

異文化滞在者の食生活実態・意識調査
—北陸大学の中国人留学生を対象に—

趙 小寧

A Surrey on the Eating Habits of Multicultural Residents
—In Particularly Chinese Students Studying at Hokuriku University—

Xiaoning Zhao

北 陸 大 学 紀 要
第42号(2017年3月)抜刷

異文化滞在者の食生活実態・意識調査
—北陸大学の中国人留学生を対象に—

趙 小寧*

A Surrey on the Eating Habits of Multicultural Residents
—In Particularly Chinese Students Studying at Hokuriku University—

Xiaoning Zhao*

Received December 5, 2016

Abstract

This paper is focused on investigating the eating habits of Chinese students studying abroad. The investigation was carried out using both actual situation and awareness questionnaires. According to the collected data, it was found that the students who were surveyed were overall content with their time spent studying abroad. However, it could be said the eating habits of the students were not optimal. It is necessary for students to be able to adapt to the changes in diet in their new environment as quickly as possible in order for their study abroad experience to become more effective and fulfilling. In this respect, it is necessary to support the students' needs.

はじめに

元気な体を作るためには一日三食が大切である。日本政府では 2005 年に食育基本法が制定し

*国際交流センター（西安外国語大学交換教員） International Exchange Center

て以来、食育が推進されてきたにもかかわらず、ここ数年、大学生の食をめぐって、栄養の偏り、不規則な食事など様々な問題が起こっている。これまでの研究報告から大学生が健康状態、精神健康、学習状況、生活に対する満足度のいずれも食生活と関連し、望ましい食生活習慣の確立と食行動は充実した大学生生活につながると思われる。

留学生は日本に来て、新しい環境に一日も早く慣れようと、言語をはじめ、多くの問題や困難に直面しながら、努力をしている。その中で、一人暮らしの留学生活で欠食や間食の増加など食生活の乱れや栄養が偏ってしまいがちである。「日本料理が口に合わない」「母国料理が食べたい」など、食生活における不適応がしばしば生じ、ストレスを抱えたまま留学生活を送らざるを得ない留学生が少なくない。

充実した留学生生活を完遂するには健康な体が必要であり、健康管理は留学生活の基盤となる重要な能力であるにも関わらず、現状では留学生の食は総じて個人に任せられており、日本人大学生に比べて、その教育が大変遅れているように思われる。

本稿では留学生の食生活の質の向上を図ることを目的とし、2016年8月現在北陸大学に在学中の中国人留学生（以下調査対象と略す）を対象に絞り、その食生活の実態と意識を把握するためのアンケート調査の結果をまとめ、考察した。

I 研究の背景

1.1 中国人留学生の増加

2008年に日本政府は『留学生30万人計画』を打ち出し、2020年を目途に30万人を目指し、大学の本格的な国際化を推進してきた。それ以来、留学生数が年々激増している。内閣府が公布したデータによると、2015年5月1日現在、在日留学生人数は208,379人（前年比24,224人（13.2%）増）に達したという。出身地域別留学生の割合については、アジア地域からの留学生が92.7（前年度92.7）%で、そのうち、中国人留学生数は94,111人で、全体の45.2%と留学生の最大集団となっており、これからも増加しつつある傾向にある。

今回、調査を実施した北陸大学では留学生を積極的に受け入れてきた成果として、2016年11月現在、在学中の留学生数は533人、在籍学生数の27.5%に達している。その内、中国人留學

生は 508 人、全留学生数の 95.3%という高い割合を占めている。

1.2 留学生の食生活に関する先行研究

従来、留学生の言語能力が低く、授業についていけない問題、カルチャーショックや日本人との交流やコミュニケーションの不足問題、就職問題などが社会的に注目される一方、食生活を含む日常生活は個人的に解決すべき問題と見なされていて、あまり注目されていないが、ここ数年、留学生が増加するにつれて、留学生の食生活を対象とした研究報告も徐々に増えている。

立命館大学生協では（2007）国際学生の食生活実態の調査をし、『立命館アジア太平洋大学の国際学生の食生活の実態と 生協事業の課題についての考察』（安友・西尾（2008））を発表し、その中で留学生の栄養バランスの足りなさを指摘している。横浜国立大学外国人留学生支援方策検討専門委員会（2012）は『留学生が困っていることについてのアンケート調査集計結果』を発表している。長崎大学（2013）が編纂した『国際交流ハンドブック～留学生について知りたい 11 のこと～』には長崎大学の留学生の食生活について触れる内容がある。田中・高濱（2013）の『異文化滞在者における食の動態と問題の認識—在日留学生の食生活調査による異文化間食育への示唆—』と田中・高濱（2013）の『留学生の食生活と健康—留学生支援としての食育という課題—』では、『グローバル 30』に採択されたモデル的な 13 大学の留学生ハンドブック類を対象とした調査報告では「具体的な食育に類する掲載はほとんど見られないと言える。留学生を対象とした食育は総じて普及しておらず、食育は留学教育においてはほぼ手つかずの領域になっていることを示唆している」と指摘している。

これまでの研究報告からほとんどの大学では留学生を対象とした「食」に関する指導が少なく、ほとんど空白状態に近い、食生活の問題は個人に委ねられていることが一般的であることが推察される。

1.3 調査の必要性

今回の調査を実施した北陸大学では積極的に留学生の受け入れや留学生生活の支援に取り組んできており、留学生を対象とした研究も進んできた。その中で、留学生生活の適応についての調査

が実施され（笠原（2013））、「留学先での住まいの条件や、その国の食事が口に合うかどうかは生活弱者である留学生にとっては切実な問題であり、そのことが留学の成否の鍵を握る一つであると言える。」「適合感と適応感の関連では、留学生の生活適応は日本での住まいや食生活などが基盤になっている。」と指摘している。学生食堂では中国料理を昼食のメニューに取り入れたり、「百円朝食」を実施したりして、高い評価を獲得している。しかし、これまでの調査や研究は留学生を対象とした食生活に関する実態・意識調査は実施したことがない。従って、学生の三分の一近く占める留学生の食生活の実態やニーズを十分把握しているとは言えない。

健康な体は充実した留学生活を送るために不可欠であり、生活の基盤をなすものである。また、食生活のセルフマネジメントはグローバルな人材育成にとって必須能力であり、その能力を養成するには、教育側が必要に応じて適切な指導と支援をすることは不可欠であろう。

食生活の充実健康面だけでなく、慣れない留学生活から生じるホームシックやストレスを緩和し、勉学に集中できる環境づくりにおいてきわめて大きな要素であり、留学生生活を支える「食」行動に積極的に注目していく必要がある。これらの意味から、「勉学の安心」「学力の向上」「留学の満足」を高める取り組みを進めるうえで、留学生の食生活の実態とニーズを把握し、深く踏み込んだ調査と分析が必要である。また、調査に参加することによって調査対象自身に食生活の実態について考えさせ、健康管理の大切さを認識させる機会にもなると考えている。

II 調査の概要

2.1 研究の目的

今回の調査研究の目的は3つある。

1. 調査対象の食生活の実態を明らかにする。
2. 調査対象の食生活における問題点を把握する。
3. 調査対象の食生活における問題の解決案の提言を試みる。

2.2 研究方法

本研究ではアンケート調査、データ収集と分析などの方法を利用して研究を進めた。

2.3 調査対象

2016年8月現在、北陸大学に通う中国人留学生200名にアンケート調査に協力を得た。200通のアンケートを配布し、回収率99%であり、有効回答サンプル188通(94.9%)で、内男性70名(37.2%)、女性118名(62.8%)である。

2.4 調査票の配布と回収方法

授業時間内に調査用紙を配布し、回答後同時間内に回収した。

2.5 実施時期

2016年8月15日～2016年8月19日に実施した。

2.6 調査項目

基本属性：性別、滞日期間

経済状況：1か月の生活費と食費

留学生活：満足度

健康状態：来日後の体重変化、健康に関わる満足度

食生活：満足度、一日の食事回数、学食の利用状況、日本の食べ物に対するイメージ、社交的な食事

2.7 調査結果

1) 滞日期間と経済状況

調査対象は全員2+2の編入生で、滞日期間は6ヶ月か18ヶ月で、平均12ヶ月である。

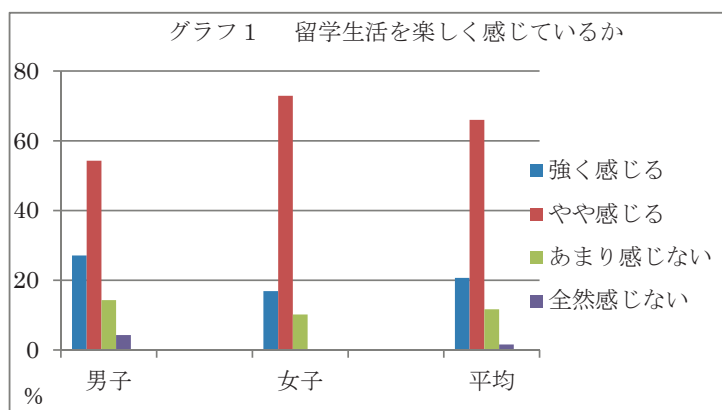
調査対象の月の生活費は5万円から15万円までで、ばらつきが大きく、平均は7.56万円/月

であった。その内、食費の平均額は3.47万円で、生活費の半分近く(45.9%)になる。日本学生支援機構の「平成24年度 学生生活調査について」(*)によると、平均的一人暮らしの日本人大学生の1か月の生活費は9.125万円で、その内食費は2.1691万円という。両者を比較してみると、調査対象の生活費は日本人大学生より少なく、食費は日本人大学生よりも多く支出していることが分かる。

2) 留學生活に対する満足度

「留學生活を楽しく感じているか」について、「やや感じる」は66%で、一番多く、次いで「強く感じる」は20.7%である(グラフ1)。両者を合わせて86.7%と高い割合になっていることから、総じて、調査対象は十分に現在の留學生活を楽しんでいるとは言えないものの、ほぼ満足している状態にあると言えよう。

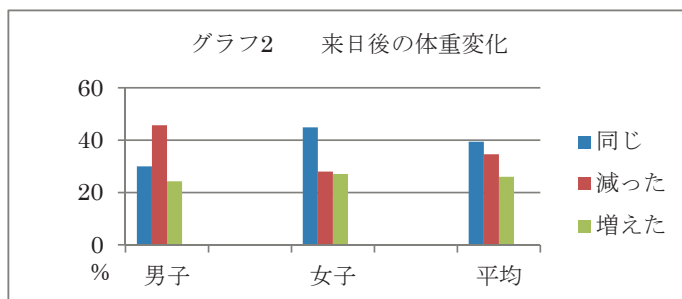
ただし、「あまり感じない」(11.7%)と「全然感じない」(1.6%)は人数としては少ないながら、気になるものである。「日本の生活に慣れない」、「ホームシックにかかった」、「期待はずれ」とかの要因で日常生活や精神的に悩んでいることが推察され、今後適切な心のケアとカウンセリングが必要であろう。



3) 来日後の体重変化

「来日後の体重の変化」について、「体重変化がある」男子は70%、女子は55.1%で、男女とも半分以上の人が体重変化したと回答した(グラフ2)。「体重が減った」男子の人数は女子の0.6倍も多く(男子45.7%、女子28.0%)、平均的減少量も男子は女子より2.12kgも多く減っている(男子6.94kg、女子4.82kg)。「体重が増えた」では平均的に男子は女子より2.09kg(男子5.42

kg、女子 3.34 kg) 増えている。すなわち、男子は女子より人数的にも重量的にも体重増減が激しいのである。



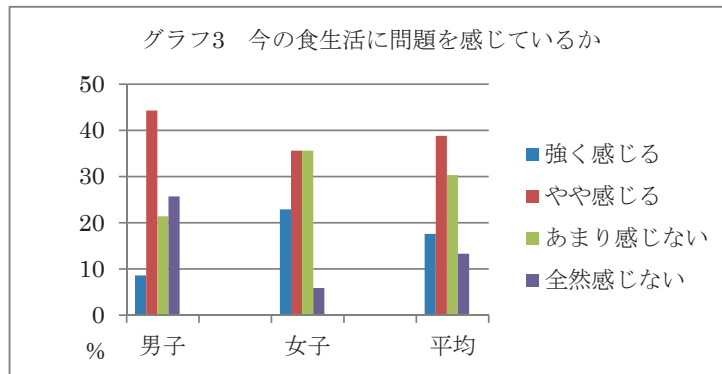
その中で、来日後、5 kg以上体重が増減した人は30人で、17%と高い割合になっており、その内、20 kgも極端に減った人がいる。体重変化の大きい人には何か共通点があるかを考察するため、10 kg以上も減った男子5人と女子5人のサンプルを個別分析してみた。その結果、男女とも自由記述欄に「朝食をたべない」「夕食を食べない」「一日一食」「夕食は外食が多い」、「外食や中食（出来合いの弁当などを自宅で食べる食事）が多い」「間食が多い」「不規則」などの共通点が見られる。特に18 kgも減った女子は週に5日も昼食と夕食を食べていないし、本人も今の食生活には問題を「強く感じる」と述べている。そのほか、「欠食」「甘いものの食べ過ぎ」「食事代わりに菓子類を食べ過ぎ」など、乱れた食習慣に原因が見られる。

4) 今の食生活に対する満足度

「今の食生活に満足しているか」について、「とても満足」は17.6%、「やや満足」は47.3%、「あまり満足でない」は34%、「全然満足でない」は2.7%である。すなわち、半分以上(64.9%)の調査対象は今の食生活に満足していると考えられる。「全然満足でない」の個別サンプルの関連事項の回答を参照したところ、体重の増減が大きく、自炊しない、欠食や外食が多いことが原因だと考えられる。

5) 今の食生活に感じた問題

「今の食生活を問題と感じているか」について、結果はグラフ3になる。



性別的に見てみると、男子は女子より今の食生活に問題を強く感じているように見られる。平均的に「強く感じる」と「やや感じる」合わせて、56.4%と高い割合を占めている。特に問題を感じる内容について、自由記述の形で具体的に記述された結果を以下のようにまとめた。

日本の料理：口に合わない・おいしくない・慣れていない・味が薄い・刺身や揚げ物は好きではない・肉料理が多すぎる・甘すぎるなどである。

中国の料理：食べたい・故郷の料理が懐かしい・辛いものがあまりない・本場の中華風料理の味を味わいたいなどである。

今の食事の内容：果物はあまり食べない・野菜が少ない・揚げものが多いなど。

食習慣：インスタント食品を食べすぎている・ほとんど毎食コンビニで買っている・バイトがあるため、食事の時間が不規則・食生活が不規律・夕食は食べすぎる感じ。

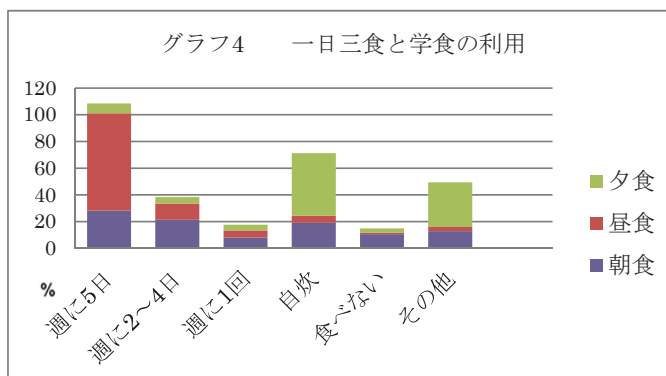
栄養のバランス：栄養のバランスが崩れているように感じている。

物価：肉、果物や野菜はおいしいが、値段が高い。

これらの問題点は支援ニーズの存在を示唆しているのではないかと考えられる。

6) 一日三食と学食の利用

「一日三食と学食の利用」についての結果はグラフ4になる。



グラフ4から「朝食は学食か自炊、昼食は学食、夕食は自炊」という特徴が見られる。朝食は学食の利用と自炊はそれぞれ、57.5%と19.7%である。学食の利用率が非常に高いと言えよう。昼食の学食の利用は85.1%で、学食を積極的に利用していることが分かる。

昼食は学食利用を主としているのに対し、夕食は自炊率が最も高い(46.8%)。「自炊」に次いで、「その他」も高い割合を占めている。具体的な内容としては中食、外食、アルバイト先での「まかない」などが挙げられている。「夕食を食べない」は5.1%と少ないながら懸念され、適切な指導が必要だと考える。

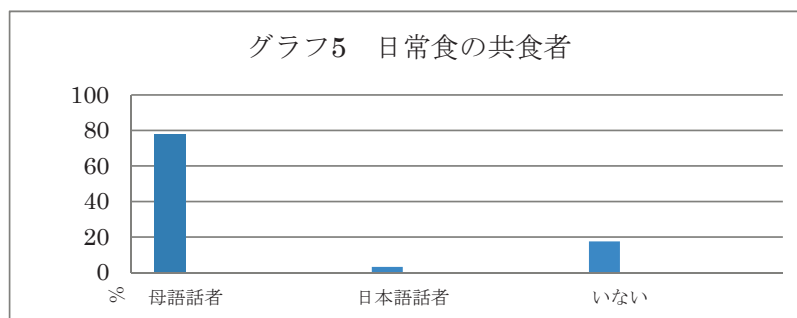
7) 自炊について

グラフが示しているように、一日三食は学食を利用するほかに、朝食と夕食を自炊する人が多い。「自炊をしているか」について、半分以上の調査対象(男子57.1%、女子55.1%)が自炊をしているという。「ほとんど自炊しない」と「全然自炊しない」は12.2%である。自炊困難の主な理由に自由記述で回答してもらった。総じて、「時間がない」(48.9%)、「作り方が分からない」(20.2%)、「食材がない」(19.1%)、「設備がない」(8.5%)などが挙げられた。

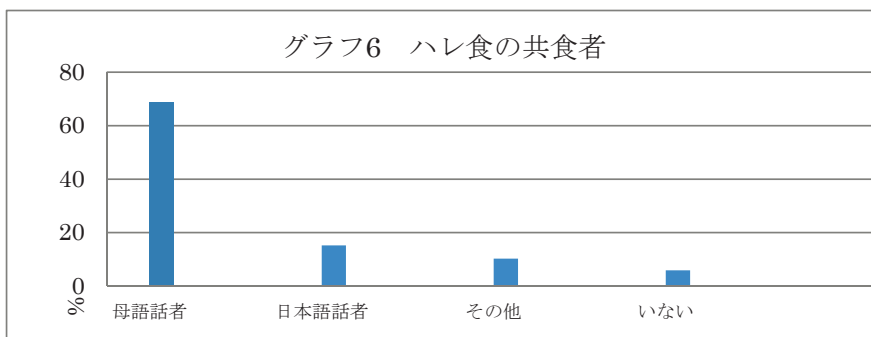
8) 食によるコミュニケーション

食行動は常に社交手段として利用されている。この点に関して、主に調査対象の一日三食の日常食とパーティーや飲み会などのハレ食を聞いた。

まず、日常食の共食者(グラフ5)について、日常食の共食相手は「母国語話者」は78.2%、「日本語話者」は極めて少なく3.2%しかない。残りの17.6%は一人で食べる、すなわち「孤食(1人だけで食事をする。)」である。結果から日常的には「母国語話者」と食を通じた交流が圧倒的に多く、日本語話者と他国語話者との交流が少ない傾向にあることが窺える。



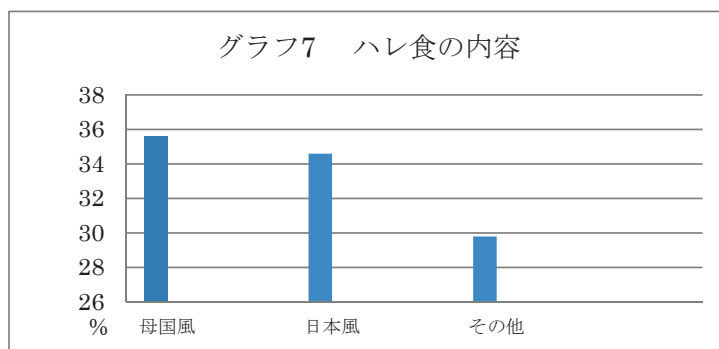
パーティーや飲み会などハレ食事について、その共食者、頻度、内容という三つの面から聞いた。ハレ食の社交的な食事相手は「母国語話者」は68.6%に対して、「日本語話者」と「その他」は15.5%しかなく、社交的な食がない人は5.9%いる。



グラフ5とグラフ6を比較してみると、日常食の共食者とパーティーなどのハレの食事の相手は「母国語話者」の方が圧倒的に多く、「日本語話者」が大変少ないという特徴が分かる。そして、日常食よりハレの食の方を利用してやや積極的に日本語話者と交流を図ろうという傾向が見られる。

社交的食事の頻度は「月に一回程度」は62.8%のほか、「二か月に一回」は14.4%、「三か月に一回」は14.9%、「ない」8%となっている。概して社交的な食事の頻度が決して多いとは言えない。

ハレの食事の内容（グラフ7）について、「母国風料理」は35.6%、「日本料理」は34.6%であり、「その他」は29.8%という、ほぼ三均等になっている。ハレの食事においては日本料理とその他の異国風料理の受容度が高いことが窺える。



総じて、食を通じた社会的な行動についても望ましくない状態にあると言えよう。

9) 日本の食べ物のイメージ

「好きな日本の食べ物」と「嫌いな日本の食べ物」について複数回答可という方法で調べた。結果は回答数によって、順番を並べると、それぞれ次のようになる。

「好きな日本の食べ物」の回答数の多い順

男子：焼肉〉ラーメン〉揚げ物〉鍋物〉寿司〉刺身〉天ぷら〉お好み焼き〉丼もの〉味噌汁〉菓子類〉うどん〉カレー〉納豆となっている。それに対して、

女子：焼肉〉鍋物〉ラーメン〉揚げ物〉寿司〉菓子類〉丼もの〉お好み焼き〉刺身〉天ぷら〉味噌汁〉カレー〉うどん〉納豆となっている。

「好きな日本の食べ物」のトップ5について、性別ではやや違う傾向が見られた。割合の高い順に、男子では「焼肉」(92.9%)、「ラーメン」(68.6%)、「揚げ物」(51.4%)、「鍋物類」(45.7%)、「寿司」(42.4%)、「刺身」(40.0%)であり、女子では「焼肉」(85.6%)、「鍋物類」(67.8%)、「ラーメン」(63.6%)、「揚げ物」(52.5%)、「寿司」(48.3%)、「菓子類」(43.2%)である。すなわち、男女とも「焼肉」、「揚げ物」、「ラーメン」、「寿司」が好きで、「刺身」と「菓子類」については男女の差がある。

「嫌いな日本の食べ物」の回答数の多い順

男子：納豆〉うどん〉刺身〉寿司類〉カレー〉菓子類〉丼もの〉味噌汁〉天ぷら〉お好み焼き〉揚げ物〉鍋物〉ラーメン〉焼肉

女子：納豆〉刺身〉うどん〉味噌汁〉お好み焼き〉天ぷら〉寿司類〉カレー〉ラーメン〉揚げ物〉丼もの〉菓子類〉鍋物〉焼肉

「嫌いな日本の食べ物」のトップ5は男子では「納豆」(67.1%)、「うどん」(41.1%)、「刺身」(34.2%)、「寿司類」(25.7%)、「カレー」(24.3%)であるのに対して、女子では「納豆」(72.9%)、「刺身」(46.6%)、「うどん」(37.3%)、「味噌汁」(29.7%)「お好み焼き」(22.9%)である。すなわち、男女とも「納豆」「うどん」「刺身」が嫌いな一方、男子が「寿司類」「カレー」が嫌いに対して、女子では「味噌汁」と「お好み焼き」が嫌いであるようだ。

III 総合考察

今回の調査結果を分析したところ、調査対象の食生活においては以下のような傾向と特徴が明

らかになった。

1) 調査対象は「食」に関する関心度が高いながら、食のセルフマネジメントがうまくできていないようである。

調査対象は生活費の半分近くは食費に使っていることから、いかに「食」を大事にしているかが分かるが、その割に、グラフ2とグラフ3から今の食生活に十分満足しているとは言えない現実にあることが分かる。

七割以上の調査対象が体重の増減が見られたことから、健康管理がうまくできず、健康を考えた望ましい食行動をとっているとは言えない。健康を意識して「食」をとっている人もいれば、健康への意識は持つものの、中食や間食をとりがちの人もいる。欠食者は少ないながら、存在している。特に朝食と夕食の場合、まともな食事をとれなくて、菓子類や中食をとっていることが栄養のバランスが乱れてしまう恐れがあるのではないかと懸念される。

一人暮らしの留学生活とは生活全般を自分で管理しなければならないことである。これは自ら生活管理を実践し、これら学ぶよい機会である。自己管理能力が一層必要になることから、生活習慣を自分で適切にマネジメントできない場合、学業や就職活動などにも重大な影響が及ぶと思われる。異質な社会文化的環境下でも自炊を含めた健康のセルフマネジメントができることは、グローバル時代における重要な能力と考えられる。

2) 一日三食は基本的には「朝食は自炊、昼食は学食、夕食は自炊か外食」という学食を積極的に利用する一方、自炊をする人が多い。学食の利用率について、昼食は85.1%、朝食は57.5%と高く、学食が多くの留学生に利用されていることが分かった。これは学生食堂が実施している「百円朝食」と留学生を考慮したメニューが大いに受け入れられて、その成果を物語っていると考えられる。多く利用されているからこそ、学食に対する期待が高いのである。自炊をしていない人など、毎日学食を利用している人にとって、変化の富んだメニューが望ましい。学食に対しては、おいしいが、「おかずの種類を増やしてもらいたい」「少し塩辛い」「メニューを充実してもらいたい」「野菜・フルーツを多く食べたい」などの意見と要望があることは個別インタビューで分かった。

自炊について、夕食の自炊率は最も高く(46.8%)、次いで朝食(19.7%)となっている。留学生にとって食材や調理器具などといった客観的制約を克服しながら、頑張って自炊することは様々な面では意義を持っている。まず、ある程度食の満足度が高まる可能性があるだろう。自炊することは日々の健康管理、自立精神、儉約精神の養成にもつながる。さらに、少しでも親の仕送りの負担を減らすために、自炊を行って節約に励む人が多いことから、家族への思いやり、感謝の

気持ちを持たせることにもつながると考えられる。

一日三食の中で、朝食の欠食問題が存在している。「朝食を食べない」は、女子では 15.3%ほどあることは気になるが、これは「起きられなくて」「食事より寝るほうが優先」「前日の夕食が遅かった」などの原因があると考えられる。一日三食の中で朝食は最も大切で、体力向上の源、学力向上の源と言っても過言ではなからう。

3) 調査対象は社会的な食行動が母国語話者と母国料理に拘りすぎる傾向があるように思われる。

今回の調査から普段の食事にしてもパーティーや飲み会など社会的な食事にしても、共食相手は母国語話者である人はいずれも八割と七割という高い比率から、母国語話者以外の人との食事が極めて少ないことが窺える。食事の内容も母国料理がメインで、母国語話者以外の人との共食と母国料理以外の食が少ないのである。社会的食の頻度も決して高い頻度ではないと言えよう。つまり、食を通じた国際交流が少なく、食の社会的機能がある程度活用しているように見えるが十分とは言えない状態にある。

渡日後に生活環境とライフスタイルが変化し、異文化適応過程において心理的課題と食生活上の問題は連続している。専門知識の勉強と同様、生理的満足、心理的満足を伴う食生活を体感していく中で、明るい社交性及び協同精神を養っていくことによって、より留学生活に対する満足度がアップする。食を通じた異文化コミュニケーションが不足すると、新しい留学生活の再構築においては「食」の要素は十分働かず、異文化間の対人関係形成のきっかけとなる食の国際交流の機能が十分に活用されなくなる。これからは、対人関係作りとネットワーク強化に食を文化交流の手段にしたりして、食の社会的機能を十分生かしていくことが望ましい。

また、調査では二割近くの方は共に食事をする相手がなく、「孤食」に発展してしまいがちである。さらに精神的ストレスがたまり、ひどい場合鬱になる恐れがある。社会的食事を積極的に取り込むことによって、徐々に対人関係も改善していき、より充実した留学生活が楽しめるのではないかとと思われる。

4) 日本の食べ物に対してイメージについて、「焼肉」「揚げ物」「ラーメン」など味付けの濃いものと日本料理の代表とされている「寿司」「刺身」が高く評価されている。

「焼肉」「揚げ物」「ラーメン」は焼いたり揚げたりして調理され、味付けが濃く、温かい食べるものである。中国人の食習慣に近いためかより容易に受け入れられたのであろう。

日本に来てからには、日本料理の代表とされているものを食べることは食文化の体験として積極的に受け入れていると思われる。留学生にとって、日本料理を受け入れることは日本文化を受

け入れることであり、日本での留学生活に適応するために非常に重要な要素である。一刻も早く日本文化を積極的・スムーズに受け入れて、日本での生活に慣れることは大事である。

この点についての考察から母国料理の味に近いものほど、及び代表的な食べ物ほどより積極的に受け入れていると考えられる。これはすべての異国の食文化を受容する際において見られる特徴の一つだと言えよう。

IV 提案

前述した問題を踏まえて、より成果の多い留学生活を楽しめるよう、教育支援側にあたる親と大学と留学生自身に次のように提案したい。

1) 健康管理の知識と自炊技能を身につけさせる。

渡日前に留学準備の一環として留学説明会や募集時に「留学の準備」のような冊子に健康管理についての内容を取り込み、留学前から準備健康管理の重要性を気づかせ、親の指導の下で基本的な調理知識・技能を習得してくるよう指導しておくことによって、大学側としては全面的に留学生活のサポートしていることをアピールし、優秀な留学生を獲得し、教育効果を高めるためには必須であろう。

そして、渡日前に生活環境面での受入れ態勢を整備し、その情報を事前に提供すれば、留学生獲得競争の下で、優秀な学生が留学の準備をスムーズに進め、さらに大学の教育成果を上げられることにつながると考えられる。

2) 渡日後の適切な指導と支援

渡日直後、真新しい環境により早く慣れようとして、留学生は常に緊張と興奮が続く状態にある。好奇心も強く、見るもの聞くものすべて珍しく感じることが多い。この時期の異文化に対する受容力と適応力は著しく、目を見張るものがある。適切な指導は問題発生の予防にもなるし、初期の戸惑いを軽減し、速やかに食生活、留学生活を軌道に乗せていくためにもより効果が高いと期待できる。

3) 学食メニューの充実

学食を多く利用する学生ほど学食に対する期待が大きい。その要望に応じて学食の工夫が必要であろう。例えば、メニューの充実、中国風の料理のおかずを増やしたり、調味料バーに唐辛子味噌みたくなものを加えたり、サラダやフルーツを豊富にしたりするなどの工夫は、留学生だけ

なく、日本人学生や教職員にも喜ばれるであろう。学食メニューの充実が学食としては最初の一步が難しかろうが、学食の充実→満足度アップ→多く利用する→利益獲得→さらに充実という好循環の軌道に乗せられると考えられる。

学食のメニューや環境改善を図り、学生の自主的参加を促すことにより、学生の健康な食行動につながるといった効果も期待できよう。そのほかに、大学のホームページや募集パンフレットに掲載するなど様々な方法が考えられるが、いずれも効果が期待できる方法だと思われる。

終わりに

本稿では北陸大学の中国人留学生の食生活の実態・意識を調査し、異文化環境下における留学生の食生活における特徴と傾向を分析した上で、食生活の質向上のための考察と提案を試みた。

今回の調査を通して、調査対象は留學生生活を楽しんでいながら、食生活においては望ましいとは言いがたい状態にあることが分かった。食生活のセルフマネジメントがうまくできることは留學生自身にとって、心身ともに有意義なことであり、学力向上にもつながる。大学側として持続的優秀な留學生を獲得し→優秀な人材が育つ→大学の名声が高まる→優秀な學生を獲得するという好循環の軌道に乗る一つの切口になると思われる。留學生が自ら健康を十分意識し、栄養のバランスのとれた食生活・食習慣になるよう、留學生自身の意識改革（教育）と支援側にあたる親と大学の支援と指導が期待される。

参考文献

1. 村上亜由美・苅安利枝・岸本三香子（2005）「大学生における食生活の特徴と心身愁訴」『福井大学教育地域科学部紀要Ⅴ応用科学家政学編』44, pp. 1-18
2. 磯部由香・重松良祐（2007）「大学生の食生活の実態について」『三重大学教育学部研究紀要・自然科学・人文科学・社会科学・教育科学2007』58, pp. 63-76
3. 安友裕子・西尾素子（2008）「留學生の食生活と食環境との関連に関する萌芽的研究—N大学の事例—」『生活学論叢』14, pp. 83-95
4. 田中共子・高濱愛（2012）「在日留學生における食の文化受容—異文化滞在者の食育という課題への示唆—」『2012年度異文化間教育学会第33回大会発表抄録』pp. 146-147

5. 田中共子・高濱愛（2013）「異文化滞在者における食の動態と問題の認識—在日留学生の食生活調査による異文化間食育への示唆—」『日本健康心理学会第26回大会プログラム』pp. 3-16
6. 笠原祥士郎（2013）「在日中国人編入留学生の留学生活適応について」第18回留学生教育学会発表
7. 内閣府ホームページ 2016年11月25日閲覧

付録

調 査 票

留学生は日本に来て、言語をはじめ、多くの問題や困難に直面し、努力をしている。一人暮らしの留学生活で欠食や間食の増加など食生活の乱れや栄養が偏ってしまいがちである。留学生の食生活の実態を把握し、質的な向上に図るために、アンケート調査を実施いたします。

ご記入いただいた内容については、統計的に処理し、個々の調査票を公表したり、調査の目的以外に使用したりすることは一切ございません。

大変お忙しいところ恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、御協力くださいますようお願いいたします。

あなたご自身のことについてお尋ねします。

性別：男 女 年齢：____才 出身地：_____
専攻：____ 学年：____ 滞日期间：____年____月
月の生活費は____万円 その内、食費____万円

問 1. 留学生活を楽しく感じているか

- ①強く感じる ②やや感じる ③あまり感じない ④全然感じない

問 2. 入学後の体重変化

- ①同じ ②減った (____kg) ③増えた (____kg)

問 3. 今の食生活に満足しているか

- ①とても満足 ②やや満足 ③あまり満足でない ④全然満足でない

問 4. 自分の今の食生活に問題を感じているか。

- ①強く感じる ②やや感じる ③あまり感じない ④全然感じない

感じているなら、その問題を教えてください。_____

問 5. 自炊をしているか

- ①はい ②あまりしない ③ほとんどしない ④全然しない

問 6. 自炊困難の理由を教えてください。

- ①設備がない ②時間がない ③食材がない ④やり方がわからない ⑤その他

問 7. 一日三食について教えてください。合っている項目を✓してください。

項目		①学食	②自炊	③その他	④食べない
朝食	形式				
	週間利用日数	日	日	日	日
昼食	形式				
	週間利用日数	日	日	日	日
夕食	形式				
	週間利用日数	日	日	日	日

問 8. 学食を利用について教えてください。

朝食： ①週に 5 日 ②週に 2～4 日 ③週に 1 日 ④利用しない

昼食： ①週に 5 日 ②週に 2～4 日 ③週に 1 日 ④利用しない

夕食： ①週に 5 日 ②週に 2～4 日 ③週に 1 日 ④利用しない

問 9. 普段の食事の共食者について教えてください。

①母国話者 ②日本語話者 ③その他 ④いない

問 11. パーティーや飲み会など社交的な食について聞きます。

相手：①母国話者 ②日本語話者 ③その他 ④いない

頻度：①月に一回程度以上 ②二か月に一回程度 ③三か月に一回程度 ④なし

内容：①母国風 ②日本風 ③その他

問 12. 次から好きな食べ物と嫌いな食べ物を順番に選んでください。

①寿司類 ②ラーメン ③うどん ④刺身 ⑤焼き肉 ⑥鍋物類 ⑦天ぷら ⑧納豆
⑨味噌汁 ⑩お好み焼き ⑪丼もの ⑫揚げ物 ⑬菓子類 ⑭その他_____

好きな食べ物：_____

嫌いな食べ物：_____

(御協力どうもありがとうございました。)