

《実践活動報告》

大学生を対象とした日本の食文化の継承に関わる食育実践の試み

長井 祐子, 井上 瞳, 猪俣 遥香, 柏倉 真衣,
清水 愛恵, 野口礼於奈, 渡辺 由美

大学内における食育推進事業の一環として、高崎健康福祉大学健康栄養学科の学生を対象に、日本の食文化や郷土料理に対する興味関心を高めることをねらいとした食育活動を実施した。活動内容は、1. 郷土料理の由来や作り方に関する動画の作成、2. 動画の配信、3. 自宅での郷土料理作りの写真やコメントの学内掲示であった。これら一連の活動は、健康栄養学科の助手6名が中心となって進めたが、動画の作成では、協力学生を募り、助手とともに動画の構成を考えたり調理の手元を撮影したりと、助手と学生による共同制作とした。本活動では、ねらいの達成にせまるための仕掛けとして次の2点を用いた。1点目は、正課外の活動として、各学生の興味関心の程度に合わせて参加する活動を選択できる形式を取り入れ、学生の主体的な活動を支援した点である。2点目は、伝える相手を意識し広報の視点を重視した点である。

本活動の実施により、協力学生のほか、動画を視聴した学生、自宅で郷土料理を作った学生、学内掲示を見た学生にも、日本の食文化や郷土料理に対する興味関心に変化がみられたので報告する。また、大学生を対象とした食育活動を行う際の有用な手立てや留意点についても気づきを得たので報告する。

キーワード：食育 大学生 日本の食文化 郷土料理

(2022年11月23日受理)

I. 緒言

平成25年に「和食；日本の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録¹⁾されたことにより、日本食の良さが見直され、世界からの注目もより一層高まった。しかし、その一方で成人の3人に1人が郷土料理や食べ方、作法など、

日本の食文化を受け継いでいないと回答するなど、日本の食文化の存在感が失われつつある²⁾ことが問題視され、特に20歳代から30歳代の若い世代の意識や実践に課題があることが注視された。これらの課題を解決すべく、平成28年度から平成32年度までの5年間で期間とする第3次食育推進基本計画³⁾では、「若い世代を中心とした食育の推進」及び「食文化の継承に向けた食育の推進」が5つの重点課題のうち2つに

あげられ、様々な食育推進が図られてきた。これにより令和2年度には、食文化の継承に関する国民の実践状況は目標値を上回り、改善に向かったことが示されたが、世代別にみると若い世代の実践状況は、他の世代に比べ低い結果^{4), 5)}であった。令和2年2月に報告された「大学生の食に関する実態・意識調査報告書」⁶⁾では、郷土料理や伝統料理について「あまりよく知らない」と回答する者が42.6%, 「知らない」と回答する者が9.3%との結果が得られており、認知に関しても課題があるといえる。大学生を含む若い世代はこれからの時代の担い手であることから、自分の食や健康について考え実践するだけでなく、食文化の継承に関しても、日本の食文化の良さを見直し、自らの食生活に生かすとともに、次世代に伝えつなぐ役割を担っていることを再認してもらいたい。

そこで、本学健康栄養学科学生を対象に、「日本の食文化の継承」に関わる取組として特に郷土料理に焦点をあてた食育活動を行うこととした。本活動は、初めての試みであったことから、対象は、筆者らが所属する健康栄養学科の学生に限定した。

本報告では、食育活動を実施したことによる健康栄養学科学生の食文化や郷土料理に対する興味関心の変化や活動への反応について報告する。また、大学生を対象とした食育活動を行う際の有用な手立てや留意点についても気づきを得たので報告する。

II. 目的と方法

1. 活動目的

食育活動を通して、健康栄養学科学生の日本の食文化や郷土料理に対する興味関心を高める

こと。

2. 活動内容

(1) 動画の作成 (2021年8月上旬～9月下旬)

健康栄養学科助手と協力学生 (「5. 協力学生の決定」参照) により、郷土料理の由来や作り方に関する動画を共同制作した。動画は、親しみやすさや分かりやすさに配慮し、各郷土料理とも3分程度に仕上げた (写真1)。

(2) 動画の配信 (2021年9月下旬～10月下旬)

健康栄養学科の学生を対象に、作成した動画をオンラインの動画配信サービスにて配信した。配信開始時には、協力学生とともに、動画サイトのURLとQRコードを掲載したリーフレット (写真2) を健康栄養学科の全学生に配布した。

(3) 郷土料理の写真とコメントの学内掲示 (2021年9月下旬～11月上旬)

動画を視聴して郷土料理作りに興味をもった学生には、実際に自宅で郷土料理を作ってもらい、作った郷土料理の写真とコメントをメールにて回収した。回収した写真とコメントは、SNSでの掲載に似せた形で学内の廊下及び掲示板に掲示した (写真3)。

3. 事前アンケートの実施

2021年7月上旬、授業終了後の休み時間に、教室にて、記名式のアンケート用紙による事前アンケートを実施した。アンケートでは、「あなたが紹介したい郷土料理や地場産物を使ったおすすめ料理、地域ならではの給食レシピ」として、料理名とともにおすすめの理由や思い出についても記述にて回答を得た。また、食育活動を実施するにあたり、「協力学生として企画の運営を一緒にやってみたいか」及び「食文化



写真1 HPトップページ

や郷土料理に関する企画に参加者として参加してみたいか」について、「やりたい」「やりたくない」及び「参加したい」「参加したくない」の2選択肢から回答を得た。アンケート配布時には、協力学生の活動時期は夏季休業中が主であり、活動日は1～2日、活動時間は1～2時間程度、活動内容は、食文化や郷土料理に関する動画を作成する際に構成を考えセリフを吹き込んだり調理動画の手元撮影を行ったりすることを口頭にて補足説明した。アンケートは、健康栄養学科の全学生を対象に実施した。

4. 郷土料理の決定

事前アンケートの際に、「あなたが紹介した

い郷土料理」として学生から得られた回答の中から、今回の動画作成で採用する郷土料理を検討した。検討時には、大学生でも気軽にかつ簡単に作ることができるよう、予算や手順、調理時間等の条件を考慮した。また、本活動を通して食文化や郷土料理への興味関心を高めるとともに、より親しみをもつことができるよう、健康栄養学科に在籍する学生の出身地として上位にあがる都道府県を多く採用することも配慮した。結果、群馬県の「やきもち」「あまねじ」、埼玉県の「つみっこ」、栃木県の「耳うどん」、長野県の「おやき」、新潟県の「さりざい」、福島県の「引き菜もち」、宮城県の「ずんだもち」の7県8品の郷土料理を採用することとした。



写真2 リーフレット

5. 協力学生の決定

事前アンケートの際に、協力学生として企画の運営と一緒に「やりたい」と回答した学生は、326名中97名であった。その後Googleフォームにて活動日等を調整したのち、最終的に36名に決定した（1年生：4名、2年生：3名、3年生：20名、4年生：9名）。さらに36名を郷土料理ごとに3名から6名で班編成した。

6. 事後アンケートの実施

(1) 協力学生への事後アンケート

協力学生には、配信する動画が完成した段階で、Googleフォームにて事後アンケートを実施した。食育企画の運営に携わった感想は記述により回答を得た。「この企画に携わることが、日本の食文化や郷土料理について考える機会になったと思いますか」「今後も学



写真3 写真とコメントの学内掲示

内で、このような食育に関する企画を運営する機会があったら、参加したいと思いますか」「今回の活動への参加は、将来の管理栄養士業務に役立てたいと思いますか」の設問に対して、「とてもそう思う」から「全く思わない」の4選択肢から回答を得た。

(2) 健康栄養学科学生への事後アンケート

動画配信終了後に、協力学生を含む健康栄養学科の全学生を対象に、無記名式のアンケート用紙にて事後アンケートを実施した。「食育企画「伝えつなごう！日本の食文化」が実施されていたことを知っていましたか」の設問に対して、「知っていた」「知らなかった」の2選択肢から回答を得た。「この企画は、日本の食文化や郷土料理について考える機会になりましたか」「今後も学内で、このような食育に関する企画があったら、企画運営に携わってみたいと思いますか」「今後も学内で、このような食育に関する企画があったら、参加者として参加してみたいと思いますか」の設問に対して、「とてもそう思う」から「全く思わない」の4選択肢から回答を得た。また、意見や要望についての自由記述欄も設けた。

Ⅲ. 倫理的配慮

事前アンケート及び事後アンケート実施時には、アンケートへの回答は任意であること、アンケートの回答内容や活動への参加の有無は成績とは無関係であること、アンケートにより得た個人情報に厳重に管理すること等を口頭にて説明した。また、動画内で使用するのは学生の音声（セリフ）と調理時の手元とし、学生個人の顔は映らないよう配慮した。さらに動画配信の範囲は健康栄養学科の教員と学生に限り、期間限定の配信とした。

Ⅳ. 結果

1. 食育活動前の健康栄養学科学生の反応

事前アンケートでは、食文化や郷土料理に関する食育企画の運営を「やりたい」と回答する者は97名（29.8%）、食文化や郷土料理に関する食育企画に参加者として「参加したい」と回答する者は191名（58.6%）であった（317回答／326配布）（表1）。

表1 食育活動前の学生の反応（事前アンケート結果）n=326

食文化・郷土料理に関する企画を運営する機会があったら、一緒にやってみたいですか		
やりたい	97	(29.8)
やりたくない	220	(67.5)
無回答	9	(2.8)
食文化・郷土料理に関する企画があったら、参加者として参加してみたいですか		
参加したい	191	(58.6)
参加したくない	124	(38.0)
無回答	11	(3.4)

数値：人数（%）

2. 動画作成後の協力学生の反応

(1) 食育企画の運営に携わっての感想（一部抜粋）

- ・動画の構成に携わるのは初めてだったので、作る側がどんなことを考え、意識しながら視聴者に向けて動画を作成しているのかを知ることが出来、新鮮だった。
- ・同じ料理でも、地域によって作り方などに少し異なる点があるということが勉強になった。
- ・普段は郷土料理を食事に取り入れる事はありませんでしたが、これを機会に様々な郷土料理を調べ料理するようになりました。
- ・この企画のために図書館に調べに行ったり、改めて郷土料理について考えることができてよかったと思います。
- ・アイデアを出し合い、自分達で動画の構成を考えていくのが楽しかったです。最近はやき

もちをあまり食べていなかったの、地元の郷土料理を担当出来て良かったです。

- ・食べられるようになったきっかけや作り方、味などを実際に知ることができてよかったです。
- ・食育に興味があったのでどう伝えたらよいか考えるのが楽しかったです。また、こういう機会があって郷土料理に触れられてとてもいい経験になりました。とても楽しかったです。
- ・他県の郷土料理を実際に作って食べるという貴重な体験ができ、とても楽しかったです。

(2) 事後アンケートの回答

協力学生36名のうち33名（91.7%）が、「この企画に携わることが、日本の食文化や郷土料理について考える機会になったと思いますか」及び「今後も学内で、このような食育に関する企画を運営する機会があったら、参加したいと思いますか」の問いに対して「とてもそう思う」

表2 動画作成後の協力学生の反応（アンケート結果）n=36

この企画に携わることが、日本の食文化や郷土料理について考える機会になったと思いますか		
とてもそう思う	27	(75.0)
まあまあ思う	6	(16.7)
あまり思わない	0	(0.0)
全く思わない	0	(0.0)
無回答	3	(8.3)
今後も学内で、このような食育に関する企画を運営する機会があったら、参加したいと思いますか		
とてもそう思う	25	(69.4)
まあまあ思う	8	(22.2)
あまり思わない	0	(0.0)
全く思わない	0	(0.0)
無回答	3	(8.3)
今回の活動の参加は、将来の管理栄養士業務に役立てたいと思いますか		
とてもそう思う	25	(69.4)
まあまあ思う	7	(19.4)
あまり思わない	0	(0.0)
全く思わない	1	(2.8)
無回答	3	(8.3)

数値：人数（%）

または「まあまあ思う」と回答した。また、「今回の活動の参加は、将来の管理栄養士業務に役立てたいと思いますか」の問いに対しても、32名（88.9%）が「とてもそう思う」「まあまあ思う」と回答した（33回答/36配布）（表2）。

3. 動画視聴後、自宅で郷土料理を作り、写真とコメントを寄せた学生の反応

（1）写真とコメントを寄せた学生数：14名（19品）

（2）コメント（一部抜粋）

- ・今まで知らなかった郷土料理に触れる良い機会となりました。他の地域の郷土料理についても学んでみたいと思いました。
- ・郷土料理を食べることはあっても自分で作ろうとしたことはなかったので、今回試しに挑戦してみました。聞いたことのない郷土料理も多くあり、知るきっかけになってよかったです。
- ・群馬出身ですが、あまねじという郷土料理を初めて知りました。こうして自分の知らない日本の食文化に触れる機会はなかなか無いので、これを機に日本の食文化について調べてみたいと思いました。
- ・自分の住んでいる県だけではなく、様々な県の郷土料理について知ることができたので良かったです。
- ・郷土料理を知るきっかけになりました。地元の郷土料理にも興味が湧き、自分でも調べました。その土地の郷土料理を知ることでその土地の特産品を知るきっかけにもなると思います。他の料理にも挑戦してみたいです。
- ・とても分かりやすい動画で、初めてでも簡単に作ることができました。
- ・地元の郷土料理を作って、懐かしい気持ちに

なりました。簡単に美味しく出来上がりました。

4. 動画配信による、健康栄養学科学生全体の反応

（1）ホームページの総アクセス数：408回（動画を公開した学生及び教員数：351名）

（2）動画の総視聴数：685回

（3）事後アンケートの回答

本食育活動の実施に対しては、「知っていた」が315名（96.3%）であった。

「この企画は、日本の食文化や郷土料理について考える機会になりましたか」の問いでは、「とてもそう思う」「まあまあ思う」の回答が、313名（95.7%）であった。「今後も学内で、このような食育に関する企画があったら、企画の運営に携わってみたいと思いますか」の問いでは、「とてもそう思う」「まあまあ思う」の回答が、192名（58.7%）であった。「今後も学内で、このような食育に関する企画があったら、参加者として参加してみたいと思いますか」の問いでは、「とてもそう思う」「まあまあ思う」の回答が、248名（75.8%）であった（327回答／327配布）（表3）。

（4）意見や要望等の自由記述欄のコメント（一部抜粋）

- ・レシピをうつしたので、時間があれば作ってみます。
- ・見るだけでとても勉強になりました。
- ・動画が分かりやすくて時間も短くて見やすかったです。郷土料理について詳しく知れて良かったです。
- ・各地の郷土料理を知れて良かったです。学内（学科内）だけではなく、もっと外に向けた発信をしてもいいのかなと思った。

表3 動画配信後の健康栄養学科学生全体の反応（事後アンケート結果）n=327

食育企画「伝えつなごう！日本の食文化」が実施されていたことを知っていましたか		
知っていた	315	(96.3)
知らなかった	12	(3.7)
この企画は、日本の食文化や郷土料理について考える機会になりましたか		
とてもそう思う	135	(41.3)
まあまあ思う	178	(54.4)
あまり思わない	12	(3.7)
全く思わない	1	(0.3)
無回答	1	(0.3)
今後も学内で、このような食育に関する企画があったら、企画運営に携わってみたいと思いますか		
とてもそう思う	36	(11.0)
まあまあ思う	156	(47.7)
あまり思わない	123	(37.6)
全く思わない	10	(3.1)
無回答	2	(0.6)
今後も学内で、このような食育に関する企画があったら、参加者として参加してみたいと思いますか		
とてもそう思う	52	(15.9)
まあまあ思う	196	(59.9)
あまり思わない	74	(22.6)
全く思わない	4	(1.2)
無回答	1	(0.3)

数値：人数（％）

- ・出身県ではない郷土料理にふれたり、学んだりするの初めてだったので良い機会でした。
- ・自分も知らない郷土料理や食文化を知るきっかけになり、良かったです。
- ・今回は時間がなく参加できませんでしたが、色んな地域の郷土料理を知りたいと思いました。
- ・自分が知らない料理などもあって、しかも短時間でみやすく、勉強になりました。
- ・動画を視聴したところ、ユーチューブやインスタで見えるような動画になっていてすごいなと思いました。余裕がなくて作れなかったの、後で挑戦したいと思います。
- ・SNSを利用していたところが興味をひかれた。
- ・友人と共に作りました。おいしかったです。
- ・インスタのように写真が掲示されていて、私たち世代に親しみやすさが感じられてよかった。

たと思います。

- ・動画を見て簡単に作れることを知り、作ってみたいと思いました。
- ・他学科にもこの取り組みが伝わっていけばいいなと思いました。

V. 考察

動画配信後の事後アンケートから、本活動が行われていたことへの認知度は96.3%（315名）、本活動が食文化や郷土料理について考える機会になったと思う（「とてもそう思う」「まあまあ思う」の合計）と回答した学生の割合は95.7%（313名）と、いずれも高い結果であった。また、意見や要望等の自由記述欄では、「見るだけでとても勉強になった」「郷土料理や食文化を知るきっかけになり、よかった」「動画が分かりやすく、時間も短くて見やすかった」「私たち世代に親しみやすさが感じられてよかった」等

のコメントが得られた。これらの結果が得られたことについて、以下のとおり考察する。

本活動の認知度の高さとして、まず、動画配信の有効性を挙げる。QRコードやURLから動画にアクセスできるようにしたことで、学生にとって手軽に視聴できる環境を整えたことが認知度の高さにつながったと考えられる。また、1つの郷土料理につき、3分程度の動画であったことも、学生にとって適度な時間であり、時や場所を選ばずに見ることができたと考えられる。次に、動画視聴後に自宅で作った郷土料理の写真やコメントをSNSの掲載に似せた形で学内に掲示したことを挙げる。普段何気なく通り過ぎてしまう廊下の掲示物に、学生にとって親しみがありかつ関心の高いSNSの要素を取り入れるという工夫を施したことが、学生が足を止めるきっかけになったと考えられる。これらが結果として、本活動の認知度の高さにつながったのではないかと考察する。

次に、多くの学生にとって本活動が食文化や郷土料理について考える機会になった理由として、意欲や関心の程度に関係なく全員が同じ活動に取り組むことが多い授業の形式とは異なり、本活動では各学生の興味関心の程度に合わせて、参加する活動を選択できる形式を取り入れたことを挙げる。本活動を実施する前から食文化や郷土料理に一定の興味関心をもっていた学生には、協力学生として動画作成に携わり撮影を通して間近で郷土料理を体感する機会を用意し、これまで食文化や郷土料理にあまり興味関心をもっていなかった学生には、動画を視聴したり掲示物を見たりして間接的にそれらについて考える機会を用意した。また、動画を視聴し、郷土料理作りに興味をもった学生には、実際に作るという体験の機会を用意した。つまり、

学生が主体的に取り組む正課外活動の枠組みを作成し、学生に提供したことになる。そして、本活動が学生の主体性に委ねられたものになったことで、学生自身が自分のレベルに合った関わり方を選べる個別最適な学びとなり、結果、多くの学生が食文化や郷土料理について考えることにつながったと考えられる。

以上のことより、本活動は、学生が食文化や郷土料理に対して考える機会となり、個に応じた興味関心の度合いを高めることにつながったといえる。

本活動実施後に行った事後アンケートの結果から、活動に対する否定的なコメントはみられなかった。正課外活動の意義と役割について辻(2019)⁷⁾は、正課以外の活動を行うことが「学士力」の向上につながり、主体的活動であるからこそ学生が成長を自覚できると述べている。また、山崎ら(2018)⁸⁾は、正課外活動を実施した際、活動満足感が高かったことを報告している。これらを踏まえると、本活動は正課の活動と異なり、強制力や拘束力をもたない、学生個人の主体性に基づく活動であったため、事後アンケートに否定的なコメントがみられなかったことは妥当であったことが考察される。

なお、本報告は、筆者らが所属する高崎健康福祉大学健康栄養学科の学生を対象として実施した活動の結果であり、他の分野を専攻する学生を対象とした場合、同様の傾向を示すかどうかは不明である。先行研究においても、大学生を対象とした食育実践^{9)~12)}は展開されているが、いずれも著者らの所属する大学での実践であり、専攻分野の違いによる結果への影響については言及されていない。本活動に関して、一般化を検討する場合には、専攻分野や地域等による結果への影響についても検証する必要がある。

る。

VI. 結語

健康栄養学科の学生を対象に、日本の食文化や郷土料理に対する興味関心を高めることをねらいとした食育活動を実施した。各学生の興味関心の程度に合わせて参加する活動を選択できる形式を取り入れることで学生の主体的な活動を支援し、さらに、伝える相手を意識し広報の視点を重視した本活動は、学生が食文化や郷土料理に対して考える機会となり、個に応じた興味関心の度合いを高めることにつながったといえる。

謝辞

本活動を実施するにあたり、多大なるご理解とご協力をいただきました健康栄養学科の先生方、食育活動に協力学生としてあるいは参加者として参加して下さった健康栄養学科の学生の皆様には深くお礼申し上げます。

利益相反

本研究において、申告すべき利益相反はない。

文献

- 1) 文化庁：無形文化遺産。
https://www.bunka.go.jp/seisaku/bunkazai/shokai/mukei_bunka_isan/ (2022/09/05アクセス)
- 2) 農林水産省：「第3次食育推進基本計画」啓発リーフレット。
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/jisshi_5.pdf (2022/09/05アクセス)
- 3) 農林水産省：第3次食育推進基本計画（概要）。
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/attach/pdf/3rd_index-4.pdf (2022/09/05アクセス)
- 4) 農林水産省：第3次食育推進基本計画の目標の現状。
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4th/attach/pdf/refer-4.pdf> (2022/09/05アクセス)
- 5) 農林水産省：食育に関する意識調査報告書、2021
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r03/pdf/houkoku_2_5.pdf (2022/09/05アクセス)
- 6) 群馬県：令和元年度大学生の食に関する実態・意識調査報告書、2020
- 7) 辻多聞：大学生および大学における正課外活動の位置付け。大学教育、16、17-24、2019
- 8) 山崎智文、井上泰夫：地域活性化ボランティアプログラムを通じて学生は何を学ぶのかー「ふるさとワークステイinふくい」における学生の「学び」と成長ー。高等教育フォーラム、8、87-93、2018
- 9) 山口智子、細田耕平、前田洋介、他：いもジェンヌの栽培活動を通じた大学生の食育と小中学校教員としての資質の育成。新潟大学高等教育研究、6、1-11、2018
- 10) 宮崎藍、中村修、渡邊美穂：大学生を対象とした生活習慣病を予防する食育プログラムの開発・実証。長崎大学総合環境研究、10、17-28、2007
- 11) 菅野友美、岩瀬明恵、谷本憂太郎、他：教育系大学生の食生活の課題と食育プログラムの効果。日本食生活学会誌、30、29-39、2019
- 12) 栗津虹、高井春歌、久保加織：買物と献立作成を取り入れた共食型調理実習体験による食育効果。日本食育学会誌、16、71-82、2022