

中学・高校女子生徒の食意識および食行動に関する調査研究

續 順子^{*,**,*}・大島千穂^{**}・中島正夫^{***,*}

Research on consciousness and behavior on food intakes of junior
and senior high school girls.

Junko TSUDZUKI, Chiho OSHIMA and Masao NAKASHIMA

I. はじめに

椋山女学園食育推進センター（以下、センター）では、学園に学ぶ児童・生徒・学生を対象として、その健全な食生活の実践へ向けた調査研究¹⁾ および改善のための支援²⁾ を併行して進めている。

我々は先に学園に学ぶ大学生の食理解と食行動の現状を捉え、学内の食環境改善への取組みの評価を含めた研究成果を刊行した^{3,4,5)}。初段の質的調査において、『進学後栄養バランスが悪くなったとの自覚はあるが、食の選択においては好み、気分、値段などに依存して、自らその改善への行動を採ることには至っておらず、この改善には、「食」についての学習機会の増大、飲食施設などでの簡明な食情報の提供が求められる。』との結果が得られ³⁾、これに基づく量的調査において、『大学での食行動改善支援の場として学生食堂の役割が期待されるが、一般学生の食に関する知識や判断力、またその改善へ向けた意欲には、専攻学生との間に落差があり、食事の現場での各種媒体による栄養情報提供や食事バランスガイドの普及などを通じて、食行動変容への理解を一層広げてゆくことが望まれる。』との結論⁴⁾ をまとめた。これに沿って、学内食環境改善の取組みを進め、取組み開始一年後の時点での効果測定を行ったところ、『取り組みよって学生の食生活の傾向の明確な変化確認には至らないが、食の栄養バランスや食事の野菜量に対する関心の高まりなど、食行動改善の傾向は見られた。取り組みの主体であるヘルシーメニューの認知はなお十分でなく、各種情報媒体での食情報提供を食行動の参考にする行動はなお広がりを見せている。』とする状況確認⁵⁾ が得られた。

センターによる全学園を対象とした食育関連基礎調査（未発表）において、中学生・高校生の食に関する知識は、一般的な大学生に勝るとも劣らないものであることが示されて

* 椋山女学園大学生活科学部管理栄養学科

** 椋山女学園大学大学院生活科学研究科

*** 椋山女学園大学看護学部看護学科

**** 椋山女学園食育推進センター

いる。このことから、本研究では、学園の中学校、高等学校生徒を対象として、大学生と類似の食理解と食行動に対する調査研究を実施し、校内食堂等での食生活改善活動がどのような影響を与えるかの評価を目的として実施し、特に食生活改善活動の開始前後の比較に焦点を当てて、同一年次に属する生徒の応答の変化を中心に分析を進めた。

中学生、高校生の食行動については、孤食、偏食などの課題や、他の生活活動との関連を主題とした研究報告群^{6,7,8,9,10,11)}があるが、一般的な生徒を対象として、食育推進活動に対する応答を測定し、その課題解決へ向けた検討を進めるもの¹²⁾は乏しい。本研究は、中高一貫教育の場で、食育推進を図りながら、対象となる生徒の食生活、食意識の変動を測定し、食育推進の課題発見と解決検討を進めるものである。本報告では、ほぼ同一構成の調査紙により、2年度間継続して実施された調査結果を、同一学年の比較を中心に分析することを主眼としており、中学校・高等学校での食育推進の具体的な取組みの詳細については、別途報告を予定している。

Ⅱ. 方法

Ⅱ-1 調査と分析

椛山女学園中学校および高等学校の全学年生徒を対象として、平成24年（以下、平成をHで表記する）およびH25年の夫々7月に調査を実施した。各クラス担当教員から、調査の趣旨と目的、参加協力の自由意思と尊重、またプライバシーの尊重と、研究の目的以外にはデータを使用しないことを述べた文書を配布・説明してもらい、本調査に同意した生徒から回答を得た。

表1 調査回答生徒の学年別分布

H24年度	学年		J1	J2	J3	S1	S2	S3	集計対象
	人数		210	252	196	<223>	427	382	370
H25年度	学年	J1	J2	J3	S1	S2	S3		集計対象
	人数	243	200	238	<186>	365	417	379	

注) 各年度の調査に応答した生徒数の一覧。J1～J3は中学生、S1～S3は高校生の学年を示す。S1欄に〈 〉で示したのは、中学校からの進学者内数。進級・進学に対応して、同じ年次の生徒を同列にまとめて表示し、学年進行による比較のため、背景を灰色とした区分を分析対象とした。

各年度の学年別有効回答者数の分布を表1に示す。なお、本研究では学年進行による回答の変容を主要な分析対象とするため、H24年度については高校3年（S3）、H25年度については中学1年（J1）を集計対象から除外し、また、H25年度の高校1年（S1）については、中学からの内部進学者のみを集計対象とした。

以下、本報では、H25年度の在籍学年を用い、新J2年～新S3年として各学年群を表示することとする。

アンケート項目の構成は、中学、高校とも基本的に同じであるが、各々の食育学習のレベルを考慮して一部構成を変更した部分については、学年進行による変化比較が困難となるため、今回の分析対象からは除外した。

データの集計と分析には、IBM PASW (SPSS) Ver. 20を用い、回答群間の有意差検定は、

χ^2 検定を用いて実施した。有意確率（P値）5%以下を有意と判定し、残渣の絶対値が2以上の項目を特徴的項目とした。なお、本文中有意差レベルを、5%以下は（*）、1%以下は（**）、0.1%以下は（***）で略記し、有意差が見られない場合には、これらの略記を追記しないこととする。

Ⅱ-2 食環境改善

調査と並行して、H24年度から中学校・高等学校向けに次のような食情報の提供と新たな食の提供支援を実施した。

1. ポスター

一日の食摂取ガイド、メニューカード活用法、昼食での摂取目安（一日量の三分之一）、ヘルシーメニューガイドの案内を内容とするA1サイズの「梶中高中生版 食事バランスガイド」ポスターを作成し、各教室の掲示スペース、ランチルームの入り口付近掲示板の他、生徒が立ち止まる場所を考慮し掲示した。

2. 卓上メモ

「梶中高中生版 食事バランスガイド」の内容と、「食事バランスガイド」の紹介をA5版表裏を用いて記載し、ランチルームのテーブル上に設置した。

3. リーフレット

「食事バランスガイド」の基本形、中学校・高等学校女子生徒の一日に必要なサービング数を3種の食事例の食事バランスガイドを用いて評価した内容のものを提供した。

4. メニューカード

食堂で提供される全メニューについて、A4サイズのカードに料理の見た目・値段・栄養・バランスガイドのコマがわかるように記載して提供した。

5. 栄養バランスの整ったメニュー

校内食堂においてヘルシー弁当・ヘルシーランチとして作成された献立の栄養価について、その内容が基準に沿っているか検査・確認し、提供を支援した。

Ⅲ. 結果

Ⅲ-1 食生活に関する質問

毎日の食生活に関する質問への回答集計を、表2にまとめた。

朝食の摂り方については両年度の全体回答分布に差（**）が見られ、ときどき食べない、ほとんど食べない者の比率が上昇していた。これは、新J2年（*）、新J3年での動向が主な要因で、高学年での回答は安定していた。

朝食のバランス（主食、主菜、副菜が揃っているか）については、全体回答で肯定的評価が減少傾向（*）を示したが、各学年は目立った傾向は見られず、新S3年、新J3年では特に安定した回答分布が維持されていた。

昼食の摂り方でも、全体回答分布において差（*）が見られ、毎日食べるが減少し、ときどき食べない者の比率が上昇していた。学年別の寄与は顕著ではなかったが、新J2年と新S3年の動向にその傾向が見られた。

昼食のバランスについては、全体回答に差（***）が明確で、ときどきそうではないと

表2 食生活に関する質問への回答集計

質問	回答	回答数, %		P値	回答数	P値	回答数	P値	回答数	P値	回答数	P値	回答数	P値	回答数	P値	
		ΣH24	ΣH25														
あなたは、毎日朝食を食べますか？	毎日食べる	1196	83%	1096	78%		179	155	202	169	157	149	355	336	303	287	
	ときどき食べない	203	14%	242	17%	0.4%	23	30	41	54	6.2%	25	28	52	57	62	73
	ほとんど食べない	41	3%	61	4%		3	12	7	12		8	4	13	17	10	16
バランスの良い朝食を食べていますか？	ときどきそうではない	562	41%	566	43%		83	84	120	115	64	65	148	160	147	142	
	そうではない	468	34%	480	36%	5.0%	44	53	73	70	60%	66	77	149	144	136	136
	毎回そうである	348	25%	283	21%		73	47	48	36		45	35	103	86	79	79
あなたは、毎日昼食を食べますか？	毎日食べる	1320	92%	1241	89%		189	165	223	202	175	165	386	385	347	324	
	ときどき食べない	116	8%	142	10%	4.5%	13	23	27	28	30%	18	18	28	25	30	48
	ほとんど食べない	2	0%	6	0%		1	3	0	2		0	0	0	0	1	1
バランスの良い昼食を食べていますか？	ときどきそうではない	653	46%	764	56%		74	90	115	139	84	107	193	213	187	215	
	毎回そうである	680	48%	504	37%	0.0%	116	79	119	77	0.5%	88	62	192	165	18%	18%
	そうではない	89	6%	104	8%		9	17	14	13		16	13	25	30	25	31
あなたは、毎日夕食を食べますか？	毎日食べる	1336	92%	1232	88%		196	175	239	207	179	166	385	359	337	325	
	ときどき食べない	107	7%	160	11%	0.0%	10	20	7.1%	13	24	1.9%	12	16	66%	33	53
	ほとんど食べない	4	0%	10	1%		0	1		0	3		1	1	2	3	1
バランスの良い夕食を食べていますか？	毎回そうである	961	67%	797	58%		148	125	181	130	126	100	271	231	235	211	
	ときどきそうではない	437	31%	544	39%	0.0%	52	65	68	92	0.3%	56	76	134	169	2.7%	2.7%
	そうではない	34	2%	42	3%		3	4	3	6		6	6	9	9	13	17
あなたは、夜食(夕食後寝るまで間)を食べますか？	ほとんど食べない	786	54%	825	59%		101	113	116	122	123	108	224	256	222	226	
	ときどき食べる	565	39%	511	36%	2.4%	90	74	117	98	48%	58	66	163	134	3.7%	3.7%
	毎日食べる	102	7%	74	5%		17	11	16	15		14	11	35	25	20	12
あなたは、自分の食生活について、どのように考えていますか？	どちらとも言えない	541	38%	623	44%		73	107	88	109	81	82	155	162	144	163	
	適切である	668	47%	549	39%	0.0%	104	66	130	96	3.1%	85	68	193	182	80%	80%
	適切でない	223	16%	238	17%		24	25	32	30		25	35	72	71	70	77

注) 各質問への回答を、H24年度、H25年度全体で集約した回答数と各質問回答者合計に対する割合で示し(ΣH24、ΣH25)、また、同年代生徒の回答数を集約した。

J1~J3、S1~S3の表記は表1と同様。ただし、H25S1については、H24J3に対応する内部進学者のみを集計対象とした。

各質問の回答項目は、H25年度全体の回答者数の多い順に表示している。

各回答者群についてχ²乗検定を行い、有意確率が5%以下となった群については、残渣の絶対値が2以上の項目の背景を灰色で示した。

する回答の上昇、毎回そうであるとする回答の減少が寄与していた。この傾向は、新J2年 (***)、新J3年 (**), 新S1年 (*), 新S3年 (***) で明らかであった。

夕食の摂取では、全体回答分布で顕著な差 (***) が見られ、ときどき食べない者の比率が上昇、毎日食べる者の比率が減少していた。この傾向は新J3年で明らか (*) で、新S2年、新J2年でも幾分その傾向を示していたが、新S1年、新S3年では、回答分布は安定していた。

夕食のバランスについての全体回答分布は、昼食に対するものと同様に明確 (***) で、ときどきそうではないとする回答の上昇と、毎回そうであるとする回答の減少がこれに寄与していた。新J3年 (**), 新S2年 (*) でこの傾向が明らかで、新S1年でも有意判定に近い傾向が見られた。

夜食の摂取では、全体回答分布においてほとんど食べない者の比率が上昇し、毎日食べる者が減少して、兩年度間で差 (*) が見られたが、これは、新S2年での変化 (*) が主要な要因で、他学年の回答は安定的であった。

自身の食生活全体に対する意識では、全体回答分布でどちらとも言えないとの回答が上昇し、適切であるとの回答が減少して差 (***) が見られ、これには、新J2年 (***), 新J3年 (*) の応答が主要な寄与をしており、新S2年の回答分布は安定していた。

Ⅲ-2 食堂利用に関する質問

学校での食事となる昼食の場としての食堂利用についての質問項目を表3にまとめた。

食堂の利用頻度については、ときどき（週に3回未満）使うとする者が兩年度平均で71%程度、使わない者が24%程度で、利用頻度に変動は見られなかった。以下の各質問は、上記24%程度の使わない者を除いた残余についてのものである。

食堂の利用形態については、兩年度間の全体回答分布で約60%近い最大比率を占める昼食を買って（食堂で）食べるとする者が上昇して差 (*) が見られたが、これには、新S2年 (***)、新J3年 (***) の寄与が明らかで、新S1年では回答分布は安定して変動が見られなかった。

食堂でどのような料理を選ぶかについては、丼もの、めん類、定食の順位は兩年度間で変化が無く、これらの選択が全体の90%以上という点でも変化が無かったが、全体回答分布では定食を選ぶものが増え、めん類の選択が減って、差 (***) が見られた。これには、新S2年 (***)、新S3年 (***) の寄与が大きく、新S3年では、バランスランチの選択増も明らかであった。一方、新J3年の回答分布は安定して変動が無かった。

食堂での料理選択理由では、気分、好き嫌い、値段、カロリーの低いものの比率が上位を占め、回答全体に占める比率合計で80%程度となる状況が維持され、特に新J3年、新S2年、新S3年でこの傾向が安定していた。

食堂で提供されるメニューの種類については、全体回答分布でちょうど良いが過半数を占める状況には変化は無かったが、種類が少ないとする者が増え、種類が多いとする者が減って、差 (***) が見られた。これには、新J2年 (***)、新S2年 (***) の寄与が明らかであるが、他の学年においても傾向は示されていた。

一方、食堂で提供される料理の量については、全体回答分布でちょうど良いが70%近くを占め、量が少ないが25%という状況が安定的に維持されて、ほとんど変動がみられ

表3 食堂利用に関する質問への回答集計

項目	回答	回答数、%		P値	回答数	H24J H25J2	P値	回答数	H24I H25S1	P値	回答数	H24S1 H25S2	P値	回答数	H24S2 H25S3	P値
		ΣH24	ΣH25													
あなたは、食堂を使うことがありますか？	ときどき使う(<3回)	1015	70%	1026	72%	147	135	200	190	287	313	250	263	10%		
	使わない	375	26%	326	23%	52	60	40	42	119	93	104	76	10%		
	良く使う(>=3回)	63	4%	66	5%	6	4	12	6	18	11	23	40			
食堂はどのようなことが一番多いですか？	屋食を買って食べる	593	56%	660	61%	118	96	129	150	122	200	140	127	11%		
	屋食を買い、他に食べる	419	39%	385	36%	17	30	67	39	166	114	123	160	11%		
	お弁当などを食べる	54	5%	39	4%	14	12	14	7	2	1	14	10	12		
食堂で良く選ぶ料理は何ですか？	丼もの	566	53%	628	58%	76	65	127	119	149	190	128	168			
	めん類	446	42%	323	30%	56	52	66	61	148	91	137	86			
	定食	37	3%	111	10%	9	17	14	13	92%	2	7	8	39	0.0%	
食堂で料理を選ぶときの理由は？(3肢まで選択)	バランスランチ	13	1%	17	2%	5	2	2	2	5	2	1	4	2		
	スナック類	6	1%	6	1%	2	0	1	0	1	1	3	0	2		
	気分	684	33%	730	33%	89	104	140	140	89	81	197	206	169	199	
食堂で料理を選ぶときの理由は？(3肢まで選択)	好き嫌い	514	25%	541	25%	63	66	114	103	151	161	128	145			
	値段	283	14%	294	13%	43	48	62	68	32	25	78	78			
	カロリーの低いもの	128	6%	134	6%	19	13	24	25	16	15	46	37			
	体調	70	3%	99	5%	11	9	13	22	3	13	21	23			
	栄養バランス	89	4%	89	4%	20	10	11	14	14	10	22	31			
	量の多いもの	95	5%	86	4%	10	11	16	16	9	8	32	23	85%		
	気温	65	3%	82	4%	3	11	13	20	7	4	24	24			
	野菜の量	77	4%	65	3%	16	6	13	13	12	7	20	23			
	地域・季節限定メニュー	41	2%	43	2%	5	4	5	6	2	7	14	9			
	量の少ないもの	14	1%	13	1%	5	5	3	4	4	2	1	0			
	美容にいいと思うもの	11	1%	9	0%	2	1	3	1	0	2	2	1			
	カロリーの高いもの	8	0%	7	0%	0	1	1	1	1	1	3	3			
食堂のメニューの種類についてどのように思われますか？	ちょうど良い	630	59%	670	62%	81	83	125	107	83	83	174	220	167	177	10%
	種類が少ない	269	25%	346	32%	38	49	54	67	5.4%	30	37	10%	75	87	0.0%
	種類が多い	175	16%	68	6%	34	6	32	18		21	10		56	16	
食堂で提供される料理の量についてどのように思いますか？	ちょうど良い	731	68%	742	69%	109	97	160	134	93	90	203	226	166	195	41%
	量が少ない	272	25%	276	25%	29	30	36	45	33	32	80	79	94	90	57%
	量が多い	70	7%	65	6%	14	11	15	12	8	8	22	18	11	16	
食堂で提供される料理の味についてどのように思いますか？	ちょうど良い	948	89%	963	89%	132	120	182	178	121	115	264	290	249	260	9.0%
	味が濃い	90	8%	83	8%	12	11	21	12	4.7%	10	10	25%	32	24	37%
	味が薄い	28	3%	36	3%	7	7	7	1	1	5	7	9	6	14	
食堂で提供される料理の値段についてどのように思いますか？	ちょうど良い	658	62%	742	68%	84	95	131	120	87	97	194	237	162	193	10%
	高い	318	30%	310	29%	42	32	64	63	46%	35	30	6.8%	82	82	0.0%
	安い	90	8%	32	3%	25	11	16	9		9	2		26	4	

注) 集計区分と集計結果の表示は、表2と同様に行った。

なかった。

提供される料理の味についても、ちょうど良いが90%弱、味が濃いのが8%程度と言う全体回答分布は変動が無く、新J3年で味が濃いとする者の割合が幾分上昇して差(*)が見られた程度であった。

提供される料理の値段については、全体回答分布でちょうど良いとする者の比率が60%台の範囲で6%程上昇し、安いとする者の比率が5%程度下がって、差(***)を生じており、これには、新S2年(***)、新J2年(*)の寄与が大きかったが、新J3年では回答分布は安定的であった。

Ⅲ-3 食情報およびその提供媒体に関する質問

適切な食事選択のための食に関する情報について、どのような関心を持っているか、また、そうした情報が何で提供されることに期待するかに関する質問への回答分布を表4にまとめた。

一日に必要なカロリーについての情報については、全体回答分布で知りたいとする者が60%から9%程度減少し、どちらとも言えない、知りたくないが上昇して、分布に差(***)が生じていた。これへの寄与には新S1年(***)、新J2年(***)、新S2年(**)の寄与があったが、一方で新J3年の分布には変動は見られず安定していた。

栄養素に関するまめ知識については、全体回答分布でどちらとも言えない40%強、知りたい30%台、知りたくない20%台との順位に変動は無かったが、知りたいが減少、知りたくないが上昇して両年度間で差(***)が見られ、ここでも、新S1年(***)、新J2年(*)の寄与が中心であった。

さらに、栄養バランスに関するまめ知識では、全体回答分布でどちらとも言えない、知りたいが共に40%前後、知りたくないが20%程度という順序であったが、知りたいが減少し、知りたくないが上昇して、両年度間に差(***)が生じた。寄与の主体も新S1年(***)と新J2年(*)が中心であった。

メニューのカロリー情報については、両年度間の全体回答分布に変動は無く、知りたいが70%強、どちらとも言えないが20%弱、知りたくないが10%弱で安定していた。ただし、新S1年(***)では、知りたくないが上昇、どちらとも言えないが減少との傾向が明らかであった。

カロリー以外の栄養成分情報では、全体回答分布でどちらとも言えないが45%弱、知りたいが37%前後、知りたくないが20%弱との傾向は保つものの、知りたいが減少し、知りたくないが上昇して両年度間で差(***)が見られ、やはり新S1年(***)と、ここでは新S2年(**)がこの変化に寄与していた。

校内食堂を中心とした場での食の情報提供媒体に関する質問は、媒体ごとへの好感度を尋ねるものであった。

リーフレットに対しては、参考にする、どちらとも言えない、参考にしないに対する全体回答分布が大凡30%台を中心に並んでいたが、参考にするが減少し、参考にしないが上昇して、両年度間に差(***)が生じた。これには、新S2年(***)、新S1年(**)、新J2年(*)、新J3年(*)がそれぞれ寄与し、新S3年の回答分布変動は少なかった。

パンフレットに対しても、関心の比率は大凡30%台を中心として三分されていたが、参

表4 食情報およびその提供媒体に関する質問への回答集計

項目	回答	回答数、%		P値	回答数		P値	回答数		P値	回答数		P値	回答数		P値	
		ΣH24	ΣH25		H24I	H25I2		H24I2	H25I3		H24I3	H25I1		H24S1	H25S2		H24S2
食堂より適切に料理を選ぶために、 どのようなことが知りたいですか？	知りたい	850	60%	700	51%	131	88	138	130	115	88	254	209	212	185		
	どちらとも言えない	387	27%	445	32%	59	84	94	91	99%	59	51	96	117	79	102	8.5%
カロリー	知りたくない	180	13%	236	17%	17	23	12	11	13	41	65	83	73	78		
	どちらとも言えない	579	41%	584	43%	87	108	137	135	85	62	154	149	116	130		
栄養素のまめ知識	知りたい	525	37%	428	31%	80	53	77	68	82%	83	62	146	119	139	126	47%
	知りたくない	303	22%	355	26%	37	34	29	25	18	56	111	137	108	103		
栄養バランスの まめ知識	知りたい	541	38%	565	41%	82	103	123	130	80	66	154	142	102	148		
	どちらとも言えない	593	42%	487	36%	88	58	92	70	26%	87	65	162	146	164	89	20%
メニューの カロリー	知りたい	274	19%	314	23%	36	33	27	27	18	50	97	115	96	124		
	知りたくない	1044	73%	973	70%	136	125	170	167	133	127	318	289	287	265		
カロリー以外の 栄養成分	知りたい	271	19%	278	20%	49	57	68	59	63%	49	30	65	78	29%	40	20%
	知りたくない	120	8%	134	10%	22	12	12	8	7	27	38	41	41	46		
そのような情報が、どのような方法 で提供されたら参考になりますか？	参考にしない	601	44%	594	45%	96	107	123	128	93	70	154	150	135	139		
	参考にしない	550	40%	432	33%	76	61	92	69	19%	77	61	165	127	140	114	15%
そのような情報が、どのような方法 で提供されたら参考になりますか？	参考にしない	216	16%	303	23%	26	22	20	24	11	46	81	119	78	92		
	参考にする	628	47%	469	36%	93	64	103	78	67	54	216	153	149	120		
リーフレット (一枚のチラシ)	参考にしない	437	33%	446	35%	59	79	88	85	24%	69	53	114	125	107	104	21%
	参考にする	272	20%	370	29%	41	41	34	53	32	59	69	110	96	107		
パンフレット (冊子)	参考にしない	480	36%	500	39%	69	86	92	103	70	59	139	151	110	101		
	参考にする	372	28%	474	37%	45	51	43	60	0.1%	44	74	108	146	132	143	24%
ランチョンマット	参考にしない	474	36%	298	23%	79	46	88	48	52	30	145	87	110	87		
	参考にする	760	56%	684	53%	98	90	144	116	96	86	219	204	203	188		
卓上メモ	参考にしない	408	30%	403	31%	59	69	71	78	18%	57	53	123	117	98	86	65%
	参考にする	182	13%	195	15%	34	22	16	21	20	28	56	63	56	61		
ポスター	参考にしない	654	49%	784	61%	89	107	106	143	86	106	192	220	181	208		
	参考にする	439	33%	323	25%	62	57	84	56	0.0%	58	36	135	102	100	72	2.2%
ポスター	参考にしない	239	18%	186	14%	36	21	36	20	26	23	69	64	72	58		
	参考にする	626	48%	665	51%	92	81	98	100	80	91	197	204	159	189		
ポスター	参考にしない	437	33%	400	31%	56	75	88	87	83%	56	42	124	106	113	90	2.8%
	参考にする	249	19%	229	18%	35	28	35	30	32	34	70	77	77	60		

注) 集計区分と集計結果の表示は、表2と同様に行った。

考にしないが上昇し、参考にするが減少して、両年度間に差(***)が生じた。これにも、新S2年(***)、新S1年(***)、新J3年(***)、新J2年(*)がそれぞれ寄与し、新S3年の回答分布変動は少なかった。

ランチョンマットを媒体とすることに関しては、食堂で実際に使用されておらず、提供されれば参考にするとの期待が55%前後、参考にしないとするものが14%程度と安定した回答分布が安定して得られていた。

卓上メモについては、関心の変化が明らか(***)で、全体回答分布では参考にする者の割合が12%増加して60%を超え、どちらとも言えないが8%減じて25%、参考にしないとする者も4%減少して14%となった。こうした変化は、新J3年(***)、新S3年(*), 新S1年(*), 新S2年(*)と幅広く認められ、新J2年においても有意に迫る分布変動が認められた。

ポスターによる情報提供については、参考にするが50%前後、どちらとも言えない30%強、参考にしない20%弱の全体回答分布バランスには変動が無かったが、新S3年において、どちらとも言えないから参考にするへの関心の移動(*)が見られた。

IV. 考察

IV-1 食生活に関して

対象校において食情報提供や食環境整備を進めている中にも拘わらず、朝食・昼食・夕食の摂食比率が、H24年度に比べてH25年度では、「ときどき食べない」、「ほとんど食べない」と回答する者が僅かではあるが有意に増加(***)していった。特に昼食については、この方向への変化がほとんど全ての学年で有意に生じていた。アンケートでは、欠食の事情や内容には立入っていないので、こうした変化が何によってもたらされているかは、不明確である。

一方で、本報における分析が、完全な個人対応を持つものではないが、食育の進展を挟んで、同一集団に対して行われたものであり、食事のバランスに対する(自己)評価が、より厳しい、つまり、ときどきバランスが悪いと判断するものが増加する方向へ変化(***)していること、自らの食生活全般への評価も「適切である」から「どちらとも言えない」へのシフトが見られる(***)ことと考え併せて、調査対象である彼女らの食事に関する意識関心が高まることで、自らの食生活により厳しい判断をするようになっていく可能性もなお検討の余地を残すものと考えられる。

自らの食生活をより厳格に判断できるように|するようになったか、といった内容の問いを調査項目に加えることで、この可能性の検討を進めることが考えられよう。ただし、食育実践中学校での3年間にわたる食生活実態調査¹²⁾では、学年進行の影響により食生活変動が生じていることが示されており、成長過程を考慮した検討が欠かせないであろう。

なお、センターが全学園在籍生徒・学生に対して実施している食生活アンケートの結果から見ても、中学・高校女子生徒の食生活は、女子大学生に比べてより健全なレベルであり、今回検出された差異は有意ではあるが、危険な水準に落ち込んでいるものとは言えない範囲である。

IV-2 食堂利用に関して

中学校・高等学校における実践的な食育の場として、校内食堂での諸活動を進めているが、在校生の凡そ25%程が食堂不利用者である。残り75%程の大半が、週の利用回数が3回未満であり、定常的に食堂を利用する者は5%未満が現状で、この構造は調査期間中変化していない。

H24年度とH25年度で質問内容が異なっていたため、比較対象からは除外したが、昼食をどのように摂っている | いたかを尋ねた問いには、90%程が弁当持参の経験があると回答している。また、中学校を本学園外で経過した者の多くは、給食の提供を受けていた。

従って、彼女らの昼食は、個人レベルでも持参弁当、食堂でのメニュー選択、売店でのスナック類購入などの多彩な構成を持つとしなければならない。また、科目履修に選択の余地が無く、授業時間割に沿って、比較的限られた時間内で昼食を摂らねばならない彼女らにとって、現在提供されている校内食堂の容量・能力が、連日の昼食摂取に十分に込えられるものであるかも課題である。

このように幾らか限られた条件下ではあるが、食堂で選択されるメニューの内容で、高学年（新S2年、新S3年）において、めん類の選択が減り、定食、丼ものの選択が増えている点は、より多彩な食材から構成される食事の選択として評価して良いと思われる。とは言え、食堂でのメニュー選択の要因は、気分、好き嫌い、値段といった、食に関する知識とは必ずしも連結しない内容が支配的で、カロリーの低いもの、体調、栄養バランスなどの項目は、前段の項目の5分の1程度の配慮が与えられているに過ぎない。先行研究^{9,10,11)}においても、高校生集団では、健全な食行動と食意識には並行関係が見られることが指摘されており、彼女らが、より目的意識を持って食事を選択するように指導するには、なお食育の積み重ねが必要であることを示すものと言えよう。

食堂のメニューに対する評価では、種類、量、味、値段とも、「ちょうど良い」に60%以上の回答が集まり、全体として特段の課題は見当たらないが、「種類が少ない」への回答が増加（新J2年）したり、「種類が多い」が減少（新S2年）したり、一方値段については「安い」が減少している（新J2年、新S2年）など、幾らか批判的傾向の高まりも見られる。

中学生向けと高校生向けで幾らか質問の構成が異なることもあり、その動向比較は今回の分析からは除外したが、調査には、食堂メニューの任意提案を求める項目も設けた。これらの回答を基礎に、現場で実現可能な希望メニューを選別し、その提供に対する希望回答を今後の調査項目に含めるなどして、彼女ら在校生が一定程度主体的にその食環境改善に参画できる途を用意するなどの長期的取組みを進めることも必要と思われる。

IV-3 食情報およびその提供媒体に関して

幾つかの媒体を通じて提供を続けている食に関する情報のうち、どの内容に興味関心があるかを尋ねた項目群では、H25年度にやや否定的な回答群の増加が見られ、「知りたい」から「どちらとも言えない」、更には「知りたくない」への回答移動が、メニューのカロリー以外の4項目で明らか（***）であった。

この傾向が見られたのは、言わば静的な情報項目で、食情報提供と食環境改善を目的とした我々の取組みによって、何度も繰り返し提供され接していることで、次第にもう十分

といった感慨を生じている可能性が考えられる。質問を「知りたい」だけでなく、「分かっている」という視点を追加したものとすることで、これらの食情報の生徒たちへの広がりや測定することが適切ではなからうか。

回答分布変動が全体としては見られなかったメニューのカロリーは、料理ごとに動的に変化する情報であり、専門的教育を受けた者であれば、自ら概算できるとしても、毎回の食事選択を支援する有効で新鮮な情報と考えられ、これへの期待は、ほぼ70%のレベルを維持している。こうした結果に基づいて、継続的な情報提供のあり方の検討を進めるべきと思われる。

なお、この項目群の分析で、新S1年の回答が「知りたくない」の増加傾向を例外なく示している点は、注意を引きつける。この学年が中学校3年生から高等学校に進学して過ごした一年間に食情報に関して何か特別な経験を経たのか、あるいは、進学を契機とした生活全般にわたる変化によって、今後もこうしたギャップが発生するのか、さらなる検討を進める必要があると考えている。

情報媒体への親和度についての質問群では、実際の展開が無かったランチオンマットと、媒体との距離があるポスターへの応答が新S3年の応答を除いて、ほぼ類似のほとんど変動の無い関心度を示していた。これを、彼女らの一般的な知識に対する関心度と見ることも出来るかも知れない。

これに比べて、リーフレットとパンフレットでは、上述した静的情報への対応に似て、否定的評価への移行が明らか(***)で、新S3年を除く全学年で強弱の差はあれ有意な傾向を示していた。同一内容の情報媒体に何度も接することで、次第にその内容に対する興味・関心を減じているものと考えられるだろう。また、媒体の大きさが、食事の場面での取り扱いに適しているかどうかとも要因として考えられよう。

卓上メモはこれに反して、新J2年では有意レベルには達しなかったが傾向は認められ、これを含めれば全学年で関心の高まりが示された。卓上メモは何種類かを入れ替えて提供しており、この新規感が彼女らの関心を維持・強化する役割に寄与していることが考えられる。前述のメニューのカロリーデータ提供への応答とも呼応しており、情報提供の進め方に対して、示唆するところがあると言えよう。

これらの情報媒体へのアクセスに学年による傾向の違いが見られることは、興味深い。20年程前の比較研究⁶⁾で、中学生と高校生では食意識に違いがあるとするものもあるが、内容である食への関心の違いが関与しているのか、より一般的な情報媒体に対する態度であるのか、新たな視点での解析が必要となるだろう。

V. まとめ

椛山女学園中学校・高等学校生徒を対象に、その食生活、校内での昼食摂取の状況、および食育推進の取組みに対する対応を調査紙法により調査し、特に同一学年の一年間の応答の変化を中心にその分析を進めた。

朝昼夕の食生活の実態は、大きな変容を生じているとは言えず、摂食頻度の低下傾向さえ認められたが、食生活への批判的態度の醸成が進んでいるとの解釈の余地も残すと考えられた。

学校生活での食活動の中心となる昼食の摂り方、内容、嗜好性では、時間割の制約などにより食のあり方が安定的とは言えず、食の知識を基礎にした適切な選択を実現できる状況からは、なお距離があるものと伺われた。学校で提供される料理については、概ね妥当との評価を得たが、種類や価格での批判の芽も認められた。

食育推進活動で提供する食情報の内容や媒体への評価では、同一内容の静的情報に繰り返し接することに、幾分の距離感が醸成されていること、一方、新規性のある情報には興味・関心を維持出来ていることが示され、今後の情報提供のあり方、またその受容状況の評価方法に検討を加えるべきことが考えられた。

謝辞

本研究推進にあたっては、中島義秋教頭先生はじめ椋山女学園中学校・高等学校の先生方のご協力を得ました。深く感謝申し上げます。

文 献

- 1) 椋山女学園食育推進センター. H20年度椋山女学園「食」に関する実態調査結果の概要. 2009
- 2) 椋山女学園. 椋山女学園食育推進基本指針.
<http://www.sugiyama-u.ac.jp/shokuiku/shokuiku/index.html> (2014年9月14日アクセス可能)
- 3) 中島正夫, 續順子. 椋山女学園大学における食環境整備, 第1報: 女子大学生の「昼食の選択」に関する意識などについて(質的調査). 椋山女学園大学研究論集第43号. pp. 89~96, 2012
- 4) 續順子, 中島正夫. 椋山女学園大学における食環境整備, 第2報: 食行動および食育に関する一般学生と専攻学生の比較. 椋山女学園大学研究論集第43号. pp. 97~109, 2012
- 5) 續順子, 大島千穂, 中島正夫. 椋山女学園大学における食環境整備, 第3報: 学生食堂における食育支援の試み. 椋山女学園大学研究論集第45号. pp. 61~73, 2014
- 6) 石山朋美, 佐藤文子. 中学生・高校生の食生活における価値意識. 日本家庭科教育学会誌第41巻第4号. pp. 9~16, 1998
- 7) 山本由喜子, 岸田恵津, 山口光枝. 中学生における偏食と食習慣との関連性. 日本食生活学会誌 16巻4号. pp. 313~319, 2006
- 8) 下坂智恵, 石田優子, 市川朝子, 下村道子. 青少年の食意識に関する研究. 大妻女子大学家政系研究紀要第44号. pp. 113~124, 2008
- 9) 西尾素子, 足立己幸. 高校生の栄養成分表示の利用に影響を及ぼす食知識・食態度・食行動—ヘルス・ピラミッド・モデルを基にした検討—. 栄養学雑誌 57巻3号. pp. 145~156, 1999
- 10) 門田新一郎. 高校生の健康習慣に関する意識, 知識, 態度について—食物摂取頻度調査との関連—. 栄養学雑誌 62巻1号. pp. 9~18, 2004
- 11) 彦坂令子, 榮光子, 小島章子 [他], 下村道子. 女子高校生の食生活と健康に関する研究: 都内私立高校における1994年調査と2007年調査の比較. 大妻女子大学家政系研究紀要 第46号. pp. 35~44, 2010
- 12) 梶山曜子, 一色玲子, 富永美穂子, 鈴木明子, 井川佳子. 生徒の食生活実態からみた中学校における食育活動の影響. 日本食生活学会誌 21巻1号. pp. 24~35, 2010