

食生活改善のための調理実習献立の検討

(留学生や大学生の実態を考慮した栄養教育上の調理実習献立の検討)

立 松 洋 子

An Analysis of Menus for Students' Cooking Practice to Improve Their Eating Habits

—Taking into Account the Current Habits of Local and International University Students—

Yoko TATEMATSU

I はじめに

昨今の食教育の事情は、「食育」という言葉で代表されており、「食に関わるすべての教育」を通して日本国民の健康を増進するものとして着目されている。これまで我が国では、明治以降、知育、徳育、体育は子どもの成長に必要なものとして推進されてきたが食に関しては国としての指導が疎かにされてきた。

平成17年7月15日に「食育基本法」が施行されたがこの法律の目的は、21世紀における日本国の発展のために、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に適応できるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって健康に暮らすことができるようにすることである。子どもたちが豊かな人間関係をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには何よりも「食」が重要であり、それは生きる上での生命維持の基本であって、知育、徳育及び体育の基本の基礎となるべきものと位置づけられると考えられる。日本では昭和30年代頃までは世代間の指導によりいろいろな経験をさせてもらい「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に育っていたが、現在は「食育」という学習が必要になって来ている。「食育」はあらゆる世代の国民に必要なものであり、特

に子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくむ基礎となるものである。また、思春期以降の食生活の健全化、青壯年期における栄養摂取のアンバランスの是非、老齢期における食生活の単純化による栄養摂取方法の矯正など各世代にわたり「食育」が必要な時代になっている。

社会や経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る現代人は毎日の「食」の大切さを忘れがちで、その場しのぎの食生活は、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加を引き起こしている。若年女性の、過度の瘦身志向も体調を崩す原因となっている。「食材」の安全上の問題、「食材」の海外依存の問題は日本独自の食糧生産の方法を崩しはじめており、日本本来の豊かな自然から獲得し、伝承してきた味覚や食文化も失われる危機に到っている。

さらに、「食育」の推進に当たっては、保護者や教育関係者の役割が重要になってきており、国をはじめとした、地方や公共団体さらに教育関係者の「食」に関する責務、「食」の生産加工に従事する農業、漁業、食品関連事業者等食の安全性に対する義務や責任が考慮されている。この「食育基本法」が有効に機能することは、食育の全般の発展に寄与し、食糧自給・食品の生産や流通・消費の改善に役立つである

うし、栄養バランスの良い日本型食生活を定着させ、日本の国民が自主的に自分自身の健康増進・食生活改善・生活の質の向上を目指すための原動力になると考えられる。

日本人は、食糧の生産・流通・消費や食生活環境の乱れが原因で、生活習慣病等の疾病者の割合が著しく増加している。例に漏れず、現代の大学生の食生活も乱れており、自分で食品を購入して調理することが少なく、レストランや食堂での「外食」や、コンビニの弁当を購入して自宅で食べる「中食」で食事をすましている学生も多く、規則正しく一日3食摂取しないことで健康に異常をきたしているのではないかと考えられる学生も多い。大分県においても、アジアを含め世界中の留学生が多数生活しており、日本人の学生とともに勉学に励み、食生活も共有している。外国人留学生は、日本の食生活の事情や食文化を理解することに苦慮し日本での食品の購入方法や日本の食材を使った食事作りがうまくできないために、留学生の食生活全般に支障をきたしているのではないかと考えられる。また、日本人学生の食生活の乱れもあると思われるので、このような学生の食生活の実態を把握し、栄養教育を実施する際のアセスメントやプランニングを考え、日本人学生や外国人留学生に効果的な献立を考えるとともに料理の作り方を検討することにする。

II 栄養教育の方法

栄養教育とは、対象者の身体、行動、心理的面に現れている食生活や健康・栄養上の問題点を改善するために、食行動を変容させる行為であり、行動を変容させ、継続的に改善できている状態、つまり良い状態や習慣を身に付けるまでを目的とし実施するものである。

今回は、栄養教育での行動の変容に効果的な献立をどのように工夫したらよいのか、特に大学生や留学生の栄養改善のための効果的な調理実習献立を検討するために栄養教育の中での調理実習献立の検討を、次の方法で進める。

教育方法1では、アセスメント、つまり実態把握で、大学生留学生の食生活の実態調査から食生活の実態を調査し、どのような問題があるか把握する。

教育方法2では、栄養プログラムの企画立案をする。教育方法1の結果より、栄養教育の計画は改善のためのセミナーを実施し講演と調理実習を実施することにする。講演内容・調理実習内容を計画する。

教育方法3では、セミナー終了後に受講した学生からアンケートをとり、セミナーの結果評価を確認する。

教育方法4では実際の学生の話に基づき、フィードバックという観点から食生活の改善のためにはどうしたら良いのかを検討し、学生の必要とする食生活改善の知識や栄養・調理に関するガイドブックを作成することにし、学生の食生活改善に役立ててもらうことにする。

今後、セミナーでの調理実習やガイドブックの料理が実際に日常でどのくらい作られ、活用されているのかを調査する予定である。

III 結果および考察

教育方法1

セミナーで食生活や栄養改善につながる、生活の知識や栄養の知識を理解する取り組みを進めるために、参加希望者である日本人学生と留学生に食生活実態調査アンケート（様式1 食生活実態調査票）を実施し、その結果をセミナーの講演内容にとり入れる。

様式1 食生活実態調査票

<大学生の食生活実態調査食生活に関するアンケート調査について>

国籍等 () 性別 (男・女)
大学名 () 学年 ()

1. 朝食は食べますか。

- (1)毎日食べる (2)ほとんど毎日食べる (3)時々食べない
(4)時々食べる (5)食べない

食べない理由 ()
朝食ではどんな食事を食べていますか。 ()

2. 体の調子はどうですか。

- (1)大変良い (2)良い (3)普通 (4)やや疲れやすい (5)とても悪い

3. 昼食は食べていますか。

- (1)毎日食べる (2)ほとんど毎日食べる (3)時々食べない
(4)時々食べる (5)食べない

昼食にはどんなものを食べていますか。 ()

4. 夕食は食べますか。

- (1)毎日食べる (2)ほとんど毎日食べる (3)時々食べない
(4)時々食べる (5)食べない

夕食はどんなものを食べていますか。 ()

5. 1ヶ月に何回ぐらい食事を作りますか。

朝食 () 回 昼食 () 回 夕食 () 回

6. 外食やコンビニ弁当のメニューや種類はどんなものを食べますか。

()

7. 1ヶ月間にどのくらい、どんな運動をしていますか。

(例 毎日体操をしている。 週に1回体操している。 週に1回テニス教室)

()

8. 睡眠はどのくらいとりますか。

- (1)3時間以内 (2)5時間～6時間 (3)7時間～8時間
(4)9時間以上

9. 健康に気を付けていることがありますか。

()

10. 特に食生活で気を付けていることがありますか。

()

11. 健康面や食生活で困っていることがありますか。

()

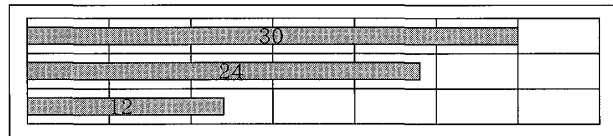
様式1のアンケートの対象は大分国際交流会館生及び参加者の留学生・日本人学生で、調査期間は平成18年1月19日～2月20日。サンプル数は66人(男15人、女51人)。国別内訳は、日本25人(男5、女20)、中国12人(男4、女8)、韓国12人(男1、女11)、台湾3人(男0、女3)、マレーシア3人(男0、女3)、

モンゴル2人(男2、女0)、タイ3人(男0、女3)、インドネシア2人(男1、女1)、ベトナム1人(男0、女1)、ネパール1人(男1、女0)、オーストラリア1人(男1、女0)となっている。それぞれの結果は図1～11の通りである。

(1) 食生活実態調査の結果をふまえ、栄養教育で考慮する点について

図1 朝食は食べますか。(対象：66)

(1) 毎日食べる	30	45.5%
(2) 時々食べる	24	36.4%
(3) 食べない	12	18.2%



① 図1の朝食を食べているかとの質問に、約半分の人には食べているが残りの半分の人には毎日食べていない、全く食べない人は18.2%もいるのには驚きである。

このことから朝食指導は重要である。その中でも朝食を食べないとなぜいけないのかという朝食の重要性を強調する。

図1-1 食べない理由(上記(2)、(3)の36人を対象)

時間がないから	23	63.9%
食欲がない、疲れている	3	8.3%
面倒くさいから	2	5.6%
自国の食物がない	1	2.8%
無回答	7	19.4%

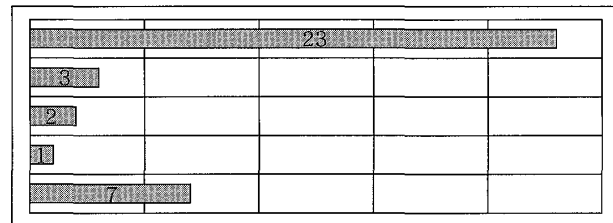
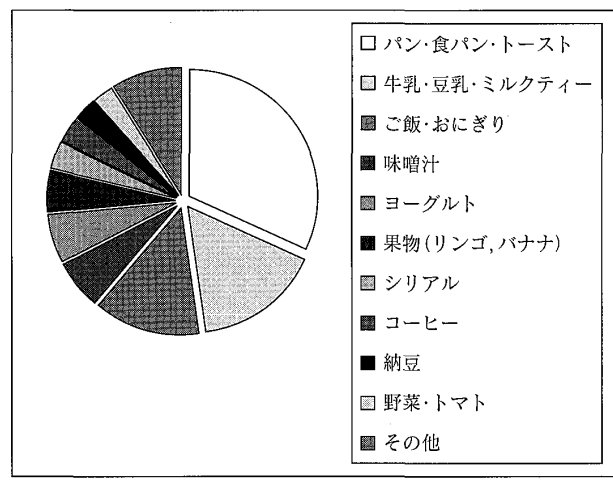


図1-2 朝食ではどんな食事を食べていますか。(回答：113)

パン・食パン・トースト	36	31.9%
牛乳・豆乳・ミルクティー	18	15.9%
ご飯・おにぎり	15	13.3%
味噌汁	7	6.2%
ヨーグルト	7	6.2%
果物(リンゴ, バナナ)	6	5.3%
シリアル	4	3.5%
コーヒー	4	3.5%
納豆	3	2.7%
野菜・トマト	3	2.7%
その他	10	8.8%



野菜ジュース, 目玉焼き, インスタントラーメン, お茶漬け, ホットケーキ, クッキー, スナック, ユーンフレーク, 豆腐, 魚, 梅干, 夜のご飯の残り物, ほか

② 図1-1の朝食を食べない理由として、「時間がないから」が多い、また、「自国の食物がない」との答も注目する点である。時間については起床時間を早め、規則正しい日常生活サイクルを作るように、不規則な生活にならないように自分で注意を払う必要がある。もうひとつの理由は留学生にとって自国で日常食べているものが日本では手に入りにくい人もあるが、日本には多種の食材があるので、代用品を使った料理等を覚えることによって、解決でき、日本の食材で類似のものを使った料理ができることを理解してもらう。

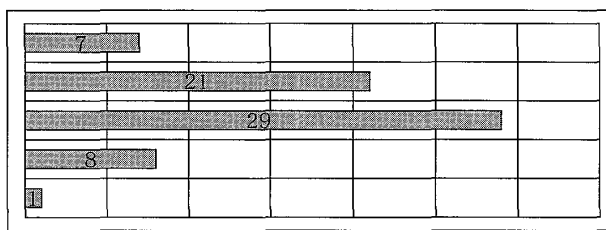
図1-2では学生は、朝食で食べている

ものが、パン類の人が、米食の3倍であること、食事ではなく簡単に食べることのできる食品が選ばれていることは、少しでも朝食を食べようという表れだが、米飯より簡単に調理ができるパン類が好まれて、調理済みの食品やスナックが重宝がられている傾向がある。

アジアでは米文化が主流であるが世界的には、アメリカやヨーロッパでは、小麦粉・ジャガイモ文化が主流であるように、小麦粉等の麦類が主食とされていることに影響されているようだ。しかし、日本型の米食生活の重要性を理解することが必要である。

図2 体の調子はどうですか。(対象:66)

(1)大変良い	7	10.6%
(2)良い	21	31.8%
(3)普通	29	43.9%
(4)やや疲れやすい	8	12.1%
(5)とても悪い	1	1.5%



③ 図2の体の調子はどうですかとの質問に、13.6%の人が悪いと答えているが、約9割の人はまあまあ良いと答えている点では、「特に食生活で気を付けていることがありますか」の質問に7割の人が何らかの健康に注意していると答えていることから、体の調子がまあまあ良いと答えた人が多いのに納得できる。約1割の人が体調が悪いのは問題である。理由としては、慣れない環境、アルバイトの疲れ、精神的な苦痛等が考えられるが、食生活の乱れが影響

している可能性も少なくない。特に朝食は、一日のパロメーターとして考えると、朝食をゆっくりおいしく食べるためには、体を食べる状態にしなければならないことから、健康でなければならないことになる。栄養教育の内容として、ひとり暮らしの生活環境であっても、食事を規則正しく取る指導や、食事を作る技術の上達が食生活の改善につながるので調理のアドバイスが必要である。

図3-1 昼食は食べていますか。(対象:66)

(1)毎日食べる	53	80.3%
(2)時々食べる	12	18.2%
(3)食べない	1	1.5%

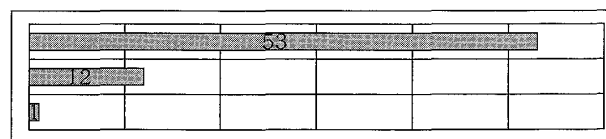
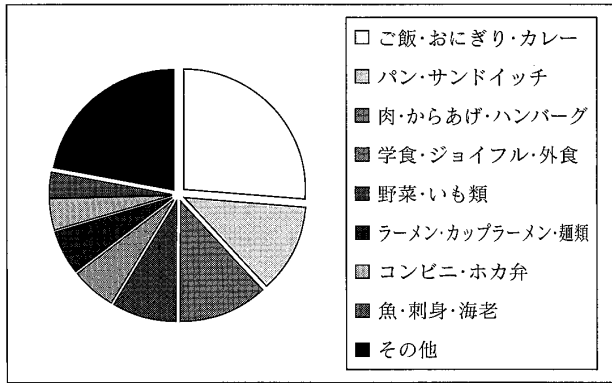


図3-2 昼食にはどんなものを食べていますか。(回答:118)

ご飯・おにぎり・カレー	31	26.3%
パン・サンドイッチ	14	11.9%
肉・からあげ・ハンバーグ	14	11.9%
学食・ジョイフル・外食	10	8.5%
野菜・いも類	7	5.9%
ラーメン・カップラーメン・麺類	7	5.9%
コンビニ・ホカ弁	5	4.2%
魚・刺身・海老	4	3.4%
その他	26	22.0%



アイスクリーム, 水, ギョーザ, ちくわ, ウインナー, 納豆, 卵焼き, いも, 冷凍食品, 果物(リンゴ), 味噌汁, ハンバーガー, 炒め物, 夜の残り物, ほか

④ 図3で「昼食は食べていますか」との質問に、昼食はほとんどの人が食べるが、12%の人は食べないときもあると答えている。朝食だけではなく、昼食も食べられないことは問題である。大学生活の中で、食事の時間は、授業やアルバイトよりも軽視され、食事として取らなくても、菓子飲料で空腹を満たすものとして考えている傾向がある。

昼食の内容は、ご飯・おにぎり・カレー、パン・サンドイッチ、外食・学食、コンビニ弁当等を利用し、自分で昼食の弁当を作っている様子はいかたがえしない。朝ご飯を炊いてご飯を詰めたり、パンに野菜を挟んでサンドイッチや残り物で弁当を作る者は少なかった。市販の総菜に一手間かけて作れる料理指導等の支援が必要だと考える。さらに、自炊の重要性も強調する。

図4-1 夕食は食べますか。(対象:66)

(1) 毎日食べる	50	75.8%
(2) 時々食べる	13	19.7%
(3) 食べない	3	4.5%

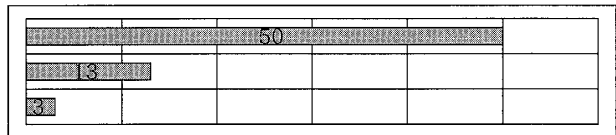
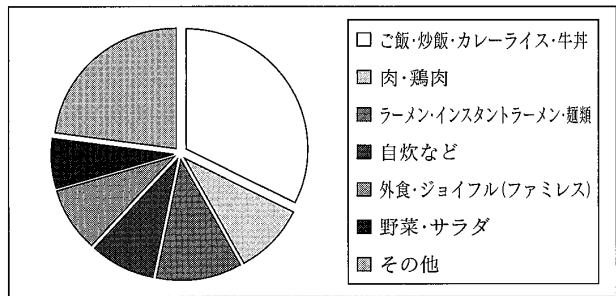


図4-2 夕食はどんなものを食べていますか。(回答:106)

ご飯・炒飯・カレーライス・牛丼	34	32.4%
肉・鶏肉	10	9.5%
ラーメン・インスタントラーメン・麺類	12	11.4%
自炊など	9	8.6%
外食・ジョイフル(ファミレス)	9	8.6%
野菜・サラダ	7	6.7%
その他	24	22.9%



スパゲティ, キムチ, 魚, バイト食, パン, 味噌汁, マグロ丼, 納豆, 味噌汁, 菓子, 牛乳, フライ, 果物, 韓国・中国料理, ほか

⑤ 図4で「夕食は食べますかと」の質問に、食べないとの答えが、4.5%ある。時々食

べると答えた人の19.7%を入れると約25%の人が夕食を食べないこともあるこ

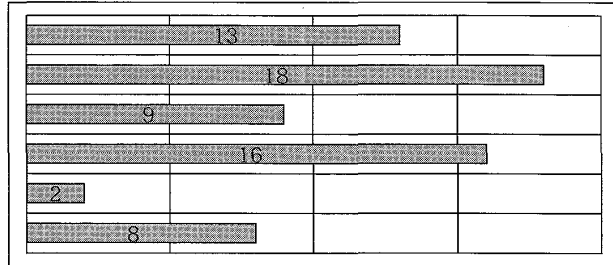
とを示している。この割合は4人に1の人が食べないことを示している。図4-2で夕食で自炊をしている人は8.6%で、自

炊よりも外食や中食が多い。材料を購入して自分で作るのは面倒なようである。簡単にできる調理方法の習得が必要である。

図5 1ヶ月に何回ぐらい食事を作りますか。(朝食・昼食・夕食) (対象:66)

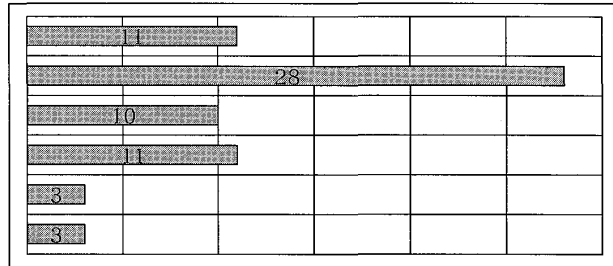
朝食

0回	13	19.7%
1~10回	18	27.3%
11~20回	9	13.6%
21~30回	16	24.2%
31回	2	3.0%
未記入	8	12.1%



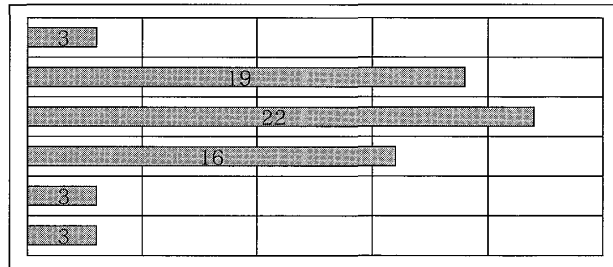
昼食

0回	11	16.7%
1~10回	28	42.4%
11~20回	10	15.2%
21~30回	11	16.7%
31回	3	4.5%
未記入	3	4.5%



夕食

0回	3	4.5%
1~10回	19	28.8%
11~20回	22	33.3%
21~30回	16	24.2%
31回	3	4.5%
未記入	3	4.5%

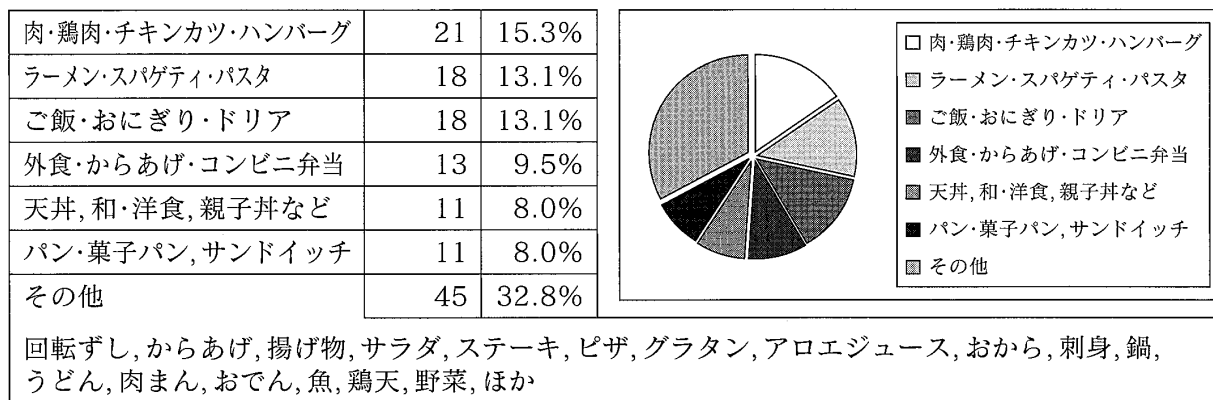


⑥ 図5 (朝食・昼食・夕食)の大学生の自炊状況では、朝食は27.2%の人・昼食では21.2%の人・夕食では28.7%の人が、家で食事を作って食べている。そのほかの人は、外食や、中食・コンビニ弁当、簡単な総菜等で自分で作っていないことがわかる。このことから、自炊をする学生がかなり少ないことがうかがえる。だから、栄養教育では、料理が簡単に作れる経験をすることで、自分の健康のための食事作りがで

きるようになるためにも調理実習は必要である。

⑦ 簡単に作るための献立や料理の工夫や栄養バランスのとれた料理・健康を考えた料理を指導することが必要である。日本の素材を組み合わせ、留学生でも好まれる料理、また、日本独特の素材の使い方などを知ってもらう。日本の学生にも、伝統的な食材の使い方を理解してもらうことが必要である。

図6 外食やコンビニ弁当のメニューや種類はどんなものを食べますか。(回答:137)



⑧ 図6で外食やコンビニ弁当の種類はどのようなものを選ぶかでは、自分の好きな物ばかりに偏っている傾向がある。また、外食やコンビニ弁当は種類が少なく、偏った

栄養価の食事になりやすいので、栄養のバランスや食事に変化をもたらす食事作りや献立が必要である。

図7 1ヶ月間にどのくらい、どんな運動をしていますか。(対象:66)

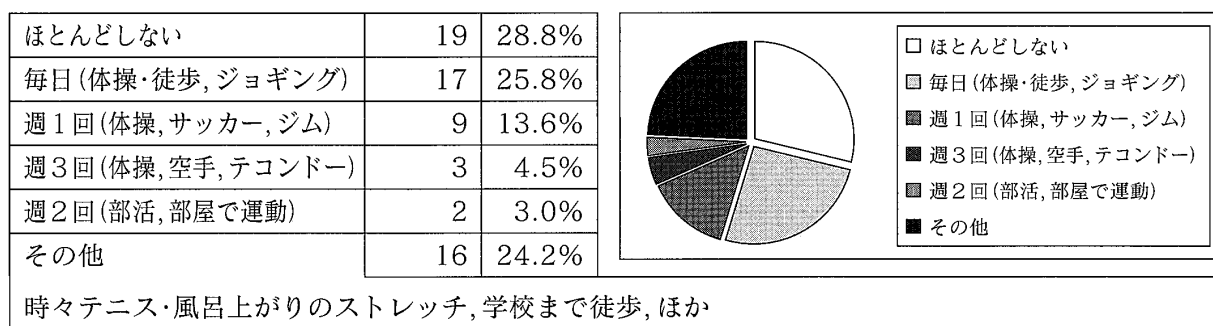
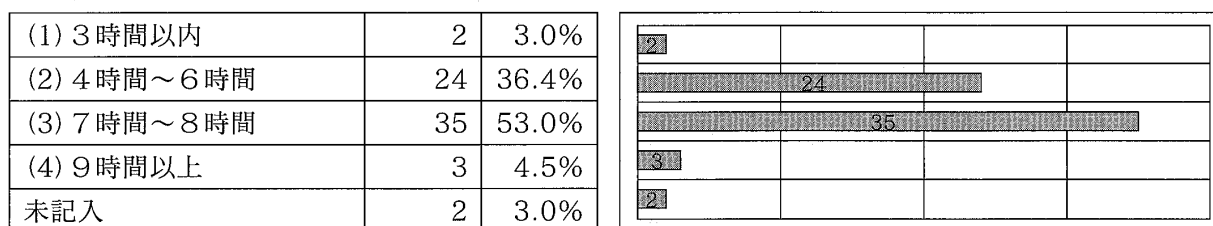


図8 睡眠はどのくらいとりますか。(対象:66)

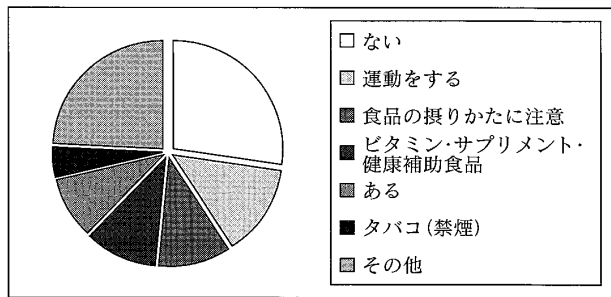


⑨ 図7・図8で運動と睡眠の問いには、運動していない人が3割ぐらい、睡眠時間7~8時間の人が約5割の結果を良いと判断するか、悪いと判断するかは受け取りよう

であるが、食生活の改善には、運動と睡眠と快便が不可欠であることを理解するための指導が大切である。

図9 健康に気を付けていることがありますか。(対象：66)

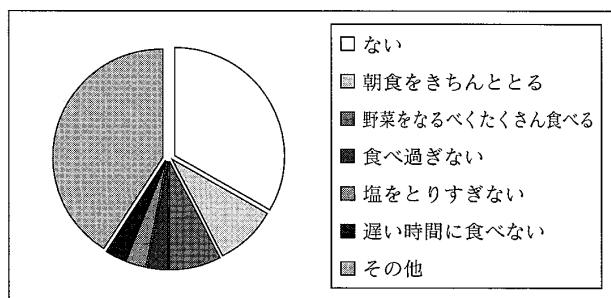
ない	18	27.3%
運動をする	9	13.6%
食品の摂りかたに注意	7	10.6%
ビタミン・サプリメント・健康補助食品	7	10.6%
ある	6	9.1%
タバコ(禁煙)	3	4.5%
その他	16	24.2%



最近お腹の調子が悪い, 歯が弱くなった, 不健康, 疲れ気味, ストレスをためない, 風邪を引かないよう注意, 夜中に食事をしないようにしている, など

図10 特に食生活で気を付けていることがありますか。(対象：66)

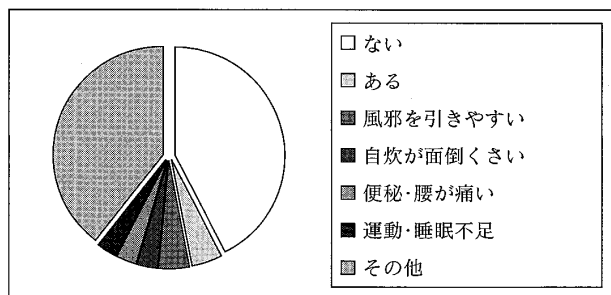
ない	22	33.3%
朝食をきちんととる	6	9.1%
野菜をなるべくたくさん食べる	5	7.6%
食べ過ぎない	2	3.0%
塩をとりすぎない	2	3.0%
遅い時間に食べない	2	3.0%
その他	27	40.9%



油っぽいものを食べない, カロリーを取り過ぎない, 食堂でバランスのいいものを食べる, 肉をあまり食べない, 生ものを食べない, ゆっくり食べる, ほか

図11 健康面や食生活で困っていることがありますか。(対象：66)

ない	28	42.4%
ある	3	4.5%
風邪を引きやすい	3	4.5%
自炊が面倒くさい	2	3.0%
便秘・腰が痛い	2	3.0%
運動・睡眠不足	2	3.0%
その他	26	39.4%



朝起きられない, お菓子を食べ過ぎて太る, 夜ご飯が深夜になる, 自分の作ったものに飽きる, 満腹感がない, 下痢しやすい, ほか

⑩ 図9で「特に健康に気を付けていることがありますか」の問いには、約7割の人が食生活や健康に気を付けていることがあると解答していることから、健康になりたいという意識はあると判断できる。図10で「特に食生活で気を付けていることがありますか」では約3割の人は特に気を付けて

いないが、約7割の人が何らかの方法で食生活に気をつけて健康に注意していることから健康志向は強いことが分かる。図11で「健康面や食生活で困っていることがありますか」の問いには健康や食生活で困っている人は約5割いることから、健康や食生活面での栄養教育(指導)はやはり必要

であると考える。

教育方法2

大学生の食生活実態調査のアンケート結果に基づき大学生や留学生にはどのような栄養教育が最適なのかを考慮し、セミナーの内容を検討する。

参加者中の大学生や留学生の日本での食生活の実践発表も加え、セミナーを計画する。セミナーの効果的な栄養教育（食生活指導）の計画や調理実習（献立）はどのような内容が適切であるか検討する。

1 「学生の食生活改善のためのセミナー」の講演内容や献立

(1) セミナー項目として

講演項目として、「健康日本21」からの健康の話、食事バランスと6つの基礎食品、一日のエネルギー、不足しがちなカルシウム、塩分の取りすぎに注意、野菜を取ろう、一汁三菜の取り方、なぜ食事を取らないといけないのか、食生活だけでなく規則正しい生活をする等の講演、セミナー参加学生代表の4人の日常の食生活の体験発表と発表された日常生活の3日間の食事摂取調査の批評と参加者全員の事前アンケートから

の食生活の実態の批評等を進める。そして、簡単にできる調理実習と試食を兼ねた意見交換会を計画する。

(2) セミナーの講演テキストの内容と目次

総頁は17頁で、内容は、食品の重量換算表、食生活指針、隠れ肥満、見えない脂肪の取りすぎに注意、カルシウムを取ろう、栄養食品成分表は情報の宝庫、ナトリウムを食塩に換算する方法、淡色野菜：緑黄色野菜＝2：1、野菜の栄養、生活習慣病に最適、朝食の取り方、簡単にできる適量バランスの取り方、6つの基礎食品群、どうしたんだろう私の体（栄養素の不足で起こる疾患）、栄養の歌5つ、料理レシピと料理栄養価とする。

(3) 調理実習の献立

- ① シルバーサラダ
- ② ほうれん草の華風炒め
- ③ 菜の花とアサリの白酢和え
- ④ 豆腐のえびからあん
- ⑤ 切り干し大根の炒り煮
- ⑥ 炒り卵の花
- ⑦ チリコンカーン
- ⑧ 人参のヨーグルト和え

①シルバーサラダ

春雨	20 g
ロースハム	10 g
卵	10 g
胡瓜	30 g
キャベツ	20 g
マヨネーズ	20 g
塩・こしょう	

〈作り方〉

- ①春雨をゆでる。
(お湯から入れ透明になるまで)
- ②卵をゆでて、刻む。
- ③ロースハム・キャベツ・胡瓜は千切り。
- ④キャベツ・胡瓜に薄塩する。
- ⑤キャベツ・胡瓜を絞り、全部の具をマヨネーズであえる。
塩・こしょうで味を整える。

②ほうれん草の華風炒め

ほうれん草	80 g
卵	15 g
ロースハム	10 g
春雨	5 g
長ネギ	5 g
しょうが	少々
サラダ油	5 g
酒	5 g
醤油	6 g

〈作り方〉

- ①ほうれん草をゆでる。冷凍の場合は解凍して使う。
- ②ロースハムは片に切る。
- ③長ネギ・しょうがはみじん切り。
- ④春雨はゆでもどし適当な長さに切る。
- ⑤サラダ油3分の1を使い卵を炒める。
- ⑥残りの油でネギ・しょうがを炒めロースハム・ほうれん草・春雨を入れて、調味する。

③菜の花とアサリの白酢和え

木綿豆腐	60 g
A ねりごま	3 g
砂糖	2 g
塩	0.5 g
酢	5 g
だし	5 g
菜の花	40 g
B 醤油	2 g
だし	2.5 g

アサリむき身 10 g
酒少々

〈作り方〉

- ①豆腐は粗くほぐして熱湯に入れ2～3分ゆで布巾を敷いたザルに絞り水気を切る。
- ②菜の花は、硬いところを除きゆで、水にとり水気を絞って3センチに切る。
Bで下味をつける。アサリは、振り洗い、鍋にかけ酒をふって火にかけ、容器に移して、さます。
- ③あえ衣を作る。
すり鉢に豆腐を入れAを加え菜の花・アサリを入れてあえる。

④豆腐のえびからあん

木綿豆腐	100 g
芝えび	25 g
酒	1 g
しょうが汁	少々
片栗粉	1.5 g
揚げ油	適宜
グリーンピース	10 g
あかとうがらし	少々
しょうが	少々
長ネギ	10 g
サラダ油	5 g
A 中華スープのもと	0.3 g
水	50cc
醤油	6 g
みりん	3 g
片栗粉	1 g

〈作り方〉

- ①豆腐は軽く重しをして水気を切り、縦半分にして、厚さ1センチに切る。
- ②芝えびは殻、背わたをとって、酒、しょうが汁をまぶす。
- ③グリーンピースは解凍する。とうがらし、しょうが、長ネギはみじん切りにする。
- ④Aを合わせておく。
- ⑤えびに片栗粉をまぶし160度の油で揚げる。
- ⑥中華鍋に油を入れ、ネギ、しょうが、とうがらしを炒め、豆腐を入れ型をこわさないように炒めAを加え、片栗粉でとろみをつける。最後にえびを入れる。

⑤切り干し大根の炒り煮

切り干し大根	15 g
人参	10 g
油揚げ	5 g
いんげん	5 g
サラダ油	4 g
だし	70 g
砂糖	4 g
醤油	6 g

〈作り方〉

- ①切り干し大根はさっと水洗いし、水につけてもどし水気を切る。
- ②人参はいちょう切りにする。
- ③油揚げは熱湯をかけ油抜きにし、短片に切る。
- ④鍋に油を熱し切り干し大根・人参を入れて炒めだし汁で煮、調味料を加え再度煮る。
- ⑤いんげんを塩でゆがき、線に切り④に混ぜる。

*ポテトサラダ

カットポテトをレンジにかける。

リンゴや梨・甘夏などを加え
フルーツポテトサラダにする。

ミックスベジタブルをレンジにかける。
ゆで卵とマヨネーズを混ぜる。付け合わせやサンドイッチの具にどうぞ。

⑥炒り卵の花

おから	25 g
鶏挽肉	10 g
ゴボウ	10 g
人参	10 g
しょうが	少々
キクラゲ	少々
卵	15 g
アサツキ	2 g
サラダ油	4 g
A だし汁	75cc
砂糖	2 g
塩	0.5 g
醤油	2 g

〈作り方〉

- ①ゴボウ・人参は千切りにして、ゴボウは水につけあく抜きする。しょうがはみじん切り。
- ②キクラゲはもどして細く切る。
- ③鍋に油を熱し水気を切ったしょうが・ゴボウ・人参を入れる。しんなりになったら、挽肉を入れ、キクラゲを入れる。鶏挽肉がバラバラになったらおからを入れAを入れ炒める。野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④割りほぐした卵を入れ、全体をよく混ぜて卵に火を通し、最後にアサツキを入れる。

⑦チリコンカーン

白インゲン乾燥	30 g	または大豆の水煮50 g
豚もも	25 g	
ベーコン	5 g	
玉葱	40 g	
人参	20 g	
トマトの水煮	50 g	
マッシュルーム	10 g	
にんにく	少々	
サラダ油	6 g	
チリパウダー	少々	
白ワイン	10 g	
トマトピューレ	30 g	
スープの素	100cc	
塩	1 g	

〈作り方〉

- ①豚肉とベーコンを1センチ角に切る。にんにくをみじん切りに切る。
- ②玉葱・人参は1センチに切る。トマトの水煮は、粗く切る。にんにくは刻む。
- ③鍋に油を入れ、にんにくを入れ豚、ベーコン、玉葱、いんげんの水煮や大豆の水煮順に入れ、人参・トマトの水煮・マッシュルームを入れ、スープや調味料を入れ、20分煮込む。

⑧人参のヨーグルト和え

ヨーグルト	50 g
人参	10 g
パイナップル	50 g

〈作り方〉

人参は皮むき器でそぎ、塩もみする。パイナップルは一口ぐらいの大きさに切る。ヨーグルトに人参とパイナップルを入れる。

教育方法3

セミナーの終了後に参加大学生や留学生の感想アンケートを実施し、その結果を図12に示

す。実施した栄養計画が有効的であったか、評価・考察し、次の栄養教育の段階を考える指標にする。

図12 <アンケート結果> 回答数37/44 (84%)

1. 開催の案内を知った経路 (○を付けてください)

①大学	17
②新聞	0
③DM	0
④知人の紹介	6
⑤日本学生支援機構ホームページ	3
⑥その他 (国際交流会館に住んでいるため⑥, Jesso職員に誘われて⑤)	11

2. 興味深かったもの (いくつでも結構です。○を付けてください)

①基調講演	17
②学生発表	14
③調理実習	32
④交流会	24

3. このセミナーに参加して、食生活を見直すための参考になりましたか。
(○を付けてください)

①参考になった	37
理由 *食生活の偏りを直すきっかけになった。	3
*食べることはとても大切だと分かった。	6
*先生の話が参考になった。	4
*学生の例が分かりやすかった。	1
*調理実習の料理が意外と簡単だった。	1
*知識の向上になった。	1
*インスタント食品が良くないと分かった。	1
*国際的な食べ物も分かった。	1
*同世代の食生活を聞いて面白かった。	1
*他国の文化を学ぶことができた。	1
②参考にならなかった	0

4. 全体として、今回のセミナーに参加してどうでしたか。

<input type="checkbox"/> とてもよかった。	30
<input type="checkbox"/> よかった。	6
<input type="checkbox"/> あまりよくなかった。	0
<input type="checkbox"/> よくなかった。	0
<input type="checkbox"/> 未回答	1

5. 全体的な感想をお聞かせください。

- *いろいろな人と交流ができてよかった。
- *いろいろな話が聞けてよかった。
- *調理実習が楽しかった。
- *時間が短く、もう少し良かったけれど、この気持ちが次につながるのよいと思う。
- *食生活を見直すきっかけや新たな出会いがあり有意義な時間を過ごせました。
- *講演だけでなく調理実習もあったので分かりやすかった。
- *調理実習で作ったものは簡単だったので自分でも作ってみたい。
- *今から食事を時間や栄養バランスを合わせて食べようと思った。
- *初対面の人との調理実習は大変かと思ったが楽しかった。
- *こういうイベントでは館生以外の人や他大学の人と知り合えるので、どんどんやってほしい。よいイベントだったと思う。
- *食事について知るだけでなく、他大学の学生とも広く知り合うことができたことがとてもよかった。これからも、この出会いを続けていきたいと思います。
- *交流だけでなく、自分の生活リズムを考え直すことができたので、良かったです。
- *私にとって、日本人の学生との初めての交流会だったので、楽しかった。これからも、このような会があったらいいなと思いました。
- *今回のセミナーの目的を実現できたと思う。先生の発表は大事な話だった。
- *もっと様々な人の意見があったらいいと思った。
- *料理が苦手だなと思っていたけれどやればできるという感じ。留学生と日本人学生との意見交換ができてよかった。
- *留学生の人が優しくよかったです。
- *進行をスムーズにすべきである。全体的には良い会だったと思います。

6
4
3
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1

終了後のアンケート結果からは、セミナーでの「興味深かったものは」、調理実習が多く、調理実習への関心が高いことと、調理実習の効果があつたといえる。

食生活の改善にセミナーが役立ち参加して良かったとの全員の解答である。感想としては、調理実習が食生活改善のための教育方法として最適であると考えられる。

教育方法4

セミナー参加の大学生、特に留学生も含め、簡単に自炊できるような、調理の基礎知識や、食生活の基本をガイドブックにして、大学生に配布する。

ガイドブックの内容については、セミナーではなかなか理解できない食生活改善のテクニック、終了後のアンケートでの学生が健康管理の上で必要とする情報や自炊に役立つ情報、日

本の食文化や食生活を理解するための内容を掲載した小冊子を作成した。

ガイドブックの内容と目次は次のとおりで、総ページ数は37ページである。

〔目次〕

どうしたんだろう私の体

6つの基礎食品と食事バランスガイド

i 基本的な食生活を気づくために

グッドモーニングブレックファースト

簡単にできる適量とバランスの取り方

食事バランスガイドを使った朝昼夕の食事例

食事バランスガイドの参考資料

外食・昼食・コンビニ弁当+野菜料理

自分で作ろう料理のコツ

栄養成分表示は情報の宝庫・ナトリウム

を食塩に換算する方法

覚えておきたい食品マーク

冷蔵庫の上手な収納の仕方
冷凍食品にひと手間かけて

ii 調理のABC

野菜料理にあった切り方
料理にあった下ごしらえ
ご飯・みそ汁
卵料理

油を上手に使うには

iii 作ってみよう簡単料理

親子どんぶり・ちくわとわかめのマヨネーズあえ、サバのオープン焼きトマトソース、ホワイトソースの作り方
レバーと野菜の炒め物、冷やしそうめん、牛肉とピーマンの味噌炒め、チーズ入りオムレット

①シルバーサラダ、②ほうれん草の華風炒め、③菜の花とアサリの白酢和え、④豆腐のエビからあん、⑤切り干し大根の炒め煮、⑥炒り卵の花、⑦チリコンカーン、⑧人参のヨーグルト和え

iv 食生活改善のために

食生活メッセージ

自分の体重をコントロールしましょう。
生活習慣病の改善に取り組みましょう。
脂肪の取り過ぎに注意しましょう。

カルシウムを取りましょう。

緑黄色野菜とその他の野菜を1:2比率にしましょう。

カルシウムを取りましょう。

野菜の栄養は、生活習慣病の予防に最適です。

v 気をつけたい日常生活

たばこは周りの人に迷惑です。

打倒、食中毒。

健康診断で異常値がでたとき疑われている病気や異常

役立つ救急法

vi 日本の食文化・歳時記

付録 食品の重量換算表・栄養の歌

教育方法2-(3)と教育方法4のガイドブックの作ってみよう簡単料理①~⑧で述べた調理実習献立の検討・考察

調理実習献立は、事前の学生の実態調査を考慮して献立を決定する。セミナーで実施された後の評価アンケートと調理実習の試食の際の料理の評価等の聞き取り調査により、栄養教育上の留学生や大学生の調理実習献立を検討し、効果的な実習献立の条件を考察する。

(1) 調理実習の献立の考察

① シルバーサラダ

春雨のサラダなので、ジャガイモデンプンを含む炭水化物が多く摂取できる。野菜も多く摂取できる。

普通は副菜である。春雨の量を多くして炭水化物を増やして主菜とすることもできる。また、肉や魚介類を豊富に入れて、一品でも栄養バランスがとれる。また、少量にして、別の物と組み合わせ副菜にするとともに良い栄養バランスになる。短所は、マヨネーズであるので脂肪が高くなることだが組み合わせることで食べるので心配しなくて良いと考える。

② ほうれん草の華風炒め

副菜だが、春雨を多く取り入れて、タンパク質の多い肉や魚介類、キノコなどの繊維の多い食品を入れると主食・主菜ともなる。

春雨をピーマンなどに置き換えるなどして料理の広がりをだせる。特に、野菜は緑黄色野菜を使い、油で炒めることで、脂溶性ビタミンの吸収を高める。油の量次第でエネルギーの調節ができる。また、炒める調理方法は留学生にも受け入れやすく、アジアの留学生は春雨やピーマンなどを好むと考える。

③ 菜の花とアサリの白酢和え

アサリや菜の花は、四季がある日本の素材である。春の季節を味わう野菜で、豆腐を使って調理しているが、白和えといって日本独特の調理方法である。外国の学生にも是非一度は食べてもらいたい料理である。

豆腐を絞ってすり鉢で、味噌、醤油、ごまなどの日本独自の調味料とすって作った物である。昨今では若者や家庭では忘れられた料理である。豆腐は脂肪が少なく、植物性タンパク質が摂取でき、季節の野菜をあえるとアレンジがいろいろとできる。

分類すると副菜なので、量をたくさん食べるというよりも、ほかの料理と組み合わせて食べるようにする。面倒がらずに調理することが肝要である。

④ 豆腐のエビからあん

中華風に鷹の爪を使って豆腐の煮込みにしている。簡単にできる。豆腐は、中国、韓国ではいろいろと使われる。また、調味しやすい材料である。タンパク質が摂取できる物には、揚げ出し、麻婆、家常豆腐など調味の仕方ですぐに違う料理になる。主菜としては、植物性タンパク質と野菜を摂取できるので、バランス良い摂取になる。炒め物なので、自分の好きな味付けができる。タンパク質を豊富に含む料理なので、主菜になる。辛みや味を調節することができ作りやすい料理である。

⑤ 切り干し大根の炒め煮

定番的な副菜である。日本の昔からある乾物素材である。日本の素材で乾物の戻し方を覚える。切り干しは、大根を保存のために千切りにして、陰干しして乾燥させ保存ができる。日本の昔からの料理である。切り干しはいつでも手に入り、保存が簡単で、煮付けのほかに酢の物、炒め物、和え物、汁等どんな用途にも使うことができる。脂肪が少なく、繊維の多い素材である。油揚げ、じゃこてん、ちりめんじゃこなどのタンパク質の多い食品を加えると、とてもバランスのとれた料理になる。

乾物の戻し方については、留学生に知ってもらいたい料理方法である。日本では、海藻類や野菜類、貝、魚介類等の乾物がありそれぞれの戻し方があり、東アジアの国々にも似た素材の物もあるので、自国の味付けをして使用する。

⑥ 炒り卵の花

卵の花は、「おから」ともいい、大豆を煮て、擦り、汁を絞った後のかすである。

汁に、にがりを入れて豆腐ができる。おからは、絞るかすなので、脂肪が少なく繊維が多く、煮付け、酢の物、コロケ、最近ではクッキーなどにも応用している。水分を加えると膨張して量が増える。少量でもお腹にたまり経済的である。主食にはあまりしないがダイエットや健康的におなかを満たす時には主食にしても最適な料理である。味付けも、酢、醤油やカレー粉、プイヨン、ナンプラー等どこの国の味にもなじむ味付けができる。

⑦ チリコンカン

豆の煮込み料理である。

メキシコのタコスと同様に、メキシコ料理のチリコンカンを日本風にアレンジしチリコンカンとした料理である。味付けも日本人に合うようにしている。大豆は、畑の肉と呼ばれるぐらいに、牛肉と同じぐらいのタンパク質量が含まれており、主菜になる。大豆や他の豆のチリビーンズ、インゲン豆、緑豆、金時豆、トロクス豆等どんな豆でもできる。世界でも豆がよく食べられているので、どこの国の学生にも好まれる。

⑧ 人参のヨーグルト和え

人参を皮むき器でそいだものを塩もみして、果物とヨーグルトに混ぜる。野菜も摂ることができる。ヨーグルトはデザートとしてよく食べられるが、人参や果物を入れることで、栄養バランスが良くなる。野菜とヨーグルトはミスマッチのようだが、おいしく食べることができる。副菜・デザートに適している。

(2) 食生活改善のための調理実習献立で考慮する条件

① 学生の嗜好を取り入れる

② 簡単にできる

- ・道具の面…学生が持っている調理器具の範囲
- ・材料の面…材料の調達が簡単にできる

・時間がかからないもの

- ③ 味付けを色々変えることができ、おいしい料理になる
 - ④ 栄養バランスがよいもの
 - ⑤ 日常摂取不足の栄養素を摂取できる
 - ⑥ 日本独特の素材を使い、次世代に伝承できる料理である
 - ⑦ 材料が無駄にならないように、同じ材料でも工夫する
 - ⑧ 主食・主菜・副菜を組み合わせる
 - ⑨ 季節感を感じる素材を使う
 - ⑩ 市販のものにひと手間かけて工夫することも必要
 - ⑪ 金額が安い
- 等を考慮し献立を決める。

嗜好を取り入れるとは大学生の好きなものばかりを作るのではない。現在不足しがちな栄養素を含む食品を摂取すること、嗜好やお国柄に合わせた味付けにすることが前提としてである。

栄養バランスが良いといって一皿では、食卓がさびしいものになってしまう。一汁三菜を心がけ主食・主菜・副菜・汁等でコーディネートすると栄養バランスが、一皿よりも、組み合わせる方がよりバランス良く栄養素を摂ることができる。

旬は、食品が一番おいしく金額も安い時である。旬の素材を使うとより安く、よりおいしいものができる。日本の伝統文化の継承のためにも、季節折々の食材、旬のものを使用する料理、歳時、行事食等も取り入れる、日本古来の風習を理解する料理にする。

乾物食材は、保存性があり、金額も安定している使いやすい食品であるので利用しやすい。また、乾物の下処理や調理方法を習得させる必要がある。魚介類干し物・海草・野菜乾物・豆類の乾物や豆・大豆・大豆製品の豆腐、おから等の材料は日本の特徴ある材料なので使用するよう心がけたい。また、できるだけ日本の伝統的な精進料理、懐石料理などの真髓も伝授したいものである。

忙しいときは、市販の食品やお弁当に、足り

ない栄養素の食材を追加するだけでも、栄養素のバランスは良くなり、食卓が豊かになることも理解させ、一手間かける習慣が身に付くことで、常に食事のバランスが良くなる。

ひとり暮らしの学生は、一人で食事をすることが多いが、友達同士で一人1品ずつ作って持ち寄ると、品数も増え食卓も楽しくなる。また、自分の知らない食材、料理を知る機会になる。一人の食事は寂しいものであるが、学生同士で助け合い調理することが、経済面や精神面でも有効であると考えられる。

このような考慮する条件、指導内容を含め、大学生や留学生の調理実習献立を作成することが重要である。

終わりに

ガイドブックに、日本の二十四節気の話・日本の食文化、次世代に受け継ぎたい料理や作りやすい基本的な料理を掲載しているの、セミナーでの料理やガイドブックの料理が活用されることを望んでいる。

これからの国際社会で、健康に良い日本食の献立を留学生が自国に帰国しても作り食べてもらいたいと考える。

ヨーロッパの小麦粉・芋料理文化やアメリカの小麦粉と肉の食文化、東南アジアの米文化等の料理があるが、日本型食生活は世界に誇るすばらしい料理であるので、日本の食材を使った料理が留学生によって母国の料理と調和をとり、新しい料理となり作られるよう期待したい。

学生・留学生が作る料理を観察しながら、留学生の食文化も吸収し新しい食文化を考慮した料理や献立についても検討が必要である。

留学生は、自分の国の料理を大事にしている。しかし、世界中の食の流通が迅速になって日本人は、全世界の食べ物をすべて食べ尽くしている現状であるが、食料自給率やカロリーベース等の日本の食糧事情等を考えさせられることが多い。これらのことをも考慮して食生活、特に調理や食材を選び使うことに注意を注がなければならないと考える。

日本の食文化をもっと理解し、日本人に受け継がれた、食材や料理を大学生にはもっと食べてほしいと考える。

アンケートにご協力してくださった学生や留学生の方々や食生活改善のための栄養セミナーを開催して頂き、また大学生のための食生活ガイドブックを出版くださった日本学生支援機構には大変感謝しております。

要 約

大学学生と留学生の食生活改善のための栄養教育の中での調理実習は、とても有効であると考えられる。学生の事前の学生実態調査では学生たちが外食やコンビニ弁当を食していることが分かり、自分で材料を購入して料理を作ることが少ないことや、食材購入の不安がうかがえた。

調理実習を組み入れたセミナー修了後のアンケート調査では食生活改善のための調理実習が大変評価されたことで、栄養教育の上で調理実習は効果が大いと考えられるので、そのときの調理実習献立は次のことを考慮することが必要である。

- ① 学生の嗜好を取り入れる
- ② 簡単にできる
 - ・道具の面…学生が持っている調理器具の範囲
 - ・材料の面…材料の調達が簡単にできる
 - ・時間がかからないもの
- ③ 味付けを色々変えることができ、美味おいしい料理になる
- ④ 栄養バランスがよいものになる
- ⑤ 日常摂取不足の栄養素を摂取できる
- ⑥ 日本独特の素材を使い、次世代に伝承できる料理である
- ⑦ 材料が無駄にならないように、同じ材料でも工夫する
- ⑧ 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ⑨ 季節感を感じる素材を使う
- ⑩ 市販のものにひと手間かけて工夫することも必要

⑪ 金額が安い

文 献

- ・ストップザ食品事故 1985年4月 西田博 中央法規出版
- ・食品六法 60 厚生省 中央法規出版
- ・食べる健康大辞典 1987年11月 児山数一 株式会社学習研究社
- ・食事バランスガイド2005 日本栄養士会監修 竹見ゆかり 第一出版
- ・厚生労働省策定 日本人の食事摂取基準 2005 第一出版
- ・食生活指針 2003 厚生労働省
- ・「栄養教育論」茂木専枝 斎藤禮子 科学同人社 2004
- ・「栄養教育論」岸田典子 医薬出版
- ・「栄養教育・栄養指導論」緑川英子 医薬出版
- ・五訂増補 食品成分表2006 女子栄養大学