

## 原著

# 自炊とレシピ集に対する栄養系と体育系の一人暮らしの学生の認識

奥村 友香<sup>\*1</sup>、岡村 浩嗣<sup>\*1</sup>、小清水 孝子<sup>\*2</sup>、柳沢 香絵<sup>\*3</sup>、松元 圭太郎<sup>\*4</sup>

<sup>\*1</sup>大阪体育大学大学院スポーツ科学研究科、<sup>\*2</sup>福岡大学スポーツ科学部、

<sup>\*3</sup>相模女子大学栄養科学部、<sup>\*4</sup>鹿児島純心女子大学看護栄養学部

## 【目的】

アスリート向けのレシピ集が数多く出版されているが、一人暮らしの体育系学生に役立っているかは不明である。そこで栄養系と体育系の一人暮らしの学生の自炊状況と、レシピ集に対する認識を調査し、出版されているアスリート向けレシピ集の内容と比較した。

## 【方法】

同意が得られた学生348名(栄養系女性128名, 体育系男性114名, 体育系女性106名, 平均年齢20±1.2歳)を対象に、自炊とレシピ集に関する質問紙調査を行った。また、体育系大学の図書館が所蔵する9冊のレシピ集を対象に収録された料理を主菜、副菜、主食+主菜の3種に分け、「食材数」「調味料数」「手順数」の3項目を集計した。

## 【結果】

自炊を毎日行っていた者は、栄養系女性が体育系女性・男性より有意に多かった。自炊を「とても面倒」「面倒」と思う学生は、体育系男性が栄養系・体育系女性より多かった。レシピ集が役に立つと「思わない」「あまり思わない」割合も体育系男性が栄養系・体育系女性より多かった。レシピ集の9つ(3種×3項目)の集計の各中央値が、学生が面倒と思う「食材数」「調味料数」「手順数」の中央値と同じか多かったのは、栄養系女性で2つ、体育系女性で4つ、体育系男性で7つだった。

## 【結論】

一人暮らしの学生の自炊回数は、栄養系の学生が体育系の学生よりも、そして、体育系女性は体育系男性よりも多かった。また、栄養系が面倒と思わないような料理でも体育系男性は面倒と思うため、レシピ集を活用しにくいと感じていることが示唆された。

キーワード：自炊 レシピ集 アスリート

## 緒言

一般大学生の自炊状況を調べた研究によると、自炊を行っているのは男女ともに約50%、外食と自炊を組み合わせているのは40%である<sup>1)</sup>。しかし、男子学生は外食のみが10%程度いる<sup>1)</sup>。平成23年「国民健康栄養調査」では、20歳代男性の外食の頻度は、昼食が30%以上、夕食でも12%程度おり、居住形態別にみると、一人世帯では昼食の約50%、夕食の約25%が外食である<sup>2)</sup>。また、自炊頻度を大学の学年で比較した調査では、大学入学時の自炊率は約7割近くなのにに対し、卒業時では約3割にまで減少したと報告されている<sup>1,3)</sup>。このように、一人暮らしの学生の自炊率はあ

まり高いとは言えない。

栄養士・管理栄養士養成課程施設は、学生が自ら率先して調理に取り組み、調理に関する知識や技術を向上させる調理学教育を検討、実施することが課せられている<sup>4)</sup>。また、調理に伴う実習が必修単位として定められているため、学生は一通りの調理作業をこなすことができる。さらに、調理経験料理数が多い者は少ない者に比べて、調理法の定着率が高く食事作りを好む者が多いことが報告されている<sup>5)</sup>。これに対して、体育系の学生は栄養系の学生よりも調理技術が低いいため、レシピを見ても難しいと感じたり、自炊を面倒と思ったりする者が多いことが推察される。

アスリート向けのレシピ集は数多く出版されてい

る。アスリートに必要な食事の基本、各献立のエネルギー、競技・種目に適した献立、そして一流のアスリートの食事内容などが紹介されており、家庭での献立や調理に役立ち興味をそそる内容となっている<sup>6~8)</sup>。しかし、調理に関する知識が多くなく技術の高くない、一人暮らしの体育系学生が自炊をする上で役立っているかどうかは不明である。一人暮らしの体育系学生の自炊の現状やレシピ集に対する感想や要望を調査することは、レシピ集を役立つと考えている場合にはレシピ集をより良いものに出ると考えられ、役立つないと考えている場合には改善に寄与すると考えられる。レシピ集は管理栄養士や栄養士などの栄養の専門教育を受けた者が作成していることが多い。

そこで、本研究では、体育系と栄養系の一人暮らしの学生を対象に、自炊の状況とレシピ集に対する認識やレシピ集に望むことを調査し、出版されているアスリート向けレシピ集の内容と比較した。

## 方 法

### 対象者と調査方法

体育大学の体育学部と総合大学のスポーツ科学部に所属する学生（体育系）および栄養士・管理栄養士養成課程の学部の学生（栄養系）976名を対象に、本質問紙調査を実施した。回答者から一人暮らしの学生348名（平均年齢 $20.3 \pm 1.2$ 歳）を抽出し解析対象とした。解析対象者は、体育系男子大学生が114名（平均年齢 $20.4 \pm 1.0$ 歳、以下体育男性）、体育系女子大学生が106名（平均年齢 $20.0 \pm 1.0$ 歳、以下体育女性）、栄養系女子大学生が128名（平均年齢 $20.5 \pm 1.4$ 歳、以下栄養女性）であった。本調査は、体育系については近畿と九州の2大学で、栄養系については関東・近畿と九州の3大学で、2013年1月～2月に実施した。調査項目とともに、調査の目的や内容などを記載した調査票を授業中などに配布し、調査の目的や内容等を説明した。同意した者に、その場で記入してもらい調査員が直接、回収した。本研究の計画は大阪体育大学研究倫理審査委員会で承認された（承認番号：12-22）。

調査票の内容は、自炊に関する9項目（1週間あたりの自炊回数、自炊を面倒だと思う程度・理由、面倒な調理方法、面倒だと思う食材数・調味料数・手順数・料理数、費やしてもよいと考えている1ヶ月の食費）とレシピ集に関する4項目（レシピ集を見たことがあるかどうか、レシピ集を活用したことがあるかどうか、レシピ集が役立つと思う程度、レシピ集に望むこと）の計13項目で、選択肢を選択させた方法で行った。一部の項目には自由記述も含めた。

出版されているレシピ集の調査では、体育系大学の図書館が所蔵する9冊のアスリートを対象とするレシピ集を解析した。記載されている主菜、副菜、主食+

主菜の食材数、調味料数、手順数の中央値と四分位範囲を算出して、調査票で調査した「面倒だと思う食材数・調味料数・手順数」の中央値及び四分位範囲と比較した。

### 統計解析

976名の回答者のうち、一人暮らしの学生348名の回答を解析対象とした。択一回答で複数の選択肢を選択していた場合や空欄の回答があった場合には、該当する質問項目の解析から除外した。各質問項目での解析対象者数はそれぞれの図表に示した。レシピ集の各項目数は中央値と四分位範囲で示した。要因間の関連はピアソンの $\chi^2$ 乗検定を用い、両側検定で危険率5%未満を統計学的に有意とした。有意差があったものは残差分析を行った。期待度数が5未満のセルが20%以上あった自炊回数についての質問では、「しない」「月1回」を「月1回以下」、費やしてもよいと考えている1ヶ月の食費についての質問では、「4万～5万円」「5万円以上」を「4万円以上」に、レシピ集が役立つと思うかの質問では、「思わない」「あまり思わない」を「思わない・あまり思わない」に再カテゴリー化して分析を行った。統計解析には、SPSS Statistics 21 (IBM) を用いた。

## 結 果

自炊回数について $\chi^2$ 乗検定を用いて検討した結果、偏りが認められたため、残差分析を行った( $\chi^2(10) = 80.719$ ,  $p < 0.001$ )。体育男性は自炊を「月1回以下」(9.6%)、「週1回」(19.3%)、「週2～3回」(35.1%)と回答した者が有意に多く、自炊回数が週の半分未満の者は合計74.5%であり、「週4～6回」(20.2%)、「毎日」(5.3%)と回答した者は有意に少なかった。栄養女性は「毎日」(40.9%)と回答したものが有意に多かった ( $ps < .05$ , 表1-1)。

自炊を面倒だと思う程度について $\chi^2$ 乗検定を用いた結果、偏りが認められたため、残差分析を行った( $\chi^2(10) = 27.766$ ,  $p < .001$ )。体育男性は「とても面倒」(19.3%)、「面倒」(25.4%)と回答した者が有意に多かった。一方、栄養女性は「とても面倒」(6.3%)と回答した者が有意に少なかった ( $ps < .05$ , 表1-1)。

自炊を面倒だと思う理由を図1に示した。体育男性では「調理自体が面倒」が最も多かったのに対し、体育女性と栄養女性では共に「時間がない」が最も多かった。

面倒な調理法では、3群ともに「揚げる」「蒸す」「煮る」の順で回答した者が多かった(図2)。さらに体育男性は「切る」「炒める」「焼く」「炊飯」「野菜洗い」も「面倒」と回答した者が体育、栄養女性より多かった。

表1. 自炊とレシピ集に関する認識

1-1. 自炊とレシピ集に関する項目

	群			合計	
	体育男性	体育女性	栄養女性		
自炊回数	月1回以下	11(9.6)*	0(0.0)*	2(1.6)	13(3.7)
	2,3回/月	12(10.5)	12(10.5)	8(6.3)	26(7.5)
	1回/週	22(19.3)*	16(15.1)	6(4.7)*	44(12.7)
	2,3回/週	40(35.1)*	27(25.5)	18(14.2)*	85(24.5)
	4-6回/週	23(20.2)*	38(35.8)	41(32.3)	102(29.4)
	毎日	6(5.3)*	19(17.9)	52(40.9)*	77(22.2)
合計	114(100)	106(100)	127(100)	347(100)	
自炊を面倒だと思う程度	とても面倒	22(19.3)*	17(16.0)	8(6.3)*	47(13.5)
	面倒	29(25.4)*	13(12.3)	20(15.6)	62(17.8)
	やや面倒	33(28.9)*	47(44.3)	61(47.7)*	141(40.5)
	あまり面倒でない	21(18.4)	17(16.0)	20(15.6)	58(16.7)
	面倒でない	9(7.9)	6(5.7)	13(10.2)	28(8.0)
	全く面倒でない	0(0.0)*	6(5.7)	6(4.7)	12(3.4)
合計	114(100)	106(100)	128(100)	348(100)	
費やしても良いと考える一ヶ月の食費	1万円未満	14(12.4)	9(8.7)	17(13.8)	40(11.8)
	1-2万円	39(34.5)*	50(48.1)	70(56.9)*	159(46.8)
	2-3万円	37(32.7)	32(30.8)	27(22.0)	96(28.2)
	3-4万円	21(18.6)*	9(8.7)	7(5.7)*	37(10.9)
	4万円以上	2(1.8)	4(3.8)	2(1.6)	8(2.4)
合計	113(100)	104(100)	123(100)	340(100)	
レシピ集を見たことがあるか	ない	33(28.9)	3(2.9)	6(4.7)	42(12.1)
	ある	81(71.1)	102(97.1)	121(95.3)	304(87.9)
	合計	114(100)	105(100)	127(100)	346(100)
レシピ集を活用したことがあるか	ない	51(44.7)	9(8.5)	8(6.3)	68(19.6)
	ある	63(55.3)	97(91.5)	119(93.7)	279(80.4)
	合計	114(100)	106(100)	127(100)	347(100)
レシピは役に立つと思うか	思わない・あまり思わない	21(18.4)*	1(1.0)*	3(2.4)*	25(7.2)
	やや思う	51(44.7)	39(37.1)	53(41.7)	143(41.3)
	思う	42(36.8)*	65(61.9)*	71(55.9)	178(51.4)
	合計	114(100)	105(100)	127(100)	346(100)

単位：人，（）内の数値は％ \*残差分析結果 $p < .05$

1-2. 面倒だと思う食材数、調味料数、手順数

	群			合計	
	体育男性	体育女性	栄養女性		
面倒だと思う食材数	1-2	5(4.5)	2(2.0)	2(1.6)	9(2.7)
	3	22(19.6)	22(21.8)	10(8.1)*	54(16.1)
	4	43(38.4)*	26(25.7)	23(18.7)*	92(27.4)
	5以上	29(25.9)*	33(32.7)	54(43.9)*	116(34.5)
	面倒でない	13(11.6)*	18(17.8)	34(27.6)*	65(19.3)
	合計	112(100)	101(100)	123(100)	336(100)
中央値(四分位範囲)	4(4-5)	5(4-5)	5(4-6)		
面倒だと思う調味料数	1-2	6(5.4)*	3(3.0)	0(0.0)*	9(2.7)
	3	32(28.6)*	21(20.8)	13(10.4)*	66(19.5)
	4	29(25.9)	22(21.8)	25(20.0)	76(22.5)
	5以上	21(18.8)	19(18.8)	27(21.6)	67(19.8)
	面倒でない	24(21.4)*	36(35.6)	60(48.0)*	120(35.5)
	合計	112(100)	101(100)	125(100)	338(100)
中央値(四分位範囲)	4(3-5)	5(4-5)	5(4-6)		
面倒だと思う手順数	1-2	10(8.9)*	5(4.9)	2(1.6)*	17(5.0)
	3	29(25.9)	21(20.4)	22(17.9)	72(21.3)
	4	25(22.3)	28(27.2)	25(20.3)	78(23.1)
	5以上	32(28.6)	28(27.2)	35(28.5)	95(28.1)
	面倒でない	16(14.3)*	21(20.4)	39(31.7)*	76(22.5)
	合計	112(100)	103(100)	123(100)	338(100)
中央値(四分位範囲)	4(3-5)	4(3-5)	5(4-6)		
面倒だと思う料理数	1	0(0.0)	1(1.0)	0(0.0)	1(0.3)
	2	15(13.4)	14(13.9)	11(8.9)	40(11.9)
	3	50(44.6)	41(40.6)	42(33.9)	133(39.5)
	4	26(23.2)	34(33.7)	39(31.5)	99(29.4)
	5以上	11(9.8)	9(8.9)	22(17.7)	42(12.5)
	面倒でない	10(8.9)	2(2.0)	10(8.1)	22(6.5)
合計	112(100)	101(100)	124(100)	337(100)	
中央値(四分位範囲)	3(3-4)	3(3-4)	4(3-5)		

単位：人，（）内の数値は％ \*残差分析結果 $p < .05$   
 ※面倒だと思う各項目数の四分位範囲の「5」は「5以上」、「6」は「面倒でない」を示す

1-3. レシピ集の食材数、調味料数、手順数

	主菜	副菜	主食+主菜
食材数	4(3-6)	4(3-5)	6(4-7)
調味料数	5(3-6)	3(2-5)	4(3-5)
手順数	4(3-5)	3(3-4)	4(3-5)

※中央値（四分位範囲）

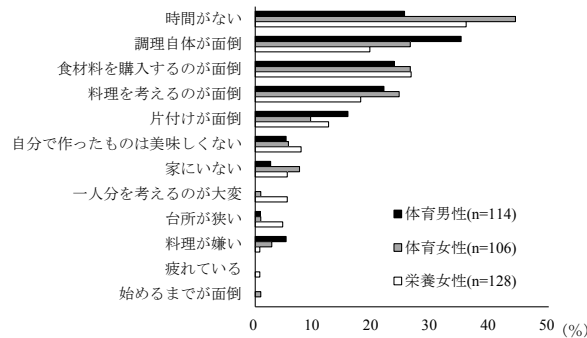


図1. 自炊を面倒だと思う理由（複数回答可）

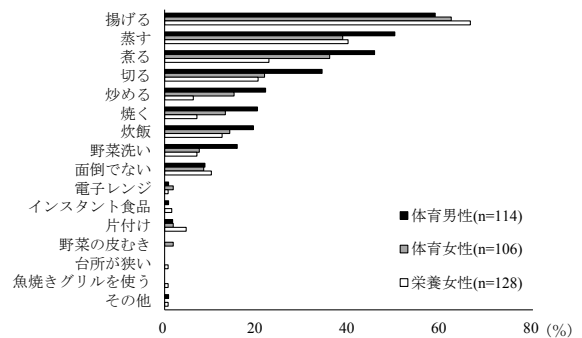


図2. 面倒だと思う調理法（複数回答可）

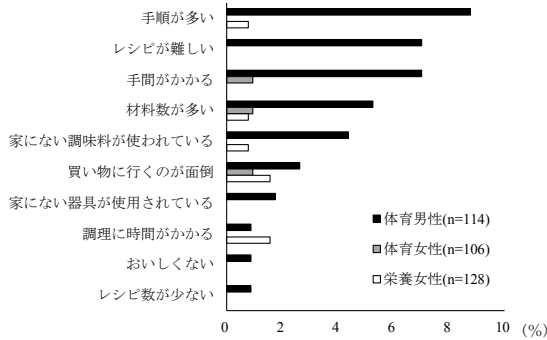


図3. レシピ集が役に立たないと思う理由(複数回答可)

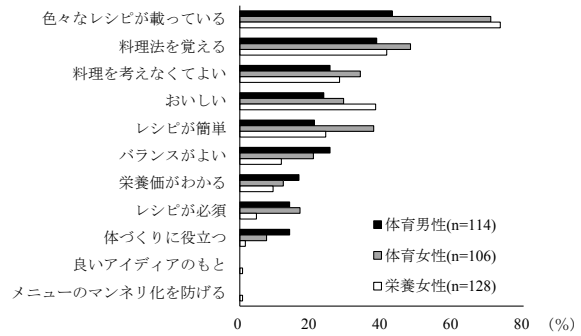


図4. レシピ集が役に立つと思う理由(複数回答可)

費やしても良いと考えている1ヶ月の食費についてχ<sup>2</sup>乗検定を用いた結果、偏りが認められたため、残差分析を行った(χ<sup>2</sup>(8) = 21.583, p < .001)。体育男性は「3-4万円」(18.6%)と回答した者が有意に多かったが、「1-2万円」(34.5%)と回答した者は有意に少なかった。一方、栄養女性は「1-2万円」(56.9%)と回答した者が有意に多かったが、「3-4万円」(5.7%)と回答した者は有意に少なかった(p < .05, 表1-1)。

調理で面倒と思う食材数・調味料数・手順数を表1-2に示した。各項目の各群の中央値は、体育男性は全項目で4、体育女性は食材と調味料数が5、手順数が4、そして栄養女性は全項目で5だった。各項目をχ<sup>2</sup>乗検定を用いて検討した結果、偏りが認められたため、残差分析を行った(食材数: χ<sup>2</sup>(8) = 31.851, p < .001, 調味料数: χ<sup>2</sup>(8) = 29.534, p < .001, 手順数: χ<sup>2</sup>(8) = 17.479, p = .025)。食材数では、体育男性は「4」(38.4%)と回答した者が有意に多かったのに対し、「5以上」(25.9%)、「面倒でない」(11.6%)と回答した者は有意に少なかった。栄養女性は「5以上」(43.9%)、「面倒でない」(27.6%)と回答した者が有意に多かった(p < .05)。調味料数では、体育男性は「1~2」(5.4%)、「3」(28.6%)と回答した者が有意に多かったが、「面倒でない」(21.4%)と回答した者は有意に少なかった。一方、栄養女性は「面倒でない」(48.0%)と回答した者は有意に多かった。手順数では、体育男性は「1~2」(8.9%)と回答した者が有意に多かったが、「面倒でない」(14.3%)と回答した者は有意に少なかった。一方、栄養女性は「面倒ではない」(31.7%)と回答した者は有意に多かったが、「1~2」(1.6%)と回答した者は有意に少なかった(p < .05)。面倒だと思う料理数のχ<sup>2</sup>乗検定結果に偏りは見られず(χ<sup>2</sup>(10) = 16.930, n.s., 表1-2)、中央値は、体育男性・女性では3、栄養女性では4だった。

レシピ集を見たことがあるか、レシピ集を活用したことがあるかについてχ<sup>2</sup>乗検定を行った結果、偏りが認められた(見たことがあるか: χ<sup>2</sup>(2) = 45.227, p

< .001, 活用したことがあるか: χ<sup>2</sup>(2) = 68.279, p < .001)。体育男性では、「レシピ集を見たことがない」(28.9%)、また「活用したことがない」(44.7%)と回答した者が有意に多かった。一方、栄養女性は「レシピ集を見たことがない」(4.7%)、「活用したことがない」(6.3%)と回答した者が有意に少なく、体育女性も同様であった(表1-1)。

レシピ集が役立つと思うかについてχ<sup>2</sup>乗検定を行った結果、偏りが認められたため、残差分析を行った(χ<sup>2</sup>(4) = 37.872, p < .001)。体育男性は「思わない・あまり思わない」(18.4%)と回答した者が有意に多かったが、「思う」(36.8%)と回答した者は有意に少なかった。一方、体育女性は1.0%、栄養女性は2.4%が「思わない・あまり思わない」が有意に少ない回答であった(p < .05, 表1-1)。また、レシピ集を見たことがある者だけでレシピ集が役立つと思うものはどの程度いるかχ<sup>2</sup>乗検定で検定したところ、各選択項目の割合は見たことがない者を含めた場合と同様に偏りが認められた(χ<sup>2</sup>(4) = 28.360, p < .001)。

レシピ集が役に立たないと思う理由は「手順が多い」に次いで「レシピが難しい」「手間がかかる」「材料数が多い」であり、理由を挙げた者の大半が体育男性であった(図3)。一方、役立つと思う理由は3群ともに「色々なレシピが載っている」が最も多く、次いで「料理法を覚える」だった(図4)。

レシピ集に望むことは、体育男性は「簡単」「短時間でできる」「手間がかからない」、体育女性では「短時間でできる」「簡単」「手間がかからない」の順であり、上位3位の全てが簡潔さに関する項目だった(図5)。一方、栄養女性は「バリエーションが豊富」、続いてほぼ同数で「自宅にある材料でできる」、そして「短時間でできる」または「手間がかからない」だった(図5)。レシピ集に望むことの「その他」には「節約レシピ」「一人暮らし向けのもの」「保存ができるもの」「毎月買っておくとよい材料が書かれたレシピ」「低カロリーレシピ」「自分にはない発想のレシピ」「野菜嫌いでも作れる簡単レシピ」「あまり調味料を使わないも

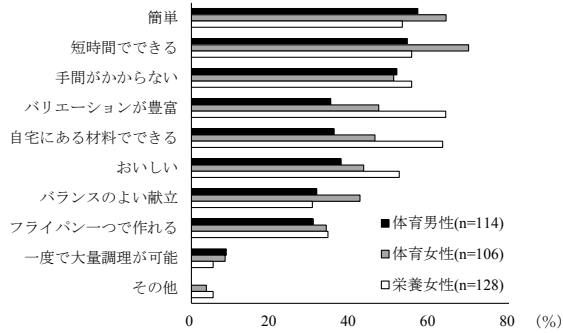


図5. レシピ集に望むこと (複数回答可)

表2. レシピ集の中央値が面倒だと思う中央値以上の項目

レシピ集の中央値		面倒だと思う中央値		
		体育男性	体育女性	栄養女性
食材数	主菜	●		
	副菜	●		
	主食+主菜	●	●	●
調味料数	主菜	●	●	●
	副菜			
手順数	主菜	●	●	
	副菜			
	主食+主菜	●	●	

の]「減塩レシピ」などがあつた。

集計した9冊のレシピ集に掲載されていた主菜485種、副菜477種、主食と主菜の組合せ(主食+主菜)221種の「食材数」「調味料数」「手順数」の中央値と四分位範囲を表1-3に示した。レシピ集の食材数は、3種類全ての中央値が、体育男性が面倒だと思う中央値以上であった。一方、体育女性・栄養女性が面倒だと思う中央値以上であったのは、主食+主菜のみであった。調味料数は、主菜と主食+主菜の中央値が、体育男性が面倒だと思う中央値以上であったが、体育女性と栄養女性が面倒だと思う中央値以上だったのは主菜のみであった。手順数は主菜と主食+主菜が体育男性と体育女性が面倒だと思う中央値以上だったが、栄養女性が面倒だと思う中央値以上だったものはなかった。レシピ集の中央値が対象者が面倒だと思う中央値以上の項目は、9項目中で体育男性では7項目、体育女性では4項目、栄養女性では2項目だった(表2)。

### 考察

本研究では、体育系と栄養系の学生の自炊に関する認識や希望するレシピ集を調べ、その結果を出版されているアスリート向けのレシピ集と比較した。その結果、体育男性は体育女性や栄養女性よりも自炊を面倒と思っている者が多かった。また、アスリート向けのレシピ集のレシピの食材数、調味料数、手順数は体育系の学生、特に男性が面倒と思うそれぞれの数を多くの項目で上回っていた。

体育系の男性は自炊回数が週の半分未満である者が多く、自炊を面倒と思う割合も多かった。一方、体育系でも女性は週4日以上自炊している者が半数以上おり、「とても面倒」「面倒」と思う学生が少ないという、栄養系の学生に近い結果となった。運動習慣の有無による生活習慣を調べた研究で、運動習慣のある学生の中で料理好きと答えた割合は女性の方が多く<sup>9)</sup>、一般学生でも女性の方が男性よりも自炊をし、普段の食事に気を遣っている傾向が強かったと報告されてい

る<sup>1)</sup>。さらに、女性でも外食や中食の利用頻度は調理技術が低い者ほど多く、小さい頃から調理の観察や補助を含めた調理への関わりが少ない者ほど調理技術が低いことが示されている<sup>10)</sup>。これらのことより、家庭で調理に携わることが多かった女性は、体育系や栄養系に関係なく調理に対する抵抗感が少なかったと考えられるため、一人暮らしでも自炊をする者が多かったと推測される。また、自炊を面倒と思う理由でも「料理が嫌い」「調理が面倒」と答えた者が体育男性は体育女性の2.0倍、栄養女性の1.4倍だった。調理に対する苦手意識が体育男性の自炊回数を減らしている可能性がある。一方、女性では体育系でも栄養系でも「時間がない」が自炊を面倒と思う理由で最も多かった。自炊に対する意識や面倒と思わない割合は体育系よりも栄養系の学生が高いと考えたが、自炊割合や面倒と思う割合は女性では栄養系と体育系で同じような結果であり、体育系男性のみで低かった。一般学生を対象とした先行研究<sup>1)</sup>と同様、本研究でも体育系と栄養系の学部の違いよりも男女による差が大きかった。

体育系の学生は運動によるエネルギー消費量が増すため、エネルギー必要量は一般の学生よりも多い。食事量が多いと自炊のための食費や大学の食堂などで外食する機会の多い昼食のための食費も増え、学生が必要だと考える食費は体育系の学生の方が一般の学生よりも高くなる可能性がある。そのため、食費を多く費やしてもよいと考える者が体育系の学生で栄養系の学生より多かった可能性が考えられる。しかし、今回の調査では食費の質問の際に、米など実家から送られることのある食材の有無や量については調べなかった。このような食材を含んでいるかいないかが、食費に関する回答に影響した可能性がある。

体育男性ではレシピ集を見たことがない者、活用したことがない者が多かったのに対し、女性では体育系でも栄養系でもほとんどいなかった。さらに、体育男性では、レシピ集が役に立つと「思わない・あまり思わない」との回答も多かった。調理経験が多い者ほど食事作りが「好き」「得意」な者が多い<sup>5,10,11)</sup>。自炊回

数の多い栄養・体育女性はレシピを見て調理がイメージ出来るため、多くの者がレシピ集を利用しようとしたと考えられる。しかし、自炊回数が少なく調理経験が少ない体育男性には、レシピ集のレシピは「手順が多い」「難しい」「手間がかかる」など、自分には困難だというイメージが強く、レシピを活用した者でも手間取ったり調理方法がわからなかったりしたため、活用をしない者が多かったと推察される。

集計した9冊のアスリート向けのレシピ集には、平均で131種のレシピが掲載されている。栄養女性がレシピ集に望む「バリエーションが豊富」を満たしていると考えられる。しかし、使用されている食材数・調味料数・手順数が、副菜以外は半数以上の体育男性が面倒だと思う4つより多かった。また、主菜の手順、主食+主菜の食材数と手順の数は体育女性の半数以上が面倒と思う数より多かった。このように、集計した9冊のレシピ集は、体育男性が希望する「簡単」や体育女性が希望する「短時間でできる」を満たしているとはいえない。また、レシピ集で使用されている食材にある程度の専門店でなければ購入が難しいものが使われていたり、調味料にも基本の調味料の「さ・し・す・せ・そ」である「砂糖」「塩」「酢」「醤油」「味噌」以外のものが使われていたりする。おいしそうなので作ってみたいと感じても普段、自炊をしていないと材料や調味料を多く揃えなければならず、面倒と感じて作るのをやめてしまうことにつながるかもしれない。また、レシピ集には1つの手順として書かれていても、実際には複数の手順が書かれていることがある。手順の数が少なくても、それぞれの手順の文章が長いと作ろうとする意欲が低下する可能性も考えられる。

一人暮らしの者でも食事形態が「自炊」の者は、「自炊と外食」「外食」の者より、健康状態が良い、規則的な食生活をしている、野菜を十分摂っている、食生活に対する満足度が高いとの回答が多かったと報告されている<sup>1)</sup>。日々のハードなトレーニングをこなす体育系の学生が自炊をすることは、より充実した練習を行うためにも意義があり、アスリートのためのレシピ集は体育系の一人暮らしの学生が自炊するために役立つと考えられる。しかし、体育系大学生、特に男性は栄養系大学生よりも、レシピ集の料理を作るのは手間がかかり面倒だと感じていた。

栄養士・管理栄養士が考案したレシピ集は、しっかりと栄養価が考えられている。さらに毎日の食事でも利用しやすいよう、簡単にできるメニュー構成となるよう工夫されており、アスリートの体づくりや体調を整えるために大変役立つと考えられる。しかし体育男性は、自炊を面倒と思う者が多かったことに加え、面倒と思う食材数、調味料数、手順数が出版されているレシピ集のそれらよりも少ないため、レシピ集の料理を利用しにくいと感じていることが考えられる。本研

究の結果は、アスリートが利用しやすいレシピを作成するうえで役立つかもしれない。

本研究の限界として、本研究では体育系大学または総合大学のスポーツ科学部所属の一人暮らしの学生を対象としており、一人暮らしの他学部にも所属する学生アスリートや社会人アスリートの自炊の状況やレシピ集に対する認識が同様なのかどうかはわからない。本研究結果を一般化できるかどうかは、さらに研究を行う必要がある。また、本調査の対象者には栄養系男子が2名しかいなかったため、栄養系男子について検討できなかった。体育男性だけが他と異なるのか明らかにできなかったことは、本研究の課題といえる。本研究では、調査時に体育系大学の図書館が所蔵していた全てのアスリート向けレシピ集を調査した。出版されているものを全てを調べたわけではないが、対象のレシピ集は体育系大学の図書館が選定したものであり、出版されているレシピ集の傾向をある程度つかめたのではないかと考える。

本研究の結果、アスリート向けレシピ集のレシピは食材数、調味料数、手順数などが多いために、一人暮らしの体育男性にとって利用しやすいものではない可能性が示唆された。可能な限り食材や調味料の種類、そして手順を少なくしたレシピを提案することによって、体育男性の自炊を促すことができるかもしれない。

## まとめ

体育系の学生でも女性は男性よりも自炊回数が多く、「とても面倒」「面倒」と思う学生が少ないという、栄養系の女子学生に近い結果となった。また、自炊を面倒と思う理由は女性では「時間がない」、男性では「調理自体が面倒」だった。レシピ集のレシピの食材数、調味料数、手順数は、体育男性が面倒だと思うこれらの数よりも多かった。レシピ集を見たことはあるが活用したことがない者が、体育男性で体育女性や栄養女性より多かったのは、「手順が多い」「難しい」「手間がかかる」といった、自分には調理するのが困難だという認識によることが推察された。

## 謝辞

本研究に際し、大阪体育大学の手塚洋介博士には統計処理について貴重な御助言を頂きました。心より御礼申し上げます。

## 利益相反

本論文において、利益相反は存在しない。

## 文 献

- 1) 五島淑子：大学生の食生活満足度に関する調査，山口大学教育学部研究論叢(第1部)学内刊行物(紀要等)，54, 31-43 (2004)
- 2) 厚生労働省健康局がん対策・健康増進課：平成23年国民健康・栄養調査報告
- 3) 小野晴子，土井英子，杉本幸枝，他：短期大学生の生活習慣に関する経年的比較 (PartⅢ) —教育活動との関連性を探って—，新見公立短期大学紀要，27, 43-48 (2006)
- 4) 川田由香：管理栄養士の専門性と調理に関する知識と技術，淑徳大学看護栄養学部紀要，5, 61-69 (2013)
- 5) 針谷順子：「食事」づくりを意識した調理教育の試み (第Ⅱ報) —自炊大学生についての大学入学前の調理経験と食事内容との関連—，日本家庭科教育学会誌，29(3)，51-57 (1986)
- 6) 国立スポーツ科学センター：JISS国立スポーツ科学センターのアスリートレシピ，(2012) 主婦と生活社，東京
- 7) 村野明子：Jリーグの技あり寮ごはん，(2011) メディアファクトリー，東京
- 8) 日本ハム株式会社中央研究所，北海道日本ハムファイターズの寮ごはん，(2011) 宝島社，東京
- 9) 五島淑子，小田崎正典：運動習慣の有無からみた大学生の食生活，山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要，21, 51-61 (2006)
- 10) 駒場千佳子，武見ゆかり，中西明美，他：女子大学生の調理をする力の形成要因に関するフォーカスグループインタビューを用いた検討，日本調理科学会誌，45(5)，359-367 (2012)
- 11) 久保加織，堀越昌子，岸田恵津，他：調理技術教育プログラムの構築に向けてのアンケート調査，日本調理科学会誌，40(6)，pp.449-455 (2007)

(受付日：2014年8月19日)  
(採択日：2014年11月5日)

Original Article

# Factors associated with cooking one's own meals and the usefulness of cookbooks in students living alone majoring in nutrition and/or sport sciences

Yuka Okumura<sup>\*1</sup>, Koji Okamura<sup>\*1</sup>, Takako Koshimizu<sup>\*2</sup>,  
Kae Yanagisawa<sup>\*3</sup> and Keitaro Matsumoto<sup>\*4</sup>

<sup>\*1</sup>Graduate School of Sport and Exercise Sciences, Osaka University of Health and Sport Sciences

<sup>\*2</sup>Faculty of Sports and Health Science, Fukuoka University

<sup>\*3</sup>Department of Nutrition and Health, Sagami Women's University

<sup>\*4</sup>Department of Health and Nutrition, Kagoshima Immaculate Heart University

---

## ABSTRACT

Many cookbooks for athletes have been published; however, it is not clear whether students living alone majoring in sport sciences consider these books to be useful. This study investigated the situation concerning cooking one's own meals and opinions regarding cookbooks among students living alone majoring in sport sciences or nutrition and evaluated whether such cookbooks are useful for these students. A questionnaire about cooking and opinions on cookbooks was completed by 348 students (128 female nutrition students, NF; 114 male sport science students, SM; 106 female sport science students, SF; 20.0 +/- 1.2 years of age). Nine cookbooks housed in the library of a sport science university were analyzed for nine items consisting of three components of cooking (number of used foodstuffs, seasonings and procedures) for three types of dishes (staple foods, main dishes and side dishes). The NF students fixed their own meals significantly more often than the SM and SF students. The SM students reported fixing their own meals to be more troublesome than the NF and SF students and did not consider the cookbooks to be useful versus the other student groups. Regarding the nine items for cooking, the NF students reported difficulty in cooking to be equal to or higher than the median value for two items, compared to four items among the SF students and seven items among the SM students. The female students majoring in nutrition and sport sciences fixed their own meals more often than the male students majoring in sport sciences. The male sport science students experienced difficulty in cooking dishes that dietitians do not consider to be difficult, suggesting that male sport science students do not believe cookbooks to be useful.

**Keyword:** Cooking one's own meals, Cookbooks, Athlete