

29. 都市における女子大生の栄養摂取量と生活時間

学内集団給食喫食者について

大妻女子大家政

前川 当子
○渡辺 和子
草谷 節子

1. さきに（栄養改善学会）女子大生の栄養摂取量と生活時間調査について発表した。今回は学内の集団給食を利用している学生について栄養摂取量の実態を明らかにし、また生活時間の内容を検討し消費熱量との関係を考察するため本調査を実施した。

2. 大妻女子大学生で集団給食食堂において喫食している学生を無作為抽出により被調査者とした。1961年7月初旬3日間を選んで、各人の朝と夕そして間食を記入させる食物調査票を配布した。一方、国立栄養研究所規定用紙により Time Study of Daily life を調査した。

3. (A) 熱量について

①摂取熱量は平均 2001Cal であった。

②消費熱量は 1945Cal であった。以上によって熱量出納は(+)になっている。しかし日本人女子栄養所要量は 2100Cal であり摂取熱量はやや低い。

(B) 栄養素について

①蛋白質の摂取量は平均、T. Prot. 76.3g A. Prot. 34.2g でその比 43.5% でよい状態である。なお、窒素 1g 当りの必須アミノ酸と蛋白価についても検討した。

②脂肪は 44.4g で充分摂取されている。

③ビタミンAは 2,043I.U.(A452, カロチン 4774) でほぼ所要量に等しい、ビタミンB₁, B₂, C もそれぞれ所要量を上回っている。(C) 以上のほか、食事の配分比、女子学生の生活時間構造についての考察などを報告する。