

# A-60 女子大生の栄養摂取量と生活時間調査 (第4報)

大妻女子大 前川 当子  
○渡辺 和子  
村田 輝子

1. 逐年女子大生の生活内容と栄養の状態を知るため、生活時間調査を行ない、これから消費熱量を算出し、摂取熱量との出納を明らかにしてきた。本年度は特に、ここ数年の調査を通じて摂取熱量が減少の傾向にあるが、その原因は何かを追求してみた。身長・体重の傾向、そして欠食と間食の問題などを主眼として捉えて検討を試みたので報告する。

2. 調査対象は大妻女子大学生短大1・2年、学部3・4年より無作為に抽出し、38年度は91名、39年度は132名を集計した。回収率は79%である。調査期間は昭和38年11月連続7日間と昭和39年11月連続3日間とした。調査方法は、書込み調査法を用い食物摂取量調査と生活時間調査を実施した。別に間食調査も実施した。

3. 摂取熱量は、38年が1,862Cal、39年が約1,900Calで最小1,000Cal、最大3,000Calの範囲にある。消費熱量は38年が1,846Calであるから出納はやや等しくなる。39年は1,600Cal~2,400Calの間にある。蛋白質特に動蛋白は比較的高く50%以上になる。また脂肪は日本人の基準量より多い。

欠食率については、朝の欠食が多く、38年が38%、39年が23%である。

間食については、間食の熱量摂取が約400Cal~500Calを摂取し、1日のうち2.5回間食している。そのほか間食時間や嗜好の傾向なども検討した。