

A-70 都市における女子大生の栄養摂取量と消費熱量

大妻女大家政 前川 当子
八倉巻和子
○村田 輝子
神保 洋子
工藤 英子
清水みよ子
阿部 加代

1. わたくしたちは、女子大生の摂取熱量と消費熱量の出納を検討するため食物調査および生活時間調査を実施した。この調査は、毎年実施し、種々の観点から問題を分析検討してきた。今回は熱量出納の状態、栄養摂取の状況、間食の検討、体位の推移、生活時間の内容などを分析、考察したので報告する。

2. 昭和44年6月9日～14日の連続3日間の調査。対象：本学家政系の1～4年の学生467名。配布した調査票の回収率93%。調査事項：食物摂取の状況および生活時間調査。集計(1)栄養摂取量は朝、昼、夕、間食、外食別に分類。とくに朝、昼、夕の食事の配分(比率)と間食について検討した。(2)生活時間調査により消費熱量を算出し、さらに生活時間と消費熱量・学生の体位について考察した。

3. (1)摂取熱量と消費熱量の出納はほぼ等しかった。(2)栄養摂取量の状況、各栄養素は栄養所要量よりやや下まわるが、栄養素間のバランスはとれている。(3)食事の配分は朝15、昼2、夕2.5、間食1の割合であった。(4)生活時間調査の結果は学校で過ごす時間・束縛時間(課外活動を含める)と家庭で過ごす時間とに分類した。また消費熱量についても学校で消費した熱量と家庭で費やした熱量を集計した。(5)体位についても検討した。