

「子飼商店街ピンボー生活王」決定戦

熊本大学の学生3人が、「5千円で何日食いつなげるか」に挑戦しました。

ルールは、5千円提供するので、それで食材を購入する(ただし子飼い商店街内のみ)。

どの店で、何をいくらで買ったのか記録し提出する。基本的に自炊とする。弁当や調理パンを買って食べてもよいが、子飼商店街で買わなければならない。ファミレスや大学の学食などで食事してもよいが、その金額は5千円には含まない。毎日、食べたものを記録する(メモと写真を提出する)。ただただ貧乏生活を極めてもよいが、食事の栄養面も勝敗に影響する。挑戦したのは、A(19歳男子)、B(21歳女子)、C(19歳女子)3人とも、2週間弱、頑張ってくれました。挑戦者が3人だけだったので、結局、順位は付けませんでした。

学生から提出されたデータを栄養士の先生に分析してもらいました。それがものすごく面白いレポートだったので、一部を抜粋して紹介します。

表. 3人の実績

	日数 (日)	費用 (円)	自宅食回数 (回)	1食分費用 (円)	朝食欠食 (回)	昼食欠食 (回)	夕食欠食 (回)	品目数 (品目)
A	13	4,932	15	328	11	2	0	14.1
B	12	5,228	28	187	0	0	0	21.8
C	13	4,833	26	186	8	1	0	14.3

A 学生(男)19歳

13日間記帳されているうち、朝食は11日欠食(欠食率84.6%)していた。調査の提示条件に該当する食事回数(以下、自宅食)は、15回であった。これに掛かった費用は、4,932円であるから、単純にみて1食当たり約328円であった。食事のバランスをみる目安のひとつに1日30品目の食品を摂るという考え方がある。これにならって生活日誌を可能な限り分析すると、1日平均14品目前後であった。また、米、麦、味噌の基本的な食材の購入がみられた。野菜ジュースを1食につき2本飲んだのが3回みられた。

ほとんど食べていない食品として、葉菜類(ほうれん草、小松菜などのいわゆる菜っば類)や魚類、牛乳・乳製品の不足がみられた。

B 学生(女)21歳

調査期間中の欠食は0であった。1日3回きちんとした食生活を心がけている様子うかがえた。自宅食は12日間のうち28回であった。費用は5,228円(本人は計算ミスをしているようであるが5,000円を超えている)であり、1食分は約187円になった。品目数は約22品目で、3人の中で最も多かった。一人暮らしなので、惣菜を上手に利用して、おから、カボチャ、ひじき、高野豆腐など自分ではなかなか料理しない食材もよく食べていた。結果として、1食あたりの金額は低いが、良く工夫された食事とみることができる。食品は、肉、魚、牛乳が少なかった。

C 学生(女)19歳

朝食の欠食は、13日中8日(欠食率61.5%)であった。自宅食は26回で、費用は4,833円で、1食分約186円であった。品目数は14品目であった。自炊の献立内容はよく考えられていた。葉菜類や牛乳が少なかった。

以上まとめると、欠食率の多い傾向がみられる学生は、品目数が少なく結果として食事バランスが良くない、摂取する食品に偏りが認められ、とくに葉菜類、魚類が少ない、牛乳を飲んでいない、1食の平均費用は、217円であった。ただし、A学生以外はこれには米代や一部の調味料は入っていない。

考察

(1)費用について

食費の妥当性については、3例のみで一概に論じられないが、総務省「家計調査」によると、単身者の1ヶ月の食費は39,846円であるから、1月当たり1人暮らして3~4万円とみられる。学生でも1ヶ月3万円は必要であろう。すると1日平均1,000円で1食あたり330円前後になる。調査の方法上の問題や地域性などを考慮すると、今回の1食あたり217円という数字は、これに米、調味料代を加味して考えるとかなり標準に近い金額になるのではないだろうか。3人の学生が1食に当てた費用は極めて妥当な金額に落ち着いていると考えられる。

(2)食事のバランスについて

日常の食事は、バランスよくさまざまな種類の食材を食べることが重要とされている。本調査結果にみる限り、1日の食品の品目数は、14~22品目と個人差がみられた。22品目のB学生は、欠食もなくバランスの取れたかなり良い食生活を実践しているといえよう。一方、14品目のA・C両学生は、欠食率が84.6%~61.5%であり、欠食率の高さが品目数の少なさに影響していると思われる。このため、欠食をなくすことが、品目数の増加をもたらしバランスの良い食生活につながると思われる。学生があまり購入しない食品は、葉菜類、魚類、牛乳などであったが、量的な検討ができないため、具体的な栄養素の過不足については不明である。

3学生とも自炊の献立は、ご飯に一汁一~二菜を作っており、主食、主菜、副菜、汁物という基本的な食事形式は身に付いていると考えられる。男子学生の場合、自炊にあたって米、麦、味噌などの基本的な食材を購入しており、本調査の学生は、食事作りの基礎知識は認識しているとみられ、高等学校卒業までに家庭などで適切な食生活習慣が形成されていると考えられる。適切な動機付けを行えば、自炊回数を増やす可能性は、期待できるのではないかと思われる。

野菜ジュースを2本ずつ飲んだ学生がみられたが、野菜不足を補おうとしたのだろうが、野菜ジュースによる栄養効果はほとんど期待できない。栄養はあくまで食材そのものから摂取すべきであるなど具体的な栄養知識の不足がみられる。

以上より、大学生の健康志向は高く食生活の基礎的認識および習慣も身につけていると思われるため、実践を容易にするための動機付けとしての環境整備があれば自炊回数を増やすことにつながるのではないかと考えられる。