と味噌汁作りの実験・実習の教育効果（右近敦子，清水千幸，内田南美子）

- ① 本学の学生は9割以上が作れると答え、6割は中学生の頃から作れるようになったと答えている。

対照群の看護学生もほぼ同じ回答であった。

作り方を誰に教えて貰ったかについては、6割の学生は家庭で教わっていた。中でも母親からと云う回答が多く、少数派では祖母や姉、父という者がいた。学校（家庭科の授業）との回答は3～4割であった。

しかし、家庭で作っているかについては、ほとんどの学生が作っていなかった。H18年度・入学生が20%，H19年度・入学生が僅か9%作っていた。

- ② 味噌汁の実技の結果

本学の学生は実技テストとして作らせた。看護学生はアンケートの形式で調査したものである。

本学の学生は全員が美味しい味噌汁を作ることができた。

出しの量、具の量、味噌の量はほとんどの学生が、適量の範囲内であった。看護学生群は紙上のみで実際に作っていないが、量的な把握は3割程度しか出来ていなかった。

味噌汁を作るときに最も気をつけたこととして、どの群も共通していた項目は、①具材の取り合わせ②出汁③塩分等を挙げていた。注目すべき少数回答は、H18年度・入学生の④煮えばな⑤味噌の種類であった。

- (5) ご飯と味噌汁の組み合わせをどう捉えているか。（表－4 参照）

複数回答での結果であるが、栄養学的、味覚的に組み合わせが良いとの回答は55～58%あった。

次に多い回答は食文化的見地（日本型食生活）からの、組み合わせの良さであった。

少数意見として、一汁一菜の食事は口を湿らせ、のど通りが良いと云う回答もあった。

- (6) 食事で気をつけていること（表－5 参照）

本学の学生は自分自身の体重や健康、そして安全な食品を選ぶと言う回答が50%以上占めていた。

対照群の看護学生は健康との回答が40%，他は美味しいものや空腹を満たせばよいとの回答であった。

- (7) 朝食の欠食状況と味噌汁の定着度－6ヵ月後の比較

同じ質問形式で前期（H19年4月・1回目）と後期（H19年10月・2回目）の2回調査を行った。

- ① 欠食状況（図－⑫・⑬参照）

1回目の調査時点ではH18年度・入学生は17%，H19年度・入学生は0%であった。

2回目の調査ではそれぞれが30%と13%に増えていた。

- ② 味噌汁を食べる頻度（図－⑭・⑮参照）

『良く食べる』群は1回目の調査ではH18年度・入学生が62%，H19年度・入学生は47%であった。

2 回目の調査ではH18年度・入学生は10%減少し、H19年度・入学生は20%増加した。

* 1) : S Vとはサービング（食事の提供量の単位）の略、

各料理について1 回当りの標準的な量をだまかに示すもので、「1 つ」あるいは「S V」と表記する。一般の生活者にとっては、栄養素量や食品重量といった数値を意識しなくとも、1 つ、2 つと数えることで、1 日の食事バランスを考えることができる。

4. 考察

(1) 朝食の欠食状況

国民健康・栄養調査の結果（H16年）と比較してみた場合、1 回目の調査結果は決して高くはないと思うが、2 回目の調査結果では、両学年共に減少どころか逆に増えていた。（図－⑫・⑬）

欠食の理由の背景にあるものとして、アルバイトや夜更かしなどで、夜型人間が増えたことと、女性は朝の身支度に時間がかかることなどが要因と思われる。

しかし、そのような理由のみで説明されるであろうか。川崎氏⁽³⁾によれば朝食を家族と共食する意味は家族という集団生活の人間関係づくり、その象徴としてのマナーや規律づくりであるとしている。共食が常態であるならば、家族の拘束力（集団規範）が働いて、安易な欠食を生起させにくいという見方である。しかし、家族揃って朝食をとる家庭が減少している今日では、家族の拘束力は作用しないであろう。

今回の調査では深く掘り下げることはできなかったが、知識としては十分理解していても、それはあくまでも建前のことであって、本根は先に述べたような理由によるものであると推察される。このことから建前だけの知識ではなく本音の部分に触れなければ行動の変容は望めない。その本音を越える動機付けが見つかれば効果は期待できると思われる。

学生が食事で気をつけている筆頭（調査票－4・表－5 参照）が体重であったことから、ダイエットと欠食を結びつけた導入があれば、欠食を減らせたのではないだろうか。

(2) 朝食とバイキング朝食の内容

① 主食の内容

ご飯食が全体の6 割～9 割を占めていた。その理由として考えられることは

a) 自分で作らずに家族が用意してくれたものを食べている

b) 佐賀は米どころであり、ご飯食は小さい時から身に付いた食習慣がある

などと推察される。

自分で選ぶバイキングの朝食では、ご飯食は4 割～7 割であった。

これらのことから考えられるのは、好みで選ぶならばパン食やその他のシリアル食品も食べたいが、普段の朝食ではそこに用意されたものを食べている。佐賀の地域性もあってご飯食が多いと考えられるが、自分で健康や嗜好を考慮して食事づくりをする学生は殆どいないようである。

味噌汁のある朝食にみられる学生の意識調査と味噌汁作りの実験・実習の教育効果（右近敦子，清水千幸，内田南美子）

② ご飯と味噌汁の組み合わせ

調査群によってかなりの差が出た。その中で注目すべきはH18年度・入学生で、ご飯を食べた学生の約9割が味噌汁を摂っていた。他の群は5割～7割しか味噌汁を摂っていなかった。

このH18年度・入学生は1年の前期・調理学実験の授業で15回中13回味噌汁を作っている。実験で使用した材料を使って、材料の組み合わせや、調理性などを考慮しながら各班で作らせた。出汁の量，具材の量，味噌の量は調理学実習と統一して示したが，材料の組み合わせは学生自身が考えて作った。今回の結果はその繰り返しの授業効果と思われる。

最初は戸惑い，考えながら作っていた味噌汁も，回数を重ねる内に出汁や味噌の量の把握ができるようになり，具材の取り合わせにも工夫が生まれ，楽しんで作るようになってきた。そして何より味噌汁に慣れ親しみ，尚且つ一汁一菜のよさが解った結果であると推察される。

しかし半年後にはよく食べるとの回答が53%に減少した。この結果をどう捉えるべきか。推察出来ることは，頻回に作っているときは建前の部分が強く全面にでて，本音の部分が押し戻された形となったが，その場から少し遠ざかると本音の部分が押し出されるのであろうか。

知識の習得から行動の変容，さらにそれを定着させることは短期間の教育では非常に難しい。しかし，その基礎となるものをしっかり持つことができたなら，将来に繋げることが可能ではないかと思う。また，家庭の食生活パターンが本人の意識如何に拘わらず習慣化する。そうさせる結果がバイキング朝食であった。日頃味噌汁を摂っている者はバイキング朝食でもほぼ味噌汁をセットにして選んでおり，調査結果とも一致した。

③ 食事の内容（食事バランス）

a) 学生の朝食

主菜的なものは約6割の学生が摂っているのに比べて，副菜（野菜類）は殆ど摂られていない。

主な主菜としては卵，納豆・豆腐，アジの開きや塩鮭であった。肉料理は殆ど前日の残り物と思われる。

副菜は生野菜（レタス・トマト・きゅうり・キャベツなど）又は炒めた野菜が多かった。

今回の調査では量的な把握は出来ていないが，献立名から推察すると，非常にアンバランスな食事内容であったが，唯一食べた主菜や副菜は，簡単に短時間で整えられるものという共通点が見出せた。

逆に言えばそれが朝食の献立の条件であると思われる。

b) バイキングの食事（仮想の食事）

非日常的な朝食の想定ではあるが，料理の種類も多く，時間もたっぷりあるので，パン食もご飯食も主菜，副菜，デザート共に充分摂っていた。また極端に偏った選び方をした者はいなかった。

この結果より，バランスよく選択する力は備わっていると思われる。

c) 味噌汁のある食事と味噌汁の無い食事の比較

味噌汁のある食事の場合は皿数が3～4品あるのに対して、味噌汁の無い食事の場合は皿数が1～2品であった。つまり、味噌汁の一椀がある食事には、ご飯のみでなく納豆や目玉焼きがついている。

しかし、味噌汁の一椀がない食事は、卵かけご飯、ふりかけご飯、めんたいおにぎりなど、主食のみで済ましている。要するに味噌汁そのものの栄養価よりも、ご飯と味噌汁の組み合わせには、相乗効果的に主菜や副菜を色々食べる、このことが味噌汁のある食事の、一番の効果と言えるのではないだろうか。他方考えられることは味噌汁を作る家庭は、先に述べたような簡単な料理が作られ、また前日の残り物を上手く組み合わせて、朝食の膳が整えられている。そのひと手間でバランスのよい食卓となるのが、味噌汁を推奨する所以である。

バイキングの場合は、この理論は当てはまらなかった。種類も多く、時間的にも充分余裕があれば、味噌汁の有り無しに関係なく、主菜、副菜共にバランスよく摂られていた。

(3) ご飯食の献立とパン食の献立を比較

エネルギー量は同じでも、パン食の方は脂肪比とタンパク質比が上がってしまう。逆にご飯食の場合はカルシウム（牛乳）が摂りにくく、塩分過剰になりやすい欠点はあるが、日本型食生活の効果で、世界でも有数の長寿国となったことを考えれば、学生にこの日本型食生活を浸透させ、次世代に受け継いで欲しいと願うのである。

『思春期の食生活とご飯食の役割について』福岡秀興氏⁽⁸⁾は、①ご飯食の摂取回数が増えるとミネラル、ビタミンなど微量元素の摂取量が増える ②ご飯は数多くの副菜を抵抗無く摂取するのに最適な主食であると述べられている。また思春期の食事は

- ① 将来の健康確保の基礎（骨成長のため）
- ② 一生の食習慣を決定する（和食の重要性）
- ③ 食生活が次世代の健康を決定する

ので思春期には和食・米飯食の意義を今一度見直して貰いたいと強調されている。

著者等の今回の調査で、ご飯と味噌汁の献立が、パン食よりも摂取食品数が多かった結果からも肯ける。

(4) 味噌汁が作れるかどうか

- ① 味噌汁の作り方は義務教育と更に家庭で母や祖母からの生活教育の一環として教わっていた。

著者等は親子の断絶などの社会風潮を鑑みて、どれ程家庭で躰られているのだろうかと危惧していた。しかし、大半の学生が義務教育と家庭教育が相俟って、高校生までには作れるようになっていた。この伝承は学生が家庭を持ったとき、また次世代へ繋げてくれるであろうと期待する。

- ② 実技テストの結果は、常識を逸脱するような味噌汁を作る者は一人もいなかった。量的な把握は出汁、具の量、味噌の量共に、6～8割の学生が掴めていた。また量を書けなかった

味噌汁のある朝食にみられる学生の意識調査と味噌汁作りの実験・実習の教育効果（右近敦子，清水千幸，内田南美子）

学生も自分の目で、舌で確かめて十分美味しい味噌汁を作ることが出来た。

特に先のH18年度・入学生はH19年度・入学生よりも明らかによく出来ていた。気を付けたことのポイントも、具材の組み合わせや出しの取り方のみならず、味噌の種類にも拘っていた。これは繰り返しの教育の効果であろう。

(5) ご飯と味噌汁の組み合わせを学生はどう捉えているか

三教科の学習のみならず他の専門教科も含めて、総合的な学習により、一層組み合わせの良さを感じていることが学生の感想から窺がえた。

- ① 栄養学の見地から、ご飯と味噌汁のアミノ酸の補足効果を60%近くの学生が理解していた。
- ② 伝統的日本型食事の長所として捉え、30～40%の学生は今後も仕事の中で広めてゆきたいと考えていた。
- ③ 介護食（高齢者の食事）としても、H18年度・入学生はかなり高い評価を示していた。
- ④ 一椀で主菜にも、野菜たっぷりの副菜にもなると30%近くの学生が答えていた。
- ⑤ 味噌汁を食べると心が安らぐ。（心が温くなる）……少数意見

これまでに学んできたことが、総合的に反映されており、味噌汁は多くの野菜やたんぱく源が取り入れられる一品で、味噌汁の存在感を再認識することが出来た。

辰巳芳子氏はスープに関して⁽⁹⁾

『海，山，畑の旬の恵みを渾然一体化し、もっとも吸収しやすい状態に仕上げた食べ物それが「おつゆ」、このことばの表現には「天の露」のイメージがある。また「汁物の待つ家庭の食卓は、愛のとりで」である』と述べている。

学生の回答からもこれらのことと一致するところが多く、味噌汁のよさは十分に理解されていると思われる。

(6) 日頃の食事で気をつけている事

上位三項目は体重，健康，安全な食品であった。（50%以上の学生が回答）

栄養士を目指す者として問題意識を持っていることが窺がえた。

今年は中国製食品の安全性や食品の偽装，偽証，賞味期限の改竄等々，食品の安全性が問われる事件が次々に報じられ，それらの考えが範疇にあったのではないかとと思われる。

5. さいごに

朝食の欠食を減らすための手段として目標に掲げた三項目について

- ① の項目（ご飯と味噌汁の組み合わせのよさ）は，総合的な知識のもとに十分理解され，栄養士としての意識を高めることができたと推察される。
- ② の項目（味噌汁が作れるか）は，実技テストでも全員の学生が作ることが出来，習得できた。
- ③ の項目（地産地消）は米と味噌の関わりを通して食糧問題への関心を高め，安全な食べ物への問題意識を持てるようになった。これは学生の食事への関心度の高さからも窺える。

以上目標とした三項目は全員習得できたにも拘わらず，朝食の欠食を減らす決め手にはな

り得なかった。

本音の部分乗り越えるだけの建前の知識と、一分でも長く寝ていたい本音を跳ね返すだけの動機付けが、今回は欠如していたと思われる。

しかし、繰り返し味噌汁を作らせたことで、味噌汁作りが難しいものではなく、身近な素材で簡単に作れるもの、また、具材を変えることによってバリエーションは無数に広がり、毎日食べても飽きないものだとして学生が認識したことは今回の大きな成果であった。今後このことが味噌汁のある朝食へのステップとなってくれることを願いながら、本音を超える建前、動機付けを模索し、如何にして教育効果をあげるか、今後の課題として検討を重ねていきたい。

注

- (1) 厚生労働省健康局編『厚生労働省平成16年国民健康・栄養調査報告』（第一出版、2006）46頁
- (2) 坂本元子『子どもの栄養・食教育ガイド』（医歯薬出版株式会社 2001）89～93頁
- (3) 川崎末美『食事の質、共食頻度、および食卓の雰囲気が中学生の心の健康に及ぼす影響』日本家政学会誌 vol. 52 No. 10（2001）932～934頁
- (4) 官報『法律第63号 食育基本法』号外第134号（2005）
- (5) 渋谷祥子『食生活・食育と家政学』日本家政学会誌 vol. 57 No. 2（2006）133頁
- (6) 西丸震哉『日本人の食生活・飽食から素食への回帰』（NHK放送世論調査所編 1983）138～150頁
- (7) 佐賀県食育推進基本計画『地産地消の推進』（佐賀県 2006）17～18頁
- (8) 福岡秀興『危険がいっぱい思春期ダイエット』（芳賀書店 2001）
- (9) 辰巳芳子『いのちをいつくしむ新家庭料理』（マガジンハウス 2005）10～12頁