

# 在日留学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—

○田中共子（岡山大学）・高濱愛（一橋大学）

### 1. はじめに

在日留学生は、生活全般で文化受容を進めていき、食生活面にも日本的なパターンを取り入れていくと考えられる。留学は健康でなくては完遂できず、食生活は大事な健康行動であるのにも関わらず、日本の大学は「在日外国人留学生が何をどう食べているか」にあまり関心を向けてこなかった。彼らが母国で十分な食育を受けて渡日したとは限らず、また受けていてもそれが日本の社会状況や留学生の生活スタイルに合っているとは限らない。場合によっては、日本の食生活の乱れを取り入れてしまったり、母国と異なる食材や調理環境に直面して、十分な食生活を構成することに困難を抱えたりする事態も危惧されよう。

食習慣の形成や食行動の修正・維持は、日本社会では健康心理学的な関心の対象となっており、異文化環境における文化受容は、社会心理学的な関心を向けられる主題である。これらの視点を重ねあわせて、環境移行者の食行動の変容過程と健康上の問題から、教育的課題および教育的介入によるその改善の可能性を見いだすことは、異文化間教育の主題としても注目に値するものとなる。

本研究では、留学生の食行動の変容について面接調査法を用いて探索し、食に関する健康行動と文化受容を探り、健康心理学的な視点を加えて、異文化間教育における課題を考察した。

### 2. 方法

**調査協力者** 日本の地方政令指定都市にある3大学（U1、U2、U3）に学ぶ、中国人留学生21名（A～U）。男性は11名、女性は10名。平均年齢は23.7歳（ $SD=2.33$ ）。調査実施日までの日本滞在期間は平均約22か月（ $SD=20.02$ ）であり、最短で1か月、最長で69か月であった。彼らは日常会話程度の日本語は習得しており、調査は日本語で行われた。

**調査手続き** 2011年6月から12月にかけて、彼らの所属大学付近の喫茶店において各20分程度の半構造化面接を実施した。質問内容は、来日以降の食事や体調、体重変化、日本における生活全般であり、これらを呈示した後に、調査協力者に自由に語ってもらった。面接内容は調査協力者の許可を得て録音し、面接終了後に逐語録を作成して分析に用いた。

**分析** 分析にはKJ法B型を用い、ラベル作りを経てグループ編成を行った。また語りの要約を作成し、重要と思われる部分に下線を引きながら整理していった。

### 3. 結果

来日してからの食事を中心とした生活の変化としては、次の4カテゴリが抽出された。  
①日本での食事形態：自炊（安いので自炊、自炊なら馴染んだ味で作れるなど）、外食（ファストフード店が多い、忙しいと外食が増えるなど）、甘い物（ストレス発散に甘い物、日本のお菓子はおいしいなど）、日本の料理の評価（きれい、味の薄さ、不慣れなど）。②生活上の変化：運動（運動が減った、運動はしていない、バスケットをするなど）、困難（バイトが大変、勉強がストレス、生活費がストレス）、不健康（夜更かしになった、朝食を抜くようになった）。③身体的影響：体重増減（増えた、減った、変化なし）、体調維持（変化なし）。④健康観：健康意識あり（自炊する）、健康意識希薄（意識していない、意識の仕方が分からない）。

総じて来日直後は物価高対策や慣れた味の嗜好から自炊を心掛けるが、勉強やアルバイトで多忙になるにつれ、外食が増加し始める。利用するのは安価な飲食チェーン店やファストフード店などで、低コスト高カロリーな食事が主となる。多忙やストレスを理由に、次第に食生活に乱れが生じる。甘い物の摂取が多くなる例が多く、女子の9人中8人が該当する。日本のお菓子は安くておいしく、ストレス発散の手段になると述べていた。女子は来日してから体重が増加する人が多い、という語りが4人から得られた。自分の健康習慣として運動を維持する人もいたが、日本では運動が減ったと語る人もいた。総じて健康を目的とした行動を意識的に行う例は少ない。以下に語りの抜粋を挙げる

Kさん「外で食べると贅沢みたいな」「なんか最初来たときは、やっぱりどれくらい稼げるのとか分からないし。不安だったですから。自炊で」

Nさん「最近、勉強のことで、料理を作る気持ちが少なくなっています」

Pさん「(中国の)学校にはほとんどコンクリートの卓球台が(ある)。「日本の野外(でできる運動)は、サッカーと野球。それだけ」

Aさん「いまは、ストレスが、高いからー。機嫌が悪いときは、甘い物を食べたい。アイスとか、チョコレートとか」

Hさん「なんか一緒に来た友達が女の子がみんな太って行って、逆に男の子はみんな痩せていきます」

滞在期間が3ヶ月未満と短い者6人においては、食生活上の問題に関する語りは見られなかった。他15人の滞日機関は8ヶ月以上であったが、そのうち11人に外食の増加がみられ、5人は生活習慣の不健康な変化を語った。

#### 4. 考察

調査協力者における来日してからの食事を中心とした生活の変化をたどると、健康を意識した食行動をとることが少なく、彼らの食生活には少なからず乱れが生じていた。自分に余裕がないときは自炊をしない、甘いもので心を満たすなど、精神的な理由による食行動が見られた。彼らを取り入れやすい日本の食事形態には、ファストフード店の利用など、手軽だが低コスト、高カロリーな食事を提供するものが少なくなかった。

彼らの食生活の変化は、日本で新たな生活習慣に触れて、それを取り入れたという文化受容によって説明される部分と、食事付きの寮生活や家族同居から一人暮らしになったなど、生活形態の構造的な変化による部分がある。もともと甘い物が好きだったとか、ずっと運動を続けているなど、個人としての健康行動が素地としてあって、そこに上記の二要因が作用した結果が、現在の彼らの生活パターンを生み出しているものと考えられる。

来日後の彼らの食生活は、健康的な望ましい面ばかりではなく、日本人学生と似た不健康な面も併せ持っていることが分かった。食事に加えて運動や生活習慣などの健康行動に十分な注意を払うことは、彼らにとって必ずしも容易ではないように思われる。世界的に評価される好バランスの日本型の食生活に好影響を受ける例は、彼らにおいては見いだされにくかった。彼らにとって身近なのは、家庭料理に代表される伝統的な食文化ではなく、外食産業やコンビニやスーパーの手軽な食文化の方であると考えられた。

異文化滞在者への食育は、従来十分に注目されて来なかった領域であるが、新たな異文化間教育上の課題として指摘できよう。今後は健康行動の形成過程に関するより詳細な分析が必要であり、彼らにとって日本で可能な望ましい食生活とはどのようなものなのか、その教育機会はどのように確保されるべきかについて、さらなる検討が待たれる。

謝辞 本発表は、岡山大学文学部・渡邊莉加氏による平成23年度卒業研究をもとにしています。発表へのご快諾とご協力に感謝いたします。