

日本人学生における食の意識と行動 —留学生を対象とした異文化間食育の開発に向けた対比的集団として—

田中 共子*・高濱 愛**

序

国際的流動性の高まる時代にあつて、我々は異文化間心理学と健康心理学の接点で、異文化間教育と健康教育を融合させて、食のマネジメントに異文化滞在者の特性を組み込む「異文化間食育」にむけた研究を進めている。従来の日本の食育は国内向けに営まれており、複雑な適応過程にある異文化滞在者への適用は難しいと考えられる。在日留学生の食については、栄養学的調査は散見されても、異文化滞在者の特性を踏まえて食の社会性を組み込んだ実証的な説明は乏しく、食育の発想は希薄である。

留学を完遂するには健康を保つ必要があり、健康管理は留學生生活の基盤となる重要な能力であるにも関わらず、現状では留學生の食は総じて個人任せで、その教育も空白となっている。だが異質な社会文化的環境下でも健康のセルフマネジメントができることは、グローバル時代における重要な能力と考えられる。異文化滞在者の独特な健康問題の構造を分析し、文化の要素を組み込み、文化受容の観点を加味した食の健康教育について考えていくことが必要であろう。だが異文化滞在者は健康のハイリスク集団とみなされつつも、病気になれば現地医療を頼るという結果的な対処が多く、治療以前の健康教育は体系化されていない。

在米留學生の調査をみると、留學生がアメリカのライフスタイルに合わせると体重が増加すること (Brittin&Obeidat, 2011)、よりアメリカの文化受容が進んでいる者ほど不健康な食事と体重増加がみられることが指摘されており (Liu, Chu, Frongillo&Probst, 2012)、異文化適応の負の側面が示唆されている。では在日留學生はどのような状況にあるのか。ホスト社会となる日本の大学生の食生活の研究では、三食摂ってはいても不規則な食事時間であったり、食事を主食のみや菓子類のみなどで済ます偏食がみられたり、外食や中食に頼りがちな食事をしていたりするという、乱れた食生活が指摘されている (村上・菊安・岸, 2005)。彼らと共に留學生生活を送る在日留學生の食生活の調査 (安友・西尾, 2008) をみると、主食系のみ食事や油脂を多く含む料理が多いなど、偏った食事がみられると指摘されている。在日留學生の食については、こうした栄養や医療の面か

* 岡山大学大学院社会文化科学研究科教授

** 一橋大学大学院法学研究科講師

謝辞 1. 本研究は、平成23年度山陽放送学術文化財団 (代表 田中共子) の助成を受けました。ご支援に感謝いたします。2. 本研究は、和志田希さんの平成24年度岡山大学文学部卒業研究における調査データの一部を、再構成しました。発表へのご快諾とご協力に感謝いたします。

らの調査が散見されるものの、心理学的な探求は希薄である。食が総合的な営みであることを考えるなら、異文化滞在者への食育を構築する際には、栄養のバランスだけではなく、彼らの価値観やライフスタイルに合わせた教育が必要になるだろう。

我々は在日外国人留学生の食とその問題の構成を、異文化滞在者の特性を考慮しつつ解明することから研究を始め、「異文化間食育」の示唆を得ようと考えている。その一環として、ホストの日本人学生側の食の情報を得ることは、留学生の食の問題を異文化滞在者の問題と学生・若者としての問題に分離していくためには不可欠である。今回は留学生の対比的集団として、日本人学生対象の調査を実施したので、結果の概略を報告する。

方法

1. 調査対象者

西日本の中都市であるX市の大学に通う日本人学生187名に協力を得た。回答に不備のない176名（男性48.9%、女性51.1%）の回答を分析した。年齢は平均19.7歳（ $SD=1.29$ ）、専攻は文系14.8%、理系85.2%。居住形態は一人暮らし64.8%、寮生活1.7%、家族同居33.0%、友人と同居0.6%。アルバイトの頻度は、週5日以上1.1%、週3日以上30.1%、週1日以上25.0%、なし43.8%。

2. 調査手続き

授業時間内に調査用紙を配布し、回答後に回収した。

3. 調査時期

2012年12月から1月。

4. 質問紙の構成

食と生活の概略として、食事と異文化接触（5項目・合計100%として割合を回答）、ライフスタイル（7項目・選択式）、社交的な食事の頻度（5項目・4件法）について、回答を求めた。食の意識と行動に関しては、堀内ら（2010）と高野ら（2009）から選択した食意識・食生活に関する項目に、外国に対する意識・行動の項目を追加した計23項目（5件法）に回答を求めた。食の問題と支援ニーズに関しては、食生活に対する問題の認識（4件法）、対処行動の実行（実行している・たまに実行している・実行していない）、対処行動の実行意欲（今すぐ実行したい・6ヶ月以内には実行したい・いつかは実行したいが6ヶ月以上先だろう・全くしようと思わない）、問題と対処行動に関する自由記述。体型変化のめやすとして、入学後の体重変化（増えた・同じ・減った）。属性項目として、性別、年齢、出身、専攻、学籍、外国人の友人の数、外国人の親友の数、留学経験の有無。

結果

1. 食の構成

合計100%として答えてもらったところ、食形態の平均は、外食38.19% ($SD=26.13$)、中食16.85% ($SD=18.14$)、家族が作る20.44% ($SD=31.93$)、自炊が24.57% ($SD=24.91$)。同じく共食者の平均は、一人45.88% ($SD=27.85$)、家族16.41% ($SD=25.95$)、友人37.70% ($SD=24.91$)。同じく料理の準拠文化の平均は、日本風52.02% ($SD=21.13$)、その他47.59% ($SD=20.99$)。

2. 食生活

回答の割合を示すと、間食は、毎日26.1%、週3~4回40.3%、週1回23.3%、なし10.2%。入学以降の体重変化は、減った26.7%、同じ40.3%、増えた32.9%。食費については、気をつけていない15.3%、少し気をつけている63.6%、とても気をつけている21.0%。レシピを見ずに作れる料理は、なし10.8%、1~2品32.4%、5品以上30.1%、10品以上18.2%、20品以上8.5%。

3. 自炊

回答の割合を示すと、自炊については、難しい59.7%、難しいと感じない40.3%。難しい理由については複数回答をしてもらったが、その割合は、設備がない5.5%、時間がない46.0%、やり方が分からない36.5%、その他11.7%である。その他の内容を記載してもらくと、面倒、材料を使い切れない、味付け、料理がへた、片付けが面倒、やる必要なし、が挙げられた。

4. 食の意識と行動

食の意識と行動に関して因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行った結果、I「バランス指針」（ $\alpha=.84$ ）、II「実行技能」（ $\alpha=.76$ ）が抽出された（表1）。

表1 日本人学生における食の意識と行動に関する因子分析（主因子法、プロマックス回転）

項目番号	内容	I	II
17.	バランスのとれた食事を心がけている	.76	.09
6.	油脂を摂りすぎないように気をつけている	.74	-.04
16.	健康を意識している	.68	.17
3.	さまざまな種類の食材を食べている	.67	-.12
7.	塩分を摂りすぎないように気をつけている	.67	-.07
4.	野菜を毎日食べている	.58	-.06
2.	ほしい食材がどこで入手できるかわかる	-.04	.70
1.	食材の一般的な値段がわかる	-.11	.68
10.	食材を購入して手を加え、食事の準備をすることができる	-.03	.66
19.	日本食は健康的である	.10	.56
12.	食や健康に関する情報を得る方法を知っている	-.08	.51
8.	栄養バランスの良い食事がどのようなものか思い浮かべることができる	.14	.47
因子間相関			.39

5. 食の問題認識

自分の食生活について、問題認識を「全く感じていない・あまり感じていない」を問題認識低群、「少し感じている・とても感じている」を問題認識高群とし、解決策の実行の度合いと、実行していない者における実行への動機付けについて集計した（表2）。問題認識高群における解決策の非実行者は35.0%おり、うち実行に関心を持つ者は76.4%である。これは全体の14.8%に該当し、支援ニーズの存在を示唆する。問題について自由記述をしてもらおうと（表3）、食事の内容やバランスに関する記述が約6割を占めていた。

表2 日本人学生が意識する食の問題、解決法の実行とその実行への意欲

問題認識	解決法の実行	実行への意欲
低群 79(44.89)		
高群 97(55.11)	実行している	4(4.12)
	たまたま実行している	58(59.79)
	実行していない	34(35.05)
	今すぐ実行したい	9(9.28)
	6か月以内には実行したい	10(10.31)
	実行したいが6か月以上先だろう	7(7.22)
	全く実行する気はない	9(9.28)
人数 (%)		

表3 日本人学生が意識する具体的な食の問題 (人数)

食事の内容やバランス (60.1%)	食事・栄養のバランス	26
	野菜が不足している	32
	果物が不足している	5
	魚介類が不足している	5
	肉が不足している	3
	きのこ類が不足している	1
	肉が多い	1
	油脂・揚げ物が多い	3
	塩分が多い	1
	糖分が多い	3
	炭水化物が多い	4
	味が濃い	2
食事の準備 (12.1%)	買って食べることが多い	6
	外食が多い	5
	自炊の回数が少ない	4
	自炊が面倒	1
	時間がない	1
食事の時間・回数・量 (27.0%)	時間が不規則	5
	時間が遅い	4
	欠食をする	10
	間食が多い	9
	夜食が多い	1
	食べ過ぎる	7
	量がバラバラ	1
	量が少ない	1

問題に対する解決方法の自由記述は、「直接対処」、「自炊」、「工夫・具体的対処」、「消極的対処」、「金銭的対処」の5種類に分類された。「直接的対処」は、野菜が不足していることに対し、野菜を食べるなど。「自炊」は、野菜をとるために、自炊をしてとりやすくするなど。「工夫・具体的対処」は、時間がないので惣菜を買ってしまうが、せめてバランスを考えて買うなど。「消極的対処」は、今は余裕がないが、忙しくなくなったら自炊したいなど願望を記すものである。「金銭的対処」は、野菜は高いが避けずに買うなど。中にはサークルの都合で夜遅くの夕食になることに対し、誘いを断るといふ解決が考えられるが、付き合いを考えると難しいとか、解決方法が分からないという記載がある。対策はあっても実行に困難感を持つ場合がある。

6. 異文化接触

合計100%として答えてもらったところ、普段の生活で使う言語の割合の平均は、日本語98.44% ($SD=4.12$)、英語1.21% ($SD=3.13$)、その他0.35% ($SD=2.48$)。同じく友人の国籍は、日本97.76% ($SD=5.36$)、その他2.16% ($SD=5.33$)。なお留学経験のある者は14.2%、ない者は85.8%となっており、外国人の友人は平均1.6人 ($SD=5.9$)、外国人の親友数は平均0.1人 ($SD=0.8$)である。

7. 社交的な食

外国人との飲食の機会は比較的少なく、エスニック料理を使った交流の機会もわりと少ないが、飲み会がけっこう多い(図1)。

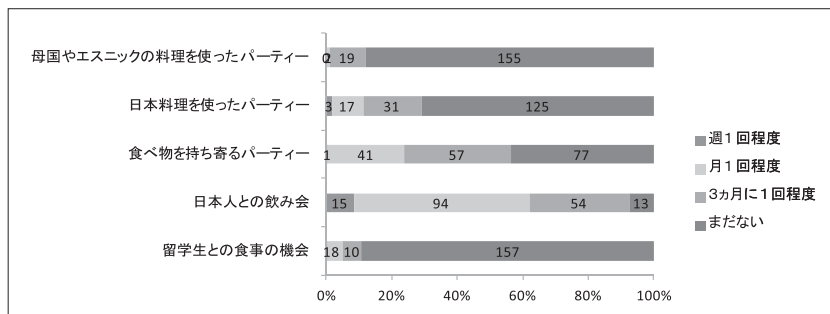


図1 日本人学生における社交的食への参加 (人数)

考察

日本人学生は一人暮らしが6割あまりで、食事の4割近くは外食が占めている。食事のうち自炊によるものは約4分の1、家族の作ったものが約5分の1で、あわせて手作りの食が4割強となる。中食は2割弱である。購入する商品としての食べ物が、彼らの6割近い食を構成している。中には、中食に頼りながらもバランスを考えて買うなど、問題緩和のための工夫を行っている例がある。商品として提供されるものの選び方は、彼らに向けた食育の重要なターゲットとして考える必要がある

う。社会が提供する食環境の影響が大きいことから、大学生の食環境を社会的問題としてとらえていく必要が示唆される。

自炊の食は全体の4分の1程度だが、食の問題解決の手段の一つとして意識されている。自炊が難しいと思う者が6割を占めるが、その主な理由は時間のなさや方法がわからないことである。自炊の技術を身につける支援も、彼らの食育の中に位置づけられる必要がある。

食の問題を感じる者は半分近くに達しているが、対策に踏み出せているとは限らない。問題を感じ、対策はなく、しかし対策に関心を寄せる者の存在は、健康教育の支援ニーズの存在を意味する。本人の納得のいく対策を指南し実行を支えることで、問題が解決に向かう可能性がある。なお日本人学生にとって食の問題の認識は、バランスや時間などの食の理想に照らして、それとの乖離を意識した際に生じている。成長の過程で受けてきた食育のために、細やかな食の理想像はあるが、時間や技術の制約もあって必ずしも実現できていない様子が見えてくる。食に関する規範意識や準拠する基準は持っていることから、時間のマネジメントや食の優先順位の向上などができれば、彼らの食生活の質が高まっていく可能性がある。

食の半分近くは孤食だが、一方で半数は人との食事であることから、個人単位の食の構成の仕方も、仲間との食の内容の選び方も、ともに食の重要な側面といえる。飲み会やサークル仲間とのつきあいを含む、外食の機会は頻繁にあり、食の社会的な機能が認められる。ただし国際交流は少なく、食を用いた外国人との交際は目立たず、社交的食といえば日本人同士の飲み会が中心である。異文化間の対人関係形成のきっかけとなる食の国際交流の機能は、さほど活用されていない状態にある。

彼らへの食育は、理想像をすり込むような知識付与の教育だけでなく、生活の中にかに健康行動の実行の機会を設けていくかを考えたり、制限された手段の中で問題の緩和を目指す工夫を加えたりといった、現実的な選択肢をとともに考えることが必要になってくるだろう。そしてその中で、栄養バランスや食の規則的な摂取に配慮しながらも、社会性を育む食の社会的機能をうまく織り込んでいく智恵が求められよう。

今日の世界で、先進工業国における高カロリー、高脂肪食による生活習慣病や肥満の問題、そして開発途上国における栄養摂取量と栄養素バランスの問題を考えた場合、いわば理想に近い食構成として、日本型の食は世界各国から注目され、研究されている（吉川, 1999）。現在の日本は世界の中でも長寿国として知られるが、和食はその日本で育まれた健康的な食であり、豊かな文化性も備えて世界遺産に登録されている。だが日本に来て一人暮らしをする留学生の多くは、そうした世界的に評価の高い家庭の食生活と接することは少なく、大学生にとっての日常である、利便性の高い食や娯楽性のある食がより身近かもしれない。この意味で、日本の大学生の食の問題は留学生の食の問題の背景といえるわけで、両者の食育は密接な関係にあり、異文化間食育の構築に向けては

両者の問題構造の把握が欠かせない。

一方で、日本にいる留学生の食に肯定的な変化が起きる可能性も考えられる。我々の初期的な事例研究では、在日メキシコ人留学生が、お弁当を持参するという日本の習慣を健康にいいと肯定的に評価し、実践する例がみられている(高濱・田中, 印刷中)。この場合は、日本の食形態が取り入れられ、異文化滞在が健康行動を学ぶ機会として機能している。日本の食のどの部分を取り入れていくかという食の文化受容のありようが、留学生の健康を左右していく可能性を明らかにしていくことは、文化学習の肯定的側面に関する興味深い探究といえよう。

越境を想定して食の智慧を育むことは、世界で活躍していくにあたって求められる、グローバル環境下における健康の自己管理能力を涵養することにつながり、現代的な高い教育的意義を備えていることも認識していきたい。

引用文献

- Brittin, HC Obeidat, BA (2011). Food practices, changes, preferences and acculturation of Arab students in US universities. *International Journal of Consumer Studies*, 35, 552-559.
- 堀内理恵・北脇涼子・西村侑子・谷野永和・横溝佐衣子(2010). 食事バランスガイドを活用した女子学生の食生活の調査と食意識の変化 日本食生活学会誌 21 (3), 211-216.
- Liu, Ji-Hong, Chu, YH., Frongillo, EA., and Probst, JC. (2012). Generation and acculturation status are associated with dietary intake and body weight in Mexican American adolescents. *The Journal of Nutrition*, 142, 298-305.
- 村上亜由美・荻安利枝・岸本三香子(2005). 大学生における食生活の特徴と心身愁訴 福井大学教育地域科学部紀要V 応用科学 家政学編) 44, 1-18.
- 高濱愛・田中共子(2013). 在日メキシコ人留学生の食生活の変遷に関する事例的研究-5名の渡航前から現在に至る詳細から食育への示唆を探る- 人文・自然研究 第8号, 191-206.
- 高野裕治・野内類・高野春香・小嶋明子・佐藤眞一(2009). 大学生の食生活スタイル: 精神的健康及び食行動異常との関連 心理学研究 80 (4), 321-329.
- 安友裕子・西尾素子(2008). 留学生の食生活と食環境との関連に関する萌芽的研究: N大学の事例 生活学論叢 14, 83-95.
- 吉川誠次(1999). 日本型食生活は日本人が守る 熊倉功夫編 講座食の文化・第二巻日本の食事文化 403-421.