

P-3. 栄養士を目指す学生の献立作成能力と食習慣の関連(ポスター発表, 保健・医療・福祉サービスの充実のために, 2007年度青森県保健医療福祉研究発表会抄録)

著者	花田 玲子, 熊谷 貴子
雑誌名	青森県立保健大学雑誌
巻	9
号	1
ページ	92-93
発行年	2008-06
URL	http://doi.org/10.24552/00001899

Key Words : ①献立作成能力 ②食習慣 ③調理
④食生活頻度調査票 (FFQg)

I . はじめに

管理栄養士・栄養士が栄養指導活動を行う際に必要な能力の一つに、対象者の栄養計画を、食事計画、献立・調理へと展開できることがある。献立を立てる上で必要な知識としては、栄養・食品・調理などがあげられる。また、入手可能な食品の種類や価格、施設における調理設備・作業従事者の調理技術なども考慮しなくてはならない要素の一つである。献立作成者の能力はこれらをふまえた上で、対象者に適した献立を示すことができるかで問われる¹⁾。

献立を立てるときにその基礎とするのは、献立作成者自身の食習慣やこれまでの食体験、学習や実習経験である。何らかの形で体験したものでなければ、献立として計画・展開することは困難となる。そこで本調査では、栄養士を目指す学生の食生活習慣が、献立作成能力にどのように関連しているのかを検討した。

II . 方 法

4年制大学の栄養士養成校に在籍する女子学生36名を対象とし、献立作成、食物摂取頻度調査(以下FFQg)、食習慣アンケートを実施した。献立は、集団給食実習の際に提供する食事であり、対象は18～23歳女子、区分は夕食とした。「日本人の食事摂取基準(2005年度版)」より、年齢18～29(歳)女性、身体活動レベルII(ふつう)の推定エネルギー必要量2,050kcal/日を基準とした。集団給食計画書を参考に3食配分比率を朝食:昼食:夕食=3:3:4とし、摂取エネルギー量を700～800kcal、食塩摂取量は3.3g以下等と設定した。また、主菜を「肉料理」とする場合と「魚料理」とする場合について作成させた。献立、FFQgの栄養計算は、エクセル栄養君食 Ver.4.5(建帛社)を用いて栄養素等摂取量と食品群別摂取量を算出し、食習慣アンケートはエクセル栄養君食物摂取頻度調査票 Ver.2.0を使用した。

III . 結果および考察

対象者は平均年齢20.3±0.5歳、身長157.4±6.3cm、体重52.8±7.9kg、BMIは21.2±2.1で内訳は、BMI18未満の「やせ」が11%、18～25未満の「標準」が83%、25～30未満の「肥満」は6%であった。生活形態は、「1人暮らし」が25%、「家族・親族と同居」が50%、「寮」が18%、「友人と同居」が7%であった。主な調理従事者は、「家族・親族と同居」の場合、1名が「自分」と

栄養士を目指す学生の献立作成能力と食習慣の関連

花田 玲子¹⁾ 熊谷 貴子²⁾

1) 東北女子大学

回答した以外は、「母親」もしくは「祖母」であった。

献立による給与栄養目標量とFFQgによる栄養素摂取量について、エネルギー、カルシウム、ビタミン類、食物繊維で基準値を満たしていなかった。献立内容について、「肉料理」では、「生姜焼き」17%、「冷しゃぶ」11%であった。主材料とした肉の種類では、学生の69%が「豚肉」を使用し、そのうち部位としては「もも肉」・「ロース肉」が各23%であった。「魚料理」では「ムニエル」および「ホイル焼き」が各20%で、主材料とした魚の種類は「鮭」が40%、「鯖」が23%であった。副菜では、主菜が「肉」および「魚」の場合でも「サラダ」が多く、その中で「きゅうり」の使用は57%であった。汁物では、主菜の種類と、和風・洋風・中華に関係無く過半数が「みそ汁」を記入した。主菜・副菜の調理方法についても学生の多くが手軽なものを記入しており、食材選択、味付けなどのバリエーションの少なさが目立った。

食習慣アンケートでは、調理をする機会はあるが調理方法が偏る傾向が見られ、肉料理の頻度が多いとする者が多かった。さらに、市販弁当を除く外食の頻度が少なく、外食で主に選ぶメニューは「どんぶりや麺類」「ファーストフード」などの単品を選ぶ者が多かった。また、主食・主菜・副菜を整えた食事を「いつもしている」と回答した者は14%しかいなかった。様々な「食」を知る上での外食経験の少なさや、食様式およびメニュー選択の幅の狭さが、献立作成の際も主菜・副菜・汁物の選択バランスを崩していると考えられた。

IV. まとめ

今回学生が作成した献立とFFQgでは、いくつかの共通する栄養素で不足が見られた。栄養に関する知識や技術を学んでも実践で応用することができず、また、食意識、食習慣を整えようと行動変容する意識も低かった。日常的に単調な食生活をしている場合、その食生活習慣が献立作成に反映されていると考えられた。

料理名、食品、食品の重量、調理工程、調理時間や作業量の予測、そして食べる人々の満足度までを考慮し数字にするためには、栄養・調理に関する知識と技術の早期からの介入と、長期的・習慣的に献立表を具体化し評価するという繰り返しの教育が重要であると考えられる。そして、学生自身が日常的に食への興味や関心を持ち、意識的に調理経験を積むことが、献立作成能力向上の要因となり、学生自身の食生活改善にもつながっていくと考えられた。

V. 文献

- 1) 照井真紀子, 鈴木久乃: ある栄養士教育課程における学生の献立作成能力の要因: 栄養学雑誌 Vol.58

No.2 77~84(2000)

- 2) 吉村幸雄, 高橋哲子: エクセル栄養君 食物摂取頻度調査FFQg Ver.2.0 2007 建帛社
- 3) 赤羽正之, 飯樋洋二, 大島恵子他: 給食施設のための献立作成マニュアル第7版 2006 医歯薬出版株式会社
- 4) 山本茂, 他: 日本人の食事摂取基準(2005年度版)の活用 特定給食施設における食事計画編, 第一出版, 2005 他