

タミン類ではAが所要量の約13%で非常に低くB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>もやや不足しているがCは十分とれている。

(C)窒素1g当りの必須アミノ酸摂取量と蛋白価についてみると、朝昼晩の各食事別にみれば多少異なるが合計では理想蛋白質の必須アミノ酸組成に比してトリプトファン及び含硫アミノ酸が不足し、それらの充足率はそれぞれ73%、75%を示す。したがって蛋白価は73%となる。これらの結果は日本人1人1日当りの必須アミノ酸摂取量(1956年度)とほぼ同様の傾向を示した。

#### 41. 大学寮生の生活時間と栄養摂取量(第1報)

(信州大学工学部寮生について)

長野県短大 古沢 康雄  
原田 知枝

1. 大学寮生の生活時間構成、消費熱量及び栄養摂取量の実態を明らかにし、特に摂取蛋白の栄養価を必須アミノ酸組成の面から検討した。

2. 信州大学工学部寮生を対象に1960年7月4日より連続3日間、各人に生活時間と間食とを記録させ、一方寮食献立を調査しそれらの資料より常法により集計した。

3. (A)1日の生活時間構成は平均で生理的38.8%、文化的27.9%、受講18.5%、勉強9.5%、アルバイト3.2%、寮雑務2.1%であり勉強時間と文化的時間との間には逆相関係が明らかに認められる。

(B)消費熱量平均2318Calに対し摂取熱量は平均で2535Cal算出所要熱量平均2576Calを僅かに下回っている。また蛋白質脂肪ともに所要量に達しているが動蛋白が低く、無機質ではカルシウムが所要量の約75%、ビ