＜　長崎県民における共食の実態調査と支援事業への展開　＞

研究年度　2019 年度
研究期間　2019 度～2019 年度
研究代表者名　稲垣佳映
共同研究者名　石見百江

背景と研究内容

本研究の目的は、若者からの共食支援プログラムの展開を目的とするものである。第 3 次食育推進計画では、地域等で共食したいと思う人が共食する機会を増やすことを目標に掲げている。食育に関する意識調査報告書では 20 代の若い世代において家族や友人と楽しく食卓を囲むこと（共食）について週に 1 回以上実践している割合は男女ともに約 9 割であった。一方、年代が上がるにつれて共食の機会は減少していく傾向にあった。これは地域社会のつながりの希薄化を表していると考えられる。共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけになると言われているが 20 代では共食をする機会が多いのに対し日々の健全な食生活を心掛けていない・栄養バランスに配慮した食生活が送れていない割合は世代別で最も多かった。これまで 20 代における過去の共食頻度は現在の食生活状況が充実していると示してきたが現在の共食状況と食生活との関連はわかっておらず、報告もあまりされていない。そこで本調査研究では、長崎県立大学生の共食の実態調査を行った。さらに、1 年生のうち、希望する学生に対しては社会人基礎力および管理栄養士教育の到達度を評価するために作成されたコンピテンシー項目を参考にしたアンケート調査を行い、郷土料理の勉強会に参加してもらった。このアンケート調査に関しては、3 か月後に同様の質問を行うこととした。

研究成果

長崎県立大学生にアンケートを行った結果、現在、友人や家族と共食している（週に 3～4 日以上）のは、友人とは 45.7%、家族とは 28.6%であった。また、友人や家族以外にも年の違う人と共食をする機会を持つ者は 37.1%であった。さらに、家族や友人、他者との共食頻度の多いものは、現在の食環境が良好であった。

また、郷土料理の勉強会に参加した学生は、現在、友人や家族と共食している（週に 3～4 日以上）のは、友人とは 50.0%、家族とは 37.5%であり、また、友人や家族以外にも年の違う人と共食をする機会を持つ者は 50.0%であった。現在の社会人基礎力及び管理栄養士教育の到達度におけるコンピテンシーに関しては、平均点が 53.625 点/80 点であった。

今後、コンピテンシーに関しては郷土料理の勉強会に参加した際のレシピ作成、献立アレンジなどの作業を終えた 3 ヵ月後に同様の質問項目を用いて教育到達度を測る

予定である。

　さらに、今回は郷土料理の勉強会において新上五島町のレシピおこしも行っているので現時点での参考資料として添付する。