

一人暮らし学生の自炊状況におよぼすキッチンの影響

久木野 睦子・柿山 章江*

*元本学非常勤講師

Effects of the Kitchen on Cooking Behavior of Students Living Alone

Mutsuko KUGINO・Yukie KAKIYAMA*

*Former part-time lecturer of Kwassui Women's University

Abstract

A questionnaire survey on the cooking behavior at home of students living alone and the situation in the kitchen was conducted, and the relationship between them was investigated.

There was only one or two stoves in their kitchen and in either case the counter is not big enough, and most students were dissatisfied with that. Even though the number of stoves was different, only about half of the students cook with a stove every day. Most of the dishes they cook are stir-fried and salad, and students who have been lived alone for a long time more cooked simmered dishes. However, most students answered they would cook more if the kitchen was easy to use, it was considered that cooking behavior of students was affected by the kitchen situation.

Key words : 一人暮らし living alone, キッチン kitchen, 自炊 cook at home

1.はじめに

大学進学を機に親元を離れて一人暮らしを始める学生にとって、毎日の食事全てを自分で整えることは容易ではないことは想像に難くない。学校での調理実習以外、家では食事のための調理を全くやっていた学生もいると考えられ、初めての自炊は楽しい気持ちと不安な気持ちが入り交じっているのではないだろうか。筆者らはこれまでゼミの学生と一人暮らしの調理に便利な器具や調味料、料理レシピなどを紹介する冊子^{1) 2) 3)}を作ったり、調理を楽しむための料理教室を開いたりしてきたが、本学の一人暮らし学生の食生活の状況や自炊の実態については把握していない。

親と同居している学生と独居の学生の食生活を比較した研究では、独居学生は主食・主菜・副菜が揃っていないという報告は多い^{4) 5) 6)}。年中無休で24時間営業しているコンビニエンスストアが至る所にある現代の環境では自分で食事を作らなくても購入したもので済ますことが可能である。しかし、加工食品や惣菜類の利用が多くなると栄養バランスを整えることが難しい上に、経済的な負担も少なくない。管理栄養士を目指している本学の学生達は栄養学や調理学を学んでおり、調理学実習も受講している。調理経験は将来、管理栄養士として仕事をする上でも必要なことであるため、自分で調理をせざるをえない一人暮らしはその実践の場として好適である。しかし、一人暮らし学生が居住する家のキッチン是一般家庭のキッチンとは異なりかなり狭小な場合が多い。ある学生の親は学生のキッチンを見て「こんなキッチンでは何も作る気がしない」と言ったという。たとえ少量の調理であっても調理に慣れていない学生であればなおさらキッチンの状況が調理行動に影響をおよぼすことが考えられる。

一人暮らし学生が食事を自分で作るか購入したものを利用するかにおいては、さまざまな要因が関わると考えられるが、本研究ではキッチンの状況がおよぼす影響を知るために、学生の自炊の実

態とキッチンの状況についてアンケート調査を行い、それらの関連性を検討した。

2. アンケート調査

アンケート調査は2013年5月と2018年2月の合計二回実施した。対象は本学健康生活学部食生活健康学科の1~4年生で、学生には調査の目的と得られた情報は目的以外には利用しないこと、回答者が特定できないように扱うことを書面で伝えて協力を依頼した。回答は無記名とし、記入したアンケート用紙は封筒に入れて提出してもらった。また、一部の学生からは自室キッチンの写真提供を受けた。質問はキッチンの状況と自炊の状況について多岐にわたったが、本稿では、おもにコンロの数やコンロ以外に持っている加熱調理器具、キッチンに対する不満などキッチンに関すること、夕食に作る料理の品数や調理法などとの関係について検討した。

3. 結果

2013年に行った調査では69名から回答が得られ、自炊年数が1年目の学生が14人、2年目が17人、3年目が22人、4年目が16人であった。2018年に行った調査では36名から回答が得られ、自炊年数1年目の学生が2人、2年目が11人、3年目が9人、4年目が14人であった。

図1に学生のキッチンに設置されているコンロの数を自炊年数毎に2回の調査結果の合計の割合で示した。自炊年数が1~2年目の学生では一口コンロの方がやや多かったが、自炊年数が3~4年目の学生では二口コンロの方が多かった。

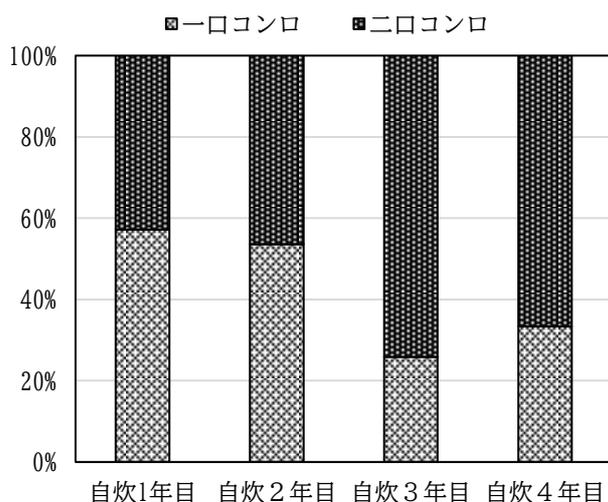


図1 設置されているコンロの数



図2 一口コンロのキッチンの例

図3にはキッチンの流し台および調理台のサイズをコンロのサイズと比較して示した。流し台のサイズは一口コンロのキッチンではコンロ一つ分の広さの場合が多く、二口コンロのキッチンではコンロ二つ分の場合が多かった。しかし調理台のサイズはコンロの数に関係なく半数以上がコンロ一つ分の広さしかなく、全くない場合も一口コンロのキッチンで約30%、二口コンロのキッチンでも約20%にみられた。実際の学生のキッチンで、一口コンロに流し台のサイズがコンロ一つ分、調理台がない例を図2に示した。

図4には学生が抱えているキッチンに対する不満を示した。コンロの数に関係なく多かった不満は「調理台が狭い」で70~80%の学生が不満を持っていた。また、一口コンロのキッチンでは「コンロが少ない」(約80%)、「流し台が狭い」(約70%)という不満も多かった。

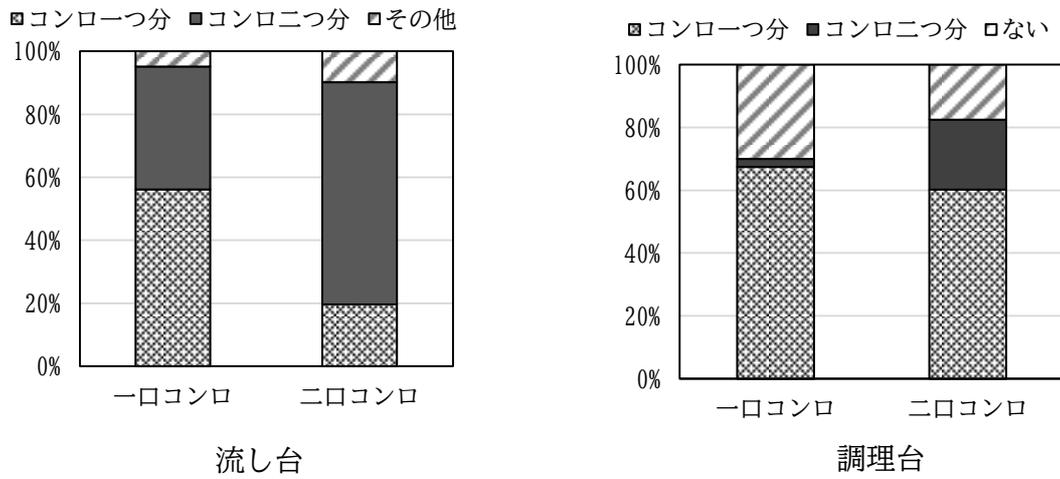


図3 コンロの数と流し台および調理台のサイズ

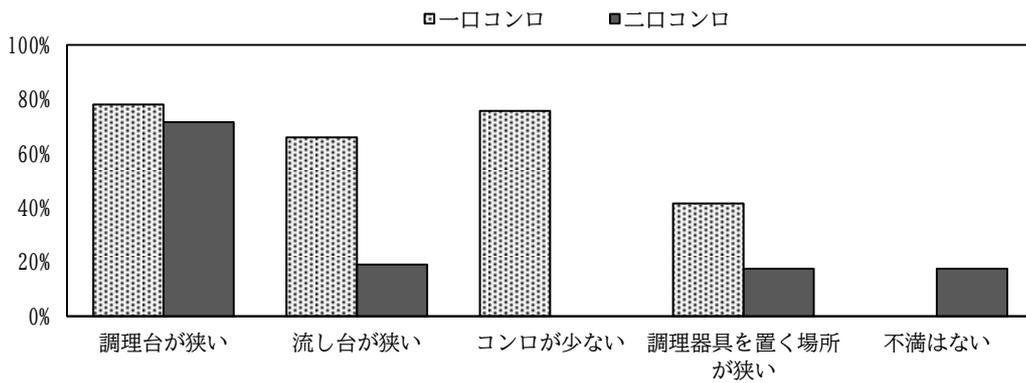


図4 キッチンに対する不満

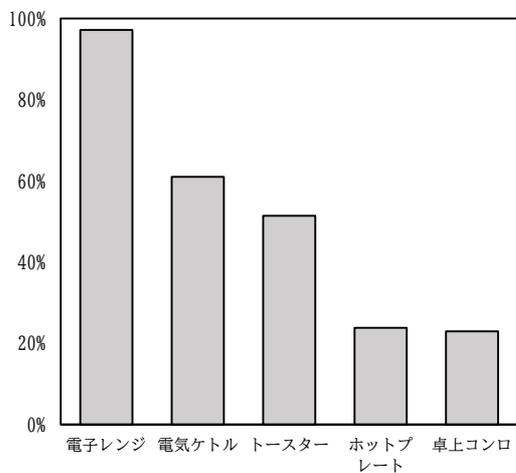


図5 コンロ以外に所有している加熱調理器具

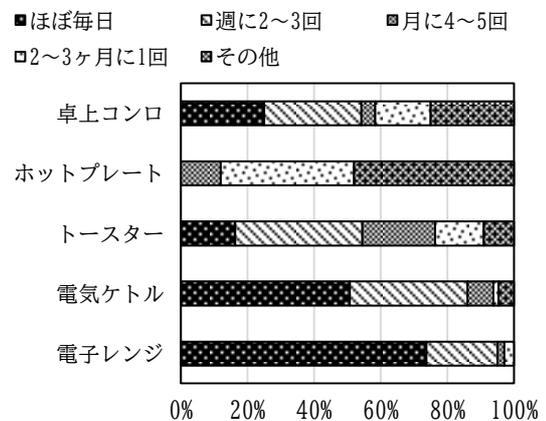


図6 コンロ以外の加熱調理器具の使用頻度

図5にはコンロ以外に所有している加熱調理器具を、図6にはその使用頻度を示した。最も多く所有されていたのは電子レンジでほぼ全員が所有しており、次いで電気ケトル、トースターの所有率が高かった。電子レンジは75%の学生が「ほぼ毎日」使用しており、電気ケトルも約半数が「ほぼ毎日」使用していた。卓上コンロの所有率はそれほど高くなかったが、所有している学生の使用頻度は高く、約25%の学生は「ほぼ毎日」使用していた。

図7には夕食でコンロを使用する頻度を示した。「ほぼ毎日」使用している学生は二口コンロの場合にやや多かったが60%に満たなかった。また自炊年数による違いは見られなかった。

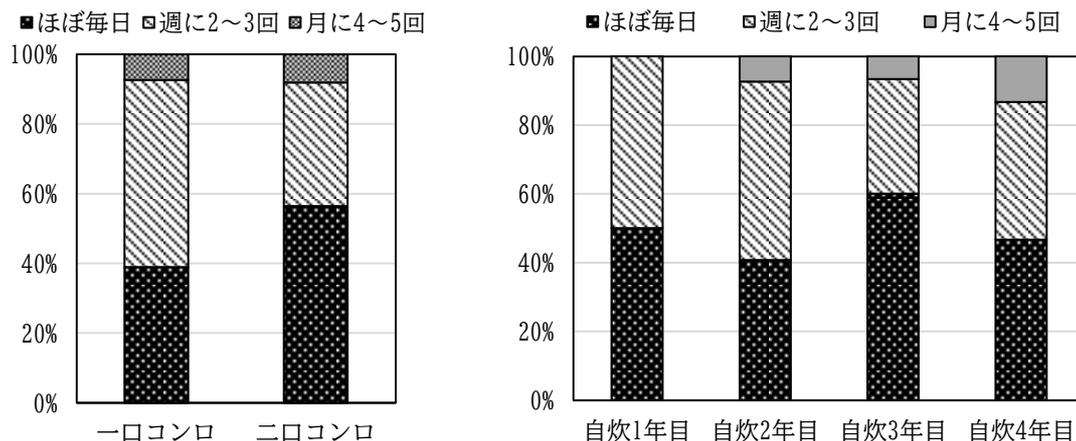


図7 夕食でコンロを使う頻度

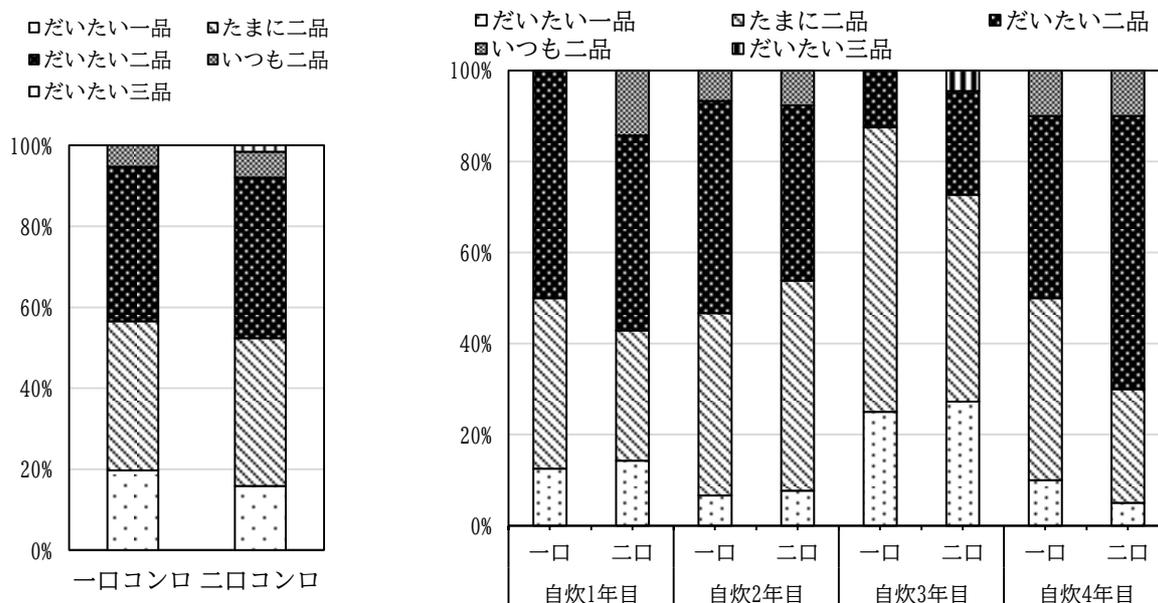


図8 夕食に作る料理の品数

図8には学生が夕食時に作っている料理の品数を自炊年数毎に一口コンロの学生と二口コンロの学生と比較して示した。自炊1年目で「だいたい2品」「たまに2品」が多かったが、二口コンロの学生では「いつも2品」作る学生も見られた。自炊2年目でも「だいたい2品」「たまに2品」が多かったが、「だいたい1品」の割合は自炊1年目よりやや低く、自炊年数が長くなると作る品数も増える傾向も見られた。しかし自炊3年目の学生では「だいたい1品」が増加し、「いつも2品」より「だいたい2品」が増加し、作る料理の品数が減少していた。一方、自炊4年目の学生では自炊3年目の学生より「だいたい1品」の割合は低くなっていたが、一口コンロでは自炊2年目と同程度で、二口コンロでは「だいたい2品」の割合が最も高かった。

図9(a)には『みそ汁』『炒め物』『煮物』『揚げ物』『サラダ』を作る頻度をコンロの口数別に比較して示した。「ほぼ毎日」作る割合が最も高かったのは『サラダ』で、次いで『炒め物』であった。どちらの料理も「ほぼ毎日」作る割合は二口コンロの学生が高かった。炒め物は「ほぼ毎日」「週に2~3回」をあわせるとコンロの口数と関係なく約80%が作っていた。『みそ汁』『煮物』を作る頻度は低く、『揚げ物』はほとんど作っていなかった。

図9(b)には『みそ汁』『炒め物』『煮物』『揚げ物』『サラダ』を作る頻度を自炊年数で比較した。作る頻度が最も高い『サラダ』は自炊年数の長さにもなう変化は見られなかったが、『煮物』は自炊年数が長い学生において作る頻度が高くなる傾向が見られた。また『みそ汁』も自炊年数にともない作る頻度がやや高くなる傾向がみられた。

図10には「調理の際に手順を考えるか」と言う質問の結果を示した。一口コンロの学生より二口コンロの学生の方が、また、自炊年数が1~2年の学生より自炊3~4年の学生の方が、「いつも考える」割合が高かった。

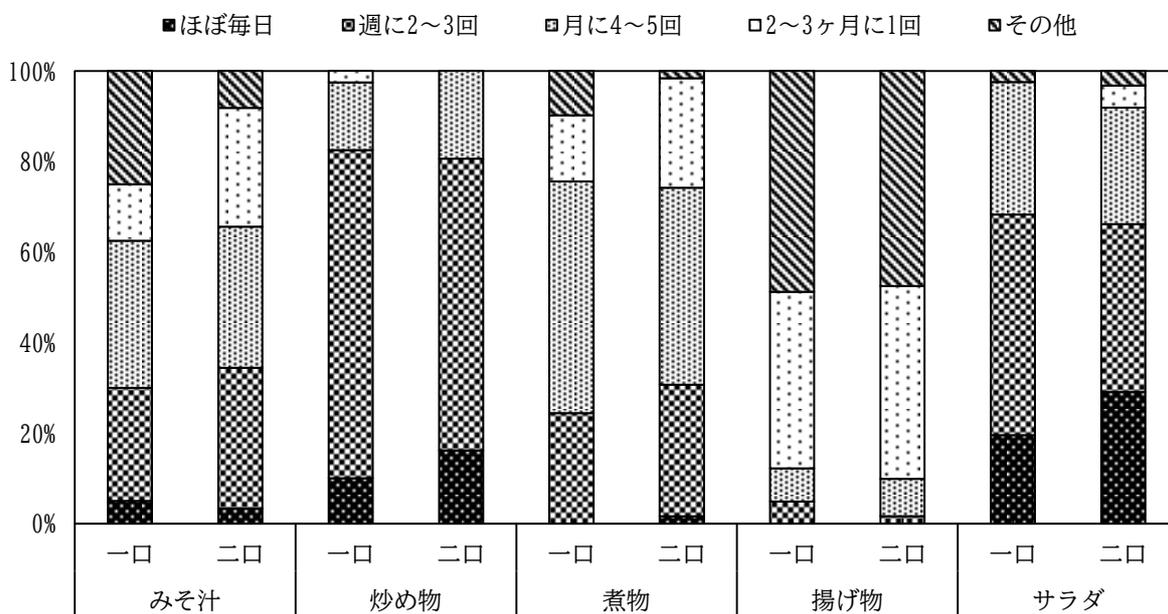


図9(a) 各料理の作る頻度 (コンロの口数による比較)

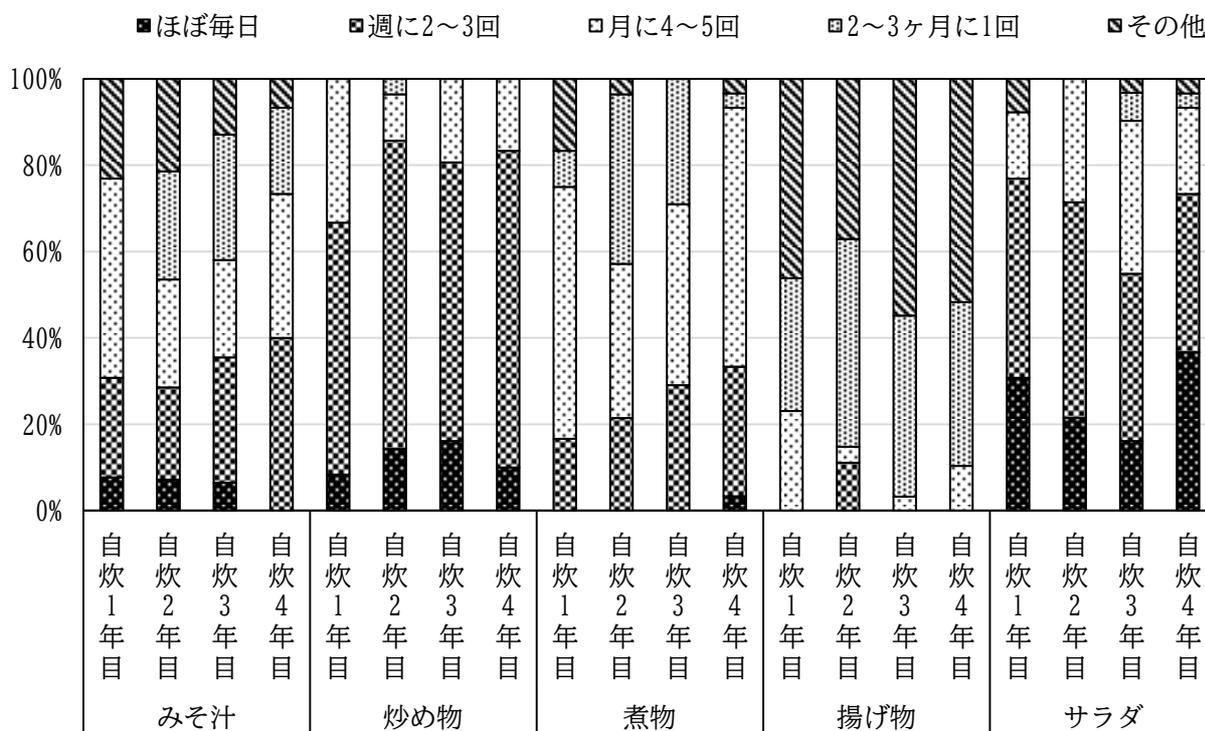


図9 (b) 各料理の作る頻度 (自炊年数による比較)

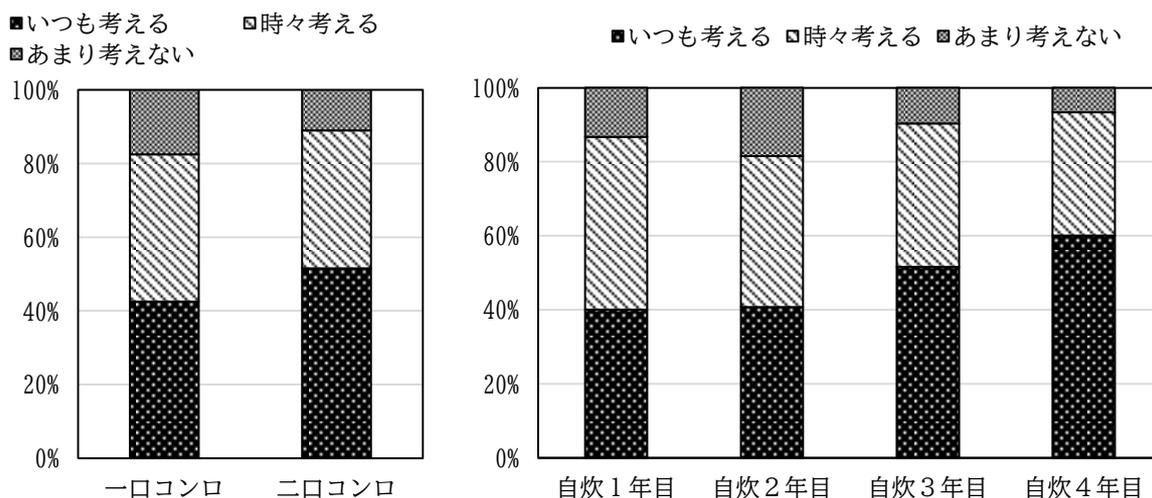


図10 調理の際に手順を考えるか

図 11 には「複数の料理を作るときの組み合わせのポイント」を示した。コンロの数の違いは見られず、自炊年数の違いでは、自炊 1 年目と自炊 2~4 年目では傾向が異なり、自炊 1 年目では「栄養バランス」と「家にある材料」で作ると言う答えが多かったが、自炊 2~4 年目では自炊 1 年目には少なかった「手間がかからないもの」「食べたいもの」「費用」がかからないものを作ることが分かった。

図 12 には「一人暮らしを始めた当初から調理をする頻度がどう変化したか」とその理由を示した。その結果、55%が「最初の頃よりするようになった」と答え、その理由は『自分で作った方がよいから』『楽しくなったから』などであった。また、30%は「最初の頃よりしなくなった」と答え、その理由は『忙しくなったから』『面倒になったから』であった。

図 13 には「キッチンが今より使いやすかったらもっと調理をすると思うか」という質問の結果を示した。約 90%が「思う」と答え、『調理は楽しい』『経済的』『健康に良い』という理由を挙げた。一方、「思わない」という答えには、半数以上が『不経済』という理由を挙げた。

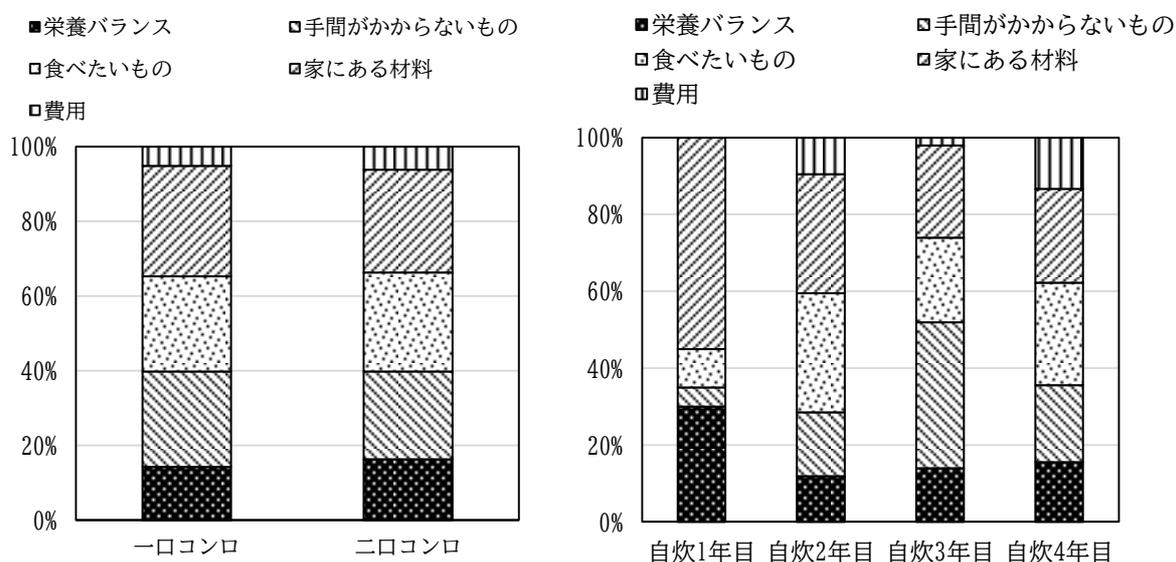


図 11 複数の料理を作る際の組み合わせのポイント

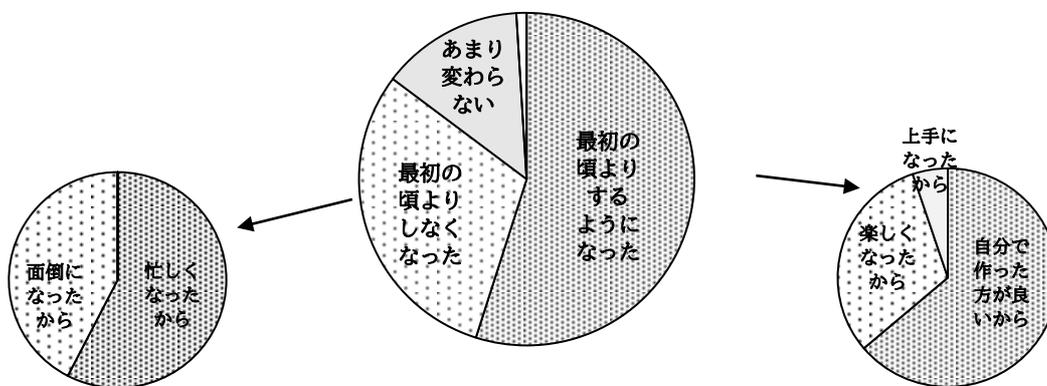


図 12 調理頻度の変化とその理由

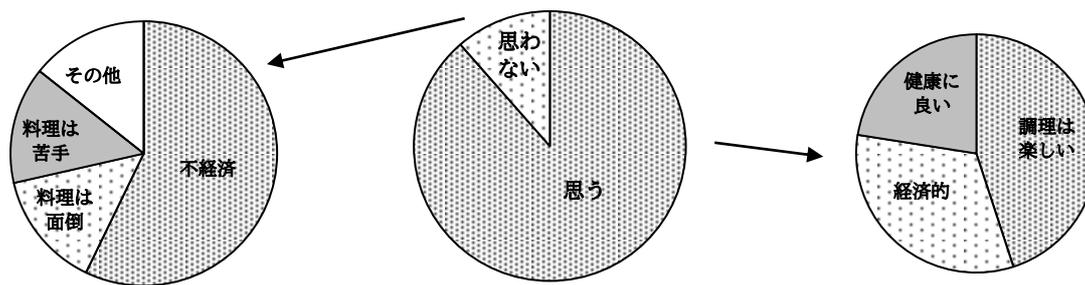


図 13 キッチンが使いやすかったらもっと調理をすると思うか

4. 考察

アンケート調査の結果、一人暮らしをしている学生のキッチンにあるコンロは一つまたは二つで、コンロが一つの場合、調理台が全くない場合もあり、調理台が充分でないだけでなく、流し台も狭く、コンロが一つでは足りないという不満を持っていた。そのためか、一口コンロの学生は二口コンロの学生より夕食の際にコンロを使う頻度がやや低かった。しかし、夕食におけるおかずの品数では、一口コンロの学生も二口コンロの学生も一品だけの場合より二品の場合が多く、コンロの口数による顕著な違いは見られなかった。料理として「ほぼ毎日」作る割合が高かったのは『サラダ』であったが、「ほぼ毎日」と「週に2~3回」を合わせると作られる頻度が高かったのは比較的短時間でできる『炒め物』であった。『サラダ』も『炒め物』も「ほぼ毎日」作る割合は一口コンロより二口コンロの学生の方が高かった。しかし、料理の品数では一口コンロの学生も二口コンロの学生も顕著な違いが見られず、その理由として惣菜類の利用が考えられた。本アンケートでは総菜類や加工食品の利用については質問しなかったが、コンロ以外の加熱調理器具として電子レンジの所有率が高く「ほぼ毎日」使用されていたことから電子レンジで温めた惣菜類が一品として利用されていることも考えられた。また電気ケトルの使用頻度も比較的高かったことから、飲み物だけでなく湯を注いで作ることができる汁ものなどの利用も考えられた。

本アンケート結果からはコンロの口数と自炊の状況に顕著な関連は見られなかったが、自炊年数の違いは自炊の状況に影響をおよぼしていると考えられた。調理を行う際に手順を「いつも考える」のは自炊1~2年目の学生より自炊3~4年目の学生の方が多く、調理にやや時間がかかる『煮物』を作る頻度も自炊年数が長い学生ほど高かった。調理経験が増えることによって調理を効率的に行おうとする傾向があると考えられた。また、複数の料理を作る際に、その組み合わせを「栄養バランス」で考える割合は自炊1年目の学生の方が自炊2~4年目の学生より高かった。家庭内で調理する利点のひとつに栄養バランスを整えやすいということがあがるが、自炊1年目ではそれを実行しようとする姿勢がうかがえた。また「手間のかからないもの」や「食べたいもの」を手軽に調理するより「家にある材料」で工夫して調理しようとするのがわかった。一方、自炊年数が長くなると、「手間のかからないもの」「食べたいもの」「費用」がかからないものを調理していることが分かった。特に、自炊3年目の学生においては「手間のかからないもの」を作る割合が最も高く、このことは夕食時の品数が少なかった傾向とも一致した。一人暮らしを始めてから自炊する頻度の変化に関する質問に約30%の学生が「最初の頃よりしなくなった」と答えており、その理由は「忙しくなった」「面倒になった」であったが、自炊3年目というのは3年生か4年生なので授業やアルバイトなどの影響が考えられた。大学生が自炊をしない理由は「時間がない」「面倒」「作り方がわからない」という報告⁷⁾もあり、キッチンの状況だけが原因ではないことは明らかである。今回のアンケート

調査でもコンロが二つある学生の方が一つの学生より調理の頻度はやや高かったが、毎日コンロを使って調理をする学生は60%に満たなかった。これはコンロが二つあっても調理台が狭く一般家庭のキッチンより使いにくいことも原因のひとつであると考えられた。調理にはコンロを使用する加熱操作だけでなく様々な非加熱操作があり、コンロと流し台、調理台の全体で作業を行わなければならない。そのためキッチンの状況によっては調理がより面倒に感じられることもあると考えられる。アンケートの最後に「キッチンが使いやすかったらもっと調理をすると思うか」と質問したところ、約90%が「思う」と答えたように、キッチンの状況は一人暮らし学生の自炊の実態に影響をおよぼしていると考えられた。

5.おわりに

一人暮らし学生の自炊の実態とキッチンの状況についてアンケート調査を行い、その関連性を検討した。学生のキッチンのコンロは一つまたは二つでいずれの場合も十分な広さの調理台がなくほとんどの学生が不満に思っていた。そのためコンロの数が違っても両者の調理行動に顕著な違いは見られず、毎日コンロを使って調理するのは半数程度であった。また、キッチンが使いやすければもっと調理を行うとほとんどの学生が答えたことから、一人暮らしの自炊にキッチン設備の状況は影響をおよぼしていると考えられた。

引用文献

- 1) 井口野々香,伊藤未佳,上田紗弥,江村暢子,佐藤あかね,杉澤慈子,鶴田友理,松本瑛里,村岡志保,(2012),「Challenge Cooking」,昭和堂印刷,長崎
- 2) 中尾衣里,室園綾乃,中村真理子,道脇円香,山崎真優,水脇彩夏,山口昂子,松井貴恵,日野佳菜,三浦まどか(2014),「初めての自炊」,昭和堂印刷,長崎
- 3) 塩谷結香,林田梨乃香,林田瑠璃,宝崎胡桃,宮崎絢子(2020),「ワンコンロクッキング」,日本紙工印刷,長崎
- 4) 佐藤勝昌,佐藤誓子(2017),「栄養学を学ぶ女子大学生の居住形態と食習慣との関連」,神戸女子大学家政学部紀要,50,33-39
- 5) 鈴井菜々美,岡田萌,上杉宰世(2019),「女子大生の外食・中食利用状況と食行動との関連」,大妻女子大学家政系研究紀要,第55号,91-97
- 6) 吉岡有紀子,齋藤沙織(2012),「女子大学生の居住形態と食生活、食物摂取状況、健康状態との関連」,相模女子大学紀要.B,自然系75,45-56
- 7) 岡本威明,竹下浩子,佐和田真衣,田頭歩佳(2015),「大学生の食行動パターンと自立意識の関連」,愛媛大学教育学部紀要,第62巻,169-179