

大学生の食生活調査から見る学生食堂の在り方

小池 鉄 夫*

はじめに

今回は、学生の食生活の実態を探るべく、2007年度大学生協の学生実態調査と東洋大学国際観光学科の学生を対象に行った「学生食堂利用アンケート」調査をもとに学生食堂の在り方について提言するものである。

大学生協の学生生活実態調査は2007年で43回目となり、81大学の18,204人の協力で実施した。文部科学省などもこのような調査をしているが、大学生協では毎年実施していることや、その時々調査項目が学生生活と密着していることなどから、社会的にも大変注目されている調査である。

ここでは、2006年度の調査結果から、京都・滋賀・奈良地域（以下、京都と略）の学生生活や食と健康の実態を例に挙げ見ていきたいと思う。

京都地域では3,225人がこの調査に協力し、その内訳は文科系が55.8%で全国平均より4.9%多く、また女子の割合も52%で6.6%全国平均より多くなっている。

東洋大学国際観光学科のアンケートは、2008年に学生150人を対象に行った調査結果である。

I. 大学生協の学生生活実態調査（2006年度）より

1. 大学（生活）について

今通っている大学は好きか嫌いか、大学生活は充実しているか、していないかについての質問に対しては、「まあ好き」と「好き」を合わせて86.1%とかなり多くの学生が自分の大学が好きだと答えている。学生生活が充実しているかの質問に対しても「まあ」を含めると81.5%の学生が充実していると答えている。

いずれの答えも、女子の方がそのパーセントが高く、満足度がうかがえる。

2. 食費から見る食生活

ここでは、まず1ヶ月の支出の中で食費がどの程度占めているのか、またそれが増えているのか減っているのか、更に節約したい費目・増やしたい費目についてどう考えられているのか見てみたい。

*東洋大学国際地域学部；Faculty of Regional Development Studies, Toyo University

自宅生の場合は、1ヶ月の収入が平均して64,970円で支出合計は59,540円となっている。この支出の約20%が食費で11,720円、これを30日で割ると約400円となり、これが自宅学生の昼食代の基準になっていると考えられる。また、食費はここ3年間は増加傾向にある。

これに対し、自宅外生の収入合計は135,600円で支出は129,190円となっている。この内、食費の割合は自宅生と変わらず20%を占めていて26,450円で、一日当たりの食費は約880円となりこの金額が朝・昼・晩の食事代に充てられているのが実態である。この金額は一貫して減少傾向にあることにも注目しなければならない。

一方、普段の生活の中で「節約したい費目は何か」とその反対に「増やしたい費目は何か」の質問に対しては、節約したいものの断然トップが食費で65%前後となっている。次が嗜好品の17.6%から見ても、いかに食費を節約するかが学生にとって大きな問題になっていることが分かる。この傾向は、自宅外生の方がより顕著に見られる。増やしたい費目は衣料品代や書籍代などが挙げられている。

3. 朝食摂取率とその内容

この調査から朝食の摂取率は、自宅生で約80.3%、自宅外生は61.8%で平均すると70.7%となっている。自宅生の男女を比べると女子学生が84.1%で男子学生は75.7%となる。自宅外生も女子学生が67%、男子学生は56.7%といずれも女子学生の方がその摂取率が高いことが分かる。

つまり、3割の学生は朝食を摂取しておらず、自宅外生にこの傾向が多く見られ親元を離れての不規則な生活が原因となっているようだ。

朝食を取れなかった理由として、「起きられなかった」「ぎりぎりまで寝ていて食欲がない」などが共通してあげられている。しかし一方で、朝食欠食率の全国平均値は減少していることが分かった。これらを朝食摂取率の向上の兆しと喜んではいけない。

男女・自宅生・自宅外生を問わず、信じられないほど簡便な食品で「代用」しているからだ。パンやおにぎり、インスタント食品、加工品や菓子のみの食事で「一日のうち主食・主菜・副菜が1食も揃っていない」という「崩食」の実態が浮かび上がっている。

4. 食事内容と健康

朝食を食べた学生の中で、自宅生の場合は米飯とおかずが29.5%、パンと飲料が23.9%、パンとおかずが10.4%とわりとしっかりと食べていることが分かる。

しかし、自宅外生では米飯とおかずが16%、パンと飲料が19.8%、パンとおかずが7.9%で自宅生と比べやはり米飯が少ないことが目立つ。

食事のバランス面では野菜不足、脂肪摂取過多、カルシウムなどミネラル摂取不足が指摘されている。このような食事内容や運動不足などが原因となり、活力の低下、生活習慣病や骨粗しょう症など学生の健康に大きな影響を及ぼしていることは言うまでもない。学生の間では、食事を欠食、もしくは簡便な食品にして支出を抑制する食生活が常態化してきており深刻な事態にあることが認

識されている⁽¹⁾。

II. 東洋大学国際観光学科「学生食堂利用アンケート」より

1. 利用頻度・目的について

学生食堂を利用したことがあるかの質問に対して、回答者150人全員が「ある」と答えている。週3回以上利用している学生は71.4%全体の約7割を占めている。

その目的は54.7%が食事をするため、次に待ち合わせが26%、勉強が17.8%などとなっている。

学生にとって学生食堂（学食）は必要不可欠なもので、食堂とは言え食事をするだけでなく、空き時間に仲間と話しをしたり、勉強をするなどその利用の仕方は様々である。

2. 学食内レストランについて

レストランの利用頻度は約80%以上の学生が利用しており、殆んど利用しない学生は全体の20%弱であった。

利用金額・好きなメニュー・テイクアウト商品については以下のような結果であった。

① 利用金額

200円台以下7.9%、300円台54.3%、400円台35%、500円台以上2.9%となっている。300円台の利用が最も多く、少しでも安くして欲しいという学生の声が多く聞こえてくる現状がある。

② 好きなメニュー

1位はオムライス、2位がうどん・そば、3位にから揚げ丼、以下カレーライス、たんたん麺と続いている。メニューについての要望は数多く寄せられ、最も多いのは、メニューのバリエーションを増やして欲しいというもので、その他大盛りや小盛など量の選択、また栄養面でバランスの良いメニューや塩分・カロリー表示など健康面に配慮したメニューへの要望となっている。

③ テイクアウト商品の利用

よく利用する、たまに利用するを合わせると、85%近くに上り、学生の食生活を垣間見ることが出来る結果となっている。

3. 学生食堂に対する要望

アンケートに寄せられた学生食堂への要望を利用目的、金額、メニュー、施設・環境面などについて学生の生の声を紹介する。

利用目的

Aさん「私は2年生になってからよく学食を利用するようになりました。1年生のときは、まだ慣れず席を取るのが大変だった。コンビニで買ったお弁当より値段は多少高めだけれど、添加物はあ

まり入っていないと思うし栄養バランスもいいと思います」

Bさん「値段も手頃なので毎日の食事を学食に頼ることが出来る。特に一人暮らしをしている学生にとっては、インスタント食品に頼りがちになり栄養のバランスを崩してしまう場合もあり、学食では豊富なメニューが提供されているのでバランスの良い食事出来る」

Cさん「学食は、キャンパスで過ごす学生にとって日々切り離すことの出来ない存在である。食事の場であることはもちろんだが、授業の合間のひと時をくつろぐ憩いの場であり、親しい友との語らいの場である」

金額面

Aさん「学生向けのわりに値段が少し高い。メニューにもよるが、平均的に400円位かかる。定食なら500円位だ。頻繁に利用するからこそ一回にかかるお金はなるべく少なくしたい。質にこだわるとどうしてもコストがかかってしまうのは仕方ないが、学生向けであるからこそ、もっと値段を重視して欲しい」

Bさん「一番改善して欲しいのはやはり値段である。もう、50円ずつでも安くしてもらえれば助かる。一回の食事代の重みが学生にとってはきつい」

メニューについて

Aさん「メニューのバリエーションをもっと増やして欲しい。毎日利用しても飽きないような豊富なメニューであって欲しい」

Bさん「なぜ学食を利用しないかという量が多いということです。どのメニューも小さいものがあればいいなと思っています」

Cさん「栄養面に配慮してカロリー、塩分などを表示して欲しい。カフェテリア形式を導入して欲しい。好きなものを好きなだけ選べるというのは魅力的である。この方法なら、お金のない学生も自分の持ち金に合った分だけ食事ができる。人件費が削減できるので食堂側もメリットがあると思う」

施設・環境面

Aさん「私は2つの改善を求めたい。まず1つ目は、座席数の増加である。昼時になるとほとんど満席になるため、席がなく諦めることが多いからである」

Bさん「学食を利用するのが学生である以上、学生の意見は非常に重要だと思います。食堂内にアンケートBOXを設置し、どんな料理が食べたいかなど利用者の声を聞くことが大切なのではないか」

Cさん「場所の狭さからくる混雑で、短い時間内での利用が出来ない。値段は手頃なものが多いが、味のバラつきがある。人気メニューはすぐに売り切れてしまうなど問題が多い。サービスや対応において、食堂で働く方のあたたかい優しさを実感することも多くある。食堂側は学生の意見を参考にし、一方学生も食堂におけるマナーを守りつつ、自分たちで良い環境の食堂を作らなければならないと思う」

Dさん「食堂内の空調の調節が悪いのか、暑過ぎたり寒過ぎたりで、消エネ対策上も問題である」

Eさん「働いている人の衛生面での対応が気になる。基本的なことなので、充分過ぎるくらいの配慮が必要だと思う」

学生食堂利用アンケート調査結果（2008年実施）

回答者数 150人

1. 学生食堂を利用したことがあるか？

	回答数	割合
あ る	150	100%
な い	0	0%
合 計	150	100%

2. 週何回利用しますか？（有効回答数147人）

	回答数	割合	
1 回	17	11.6%	
2 回	25	17.0%	
3 回	14	} 105	71.4%
3 回以上	91		
合 計	147	100.0%	

3. 利用目的は？（複数回答あり）

	回答数	割合
食 事	141	54.7%
待ち合わせ	67	26.0%
勉 強	46	17.8%
そ の 他	4	1.6%
合 計	258	100.0%

4. 学生食堂内レストラン利用について

	回答数	割合
よく利用する	53	35.3%
たまに利用する	71	47.3%
ほとんど利用しない	26	17.3%
合計	150	100.0%

5. 利用金額について (回答数140人)

	回答数	割合
200円台以下	11	7.9%
300円台	76	54.3%
400円台	49	35.0%
500円台以上	4	2.9%
合計	140	100.0%

6. 好きなメニュー

順位	メニュー名	回答数
1位	オムライス	28
2位	うどん・そば	23
3位	からあげ丼	22
4位	カレーライス	15
5位	たんたんメン	8

7. 弁当・パン類などテイクアウト商品の利用について (回答数143人)

	回答数	割合
よく利用する	56	39.2%
たまに利用する	65	45.5%
ほとんど利用しない	22	15.4%
合計	143	100.0%

8. メニューについての要望

順位	要望	回答数
1位	メニューを増やして欲しい	52
2位	デザート系メニューを入れて欲しい	11
3位	野菜を取り入れた体に良いメニュー	7
4位	定食系やごはん系メニューを増やして欲しい	6
5位	ボリュームを増やして欲しい	3
〃	時間限定や季節限定メニューを	3

9. 価格についての要望

順位	要望	回答数
1位	少しでも安くして欲しい	70
2位	他大学に比べて高い	20
3位	カバティーナが高い	4

10. 環境、その他について

順位	要 望	回答数
1 位	狭くて座席数が少ない	44
2 位	空調の調節が悪く、寒すぎ・暑すぎ	13
3 位	もっと衛生的な食堂にして欲しい	12
4 位	美味しくない	10
5 位	白山キャンパスのような学食にして欲しい	5

多様なメニュー構成（表1）



最下段は他大学で好評の「ワンプレートランチ」です

多様なメニューで「選ぶ楽しさ」を演出します

- 定食・・・5～7種類
「ハンバーグステーキ」「豚バラ塩カルビ」「鶏唐揚げみぞれ和え」「ワンプレートランチ」など。
- 単品おかず・・・8種類前後
「肉じゃが」「麻婆豆腐」「鯖味噌煮」「ほうれん草おひたし」「カボチャ煮」「五目ひじき」「サラダ」など。
- 丼・カレー類・・・5種類前後
「パワー丼」「レギュラーカレー」「ねぎとろ丼」「オムハヤシ」など。
- 麺類・・・7種類前後
中華麺・そば・うどん・つけ麺など。
- サラダ・デザートなど・・・5種類前後
ケーキ・デザート・フルーツなど。
- 主食
白飯・麦ご飯はL・M・Sのサイズを選択できます。汁物もおみそ汁だけでなく「具たくさん汁」もご提供いたします。

（メニュー価格につきましては9ページメニュー例および12ページのメニュー編成表例をご参照下さい）

メニュー編成例（1週間の参考例として）（表2）

	月		火		水		木		金		土	
	メニュー名	単価	メニュー名	単価	メニュー名	単価	メニュー名	単価	メニュー名	単価	メニュー名	単価
朝食メニュー	鶏の唐揚げ＆コロケセット	390	鶏の唐揚げ＆コロケセット	390	鶏の唐揚げ＆コロケセット	390	鶏の唐揚げ＆コロケセット	390	鶏の唐揚げ＆コロケセット	390	鶏の唐揚げ＆コロケセット	390
	サーモンフライ＆牛肉コロケ	400	チキン唐揚げ＆鶏トロ焼肉	400	豚カツ＆野菜コロケ	400	チキン唐揚げ＆ハンバーグ	400	サーモンフライ＆牛肉コロケ	400	-	-
★ハンバーグセット 390円 (①ファミ②お肉③ミート④照焼お肉⑤トマト⑥ホワイトカレー)												
単品メニュー	ハンバーグ＆餃子セット	420	牛タン入りメンチ	420	フカヒレのり焼肉	420	シチューハンバーグ	420	ハンバーグ＆エビフライセット	420	ハンバーグ＆エビフライセット	420
	麦とろこ飯＆胡麻和え	480	和肉のり焼肉	480	麦とろこ飯＆胡麻和え	480	和肉のり焼肉	480	さんま開き	480	さんま開き	480
	フカヒレスープセット	450	ハタハタ汁セット	450	新竹の塩焼・冷奴・ルー	450	サマアみれ汁セット	450	揚げ出し豆腐	450	揚げ出し豆腐	450
	フライドポテト	100	フライドポテト	100	フライドポテト	100	フライドポテト	100	さんま開き	100	さんま開き	100
	牛肉コロケ	80	牛肉コロケ	80	牛肉コロケ	80	牛肉コロケ	80	揚げ出し豆腐	80	揚げ出し豆腐	80
	餃子フライ：2個	50	餃子フライ：2個	50	餃子フライ：2個	50	餃子フライ：2個	50	揚げ出し豆腐	50	揚げ出し豆腐	50
	鯖味噌煮	190	さんま塩焼き	190	鯖味噌煮	190	さんま塩焼き	190	揚げ出し豆腐	190	揚げ出し豆腐	190
	揚げ出し豆腐	130	揚げ出し豆腐	130	揚げ出し豆腐	130	揚げ出し豆腐	130	揚げ出し豆腐	130	揚げ出し豆腐	130
	パン	80	パン	80	パン	80	パン	80	揚げ出し豆腐	80	揚げ出し豆腐	80
	ほうれん草おひたし	50	ほうれん草おひたし	50	ほうれん草おひたし	50	ほうれん草おひたし	50	揚げ出し豆腐	50	揚げ出し豆腐	50
デザート	ポテトサラダ	80	中華サラダ	80	マカロニサラダ	80	中華サラダ	80	ポテトサラダ	80	ポテトサラダ	80
	中華サラダ	80	中華サラダ	80	中華サラダ	80	中華サラダ	80	ポテトサラダ	80	ポテトサラダ	80
	ツナコーンサラダ	120	ツナコーンサラダ	120	ツナコーンサラダ	120	ツナコーンサラダ	120	ポテトサラダ	120	ポテトサラダ	120
	ブルーベリートルテ	100	ブルーベリートルテ	100	ブルーベリートルテ	100	ブルーベリートルテ	100	ポテトサラダ	100	ポテトサラダ	100
	りんごのコンポート	100	りんごのコンポート	100	りんごのコンポート	100	りんごのコンポート	100	ポテトサラダ	100	ポテトサラダ	100
	ライス・麦ご飯	120	ライス・麦ご飯	120	ライス・麦ご飯	120	ライス・麦ご飯	120	ポテトサラダ	120	ポテトサラダ	120
	ライス・麦ご飯M	100	ライス・麦ご飯M	100	ライス・麦ご飯M	100	ライス・麦ご飯M	100	ポテトサラダ	100	ポテトサラダ	100
	ライス・麦ご飯S	70	ライス・麦ご飯S	70	ライス・麦ご飯S	70	ライス・麦ご飯S	70	ポテトサラダ	70	ポテトサラダ	70
	豆腐とワカメの味噌汁	30	豆腐とワカメの味噌汁	30	豆腐とワカメの味噌汁	30	豆腐とワカメの味噌汁	30	ポテトサラダ	30	ポテトサラダ	30
	豚汁	100	豚汁	100	豚汁	100	豚汁	100	ポテトサラダ	100	ポテトサラダ	100
丼・カレー	ハロー丼 M	400	コロケ竜田丼M	400	ハロー丼 M	400	中華丼 M	400	ロコモコ M	420	ロコモコ M	420
	中華丼 M	370	きのこ入り親子丼 M	400	豚生姜焼き丼 M	370	きのこ入り親子丼 M	400	ハロー丼 M	400	ハロー丼 M	400
	気心沼まぐろ丼 M	460	みちのくネバネバ丼 M	370	気心沼まぐろ丼 M	460	みちのくネバネバ丼 M	370	ハロー丼 M	460	ハロー丼 M	460
	カレー M	240	カレー M	240	カレー M	240	カレー M	240	ハロー丼 M	200	ハロー丼 M	200
	カツカレー M	400	カツカレー M	400	カツカレー M	400	カツカレー M	400	ハロー丼 M	360	ハロー丼 M	360
	牛タンカレー M	460	和風カレー雑炊 M	400	牛タンカレー M	460	和風カレー雑炊 M	400	ハロー丼 M	460	ハロー丼 M	460
	醤油ラーメン	340	味噌ラーメン	340	醤油ラーメン	340	味噌ラーメン	340	ハロー丼 M	340	味噌ラーメン	340
	大辛坦々麺	400	たんめん	400	大辛坦々麺	400	たんめん	400	ハロー丼 M	400	味噌ラーメン	400
	-	-	WS-プク麺	400	WS-プク麺	400	WS-プク麺	400	ハロー丼 M	400	味噌ラーメン	400
	比内地鶏スープラーメン	400	旨辛山台味噌ラーメン	400	比内地鶏スープラーメン	400	旨辛山台味噌ラーメン	400	ハロー丼 M	400	味噌ラーメン	400
麺	竹輪天	290	かき揚げ	290	竹輪天	290	かき揚げ	290	味噌ラーメン	270	きつね	270
	きつね	270	きつね	270	きつね	270	きつね	270	味噌ラーメン	270	きつね	270
	たぬき	270	たぬき	270	たぬき	270	たぬき	270	味噌ラーメン	290	かき揚げ	290
	釜玉うどん	290	釜玉うどん	290	釜玉うどん	290	釜玉うどん	290	味噌ラーメン	290	かき揚げ	290
	釜玉うどん	290	釜玉うどん	290	釜玉うどん	290	釜玉うどん	290	味噌ラーメン	290	かき揚げ	290

ま と め

とにかく、安くてボリューム満点が第一、そんなイメージが強かった大学の学生食堂であるが、近年、コンビニやファーストフード店の増加、添加物が多く含まれているインスタント食品や加工食品の氾濫など学生を取り巻く食環境が大きく変化している。

大学生協による学生生活の実態調査および本学国際観光学科の学生を対象にしたアンケート調査結果からも同様の実態が浮き彫りにされた。

1970年を境に急速に進んできた「ファーストフード化」の現象は、生活を便利にした反面、学生の間でも生活習慣病予備軍の低年齢化をいっそう進め健康面での影響が心配されている。また、経済状況が悪化の一途をたどる昨今、親元からの仕送り額も減少傾向にあり学生の懐事情も厳しく、先ずは食費を節約するという学生が多くその結果、簡便な食品で食事を済ませたり、欠食するなど深刻な問題となっている。

大学の学生食堂に求められているものは大きく、楽しく美味しく食べられることは勿論であるが、適正な価格で且つ栄養面でバランスの良いメニューを提供することもその一つと言える（表1・2）。更に、日本の食文化に根ざすメニューの開発、自分でも調理したくなるようなメニューなど、学生がしっかりとした食生活を送ることが出来る学生食堂の存在こそがいま問われていると言えよう。

出典(1) 「京都の大学生その食と健康」 蓮見 澄「食の講座」日本生活協同組合連合会