

栄養士養成課程学生の生活習慣と調理自己効力感との関連

Relationship Between Lifestyle and Self-Efficacy Regarding Students in a Dietician Training Course in Cooking

俵 万里子*

要旨

本研究では栄養士養成課程学生の生活習慣と調理自己効力感との関連を分析し、調理実習における内容、方法について検討した。実態調査では日頃の調理頻度と調理自己効力感に関連が認められ、食事作りを親に依存し家庭で調理を行わない者は調理自己効力感が低く、食生活に問題意識を持ちながらも改善への行動が伴わない傾向が見られた。学生の調理自己効力感を高め、調理実践を促すため、これまでの調理実習の内容、方法について検討、改善が必要である。

キーワード：栄養士養成課程学生(Student in a Dietician Training Course)／生活習慣(LifeStyle)／調理頻度(Cooking Frequency)／調理自己効力感(Self-Efficacy about Cooking)

I. 諸言

近年、ライフスタイルの多様化、核家族化、単身世帯や共働き世帯の増加等の社会環境の変化や外食産業や中食産業の成長などによって日本人の食生活は大きく変化してきた。食には利便性、簡便性が求められるようになり、時間や調理技術を要する料理が食卓に上がる機会が減少した。外食や調理済み食品や加工食品の利用が増え、食の外部化率は平成15年には44.5%を占めるまでに増加している¹⁾。また家族そろって食事をとる機会が減り、食事を通じた家族のコミュニケーションの機会が減少している。こうした食環境の変化に伴い、食への関心や食を大切に作る心の希薄化、欠食や不規則な食習慣、栄養バランスの偏り、肥満や生活習慣病の増加、調理に関する知識不足や技術不足など食をめぐる問題が深刻になってきている。今後、少子高齢化がさらに進む中、人々が生涯にわたり心身ともに健康で豊かな生活を送るために、望ましい食習慣の形成は今や国民的課題となっている。このような現状の中、栄養と食の専門職である管理栄養士、栄養士の果たす役割が重要になっている。しかし現在、栄養士養成課程に

ある学生においても食生活の乱れが顕著であり、料理に関する知識も技術も乏しく²⁾調理能力の低下が問題視されている³⁾。学生に対して、将来栄養指導を担うものとしての自覚と責任を持たせ、自ら望ましい食習慣を実践し、献立作成や調理に意欲的に取り組み調理技術の向上・習得をめざすよう教育に当たらなければならない。人はある課題を与えられた際、自己効力感が高いほど目的とする行動を実行し継続する可能性が高くなるとされている。自己効力感とはバンデューラが提唱した社会的認知理論の概念であり、ある行動を起こす前に感じる「自己遂行感」を指す⁴⁾⁵⁾。

従って、調理に関する自己効力感を高めることにより学生の献立作成や調理に対する意欲的な取り組みを促すことができるのではないかと推察できる。そこで本研究では先行研究⁶⁾において既に作成されている調理に関する自己効力感を調査し、生活習慣との関連を分析することにより、調理自己効力感を高める要因について検討し、栄養士養成校における今後の学生教育の一助とすることを目的とする。

II. 方法

1. 調査対象・時期・方法

栄養士養成課程学生237名(平均年齢18.6±0.7)

* TAWARA, Mariko
北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科

歳)を対象に調査を行った。そのうち解析対象者は分類不明の者を除いた1年生160名、2年生74名である。(有効回収率98.7%)

調査時期は2011年7月と2012年7月で、調査対象者に対して、研究の趣旨及び研究目的以外にデーターを使用しないことを説明して、無記名自記式のアンケート調査を実施した。

2. 調査内容

質問紙により調査した項目は、表1の通りである。

表1 質問紙調査項目

| |
|----------------------|
| 居住形態 |
| 調理頻度 |
| 調理に関する自己効力感 |
| 食習慣(朝食・昼食・夕食・間食摂取頻度) |
| 成分表示参考の有無 |
| 食生活に対する問題意識 |
| 健康的な食生活に関する行動変容ステージ |

(1) 調理に関する自己効力感

調理に関する自己効力感(以下、調理自己効力感と略記)は柴らが作成した調理への意欲、興味、調理技能感、調理知識に関する23項目の尺度(表2)を用いた。

表2 「調理に関する自己効力感」尺度

| |
|--|
| 今より料理のレパートリーを増やしたいと思う。 今まで作ったことのない料理でも、作ってみたいと思う。 興味のあるレシピを見かけたら、実際作ってみたい。 作ったことのない料理でも、レシピを見れば作れると思う。 その気になれば、料理は出来ると思う。 |
| 実際に作ることで出来る料理のレパートリーは多い。 料理をするのは得意だ。 食材を生かした献立を考えることができる。 食材のおいしさを引き出すために、調理法を工夫することができる。 台所にある調味料を使いこなして、よい味を出すことができる。 自分で作った料理はおいしいと思う。 コショウ、バジルなどのスパイスとその使い方を知っている。 |
| 「落としぶた」や「びっくり水」などの調理用語がわかる。 「たんざく切り」など、切り方の基本を一通り知っている。 大根、ピーマンなど、主な野菜の旬がいつ頃かわかる。 たけのこなど、アクの強い食材からアクを適切に取り除くことができる。 |

(2) 自分の食生活に対する問題意識

「現在の自分の生活をどのように思うか」という教示文に対して「1. 問題が多い」、「2. 少し、問題が多い」、「3. どちらともいえない」、「4. よい」、「5. 大変よい」の5件法で尋ねた。

(3) 健康的な食生活に関する 行動変容ステージ

ProchaskaらのTTM (transtheoreticalmodel; 健康行動理論)に基づいて作成した5項目(表3)から対象者に最も近い項目を選ぶよう指示し、その選ばれた項目から対象者の健康的な食生活に対する行動変容ステージを決定した。

表3 健康的な食生活に関する行動変容ステージ

| | |
|------|--|
| 無関心期 | : 食生活の改善に関心はなく、改善する予定もない。 |
| 関心期 | : 食生活の改善に関心はあるが、すぐに改善する予定はない。 |
| 準備期 | : 食生活の改善に関心があり、健康的な食生活を始める準備をしている(たまに意識して健康的な食事をとる方を含む。) |
| 実行期 | : 健康的な食生活を始めてから、6ヶ月以内である。 |
| 維持期 | : 6ヶ月以上にわたり、健康的な食生活を送っている(健康的な食生活が習慣化している)。 |

3. 集計および解析方法

調理自己効力感を問う23項目に対して「1. 全くあてはまらない」、「2. ややあてはまらない」、「3. どちらともいえない」、「4. ややあてはまる」、「5. よくあてはまる」の5件法で回答を求め、合計得点を算出し、得点の低い者から全体の約1/3を占める71名を下位群、得点の高い者から全体の約1/3を占める86名を上位群、その中間の77名を普通群とした。

集計および分析は各調査項目のクロス集計を行い、各調査項目の比較は χ^2 検定に残差分析を追加した。残差分析で有意な項目には、表中に▲、▽を付した。平均値の差の検定には一元配置分散分析を用いた。統計的有意水準は5%未満とした。

III. 結果

1. 居住形態と調理頻度の関連

居住形態および調理頻度を表4に示す。

表4 居住形態と調理頻度

| | n(%) | | |
|---------|------------|-----------|---------|
| | 自宅 | アパート | 寮 |
| n | 179 | 37 | 18 |
| 毎日 | 5(2.8)▽ | 18(48.6)▲ | 2(11.1) |
| 週4~5回 | 18(10.1)▽ | 11(29.7)▲ | 2(11.1) |
| 週2~3回 | 54(30.2) | 6(16.2)▽ | 7(38.9) |
| ほとんどしない | 102(57.0)▲ | 2(5.4)▽ | 7(38.9) |
| p値 | <.01 | | |

残差分析: ▲有意に多い, ▽有意に少ない p<.05

調査対象者は自宅生が179名(76.5%)、アパートから通う者(以下アパート生と略記)が37名(15.8%)、寮生が18名(7.7%)であった。日頃調理をほとんどしない者の割合は自宅生の57.0%、アパート生の5.4%、寮生の38.9%で、自宅生で有意に高かった。毎日あるいは週4~5回調理をしている者の割合は自宅生の12.9%、アパート生の78.3%、寮生の22.2%で、自宅生で有意に低く、アパート生で有意に高かった。

2. 調理自己効力感得点の1、2年生の比較

調理自己効力感得点は1年生51.9±9.1点、2年生54.3±8.9点で、有意な差は認められなかった。

3. 居住形態と調理自己効力感との関連

居住形態と調理自己効力感との関連を表5に示す。

表5 居住形態と調理自己効力感

| | n(%) | | |
|------|-----------|----------|-----------|
| | 下位群 | 普通群 | 上位群 |
| n | 71 | 77 | 86 |
| 自宅 | 64(90.1)▲ | 60(77.9) | 55(64.0)▽ |
| アパート | 6(8.5)▽ | 10(12.9) | 21(24.4)▲ |
| 寮 | 1(1.4)▽ | 7(9.1) | 10(11.6) |
| p値 | <.01 | | |

居住形態と調理自己効力感には関連が認められ、調理自己効力感下位群では自宅生の割合が90.1%と他の群に比べ有意に高かった。一方、上位群では自宅生の割合が64.0%と有意に低く、アパート生が24.4%と有意に高かった。

4. 調理頻度と調理自己効力感との関連

調理頻度と調理自己効力感との関連を表6に示す。

表6 調理頻度と調理自己効力感

| | n(%) | | |
|---------|-----------|-----------|-----------|
| | 下位群 | 普通群 | 上位群 |
| n | 71 | 77 | 86 |
| 毎日 | 1(1.4)▽ | 2(2.6)▽ | 22(25.6)▲ |
| 週4~5回 | 4(5.6)▽ | 9(11.7) | 18(20.9)▲ |
| 週2~3回 | 16(22.5) | 21(27.3) | 30(34.9) |
| ほとんどしない | 50(70.4)▲ | 45(58.4)▲ | 16(18.6)▽ |
| p値 | <.01 | | |

日頃調理をほとんどしない者の割合は下位群で70.4%、普通群で58.4%と有意に高く、上位群で18.6%と有意に低かった。毎日あるいは週4~5回調理をしている者の割合は下位群で7.0%と有意に低く、上位群で46.5%と有意に高かった。

5. 食事および間食摂取状況と調理自己効力感との関連

朝食、昼食、夕食、間食摂取頻度と調理自己効力感との関連を表7、表8、表9、表10に示す。

表7 朝食摂取頻度と調理自己効力感

| | n(%) | | | |
|-------|----------|----------|----------|-------|
| | 下位群 | 普通群 | 上位群 | p値 |
| n | 71 | 77 | 86 | 0.213 |
| 毎日 | 49(69.0) | 51(66.2) | 61(70.9) | |
| 週6回以下 | 22(31.0) | 26(33.8) | 25(29.1) | |

表8 昼食摂取頻度と調理自己効力感

| | n(%) | | | |
|-------|----------|----------|----------|-------|
| | 下位群 | 普通群 | 上位群 | p値 |
| n | 71 | 77 | 86 | 0.018 |
| 毎日 | 62(87.3) | 70(90.9) | 80(93.0) | |
| 週6回以下 | 9(12.7) | 7(9.1) | 6(7.0) | |

表9 夕食摂取頻度と調理自己効力感

| | n(%) | | | |
|-------|----------|----------|----------|-------|
| | 下位群 | 普通群 | 上位群 | p値 |
| n | 71 | 77 | 86 | 0.446 |
| 毎日 | 60(84.5) | 59(76.6) | 67(77.9) | |
| 週6回以下 | 11(15.5) | 18(23.4) | 19(22.1) | |

表10 間食摂取頻度と調理自己効力感

| | n(%) | | | |
|-------|----------|----------|----------|-------|
| | 下位群 | 普通群 | 上位群 | p値 |
| n | 71 | 77 | 86 | 0.213 |
| 毎日 | 15(21.1) | 9(11.7) | 11(12.8) | |
| 週6回以下 | 56(78.9) | 68(88.3) | 75(87.2) | |

食事及び間食摂取頻度と調理自己効力感に有意な関連は認められなかった。

6. 食生活の問題意識と調理自己効力感との関連

食生活の問題意識と調理自己効力感の関連を表11に示す。

表11 食生活の問題意識と調理自己効力感

| | n(%) | | | |
|-----------|----------|----------|----------|-------|
| | 下位群 | 普通群 | 上位群 | p値 |
| n | 71 | 77 | 86 | 0.076 |
| 問題ある | 56(78.9) | 56(72.7) | 67(77.9) | |
| どちらともいえない | 13(18.3) | 17(22.1) | 18(20.9) | |
| よい | 2(2.8) | 4(5.2) | 1(1.2) | |

食生活の問題意識と調理自己効力感に有意な関連は認められなかった。

7. 成分表示参考の有無と調理自己効力感との関連
成分表示参考の有無と調理自己効力感との関連を表12に示す。

表12 成分表示参考の有無と調理自己効力感

| | n(%) | | |
|--------|-----------|----------|-----------|
| | 下位群 | 普通群 | 上位群 |
| n | 71 | 77 | 86 |
| 参考にする | 54(76.1)▽ | 68(88.3) | 80(93.0)▲ |
| 参考にしない | 17(23.9)▲ | 9(11.7) | 6(7.0)▽ |
| p値 | <.01 | | |

外食や食品を購入するときにカロリーなどの栄養成分表示を参考にする者の割合は下位群76.1%、上位群93.0%と上位群で有意に高かった。

8. 健康的な食生活に関する行動変容ステージと調理自己効力感との関連

健康的な食生活に関する行動変容ステージと調理自己効力感との関連を表13に示す。

表13 行動変容ステージと調理自己効力感

| | n(%) | | |
|------|-----------|----------|-----------|
| | 下位群 | 普通群 | 上位群 |
| n | 71 | 77 | 86 |
| 無関心期 | 5(7.0) | 0(0.0) | 5(5.8) |
| 関心期 | 41(57.7) | 44(57.1) | 30(34.9)▽ |
| 準備期 | 25(35.2)▽ | 32(41.6) | 48(55.8)▲ |
| 実行期 | 0(0.0) | 1(1.3) | 3(3.5) |
| p値 | <.01 | | |

食生活の改善に関心があり健康的な食生活を始める準備をしておりたまに意識して健康的な食事をとっている「準備期」の割合は上位群で55.8%と有意に高く下位群で35.2%と有意に低かった。

IV. 考察

近年の社会情勢の変化に伴い日本人の食生活は大きく変化した。食の簡便化、外部化が進み家庭内での調理機会が減少している。それに伴って若者の食に対する関心の低さや調理経験の減少等の問題が指摘されている⁷⁾。このような状況の中で、栄養士養成課程の学生においても入学前の調理経験が減少しており調理に関する知識技術の低下が

著しく問題視されている。学生に対し栄養士となる自覚と責任を持たせ、意欲的に調理に取り組み、調理技術の習得向上を目指すよう教育に当たらなければならない。

人が物事に対し意欲的に取り組み知識や技術を習得しようとする動機づけは自己効力感によって大きく変化するとされている。自己効力感とはバンデューラが提唱した社会的認知理論の概念であり努力あるいは働きかけがあれば環境は好ましい方向へ変化させることができるという見通しとそれに伴う気持ちをいう⁸⁾。多鹿は自己効力感が高い状態では自分は出来るという自信や意欲がわき課題が達成できると述べ⁹⁾、梶田も人は自己効力感が高い事柄に対してはやる気を持つことになると述べている¹⁰⁾。そこで本研究では調理に関する自己効力感を高めることにより学生の調理に対する意欲的な取り組みを促すことができると考え、今後の学生教育に役立てることを目的に学生の生活習慣の現状と調理に関する自己効力感との関わりについて調査し分析した。

調査により学生の日頃の調理頻度が低い実態が明らかとなった。1、2年生ともに約半数の者が日頃調理をほとんどしないと答えた。これは内閣府の大学生を対象とした調査結果(料理する頻度が週1回未満23.1%、まったくしない20.3%)と比べても高率であり、本調査の対象者は栄養や調理に関する教育を受けているにも関わらず、日頃の調理実践に結びついていなかった。特に自宅生の67%が日頃調理をほとんどしないと答え、アパート生に比べ有意に高率であった。また自宅生は調理に関する自己効力感の低い者が多く、アパート生は自己効力感の高い者が多かった。調理頻度と自己効力感との関連において調理頻度の高い者ほど自己効力感が高いことから、自宅生とアパート生の自己効力感の違いは調理頻度によるものと推察される。食事および間食摂取頻度や食生活の問題意識については自己効力感によって有意な差は認められなかった。一方、栄養成分表示参考の有無と食生活改善についての行動変容ステージには自己効力感による有意な差が認められた。アパート生のように日頃調理実践があり自己効力感が高い者は食生活の問題を認識することにより食生活の改善の必要性を感じ成分表示を参考にする等、

健康を意識した行動を実践している。それに対して自宅生のように調理をする機会が少なく自己効力感の低い者はたとえ食生活に問題を感じても改善への行動が伴わないことが示唆された。調理技術とともに、より良い食生活を目指す姿勢は栄養士として具備すべきものであり、2年間の短い養成期間で修得を目指すには、日頃の調理実践の頻度を高めることが必要である。樋口らは学生の調理技術向上のため栄養士資格を念頭に置いた意識付けと家庭で調理機会が得られる課題や学生が実践できる場の提供を随時行っていく必要があると述べている¹¹⁾。畦は調理実習において一般的に用いられる献立と作り方を指導者が提示し師範する手法ではなく、課題を指導者が設定しその課題に対して学習者がグループで献立を立案し実践する問題解決的な取り組みを採用したことにより学生の学習に対する意気込みの拡大や学習意欲の向上、自己肯定感の向上につながったと報告している¹²⁾。本調査の結果により学生の調理頻度や調理に関する自己効力感は低く、1、2年生による差も認められなかったことから、学校教育によって調理意欲が十分向上したとはいえない実態が明らかとなった。このため対策の1つとして今後、問題解決的な取り組みを試みる必要があると考える。一方、調理実習での問題解決学習により技能技術の習得が希薄になるという報告もある¹³⁾。石井らは調理の綿密な作り方の説明や役割分担を行わない授業では調理の知識・技能技術の習得の混乱や欠落が生じていることを指摘しており¹⁴⁾、調理実習での問題解決的な学習方法については、さらに検討が必要と考える。今後は学生の調理技術の習得状況や調理に関する自己効力感を定期的に調査、評価しながら、調理実習における教育内容、方法について検討を重ねていきたい。

<参考文献>

- 1) 農林水産省：我が国の食生活の現状と食育の推進について
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/kikakukai.pdf>,
 2014/8/30
- 2) 西村美津子：栄養士養成課程学生における献立作成能力と食事バランスの関連－食事バランスガイドを用いて－, 日本食生活学会誌, 21, pp55-59, 2010

- 3) 堀光代：食物栄養および家政教育専攻学生の調理意識と技術の現状－入学時と調理実習履修後の比較－, 岐阜市立女子短期大学研究紀要, 59, pp85-89, 2010
- 4) A.Bandura：社会学習理論, 原野広太郎監訳, 金子書房, 1979
- 5) A.バンデューラ：自己効力(セルフエフィカシー)の探求.祐宗省三・他編, 社会学習理論の新展開, 金子書房, pp103-141, 1985
- 6) 柴英里, 森敏昭：トランスセオレティカルモデルにおける行動変容ステージから見た大学生の食生活の実態, 日本食生活学会誌, Vol.20, No1, pp33-41, 2009
- 7) 内閣府：平成22年版食育白書, 日経印刷, pp36-54
- 8) 塩見邦雄編, 学校の心理学, ナカニシヤ出版, 2002
- 9) 多鹿秀雄, 認知心理学から見た授業過程の理解, 北大路書房, 1999
- 10) 梶田正巳編, 学校教育の心理学, 名古屋大学出版社, 2002
- 11) 樋口千鶴, 根津美智子, 依田萬代, 日本調理科学学会大会研究発表要旨集
<http://www.jst.go.jp/browse/ajscs/25/0/contents/char/ja/?from=1>, 2014/9/10
- 12) 畦五月：大学生の調理実習における問題解決的な取り組みに関する研究－学びの変容を意欲面から明らかにする－, 就実論叢, 43, pp401-409, 2014
- 13) 河村美穂他：調理実習における問題解決的な取り組みに関する実践研究, 日本家庭科教育学会誌, 46(3), pp245-254, 2003
- 14) 石井克枝他：調理実習における共同的な学び(第1報)：知識・技能習得からみる指導のあり方, 日本家庭科教育学会誌, 46(2), pp136-145, 2003

