

水産業・魚介類に関する若者の意識調査

山本淳子

愛知学泉短期大学

Consciousness in the young's interest for fishes and fisheries

Atsuko Yamamoto

キーワード：魚介類 fishes、若者 young、意識調査 consciousness

はじめに

近年、若者の魚離れが言われ、魚介類の消費が減少している。魚は、肉類の油に比べ、必須脂肪酸であるドコサヘキサエン酸 (DHA) やエイコサペンタエン酸 (EPA) が含まれている。最近の動物実験において、魚油は脂肪を燃やす「PPAR α 」という遺伝子を活性化させ、脂肪の合成を下げる事が分かり¹⁾、EPA や DHA には抗肥満効果や脂肪を燃やす効果があることがわかってきた。2010 年度版日本人の食事摂取基準²⁾において、EPA や DHA を積極的に摂るように示されている。EPA や DHA は、生活習慣病の予防のために摂取を増やすことが望ましい栄養素として追加され、摂取量の目標量として「EPA と DHA を合わせて1日1 g 以上」という基準が設けられた。

愛知県では、数年前から水産試験場の取組みの一つとして、都市部の学生が愛知県の水産業・魚介類の理解を深め、地産地消を推進することを目的として、名古屋市内の学生と愛知県漁業士協会との交流会が行われている。また、愛知県食育推進課では、平成 10 年度より、「いいともあいち運動」を展開し³⁾、消費者と生産者が一緒になって愛知県の農林水産業を支えていこうという運動が進められている。しかし、大学生の食育意識の低さが懸念されている。平成 23 年度国民栄養調査⁴⁾において、魚の摂取量は、20 代の若者では 10 年前の 80.7 g に比べ、57.2 g と減少していた。魚介類の消費が減少し

ているのは 20 代だけではなく、どの世代においても 3 割以上減少している結果であった。このように魚離れと言われているがその対策は伴っていないように感じる。また、大学生は食育の関心度が全世代の平均に比べて低いとの調査結果も出ている⁵⁾。この現状をふまえ、交流事業をとおして、漁業士さんとの交流を行うことは、栄養士となる学生にとって食育の重要性を理解させる意味においても必要であると考え。愛知県は、多くの魚が水揚げされ、エビ、アサリ、ウナギなどの漁獲量が上位を占めている⁶⁾。その他、ガザミやメヒカリなどの漁獲量も多いが、日常的には食べる機会の少ないことから、知られていないのが現状である。そこで、本研究では、大学生、特に栄養士を目指す学生の魚の摂取状況、魚料理に関する意識および交流事業の効果の評価することを目的としてアンケートを実施し、交流事業の有効性を評価した。

1. 方法

アンケート方法

平成 21・22 年度に漁業士との交流事業を行った。その内容は、愛知県の主要な水産物である魚類 (マダイ・アナゴ・タコ・メヒカリ・ニギス・アカムツなど) の紹介と捌き方の講習を受けた後、実習を行った。実習内容は、学生自身で捌いた後 (必ず全ての魚を卸すこととした)、煮物 (煮つけ)・揚げ物 (かき揚げ・天ぷら)・ご飯もの (タコ飯)・刺身などの調理を行い、試

食、意見交換を行った。

交流後にアンケートを実施した。参加学生は、N 女子大学の 3～4 年時学生 20 名(21 年度)、17 名(22 年度)であった。参加学生が交流後に自記式で記入し、その場で回収した。表 1 にアンケート用紙を示す。内容は魚の嗜好・摂取状況と嗜好や摂取する理由となる魚に対する意識についての 3 問および魚料理の献立・調理操作に関するもの 6 問とした。

表 1 アンケート用紙

都市漁村交流事業アンケート用紙	
質問1	魚好きですか。1好き 2やや好き 3普通 4やや嫌い 5嫌い
質問2	魚食べる頻度は。1毎日 2週半以上 3週1, 2 4月数回 5たま
質問3	魚に対する意識は。1思う 2どちらとも 3思わない
質問3-1	栄養バランス良
質問3-2	健康に良
質問3-3	良質白源
質問3-4	良カルシウム源
質問3-5	ダイエット向き
質問3-6	魚料理あきない
質問3-7	洋風料理でもOK
質問3-8	見栄え良
質問3-9	季節感
質問3-10	割高
質問4	魚料理は 苦にせず 普通 仕方なく
質問5	魚調理で気になる事は。 生臭い ぬるぬる 後始末 気味悪い 大魚 嫌包丁へた 他
質問6	献立の参考は何を。専門書 料理雑誌 他雑誌 新聞 TV/RADI PC チラシ 他
質問7	
質問7-1	はらわた抜き 手際良 何とかかできない
質問7-2	ウロコ落とし
質問7-3	三枚おろし
質問7-4	皮むき
質問7-5	イワシの処理
質問7-6	カレイ5枚おろし
質問7-7	アナゴ開き
質問8	今まで食べて美味しかった魚は?
質問9	今日の料理のうち一番美味しかったのは? たい菜つけ、煮アナゴ、天ぷら(イワシ・アナゴ)、イワシ刺身、タコ飯、アラ汁

2. 結果および考察

魚の嗜好状況を図 1 に示す。21・22 年度とも好き、どちらかという好きを合わせると、参加学生の 76%、85%が魚を好きと答え、嫌いと答えた学生はいなかった。どちらかという嫌いな学生が、5%、12%あった。しかし、図 2 に示す魚を食べる頻度から、魚の摂取状況は、21・22 年度とも 50%以上が週 1～3 回の頻度で魚料理を食べており、毎日食べると答えた学生もいた。どちらかといえば嫌いであっても、魚を意識的に摂る傾向があると考えられた。

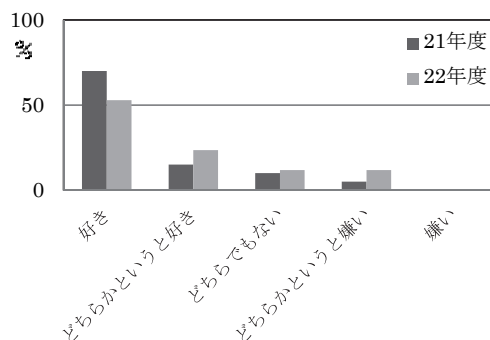


図 1 魚の嗜好

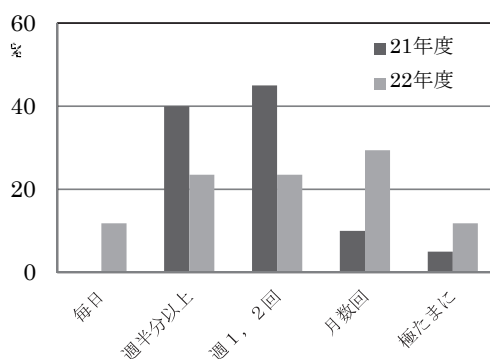


図 2 魚を食べる頻度

魚に対する意識についての結果を、図 3 に示す。魚に対する意識は、21・22 年度とも参加学生の 95%、100%の学生が魚は健康に良い、栄養バランスが良く、良質なたんぱく質源や、カルシウム源としての意識が高かった。

このことは、魚を食べる頻度が高くなった理由と考えられた。実施学生の多くが、食に関心の高い学生であり、魚に対しても、日頃から摂取するように意識が高いことが伺えた。また、厚生労働省では EPA や DHA の 1 日の目標量が示されており、日本人の魚の平均摂取量や栄養所要量などから計算・推定すると、1 日 1.7g の EPA や DHA を取れば十分という結果が報告されている¹⁾。魚の種類によって含有量がかなり異なっており、マグロ 2-3 切れ (30 g)、サンマ 1 尾 (60 g)、タイ刺し身 6 切れ (45 g)、ウナギ 2 分の 1 (50 g) などに当たり²⁾、1 日 3 食の食事の中に 1 回魚料理を取り入れることで、目安量を摂取可能であると考えられる。

食意識に関する報告などから^{5,7)}、大学生の食

育意識の低さが懸念され、朝食欠食等の問題が改善されていないことが伺えるが、本研究対象の学生の意識は、高いことがわかった。多くの学生が、管理栄養士を目指しており、栄養指導・食指導の立場になることから、最終学年である4年生の意識が高いことが伺えた。

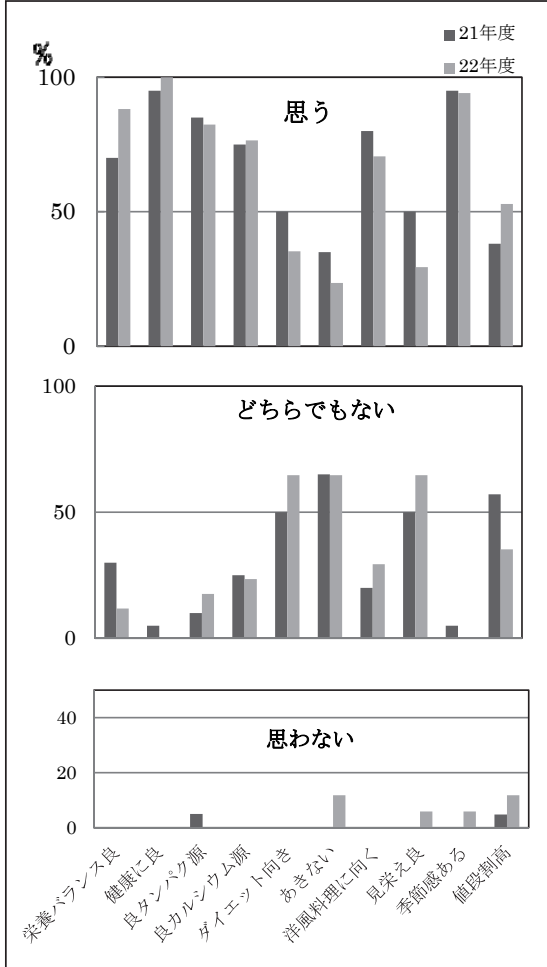


図3 魚に対する意識

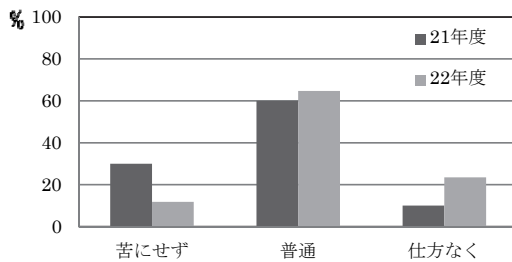


図4 魚の調理について

魚の調理についての結果を図4に示す。魚調

理に関しては、21・22年度とも90%、77%が抵抗感は少ないが、ここに含まれる回答者には、仕方なく行っているという者と普通と答えた者が含まれ、その理由として、包丁がうまく使えない、生臭さが嫌、後始末が面倒という意識が強かった(図5)。その他としては、料理が面倒、匂いがつくのが嫌、切り方がわからないというものであった。

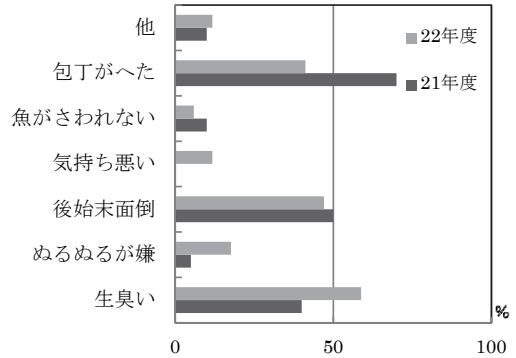


図5 魚調理で気になること

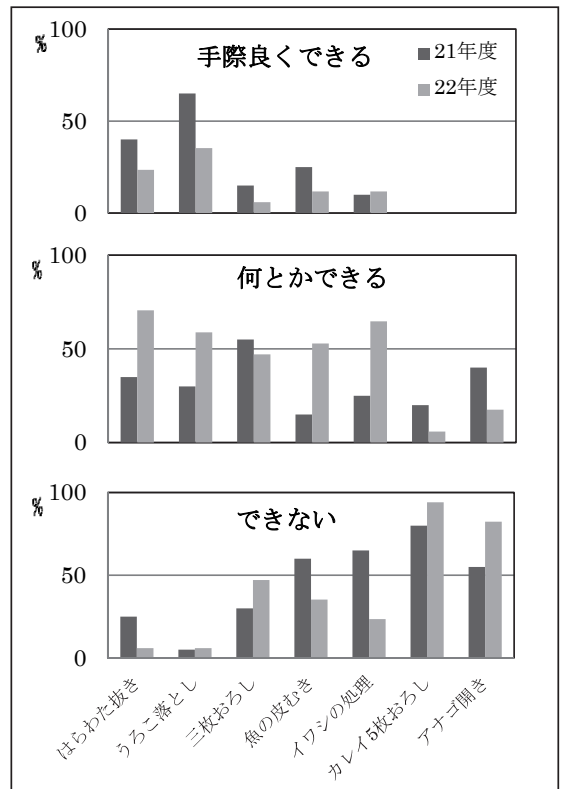


図6 調理操作について

調理操作についての結果を図6に示す。当日

調理実習をして、魚の卸し方の指導を受けることにより、下処理の方法を何とかできるようになったと回答した者が、三枚おろしやイワシの処理などで半数以上となった。しかし、より技術や経験を要するカレイやアナゴの捌き方については、実習の後ではあったが、できないと解答したものがほとんどであり、1回の実習では修得困難であることがわかった。

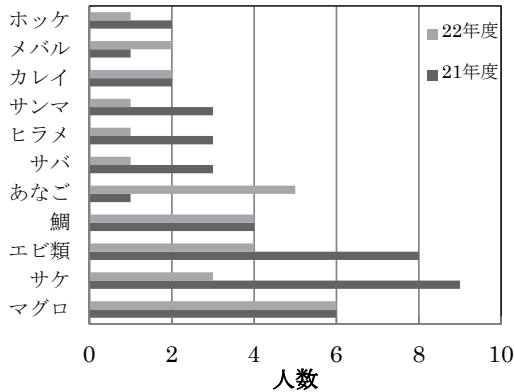


図7 おいしかった魚

図7においしかった魚を示す。21・22年度ともにマグロ・サケ・タイ・アナゴなどで、切り身や調理済みで販売される刺身や焼くだけで食べられる魚が多いことが推察された。

しかし、この実習により愛知県の水産物について知るきっかけとなり、今後買いたいとの意見があった。

実習風景を図8、図9に示す。



図8 デモンストレーション

実習内容は、漁業士によるデモンストレーションを行い、目の前で新鮮な魚の捌き方を見た後、実際に実習を行い、必ず全ての操作について、一人で捌くことを実施した。各台に漁業

士の方がサポートについて頂いた。

その結果、特に三枚おろしに関しては、1回だけでなく、いくつか捌いたことで、自信になったようであった。また、イワシやメヒカリの手開きや2枚おろしは、実際にやることで、理解できたとの意見があり、調理実習の効果を実感することができた。



図9 実習の様子(アナゴ)

調理学実習が学生の意識や行動に及ぼす影響における報告では⁸⁾、調理学実習を履修したことで、履修していない学生と比べて家庭での調理参加が以前よりも多くなっていた。本実習においても、経験したことで今後につながるものが考えられる。また、図7に示したアナゴの開きに関しては、包丁を入れる捌き方が一回では難しく、どの学生も今回の実習だけでは難しい、と答えていたが、さらにやってみたいとの意見もあった。

魚の調理としては、焼く、煮るなどのシンプルなものが多かった。そのため、他の調理法を知らない、いつも同じ献立になる、といった意見が多かった。実習をすることで、新たな調理法を知るきっかけになった、難しいと思っていたがやれそう、味つけて工夫ができる、など意欲的な意見も見られた。



図10 完成した料理

当日の実習献立では、天ぷらが好評であった(図 10)。

3. まとめ

魚は比較的良好に摂取されており、魚調理への抵抗感は少ないことがわかった。

魚離れが心配される若者であっても漁業者との交流の機会を作り、魚の調理法を学び新鮮な魚のおいしさを味わうことによって、今後、魚への関心が高まり、摂取量の増大につながることを期待できた。

食物に関心の高い学生であることから、今後の食育に生かされることを期待したい。

4. 謝辞

愛知県水産試験場の坂野昌宏様、石元伸一様にご意見、ご協力をいただきましたことをここに深謝申し上げます。

引用文献

- 1) Neschen S, Morino K, Dong J, Wang-Fischer Y, Cline GW, Romanelli AJ, Rossbacher JC, Moore IK, Regittnig W, Munoz DS, Kim JH, Shulman GI. n-3 Fatty acids preserve insulin sensitivity in vivo in a peroxisome proliferator-activated receptor-alpha-dependent manner. *Diabetes*. 2007, 56(4):1034-1041
- 2) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010年版)」2009年5月 3脂質 2-5-5
- 3) 愛知県食育推進課 いいともあいち運動
- 4) 厚生労働省「平成23年. 国民健康・栄養調査結果の概要」
- 5) 内閣府食育推進室「大学生の食に関する実態・意識調査報告書」2009年9月
- 6) 愛知県農林水産部水産課 「水産業の動き2013」
- 7) 中本明里、土屋ひろ子 女子大学生の食事摂取の現状と分析 岐阜女子大学紀要 2012, 41, 17-21

- 8) 児玉 ひろみ 栄養士養成課程短大生の調理技術習得の状況：調理への意識と技術習得の関連および包丁技術習得の要点について 淑徳短期大学研究紀要 2012, 51, 13-27