

学生が献立作成において考慮する内容別料理の傾向

鷺見孝子・棚橋亜矢子・杉山道雄

はじめに

栄養士を目指す学生たちにおいて、対象者に適した献立を立てられることは必要なスキルである。しかし、それにはまず、自分の食生活を管理できるようになることであると思われるが、現実には一人暮らし、あるいはアルバイト等の生活習慣において、食習慣の乱れが生じている学生が多いようにみられる。また、平成21年国民健康・栄養調査結果¹⁾によると、20歳代の男性21.0%、女性14.3%が習慣的に朝食を食べない人であり、これらの人は朝食の欠食が子どものころから習慣化しているとされているという結果からも食習慣を正しくすることは、それについて学んだからといってすぐに行えるものでもなく、学生自身においても難しいことに思われる。

近年、家庭において料理名や基本的調理の技術の習得また、行事食などについて日常的な経験が少なくなっている。そのため調理する力が不足していることに加えて、自分で作れる料理の種類についても、学校教育で学んだと考えられるものや、洋風料理が多い傾向にあり、報告²⁾によると、大学に入学した時の食に関する知識については一部の専門課程を卒業した学生を除き乏しい。そのため、献立作成に必要な知識を得ていくために、大学での講義や調理実習を経験することで、習得しているのが現状である。これについては、そのような経験が知識を習得できるという報告³⁾があることからいえる。

献立作成は作成の基本を理解し、知識とし食品学、栄養学、生化学、調理学などを理解した上で、食事を食する対象者に適した献立が立てられるようになることが大切である。

3年生の前期開講科目であるライフステージ栄養学実習の授業においては、ライフステージ別に、献立作成を行い、それにもとづいて調理をし、立てた献立がより食べる人の立場にたった献立であるかどうかの検討を行い、献立作成についての臨機応変に展開できる能力の向上を目指している。

しかし、学生たちの間では献立作成に対する苦手意識についての思いが、しばしば発せられている。

そこで、学生たちの献立を作成するための能力はどのような学習内容が影響しているのかと、その知識が献立

作成時の食材などを選択するうえで、どのような傾向にあるのかについて検討し、学生がより適切な献立作成ができるようになるための資料とすることが目的である。

方法

ライフステージ栄養学実習の授業を受講している3年生のうち、妊娠婦についての授業に出席した35人を対象とした。内容は、妊娠末期に適する1週間分の献立を料理名だけの記載で作成することを行った。又、その献立を立てた理由も記入することとした。献立を作成するにあたり、同一条件のもと、どのような献立を考えるのか、学生の食材や栄養素における知識の傾向をみるため、いくつかの統一した条件をあらかじめ提示し、その条件にそった献立を必ず朝、昼、夕、間食の中へ1献立は取り入れて作成することとした。

条件は以下である。

- ① 1日数回の小分けに対応できる料理
- ② ボリューム、味は変化に富んだ料理（食べすぎないように、見た目にボリューム感があり、飽きてしまわないように、味は特徴のある料理）
- ③ 便秘に効く、あっさり料理（妊婦は便秘になりやすいため、その予防とともに、胃もたれしないような料理）
- ④ 胃が圧迫されて食欲がなくても食べられる料理（おなかが大きくなることで胃が押し上げられることや、季節や体調によって食欲が無くなることもあることを考えての料理）
- ⑤ 手軽にできるパスタ料理（時間の無いときにサッとできる料理）
- ⑥ 鉄分を効率よく摂取できる料理（鉄欠乏性貧血になりやすい妊婦が、効率よく鉄が摂取できる料理）
- ⑦ カルシウムとミネラルが同時に摂取できる間食（不足しがちな栄養素を間食で摂取するための料理）の7項目とした。

また、別に献立作成に関するアンケート調査を行った。調査内容は献立作成に対する意識、妊娠婦献立が今まで行ってきた他の条件の献立作成と比較して簡単であったか、その理由、妊娠婦献立を作成するにあたり参考とした分野の知識、基本的献立作成の手法についてである。

結果および考察

1. 献立作成に対する意識

アンケート調査において「献立作成は比較的簡単にできますか」の設問において、5段階で解答を得た。「とてもできる」0人、「まあできる」5人、「あまりできない」21人、「できない」6人、「どちらでもない」3人となり、全体的に献立作成は簡単でないと感じているものが77.1%であった。その理由について「あまりできない」とした学生はほとんどが献立をなんとか立てられても、栄養価をあわせる段階において困難を極めているもの、あるいは対象者に合わせて、料理の食感、彩りなどを考えて献立作成を行うことを難しいとしていた。また「できない」とした学生は、レシピを考えることができない、わからない、食材や調味料がわからない、食品の組み合わせ等で迷う、計算をしながら献立を立てられないという理由をあげていた。

そこで、献立作成の基本的知識だけでなく、妊産婦の献立作成のような、応用力を生かす献立において、比較して簡単かどうかを5段階でたずねた。「すごく簡単」と「まあ簡単」は各0人で、「同じ」11人、「少し難しい」22人、「難しい」1人、無回答1人であった。そこでその理由について複数回答でたずねた。最も多かったのは「妊産婦としての条件が加わるため難しい」が18人であり、次は「特に妊産婦の栄養についての理解が不足しているため」と「栄養価を対象者に合わせる必要があるのでむずかしい」が各12人であった。

献立作成に対して3年生であるという学年的位置から、全くできないというのは考えにくい、自信を持てるほどではないので「あまりできない」と答えていると思われる。それ故に、更なる知識が付与された献立作成は「少し難しい」という意識になってしまうのだと考えられる。これらより、妊産婦の献立作成においては、妊産婦についての知識不足と妊産婦に対する知識を献立に反映していく応用力の不足が献立作成を自由自在に行えない要因の一つとなっていると考えられる。

2. 妊産婦の献立作成において参考になっている分野について

ライフステージ栄養学実習において献立作成はライフステージ別の特徴を理解している必要がある。学生らは、この実習の前にすでに、応用栄養学の分野（ライフステージ栄養学）の講義で各期における

特長については習得済みのはずであり、その知識を献立作成を行うに当り生かしていると思われる。しかし、この分野のみの知識で献立作成を行っているわけではなく、例えば、必要な栄養素を考慮するためには各栄養素についての知識が必要である。

そこで、学生が、献立作成をするにあたり、どの分野の勉強が参考になっているのかについて複数回答でたずねた。最も多かったのはやはり、「ライフステージ栄養学で学んだ具体的な栄養」で28人であった。次は「基礎栄養学などの基礎的な栄養」で11人、「栄養指導などの指導方法」と「調理学のような主に調理法について」が各9人、「ライフステージ栄養学実習をして実習から」8名、「臨床栄養学などの病態について」6人、「食物、特に食材について」4人であった。

妊産婦の献立作成を行うに当り、学生たちが参考にした分野（科目）には妊産婦とはどのような特徴があるのか、また妊産婦にはどんな栄養素が必要なのか、そしてその必要な栄養素の働きについては基礎的な栄養の知識を絡めながら、献立を立てたということが考えられる。

これは献立作成の条件として出した項目に、“鉄分を効率よく摂取できる料理”や“カルシウムとミネラルが同時に摂取できる間食”といった栄養素の知識がないと献立が立てられない条件をあげたことが影響していると考えられる。

献立作成には調理法や食材の種類が第一条件にあげられると考えていたが、ライフステージ栄養学の講義の中では、各期の特徴の他に、食材や調理法などの内容も含んでいるため、このような結果につながったのではないかと考えられる。

3. 献立作成の条件にあった献立名および食材の種類と頻度の傾向

1) 1日数回の小分けに対応できる料理

立てられた献立の料理名を表1に示す。料理名で多かったのは「雑炊」7つ、「サンドイッチ」5つ、「きんぴらごぼう」・「そうめんをつかった料理」が各3つ、「たこ焼き」・「丼もの」・「味付けの御飯」・「おいなりさん」が各2つずつあがった。その他の料理については一つずつ料理名があがっていた。

主の食材ごとでみると、「野菜類」8つ、「肉類」と「豆類」が各6つずつであった。野菜類が多かったのはまとめて作っておけば、おかずとして少量ずつ出すことができるためであろう。

表1. 1日数回の小分けに対応できる料理の一覧

分類	料理名 ()は出現数
米類(17)	具沢山雑炊(5)、かに雑炊、卵雑炊 おにぎり(2)、プチおにぎり おいなりさん(2) 小松菜と焼きしいたけのナムル丼、鶏そぼろ丼 混ぜ込み御飯、豆御飯 ちらし寿司 せんべい
パン類(6)	サンドイッチ(5) ライ麦入り食パン
麺類(4)	そうめん焼き(2)、具いろいろそうめん そば
その他(5)	たこ焼き(2)、おやき、ワンタンスープ、 肉まん
野菜類(8)	きんぴらごぼう(3)、ほうれん草とハムの ココット、切干大根の松前漬、かぼ ちゃ煮、パプリカとアスパラとトマトの マリネ、キャロットケーキ
肉類(6)	ハンバーグ、しょうが焼き、ささみチー ズかつ、豚肉の簡単トマト煮、チーズ入 りキャベツしゅうまい
豆類(6)	大豆のチリコンカン、納豆、豆腐、じゃ ことわかめの豆腐ドレッシング、高野炒 め、春雨スープ
魚介類(5)	焼き魚のおろしあえ、焼きししゃも、か つおののつけ盛り、白身魚のあんかけ、 小エビのかきあげ、しじみ汁
藻類(4)	わかめとじゃこのさっぱりサラダ、ひじきの 煮物、わかめと卵のスープ、わかめスープ
きのこ類(2)	きのこごぼうの味噌汁
卵類(2)	ポテトオムレツ、きのこごぼうの卵とじ
いも類(1)	肉じゃが

小分けをするための工夫としては、小さい形でた
くさん作っておいて、好きなときに食べることがで
きるようにしておく。「サンドイッチ」や「そうめ
ん」・「雑炊」・「おにぎり」・「ちらし寿司」などは中
の具材や上にふりかける際の具材をかえる、「雑炊」
については御飯のかさがまして、エネルギーが低く
ても一回一回の満腹感が得られるということと、一
度に1日分をつくっておけば、何度も、食事の準備
をしなくても手軽に食べることができるということ
で取り上げていた。そのため、エネルギーのある食
材を取り上げる学生が多かったと思われる。

次に条件別多頻出食材一覧を表2に示す。多いも
のに、「わかめ」と「牛乳」で各8つ、「ごぼう」と
「鶏卵」は各6つ、「切干大根」は5つ、「ひじき」・「ト
マト」は各4つ出現していた。これらの食材から①
の条件の場合の食材の特徴について、特に傾向はな
いと思われる。ただ、料理を立てた理由から食材別
の特徴を見ると、食材の形を小さくする、トッピン
グをするなどがこの条件を満たす工夫として考えら
れていた。

2) ボリュームがあり、味に変化がある料理

次に見た目にもボリューム感があり、味に変化をつ
けて飽きがこないようにする工夫をしたという条件
で考えた料理を表3に示す。

「丼もの」と「味付け御飯」がそれぞれ4つと多
かった。食材別としては「野菜類」と「肉類」が多
く、ボリューム感を出す食材として、いろいろな味

表2. 条件別の料理に含まれる食材中、多頻出食材一覧

①食事は小分けに 対応できる料理		②ボリューム・味に 変化ありの料理		③便秘に効く あっさり料理		④胃が圧迫されて 食欲がなくて食べられる		⑤手軽に食べられる パスタ料理		⑥鉄を効率よく 摂取できる料理		⑦Caとミネラルを 同時に摂取できる間食	
食材名	数	食材名	数	食材名	数	食材名	数	食材名	数	食材名	数	食材名	数
わかめ	8	豆腐	14	野菜	10	野菜	15	トマト	7	鶏卵	12	ヨーグルト	14
牛乳	8	野菜	13	きのこ	9	トマト	11	シーチキン	4	ほうれん草	12	牛乳	8
鶏卵	6	牛乳	6	牛乳	9	豆腐	10	挽き肉	4	ひじき	10	果物	7
ごぼう	6	鶏卵	6	ヨーグルト	9	うどん	8			あさり	9	ごま	5
切干大根	5	ひじき	6	トマト	8	鶏卵	8			小松菜	9	バナナ	5
ひじき	4	わかめ	6	鶏卵	7	大根	8			豆腐	8	おから	4
トマト	4	じゃがいも	5	ごぼう	7	牛乳	7			レバー	8	チーズ	4
じゃがいも	4	挽き肉	5	豆腐	7	きゅうり	6			牛乳	5		
きゅうり	4	小松菜	4	豚肉	7	あさり	5			切干大根	5		
		大根	4	さつまいも	5	ごま	4			おから	4		
		トマト	4	じゃがいも	5	小松菜	4			トマト	4		
		豚肉	4	にんじん	5	そうめん	4			鶏肉	4		
				パン	5	鶏肉	4			納豆	4		
				ベーコン	5	パン	4			にら	4		
				ほうれん草	5	ヨーグルト	4			もやし	4		
				わかめ	5	わかめ	4			ヨーグルト	4		
				えのき	4								
				オクラ	4								
				かぼちゃ	4								
				大根	4								
				鶏肉	4								
				バナナ	4								

表3. ボリュームがあり、味に変化がある料理名一覧

分類	料理名 ()は出現数
米類(13)	いわしの蒲焼丼(2)、アボガドの野菜たっぷりスタミナ丼、三色丼 雑穀御飯(3)、炊き込み御飯 ちらし寿司 にら玉雑炊 夏野菜カレー 五目あんかけチャーハン タイ風汁ビーフン
パン類(3)	サンドイッチ(3)
麺類(5)	野菜たっぷり焼きそば、かたやきそばゆずこしょう風、天ぷらそば、つけそばしらす卵とじそば、あんかけきのこうどん
野菜類(8)	筑前煮、野菜鍋、れんこんのピリ辛きんぴら、きのこ野菜のバター炒め、ボリューム満点野菜キュッシュ、細切り野菜のスープ、ミネストローネ、大根サラダ
肉類(6)	ハンバーグ、ピーマンと椎茸の肉詰め焼き、豚肉と切干大根のオイスターソース炒め、胸肉と豆腐のきのこあん、厚揚げの肉巻き、豚肉とレバーの南蛮漬
魚介類(3)	青さかなのトマトソースがけ、魚のホイール包み焼き、チーズ&海老餃子
豆類(3)	豆腐ハンバーグ、ミルクとピーンズとかぼちゃのサラダ
藻類(3)	きゅうりとわかめの酢の物、わかめと豆腐の済まし汁、海鮮サラダ
いも類(2)	ポテトサラダ、じゃがいもとねぎのミルクスープ
卵類(2)	五目卵、卵とわかめの中華スープ
その他(1)	海鮮お好み焼き

付けができ、色どりもある野菜類は利用しやすいともいえる。また、「肉類」はそれ自身にボリューム感があるので、たとえば、複数の肉を組み合わせたりすることにより、その存在感を増すことができる食材でもある。「丼もの」については、それだけで、ボリューム感があり、味に変化というキーワードについてはその上にトッピングとして複数の食材をのせる、あるいは味や色の異なる食材を組み合わせるという方法がとられていた。

表2の食材別の傾向では「豆腐」が14つ、「野菜」が13つ使われていた。いずれも、考えられることはボリューム感を出すために、いろいろな食材を使い、量をたっぷり使用することでこの条件にあった献立を作成していると思われる。

3) 便秘に効くあっさり料理

便秘に効くあっさり料理の条件であげられた料理を表4に示す。

表4. 便秘に効くあっさり料理名の一覧

分類	料理名 ()は出現数
御飯(8)	菜味いっぱい御飯(2) トマトときのこのリゾット(2)、具だくさん雑炊 大豆の炊き込み御飯、ひじき御飯、サツマイモの炊き込み御飯
パン類(2)	ロールパン、ジャムトースト
麺類(4)	ツナトマトのあっさりパスタ、なめたけ卸スパゲティ、ひやしやぶサラダ麺、山菜うどん
野菜類(18)	ほうれん草とハムのココット、きんぴらごぼう、れんこんのきんぴら、ひじきの煮物、カリフラワーのやわらか煮、白菜のミルフィーユ煮、白菜のロール蒸し、パプリカとアスパラ・トマトのマリネ、ほうれん草スープ、野菜きのこスープ、野菜たっぷりスープ、細ぎり野菜のスープ、にんじんとたまねぎのかき玉汁、野菜たっぷりコンソメスープ、オクラのあっさり漬け、根菜の味噌汁、枝豆のサラダ、かぼちゃゼリー
きのこ類(6)	えのきの明太子和え、きのこベーコンのサラダ、きのこの味噌汁、きのこのスープ、きのこごぼうの味噌汁、きのこのみぞれサラダ
豆類(3)	おからハンバーグ、豆腐ステーキ、洋風炒りおから、トマトと大豆のスープ、春雨サラダ
藻類(3)	寒天よせ、もずく、もずくとオクラの酢の物
果物類(3)	フルーツヨーグルト、ブルーベリー入りヨーグルト、ひじきとフルーツのサラダ
イモ類(2)	さつまいもの蒸しケーキ、おに饅頭
卵類(1)	ほうれん草入りオムレツ
肉類(1)	ゆで鶏と野菜の梅肉和え
魚介類(1)	マグロのキムチ和え
その他(1)	玄米フレーク

多かった料理は、主食では「麺」が4つ、「雑炊」と「リゾット」で3つ、「味付け御飯」で3つであった。おかずについては「野菜類」が18つで最も多く、「きのこ類」が6つ、「豆類」が3つなどであった。

表2の食材別については「野菜」が10つ、「きのこ」・「牛乳」・「ヨーグルト」各9つ、「トマト」が8つなどが多かった。便秘というキーワードについては「野菜」や「きのこ」の食物繊維を含んだ食材を選択する傾向にある。また、あっさりということに対しては「パスタ」や「雑炊」などの淡白な料理を選択していた。あっさりという言葉からすれば、「酢の物」が上位に上がってもよいかと考えていたが、「もずく」を使ったものが2つあっただけで、料理としては「野菜スープ」や「サラダ」の方が多かった。

表5. 胃が圧迫されて食欲がなくても食べられる料理名の一覧

分類	料理名 ()は出現数
米類(11)	豆腐いり豆乳スープリゾット、トマトときのこのリゾット、スープリゾット、トマトときのこのリゾット にら雑炊、鮭雑炊、おじや、キムチの韓国風茶漬け しょうが御飯、切干大根の炊き込み御飯、長いもと梅の混ぜ御飯 じゃこねぎおにぎり
パン類(3)	オープンサンド、ツナサンド ロールパン
麺類(15)	すうどん(2)、野菜うどん、ザルうどん、味噌煮込みうどん、野菜たっぷり冷やしうどん、うどん なめたけ卸しスパゲティ、冷製青じそスパゲティ、あさりのパスタ トマトとオクラの冷やしそうめん、豆腐とゴマのそうめん、そうめん、にゅう麺
野菜類(19)	野菜さっぱりソテー(2)、味噌汁(2)、ほうれん草とハムのココット、さつきゅうりし和え、野菜たっぷりスープ、根菜と焼き豆腐の味噌汁、切干大根の煮物、きゅうりの三色炒め、きゅうりの和え物、きゅうりのゴマ漬けきゅうりとわかめの酢の物、和風ミネストローネ、レタス入りわかめスープ、さっぱり野菜の春雨サラダ、根菜サラダ、大根サラダ、野菜サラダ
乳製品(4)	ヨーグルト(2)、ミルクスープ、フローズンムース
魚介類(3)	いわしのハンバーグ、しじみのチャイニーズ炒め、いわしの香味蒸し
果物類(2)	オレンジゼリー、レモンシャーベット
卵類(2)	卵とたまねぎのコンソメスープ、かき玉汁
肉類(2)	豚肉と貝割れのおろしかけ、干しいたけと鶏肉のスープ
豆類(2)	納豆、春雨スープ
藻類(1)	ひじきの煮物
その他(1)	シリアルフルーチェ

4) 胃が圧迫されて食欲がなくても食べられる料理

表5に妊娠後期の、おなかが大きくなり、胃が押し上げられて一度にたくさん量を食べにくくなったり、食欲がなくなる場合の料理を示した。

多かった料理は主食では「うどん」が7つ、次いで「リゾット」と「雑炊」が各4つであった。おかずでは「野菜類」が19つと最も多かった。特徴として、汁気の多いもの(スープ類)や消化のよい食材(大根などの消化酵素を持っている食材や、リゾットや雑炊などの水分の多いもの)、冷たいもの(デザート類、冷たくした料理)や酸味のあるものが選択されて、さらりと食べられるという言葉に代表されるよ

表6. 手軽にできるパスタ料理名の一覧

分類	料理名 ()は出現数
麺類(4)	めんつゆパスタ、ラー油パスタ、和風スパゲティ やまかけそば
野菜類(9)	ツナとトマトのクリームパスタ、冷製トマトパスタ、トマトとバジルの冷製パスタ、キャベツとツナのミルクパスタ、たけのこと春キャベツのパスタ、大根おろしとなめたけのパスタ、ほうれん草とベーコンのペペロンチーノ、菜の花としらすのパスタ、ラタトゥイユ風ミートソースパスタ
魚介類(6)	塩鮭と大葉のお手軽パスタ、あさりのパスタ、あさりとアスパラのパスタ、たらことじゃこのスパゲティ、たらこパスタ、ツナ卸しパスタ
きのこ類(5)	きのこ入りペペロンチーノ(2)、なめたけパスタ、なめたけ卸しスパゲティ、和風きのこパスタ
肉類(4)	ミートスパゲティ(2)、パスタミートソース、たけのことささみのカレー風味パスタ

うななど越しのよいと考えられる料理であった。

表2の食材別の特徴としては「野菜」が15つ、「トマト」11つ、「豆腐」が10つ、「うどん」・「卵」・「大根」と各8つが多かった。「野菜」が多かったのはサラダやスープが多いこと、「トマト」は献立作成の時期が夏であったこと、「豆腐」は冷たくて味があっさりしていること、「うどん」はつるつるとのど越しよく食べられることが考えられる。「大根」は消化酵素を含んでいるという点で用いられていた。

5) 手軽にできるパスタ料理

パスタを使って短時間でできる料理を表6に示す。

パスタ料理の具材が多かったものは「野菜類」が9つであり、「魚介類」6つ、「きのこ類」5つ、「肉類」4つであった。表2の食材は「トマト」7つ、「シーチキン」と「ひき肉」が4つなどであった。7月という季節的なものと、トマトソースがパスタで用いられることから多かったと思われる。また料理名では「ミートスパゲティ」が多かったことから、その主材料であるひき肉が多くなったが、パスタという食材にあわせてバランスの取れた献立を作成するために、動物性の肉を取り合わせて良質なたんぱく質を摂取できるように考えたと思われる。

6) 鉄分を効率よく摂取できる料理

表7に鉄分を効率よく摂取できる料理を示した。

主食では「味付け御飯」が12つと最も多くなった。主食以外では「野菜類」が19つ、「肉類」が14つ、「魚介類」が4つなどであった。食材の特徴として表2

表7. 鉄分を効率よく摂取できる料理名の一覧

分類	料理名 ()は出現数
米類(15)	ひじき御飯(5)、ひじきの混ぜ御飯(3)、 葉味いっぱい御飯、あさりの炊き込み御飯、 小松菜の卵いり御飯、納豆御飯 あさりとパセリのピラフ(2) あさりときのこの中華雑炊
麺類(4)	肉うどん あさりのパスタ(3)
野菜類(19)	小松菜とトマトスープ(2)、ほうれん草 とハムのココット、ほうれん草入り卵、 小松菜の煮浸し、小松菜とベーコンの煮 浸し、小松菜の炒り卵、切干大根の煮物、 パプリカとアスパラ・トマトのマリネ、 野菜たっぷりスープ、ほうれん草とアサリ のミルク煮、ほうれん草のクリームシ チュー、グリーンスープ、モロヘイヤの おひたし、ほうれん草とアサリのミルク 煮、ほうれん草と春菊の和え物、ソラマ メのポタージュ、ほうれん草とトマトの サラダ、もやしとほうれん草のおひたし
肉類(14)	レバニラ炒め(3)、にらレバもやし、レ バーの甘辛煮(2)、レバーのから揚げお ろしポン酢がけ、レバーのピリ辛煮 しゃぶしゃぶ肉、鶏レバー、豚レバーの 中華炒め、あげレバーの甘酢あん、豚肉 とブレンの煮込み、レバーの味噌いた め
卵類(6)	ホウレン草オムレツ、かき玉スープ(2)、 五目卵、卵スープほうれん草入り、巣籠 もり卵
魚介類(4)	あさりのスープ、煮干の燻製、あさりの味 噌汁、あさりとトマトのスープ
豆類(4)	納豆、ゆで大豆のサラダ、春雨サラダ、納 豆と豆腐の和え物
藻類(3)	ひじきの煮物(3)
果物類(2)	アセロラゼリー、オレンジ
乳製品(1)	ブロッコリーのヨーグルトサラダ

より「鶏卵」・「ほうれん草」が12つ、「ひじき」10つ、「あさり」・「小松菜」が各9つ、「豆腐」と「レバー」が各8つなどで、学生が鉄分を含むと考える食材があげられていた。

料理名で多かった「味付け御飯」にはひじきやあさりなどが含まれており、動物性の食材に含まれている鉄分であれば吸収率もよいという点からこのような料理名があげられたと考えられる。料理名では肉類が多かったが、特に食材別で多かったレバーを使った料理が多くを占めていた。学生には鉄といえはレバーというような思いがあるように感じられた。鉄分を効率よく摂取することに関しては、授業で話しをしているので植物性食品の場合はビタミンCやたんぱく質と一緒に食べるという知識を献立に反映

表8. カルシウムとミネラルが同時に摂取できる間食の一覧

分類	料理名 ()は出現数
乳製品(13)	牛乳もち(2)、フルーツ牛乳寒天(2)、レ アチーズケーキ、チーズ、プレーンヨー グルト、黒ゴマ黄な粉ヨーグルト ヨーグルトみかん、バナナヨーグルト、ヨー グルトフルーツ和え、フルーツヨーグルト 寒、フルーツヨーグルト
果物類(8)	いちごのムース、グレープフルーツと ヨーグルト、ヨーグルトとバナナの蜂蜜 かけ、フルーツゼリー、リンゴヨーグル ト、バナナジュース、フルーツヨーグル トかけ、蜂蜜キウイヨーグルト
軽食(4)	生おから入りホットケーキと野菜ジュ ース(2)、黄な粉トーストとフルーツヨー グルト、おからバナナケーキ
豆類(3)	黒ゴマ豆乳プリン、おからクッキー、小豆 とバナナのプチパイ
魚介類(2)	小魚、小魚と牛乳
野菜類(2)	かぼちゃプリン、かぼちゃとヨーグルト の蒸しケーキ
種実類(2)	ゴマクッキー(2)
いも類(1)	チーズ入りスイートポテト

してくれることが望ましいと考えていた。実際には、食べるときにレモン汁を絞るとか果物を添えるといった食べ方を記入しているものもあり、得た知識を献立作成に生かしている学生もいた。

7) カルシウムとミネラルが同時に摂取できる間食

カルシウムとミネラルが同時に摂取できる間食について表8に示す。

間食で多かったのは「乳製品」で13つ、「果物類」8つであった。多く使われていた食材については表2より「ヨーグルト」14つ、「牛乳」8つ、「フルーツ」7つが使用されていた。カルシウムという栄養素に関連する食材としては、「牛乳」や「ヨーグルト」・「チーズ」があげられ、ミネラルが摂取できる食材については「果物」があげられ、その際、同時に摂取ということで、乳製品と相性のよい食材から作る料理があげられた。

学生がカルシウムを含む食材としてあげるものについては、乳製品に偏っていると思われる。ただ、若干ではあるが、黄な粉や豆類を使った間食があげられており“黒ゴマ豆乳プリン”や“おからクッキー”“小豆とバナナのプチパイ”の3種類であった。

献立作成において、今回の妊産婦の場合に限らず、カルシウムといえば、上記に上げられたような食材を使った料理名があげられることが多い。さらにいえば、和食系より洋食系の料理が考えられる傾向にある。どちらがよいということではないが、和食系

の間食がもう少し、考えられると献立に広がりが出てくるように感じる。

まとめ

1. 献立作成に対する意識はどちらかというと苦手である割合が高かった。
2. ライフステージ栄養学実習の献立作成においては3年生の前期という時期ではあるが、それまでに学んだ知識を使って行うより、授業で今、学んだことが生かされる傾向にあった。
3. 献立作成において条件別にどのような食材を選択しているかについては、①1日数回に分けて食べられる献立については、エネルギーになる穀類を中心に形を小さくすることやトッピングの工夫により対処していた。②ボリュームがあり味に変化がある料理については見た目でも多く見えるような丼ものや食材を複数組み合わせると味が異なるものを組み合わせる工夫をしていた。③便秘に効くあっさり料理は、野菜料理が多く使われ、食物繊維が含まれている食材を選んでおり、あっさりの言葉には食材が淡泊な穀類を主にあげていた。④胃が圧迫されて食欲がなくても食べられる料理については、うどんや雑炊を選択していた。また野菜料理として水分の多いスープ、また冷たくするとか、食材に消化酵素が含まれているものを選ぶなどしている献立もあった。⑤手軽にできるパスタ料理は、具材として野菜類と魚介類、きのこ類が多く、夏ということもあり、冷製パスタも含まれていた。季節の食材であるトマトを利用している献立が多かった。⑥鉄分を効率よく摂取できる料理は、鉄分を多く含んでいるほうれん草やひじき、アサリ、小松菜が使用されていた。また、肉料理ではレバー料理がほとんどを占めていたが、食べにくいレバーを食べやすくする調理の工夫をしっかりと考えて献立が立てられていた。また栄養素を効率よく摂取するという点においてビタミンCを含んだ果物を一緒に摂るように組み合わせていたものもあった。⑦カルシウムとミネラルが同時に摂取できる間食については、カルシウムという栄養素に対して、食材は乳製品という固定した知識が浸透していることが考えられる。これより、牛乳・ヨーグルト・チーズといったものを利用した料理が多くあげられて、ミネラル摂取の食材に関しては果物が多くあげられていた。
4. 献立の傾向としては洋風の料理の出現個数が多かった。各栄養素を含んだ代表的な食材については、ほぼ理解していると思われるが、食材のより効果的な組み合わせについて、栄養学的な方面から考えられるとよいのではないかと思われる。学生達の献立作成能力を向上させることは、自らの食生活を考える時にも役に立つことと考える。それ故、献立作成能力と食生活の状況の関連性についても検討していければと考える。

文献

- 1) 厚生労働省：平成20年度国民健康・栄養調査 2008
- 2) 池田博子：入学時学生の調理技術と知識の実態、日本家政学会第60回大会研究発表要旨集、p174、2008
- 3) 平野友美、佐々木晶子、酒井治子、倉田澄子：学生がプロデュースする青年期の健康栄養プログラムの開発（第3報）、東京家政学院大学紀要 第50号、pp43～49、2010