学生の和食（日本の家庭料理）の喫食状況

堀 光代*・平島 円**・磯部由香**

(*岐阜市立女子短期大学食物栄養学科, **三重大学教育学部)

(令和2年4月21日受付, 令和2年10月9日受理)

The study of the eating circumstances of *washoku* (Japanese traditional homemade meals) among college students

Mitsuyo Hori*, Madoka Hirashima**, Yuka Isobe**

*Department of Food and Nutrition, Gifu City Women's College,
7-1, Hitoichiba Kitamachi, Gifu-shi, Gifu, 501-0192

**Faculty of Education, Mie University, 1577, Kurimamachiya-cho, Tsu-shi, Mie, 514-8507

*〒501-0192 岐阜県岐阜市一日市場北町7-1

**〒514-8507 三重県津市栗真町屋町1577

A survey was conducted in 2016 among 509 college students to investigate the knowledge and eating experience of 23 kinds of traditional homemade Japanese meals (*washoku*) and their preparing ways. The respondents were divided into two groups by living arrangements. It was found that more than 90 % of students had knowledge and experience of eating *washoku*, and it was mostly made at home. However, some *washoku* were eaten with less frequency, and some homemade *washoku* were not eaten at home. Analyzing the differences in eating *washoku* by living arrangements, students living away from home ate *washoku* with less frequency of eating and tended not to make *washoku* at home compared with students commuting from home. These results implied that traditional homemade Japanese meals, *washoku*, would no longer be made and eaten at home in the future.

1. はじめに

日本の伝統的な食文化である和食は、ユネスコ世界無形文化遺産として平成25年（2013年）に登録された。和食または和食文化は、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つの特徴をもち¹⁻⁴⁾、自然を尊重しながら、外国の食文化を取り入れて発達したものである。

和食のユネスコ世界無形文化遺産への登録は、日本人が和食を再認識するきっかけとなり、登録されてから、学校給食においても米飯の提供が増えている³⁾。しかし、和食献立の日の給食の残食率は高いとも報告⁵⁾されている。また、日本人の米の消費量は減少し続けている⁶⁾こ

とから、米飯を主とした和食の形態が変化している、あるいは和食の喫食頻度は減少していると推察される。これは、日本の伝統的な文化や習慣について関心が低い人も多く、日本の食文化を子どもたちに伝承している人は40%程度で、55%程度の人が伝承していない現状⁷⁾が関係していると考えられる。

それに加え、中食産業の売り上げは近年成長し続けている⁸⁾。中食産業の成長により、和食に限らず多様な料理が販売されており、手軽に利用できることから、料理の選択肢は広がっている。また、料理だけでなく、ペットボトルをはじめとする緑茶飲料の売り上げも増加しており⁹⁾、家庭で茶葉から緑茶を淹れることも少なくなっている¹⁰⁾。

そこで本研究では、これからの和食文化を担う若い世代である学生の日本の家庭料理である和食に対する認知

度、喫食経験、喫食頻度と食べ方（供食方法）について調査し、和食の喫食状況について分析した。これにより、今後の和食の受容について検討した。

2. 調査方法

調査対象者は大学および短期大学の1～4年生509人とした。アンケート対象者の概要を表1に示す。対象者の内訳は、大学生のほうが短期大学生よりもわずかに多かったが、学年は1年生が半数以上を占め、ほとんどが10歳台だった。また、女性が約80%と多く、自宅から通学する学生が約70%だった。学生の調理頻度は、週3回以上あるいは週1～2回調理する、ほとんど調理しないが同程度に分散していた。

このような学生を対象とし、日本の家庭料理の認知度、喫食経験、供食方法についてのアンケート調査を2016年に行った。アンケート用紙には料理名とともに料理を写

真で示し、料理名を知らなくても回答できるようにした。アンケート調査はヘルシンキ宣言の精神に則り、倫理指針を順守し、調査結果が研究目的のみに使用され、個人が特定されないことを併記した自記式質問用紙を配布して行った。

和食についての定義は議論のあるところだが、本研究では、家庭料理のうち、蒸す、ゆでる、煮る調理を主として、だしを用いること、あるいは醤油味または味噌味で、箸で食べるもの¹¹⁾を和食とした。また、著者らのこれまでの研究¹²⁾と比較できるように、家庭料理のなかから22種類の和食と、これに緑茶を加えた23種類を和食として選んだ（表2および表3参照）。

得られたデータからユークリッド距離を計算し、ウォード法によるクラスター分析を用いて、和食の分類を行った。また、対象者を居住形態により分類して分析し、比較した。得られた回答は集計し、 χ^2 検定により有意差検定を行った。有意水準は5%未満とした。 χ^2 値とともに期待度数を求め、実測値数と残差分析を行うことにより差について検討した。

3. 結果と考察

(1) 和食の認知度と喫食経験、喫食頻度

調査対象者の全学生509人が日本の家庭料理のなかの和食22種類と緑茶を合わせた23種類（以下、和食）について「知っている」と回答した割合を集計し、回答割合ごとの和食名を表2に示す。いずれの和食においても「知っている」と回答された割合は95%以上だった。そのうち、炊き込みご飯や親子どんぶりなど10種類の和食は100%、すなわち、全員の学生が知っており、23種類の和食の認知度は高いことがわかった。

表3には、学生が「食べたことがある」と回答した割合ごとの和食名を示す。いなり寿司、みそ汁や焼き魚など5種類の和食では、全学生（100%）に喫食経験があった。「食べたことがある」と回答された割合がもっとも低かったのは白和えの90.5%だった。ほとんどの学生において、23種類の和食を食べた経験のあることがわかった。

次に、喫食経験のある学生に対して食べる頻度を「ほ

表1 アンケート対象学生509人の概要*

年齢	18歳	117人 (23.1%)
	19歳	210人 (41.5%)
	20歳	82人 (16.2%)
	21～24歳	97人 (19.2%)
高等教育機関	大学	293人 (57.6%)
	短期大学	216人 (42.4%)
学年	1年生	298人 (58.7%)
	2年生	109人 (21.5%)
	3年生	26人 (5.1%)
	4年生	75人 (14.7%)
性別	男性	98人 (19.3%)
	女性	410人 (80.7%)
居住形態	自宅生	348人 (68.6%)
	下宿生	159人 (31.4%)
調理頻度	週3回以上	149人 (29.3%)
	週1日～2日	166人 (32.7%)
	ほとんどしない	193人 (38.0%)

※無回答、不明者は除く

表2 学生が22種類の日本の家庭料理と緑茶（和食）に対して「知っている」と回答した割合別の和食名 (n=509)

回答割合 (%)	和 食
100	炊き込みご飯、親子どんぶり、ちらし寿司、巻き寿司、いなり寿司、みそ汁、焼き魚、天ぷら、きんぴらごぼう、緑茶
95～99	かきたま汁、すまし汁、豚汁（さつまいも汁）、肉じゃが、炒り鶏（筑前煮）、さばの味噌煮、ぶりのてりやき、だし巻き卵、茶わん蒸し、かぼちゃの煮物、ほうれん草のごま和え、きゅうりとわかめの酢の物、白和え、

表3 学生が22種類の日本の家庭料理と緑茶（和食）に対して「食べたことがある」と回答した割合別の和食名
(*n* = 509)

回答割合 (%)	和 食
100	いなり寿司, みそ汁, 焼き魚, 天ぷら, きんぴらごぼう
95~99	親子どんぶり, 炊き込みご飯, ちらし寿司, 巻き寿司, かきたま汁, すまし汁, 豚汁 (さつま汁), 肉じゃが, さばの味噌煮, ぶりのてりやき, だし巻き卵, 茶わん蒸し, かばちゃの煮物, ほうれん草のごま和え, 緑茶
90~94	炒り鶏 (筑前煮), きゅうりとわかめの酢の物, 白和え

とんど毎日」「週1~3回」「月1~3回」「年1~3回」「ほとんど食べない」から選択回答させた結果を図1に示す。なお、「ほとんど毎日」食べると回答された割合は低かったため、「ほとんど毎日」と「週1~3回」を合わせて「週1回以上」として集計した。これらの喫食頻度によりクラスター分析を行ったところ、4つのグループに分類された。グループ1は「週1回以上」食べると回答された割合が高かったみそ汁と緑茶の2種類だった。これらの2種類については、「ほとんど毎日」食べると回答した割合も、みそ汁が31.2% (509人中163人), 緑茶が41.4% (506人中210人) と、比較的高かった。したがって、みそ汁と緑茶は日常的に食べられる和食だと考えられる。

グループ2は、「月に1~3回」食べられる割合が高い和食10種類で、焼き魚、だし巻き卵、ほうれん草のごま和えなどが分類された。これらの和食は、月に数回食卓に上がる定番の献立の一品だと考えられる。

グループ3は、「年に1~3回」食べられる割合がもっとも高いが、「月に1~3回」食べられる割合も高い和食9種類だった。すまし汁、さばの味噌煮、炒り鶏 (筑前煮)、寿司類が分類され、これらの和食は定期的だが、たまにしか食べられない料理だったり、特別な日 (ハレの日) などに食べられる料理だったりするのではないかと考えられる。同じアンケート対象者に「赤飯」の喫食頻度を尋ねたところ、「年に1~3回」食べると回答された割合が50.9% (505人中257人) と高かった。したがって、年に数回食べるものには、通過儀礼や行事食、あるいはハレの日に食べる和食が含まれると推察される。

グループ4は、「ほとんど食べない」割合の高いきゅうりとわかめの酢の物と白和えの2種類だった。これらの2種類の和食は、喫食経験があっても、普段の食事では食べられなくなりつつある和食であることがわかった。

(2) 和食の供食方法

和食について「食べたことがある」と回答した学生に対して、それらを食べるときに、もっとも多い供食方法を、「手作り」「購入」「外食」のなかから選択させ、内食、中食、外食で食べる割合についてもクラスター分析によ

り、分類した。その結果を図2に示す。供食方法では3つのグループに分類された。グループ1は「手作り」のものを食べる割合の高い、すなわち、内食で食べられる、肉じゃがやかぼちゃの煮物、みそ汁など15種類だった。比較的多くの和食が内食で食されていることがわかった。そのなかで、肉じゃがについては、購入して食べる料理ではなく、家庭で作って食べる料理だと認識されているという報告¹³⁾がある。本研究の結果からも肉じゃがは家庭で作って食べられることが多い料理だった。

グループ2は、内食の割合も比較的高いが、「購入 (中食)」や「外食」を利用することも多いもので、きゅうりとわかめの酢の物やさばの味噌煮、天ぷらなど6種類が分類された。スーパーマーケットやコンビニエンスストアで一般惣菜として販売されているものがこのグループに入った。天ぷらはスーパーマーケットでの購入頻度がすべての惣菜のなかで第4位に入っている⁸⁾。そのため、中食で食べられる割合の高い和食だったと考えられる。また、緑茶は「手作り (家で茶葉から淹れる)」のものが54.1%だったが、「購入」したものを飲む割合が41.6%と拮抗していた。上述した家で茶葉から緑茶を淹れることが少なくなり、ペットボトルなどの市販の緑茶を飲むことが多くなっている結果と一致した。

グループ3は、「購入」する割合が高い巻き寿司といなり寿司の2種類だった。巻き寿司はスーパーマーケットだけでなく、コンビニエンスストア、百貨店や専門店などすべての販売店での購入頻度の高さランキングの第5位である⁸⁾。また、これまでの調査¹²⁾により、学生が巻き寿司といなり寿司を作ることができると回答した割合は、いずれも60%以下と低いことがわかっていて。寿司は、喫食頻度も低いいためか、学生にとっては、すでに家庭で作る和食ではなく、中食を利用する和食だといえる。また、今回は手作りのものを食べる割合が比較的高かったちらし寿司においても、学生が作ることができると回答した割合は60%以下だった¹²⁾。そのため、寿司全般においては、家で食べたとしても家庭では作られず、今後ますます中食を利用する和食になるのではないかと推察される。

図1 学生の22種類の日本の家庭料理と緑茶（和食）の喫食頻度*

*喫食経験のある学生を対象として頻度の割合を算出した。

(3) 和食の喫食頻度と供食方法に及ぼす居住形態の影響

次に、これからの和食の継承について調べるために、学生を自宅生と下宿生に分類し、和食の喫食頻度について検討した。図1のグループ1とグループ2に分類された比較的喫食頻度の高い12種類の和食について分析した結果を図3に示す。緑茶と豚汁を除く10種類の和食の喫食頻度は、自宅生のほうが下宿生よりも高かった。これら10種類の和食の喫食頻度の差は、「週1回以上」と「ほとんど食べない」の2つの喫食頻度の両方またはいずれにかあった。

自宅生のほうが「週1回以上」食べる割合が高く、「ほとんど食べない」割合が低かった和食は、みそ汁、焼き魚、きんぴらごぼう、かぼちゃの煮物の4種類だった。また、「週1回以上」食べる割合に差はなかったが、自宅生のほうが「ほとんど食べない」割合の低かったものは、天ぷら、親子どんぶり、炊き込みご飯、肉じゃがの4種類だった。これら8種類の和食は、下宿生のほうが自宅生よりも喫食頻度が低く、自分で食べる料理を選択

する下宿生では、食べることは少ないと考えられる。そのため、自宅生においても、現在は自宅で家族と一緒に食べることから、喫食頻度は高かったが、今後、自分で食べる料理を選択するようになると、選ばれなくなる可能性があると考えられる。

さらに、自宅生のほうが下宿生よりも「週1回以上」食べる割合が高かったが、「ほとんど食べない」割合に差のなかったものは、だし巻き卵、ほうれん草のごま和えの2種類だった。これらの和食は、「ほとんど食べない」割合が約10%と、居住形態による差がなかったことから、自ら選択して食べる和食だと考えられる。しかし、下宿生のほうが喫食頻度の低いことより、自分で料理を選択する場合には、食べる機会が少なくなる和食だと考えられる。

次に、供食方法の居住形態による違いについて分析した。図2に示したグループ1に分類された手作りでの喫食割合の高かった15種類の和食について、自宅生と下宿生が食べるときに、もっとも多い供食方法について選択

図2 学生が22種類の日本の家庭料理と緑茶（和食）を食べるときの供食方法

回答した結果を図4に示す。いずれの和食においても、自宅生のほうが下宿生よりも手作りのものを食べる割合が高かった。それに対し、下宿生は炒り鶏（筑前煮）以外の14種類の和食を外食する割合が自宅生よりも高かった。また、肉じゃが、みそ汁、焼き魚、豚汁の4種類については、購入する割合も下宿生のほうが自宅生より高かった。

自宅生と下宿生が、週3回以上調理する割合は、それぞれ14.7%（348人中51人）と61.6%（159人中98人）だった。これまでの報告^{12, 14, 15)}と同様に、調理頻度は下宿生のほうが高かった ($p < 0.001$)。しかし、下宿生が和食を手作りで食べる割合は低いことから、本研究で調査した和食以外の料理を作ると考えられる。

そこで、学生が作る料理について、これまでの調査結果^{12, 14, 15)}により検証した。

大学や専門学校の新生の80～100%と多くの学生は、みそ汁を調理できることがわかっている¹²⁾。また、焼き魚、ほうれん草のごま和え、親子どんぶり、豚汁、だし巻き卵は、60～80%の学生が調理できるとされている¹²⁾。すなわち、学生は和食を作れないわけではない。

しかし、これまでの研究^{14, 15)}で学生が作る料理について自由記述にて調査したところ、学生がよく作る料理の上位は、カレーライス、チャーハン、オムライス、野菜炒め、みそ汁だった。今回調査した和食のなかでは、みそ汁のみがよく作る料理の上位だった。また、下宿生は、どんぶりを自宅生よりも作る割合が高く、鍋物、うどん・そばといった今回の調査になかった和食を作る割合が自宅生よりも高かった¹⁵⁾。

したがって、下宿生のほうが自宅生よりも今回調査した和食を手作りで食べる割合が低い原因は、今回調査していない和食や、和食以外の料理を作る、または選択することが多いためだと考えられる。手作りの和食を食べる割合の高い自宅生においても、学生自身の調理頻度は低いため、家族が用意した和食を食べているにすぎず、今後、自分で食事を選択するときには、和食の喫食頻度、特に手作りのものを食べる頻度は低くなると推察される。

4. おわりに

大学生と短期大学生における日本の家庭料理のなかの和食の認知度、喫食経験、喫食頻度、供食方法について

図3 自宅生と下宿生における12種類の日本の家庭料理と緑茶（和食）の喫食頻度*の違い

*喫食経験のある学生を対象として頻度の割合を算出した。

調査した。その結果、学生の和食の認知度と喫食経験は高いことがわかった。しかし、喫食頻度の結果から推察すると、きゅうりとわかめの酢の物と白和えは食べられなくなりつつある和食だと考えられた。また、喫食頻度は比較的高くても、巻き寿司といなり寿司は家庭で作られることの少ない和食になりつつあった。

そのほかの和食についても家族とともに暮らす自宅生では、喫食頻度は比較的高かったが、自分で食べる料理を選択する下宿生の喫食頻度は低いことから、将来的には和食が食べられる頻度はますます低くなると推察される。また、和食が食べられたとしても家庭で作られることは少なくなることが示唆された。今回の調査では、家庭での調理環境について調べなかったため、調理器具などが無いために、特に下宿生においては、家庭で作ることのできない和食もある可能性がある。調理環境についての調査は今後の課題である。

食文化だけでなく、文化を継承するためには、文化に

関心をもち、体験することが重要だと考えられる。和食を継承するためには、学校給食をはじめ、家庭で食べられることの少なくなっている和食を食べる機会を増やす必要がある。食べることを経験することで、たとえ手作りのものを食べずとも、中食や外食で和食を選ぶようになることが期待される。また、教育機関では和食の意義や、栄養学的な利点なども学習させる機会を今以上に設け、若い世代に興味や関心をもたせることが必要だと考えられる。

本研究を行うにあたりアンケートにご協力いただいた大学生および短期大学生の皆さんに感謝申し上げます。

利益相反

本研究に関する開示すべき利益相反はない。

学生の和食（日本の家庭料理）の喫食状況

図4 自宅生と下宿生における15種類の日本の家庭料理（和食）の供食方法の違い

文 献

- 1) 農林水産省：「和食」が世界無形文化遺産に登録されました！, <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/> (2013) (2020年3月25日閲覧)
- 2) 熊倉功夫, 江原絢子：「和食文化ブックレット1 和食とは何か」, 思文閣出版, 京都, (2015)
- 3) 江原絢子：ユネスコに登録された「和食」とは何か—その特徴と継承—, 食生活学会誌, 28, 3-5 (2015)
- 4) 大久保洋子：食文化と食育「和食：日本の伝統的な食文化—正月を例として」(ユネスコ無形文化遺産に登録), 日本食育学会誌, 13, 183-188 (2019)
- 5) 鹿内信善, 渡辺聡, 計良志織, 石田ゆき：看図アプローチ協同学習で克服する和食給食食べ残し—授業モデルの提

- 案一, 福岡学院女子大学紀要, 17, 7-13 (2016)
- 6) 農林水産省：米をめぐる関連資料, <http://www.maff.go.jp/j/seisan/keikaku/soukatu/mr.html> (2018) (2020年3月25日閲覧)
- 7) 文化庁地域文化創生本部事務局：平成30年度生活文化調査研究結果報告書 (2019)
- 8) 日本惣菜協会：2019年度版 惣菜白書—ダイジェスト版—, <http://www.nsouzai-kyoukai.or.jp/outline/publishing/syosekikounyu/> (2019) (2020年3月25日閲覧)
- 9) 食品産業新聞社 Web ニュース：2018年の緑茶飲料市場規模, 13年ぶりに過去最高の見通し / 茶系飲料動向, <https://www.ssnpc.co.jp/news/beverage/2018/11/2018-1121-1754-14.html> (2018) (2020年3月25日閲覧)
- 10) 農林水産省：茶をめぐる情勢, <https://www.maff.go.jp/>

- j/seisan/tokusan/cha/attach/pdf/ocha-17.pdf (2016) (2020年3月25日閲覧)
- 11) 江原絢子:「和食」:日本人の伝統的な食文化.「日本の食文化—『和食』の継承と食育」(江原絢子, 石川尚子編), アイ・ケイコーポレーション, 東京 (2019)
 - 12) 平島円, 磯部由香, 堀光代, 大学および専門学校生の料理習得に及ぼす要因, 食生活研究, **36**, 1-14 (2015)
 - 13) 日本調理科学会近畿支部・煮る分科会:関西地区の女子学生家庭における煮る調理に関する実態調査, 日本調理科学会誌, **37**, 71-75 (2004)
 - 14) 平島円, 磯部由香, 堀光代:大学および専門学校新入生の調理に対する意識, 日本調理科学会誌, **48**, 207-215 (2015)
 - 15) 平島円, 磯部由香, 堀光代:大学および専門学校生の調理に対する意識と実践度の在学中の変化 第1報, 日本調理科学会誌, **52**, 335-344 (2019)