

## 「弁当の日」が学生アスリートの食事改善に及ぼす効果 —6週間の事例研究—

清水信行<sup>1)</sup>, 廣瀬智恵<sup>2)</sup>, 長島未央子<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> 鹿屋体育大学体育学部

<sup>2)</sup> 熊本市立北益城城南中学校

キーワード: 学生アスリート、弁当の日、食生活習慣

### 【要 約】

本研究の目的は、一人暮らしの学生アスリートにとって週に一度の「弁当の日」の実践が日々の食生活習慣の改善に及ぼす効果を検証することである。まず初めに、大学生女子バスケットボール部員 22 名を対象に 1 週間の食生活習慣の実態調査を行った。ほとんどの学生に「炭水化物、野菜、タンパク質源の不足」、「菓子類の過剰摂取」などの問題点が明らかになった。各自に結果及び問題点のフィードバックと個別の食事指導をした上で 3 週間後に再び 1 週間の食生活実態調査を行った。その結果、情報提供型のみでの指導では食生活に変化は認められなかった。

次に栄養・食事に関する情報提供に加えて週に一度、一人一品持ち寄りで昼食を食べる「弁当の日」の実施を試みた。毎回の調理作品を写真撮影して記録した。開始から6週間後に学生1人ずつと面談し、食生活状況等の変化について聞き取り調査をした。その結果、自炊する回数が平均で以前の 3 倍以上に増え、それに伴って食事内容や便通の改善、親との会話の増加、など種々の変化が認められた。特に食材と調理方法に関心を持ち出し、より良い食事について積極的に考え、食生活改善に向けての情報を受け入れる事ができるように変化した。

学生アスリートの食生活習慣の改善のためには栄養・食事に関する情報を一方的に与える以前に、定期的に調理をする機会を作ることが重要であるという結果が得られた。

スポーツパフォーマンス研究, 2, 172-193, 2010 年、受付日: 2010年4月6日、受理日: 2010年11月12日

責任著者: 清水信行 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町 1 鹿屋体育大学 shimizu@nifs-k.ac.jp

-----

### **Effect of a weekly box lunch day on student athletes' meals: Six-week study**

Nobuyuki Shimizu<sup>1)</sup>, Chie Hirose<sup>2)</sup>, Mioko Nagashima<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>2)</sup> Kumamoto City Masushiro Jonan Minami Junior High School

Key Words: student athletes, box lunch day, dietary habits

**[Abstract]**

The purpose of the present study was to evaluate effects of establishing a weekly box lunch day on eating habits of student athletes who live alone. First, when the weekly eating habits of 22 university women's basketball players were examined, it was found that most of the students had problems such as eating too few carbohydrates, vegetables, and protein, and too many sweets. The students were told about the results of the survey and their problems, and given individual dietary advice. Three weeks later, when the dietary survey was repeated, it was found that simply supplying information had not changed their eating habits. Then, in addition to supplying information, a weekly box lunch day was established, in which all the students were required to bring a box lunch. The lunches were photographed in order to provide a record for the present study. When, six weeks later, the women were interviewed in order to check on any changes in their eating habits, it was found that the women reported that the frequency of cooking for themselves had increased to three times or more a week on the average, and that various other changes had occurred, such as improvements in the contents of their meal and their bowel movements and increases in conversations with their parents. The most notable changes were that the women had begun to think positively about their meals, showing concern about the ingredients and the cooking method so as to have better meals, and that they now accepted information about their dietary habits. In conclusion, it is important for the improvement of students' eating habits to provide an opportunity for them to cook regularly, rather than simply giving them information on nutrition and meals.

## I. はじめに

昨今、我が国では現代人の食事が崩壊しているという報告や警笛が多くの研究者やマスコミから発せられている。

「いま『食』が揺らいでいる。家庭の食〈食卓〉、学校の食〈給食〉、地域の食〈食文化〉、国の食〈食料〉…。キレル子どもの背景に、栄養面の偏りを指摘する学者もいる。豊かとされる日本で『孤食』『個食』といった言葉が生まれるなど、食とそれを取り巻く風景はひどく貧しい。」(佐藤 弘 2006、p.5)

コンビニ弁当やファスト・フード(fast food)など、手軽で手間のかからない食べ物の消費が大幅に増え、反対に自炊が大幅に減り、家庭での一家団欒の喪失が叫ばれている。なかでも一人暮らしの大学生の食事の実態は近代社会始まって以来の危機と言われるほど悲惨なようだ。大学生の日常の食事を調査した結果の報告もある。

「この飽食の時代に『一日二食は当たり前』、『スナック菓子が食事代わり』、おにぎり 1 個、カップラーメン 1 個だけを一食の食事としてあげる大学生がたくさんいました。」(朝日喜久雄 2006、p.108)

調理をほとんどしたことが無い、魚や野菜などの食材を見ても何だかわからない、炊飯器を使って御飯を炊くことさえできない、という者が珍しくなくなっている。

それには社会の変化が影響している。

「親は『大学に入れば自炊能力は勝手に身につくはず』と思っているのかもしれない。昔はそうだった。自炊しなければ生きて行けなかった。だけど、今は違う。コンビニがあり、ファスト・フードがあり、ファミレスがあり、居酒屋がある。自炊能力がなくても、ちゃんと生きて行けるのだ。そこで必要なカネは、ワリのいいバイトをするほうが、よっぽど合理的だ。」(佐藤剛史 2009、p.46)

そしてその結果、「自炊能力、自炊経験のまったくない大人が生み出され、いつか、結婚し、子どもができたとき、その子どもに何を食べさせるか。その子どもは何を食べさせられるか。」(佐藤剛史 2009、p.47)

このような実態に警告を発しながら、親から子へ手作りの料理を介してこそ愛情が伝わる事を説いて全国を回っている助産師がいる。その助産師、内田美智子(2007)は子どもたちの性のトラブルは家庭の食卓に原因があると主張する。

また、竹下和男(2003)によれば 2001 年に香川県の小学校で当時校長だった竹下氏が 5,6 年生に月 1 回、弁当を作って持参させる「弁当の日」の実践を始めた。

この実践により、児童の生活習慣と学習習慣が見違えるほど良くなったという。その後、竹下氏は中学校に赴任し、そこでも「弁当の日」を実践した(竹下和男 2006)。それから約 10 年、小学校、中学校に加えて高校や大学でも「弁当の日」が広まり(佐藤剛史 2008)、現在では全国で 655 校(2010 年 9 月 15 日現在、「広がれ弁当の日」ホームページ)が実践している。

社会で暮らす我々は、生活の中に「暮らし」「遊び」「学習」の3つの大きな柱をバランス良く配分して初めてより良く生きていくことができる。ところが現代社会では「学習」→「受験」→「就職」の図式ばかりが優先され、調理を初めとする「暮らし」である「家事」をトレーニングする場が多くの家庭から

も学校からも失われている。これは小・中・高・大すべての学校就学時代に渡って共通している。アスリートと呼ばれるスポーツ選手も例外では無い。それどころか体が資本であるアスリートこそ最も大切にしなければならない問題である。

そこで本研究では学生アスリートである大学生の女子バスケットボール部員を対象に、週 1 回の「弁当の日」を取り入れる事を柱にして短期間での食習慣改善を試みた。

## II. 目的と対象者の実態

### 1. 目的

一人暮らしの学生アスリートにとって、週に一度の「弁当の日」の実践が日々の食生活習慣の改善に及ぼす効果を検証することである。

### 2. 対象者の環境と食生活の実態

#### (1) 対象者

K 大学女子バスケットボール部員、22 名。全日本大学選手権大会で常にベスト 4 からベスト 8 に入っているトップ・レベルのチームの部員である。内訳は選手 20 名、マネジャー 2 名である。

#### (2) 対象者のおかれている環境

大学から通学時間 10 分以内の学生宿舎(個室)またはアパート(一人部屋)で生活している。調理関係の 3 大電化製品と言われる、「冷凍庫付き冷蔵庫」、「タイマー付き炊飯器」、「電子レンジ」を全員が所有している。

週に 5 日、3~4 時間のバスケットボールの練習を行っている。

#### (3) 調査方法

対象者の食生活の実態を調べるため、1 週間ずつ 2 回に渡って調査をした。

第 1 回目 2009 年 10 月 19 日~25 日

第 2 回目 2009 年 11 月 15 日~21 日

1 週間にわたり、食事をする度に飲食物全体を携帯電話のカメラで撮影させた。

それに加えて自炊、外食、内食(調理を要さない弁当、総菜、パンなどを購入して食べる)の別を記録させた。

#### (4) 第 1 回目の食事調査の結果

第 1 回目の調査結果に於けるそれぞれの割合を朝、昼、夕の別に図 1~3 に示した。

朝食はコンビニエンス・ストアで買ったパンなどを食べている割合が非常に高く、菓子パン 1、2 個という例が多かった。学生食堂利用が約 2 割、朝食抜きが約 2 割だった。自炊も 16%いたが、トーストなどがほとんどで、ご飯を炊いている例は皆無だった。

昼食はスーパー・マーケットで購入した弁当や惣菜を食べる内食が半分を占めた。

夕食は内食と外食の合計が半数を占め、残り半数が自炊だった。自炊の内容は茹でうどん、おにぎり、などの単品が多かった。ご飯に主菜、副菜、汁物という一汁三菜の食事は希だった。

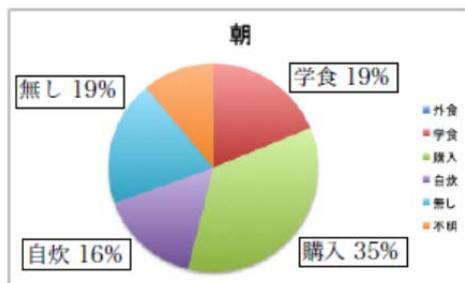


図1 朝食の実態

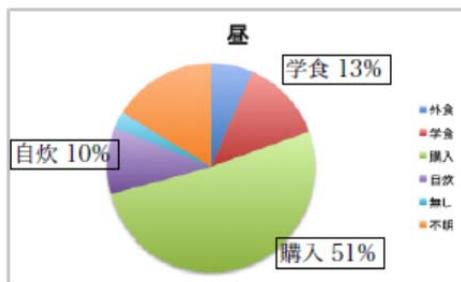


図2 昼食の実態

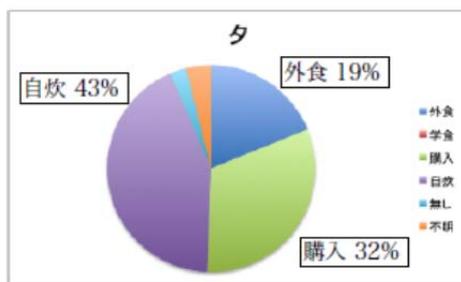


図3 夕食の実態

結果的に「エクセル栄養君」(建帛社)を用いて作成した各自の1週間の「食事バランス・コマ」(図7)は、社会人入学の1名を除いては大きく左に傾いた。



図7 栄養バランスコマ

第1回目の調査結果の中から平均的な(各学年から特別良くも悪くも無い、中位の)部員3名の写真記録を図4～図6に示した(文末に掲載)。

特徴は次のようにまとめられる。

- ・主食である炭水化物の不足
- ・野菜、根菜類の大幅な不足
- ・タンパク質源の不足
- ・菓子、ジュース、ケーキなどの過剰摂取
- ・脂質の過剰摂取(特に揚げ物・炒め物に使用する料理油、ドレッシング・マヨネーズなどの調味料からの摂取)

#### (5) フィードバックと食事指導

第1回目の実態調査の直後(2009年10月26日～28日)にフィードバックと食事指導を行った。各自に本人の1週間分の「食事写真」と、「食事バランス・コマ」を見せたうえで、問題点と改善点を指摘した。具体的な指摘事項は以下のとおりであった。

- ・エネルギー源である炭水化物の不足
- ・野菜類の不足
- ・たんぱく質源は肉と乳製品だけで、魚がほとんど無い点
- ・菓子類の過剰摂取
- ・揚げ物、炒め物、など油を使用した食品の過剰摂取

#### (6) 第2回目の食事調査の結果

第1回目の実態調査のフィードバックと食事指導を行った3週間後に、再び1週間にわたり、第2回目の食事を撮影記録させた。「エクセル栄養君」を用いて各自の栄養バランスを評価し、第1回目の結果と比較した(図8)。結果は22名の内、向上した者2名、変化が観られない者5名、悪化した者14名、他1名(交通事故で入院)であった。全体として改善は見られなかった。



図8 食事実態調査 第1回目から第2回目への変化

### III. 基本構想と実践

#### 1. 基本構想

週に一度、一人一品持ち寄って昼食を一緒に食べる「弁当の日」を実践する。

完全弁当(一人用の主食、主菜、副菜が揃ったもの)を作るのは時間も労力もかかり継続が難し

いと考へ、一人一品とする。但し、御飯を炊く習慣をつけさせるため、主食である御飯は各自が持参することとする。

## 2. 実践

### (1) 準備段階

#### 1) 親への報告

2回にわたる食事調査結果を年末の帰省時期直前に実家の親宛へ郵送し、家庭での教育を促す。具体的な指導助言をしてもらうために、親に食事内容を3段階で評価してもらう。

#### 2) 調理実習

帰省から戻った1週間後に次の条件で調理実習を行う。

- ・調理時間は1時間以内
- ・食材は1人500円以内
- ・全員が1品作る
- ・事前にグループで献立を相談し、栄養学担当教員にチェックしてもらう

### (2) 毎週1回の「弁当の日」の実施 2010年1月22日～2月24日

食生活の実態調査の結果を元にしての「食事指導」、帰省期間を利用した実家での「食育」、全員揃って行った「調理実習」、という準備を踏まえて毎週1回の「弁当の日」を開始する。

実施前に栄養学担当教員から次のアドバイスをする。

- ・一汁三菜を目指す
- ・彩りをよくする
- ・マヨネーズとドレッシングの使用量に気をつける(油の過剰摂取になってしまう)
- ・野菜を増やす
- ・肉より魚、を心がける

実施上の具体的な方法と約束は次の通りである。

- ・3～5人1組で献立は打ち合わせをしておく
- ・全員一緒に学生食堂で食べる
- ・主食の御飯は各自が持参する
- ・1人1品を必ず持ち寄る
- ・食材の購入から調理まで、自分自身でやる

## IV. 結果

### 1. 食事の実態調査に対する親の評価と反応

学年別の親の評価を表1に示した。Aの評価を得たのは社会人入学1年生の1名のみだった。もう1名の社会人入学1年生は最年長であるがCの評価であった。全体の評価は図9に示したが、Bが57%、Cが31%だった。

帰省期間中に学生全員が母親から調理指導ないしはアドバイスを受けて戻ってきた。

表1 学年別 親の評価

	A	B	C	計	%
1年		4	3	7	30%
2年		4	2	6	26%
3年		5	2	7	30%
社会人	1		1	2	9%
合計	1	13	8	22	
%	4%	57%	35%		

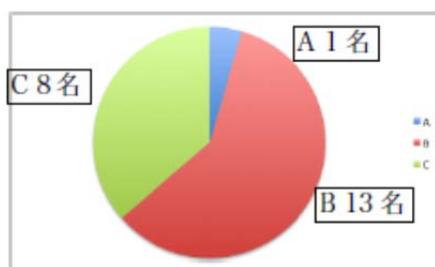


図9 親の評価

## 2. 調理実習

「ヘルシー」というテーマのもとに各グループで献立を相談して決めた。その献立について各グループの代表者が事前に栄養学担当教員にアドバイスを受けに行ったが、変更を求める指摘はなかった。5 グループの作品と献立は図 10 の通りである(文末に掲載)。

次の特徴が挙げられる。

- ・主食には十五穀米、雑穀米、などを使用していること
- ・主菜、副菜、汁物と品数が複数であること
- ・野菜を多く使用していること
- ・複数のタンパク質源を取り入れていること
- ・揚げ物、炒め物などの油を使った料理が無いこと

## 3. 弁当の日

第 1 回～第 6 回の献立及び写真を図 11～16 に示した(文末に掲載)。写真と献立から事前に栄養学担当教員に受けた以下のアドバイスを取り入れていることが十分に伺われる。

「一汁三菜」「彩り」「油の使用過多に注意」「野菜を多く」「肉より魚」

第 6 回が終了した後に、栄養学担当教員から今後、更に向上するための改善点が告げられた。次の 3 点である。

- ・緑黄色野菜を増やすこと
- ・ポテトサラダはマヨネーズを多く使うので控えめにすること
- ・芋類は野菜では無く炭水化物として計算すること

#### 4. 面接調査

毎週1回、一人一品持ち寄りの「弁当の日」を6回施行してから1週間後に22名全員と面談を行い、種々の変化について聞き取り調査をした。排便、食材選び、食事内容、調理方法、からだの変化、料理や食事についての会話、の6項目について複数回答可とした。

##### (1) 排便

便秘の改善等の排便に関して22名中18名が変化を認めた(表2)。これまで週に1回しか出なかったのが、3~4回出るようになったという者が8名いた。1/3以上が週に1回しか排便が無かったという結果が明らかになった。

表2 排便の改善があった者 (18/22名)

排便の改善などがあった	18
毎日出るようになった	3
週1回だったのが、3~4回出るようになった	8
排便の回数が増えた	8
1日に出る回数が増えた	7
朝食後に出るようになった	10
色や形を見るようになった	17

##### (2) 食材選び

買い物時の食材選びでは、エネルギー量や添加物、生産国などを気にするようになった、野菜を多く買うようになった、肉より魚介類を買うようになった、など22名全員が変化を認めた(表3)。また、外食した時のメニュー選びでも「野菜を多く」、「肉より魚」という基準で選ぶ者が多くなった。

表3 食材選びに変化があった者 (22/22名)

食材選びに関して変化した	22
カロリー、添加物、等の表示を見るようになった	20
生産国を見るようになった	12
野菜をたくさん買うようになった	22
肉より魚介類を選ぶようになった	17
ジュースは100%果汁を選ぶようになった	17

##### (3) 食事内容

ご飯を炊いて食べる頻度が増えた、インスタント食品やお菓子を食べなくなった、果物を食べるようになった、など22名全員が変化を認めた(表4)。「自分でお湯を沸かしてお茶を入れるようになった」という者が半数以上の12名いた。

表4 食事内容に変化があった者 (22/22名)

食事内容に変化があった者	22
ご飯を食べる事が増えた	21
インスタント食品を食べなくなった	15
間食で菓子パンを食べなくなった	5
果物を多く食べるようになった	15
自分でお茶を沸かすようになった	12
料理に対する関心が増えた	22

(4) 調理方法

調理に関しては油を控える、野菜をたくさん使う、食材をなるべくたくさん使う、ヘルシーを心がける、など 22 名全員が変化を認めた(表 5)。他には、心を込めて作る(持ち寄り食事会など、他の人にも食べてもらう機会が増えた事による)、時間と手間をかけすぎない(日常的に自炊を継続するため)、があげられた。

表5 調理方法に変化があった者 (22/22名)

調理する時に注意するようになった	22
おいしくヘルシーに作る	16
油を控える	12
心を込めて料理する	9
野菜をたくさん使う	22
できるだけ多くの食材を使う	20
時間と手間をかけすぎない	17
新しいレシピに挑戦するようになった	19

(5) からだの変化

便秘解消以外のからだの変化については、体が軽い、切れが良くなった、寝起きが良くなった、疲れにくくなった、肌荒れが無くなったなど 22 名中 6 名が変化を認めた(表6)。

表6 からだに変化があった者 (6/22名)

排便以外にもからだに変化があった	6
からだが軽く、キレが良くなった	4
朝の目覚めが良くなった	5
疲れにくくなった	2
肌荒れが無くなった	2

(6) 料理や食事についての会話

会話の変化については 22 名全員が変化を認めた(表7)。料理やレシピについて、友人と情報交換する事が増えた、母親と電話やメールで連絡を取り合うようになった、という報告が多数みられ

た。

表7 会話に変化があった者 (22/22名)

会話に変化があった	22
友達と食事や調理方法に関する会話が増えた	22
親に料理作品を写真でメールした	16
親と料理の事で電話するようになった	19

## V. 考察

最初の実態調査から面接調査による変化の確認まで、要した期間は18週間である。表8に日程と内容をまとめた。黒字は調査、青字は情報提供型指導、そして赤字が実践的取り組みである。

表8 18週間の取り組み

10/19-25	実態調査 第1回目
10/26-28	フィードバックと情報提供
11/15-21	実態調査 第2回目
12/28-30	調査結果を実家の親宛に郵送
12/30-1/5	実家での食育
1/16	調理実習
1/30	特別講義『勝つ為の食事』
1/22-2/24	毎週1回「弁当の日」x 6回
3/2-6	面接調査

今回の食生活の実態調査、フィードバック、実践と指導、聞き取り調査、を通して以下の考察と提言ができる。

1. 社会で指摘されている「現代人の食生活の崩壊」は多くの一人暮らしの学生アスリートにも充当する。
2. 食事を調理して食べる習慣がついていない学生に、情報提供方の指導だけでも食生活習慣の改善は難しい。
3. 定期的に調理をして他人にも食べてもらう「弁当の日」の実施は、必然的に栄養・食事に関して考える機会を産む。結果的に外食の際のメニュー選びにも改善がなされ、栄養・食事に関する有益な情報を受入れやすくなる。
4. 親は子である学生の食事に関心を持っている。帰省した機会に料理の指導などの協力を得る事が有益である。実家から離れて暮らす一人暮らしの学生が、食事に関心を持つと電話やメールで親と連絡を取り合う機会が増える。
5. 食事の改善が明確な体調の改善に結びつくまでには数ヶ月の時間がかかるため、それまでは、継続する熱意や集団での取り組みが必要となる。
6. 学生アスリートは集団競技、個人競技にかかわらず日常の練習は課外活動の団体である運動

部ないしはサークルという集団で活動していることが多い。その集団内で週1回の「弁当の日」の実践は取り組みやすい。

7. 指導者にとっても週1回の「弁当の日」の実践は各選手の食生活習慣を知る機会でも有り、専門種目から離れた指導が可能な場とも成り得る。
8. 週1回の「弁当の日」の継続的な実践で学生アスリートの食生活習慣が大幅に改善されれば、種目に関わらず競技力の向上に大きなプラスになる。
9. 学生アスリートは将来、親や指導者になって子供を育てる可能性が大なので、週1回の「弁当の日」の実践が好ましい「食育」トレーニングになり、日本全体の食生活に大きな貢献ができる。

## VI. まとめと今後の課題

問題の多い食生活を送っていた一人暮らしの学生アスリートたちが、毎週1回の「弁当の日」をきっかけに大きく変化した。

最初の実態調査を行った時期の多くの学生の食生活習慣の実態は次のように列記できる。

- ・炊飯器で米を炊く事、お湯を沸かしてお茶を飲む事、をしていなかった。
- ・主食・汁物・主菜・副菜が揃った「一汁三菜」の自炊は希だった。
- ・食事の半分以上はコンビニエンス・ストアやスーパー・マーケットで購入した弁当、おにぎり、菓子パン、カップ麺、総菜など調理不要なものを食す「肉食」だった。
- ・友達や親と食材選びや調理について会話する事はほとんど無かった。
- ・排便は週に1回程度が当たり前だった。

このような食生活習慣の学生たちに情報提供型の食事指導を試みても、全く効果がない事が明らかになった。

それが週に1回の「弁当の日」を6週間実践後には、自分でご飯を炊き、野菜を豊富に使い、食材に気をつけて自炊をすることが習慣化してきた。実家の親とも食事や調理法について電話やメールでやりとりをするようになった。排便の問題は改善され、体調も良くなる方向にある。

研究対象とした学生の現在の状況は栄養・食事に関する有益な情報を受け入れる準備ができた状態である。今後も献立や調理法に関する指導を定期的に進め、アスリートにとって理想的な食生活に近づきたい。

今後も写真撮影による食生活実態調査を半年に一度の頻度で行い、長期にわたる変化を追跡調査して行きたい。

## VII. 文献リスト

### 引用文献

- ・朝日喜久雄(2006). 「あとがき」、西日本新聞社「食 暮らし」取材班編、『食卓の向こう側 別冊 キャンパス編』、西日本新聞社、p.108.
- ・内田美智子(2007). こころ食卓から始まる性教育、西日本新聞社.

- ・佐藤剛史(2008). 弁当の日、西日本新聞社.
- ・佐藤剛史(2009). すごい弁当力、五月書房、p.46-47.
- ・佐藤 弘(2006). 「はじめに」、西日本新聞社「食 暮らし」取材班編、『食卓の向こう側 別冊 キャンパス編』、西日本新聞社、p.5.
- ・竹下和男(2003) 「弁当の日」がやってきた、自然食通信社.
- ・竹下和男(2006) 台所に立つ子どもたち、自然食通信社.

#### 参考文献

- ・朝倉由美子(2007). 大学生および短期大学生の食生活と健康意識の調査、豊橋創造短期大学部研究紀要 第24号、pp.11-16.
- ・西日本新聞社「食 暮らし」取材班(2004~2006). 食卓の向こう側、第1部~第12部、西日本新聞社.
- ・萩 裕美子、長島未央子、清水信行(2007). 女子スポーツ選手に対する調理実習の効果、鹿屋体育大学学術研究紀要 第35号、pp.41-46.
- ・福田ひとみ(2005). 大学生の食事状況・食行動と便秘状況、帝塚山学院大学人間文化部研究年報、pp.91-97.

	朝	昼	晩	間食
10/18 (日)	ふりかけご飯	菓子パン おにぎり		
	自炊	惣菜屋	自炊：サラダ+ほ うれん草	お菓子
10/19 (月)				
	バナナとパン	うどん	自炊：コンソメ S. +肉ジャガ	お菓子
10/20 (火)				
	バナナとパン	学食	自炊：サラダ+ほ うれん草	アイス
10/21 (水)				
	バナナとパン	ハンバーグ店	コーラ+豆腐	
10/22 (木)				
	バナナとパン	ケーキ3つ	自炊：サラダ	
10/23 (金)				
	学食	菓子パン	自炊：サラダ	
10/24 (土)	無し	菓子パン2つ おにぎり		
	無し	惣菜屋	自炊：サラダ	

図4 1週間の食事 A選手 社会人入学 24歳

	朝	昼	晩
10/18 (日)	おにぎり ヨーグルト		
	コンビニ	惣菜屋の弁当	自炊
10/19 (月)	サンドイッチ+ 牛乳		
	コンビニ	カップ麺	自炊
10/20 (火)			野菜炒め ご飯
	コンビニ	自炊スパゲッテ	自炊
10/21 (水)	ヨーグルト+サ ンドイッチ	ご飯みそ汁 カボチャの煮物	
	コンビニ	自炊	自炊
10/22 (木)			
	コンビニ	自炊	自炊
10/23 (金)	菓子パン		
	コンビニ	コンビニ	自炊+惣菜
10/24 (土)	おにぎり	ノリ弁当	
	コンビニ	惣菜屋	惣菜屋

図5 1週間の食事 B選手 3年生 21歳

	朝	昼	晩
10/18 (日)	おにぎり サラダ	ノリ弁当	
	コンビニ	惣菜屋	外食
10/19 (月)			無し
	コンビニ	外食	無し
10/20 (火)	チャーハン サラダ		
	自炊	外食	コンビニ
10/21 (水)	無し		
	無し	ハンバーグ店	自炊おにぎり
10/22 (木)			
	コンビニ	外食	外食
10/23 (金)		ノリ弁当	
	学食	惣菜屋	外食
10/24 (土)	ご飯みそ汁 サラダ	ご飯サラダ コロッケ	ご飯 野菜炒め
	学食	惣菜屋	自炊

図6 1週間の食事 C選手 1年生 19歳

	<p>十五穀米 ぶり大根 豚汁 インゲンの胡麻和え フルーツヨーグルト</p>
	<p>雑穀米 鮭と野菜のホイル焼き ねばねばサラダ ほうれん草のおひたし 春雨スープ フルーツヨーグルト</p>
	<p>雑穀米 おからハンバーグ 体脂肪燃焼スープ きゅうりとタコの酢の物 バナナジュース</p>
	<p>十五穀米 野菜たっぷりスープカレー ねばねばサラダ ヨーグルト・チーズケーキ</p>
	<p>たけのこ御飯 鮭のホイル焼き 高野豆腐の煮物 棒棒鶏サラダ チンゲン菜と卵のスープ</p>

図 10 調理実習の作品と献立

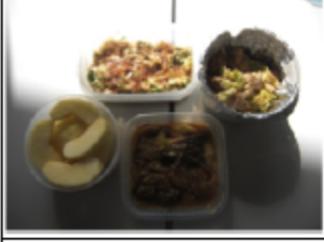
	<p>ご飯 肉じゃが エリンギとチンゲン菜の炒め物 かぼちゃの煮物</p>
	<p>ご飯 ささみののり巻き 卵焼き 酢の物 サラダ</p>
	<p>ご飯 生姜焼き きんぴらごぼう サラダ</p>
	<p>ご飯 カンパチとサーモンの手巻き寿司 ネギ入り卵焼き 筑前煮 お味噌汁 フルーツヨーグルト</p>
	<p>ご飯 サバの味噌煮 鶏肉たらこ和え 白菜とツナのサラダ りんご</p>
	<p>ご飯 ロールキャベツ 鶏肉の照り焼き 鶏肉の梅肉巻き マカロニサラダ</p>

図 11 第 1 回目 弁当の日 作品と献立

	<p>ご飯                  マグロの漬けの手巻きずし                  まんぼのけんちゃん                  ポテトサラダ                  豚汁</p>
	<p>ご飯                  オムレツ                  ほうれん草とベーコンのバター炒め                  マカロニサラダ                  お味噌汁                  りんご</p>
	<p>ご飯                  手羽元                  卵焼き                  ポテトサラダ</p>
	<p>ご飯                  生姜焼き・かぼちゃの煮物                  スパゲティサラダ                  チャンプルー</p>
	<p>ご飯                  唐揚げ                  卵焼き・ポテトサラダ                  ミルクスープ</p>

図 12 第 2 回目 弁当の日 作品と献立

	<p>ご飯 肉じゃが 切り干し大根 ポトフ サラダ</p>
	<p>ご飯 鶏肉ともやしのチーズ焼き かぼちゃのサラダ お味噌汁 フルーツヨーグルト</p>
	<p>ご飯 ハンバーグ 煮物 エビとブロッコリーのマリネ 高野豆腐の卵とじ</p>
	<p>ご飯 肉じゃが 切り干し大根 ポトフ サラダ</p>
	<p>ご飯 鶏肉ともやしのチーズ焼き かぼちゃのサラダ お味噌汁 フルーツヨーグルト</p>
	<p>ご飯 肉ジャガ イカ大根 卵焼き 豆腐ステーキ 棒々鶏サラダ</p>

図 13 第 3 回目 弁当の日 作品と献立

	<p>ご飯                  鶏肉のネギ塩焼き                  筑前煮                  きゅうりとささみの梅和え                  ポテトサラダ                  イチゴヨーグルト</p>
	<p>ご飯                  肉野菜炒め                  ロールキャベツ                  ポテトのチーズ焼き                  春雨サラダ                  りんご</p>
	<p>ご飯                  ロールキャベツ                  筑前煮                  サラダ                  フルーツヨーグルト</p>
	<p>ご飯                  肉じゃが                  ジャーマンポテト                  ベーコンのアスパラチーズ巻き                  かぼちゃツナサラダ</p>
	<p>ご飯                  煮物                  鶏の照り焼き                  フルーツヨーグルト</p>
	<p>ご飯                  鶏肉ともやしの梅干し煮                  白菜のうま煮                  ポテトサラダ                  黒ゴマプリン</p>

図 14 第 4 回目 弁当の日 作品と献立

	<p>ご飯 ハンバーグ ぶりの照り焼き ごぼうサラダ 水菜の明太和え フルーツヨーグルト</p>
	<p>ご飯 鶏肉の味噌マヨ炒め マーボーなす 生春巻き みかんとりんごのハーモニーゼリー</p>
	<p>ご飯 冷しゃぶ 豚肉と大根の煮びたし サラダ さつまいも焼き</p>
	<p>ご飯 和風ハンバーグ 豆腐チャンプル 野菜入りオムレツ みかん</p>
	<p>ご飯 鮭のバター焼き エビ塩炒め 野菜と鶏そぼろ炒め サツマイモ団子</p>
	<p>ご飯 ハンバーグ 肉じゃが サラダ みかんのヨーグルトゼリー</p>

図 15 第 5 回目 弁当の日 作品と献立

	<p>ご飯                  鮭の大根ときのこづけ                  ジャーマンポテト                  エビとブロッコリーの明太マヨ和え                  砂糖 0%チョコケーキ</p>
	<p>ご飯                  豚肉とナスの味噌づけ                  里芋ときのこの煮物                  スパゲティツナサラダ                  フルーツヨーグルト</p>
	<p>ご飯                  ハツと砂肝とレバーの煮つけ・大根と                  豚バラの煮つけ                  かぼちゃの煮つけ                  バナナムース</p>
	<p>ご飯                  豚バラのネギ塩炒め                  チヂミ                  スパゲティサラダ                  イチゴとりんご</p>
	<p>ご飯                  豚肉のピカタ                  ナスとピーマンの味噌炒め                  サラダ                  りんご</p>
	<p>ご飯                  ささみの大葉チーズ焼き                  エビと豆のチャンプルー                  サラダ                  寒天ゼリー</p>

図 16 第 6 回目 弁当の日 作品と献立