

「毎日カップラーメンを食べる生活でも、自分がいいと思えばいい？」

(1) 授業実践にむけて

飯村 しのぶ*・菱村 佳子**

1. はじめに

家庭科教員養成の必修科目である中等家庭科教育法Ⅱの授業において、「毎日カップラーメンを食べる生活でも、自分がいいと思えばいい？」という質問が生徒から出された場合、将来、家庭科教員になるあなた達はどのように答えるだろうか、という課題を出した。

一方、現代の子ども達は、カップラーメンを食べることをどのように捉えているのかについて知るために中学生を対象としたアンケート調査を実施した。本稿は、その両者の結果について報告するものである。

なお、つづく第2報では、以上の調査結果をもとに、「毎日カップラーメンを食べる生活でも、自分がいいと思えばいい？」という学習課題を設定して、中学校における家庭科の授業実践を試みたのでその結果について報告する。

2. 調査方法

大学生に対しては、「毎日カップラーメンを食べる生活でも、自分がいいと思えばいい？」という質問に対して肯定か否定かを尋ね、その理由を自由記述してもらった。対象者は中等家庭科教育法Ⅱを履修している2年生15人で、2020年10月5日に講義の時間を利用して実施した。

中学生に対しては、札幌市内の公立中学校A校1年生170人を対象に2020年12月にアンケート調査を実施した。質問項目は、「Q1：あなたはカップラーメンが好きですか」、「Q2：あなたは普段カップラーメンをどのくらい食べていますか」、「Q3：“毎日カップラーメンを食べる生活でも、自分がいいと思えばいい？”という考えについてあなたはどう思いますか」で、「認める」、「駄目だと思う」、「どちらともいえない」のいずれかの回答を選択し、その理由を自由記述してもらった。

3. 調査結果

大学2年生を対象とした調査結果を表1に、中学1年生を対象としたアンケート調査結果を表2に示す。

大学生調査では、「毎日カップラーメンを食べる生活でも、自分がいいと思えばいい？」との質問に対して、そのような食事は駄目であると否定する意見が6割であった。その理由としては、「体に悪いから」、「健康のためには栄養バランスの取れた食事が大切(2人)」

「塩分の取りすぎなど生活習慣病への心配」、「添加物の取りすぎになる」、「栄養が偏る・栄養素が不足する(2人)」、「自分で食料を選び調理することは心の満足にもつながる」、「小・中・高の家庭科で体に良くないと学んだ」といった理由があげられた。

* 藤女子大学人間生活学部非常勤講師

** 札幌市立厚別南中学校

表 1 大学生の調査結果 (N=15)

「毎日カップラーメンを食べる生活でも、自分がいいと思えばいい？」	
否 定	9 人
肯 定	2 人
駄目とは言えない	4 人
計	15 人

表 2 中学生の調査結果 (N=170)

Q 1 : カップラーメンが好きですか？		
1 : 好き	77 人	45.3%
2 : 好きでも嫌いでもない	75 人	44.1%
3 : 嫌い	18 人	10.6%
Q 2 : 普段カップラーメンをどのくらい食べていますか？		
1 : 毎日(ほぼ毎日) 食べる	1 人	0.6%
2 : たまに食べる (週 1・2 回)	57 人	33.5%
3 : 食べない(ほとんど食べない)	108 人	63.5%
4 : その他	4 人	2.4%
Q 3 : 「毎日カップラーメンを食べる生活でも、自分がいいと思えばいい？」という考えについてどう思いますか？		
1 : 認める	27 人	15.9%
2 : 駄目だと思う	97 人	57.1%
3 : どちらともいえない	46 人	27.1%
計	170 人	100.0%

一方、肯定する意見は2人で、その理由としては、「生徒が自分の意見を持つことは大切」、
「結局は本人次第、本人の選択であるから」であった。

また、一概に駄目とは言えない理由としては、「半分賛成・半分反対である」、「家庭科
教師としては答えを強制したくない」、「なぜ駄目なのかを理解させ、それでも食べるなら
仕方がない」、「栄養バランスや料理を作ることの楽しさは心を豊かにすることを伝えるが
それでも食べるというならそれでも良い」が各1人であった。

次に中学生のアンケート調査の結果では、「カップラーメンが好き」が全体170人のうち
77人(45.3%)、「好きでも嫌いでもない」が75人(44.1%)で、「嫌い」は18人(10.6%)
であった。「普段カップラーメンをどのくらい食べるか」については「食べない」が108人
(63.5%)と多く、ついで「たまに食べる」が57人(33.5%)、「毎日食べる」は1人であ
った。

「毎日カップラーメンを食べる生活でも、自分がいいと思えばいい？」という考えについては、「駄目だと思う」が97人(57.1%)、「どちらともいえない」が46人(27.1%)、「認める」は27人(15.9%)であった。

「駄目だと思う」理由としては、「栄養が偏る」が93人(97人のうち95.8%)と多く、「成人病・生活習慣病への危険」が3人、「飽きる」が1人であった。「認める」理由としては、「個人の自由、自分がいいと思えばいい」が21人(27人のうち77.8%)で、その他は「おいしいから」が4人、「他の食品を補えばよい」が2人であった。

「どちらともいえない」理由としては、「個人の自由、自分がいいと思えばいい」が25人(46人のうち54.3%)で、「栄養が偏るが他の食品で補えばよい」が16人(46人のうち34.8%)、その他「時間がないとき」、「食べてしまう気持ちもわかる」が各1人であった。「個人の自由、自分がいいと思えばいい」との理由は、「認める」とする回答と「どちらともいえない」とする回答の双方に判断が分かれた。

4. 考察

大学生への課題の趣旨は、自分が将来家庭科教師になった場合を想定したものである。一方、中学生のアンケート調査は、自分自身のカップラーメンに対する意識や行動について質問したもので、両者の調査目的は厳密には異なり、結果を単純に比較することはできない。しかし双方の結果において、カップラーメンは「栄養が偏るので駄目だ」とか、「体に悪い」とする回答がみられ、果たして、「カップラーメンは体に悪い」と家庭科の授業を通して生徒たちは認識しているのであろうか。体に悪いものであれば次々と新製品が登場したり、今日のように大量生産・大量販売され、大量消費されているのはなぜだろう。

例えば、日清食品ではこれまで宇宙食「日清スペースチキンラーメン」ほか数種の「宇宙日本食」を開発している¹⁾。このうち「スペース日清焼きそばU.F.O」は、野口聡一宇宙飛行士の携行品として提供されていて、日清食品のホームページによると、野口宇宙飛行士から『宇宙で大好物の焼きそばを食べたい』との話があったことを受けて開発されたとある。

「宇宙日本食」はJAXAの宇宙食認証基準にのっとったもので、宇宙でも好きなものが食べられることは「ストレスの解消」になるとの説明が掲載されている。この場合は、市販の製品と成分や栄養価等は異なっているのであろうか。

中学生調査では、「カップラーメンが好きである」あるいは「好きでも嫌いでもない」とする生徒を合わせると約9割を占めたが、一方で約6割は毎日の食事として食べることは問題があると答え、カップラーメンの栄養の偏りについての認識はもっている。

そこで今回、「毎日カップラーメンを食べる生活でも、自分がいいと思えばいい？」という課題を設定し、カップラーメンを例にして食品と栄養・食事の役割など食生活に関わる課題解決学習の可能性について検討した。

中学校家庭科『学習指導要領解説(平成29年告示)』では、「生活の中で食事が果たす役割について理解すること」および「……食事を共にすることが人間関係を深めたり、偏食を改善し、栄養のバランスの良い食事にもつながったりすること」を理解できるようにする、また「その際、共食については、個食との比較から、その重要性に気付くとともに、食事を共にするためには、小学校で学習した楽しく食べるための工夫が必要であることに気付くようにする」と解説されている²⁾。

さらに高等学校家庭科『学習指導要領解説(平成30年告示)』では、「生活の営みを総合

的に捉え」とし、「生活の営みに必要な金銭，生活時間，人間関係などの生活資源や，衣食住，保育，消費などの生活活動に関わる事柄を，相互に関連付けて理解する」ことが示されている³⁾。

こうした観点から今回の学習課題を捉えると、「カップラーメンは体に悪い」とか「栄養が偏る」ので「他の食品・栄養素を補いましょう」といった学習にとどまらず，さらに広範な食生活全体に係る学習へと拡大していくことができるであろう。カップラーメンを食べる際にはさまざまな生活状況が関わっているからである。単に好きだからとか，おいしいから，空腹だから食べる場合だけではなく，安く手軽に手に入るとか，ゆっくり食事を作っている暇がない，あるいは食べる時間がない，おやつ代わりに嗜好品として食べる，家族と一緒に食事する機会がない，などの生活状況を背景として捉える必要がある。今後は災害時の非常食として利用する場合も多くなるかもしれない。

5. まとめ

カップラーメンに対する評価は，食事として食べるのか，嗜好品として食べるのかによって異なってくる。毎日カップラーメンを食べざるを得ない生活もあるだろう。したがってどのような生活状況で食べているのかを合わせて捉えなければその是非を判断することはできない。

家庭科の課題解決学習として、「毎日カップラーメンを食べる生活でも，自分がいいと思えばいい？」との課題設定は，カップラーメンの栄養の偏りを知ることだけにとどまらず，自分の体に必要な栄養摂取基準や食品と栄養素についての学習，また食事の役割や生活習慣病と食事，孤食や食事形態の変化など様々な食生活の課題を包括的に結びつけた授業設計が可能である。カップラーメンを題材例にすることによって食生活に係る内容を断片的に学習するよりも，自分たちに身近な課題として自覚しやすく，食生活のあり方への関心をより高め，実際の生活の中で生かすことができる力につなげられるのではないだろうか。

注

- 1) <https://www.nissin.com/> 2021.1.09 アクセス.
- 2) 文部科学省：中学校学習指導要領（平成29年告示）解説，技術・家庭編，pp.84－86.
- 3) 文部科学省：高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説，家庭編，p.14.