

みんなで カミングアウト!

～日々の食生活～



大学生生活。皆さんはどんな食生活を送っていますか??

「みんなでカミングアウト!」今回のテーマは“ひとり暮らしの食生活”。

日々の食事情を、学生と教育学部の山口准教授、生協の長谷川店長に赤裸々に語って頂きました。ためになるレシピもあります!

自炊 ちゃんとしてる?

司会 ● 皆さんは普段どれくらい自炊をしていますか。渡部君は一人暮らし?

渡部 ● 寮に住んでいます。五十嵐寮は基本的に自炊なので、作れる人は作れるし、作れない人はとことん作れないので、レポートに頼ってばかりだという人もいます。

松尾 ● 私は高校から親元を離れているので、自炊歴は長いです。

山口先生 ● 私は新潟に来てから一人暮らしになりました。この1年ちょっとは自炊です。専門が調理科学なので、買っているのを学生に見られたら困ると思うと下手にお惣菜が買えなくて、98%ぐらいは自分で作っています。

長谷川店長 ● 私が学生のころは日曜日に大鍋で煮物とかを作って、それでストックしておきましたね。鍋ごと冷蔵庫に入れておいて、必要な量を小さな器にすくって電子レンジでチンして食べるという、そんな学生時代を送っていましたね。

小川 ● 僕も自炊しています。買い物には友だちと一緒にいきますね。友だちがどんなものを食べているのかもわかるし、誘われることもあります。

司会 ● 遠藤さんは現在二人暮らしなんで

すね。買い物や料理は二人で?

遠藤 ● 車で大学まで通っているんで、私を買って帰っちゃいます。料理も、妹は食べられればそれでいいという人なので、大半は私が作りますね。自炊だと誰かが嫌いなものとか、食べたいものとかを意識しなくてもすむので、結構気ままにできている分、むしろ楽かなという気がしますね。自炊のほうが好きです。

食の不満 or 不安は?

司会 ● 一人暮らしの食事で何か不満というか、不安に感じることはありますか。

長谷川店長 ● 私が学生の時にやらかしたことがあって、もやしの味噌汁を作ったんですよ。忘れもしない、1年生の5月の1日。朝、もやしの味噌汁を作って食べて、学校へ行って帰ってきて、晩飯にもやしの味噌汁を食ったらお腹を壊しちゃったんですよ。GWに実家に帰ったら、もやしは傷みやすいんだから気をつけなきゃだめだと言われて、それから鍋ごと冷蔵庫に入れるようにしたんですね。以後、衛生面とか鮮度というのは一番気をつけましたね。

司会 ● ほかに食材を腐らせたみたいなエピソードは皆さんありますか。食材を買いすぎて腐らせてしまうこともあると思いますか。

小川 ● 僕の場合は量が多いと友だちと半分ずつにします。例えば卵が10個だったら5個ずつで分けると1週間もつので、そうするとちょうど適量になります。

司会 ● 実は僕ルームシェアをしています、男3人で暮らしています。食材は共有なんですけど、これは使っているものかなと遠慮が働いて、使えないままほっといたら腐ってしまったということが結構あります。

山口先生 ● うちの学生でも女の子3人でルームシェアしている子がいます。2人か3人で買い物に行って、一緒に作っているんだって。特に食物の専門の子が作る担当で、住居の子が掃除専門、分業になっているようなところもあるみたい。作ったものをお互いおいしそうとか言って交換したりとか、せっかくだったらそうしたらいいのと思います。

松尾 ● 私は大量に買ってきて大量に調理しています。ご飯は5合を炊いて、小分けに冷凍して、おかずも鍋やフライパンにどんと1個作って使いまわしたりするんですけど、一人分作るのって難しくないですか。



● 法学部4年
遠藤有紀



● 農学部3年
松尾奈々子



● 教育学部1年
渡部 潤



● 教育学部1年
小川貴大



● 教育学部
山口智子 准教授



● 生協食堂部
長谷川卓 店長



● 司会/学生編集スタッフ
馬場祐樹

司会 ● 意外とそうでもないですよ。住み始めたころはお互いの分も作ってとっておいてくれたんですけど、冷蔵庫に入っているだけで何も言わないので、食べていものかわからなくて腐らせたことが何回もあって。それ以来、一人分を作ろうということになりました。

渡部 ● 自分は部活をやっているんで、普通の人の一人分よりはちょっと多く食べてしまうんですよ。それで多く作りすぎたなという時があるんですけど、なぜか食べてしまえるので、そうすると買いだめしていたものがどんどんなくなっていってしまうんです。

山口先生 ● 部活は何やっているの。

渡部 ● 卓球をやっています。スポーツをやっているんで、健康に気を使わないといけないかなと思っているんですけど、なかなか野菜をとる機会がなくて、野菜ジュースでいいやとなってしまう。まだ「野菜どれ買おうかな」と迷う楽しみというのがわからない状態なんです。

司会 ● 生協にもサラダっていっぱい売っていますよね。何種類ぐらいあるものなんですか。

長谷川店長 ● 生協で出しているサラダは6品ですね。あと、野菜ばかりというわけではないんですけど、小鉢のお惣菜が7、8品です。野菜メニューというのは非常に要望と人気もあります。やっぱり皆さん、体のことに気をつけて、野菜はたくさん摂るようにはしているみたいですね。

小川 ● 毎日学食を使っています。やっぱり自分では野菜はうまく作れないので、お昼に野菜を摂ろうと思って。どんぶり物と、もう1品で野菜を摂るようにしています。

司会 ● 野菜以外で、この食材は意外と摂ってないかもしれないというものって

ありますか。

長谷川店長 ● 学生さんからあまり食べてないと言われるのは魚ですね。魚を自分で調理するのが大変だから学食で魚を出してくれ、とよく言われるんです。ただ魚は高いもので、できるだけ安い値段にするためにはなかなか限られた種類のものしか出せず、要望に応えられてないかなというところはありますね。

松尾 ● タンパク源は大体鶏か魚か豆腐か卵で、牛肉は高く買えないです。でも、芋とか海藻とかも摂るようにしているので、バランスは結構いいと思います。大学生の水準からしたら私はおかしいぐらいちゃんと食べているほうだと思います。料理は小さいころから好きでした。母親の料理があまり好きじゃなかったの。お母さんごめんさい。自分で作ったほうが好きなんです。

山口先生 ● 食育って今の親の世代があんまり子どもに調理とか食のありがたさを教えてないから学校で教えないといけないという形で進んでいると思うんですけど、お母さんの料理は「うーん」と思って自分でするとするのはすごいなと。

松尾 ● 弟と兄は母の料理をちゃんと食べていました。私はダイエットをしたかったのに、育ち盛りの男の子に合わせて作るので、それが気に食わなかったんです。

ダイエットってどう?

司会 ● せっかくなのでダイエットについて聞きたいのですが。

松尾 ● 私のダイエットはカロリーだけを減らすとかじゃなくて、必ず運動もするし水分もとるようにしています。昔朝ごはんを食べなかったら毎日具合が悪くなって



しまったので、食べて痩せるように頑張っています。

長谷川店長 ● 私は学生のころ、きょうの料理というテレビ番組を見ながらご飯だけ食べていたんです。おかずはテレビの中みたいな。3日で断念しましたけど。私10キロ痩せたんです、実は。おとしの夏から大学の周りとか走り始めたんですよ。だから食べて運動して、お酒の量を減らして、それが一番ダイエットとしては正しいやり方だと思います。結構大学の周り、学生さんも走っていますよ。夜中とか。体に気をつけている学生さんが多いなというのは感じますよね。だからよく若者の食生活が乱れていますっていうけれど、意外とそうでもないと思いますよ。先生はどうですか。

山口先生 ● 統計で見たら意外に皆さん自炊しているんだな、朝ごはんは食べていたんだなと感じました。もっとずさんでいるのかなと思っていたんです。毎年行われている国民栄養調査でも朝ごはんを食べてないという年代は男性の場合、30代が一番多んです。だから学生さんはまだ、意識して自分で頑張れば何とかできるという生活状況にあるんじゃないかなと思います。

しっかり摂りたい、朝ごはん!

司会 ● 皆さんは、今朝ごはんを食べてきましたか。朝ごはんを食べてこなかった方は、どうですか。

小川 ● やっぱ朝は時間がないのと、高校生の時から全然食べてなかったのが習慣になってしまっています。1日2食ですね。

遠藤 ● 私も朝は食べないです。高校時代もお弁当を詰めるときにちょっとつまむぐらいしか食べてこなかったの、なくても平気です。あれば食べるし、なければ食べないという感じですね。

司会 ● 渡部さんはいつも「あさてい」を利用しているんですね。朝ごはんを食べないと頭の回転がよくないとか、元気が出ないということを感じたりしますか。

渡部 ● 感じますね。授業中お腹が鳴ってしようがなく、それが恥ずかしいというのもあるし、授業に集中できなくなってしまう。そこでちゃんと朝はしっかりとらなきゃというふうに思って、寝坊した時はちょっと授業に遅刻していても「あさてい」は食べるようにしています。

山口先生 ● 授業に行ったところで集中できないから意味がないわけね(笑)。

司会 ● 山口先生や長谷川店長はどうですか。

長谷川店長 ● 人間ドックで朝ごはんは食べなさいというふうに言われて、それからちゃんと食べるようになりましたね。さっきの先生の調査じゃないですけど、30代



の男性が一番朝ごはんを食べてないという理由は何となくよくわかるような気がします。自分がその世代ですから。でも朝だからといって量をしっかり食べればいいかといたら、必ずしもそういうことはないと思います。朝はしっかり食べましょうというふうに言っている人もいれば、逆に胃袋に血液をとられてしまってよくないというふうに言っている学者の人もいますので、どっちが正しいかは私には判断できません。何かしら食べているほうがエネルギーに変わるの、やっぱり私は食べたほうがいいと思います。ただ朝ごはんを食べて体の調子が悪くなるのであれば、その辺は自分の体の調子に合わせてやればいんじゃないかなとは思っています。

山口先生 ● 朝ごはんを摂りましょうというのは、規則正しい生活習慣をつけるという意味でも大事だと思うんですよ。朝ごはんを食べようと思うんだったら朝ちゃんと起きないとイケなくて、そのためには夜も早めに寝て、朝ちゃんと起きて、そういう規則正しいリズムのきっかけが朝ごはんを食べましょうということになっているとは思うんですね。

渡部 ● その意味でも「あさてい」はお勧めします。

長谷川店長 ● 「あさてい」を利用してよかったことは何ですかと聞いたことがあるんですけど、「朝学校に来るきっかけができた、だから早起きするきっかけができた」とか、「結構生活習慣がすっかり始めた」「早く起きられて時間が有効活用できた」というふうに答える人が意外と多くてびっくりしています。

※あさてい…新潟大学生協食堂部の朝食営業。クーポン制で、事前の申し込みが必要です。

オススメしたい料理とひと手間

司会 ● 自分の好きなものやお勧めの料理がありましたらぜひ読者の方に。ちょっとした裏技なんかもありましたら。

松尾 ● お魚はシャケが使いやすいと思うので、焼くだけでもいいし、あとは野菜と一緒に食べたいんだったらキノコとかたまねぎとかピーマンとか、何でもちょっとずつ入れてホイル蒸にするといいと思います。フライパンでもいいし、電子レンジでもいいし。お肉だと鶏胸肉が安いです。ばさつのがいやで使わないという方は、そぎ切りにして、たまねぎのすりおろしに漬けてください。あとそこにんにくとかしょうがをおろしたのをちょっと、しょうゆとかで適当に味をつけておいておくと柔らかくなるので、そこに片栗粉でもはたいて焼くとすごくしっとりしておいしくなります。たまねぎはみじん切りじゃだめです。必ずすりおろしてくださいね。

小川 ● 自分や友だちは、納豆を何にでも入れるんですよ。最初は「えーっ」と思ったんですけど、チャーハンを普通に作って、その中に納豆を入れると無茶苦茶うまいんですよ。焼きソバや野菜炒めにも納豆を。だから自分たちの友だちの中では納豆は神の食品だということになっています。

長谷川店長 ● 安いんだよね。3パック68円とかで売ってるから。

渡部 ● 月並みですけどカレーとかそういうスパイスの利いたものは食欲をそそるので、辛いものは食べたほうがいいですね。カレーに限らず辛いものがあると思います。ご飯が進みます。

司会 ● なるほど。長谷川店長はどうですか。

長谷川店長 ● 生協のお勧めとしては、ほうれん草の胡麻和えとかおひたしなんですよ。理由は、関東甲信越地区の学生食堂で連合体で、野菜を食べようキャンペーンというのをやっているんですね。野菜を少しでも食べてほしいなと思って、ほうれん草のおひたしと胡麻和えをお勧めにしたいなと思っているんです。もう一つ理由があって、大学生協のほうれん草はタイで作っているんですよ。その人たちは昔麻薬を作っていたんですね。麻薬を作らないと生活が成り立たなかったんですよ。そこでほうれん草を作る畑とそれを加工する工場を造って、そこから仕入れることで、一部が工場のある村とか地域の小学校とかの奨学金になる仕組みになっているんですよ。そういったこともあって栄養面でも、社会貢献の面でもぜひ皆さんに食べてほしいなと思っています。あと自分でよく作るのが学生の時の名残りで、もやしとエノキダケとピーマンの炒め物です。味付けはしょうゆでも塩コショウでもいいし、オイスターソースでもいいです。これだったらお金がない時でもパッチリ。もやしてビタミンCが入っているんですよ。栄養もちゃんと摂れますから、こちらでも試してみてください。



遠藤 ● 夏場にはまっていたのが、もやしとシメジと青梗菜と、鶏肉の削ぎ切りに塩コショウと酒を振って、電子レンジで5分ぐらい加熱して、ポン酢と柚子コショウを合わせたタレで食べるもの。秋口はサンマを生で買って捌いて、ナメロウにします。サンマを叩いて味噌とネギと大葉とかを入れて合わせて。サンマは秋口だったら安いし、これならお金をかけず生魚を食べられます。魚で飲みたいときに、つまみにいいですよ。

山口先生 ● さっぱりしたものなら、サラダ仕立てのものにしゃぶしゃぶ風とか、カルパッチョみたいにお刺身とかを乗せて、ゴマドレッシングでもポン酢でもいいから何でもかけて食べるのがいいかな。野菜も肉類も一緒に摂れるし、バリエーションもいろいろできるし。冬場は一人鍋やスープ系がお勧め。フライパンにざく切りにした野菜を入れて、お肉でも魚でも乗せて蓋をしてあげば、野菜の汁気で甘みのある蒸し焼きができます。みんなでやるならホットプレートでもいいし。しゅくーっとなったら、あとは好みの味で食べたらいい。これならヘルシーだし量もとれます。だって350gの野菜を摂りましょうって言われているけれども、350g摂ろうと思ったらキャベツで3分の1ぐらいですよ。キャベツの千切りを3分の1食べるとしたら無理でしょう。加熱するとかさも減るし食べられる。お味噌汁とかスープ、

シチュー類にするとそういった野菜の成分がビタミンCとか汁の中に出てくるけれども、そういうのも全部ひっくるめてとれるからお勧め。栄養を逃がさないためには、ゆでるよりチンする。

ま・ご・め

司会 ● 最後に今日の感想を。

渡部 ● 料理のできる方々ばかりで本当にすごいなあと。自分も早くそこまでたどり着きたいと思いました。

小川 ● 今日は食に対する見方が変わりました。いろんな人がいて、みんなちゃんと話せるような食に対する意見を持っています。すごいなと思いました。あと朝ごはんを食べている人が結構多いんだなと気づいて、明日からでもちょっと自分を食べてみようかなと思いました。

山口先生 ● 食は生きる基本ですからね。仕事ができる、勉強ができるというのは体があってこそだと思っているので、食べることに興味をもってほしいなと思います。

長谷川店長 ● 食という字を漢字で書くと、人を良くするって書く。食は人を良くする。これ僕が考えたわけじゃなくて、ある人から聞いたんだけど、確かにそうだなって。今の先生の話と通じるなって思います。食べることはすべての基本。

司会 ● 今日はどうもありがとうございました。

朝食を食べている・食べていない

自宅外(=寮生・アパート暮らしなどの学生) 2008年 学生生活実態調査(新潟大学生協実施)より

