食の外部化における若者の生活スタイルと食意識に関する研究

梶原 公子

(聖徳大学大学院人間栄養学研究科)

People's life-style and awareness on eating concerned with a study of the young "Shoku-no-gaibuka"

Kimiko Kajiwara

The Graduate School of Human Nutritional Science Seitoku University

〒271-8555 松戸市岩瀬 550

Recent years, the young often eat meals outside their home. When "Shoku-no-Gaibuka" increases, it seems that the young's awareness on eating changes. This study was undertaken to investigate the "Shoku-no-Gaibuka" aspect on the part of young people. An interview survey was conducted with special focus being placed on each interviewee's personality and life-style. The interview sample included 52 young peoples 20-25 years old living in the Metropolitan area. Twenty six of the subjects were men and 26 were women. The result of the interview showed that about 30% at the young usually eat meals away from home. Many of them work until very late at night, moreover they do not eat breakfast. The amount of "Shoku-no-Gaibuka" is not related to the awareness of eating, but the young who usually eat these meals have less interest in their dietary culture and spiritual aspect. The young who usually eat "Shoku-no-Gaibuka" in addition to being unsatisfied with the meal, desire an improvement in their dietary conditions.

1 緒 言

今日の食事が、かつてと比べて最も変化した点は、これまででは生鮮食料品を家庭の台所で調理し食べていたのが、外食産業が提供する外食メニューに代替されるようになったこと、言い換えるなら食が外部化されるようになったことである¹⁾。ことに20代はコンビニ世代²⁾と呼ばれるように、食の外部化の度合いが高い世代と考えられる。コンビニ食の利用をはじめ、食事を家庭外で摂ることは、食習慣やライフスタイルとの関連から、現在でも肯定的に受け止められているとはいえない。小林は男子大学生の食習慣やライフスタイルの偏り、乱れが著しいこと、彼らに動脈硬化疾患のリスクが増加していることを報告している³⁾。同時に食習慣や生活の乱れが健康リスクを招来させる危険性を孕むことから、栄養教育の必要性を強調している。

しかしながら、10代後半から20代前半は病気に対する有訴率が最も低い年代であることや、食べたい時、いつ

でも食べ物が入手できる時代であることなどから、若者に対しては栄養病理の側面と栄養や健康リスクを関連させ、規則正しい食事や栄養バランスの必要性を訴える方法には、限界があるものと考えられる。しかしその一方で、食の外部化の度合いが高くなることは、効率的で簡便な食事が当然視され、外部化された食事に依存するというような、これまでとは異なった食行動の増大が懸念される。

このようなことから本論では食の外部化という構造変化の中で、若者の「生活の乱れ」とともに派生している健康リスクを考慮し、生活スタイルと食意識がどのように関係しているのかを中心に検討したい。その際「食の外部化」をキーワードとして用いる。食の外部化には次のようなアプローチがある。

石毛直道は民俗学の概念を借用して、外食/内食、ハレ/ケという二組の対立する場面を用い、ハレの外食(料亭, レストラン)、ケの外食(食堂, 給食)、ハレの内食(家宴, 行事食)、ケの内食(日常の食事)という

4象限の食の場を設定し、実際の食生活に沿った検討をしている⁴⁾。また、国民経済ベースでの食糧消費のありよう、すなわち外食費と中食費の家計に占める飲食料費支出の比率（食の外部化率）からみるというものである。ちなみに外部化率は1991年には41.4%であったが、2000年には45.1%に増加し、近年食事の外部化が進んでいることが分かる⁵⁾。さらに、『国民栄養の現状（平成14年度厚生労働省国民栄養調査結果）』では、昼食の外食率を調査している⁶⁾。ここでの外食率は、外食と調理済み食品を合わせたものをもとにしており、その結果をみると20～40歳代の男性のうち5割以上が昼食は外食であった。

これらを踏まえ、ここでの「食の外部化」とは、家庭内で調理、供される内食に対する食事とし、家庭外で調理、供される食事（外食全般及び調理済み食品、コンビニなどの中食）に依存する傾向を指すものとする。

さらに大学生を対象とした食生活の実態及び食意識に関する先行研究には、次のようなことが明らかにされている。

飯田らは大学生の食嗜好、食習慣の意識調査及び食生活の実態調査を行っている⁷⁾。その結果、日常の食事に対する男女共通の意識として「不規則である」「食べたいものを食べている」という嗜好中心であると指摘している。また「食事に時間をかけたい（特に女子）」と思いつつ、「家族と時間がずれること」を気にせず、「孤食」を肯定しているとも報告している。また、渡辺らは男女大学生の食事時間の位置づけと食事内容、食事形態の実態調査を行っている⁸⁾。それによると、男女学生の喫食時間はほとんど24時間すべてに分散し、男子学生のほうが食事時間に対する認識の乱れが大きいとしている。また、田辺らの「大学生における食の満足感に影響を及ぼす因子」では、大学生は「一人でテレビを見ながら、おいしく手軽なものを食べるという傾向が見られる」と報告している⁹⁾。

これらの先行研究を踏まえ、本論文では次の点を明らかにすることによって、高校家庭科での食物分野（以下食物教育と記述）をより有効なものにするための一助としたい。

① 若者の食事はどの程度、外部化されているのか。また、食の外部化は、生活スタイル（生活時間、就労形態など）とどのように関係するのか。特に、食の外部化の高い者は生活スタイルにおいてどのような点が共通しているのか。

② 食の外部化が高い者と低い者では、食意識においてどのような点で異なるのか。また、食の外部化の高い者でそれに満足している者と満足していない者とは、食意識にどのような違いがあるのか。

③ 食の外部化はどのような要因が強く作用しているのか、またどのような食物教育が有効であるのか。

2 方 法

(1) 調査対象者の選定

調査方法は、すでに本誌で筆者が報告したものと同様に¹⁰⁾、以下のように行った。

調査対象者は首都圏を中心とした7都県（静岡、神奈川、東京、埼玉、千葉、栃木、茨城）に居住する20～25歳の男女で、割合は1：1とした。また勤労者と非勤労者（主として学生）の割合も1：1とした。例数は男性の労働者と非労働者それぞれ13人、女性の労働者と非労働者それぞれ13人の合計52人とした。抽出方法は5都県の9大学、3高校の在学生名簿及び卒業生名簿の中から、連絡先の明らかな者を抽出し、直接電話にてインタビューを申し込んだ。調査期間は2003年11月13日から2004年6月29日までであった。調査対象者の平均年齢は22.4歳、家族同居者は28人、一人暮らしは21人、寮生活者3人であった。また、労働者26人の職業及びその他の属性は表1の通りである。

(2) 調査方法

調査対象者一人一人に対面式の聞き取り調査を行った。質問項目は表2の通りである。インタビューにおける調査対象者の回答内容から、共通する本質的要因を抽出し、食の外部化の側面から彼らの食生活の具体的ありようと食に関する意識について検討した。

なお、本論における「外部化された食事」とは、内食に対立した食事を指すものとした。「食の外部化」とは、『国民栄養の現状』が示す「外食と調理済み食品を合わせた食事」を摂る傾向が高いことを指し、通常の食事がどのくらい外部化された食事であるのか、その頻度ないしは程度を指すものとした。さらに「外部化された食事」とは具体的には、スーパーやコンビニエンス・ストアの惣菜、弁当、調理済み食品などの中食及び外食産業が提供する外食を合わせた食事を指すものとした。

3 結 果

(1) 食の外部化の類型

若者52人を調査対象者として、質問①を行ない、日常食がどの程度外部化されているのかについて検討した。

検討に際しては、食事時間は学校や仕事のある日と休日とでは異なる場合が多いことから、学校や仕事のある日の食事を対象にした。また、学生でアルバイトをするなど、日によって異なる場合は、週のうち4日以上同じ食事を対象とした。また、食事とは飲み物だけや、ヨーグルトや果物だけは指さずに、少なくとも主食と主菜ないしは汁物があることを要件とした。

当初、検討にあたって一日三食食べることを前提と考えていた。しかし、回答内容から若者は必ずしも一日三食食べているわけではなく、朝食欠食がかなりの割合で存在することがわかった。そのため、一日三食型の者と二食型（朝食欠食型）の者とを別に扱う必要があると考

表 1 調査対象者の52人（男性労働者13人、非労働者13人、女性労働者13人、非労働者13人）の属性

① 年齢 平均22.4歳 (単位, 人)				④ 労働者26人の職種	
歳	男性	女性	合計	女 性	人数
20	8	0	8	大学院浪人	1
21	1	1	2	映像技術者	1
22	7	12	19	実習助手	1
23	1	10	11	歯科助手	1
24	4	1	5	事務職	4
25	5	2	7	接客販売業	2
計	26	26	52	介護職	1
				販売員	2
				小 計	13
② 居住地域 (単位, 人)				男 性	人数
都道府県名	男性	女性	合計		
静岡県	11	8	19	製造工場労働者	2
神奈川県	4	4	8	鉄道従事者	1
東京都	6	3	9	公務員	1
埼玉県	3	2	5	事務職	3
千葉県	1	7	8	通信業営業職	1
栃木県	1	0	1	機械技術者	1
茨城県	0	2	2	運送業従事者	2
合計	26	26	52	飲食店従業員	2
				小 計	13
③ 居住形態 (単位, 人)				合 計	26
形 態	男性	女性	合計		
家族と同居	10	18	28		
ひとり暮らし	13	8	21		
寮	3	0	3		
合 計	26	26	52		

表 2 質問項目

- ① あなたは、現在日常の朝食，昼食，夕食をどのような食事（家庭内食であるのか，外食，調理済み食品であるのか，また食事内容はどのようなものか）をどこで何時ごろ食べていますか。それらの食事時間はおよそ何時くらいで，ほぼ規則正しいですか。
- ② あなたが朝食を摂らないのは，どのような理由によるものですか。
- ③ あなたは自分の食生活に満足していますか。満足しているとしたら，それはどのような点で，満足していないとしたらそれはどのような点ですか。

えた。その際二食型（朝食欠食者とみなすこと）の判定基準として、『国民栄養の現状』の基準をもとに，次の4項目を本調査独自に設定した。

- ① 少なくとも3ヶ月くらい習慣化している者
- ② 何も食べない者の他，お茶やコーヒー，ジュース，果物だけの者
- ③ 週のうち4日以上食べない者
- ④ 朝食の時間帯，つまり午前11時以前に食事をしない

上記の基準に沿って二食型を判定した後，食事内容を検討し，その結果次の6つに類型化した。

一日三食型

- A：朝食，昼食，夕食がほとんど毎日家庭内食の者。
あるいは，週のうち3日程度，昼食だけ外食の者。
- B：朝食は必ず家庭内食だが，昼食と夕食のどちらかがほぼ毎日外食の者。あるいは，朝食は必ず家庭内食だが，昼食はほぼ毎日外食でかつ夕食も週のうち3日程度外食の者。
- C：朝食は家庭内食だが，昼食と夕食が外食の者。あるいは朝食，昼食，夕食とも外食の者。

一日二食型

- D：昼食，夕食ともほぼ家庭内食の者。
- E：昼食か夕食のいずれかがほぼ外食の者。
- F：昼食，夕食ともにはば外食の者。

上記の人数を示したものが表3である。表3から次の点が確認できた。

- ① 一日三食型は、全体の6割強で、そのうち女性が6割以上を占める。
- ② 一日三食型は、食の外部化傾向の低いA, Bに該当する者が多く、外部化傾向の高いCに該当する者は少ない。
- ③ 一日二食型（朝食欠食型）は全体の36%以上であり、そのうち男性が7割を占める。
- ④ 一日二食型は、食の外部化傾向の高いFに該当する者が多く、外部化傾向の低いD, Eに該当する者は少ない。
- ⑤ CとFに該当する者は食の外部化の高い者と捉えることができ両者は合わせて27%であった。

表3 若者52人に対する「あなたは朝食、昼食、夕食をどのような内容のものを、何時ごろ、どこで食べますか」という質問に対する回答の食の外部化別分類

	分類	人数 (男/女)	%
三食型	A	13 (2/11)	25.0
	B	17 (7/10)	32.7
	C	3 (3/0)	5.8
	小計	33 (12/21)	63.4
二食型	D	2 (1/1)	3.8
	E	6 (4/2)	11.5
	F	11 (9/2)	21.2
	小計	19 (14/5)	36.6
合 計		52 (26/26)	100.0

(2) 食の外部化の理由と生活スタイル

食の外部化が高くなるにはどのようなことが原因し、そこは生活スタイルにおいてどのような共通点が見出されるかについて検討した。

表3の結果から、外部化が高い者は14人（27%）で、このうち一日二食型（朝食欠食）は11人であった。また、二食型は全体のうち19人（36%）を占めた。これらの結果から食の外部化と朝食欠食との関係について検討した。その際、朝食欠食の理由は欠食者すべてが同じではなく、生活スタイルや若者の個々の現実生活がさまざまに反映するのではないかと考えた。したがって朝食欠食を必ずしも好ましくない食生活、「乱れた」生活の現われという解釈はしないこととし、その理由を個別に聞き取ることとした。

一日二食型（朝食欠食者）に該当する者19人に欠食理

表4 一日二食型（朝食欠食者）19人の食の外部化別欠食理由（単位、人）

	G：生理的理由	H：意図的選択	I：仕事による規制	合計
D：昼食、夕食ともに内食	0	2	0	2
E：昼食、夕食いずれかが外食	2	4	0	6
F：昼食、夕食ともに外食	0	2	9	11
合 計	2	8	9	19

$$\chi^2 = 14.89 \quad p < 0.01$$

由を質問した結果、理由はほぼ次の3つのタイプに分けることができた。

G：生理的に食欲がなく、食べられない…2人（男性2人）

H：朝は食べないのが習慣になっている…8人（男性5人、女性3人）

I：仕事上時間が制約されるため…9人（男性7人、女性2人）

上記3つのタイプの欠食理由で、Gに当たる場合を生理的原因によるやむを得ず型、Hに当たる場合を自己の生活を優先した意図的選択型、Iに当たる場合を仕事そのものが欠食を誘発させる型と捉えることにした。G, H, Iという理由別に、一日二食型（朝食欠食者）の者を食の外部化の程度別にまとめたものが表4である。

3つの欠食理由のなかで、Iに該当する仕事者が欠食を誘発させるタイプ9人は、全員が食の外部化の高いFに属する者であった。この9人は、就労形態が夜遅い仕事に就き、仕事が生計時間を規制するため、朝食欠食も招くという点で生活スタイルに共通点を見出すことができた。

外部化が高い者で残る5人のうちの3人は、次の点で共通していた。第一に朝食欠食者ではないこと、第二に一日の生活時間が仕事、アルバイト、学業、部活動などにほとんど費やされ、自炊する時間はもちろん食事にかけるゆとりが極めて少ないことであった。さらに残る2人は、仕事が生計の労働者と夜のアルバイトなどのない学生で、ともに一人暮らしで、朝早く起きたくない、朝食を準備するのが面倒くさいという理由から朝食は食べず、昼食、夕食ともほぼ外食であった。

以上の結果から、食の外部化の高い者14人の生活スタイルは、次の3つのパターンに分けることができた。

- ① 就労形態が夜遅く、仕事が生計時間を規制するため、朝食欠食が多い生活スタイル…9人
- ② 仕事、アルバイト、学業、部活動などで生活時間のほとんどが費やされる生活スタイル…3人
- ③ 生活時間には比較的ゆとりがあるが、朝食は欠食し、昼食、夕食も外食の生活スタイル…2人

(3) 食の外部化の程度と食意識

食生活の満足感に関する質問③を行った結果、本調査では、現在の食生活に満足している者は全体の42.3%で

表5-1 若者52人に対する「あなたは自分の食生活に満足していますか」という質問の食の外部化別回答結果 単位、人(%)

	満 足	不満足	半分満足	合 計
食の外部化傾向の高い者(表3のC, F該当者)	5(9.6)	9(17.3)	0	14(26.9)
食の外部化傾向の低い者(表3のA, B, D, E該当者)	15(28.9)	14(26.9)	9(17.3)	38(73.1)
合 計	20(38.5)	23(44.2)	9(17.3)	52(100)

$\chi^2=5.09$ $p<0.1$

表5-2 若者52人に対する「あなたは自分の食生活に満足していますか」という質問の居住形態別回答結果 単位、人(%)

	満 足	不満足	半分満足	合 計
家族同居者	16(30.8)	7(13.4)	5(9.6)	28(53.8)
一人暮らし及び寮生活者	6(11.5)	16(30.8)	2(3.9)	24(46.2)
合 計	22(42.3)	23(44.2)	7(13.5)	52(100)

$\chi^2=9.09$ $p<0.1$

あった。飯田らの大学生508人に対する調査結果では、男女とも現在の食事に「満足」している者は50%に満たないとし、本調査は飯田らの結果に近かった¹¹⁾。

質問③の結果をもとに、食の満足感を外部化の程度別及び居住形態別に比較した。外部化の程度別の結果は表5-1、居住形態別の結果は表5-2のとおりであった。

表5-1から、食の外部化が低いほうが食生活の満足感が高いこと、表5-2の居住形態別から、家族同居者は一人暮らしよりも満足感が高いことがわかる。食の満足度は家族同居であるから高くなるといえるし、満足度が高くなるから家族同居をしているというように、両者は容易に関係があると思われる。また、食の外部化の高

い者、高くない者それぞれで満足/不満足な者の具体的回答内容をまとめた。その結果は表6-1、2である(なお、「半分満足」の者は表には入っていない)。二つの表から、外部化が高い者で食生活に満足していない者の食への関心は、食の外部化が高くない者より「栄養、健康」「食事形態」に多く、「食生活」や「食事観」など文化的、心理的関心が少ないという特徴が見られた。

4 考 察

(1) 若者の「生活の乱れ」論

これまでの結果から食の外部化の高い者は、夜型の生活、朝食欠食、過密な生活時間など「生活の乱れ」と結びつきやすい特徴が見られた。一般的に「生活の乱れ」の原因は、若者特有の私生活中心主義的生活観に求められがちで、問題を孕んでいる。

朝食欠食について見ると、食の外部化の高い者のうち8割を占めており、調査対象者全体では36%を超えていた。朝食欠食に関する他のデータを見ると次のようである。

『平成14年国民栄養の現状』では20~29歳の朝食欠食率は、男性26.5%、女性20.6%で、男女ともどの年齢層よりも多い¹²⁾。『国民栄養の現状』は、調査対象者の居住地は全国に渡り、職種もさまざまである。都市部に居住する大学生を対象とした調査結果は次のようである。堀田の1989年から1994年にかけて、三重県内居住の大学生3000人余りを対象に食生活を調査した結果によると、1989年では75.3%、1994年では63.9%と報告されている¹³⁾。また田村らは、首都圏居住の大学生を対象として調査しているが、自宅通学の男子学生は65%、女子学生

表6-1 食の外部化の高い者14人に対して「あなたが食生活で満足している場合それはどのような点で、不満な場合それはどのような点ですか」という質問の具体的回答 (複数回答を含む)

満足している者の回答内容(人数)	不満足な者の回答内容(人数)
<ul style="list-style-type: none"> ・食生活では特に何も感じない(2) ・栄養バランスが悪いと思うが満足(1) ・肥満傾向が気になるが満足(1) 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養・健康面(6) <ul style="list-style-type: none"> ・栄養が偏っている、野菜不足 ・体にいいものを摂っていない 食事形態について(6) <ul style="list-style-type: none"> ・食事が不規則 ・ファーストフードやコンビニ食が多い ・外食、孤食が多い、朝食を摂っていない 食生活や食事観について(2) <ul style="list-style-type: none"> ・毎日食べることを考えるのが面倒 ・使った分だけエネルギー補給すればよい 料理について(1) <ul style="list-style-type: none"> ・自炊したい 経済面(1) <ul style="list-style-type: none"> ・食費が限られている
合 計 4	合 計 16

表6-2 食の外部化の低い者38人に対して「あなたが食生活に満足している場合、それはどのような点で、満足していない場合それはどのような点ですか」という質問の具体的回答
(複数回答を含む)

満足している者の回答内容 (人数)	不満足な者の回答内容 (人数)
食生活や食事観について (11) ・規則正しい生活を心がけている ・食べ残さない、食べ切るようにしている ・おいしいものを食べたい ・自分の生活は恵まれていると思う ・身体の声に忠実に従って食べる ・手作りの食事は心も体も満たされる ・必要以上に食べず、体の要求量だけ食べる 栄養・健康面 (4) ・栄養バランスを考えている ・野菜を取るよう心がけている ・甘いものを摂り過ぎないようにしている ・健康によいものを摂る 生活全般 (2) ・仕事に満足しているので食事でも満足 ・身体を動かすようにしている	栄養・健康面 (7) ・健康を重視していない、栄養が偏っている ・一日30品目食べていない ・野菜不足、甘いものの摂りすぎ 食生活、食事観について (8) ・おいしいもの、旬のものを食べたい ・無理に食べず、身体の要求に応じて食べたい ・食べることに興味を持ち、食べることに関する知識を得たい 料理について (3) ・自炊したい、料理上手になりたい 食事形態について (3) ・コンビニ食やファーストフードに依存しすぎている ・規則正しい食事でない 経済面 (1) ・お金を気にせずに食べたい 生活全般 (1) ・運動したい
合 計 17	合 計 22

は52%と報告している¹⁴⁾。これらの調査結果は、調査対象者の属性によって数値に開きはあるものの、男性の方が女性よりも高い点、また『平成14年国民栄養の現状』の結果から若者全般に高い点で本調査と共通している。

朝食欠食をどのように見るかはさまざまである¹⁵⁾。しかし栄養学の立場では、必要論が主流であり、EBM(根拠に基づく医療)という考え方から、その重要性が強調されている¹⁶⁾。これに対して、通常的生活認識や教育的見地からは、朝食喫食は生活のリズムや時間など生活スタイルを規定する要因と位置づけられることが多い。したがって朝食を食べるのはごく自然の営み、習慣であり、規則正しい生活リズムを保っているのかどうかを見る上でのひとつの指標という捉え方が一般的であろう。この一般論からすると朝食欠食は「生活の乱れ」と結び付けられがちで、朝食欠食率の高い若者は食の外部化も高く、生活スタイルの乱れであるとみなされることになる。

しかしながら、聞き取り調査から朝食欠食は必ずしも「生活の乱れ」とは捉えきれない場合のあることがわかった。それは欠食には理由があるためである。

本調査では対象者の欠食をカウントする際、何をもって欠食であるとするのか、欠食の基準設定を行った。欠食の基準には「食事」とはどのようなものを指すのか、という食事概念の規定や何時に食べたものを朝食とみなすか、という時間の規定も必要である。調査では聞き取る場合、「朝食は何時に食べますか」という質問をした。この場合、インタビューは彼/彼女が「朝食」として食

べた時間を答える。しかし彼らが「朝食」として食べたとする時間が、世間一般の生活時間のうえからみると、昼食時間に相当する場合があったため、午前11時以降の喫食は昼食とみなした。さらに何かの都合で一時的に朝食を食べなかった(食べられなかった)場合と、習慣として一定期間以上欠食である場合とは区別する必要がある。本調査では「通常的生活の場合」という聞き方をし、通常とは3ヶ月くらい継続的に朝食を食べない状態が続く、習慣化している場合とした。また、通常は食べるが、休日など時として「ランチ」にすると答えた者は、日常的に朝食は食べているためカウントしなかった。しかし、夜遅いアルバイトのため、週のうち4回以上起床が遅く、朝食は11時ごろ食べる、というような場合は欠食にカウントした。

このように検討していった結果、欠食は数値だけで捉えるのではなく、その理由に注目する必要があることがわかった。インタビューでは同時に欠食理由を聞いた。その結果から朝食欠食が一概に「生活の乱れ」とはいえず、「欠食」には一括りに捉えきれないさまざまな事情のあることがわかった。

結果で述べたように、欠食理由は3つのタイプに類型化することができた。一般的に代謝の量や速度には個人差があることなどから、朝食摂取が生理的に不適合である者は一定程度存在するのではないかと考えられ、欠食理由のひとつ目は生理的理由によるやむを得ず型とした(結果(1)におけるG)。このタイプに属する者で、食の外部化が高い者はいなかった。これに対して、時間的ゆと

りや喫食できる状況があるにもかかわらず、食べないことを選択しているタイプがあった。これはいわゆる「乱れた」生活や私生活中心主義と結び付けて捉えることができると考え、自己の生活を優先した意図的選択型とした。これに該当する者は8人で、そのうち2人（4％）が食の外部化の高い者だった〈結果(1)におけるH〉。さらに、仕事上時間が制約されるため朝食喫食が困難なタイプがあり、このタイプが欠食者中最も多かった（結果(1)におけるI）。

渡辺らの調査によると、男子学生の夕食のピークは19時と22時の2度あることが報告され、これはアルバイトに起因するものではないかとしている¹⁷⁾。本調査でも結論のIに該当する9人すべてが、夜遅くまたは明け方4時までアルバイトをすると答えた。このように仕事が夜遅いことが、朝食欠食の原因と考えられる場合、欠食をなくするための手立てとしてもっとも有効な手段は、仕事やアルバイトを日勤に変えることであろう。しかし仕事を変えることは、学生も含めて彼らの生活そのものにかかわる問題を含んでいて困難であろう。

以上のことから、食の外部化の高さは朝食欠食者と重なる者が多く、若者の食行動の特徴と考えられるが、それは必ずしも私生活中心の「生活の乱れ」であるとはいえない。これに対して長時間労働、深夜労働などが主な欠食理由の者は9人（17％）を占めていた。このことから、今日の若者は学生も含めて、食の外部化に依存した就業形態に一定程度就かざるを得ないような状況に在ること、それが生活スタイルや食意識に影響を及ぼしていることが示唆された。

(2) 食の外部化と勤務形態別に見た食への満足感

わが国の栄養供給における量と質は1970年代初めにすでに充足され、過剰時代に入って久しい。20代の若者は食の第一義的機能が充足された後に生まれ育っている。このような社会では、食の論議はより高次で形而上的の面に向かう傾向にある¹⁸⁾。

しかしながら、若者で外部化された食への依存傾向が強い者ほど、食への関心や要求は食の第一義的機能である栄養と健康面に収斂し、精神的、文化的な面への関心は薄れる傾向が見られた。また食の外部化の原因は、就業形態から派生する生活時間の不規則さや制約が大きいものの、食の外部化の程度が低い方が満足感が高いことがわかった。

以下では、食の外部化、21時以降の就業形態の者が食に対しどのような食意識を抱いているのかを知るため、表3のA、B、D、Eのなかで夜21時以降の勤務が週3回以上ある者（食生活が不規則と考えられる者）と、食の外部化傾向の高い者C、Fに注目して考察した。

これに該当する者は23人（44.2％）であり、23人の食生活への満足/不満足による分類は表7-1の通りであった。

23人のうちA、B、Eの9人は外部化は低い、21時

表7-1 夜21時以降の勤務のある者及び食の外部化の高い者23人の食の満足/不満足別分類（単位、人）

外部化度	食生活に満足	食生活に不満足	合計
A	2	0	2
B	2	3	5
C	3(2)	0	3(2)
E	1	1	2
F	2	9(7)	11(7)
合計	10	13	23

$$\chi^2=9.42 \quad p<0.05$$

表7-2 表7-1におけるJグループ（A、B、Eの者）と、Kグループ（C、Fの者）の、食の満足/不満足別分類（単位、人）

	満足	不満足	合計
J、外部化が低い者	5	4	9
K、外部化が高い者	5	9	14
合計	10	13	23

$$\chi^2=0.87 \quad p<0.34$$

以降も勤務のある者のグループ、C、Fの14人は外部化が高いグループというように分けることができる。前者をJグループ、後者をKグループとして満足/不満足別に分けると、表7-2のようになる。

表7-1、2から、夜21時以降勤務のある者は食の外部化の高低にかかわらず存在すること、外部化の程度と食の満足/不満足感とはあまり関係のないことが確認できる。

Jグループに属する9人は、食の外部化が低い、21時以降の勤務者である、家族同居者が多い、という共通項でくることができるが、食への満足な者もいれば不満足な者もいる。満足という者の具体的回答を見ると、現在就いている仕事に充実感を感じているため、食事が多少不規則であっても「満足」であるというものだった。また不満足な者は勤務形態が食事時間の不足や不規則さをもたらすなど生活全体に対する不満感が強かった。

これに対してKグループの14人は、外部化度が高い、夜21時以降の勤務者が多い、一人暮らしが多いという共通項があり、Jグループ同様食生活に満足している者としていない者がいた。彼らの具体的回答内容から見ると以下のものであった。

「満足している」と答えた者の具体的回答から、生活時間がアルバイトと授業、部活、あるいは仕事そのものが過密ともいえるスケジュールであり、生活の重心は食事よりも仕事やアルバイト、部活動などに置かれ、それらが優先されていることが伺えた。食事への関心は感性を通して得られる食の楽しみに対する思いや価値意識は低く、カロリーがあり、肉料理などボリュームがあって

満腹になることが重視される傾向が見られた。さらに彼らは、栄養的には「乱れた」食事であっても、彼ら自身は周囲の者や大人が考えるほど「乱れている」あるいは「劣悪」「問題である」と感じていないのではないかと考えられた。

「満足していない」と答えた者は満足している者と同様、過密な生活時間を送っていることが伺えた。しかし満足している者と異なる点は、栄養のバランスが悪いことへの自覚、健康上問題が生じることへの懸念、このような状態を改善する必要性を感じていること、さらに自分で料理したいという欲求を持ち、食生活改善に対する意欲が伺える点であった。彼らは、外部化された食事が増大することに不安とジレンマを感じ、これらの解消、つまり食意識と食行動の乖離している部分を埋めたいという意向が感じられた。と同時に彼らが食生活で改善したいのは「栄養、健康面」「食事の量や質」「食事時間」「食事形態」など食の第一義的機能に集中していた。

以上をまとめると次のようになる。

Jグループ(A, B, Eに属する9人)と、Kグループ(C, Fに属する14人)を比較すると、Jグループの不満感は食事内容や栄養価などに関するものはあまり見られず、勤務形態によって食事時間や生活が規制されることに対するものが多かった。このグループは家族同居者が多いことから、食事が手作りで栄養的配慮がなされ、食の第一義的機能は充足されているため、このことが満足/不満足の内容に反映しているのではないと思われる。

これに対して、Kグループでは、満足している者は食や健康に対する関心が低く、現在の食生活に対する問題意識も薄い。また、満足していない者は健康に対する危機意識、現在の食事に栄養的偏りがあるので、改善したいという気持ちを抱いていた。つまり、不満足な者は食事内容や栄養価など食事の質、つまり食の第一義的機能が充足されていないため、そのことに対する不満感が強いこと、満足な者は実際には食の第一義的機能に問題であると考えられるのにも関わらず、それが実感できていないという点で、Jと異なっていた。

このことから、若者の食に対する関心は外部化が高い者で現状に不満足な者は、栄養や健康面の充足欲求が高いことがわかった。また満足感は勤務形態によって規定されるよりも、現在の自分の食を含めた生活全般に対してどのように感じているのか、自己の健康や身体状況をどのように実感しているのかに規定されることが示唆された。さらに、Jグループ、Kグループそれぞれ、食に対する満足/不満足感を持っているという点では同じであっても、満足感や不満足感の内容、質が食の外部化の程度によって異なっていることがわかった。

5 結 論

それではこのような結果をどのように受け止め、食物

教育にどのように反映させていったらよいだろうか。

近年、ことに都会では夜型労働、長時間労働、不安定・不定期労働の職種が多様に存在し、若者は都市生活者の割合の多いことと年齢、経験、熟練度などから、このような雇用形態、職種に就く、あるいは就かざるを得ない割合が高くなっている。また、若者で雇用労働者の場合はライフコースの観点から、職業労働を中心とした社会的活動に最も重点をおく年代である。若者の食の外部化が増大する背景には、このような社会構造化された雇用状態があり、それによって食の外部化も社会構造化されていることがあり、これが食生活の特徴のひとつと考えられる。

さらに、調査結果から食の外部化を6つに類型化した。このことは若者の食事形態が多様になっていることを示すものである。また、同じような夜遅い就労形態であっても、食事への満足/不満足感の内容や質が異なっている、というように食に抱く気持ちも多様になっている。つまり食形態と食意識の多様化が特徴の二つ目と考えられる。

そうであるとすれば、これからの食物教育は、小、中学生とは異なった、多様な食事形態や食意識に対応した若者独自の内容と方法が求められる。

これまでの食物教育は、栄養バランスの取れた食事を家族で共食するという「理想の食事」を設定し、それに近づくよう指導するという形が、ほぼ一律に実施されてきた。この従来型の指導内容は今日では栄養や健康をはじめ食への文化的、心理的関心の高い者、つまり食の外部化が高くなく、かつ生活が不規則でない者にとっては適合すると思われる。しかし、食の外部化の度合いが高く、就労形態が深夜に及ぶというような者に「理想」の食生活像を示したとしても、これに近づくのは難しい。しかも、食の外部化が高くそれに満足している者のなかには食に対する関心が低い者もあり、それは健康リスクが高い層と重なる。このような層に対して、従来型の食物教育を適応させることは困難であろう。

それでは、これらのケースに対してどのような対処法があるのだろうか。

一つはこれまでの食物教育の方法と内容を、伝統的日本型食事や栄養バランスが取れたものというようにグレードの高い「理想の食事」を模範にすることから、個々の生活に適した食事とはどのようなものかを、生徒自身が探求する形態に転換することが考えられる。「理想」に到達することが食物教育の目的である、という考え方は普遍性を失っており、食生活の多様化の時代にもない「理想」とされる食事は一つではなくなっているからである。一般的に食生活のグレードが上がるほど、趣味や嗜好の度合は強まる。そしてこのような教科内容を必要とする生徒層は一定程度存在するが、そうではない生徒も増大している。したがって生徒のニーズに即し、教科内容を柔軟に変化させる必要が生じてきているのであ

る。

具体的には、食の外部化が高い若者に対しては、「理想の食生活」の代わりに彼らの現実に即した、実現可能な食生活像、生活のグレードを落とし、敷居を低くした食生活を設定することが望まれる。つまり彼らの生活に遊離しない内容という点が重要である。具体的にはカップラーメンよりもせめて野菜を入れたインスタントラーメンのほうがよいとか、レトルトカレーを食べる場合果物や生野菜と一緒に食べたほうがよりおいしいとか、ご飯と味噌汁と魚の干物、豆腐というような、「格好のつく食事」の準備ができればよいというものである。最低限これくらいのことできればいいという知識と技術を具体的に示し、少しでも実践できるようにになれば、外部化された食事への違和感、健康への危機感や緊張感はかなり緩和されると思われる。また、食への関心の低い者にとっても、自分の状況に合わせて簡単なことから始め、よりおいしい食事を作る体験によって、自分でできるレパートリーを徐々に増やしていけるのではないだろうか。

対処法のもう一つは、これまで食物教育の範疇に入っていなかった雇用労働や社会問題にまで踏みこむことである。

食べることと雇用はこれまで別問題と考えられてきた。しかし、若者の状況を見ると両者は分かち難く結びつき、交錯している。そのため、このような職業を選べば生活時間の多くが規制され、食事時間も制約されるというように、職業やライフコース選択の段階で、食におけるメリットとリスクを知らせることなどを、教育内容に盛り込むことが考えられる。

引用文献

- 1) 高橋正朗監, 豊川裕之, 安村碩之: フードシステム学全集第1巻 フードシステム学の理論と体系, 農林統計協会, 東京 (2001)
- 2) 安村碩之, 日暮晃一: 2000, 現代の食生活 主婦5827人に聞く, 学文社, 東京 (2000)
- 3) 小林敏生: 健康の科学シリーズ13 若者の生活, 食・栄養と健康, 日本衛生学会, 101-114, 大阪 (2004)
- 4) 石毛直道, 杉田浩一: 講座 食の文化 第3巻 調理と食べもの, 味の素の文化センター, 55, 東京 (1999)
- 5) 財食料・農業政策研究センター: 2003年版食料白書 ライフスタイルの変化と食品産業—食の外部化と安全・安心志向, 農山漁村文化協会, 東京 (2004)
- 6) 健康・栄養情報研究会: 国民栄養の現状 (平成14年度厚生労働省国民栄養調査結果), 第一出版, 東京 (2004)
- 7) 飯田文子, 高橋智子, 川野亜紀, 渡辺敦子, 大越ひろ, 三輪里子: 日本食生活学会誌, **12**, 167-175 (2001)
- 8) 渡辺敦子, 飯田文子, 川野亜紀, 大越ひろ, 三輪里子: 日本食生活学会誌, **10**, 45-52 (2000)
- 9) 田辺由紀, 金子佳代子: 日本家政学会誌, **52**, 51-60 (2001)
- 10) 梶原公子: 日本食生活学会誌, **15**, 178-184 (2004)
- 11) 前掲の7)に同じ。
- 12) 前掲の6)に同じ
- 13) 堀田千鶴子: 日本食生活学会誌, **8**, 49-53 (1997)
- 14) 田村祐司, 小林敏生, 西村一夫, 脇坂喜代美, 小室理恵子, 杉崎昭生, 梅村詩子: 全国大学保健管理施設研究集会報告書**34**, 148-152 (1996)
- 15) 例えば, 渡辺正は『朝食をやめて健康になる』(2003知恵の森文庫)で, 朝食抜き健康法を展開している。
- 16) 香川靖男: 科学が証明する朝食のすすめ, 女子栄養大学出版部, 東京 (2001)
- 17) 前掲の8)に同じ。
- 18) 鷲田清一: <食>は病んでいるのか 揺らぐ生存の条件, ウエッジ選書, 図書印刷, 東京 (2002)