



変わり続ける食シーン

いつどこで、誰と、何を食べているか。
大学生に向けて行われた
食調査報告があぶり出す、
日本の食風景の驚くべき変貌ぶりとは。

2006年頃、ふだん学生と接する中で食生活の変化やコンビニエンス・ストアの利用について、漠然とした興味を持ち始めた。そして、2007年7月にいくつかの仮説を立て、「若者による食品の消費動向の把握」と「食生活に関する若者の意識調査」を目的に写真分析法で「学生が何を食べているのか」について専修大学の学生20人（自宅通学の男性5人、自宅通学の女性5人、自宅外通学の男性5人、自宅外通学の女性5人）を対象に調査した。その結果、①朝食の欠食率が高いこと、②規則正しい食生活によって自己管理をしている学生は非常に少ないこと、③家族との生活時間が違うこと（自宅通学生でも一家団欒の時間は減少）、④品数の多い食事を作る家庭が少ないこと、⑤食事の組み合わせがユニークなこと（ご飯とパン、ご飯と清涼飲料水といった組み合わせ）などが明らかになった。

同時期に調査対象の学生にヒアリングを行ったところ、大学生の食生活の変化は、家庭生活だけに起因する問題ではなく、彼らのライフスタイル全体（大学の履修システムやアルバイト、就職活動など）もまた大きな影響要因となっていることがわかった。2009年7月にも同様の調査を実施したが、本年（2014年）7月は、自宅外通学の学生に焦点を当て20名を調査対象とした。実際の専修大学学生の男女比を考慮し、各学年男性3名、女性2名（合計20名）を公募し、2014年7月10日0時から16日24時の7日間行った。

この間、スマートフォンやデジタルカメラで口にしたあらゆるものを撮影し、あわせて補助記録をする形式で食生活調査を実施した。まだデータを整理している最中だが、その一部を紹介したい。過去の調査から、朝は十分に時間が取れないので何も口にしない学生や、朝に何も食べなくても気にならない学生が相当な割合で存在することがわかっていく。また、「料理を作るのが面倒」「食事メニューのバランスは気にしていない」「（高校までのように）親と同居していた時には、しっかりと食事をしていたのに、大学生になってからダメになってしまった」、「（学年が）上になるにつれてどんどんひどくなってしまった」という意見も得ている。

今回の調査でも、自炊率（自炊が一般的によいこととは断言できないが）と食事の定時率（ある程度決まった時間に、日に3度食事する率）については、低学年の学生の方が高かった。学年が上がるにつれて学修の大変さや課外活動の忙しさも増すし、アルバイトの時間も長くなる。夜遅くまで遊ぶこともあるし、飲酒の機会も出てくる。このようにして、次第に不規則な

食生活になっている。

しかし、こういう事象はこの10年間の学生に見られる特異な現象ではない。多かれ少なかれ、昭和の大学生も同じような環境にあった。

コンビニエンスストアのインフラストラクチャー化

では、何が変わったのか。その大きな要因の一つがコンビニエンス・ストアのインフラストラクチャー化である。

今や、繁華街立地のキャンパスでなくとも、通学路や学内にコンビニエンス・ストアがある。現役の大学生は「コンビニ・ネイティブ世代（convenience store native generation）」である。彼らが生まれた頃にすでに全国で2万店舗あり、総売上高も3兆円に達し、小売業における主要業態の一つとなっている。

おにぎりもおでんも思い出の味は母の味ばかりではない。カップ麺はもはや家の中ではなく、店舗で湯を入れ外で食べるものとなっている。実際、今回の調査でもコンビニエンス・ストアが学生の食生活を支えているのがよくわかった。

最も顕著なのは、昼食である。業界最大のコンビニエンス・ストア・チェーンの店舗が学内にあるため、昼食時の写真に当該店舗で購入した弁当、

おにぎり、麺類、サンドイッチ、パンがしばしば出てくる。学生によっては、早めに登校し、学内のコンビニエンス・ストアでこれらの食品を購入し、1時間目の教室で朝食を摂る例もあった。

また、「おにぎりとパン」を同じ食事で摂る組み合わせが過去の調査と同様に多く出現した。このほか、「おにぎり」とパンと甘いコーヒー飲料や「パン」とカップ麺とお菓子」の組み合わせも出現した。この組み合わせもコンビニエンス・ストアの食品特有のものである。

また、ある3年生の男子学生は、調査期間中の日曜日を除く6日間9食をコンビニエンス・ストアで購入していた。その他の食事は外食チェーン店舗

7月10日	弁当2食、アルバイトの賄い1食
7月11日	弁当2食、欠食1
7月12日	弁当1食、アルバイトの賄い1食、外食1食
7月13日	外食持ち帰り1食、外食1食、欠食1
7月14日	弁当2食、外食1食
7月15日	弁当1食、簡単な自炊1食、欠食1
7月16日	弁当1食、外食1食、欠食1

が中心である。

さすがに同じ弁当は出現せず、チェーンも2つ使い分けているようであった。

学生の経済事情と食費

関東甲信越地方の短期大学を含む私立大学の教職員組合で構成する、東京地区私立大学教職員組合連合が、2013年度に、加盟する15大学・短大に入学した新入生の家庭（保護者・父母）を対象に、「私立大学新入生の家計負担についてのアンケート」を実施した。

出費が落ち着く「6月以降（月平均）」の送り額から「毎月の家賃」を除いた生活費は2万8100円である。これを1日あたりにすると、937円（2万8100円÷30日）になる。2013年度の1日あたりの生活費は、ピークである1990年度の24600円（7万3800円÷30日）に比べると、61・9%の減少である。いくら長年にわたるデフレーションの影響を考慮するにせよ、さすがに学生は生活費を相当切り詰めている。この結果からは、大学生の生活費の低下傾向が食生活に影響を与えている可能性が示唆される。しかし、食事もし、服も買い、学修にも費用がかかり、友人との付き合いもあるの、その差を埋めるべく奨学金の給付または貸与を受け、アルバイトもする。

さとう・こういちろう／専修大学経営学部准教授。上智大学大学院経済学研究科後期博士課程単位取得退学。担当科目はマーケティング戦略論など。大学生の食生活調査のほか、食品の廃棄ロス削減、第6次産業化、日本の農林水産物輸出について研究。主要論文に「写真分析による大学生の食生活調査」など。

文 佐藤 康一郎

Sato Koichiro



今回の調査ではおよそ半分の学生が日本学生支援機構の奨学金を利用していった。また、4万円から5万円ほどのアルバイト収入を得ている学生が多かった。仕送りの有無や奨学金の利用、アルバイト時間に差はあるものの、食費としての支出が3万円から4万円と答えた学生が大半であった。

ところが、中に1万5000円と答えた学生が2人いたので、詳しくデータを調べ、インタビューも行ったところ、2人の結果は全く異なるものであった。2年の女子学生は、昼食以外はほぼ自炊しており、日によっては昼食のお弁当も作っていた。昼食もコンビニエンス・ストアのサンドイッチを購入する程度なので、そんなに支出は大きくない。

一方、4年の男子学生は、単にあまり食べないために支出が少なかった。彼は3年次までに多くの単位を取得しており、実質的にはゼミナールのある水曜日のみ登校している。インターネットのゲームに現在ハマっており、午前3時30分就寝・お昼頃起床の日が続く。

食事は昼食と夕食だが2食ともカップ麺で過ごす日もあり、自身で炊いたご飯と簡単なおかず1品の組み合わせやパスタにレトルトソースをかけた組み合わせも多い。彼だけではないが、食べることにあまり重きを置かない学生は多い。空腹

今回の食生活調査で、たまたま家族や親戚と食事をする機会があった場合、2時限目と3時限目に授業があった場合、食事を学内で摂った場合、ゼミナールやサークルで懇親会があった場合を除いては、一人で食べるという回答がほとんどだった。私たち「大人」も同じようなものである。たまたま家族や親戚と食事をする機会があった場合、ランチタイム時に同僚や取引先と食事を摂った場合、職場の仲間などと懇親会があった場合を除いては、一人で食事を摂る単身者も少なくないのではないか。

そして、未婚化・晩婚化が進展している現代、一人で食事をすることはますます増えていくことが明らかである。結婚しても気は抜けない。家庭内で一人だけで食べる可能性はある。

現在、大学進学率はおおよそ50%に上っている。食教育が比較的充実しているのは高校までであり、大学がまさに食教育最後の場、食生活自立の最後のチャンスでもある。昨今、食生活改善と午前中の授業の出席率向上を狙い、100円から200円程度で朝食を提供する「格安朝食」の取り組みが広がっている。低額にすることで利用者が増え、その結果として朝食を摂る習慣が身につくことは大変望ましい。しかし、今回の調査でも明確になっているのが、食生活のリズムが崩れるのは高学年になってからである。総じて、高学

は耐え難いものであるが、空腹が満たせばよいという声も多く聞かれた。ところで、この4年の男子学生は、あまり買い物に出ないにもかかわらず、米やパスタが何度も出現するため、インタビューで確認したところ、親元から物資の仕送りを受けているということであった。仕送りは米を中心に調理済み食品やレトルト食品が多かった。積極的に食べたいとあまり思わないのであるが、「米と調理済み食品が自宅から送られてきてるので」、自炊する(時がある)ことがわかった。

おわりに

こう見てくると、果たして、我々いわゆる「大人」と同じではないか、という結論に至る。確かに、私たちの学生時代と現代の学生とはコンビニエンス・ストアやチェーンの外食店の発展度合いの違いから、さまざまな違いが見られる。いわゆる定食屋さんは1人の記録にしか出てきていないし、学生食堂も以前のようにカロリー偏重主義の店舗ばかりではない。

しかし、「現代の学生の食生活」は、「現在の私たちの食生活」と大きく変わるものではないことに気が付く。私たちも学生たちも食べる時間を惜しんで、あるいは食べる時間を削って何かをしているのではないだろうか。食べることはどこか軽んじられているのではないか。

年の履修する科目の多くは早い時間帯には配置されていない。よって、法律上も「大人」である高学年の学生の食習慣改善につながるかは、まだ検討の余地がある。そこで提案したいのが、食事を授業プログラムに取り入れる方法である。これは座席数の調整や科目配置の検討、費用負担などクリアせねばならない点が多々あるが、「同じ釜の飯」を食べることに高い教育効果が期待できる。現在、学生寮が見直されているのは、まさに「同じ釜の飯」によって社会性が身につくからである。

また、本学にはまだないが、大きなテーブルの真ん中に他者の視線を遮る(つた)衝立を設け、一人ぼっちでも落ち着いて食事ができるよう「工夫」された「ぼっち席」と呼ばれる席が大学に続々登場している。短期的には干渉されたくない学生のためにはなるが、卒業後の社会生活を考えると、「ぼっち」で居続けることは難しい。孤食化を進めぬためにも大学で設けることは望ましくないだろう。大勢で食べる機会があるにもかかわらず、孤食の機会を増やすべきではない。相席で食事を楽しもう。もしかすると隣に座る人は、一生付き合える友人になる人物かもしれないし、これからの人生を共に歩む伴侶かもしれない。大学の食事の場は、そのような場であって欲しい。

Case Study 学生は何を食べているのか

専修大学学生への食生活調査(2009, 2014年)から



超合理派
1年生男子 / 一人暮らし
食事には時間もお金もかけない。写真はある日の夕食。朝と昼は弁当や学食で、その分サプリメントで栄養を補完。



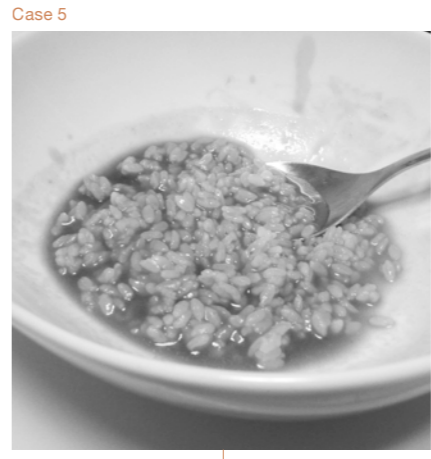
実家でも部屋食
2年生女子 / 自宅生
家族と住むが、食事は自分で作り、自分の部屋で摂る。ダイエットのため米やパンは食べないと決めている。



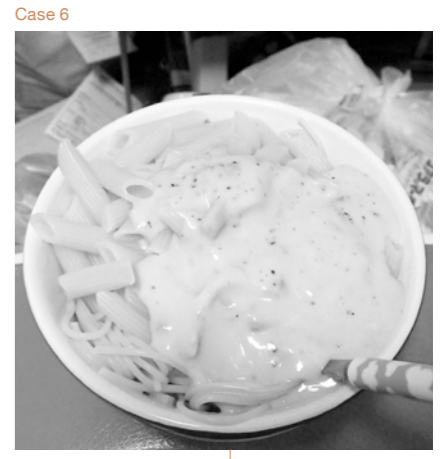
姉妹の夕餉
1年生女子 / 姉と二人暮らし
料理好きな姉のおかげで、一汁三菜の充実した夕食を摂ることができている稀有な例。



日々、コンビニ
3年生男子 / 一人暮らし
サンドイッチ+親子丼、焼きそば+グラタン+おにぎりといった炭水化物の組み合わせが多い。



具なしハヤシライス
3年生男子 / 一人暮らし
彼女のおみやげの焼き鳥とから揚げがつくと、豪華に。食に興味がなく、忙しくなるとほとんど食べない日もある。



メガ盛りパスタ
4年生女子 / 一人暮らし
ゆでたペンネとスパゲティに市販のソースをかけたお気に入りメニュー。自炊率は高いが、料理は多様性を欠く。