

女子大生の弁当に対する意識調査

谷口 (山田) 亜樹子 (管理栄養学科・准教授)
山口 真由 (帝京平成大学健康栄養学科・助教)

Attitude of Female University Students toward Boxed Lunch

Akiko Yamada Taniguchi and Mayu Yamaguchi

Abstract

This study focused on female students to examine the trend of brown-bag lunch and surveyed the students' awareness of the factors considered while preparing lunch. This survey was conducted in 2009, and the participants were 72 freshman-year female university students.

The survey results confirmed that the students brought a brown-bag lunch more than 70% of the time. Their reasons for bringing their own lunch were that it was "economical and thus one saves money" (60%) and that it was "good for one's health as it had well-balanced nutrition" (13%). In contrast, those who did not bring any lunch said that they did not wish to "prepare it and wash the lunch box" (45%) and "there's no build" (27%). Fifty-three percent of the students prepared their own lunch, whereas forty-seven percent of the students would ask a family member to prepare it for them. Many students also prepared lunch for their respective families. The factors considered by the participants while preparing lunch included nutrition (38%), sanitation (29%), and the financial aspect (25%). While several students considered both nutritional balance and economic savings as important factors, many others focused only on the hygiene factor. Participants mentioned that they would also prefer a lunch box "that could keep food warm," "that was air tight," "that could hold soup without it leaking," "that was easy to clean," and "that did not hold steam pressure."

Key words : boxed lunch, investigation, female university student

キーワード：弁当箱、意識調査、女子大生

緒言

弁当とは一般に携帯できる家庭の手作りによる食事をさし、家庭内食の一環にあたる¹⁾。現在、中食が進出し、市販による弁当の需要も伸びている²⁾。しかしながら、近年、景気の停滞が続き、食費節約のため、外食を控え家庭の手作りによる

弁当を持参する傾向が高まりつつある³⁾。また、海外においても経済性や健康志向から機能的な日本の弁当箱に注目が集まっており、日本型弁当ブームとなっている。そのような背景から、女子大生を対象に、どのような弁当箱が便利で機能性があり、人気があるかを調査し、現在の時代にあった

弁当について考えた。さらに、女子大生がどのような弁当箱を持参し、弁当に気配りしているかなど弁当に関する意識および実態を把握し、さまざまな方向から弁当に関する意識調査を行なった。弁当を作るためには、弁当箱の形態、栄養面、弁当の作りやすさ、食べやすさ、量や衛生面などの心配り、食欲増進のための工夫など弁当作りの多様なポイント^{4) 5) 6)}が考えられる。

本調査は、現在の弁当について考える食育を目的とし、女子大生の立場から、弁当箱の形態および模様、弁当の栄養、加工食品の利用、家庭での作り手、気を使う点など弁当の意識についてアンケート調査を行い、さらに今後の課題について考えた。

研究方法

1. 調査対象者

調査時期は2009年、大学1年19～20歳の女子大生72名を対象として昼食時における弁当持参の状況、弁当に対する意識に関するアンケート調査を実施した。

なお、本アンケートは事前に本研究の趣旨を説明するとともに、回答内容が学業成績に影響しない旨を説明し、調査対象者の同意を得て合意のもとに調査を行った。

2. 調査の概要

調査対象者にアンケートによる質問紙調査を実施した。アンケート調査質問紙の様式を図1に示した。回答は「はい」か「いいえ」または記号の選択で結果がわかりやすいように努めた。また、「いいえ」と回答した場合は理由を記述できるようにした。

調査は女子学生が弁当を通して、普段の食生活をどのくらい考えているか、アンケート調査により食生活の意識を明らかにし、食生活の見直しに役立ってもらえるように努力した。

結果および考察

1. アンケート調査による各質問項目

(1) 「あなたは普段、お弁当を持ってきますか」

の問い(図2、表1)

弁当を持参することは、食費の節約だけでなく、食育、栄養のバランス、塩分や油分の摂取量の調整、健康管理ができるなどメリット^{4) 5) 6)}が多いと考える。図2に示したように「はい(持参する)」は72%、「いいえ(持参しない)」は28%と7割以上の学生がお弁当を持参することが確認された。持参する理由として「経済的、節約になる」が60%と最も高く、次いで「体に良い、栄養のバランスが良い」の回答が13%、「作ってもらえるから」が9%、その他は18%であった。一方、弁当を持参しない理由として、「作る、弁当箱を洗うのが面倒」が45%、「作る暇がない」が27%、「誰も作ってくれない」が18%、その他は10%であった。

(2) 「お弁当箱の形は「2段」ですか、それとも「1段」ですか」の問い(図3、表2)

弁当箱の形態(「1段」または「2段」)に関して単回答にてアンケート調査したところ、「2段」が57%、「1段」が40%、「どちらも使用」が3%であり、形態は「2段」が多かった。「2段」の理由は、「おかずとご飯を分けて入れる」32%、「量が多く入る」30%があげられ、その他の理由として「洗いやすい」「盛り付け(詰め)やすい」「重ねて小さくなる」などが38%であった。「1段」の理由は、「2段は量が多く入る」が50%、「2段は重く、かさばる」が23%、「1段の方が使いやすい、食べやすい」14%、その他は13%であった。弁当の形態は好みの問題であるが、おかずとごはんを分別できる、量を多く入れられる、重ねてコンパクトになるなどの機能を重視した回答が主であった。

(3) 「お弁当箱はキャラクター付ですか、それともシンプルですか」の問い(図4、表3)

お弁当の楽しみは、弁当箱の形態も関係し、食欲促進のためには、弁当箱の模様も重要と考える。単回答にてアンケート調査したところ、「キャラクター付」は51%、「模様はシンプル」は42%、「どちらも使用」は7%であった。キャラクター付と答えた理由は「可愛い」54%、「値段が安い」

お弁当に対する食育アンケート


[男・女 年齢：]

1-1. あなたは普段、お弁当を持ってきますか。


はい いいえ

1-2. お弁当を持ってくる理由、持っていない理由をそれぞれ書いてください。

2-1. お弁当箱の形はAのような2段重ねですか。それともBのような1段ですか。



A

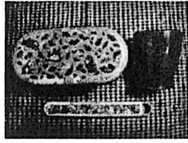


B


C その他 ()

2-2. なぜ1段か、なぜ2段かの理由をそれぞれ書いてください。

3-1. お弁当箱はAのようなキャラクター付ですか。それともBのようなシンプルですか。



A



B

C その他 ()

3-2. なぜキャラクター付きか、シンプルな模様か理由を書いてください。

4. お弁当のおかずにはどのような栄養に気を使っていますか。

- a. 主食をきちんと取るようにしている
- b. 野菜をなるべく取るようにしている
- c. 肉類などタンパク質を取るようにしている
- d. 栄養に気を使わず、好きなものを入れる
- e. 簡単に作れるものを入れる
- f. その他 ()

5. お弁当にレトルト品や冷凍食品を使用していますか。

はい いいえ

6. お弁当は自分で作りますか。

はい いいえ

7. お弁当で一番気を使うことは何ですか。

衛生面 金銭面 栄養面 その他 ()

8. こんなお弁当箱があるとよいと思うものがありますか。(麺用弁当箱など)

図1 アンケート調査質問用紙

20%、「好きなキャラクター」20%、「もらいもの」6%と回答内容から女子大生らしい回答であった。シンプルと答えた理由は、「キャラクターは好き

だが今はシンプルなものを使用」34%、他に「キャラクター付きは小さい、恥ずかしい、飽きる」などの回答があった。

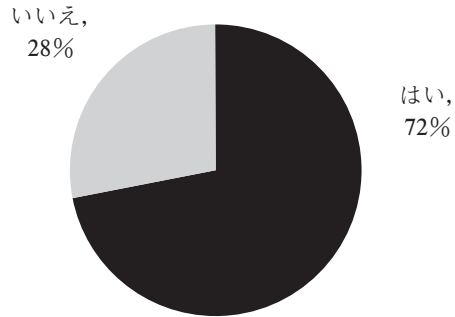


図2 あなたは普段、お弁当を持ってきますか

表1 弁当を持ってくる理由、弁当を持ってこない理由（複数回答）

弁当を持ってくる理由	%	弁当を持ってこない理由	%
弁当は経済的、節約になるから	60	作る、弁当箱を洗うのが面倒だから	45
体に良い、栄養バランスがよいから	13	作る暇がないから	27
作ってもらえるから	9	誰も作ってくれないから	18
学食や買物に行くのが面倒だから	4	荷物になるから	5
ごみが出ない、家の余った食材が無駄にならない	3	学食で食べるから	5
好きなものを食べられるから	3		
料理する回数を増やしたいから	2		
市販のものはカロリーが高いから	2		
外食は飽きるから	2		
一緒に食べている友達が弁当だから	2		

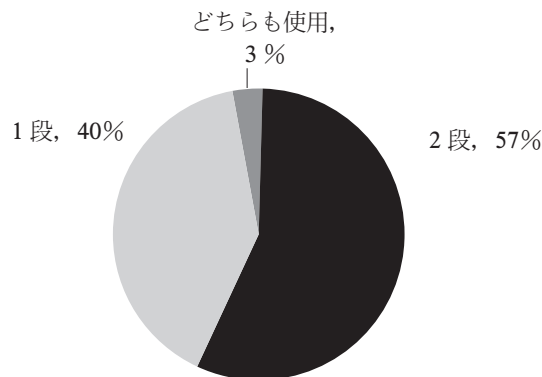


図3 お弁当箱の形は「2段」ですか、それとも「1段」ですか

表2 「2段」弁当箱を使う理由、「1段」弁当箱を使う理由（単回答）

2段弁当箱を使う理由	%	1段弁当箱を使う理由	%
おかずとご飯を分けて入れるため	32	2段は量が多く入るから	50
量が多く入るから	30	2段は重く、かさばるから	23
家にあったもの、もらいものを使用	15	使いやすい、食べやすいから	14
洗いやすいから	9	2段はたくさん入り,おかずを考えるのが大変	9
盛り付け（詰め） やすいから	6	ダイエットのため1段がよい	4
重ねて小さくなるから	6		
バランス良く食べられるから	2		

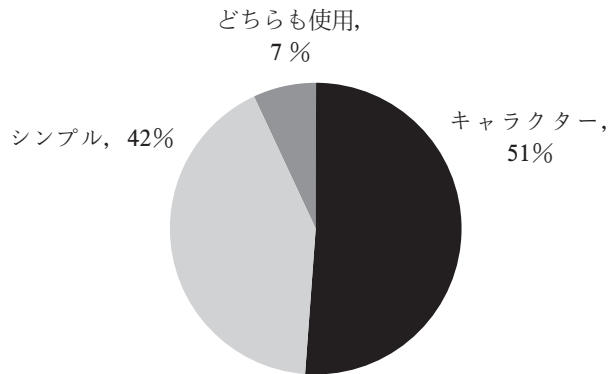


図4 お弁当箱はキャラクター付きですか、それともシンプルですか

表3 キャラクター付き弁当箱を使う理由、シンプルな弁当箱を使う理由（単回答）

キャラクター付き弁当箱を使う理由	%	シンプルな弁当箱を使う理由	%
可愛いから	54	キャラクターは好きだが今はシンプルなものを使用	34
値段が安かったから	20	キャラクター付きは小さいから	11
好きなキャラクターだから	20	恥ずかしいから	11
もらいもの	6	飽きるから	11
		柄がとれて汚くなるから	11
		シンプルのため内容を充実する工夫をする	11
		シンプルな方がおいしそうだから	11

(4) 「お弁当のおかずにはどのような栄養に気を使っていますか」(図5)

「野菜をなるべく摂るようにしている」36%、「主食をきちんと摂るようにしている」24%、「簡単に作れるものを入れる」22%、「肉類などタンパク質を摂るようにしている」11%、「栄養に気を使わず、好きなものを入れる」7%であった。

この回答は単回答で、お弁当のおかずには野菜を摂るように心がけている学生が多く、ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取に気を使っていることが推察された。今回の調査は具体的な食品の摂取の意識については調査を行わなかったが、今後は各々の食品の摂取についても調査したいと考えた。

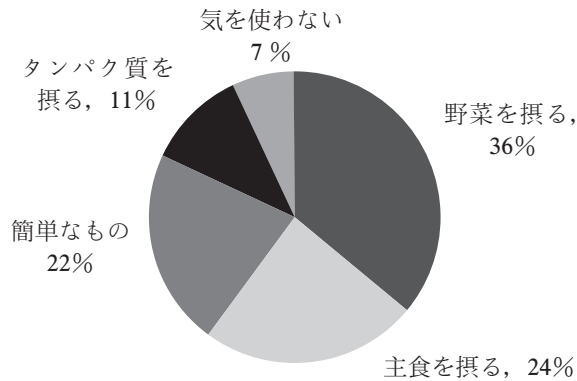


図5 お弁当のおかずには、どのような栄養に気を使っていますか

(5) 「お弁当にレトルト品や冷凍食品を使用していますか」(図6)

現在、レトルト品や冷凍食品などの加工食品はニーズに合わせたお弁当用の商品が多く出回っている。弁当にレトルト品や冷凍食品を使用しているか調査したところ、「はい(使用している)」は87%、「いいえ(使用していない)」は13%であった。8割以上がレトルト品や冷凍食品のような加

工食品を抵抗なく利用しているという結果であり、加工食品の技術の向上から今後さらに利用が多くなると考えられた。家計調査によると調理食品の食料消費支出の割合は年間1世帯あたり11%と1割以上が調理食品に使われている。弁当に関しても、一般に加工食品が用いられることが考えられた。

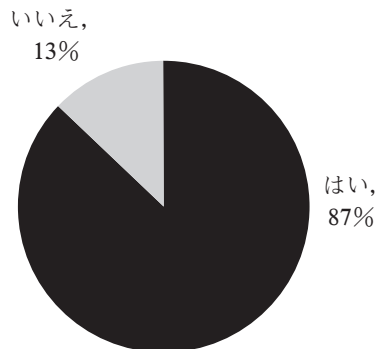


図6 お弁当にレトルト品や冷凍食品を使用していますか

(6) 「お弁当は自分で作りますか」(図7)

弁当を自分で作る問いに対し、「はい(自分で作る)」は53%、「いいえ(家族が作る)」は47%と家族に弁当を作ってもらう学生が多くみられた。この結果から親と同居の学生は今までに自分が食

事を作った経験が少ないことがうかがえた。今回の調査の対象は、栄養士を志す学生が対象ではなかったため、家族に頼る者が多かった可能性も考えられた。今後、栄養士コースの学生を対象にするなど学科の違いによる調査を行いたいと考えた。

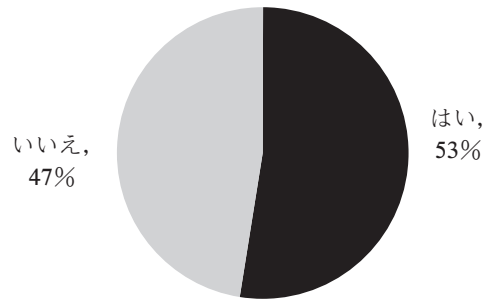


図7 お弁当は自分で作りますか

(7)「お弁当で一番気を使うことは何ですか」
(図8)

弁当で一番気を使うことは、「栄養面」38%、「衛生面」29%、「金銭面」25%、「見た目・いろいろ」5%、「おいしさ」3%の順に回答が多く、栄養バランスや節約を目的で持参する学生が多い他に、衛生面に気を配っている学生が多いことが確認された。食品の衛生については重要であり、現在、食の安心・安全に関しては関心の高い項目

であり、栄養も大切であるが、衛生面が最も重要と考える。金銭面の回答率も比較的高かったが、食材の有効利用を考え、調理や保存方法を工夫し、無駄や廃棄を少なくする工夫を身につけたいと考える。また、見た目やおいしさなどの嗜好性も大切である。今回は重複回答を要求しなかったため、ひとつ取り上げた場合、栄養面が最も多い回答となった。

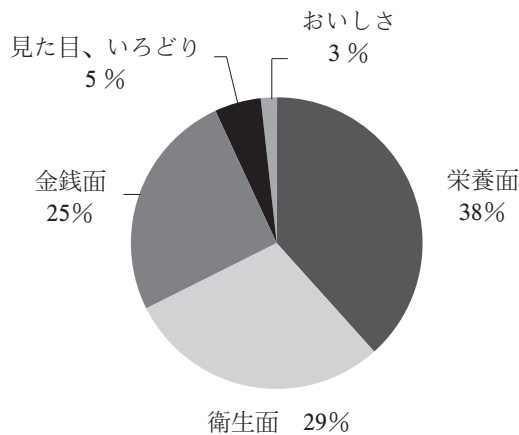


図8 お弁当で一番気を使うところは何ですか

(8)「こんなお弁当箱があるとよいと思うものがありますか」(表4)

弁当箱の希望として、「保温性のある弁当箱」、「密閉性の高い弁当箱」、「汁物(スープ、カレー)が入る弁当箱」、「保冷性の高い弁当箱」、「たためる(小さくなる)弁当箱」、「仕切りの多い弁当箱」、

「油污れが落ちやすい弁当箱」、「自分の好きなサイズのおにぎりが入る弁当箱」、「小分けになっている弁当箱」、「水蒸気が付かない弁当箱」が挙げられた。今回挙げられた要望に対しては、既に市場に出回っているものもあるが、このような弁当箱は、高価なものが多く、実際には家にあるもの、

表4 こんなお弁当があるとよいと思うものがありますか (単回答)

あるとよいと思う弁当箱	%
保温性のある弁当箱	33
汁がこぼれない、密閉性の高い弁当箱	23
汁物(スープ、カレー)が入る弁当箱	18
保冷性の高い弁当箱	5
たためる(小さくなる)弁当箱	5
仕切りの多い弁当箱	5
油汚れが落ちやすい弁当箱	5
自分の好きなサイズのおにぎりが入る弁当箱	2
小分けになっている弁当箱	2
水蒸気が付かない弁当箱	2

あるいは手軽に購入できる価格の弁当箱の利用が多いことが示唆された。この調査から弁当箱の商品開発に繋がるアイデアが出された。

近年、食育の必要性が大きく取り上げられ、食育を推進していくことが重要となっており、食育への関心が年々増加している。食育とは、望ましい食習慣のための知識を身につける教育であり、弁当作りに関する知識を得ることも大切である⁷⁾⁸⁾。今回のアンケート調査から、各自の弁当作りの見直しができ、学生ひとり一人が自分の弁当作りについて考える時間を持つことができた。

この調査から女子大生の弁当作りで意識されていることは、食品の知識、衛生上の注意、栄養のバランスに関する知識であり、他に節約などがあった。これらを意識することにより、より良い弁当習慣が得られ、弁当を通して普段から食生活についていろいろな角度から考えることができた。学生が健康で生活の質を向上させるため、また、今後、食を提供するものとして、大学の授業の中でも食育を充実していくことがさらに重要であると強く感じた。現在、ファーストフードなどの外食産業やコンビニエンスストアなどの中食産業が進出する中、調査した女子大生の7割以上が家庭で作る弁当を昼食に持参しており、昔からの手作り弁当は減少傾向ではなく、時代とともに進化していることが推察された。このアンケート調査結果から、弁当は流行があり、ライフスタイルが多様化する時代に合わせたさまざまな弁当があり、

冷凍食品やレトルト食品を上手に利用し、機能的な弁当箱に入れた弁当がこれからも出てくることが考えられた。今後も時代にあった弁当の調査を行いたいと考えた。

今回の調査は家族と同居、ひとり暮らしなどの対象者の属性については調査しなかったため、今後は対象者の属性を調査項目に含め、さらに詳細なデータを得ることが必要と考えた。今後もアンケート方式で分かりやすく、食生活の見直しを目的とした女子大生だけを対象にせず、年齢別に弁当の利用について調査、検討していきたいと考えた。さらに、時代にあった弁当について調査していきたいと考えた。

参考文献

- 1) 茂木信太郎：2.フードマーケティングと食品流通「新版 食品の消費と流通」(建帛社)、p.27 (2008)
- 2) 田島 眞：1.食生活と変化「新版 食品の消費と流通」(建帛社)、p.6 (2008)
- 3) 茂木信太郎：3.中食と中食産業「新版 食品の消費と流通」(建帛社)、p.116 (2008)
- 4) 石上智美、西館有沙、水野智美、徳田克己：幼児の弁当作りに関する母親の意識Ⅰ—弁当作りに関する母親の考え—、日本教育心理学会第45回総会、PG105 (2003)
- 5) 西館有沙、石上智美、水野智美、徳田克己：幼児の弁当作りに関する母親の意識Ⅱ—弁当の内容について母親が配慮していること—、日本教育心理学会第45回総会、PG106 (2003)

- 6) 荒井 三津子・杉村 留美子・片村 早花：現代の手づくり弁当・その多様性と背景—弁当の日・弁当男子・キャラ弁を視野に一、北海道文教大学研究紀要、第35号、35-47 (2011)
- 7) 佐藤 裕紀子：多様な学習活動との連携をはかった家庭科の指導の検討 -附属中学校「弁当の日」を手掛かりに-、茨城大学教育実践研究 29、101-109 (2010)
- 8) 原 陽子、竹内 元：“弁当の日”の特質と実践課題、宮崎大学教育文化学部附属教育実践総合センター研究紀要 19、203-215 (2011)

要旨

女子大生を対象に、昼食時における弁当持参の状況、弁当に対する意識に関するアンケート調査を行った。調査時期は2009年、大学1年の女子大生72名を対象として実施した。

アンケート結果より、7割以上の学生が普段弁当を持参していることが確認された。持参する理由として「経済的、節約になる」が60%と高く、次いで「体に良い、栄養のバランスが良い」の回答が13%であった。一方、弁当を持参しない理由は、「作る、弁当箱を洗うのが面倒」45%、「作る暇がない」27%であった。弁当を自分で作る学生は53%、家族に作ってもらう学生は47%と、家族に弁当を作ってもらう学生が多くみられた。弁当で一番気を使うことは、栄養面38%、衛生面29%、金銭面25%となり、栄養バランスや節約を目的で持参する学生が多い他に、衛生面を重視している学生が多かった。弁当箱への希望として、「保温性のある弁当箱」、「密閉性の高い弁当箱」、「汁物が入る弁当箱」、「油污れが落ちやすい弁当箱」、「水蒸気が付かない弁当箱」など機能を重視したものが多くあげられた。

(2011年10月3日受稿)