

A—48 山梨大学付属中学校生徒のべんとうの実  
態調査  
付, 身体状況調査

山梨大教育 ○大平 芳子  
小野 博子  
飯島 誠子  
内藤 直子  
小林 豊子

1. 中学生時代は第二発育増強期とよばれ, 栄養所要量が極めて高い。長い学校生活時間中, 昼食以外の補食は望めないから, 栄養上, 昼食の占める比重ははなはだ重い。完全給食未実施の本校における生徒の昼食は, 校内販売パンまたはべんとうである。べんとうは実施食に比し種々な制約があるので, 栄養のバランスがとりにくい。栄養の適否の影響は, 成長発育の旺盛な時期ほど大といわれる。そこでこの時期のべんとうを調査し, 問題の所在を発見しようと試みた。かつ, 身体状況もあわせ調査し参考に供した。

2. 山梨大学付属中学校生徒のべんとうを無作為抽出により採取した。(昭和40年3月~10月の間, 各学年男女各3ずつ10回計178個)各試料につき, 材料食品量を算定し栄養価の算出をおこない, 各成分につき当該年齢の一日所要量の3分の1を目標として, これに対する充足度を算出した。身体症候を全国平均と比較した。

3. 調査結果の概要はつぎの通りである。熱量充足率, 男子88%, 女子82%, たんぱく質, 男女72%, カルシウム, 男子30%, 女子31%, ビタミンA, 男子45%, 女子43%, B<sub>1</sub>, 男子65%, 女子70%, B<sub>2</sub>, 男子65%, 女子70%, C, 男子22%, 女子28%でいずれも不足であるが, ビタミンCの顕著な不足は, べんとうという特殊な食形態のもつ欠陥である。