

一人暮らしをする体育大学生におけるキッチン設備の重要性

情報科学ゼミナール 1314031 佐藤菜摘

1. 研究動機・研究目的

大学生にとって日々の食生活は健康を保つための重要な要素であり、運動を学生生活の主体とする体育大学生においてはその重要度は一般大学生よりもさらに高いものであるといえる。必要な栄養をバランス良く摂取するためには「自炊」が大切であるとされているが、一人暮らしをしている体育大学生の自炊頻度は実家暮らしの学生に比べて低い傾向にあることが分かっている。その原因の一つとして、キッチン設備の充実度が挙げられる。一般大学生を対象とした調査では、学生の自炊年数が長いほどコンロを使った調理頻度が高く、一食に作る料理の品数も多いことがわかっている。また、自炊年数が長い学生と短い学生のキッチンのコンロの数を比較すると、自炊年数が長い学生はコンロの数が二口である割合が高く、自炊年数が短い学生もコンロの数が二口である場合は調理頻度が高いことが分かり、コンロの数が自炊におよぼす影響が大きいことがわかっている。しかし、学生向けの物件紹介において、キッチン設備の説明は重要視されておらず、日常的に自炊をしない理由としてキッチンの不便さを挙げている学生も多い。

そこで、一般学生よりも多くのエネルギーや適切な栄養素を必要とする一人暮らし体育大学生の自炊頻度とキッチン設備の関係性を調査し、一人暮らし向け物件におけるキッチン設備の重要性を掲出する。

2. 研究方法

2017年11月上旬に順天堂大学スポーツ健康科学部に在学し、現段階で一人暮らしをしている学生（男子42名、女子25名）を対象とし、1週間の自炊頻度、自炊をするタイミング（朝食、昼食、夕食）、キッチン設備（コンロ、電子レンジ、冷蔵庫、シンク）とそれらに対する満足度を調べるアンケート調査を行なった。また、満足度に関しては「満足する」から「満足しない」までの5段階のリッカート尺度を利用し、それぞれの理由も調査した上で自炊頻度との関係性を探った。

3. 主な結果と考察

1日の食事を朝、昼、夜の3回とした場合の自炊率の割合は、朝40.0%、昼20.4%、夜91.7%であり、最も時間を確保しやすい夜の自炊率が90%を上回ったのに対して、学校に行く前の朝、学校にいる間の昼は自炊率が著しく低かった。つまり、時間さえあれば自炊に対して積極的な学生が多いということがわかった。

また、コンロ、電子レンジ、冷蔵庫、シンクそれぞれに対する満足度と自炊頻度との関係性については、「温める」以外の機能を必要とされない電子レンジと、料理中には活躍しない冷蔵庫はともに自炊頻度との関係性を示さなかった。これに対し、作れる品数や効率に関係するコンロと同じく効率や食後の洗い物のキャパシティに関係するシンクは、ともに自炊頻度へ影響を及ぼし得ることがわかった。

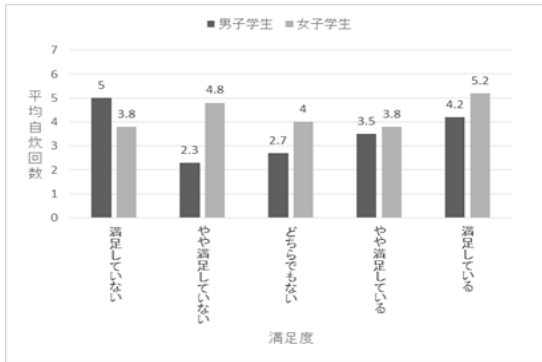


図1. コンロの満足度と自炊頻度

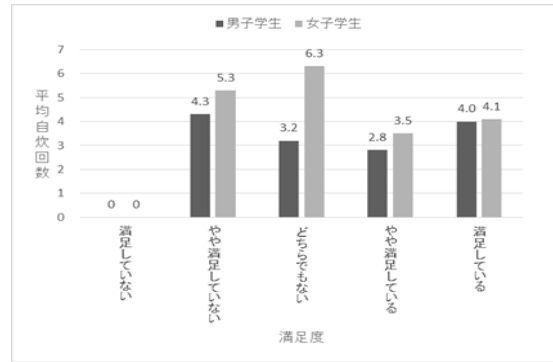


図2. 電子レンジの満足度と自炊頻度

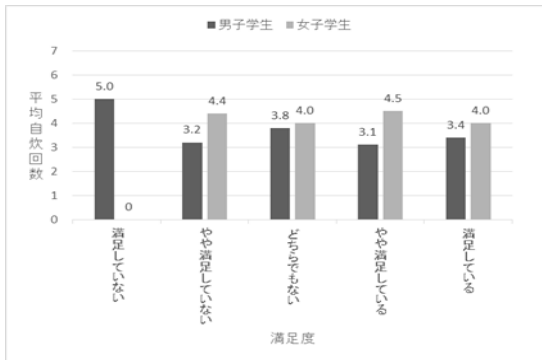


図3. 冷蔵庫の満足度と自炊頻度

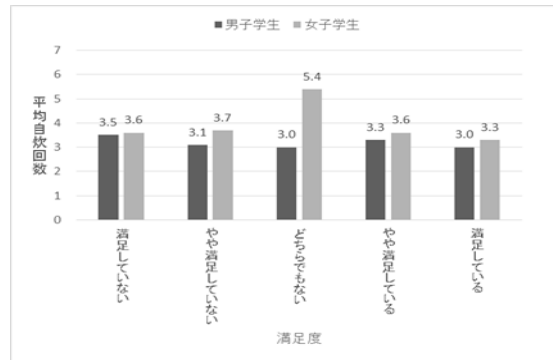


図4. シンクの満足度と自炊頻度

4. 結論

2017年11月上旬に順天堂大学スポーツ健康科学部に在学し、現段階で一人暮らしをしている学生（男子42名、女子25名）において、時間さえあれば自炊に積極的な学生が多く、料理の時間に関するキッチン設備（品数や効率に関するコンロ、効率や洗い物のキャパシティに関するシンク）が自炊頻度に影響を与えていることがわかった。また、影響を与えなかった電子レンジや冷蔵庫は自分で買い揃えられることに対し、予め備わっているコンロとシンクには不満を感じている学生が多く存在した。

これらのことから、備え付けであり学生の健康に影響を及ぼしやすいコンロとシンクは学生向けの物件紹介において重視されるべき要素であるといえるが、「コンロが少ない」「シンクが狭い」などといったマイナスポイントは物件紹介において宣伝されにくい反面、安価な賃料であることが多いため学生が住みやすい物件となっていると考えられる。本研究で対象とした体育大学生を始め一般的な大学生の健康を確保するために、一人暮らし物件におけるキッチン設備の重要視が大切だと考える。

5. 卒業論文の執筆を終えて

本研究を通し、学生向け物件におけるキッチン設備の重要性を認識するとともに、物件紹介における戦略的問題という本質的な課題を掲出することができました。自分の新たな環境においてもこれらの経験値を発揮することを今後の課題といたします。また、研究を進めるにあたり様々なご指導を頂いた担当指導教員、被験者としてご協力くださった順天堂大学スポーツ健康科学部の皆様に心より感謝申し上げます。