

Title	ある日の食事
Author(s)	志田, 俊郎
Citation	聖学院大学論叢,18(2) : 191-207
URL	http://serve.seigakuin-univ.ac.jp/rep/modules/xoonips/detail.php?item_id=109
Rights	

聖学院学術情報発信システム : SERVE

SEigakuin Repository for academic archiVE

ある日の食事

保育士をめざす学生の食生活の一端

志 田 俊 郎

One day Meals

One Aspect of the Diet of Students in the Nursery School Course

Toshiro SHIDA

Key words: 保育士, 食事

は じ め に

本学児童学科では1999年入学生から保育士資格取得が可能となった。そのためには児童福祉法施行規則に定められているように、必修科目として53単位および選択必修科目10単位以上を取得せねばならない。筆者の担当する小児栄養2単位（以前は小児栄養学・同実習3単位）もこれに含まれる。内容は小児期の栄養と食生活の意義、発育発達の基本的理解、栄養と食事の基礎知識、妊娠・授乳期における栄養と食生活、乳児期の栄養と食生活、幼児期の栄養と食生活、学童期・思春期の栄養と食生活、病気のときの栄養と食生活、障害をもつ小児の食事と食生活、集団給食、栄養と食生活とあり、きわめて多岐にわたっている。与えられた時間内でこれらを学生に深く理解させるのはきわめて難しい。その理由の1つには栄養学周辺の基礎分野、例えば有機化学、生理学、生化学等の知識が殆どゼロと言ってもいい学生が大多数であること、加えてこのような理科系の科目に対して強いアレルギーを持つ者も多いという事実である。あれもこれもと手を広げてしまうと結局何も身につかずに終わってしまう。このような現状のもとで、筆者は授業を組み立てる基本をどこに据えるかということが重要と考えた。たどり着いた結論は、まず学生に自分の食生活について検証させ、それを土台として子どもの栄養と食生活について、どのように学んでいったらいいのかを考えさせることを出発点とする、ということから始めようということだった。本稿では、学生が自分の食生活についての分析と改善法についての、さまざまな事例の一部の紹介である。

本報告は厳密な食の実態調査ではない。保育士をめざす学生に自分の食生活のありようを再認識させ、充実した栄養と食生活が己の人生にとって大切であり、ひいてはそれが自分達が将来かわ

る保育活動にとっても重要だということを理解させるために、1つのレポートを課し、それを通して垣間見られる学生の食生活の一端を紹介することである。

1、「小児栄養」の授業の実際と評価法

授業は90分、半期で15回行われる。とりあげる項目は前述したが、学生にとっては子どもの発育発達、栄養と食事の基礎知識が最も苦手な部分である。生理学や有機化学、生化学を駆使して消化、吸収、代謝について講義したくても、一寸気を許すとたちまち学生は消化不充分となって悲鳴をあげる。十分注意せねばならない。これら講義に加えて2回位調理実習も行うようにしている。この実習では用具の基本的な使い方の習熟も目的としている。

出席は厳密にチェックしている。筆者は授業開始のチャイムの鳴り終わらないうちに教場に入り出席をとる。座席は指定席としてあるがさらに1人ひとり顔を確認していく。さらにミスがないように点呼中は教室のすみに助手が立ちダブルチェックしている。これだけ厳密な出席チェックが可能なのは、受講者が1クラス30人前後であるということや専用の教室（実験室で、その隣が準備室であり、筆者が常年在している）の使用、助手の存在等のおかげだと思っている。

実験室使用には功罪がある。まず実習するためには実験室でなければならないが、それ以外に食材の説明や器具についての例示、展開説明にも有利である。デメリットは、もともと実験室は人の話を中心に聞く場としては不適である。姿勢も横向きで不自然だし、実験台の下は棚になっているから足の置き場が窮屈である。椅子は丸イスだから長時間の聴講にはつらい。そこで、学生には授業開始時に次のことを伝えた。実験台下の棚に足を入れてもよい、但しそこに調理器具等が入っているので、靴の泥は入室前によく落とすこと、またガラス屑があつたりして足を傷つけるといけないので靴は脱がないこと。姿勢はなるべく楽な形を自分で工夫し肘をついてもいいが薬品が実験台に付いていることがあるかもしれないので、講義前に雑巾で拭いておくこと。疲れたらときどき立ち上がって腕をのばしたりしてもよい、また持って来た飲み物を飲んでもよい。但しアルコールはだめ、また空ビンはきちんと始末すること。またこの教室で許されていることはこの教室だけの話で、他の先生の授業で行ってはならない等々。それでも学生から授業アンケートで苦情がよせられることもある⁽¹⁾。

評価は出席点と試験（60分）で行う。試験は教科書、参考書、ノート、コピーしたメモ等一切持ち込み禁止で、試験場（実験室ではなく一般教室）ではあらかじめ学籍番号を記入したポストイットを各机にはっておき、そこに着席して受験する。仲良しグループでかたまって試験を受けるということは不可能である。問題はB4版2枚、解答用紙B4版3枚で80から100項目について解答が要求され、すべて記述式で回答せねばならない。いわゆる×形式の問題はない。定刻前に学生は全員着席していて遅刻者は殆どいない。定刻通りに開始可能である。問題数が膨大なため途中退場

者もいない。

2、レポート課題（その1）

出席点と1回の試験で評価が決まるということは学生にとって少し厳しいかもしれない。そこで評価の補助資料として授業期間の中程（開始後2ヶ月前後）でレポートを課している。最近インターネットを利用することでかなり手抜き作業的なレポートが増加してきたと言われている。「……について調べなさい」とか「……について述べよ」といったレポート課題だと殆ど同じ内容、形式のレポートがいくつも出てくるという嘆きを聞いたことがある。筆者の考えは学生に考えさせるということが最も大事（これは短大名誉教授だった佐藤正義先生が常に言われていたことであるが）であると考えているので、他人に聞けず自分にしか書けない内容のものを課題として与えるよう注意してきた。しかも出来ることなら学生が、よしやってみよう、と積極的な気持ちで取り組めるようなテーマがよい。今回もこの考えに沿い以下のように課題を設定した。

『ある日の私の食事』

「ある日1日の食べたものすべてを書き出し - 教科書⁽³⁾ p.64～66等を参照してそれが適正であったかどうか論じなさい」B5版10枚前後、書式は自由。これは直接授業評価の対象とはしない。しかし1回の定期試験で、例えば59点だったりした場合、わずか1点で単位が取れない、というのは残念だろうから、そのような時はこのレポートを参考にして+ を加えることもする。ではこのレポートで何点プラスされるかということについては答えられない。またこのレポートを提出したからといって単位がもらえるというものでもない。もし自分は試験に絶対の自信があるからそんな+なんてあてにしない、という人はレポートをださなくてもよい、と伝えた。実際には期日までに全員が提出した。

<課題の意味するところ>

この授業をとる学生の大多数は保育士の資格を取得するための必修科目として履修登録をしている。勿論、中には資格取得に関係なく自分の興味から履修したいと申し出た学生が他学科学生を含めて4名程（全部で124名）いた。受講者の殆どが今まで自分の食生活についてあまり関心を払ってこなかったと考えていいだろう。後述のようにレポートの端々にそのような事実が散見された。

一方で小児栄養の対象となる小児の食生活の実態はどうだろうか。一寸古い資料⁽²⁾であるが1994年の東京都内の3～4歳児1178人の食事状況の調査によれば、各栄養素がほぼ充足されている子どもは10%であり、あとの90%の子どもは不足あるいは過剰の摂取ということである。また、厚生省

ある日の食事

の統計では朝食をとらない子どもは1～6歳児では3.5%，7～14歳児で3.8%，15～19才児で15.9%に達している⁽⁴⁾。

筆者は授業でこれらの数字を示し，保育士をめざす者はまず自分の食生活を正しくすることが大切だと強調している。いいかげんな食生活を送っている者は健康な生活をしているとは言えないし，健康な生活をしていない者は保育に携わる資格はない，と言ってきた。では正しい食生活，健全な食生活とはどんなものだろうか。一概に定義することは難しいが，相手が学生である以上，それはまず分かりやすいものでなければならぬと思っている。筆者はそこで正しい食生活の指針として1990年当時の厚生省が定めた「対象特性別健康づくりのための食生活指針⁽⁵⁾」を説明し，具体的には1981年改正の「6つの基礎食品⁽⁶⁾」で毎日の食品群をチェックする，という方法をとった。

6つの基礎食品（表1）とは我々が日常摂取する食品を，含まれる栄養素に基づき6つの群にまとめたものである。第1群は魚，肉，卵，大豆等で良質のたん白質の給源となる食品で，副次的に脂質，Ca，ビタミンA，B₁，B₂の給源となり得るものである。2群は牛乳，乳製品，“骨ごと食べられる小魚”でCa，良質たん白質，ビタミンB₂の給源としての役割が大きい。3群は緑黄色野菜といわれるカロテン600μ/100g以上を含む野菜，例えば春菊，人参，ほうれん草，かぼちゃなどがあり，カロテン以外にもビタミンB₂，C，Feの給源でもあるもの。4群はその他の野菜や果物，5群は，米，パン，麺，いも類で糖質性エネルギーの給源となるものや食物繊維を含み，6群は油脂類で脂肪性エネルギーの給源となる食品。これらを毎日（毎食ではない），ある食品群に偏ることなく満遍なく摂取し，しかも1日に摂る食品を30品目以上とすることを目標とする。一言でいえば

表1 6つの基礎食品

毎日の食事に必ず6つを組み合わせましょう

（厚生省，1981年改定）

食品群	食品の種別	食品の例示
1	魚 肉 卵 だいず	魚，貝，いか，たこ，かに，かまぼこ，竹輪など 牛肉，豚肉，鶏肉，ハム，ソーセージ，など 鶏卵，うずら卵など だいず，豆腐，納豆，生揚げ，がんもどきなど
2	牛乳・乳製品 骨ごと食べられる魚	牛乳，スキムミルク，チーズ，ヨーグルトなど めざし，わかさぎ，しらす干しなど （注）わかめ，こんぶ，のりなどの海藻を含む
3	緑黄色野菜	にんじん，ほうれんそう，こまつな，かぼちゃなど
4	その他の野菜 果物	だいこん，はくさい，キャベツ，きゅうり，トマト* など みかん，りんご，なし，ぶどう，いちごなど
5	こめ・パン・めん いも	めし，パン，うどん，そば，スパゲティなど さつまいも，じゃがいも，さといもなど （注）砂糖，菓子など糖質含量の多い食品を含む
6	油脂	てんぷら油，サラダ油，ラード，バター，マーガリンなど （注）マヨネーズ，ドレッシングなど多脂性食品を含む

* トマトのほか，グリーンアスパラガス，さやいんげん，オクラ，キンツアイじゅうろくささげ，ししとうがらし，たいさい，ピーマン，めキャベツは，カロテン含量が600μg%未満であるが，摂取の量および頻度などを勘案のうえ，栄養指導上は緑黄色野菜とする。

「バランスのよい食事」を目ざすことである。

食事のバランスとはこのように質的なバランスと共に、量的なバランスがある。量的なバランスは各自の運動強度に応じた総摂取量と3食あるいは間食を加えて1日4～5食のそれぞれのバランスが考慮されねばならない。この量的質的すべてを含めて「バランスのとれた食事をとろう」と呼びかけ、それが健康につながる（現在だけでなく将来にわたって）ものであること、バランスのとれた食生活なくして健康な生活はあり得ないこと、さらに自分の健康なくして子どもの保育にかかわる資格なし、という考え方で授業を一貫してすすめた。

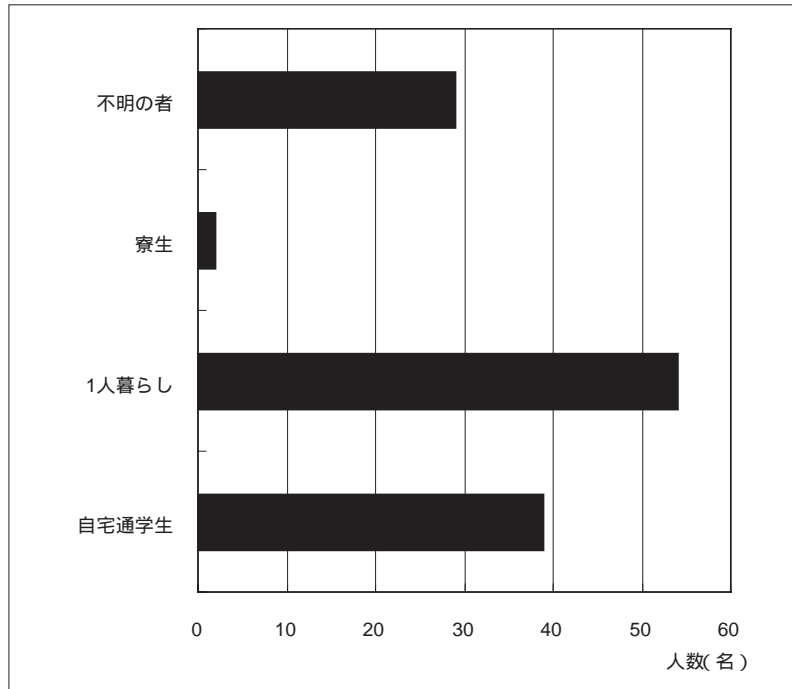
そして授業開始後7週間目頃にこのレポートを課し、自分の食生活を見直すという作業を行ってもらうことにした。学生の取り組み、検証の仕方はさまざまであった。しかし、124名すべてが真剣にこの課題に取り組み、彼等なりに深い考察を行っている者が多かった。以下にその一端を紹介する。

3、学生の生活実態

対象学生：レポートを提出した者は2004年秋学期および2005年春学期の授業を聴講したクラス124名で男子学生43名女子学生81名である。2004年秋学期に履修した学生の中には児童学科以外の学生では政経学科1名、日本文化学科1名、コミュニティ政経学科2名（男子学生3名女子学生1名）の計4名だった。

次に自宅通学生（保護者等家族と共に暮らす）は39名、アパート等で1人暮らしの者54名、不明の者（レポートに記載がない）が29名、また寮（宗教関係の学生寮等）に居住する者が2名いた（1図）。

1 図 学生生活実態

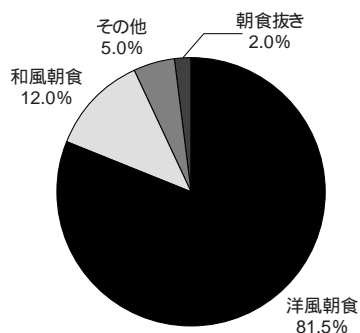


4、食事の実際

i) 朝食を摂っているか。

バランスのいい食事の重要なポイントの1つが朝食をとっているか、ということである。対象学生124名中朝食をとっているものは121名だった。97.6%の学生が朝食をとっていた。かなりの高率である。さらに朝食の内容を調べてみるとパン、牛乳、ヨーグルト等のいわゆる洋風朝食が101名、81.5%と高率だった。一方、ご飯中心の和食派は15名で12.0%だった。但し、カレーライス、チャーハン等和風とはいえないが米飯を食べている者は和風食にカウントした。和、洋食以外に、冷し中華ソバ、うどん、ピザセットなどはその他に分類した。(2図)

2 図 昼食の分布



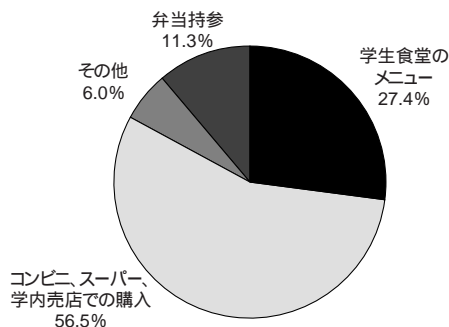
朝食は殆どの学生が自宅（アパートを含む）で起床後とっていたが1名だけ、登校後に学生食堂で購入したパンと牛乳を食べたという学生がいた。

ii) 昼食の摂り方

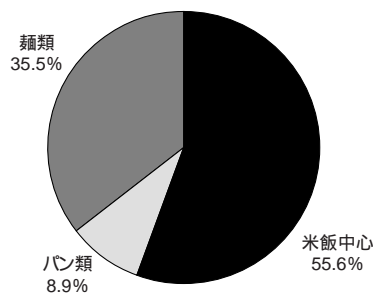
昼食は朝食に比べて内容も形式も変化に富んでいた。持参した弁当を食べた者14名（11.3%）、学生食堂を利用した者34名（27.4%）、学内の売店や登校時にコンビニエンスストアに立ち寄りパンや弁当、おにぎり、飲み物等を購入した者70名（56.5%）等々であった（3図）。なかには午前中で授業が終わったのでアパートに帰って自炊した者や、同じく午前中に下校してアルバイトに行く途中にレストランに立ち寄ったとか、母親と会食したという者も5名（4.0%）いた。また、昼食をまったくとらなかった者も1名いた。

食事の内容のうち、主食として米飯を食べた者が69名（55.6%）、スパゲッティ、うどん等麺類が44名（35.5%）で両者で90%を超えた。パン類（サンドイッチ等）を食べた学生は11名（8.9%）と意外に少なかった。（4図）

3図 昼食の分布（どこで手に入れたか）



4図 昼食の分布2（何を食べたか）



iii) 間食を摂っているか。

1日3食以外に適当な時間に間食や、あるいは夕食後から就寝までの間に夜食をとっているかどうかについても調べた。その結果65名約52.4%の者が間食か夜食またはその両方を食べていた。その内容は菓子類、パン類、飲み物が大半だった。一方、夜食をとった者が9名(7.3%)いた。これらはすべてアルバイトが深夜に及んだため夜9時以降にとった者である。内容は麺類が殆どだった。

iv) 夕食および1日の摂取総食品数

夕食を食べなかった者は1人もいなかった。その内容は実にバラエティーに富んでいてとてもまとめられない。そして誰もが1日のうちで一番いろいろなものを食べていた。そこで夕食を含めて1日にどれだけの食品を摂っているかをカウントすることにした。

食品数の数え方というものは簡単なようで結構難しいものである。例えば朝食で豆腐の入った味噌汁をとり、間食で豆乳と、きな粉をまぶした安倍川餅を食べ、夜、納豆を食べた場合、原料の大豆が入っているのは豆腐、味噌、きな粉、豆乳、納豆である。これに少量とはいえ納豆の調味料の醤油にも大豆が使われている。これを6つと数えるのか、調味料は除くのか(一般に調味料は含めるという)、あるいは大豆という食材として1つと数えるのか、で数は大きく変わってくる。そこで筆者は食材ではなく例示された食品(ここでは豆腐とか納豆とか)を数え、また調味料もその摂取量が多いもの、例えば味噌汁の場合の味噌などは数に入れ、量の少ない(醤油とか胡椒とかワサビ等)ものはカウントからはずすことにした。よって上記の例では5つと数える。こうして124名の1日の総食品数の平均を取ると23.4食品となった。この食品数はクラスによって差があり、最も少なかったクラスは20.6食品、最も多かったクラスは25.8食品だった。

5、中間考察

ここまでの結果を踏まえて中間考察をしてみたい。

1993年の厚生省の統計によると15歳から19歳の年齢層で朝食を摂っていない者は15.9%という数字がある⁽⁴⁾。年齢別で見ると1歳から6歳児が3.5%，7歳から14歳までが3.8%で年齢が上がると朝食欠食率が増加すると考えられる。そしてこの傾向は年々強くなっているようである。厚生労働省の最近のデータ⁽⁷⁾では15歳から19歳の男女で17.2%が朝食をとっていない。また2004年9月、首都圏、京阪神圏地区に住む20歳から38歳の男女4559人に対して行った味の素(株)の調査⁽⁸⁾によれば食事回数が1日2回が35%，学生では42%だったという。そして食事時間を特に決めていないとする者が学生では43%だった。「これがご飯、これが間食、という意識はない」(24歳の男子学生)や「13時ごろ起床して第1食、第2食は「深夜におなかのすかないためにとる」(22歳の女子学生)などのコメントがあった。同社は「食事時間の自由度が高いと、食事の回数、時間と共にフレックス

化が進む傾向がみられる」と分析している。

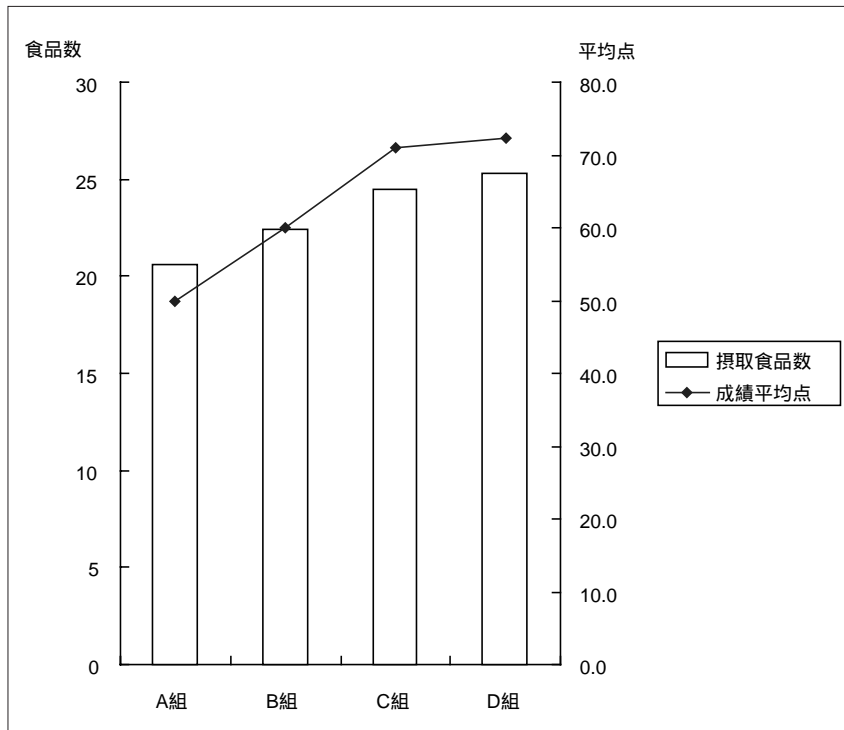
今回筆者が行ったレポート課題からのデータによれば、朝食に関しては本学の児童学科の学生は、これら学外者の状況よりも健全だと受け取ってよさそうだ。その理由として「ある日の食事」の調査日「ある日」をある程度意識して朝食を摂らなかった日を避けた、とも推定される。事実、レポートの最後にコメントとして「普段は朝食を摂らない日が多いが、この日はとった」という学生が2名いたからである。第2の理由として考えられることは、学生達の生活リズムに比較的自由度が少ないということだろう。本学は出席に対してはきびしく、とくに児童学科の学生で資格取得を目ざしている者（95%以上）は授業への出席、課題処理、試験準備、実習となかなか忙しい。その上で後述するようにアルバイトに励むとなると毎日が時間刻みのスケジュールということになる。嫌でも生活にリズムが生まれ、食事はその中に組み込まれていく。このような推測ができるのである。第3の理由としては筆者の「健全な食生活なくして保育の資格なし」という主張が多少影響しているのかも知れない。それも受講期間のみであるならあまり意味がない。この傾向を以後も続けて欲しいと思う。

昼食の統計では主食として米飯を食べている者（定食、カレーライス、ピラフ等）が55.6%、うどんやスパゲッティ等麺類をとったものが35.4%で両方で90%を越していた。これは容易に気付くことであるが、学校給食や家庭での休日の昼食の形態とほぼ同じと考えていいだろう。学生だからといって昼食に特別のものを食べているわけではない。日々、自宅（アパートでの1人暮らしを含む）から弁当を持ってくる者がわずかに14名、そして学生食堂のメニューを利用した者が34名で、合計48名38.7%だったことは色々なことを考えさせられる。残りの60%以上の学生は登校時コンビニ、スーパーや、大学に着いてから売店でパンや飲みもの等を購入して昼食としている。「昼食は外食で」という日本のサラリーマンにみられる典型が学生層に広がっていることが分かるのだが、彼等は購入したものをどこで食べているのだろうか。学生総数約3000名の本学の食堂3ヶ所の総座席数は1000席、1日の平均学生登校数2500名とすると彼等はゆっくりと食事をする席もなく、しかも時間刻みの授業やアルバイトに追われているという現況がみえてくる。大学側が設備充実の面でより一層の努力をせねばならないと思う。

夕食を含めて1日の総食品数について考察してみたい。これについて殆どの学生が「授業で30品目を摂ることが理想だときいた。そんなのはわけなくクリアー出来ると思っていた。しかし実際に数えてみると意外に難しく驚いた」というコメントをつけていた。事実、4クラス平均で23.4品目（達成率78.0%）であり最も少なかったクラスでは20.6品目（同68.7%）だった。

なお、この品目数とそのクラスの試験の成績とは傾向が一致する、という結果も得ている（図5）。これは今回、たまたま一致する傾向がみられたが「一般に食品を多くとっている学生の試験成績は良い」などと断定は出来ない。食品数の数え方を統一し、「ある日」の設定が恣意的にならないように吟味し、試験問題を統一し、しかも出てきた結果をクラス別でなく個人的に分析し統計処理を

5 図 摂取食品数と期末試験成績（クラス別）



した上で判定せねばならない。今後の検討課題の1つと考える。

6、学生は自分の食生活をどう見ているか。

レポートの中で殆どの学生（117名，94.4％）が自分の食生活は貧しい，もっと改善せねばならないと述べていた。自分の食生活は完璧だ，と言っていたのは男子学生1人だった。この学生は自宅通学生で母親が栄養士の資格を持ち，自分も食事に大いに興味がある，と述べている。このような学生は例外であって大部分の学生は大なり小なり，自分の食生活について反省を述べている。具体的な反省点は1．品数が少ない，2．野菜が足りない，3．炭水化物の取りすぎ，4．バランスが悪いといったもので，多くの者が「食べたい時に食べたい物を食べただけ食べる」ということを自ら指摘し，そこに栄養学的な配慮に欠けていたと反省している。このうちの31名（25.0％）の学生は，レポートに食事の改善例をあげていた。そのうち2人の学生の例を紹介する。

A. Y生(自宅通学 女子)

改善前

朝食：食パン1枚，マーガリン(10g)，オムレツ(えりんぎ，溶けるチーズ，ケチャップ，レタス，ハム)

昼食：スパゲッティミートソース(スパゲッティ，ひき肉，玉ねぎ，人参，トマトピューレ，小麦粉，塩，こしょう，スープの素，油，粉チーズ)

間食：菓子(チョコレート，スナック菓子)
ヨーグルト(50g)，みかん1個

夕食：炊き込みご飯(米，酒，しょう油，塩，鶏肉，人参，しいたけ，ごぼう)
かきたま汁(卵，三つ葉，塩，だし)

この3食について本人の分析と改善策は以下の通りである。

朝食について：パンとオムレツで一応のバランスがとれているようにも見えたが6つの基礎食品群のうちとくに3群の緑黄色野菜が必要と考え，人参ジュース(200ml)を加えることにした。

昼食について：スパゲッティミートソースだけを食べているが野菜が不足していること，またミネラルのうちCaが不足しているように思えたので野菜サラダを加えることにした。

間食について：スナック菓子とチョコレートを食べたことで総カロリーが606Kcalとなっている。これではカロリーのとりにすぎなのでスナック菓子をやめた。これでカロリーは212Kcalとなり，1日の総カロリー(2050Kcal)の約10.3%に収まった。

夕食について：具だくさんの炊き込みご飯は1～5群まで満遍なく食品数が満たされている。油脂類(第6群)は朝食のマーガリンとオムレツ，昼食のスパゲッティミートソースで十分に摂れているはずなので，夕食では第3群緑黄色野菜としてほうれん草のおひたしを加えることにした。ほうれん草はカロテン以外にCa，Feも多く含まれているし，炊き込みご飯とかきたま汁では色彩上少し暗くてさびしいので，ほうれん草のおひたしで食卓上の色どりを良くしたいと思った。

改善後

朝食：食パン1枚，マーガリン(10g)，オムレツ，人参ジュース(200ml)

昼食：スパゲッティミートソース，サラダ(レタス50g，トマト30g，キュウリ50g，ドレッシング)

間食：チョコレート(20g)，ヨーグルト(50g)，みかん1個

夕食：炊き込みご飯，かきたま汁，ほうれん草のおひたし(80g)

J. O生（アパートで自炊，男子）

改善前

朝食：起床後，コップ1杯の麦茶。1限の授業のあと，家から持ってきたメロンパン1個と牛乳1杯。

昼食：ご飯1杯，味付け海苔3枚，冷凍ミニ春巻き2個，みかん1個，麦茶1杯，アイスクリーム（ピノ）1個。

間食：おにぎり2個

夕方5時からアルバイト。夜8時30分帰宅。

夕食：チキンラーメン，卵1個，みかん。1個

この日の食事についてJ.O君は次のように分析した。すなわち，小児栄養の授業を受け始めてから自分の食生活を変えねばならないと感じてきたが，1人暮らしの自分にはなかなか難しいものと思っている。ここに列記した食事内容も文句なく不適正であると認められる。とてもバランスのとれた食事とは言えない。その理由としてまず第1に1限の授業（8時40分開始）に出ねばならない日は朝食を摂るだけの十分な時間がない。

本人は1限終了後，メロンパン1個と牛乳1杯を飲んでこれを朝食としているが通常感覚からすれば朝食抜きと考えられよう。昼食は少なめである。これは朝食と昼食の間の時間が短いから無理もない。そして午後3時ごろおにぎりを2個食べてアルバイトに出かけ夜9時ごろラーメンとみかんを食べている。これまた貧しい内容である。アルバイトが入って夕食が遅くなってしまったと記している。そこで改善メニューを以上のように呈示している。

改善後

朝食：メロンパン1個，ウインナーソーセージ3本，ゆで卵1個，牛乳1杯

昼食：ご飯1杯，豆腐の味噌汁1杯，海苔，冷凍ミニ春巻き2本と焼きしいたけ，シーフードサラダ（人参，ブロッコリー，アスパラガス，カリフラワー，エビ，アサリ，イカ）みかん1個

間食：おにぎり2個

夕食：（アルバイト後夜9時30分頃から）

レタスとトマトのサラダ

りんご1個

<改善メニューについての考察>

前述のように大部分の学生は自分の食生活について多少なりとも問題があることに気付いている。このように改善したいと提案してきたうち2例を紹介した。初めのA.Y生は自宅通学生であり，食事は親が作ったり自分で作ったりいろいろのようであるが今回は親の作った料理を食べ，それを分

析してみても、自分なりの改善メニューを考えたという。よく考えられたメニューであり質量ともに問題はないと思われる。後者の男子学生はアパートで自炊していて、週に数日、アルバイトしている。ということはこのような食生活を送る日が多いということである。さてこの改善メニューに問題がないだろうか。筆者にはやはりこの学生のアルバイトの時間帯（夕方5時から8時30分まで）が食生活をゆがめていると感じるのである。帰宅は9時半すぎで、それから遅い夕食をとる。午後3時から何も口に入れていないで6時間。疲れて帰ってきておそらく空腹を感じているはずである。その体にはたしてレタスとトマトのサラダにりんご1個で満足出来るのだろうか。現代の学生は大半がアルバイトをしており本学の学生も例外ではない。そのアルバイトの時間帯がこのように食事時間を圧迫する例が多いと思われる。本人は勿論それを自覚してこのような改善メニューを考えたのだろうが、それでもこれが精一杯の改善であるとすれば事態は深刻だといわざるを得ない。

7、レポート課題（その2）

前回のレポートが提出されてから約1ヶ月後、そろそろ終講に近くなった頃次のようなレポートを課した。

「前回のレポート『ある日の食事』提出のあと、あなたの食事はどのように変わりましたか。あるいは変わりませんでしたか」

事情によりこの2回目のレポート提出者は前回レポート提出者の約半数68名（男子27名、女子41名）で男子の比率が若干高い。形式は前回同様自由とし、B5版レポート用紙5枚程度にとどめるよう指示した。

最初のレポート提出後、食生活が変わったと答えた者は24名（35.3%）で変わらなかったと答えた者は44名（64.7%）だった。自分の食生活に問題ありと1ヶ月前に反省した者の3人に2人がやはり旧態依然の貧しい食生活をしていると述べていた。そして変わらなかった理由の第1は、アルバイトで食事の時間帯が不規則であることや、アルバイト中に空腹になってつい手近なものを口に入れることすましてしまうという者が多かった。また、アルバイトが深夜まで続き、翌朝起床が遅くなって朝食を十分に摂る時間がないこと、さらにまた大部分の学生が食事内容をよくしようとすると、どうしても品数を多くせねばならなくなりその結果お金がかさむ。そのため改善しようと思っても経済的な面から改善が長続きしないと述べていた。

また食事内容はそれほど変わらなかったが、意識は大きく変わったという者も多数いた。それは単なる今迄の反省だけでなく、例えば購入しようとする商品の内容表示をよく読み、なるべく総品数を多くしようと選択したり、高カロリーのは日中に食べて、就寝前には高カロリーのものや胃にもたれるようなものは避けるといった工夫をしている等々である。また一方で、意識はしているのだが、結局内容は変わらなかったという学生もいた。そして一様に、食生活を変えるというこ

とは難しいことだと述べていた。

少数派（35.2％）である食事内容が変わったという学生の変った内容は主に野菜をとることに重点をおいた改善例や、乳製品を努めて取るようにしたとか、油分を控える、朝食をしっかりすることで体力がついたように感じる、等の記述もあった。そしてさらに、この少数派がいつまでこの改善された食事内容を続けていけるか分からない、と述べていたことは筆者を不安にさせた。遅かれ早かれ、もとの形に戻ってしまうとすれば誠に残念であるし、また改善のどこかに無理があり、そこを正すことが一番大切ではないかと思われる。

幸いなことは、この2つのレポートを通して食事に全く無関心な学生は皆無だったことだった。

8、まとめと提案、そして要望

保育士をめざす者が正しい食生活をおくるという意義について疑問をさしはさむ学生が1人もいなかったことは、筆者の考えが一応彼らに受け入れられたと考えている。そして自分の食生活をふりかえって「問題あり」としている者が94.4%にのぼったということも、筆者の主張を率直に受け入れ反省した結果と思われる。しかし、いざ改善となるとそれがどれほど難しいかということも大半の学生が実感したはずである。

本来人間は食の好みが保守的であると言われている。昭和42年、味の素（株）がマヨネーズを新発売するにあたって、新製品の味、風味、色、照り、固さ、実際の料理に用いた例での評価等約2年間、筆者は味覚審査委員（川崎工場および中央研究所の非管理職社員約2000名より選抜された味覚の鋭い100名よりなる）の1人として加わった経験がある。さらに社外の一般の主婦（とくに味覚が鋭くない人も含まれる）約1000人を対象にした同様の試行錯誤から、対抗品キューピーマヨネーズと違った製品が出来上がった。これを市販される前に首都圏の幼稚園児に大量に無料配布し食べてもらった。幼い頃に憶えた味覚、好みの味はその人の好みとして定着する。以後、それを変えることはなかなか難しい。開発担当者はこれを念頭に置き、まず幼児に味を憶えてもらおう、という作戦に出たのだった。この事実をみても人が味に対して保守的である、ということは理解できよう。

今回の場合は単なる好みの問題ではない。時間的、経済的制約の中で、いかに食生活を充実させるかというはるかに難しい課題だった。質と量それに時間的、経済的要因がからむ中でのバランスの難しさであった。そのなかで、筆者は最も大きな要因は、学生がアルバイトに時間を取られるという事ではないかと考える。今の学生は筆者らが学生生活を送った40年以上前とは大きく変わっている。学生数の増大、進学率の大幅なアップ、就職難、政治や社会の動きに対して無関心、マナーの低下、学生同士のつきあいの程度の薄さ、等々あげればいくらでも出て来る。数字の裏づけはないが当時アルバイトに励む学生は極く少数派であり、いわゆる経済的に恵まれた家庭からの

子弟が多かったと言える。“苦学生”という言葉は当人達やまわりでは控え目に使われた。しかし今ではアルバイトをするのが普通の学生であり、それは常態化（スポット的でなく）して、その職種也多岐にわたる。全くアルバイトをしないという学生などごく少数派である。学生時代に、お金の心配などせずに暮らすよりも、少しは働くことの厳しさをアルバイト等で垣間見ることも、あるいは社会勉強の1つとして有意義かもしれない。しかしその“社会勉強”が学生の生活を圧迫し、食事の時間までゆがめてしまうとなると、食生活が生活の基本であり、乱れた食事は健康を害するが故に由々しきことと考えざるを得ない。ではどうすればいいのか。アルバイトをやめるわけにはいかない。やめずに何か打つ手はないか。

1つの提案である。食事を3食しまった時間にとることは理想である。ではそれが無理な場合、わずかな時間を利用して、わずかでも何かを口に入れるということを習慣づけるのはどうだろうか。

学生の場合、食事内容の改善にあげた第1は野菜をとる、ということだった。野菜を手取り早くとるには野菜ジュースがよい、と学生の1人があげていた。コンビニでも自販機でも購入できる。そこでより経済的に野菜ジュースを飲む方法として、200ml 前後の缶入りジュースではなく、ペットボトルあるいはカートンボックス2ℓ容のものを購入し冷蔵庫に保管し、毎日200ml 容の小型ペットボトルに分注して登校時に持参し、必要に応じて飲む、という方法である。夏期は前夜に冷凍しておけば翌日、保冷剤としても使えるだろう。そしてゆで卵を作ってこれを野菜ジュースと共に持っていき、必要に応じて食べるというのはどうだろうか。鶏卵は物価の優等生といわれるだけあって安く（2005年9月現在で10個入りパック230円）、しかもアミノ酸スコアが100の理想的たんぱく質である。ゆで卵1個と野菜ジュース200ml で合計約310円である。安く手間要らず、そして食べるたびに自分は食事に注意しているという意識が芽生えるのではないだろうか。カロリー源が不足している、というならば食パンを購入（8枚切り約150円から180円）し、これにジャムを塗って2枚ずつサンドイッチにしてラップに包んで冷凍しておき登校のたびに持っていく。これを野菜ジュースと卵と共に食べても合計で120円ですむ。あるいは、バナナを購入して、1本ずつバラバラにラップに包み、冷蔵庫に保管しておけば、黒くならず約1週間もつ。これを外出時に1本ずつ持っていく。このようなものを一寸口に入れておけば前述のJ.O君のようにアルバイト後に帰宅して、サラダとリンゴ1個という夜食でも、空腹感を満たすことが出来るのではないだろうか。安く、手軽に栄養補給を、という目的実現には工夫すればまだまだいくらでも方法は考えつくと思う。

昼食に目を転じてみよう。昼食を食べていない学生は皆無であったが、ところで彼等はそれをどこで食べているのだろう。昼食の形態は自宅からの弁当持参、学生食堂の利用、学内売店か登校路途中で購入した弁当、おにぎり、パン類や飲み物を食べるという3つのパターンに大別されるが、それらをどこで食べているかということである。前述のように食堂は学内3ヶ所、総席数は1000席、全学生数3000名のうち平均2500名の者が昼食をとるとする。本学の周辺にはレストラン街などない。いやでも学生は学内施設でしか食事が出来ない。学生全員が3ヶ所の食堂で食事をするすれば学

ある日の食事

生数÷総席数=2.5回転で、これを消化するためには1時間の昼休みでは無理である。席の絶対数が足りないのである。食堂から締め出された学生は教室や戸外のベンチまたは喫煙所を利用することになる。雨天の日などみじめな気持ちになるのではなかろうか。

文部省、厚生省、農林水産省（いずれも当時）策定の平成12年食生活指針の第1項目に「食事を楽しみましょう。心とからだに美味しい食事を味わって食べましょう」とある。筆者が小児栄養と並んで担当する科目「子どもの食生活」の教科書（子どもの心と体を育てる食事学 第一出版）の中で著者の藤沢良知氏（実践女子大名誉教授、社団法人日本栄養士会名誉会長）は文中で次のように記している。

「食生活・食文化の源泉やヒトとしての社会生活の基礎はすべて家庭ないし共食という社会的習慣から生まれてくると言ってよい（中略）。ヒトの特徴としての『食事を作ること』『一緒に食べること』の意義をもう一度考え直したいものである」

本巻はチャペル完成記念号として発刊された。チャペルは多くの学生の心のよりどころになって欲しいと思う。次の段階として学生が体をやすめ、新しいエネルギーを取り入れ、活力を取り戻すための場としての学生会館の新設や、学生食堂の充実の作業に早急に着手することを要望する。

終 わ り に

今回の課題レポート作成は自分の食生活の実態を知るいい機会となった、という感想を記してきた学生が多かった。そして時々このようなレポートを書くチャンスがあれば、たとえ初めは悪くても少しずつでも食生活の内容が充実して来るのではないかと、その点でもこのレポートを書いてよかった、と記している学生もいた。一方で、一応改善中ではあるがいつまた元に戻ってしまうかもしれない、と不安をみせる学生もいた。いずれにせよ、筆者には彼等が真面目に自分の食生活を考え、見つめ直そうという姿勢にある種の感動を憶えた。彼等が今後も「子どもの健康、子どもの食事を考える第1歩は自分の食生活から」という気持ちを持ち続け、少しでも自分の食生活の改善をすすめていって欲しいと考える。

参考文献

- (1) 聖学院大学点検評価実行委員会 授業アンケートに答えて～聖学院大学授業アンケート報告集（2004）～ 聖学院大学 2005 p.163
- (2) 東京都衛生局 幼児期からの健康づくりのために 平成6年幼児健康栄養調査結果（東京都衛生局1994）
- (3) 高野 陽ら 子どもの栄養と食生活 医歯薬出版 p.64～66 2005
- (4) 濱口恵子／小松啓子／佐藤文代 小児栄養学 子どもの発育と食事 弘学出版 2000
- (5) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修 健康づくりのための食生活指針（対象特性別） 第一出版 1990

- (6) 濱口恵子 / 小松啓子 / 佐藤文代 小児栄養学 子どもの発育と食事 p.22 弘学出版
2000
- (7) 厚生労働省 国民栄養調査 平成14年版 2004
- (8) 「一人暮らし学生（1日2食）4割」『朝日新聞』 2005年7月22日