

A-2 女子学生の食品の嗜好度と摂取状況の関連について

文化女大家政 土屋裕美

目的 食品と栄養が密接不可分な関係にあることは当然であるが、我々は、食品を摂取する場合に、栄養的な面よりもむしろ、食習慣、生活環境、経済、更に趣味嗜好のおもむくまゝに行なう場合が少なくない。このことは、日本人の体位や、健康状態に少なからず影響を及ぼしているものと考えられる。今回は、最近の女子学生を対象に、食品の嗜好と摂取状況との関連について調査し、学生の食生活の一部を把握することにより、生活指導に役立てようとした。

方法 昭和50年5月、文化女子大学家政学部、服装学科の学生109名を対象に、約180種の食品について、嗜好度及び摂取状況を調査した。食品の嗜好度は、嗜好尺度を用い、摂取状況（最近3ヶ月を対象）は7段階に分け、記入させた。

結果

1. 嗜好度の高い食品は、果実類、菓子類、すし類、野菜サラダ、エビフライ、ピザパイ、グラタン、アイスクリーム、フルーツバスケット等であり、低いものは、アルコール飲料、生卵、トマトジュース等であった。
2. 摂取状況調査で頻度の高いものは、ごはん、みそ汁、トースト、きゅうり、レタス、玉ねぎ、紅茶、緑茶等であり、低いものは、アルコール飲料、ハヤシライス、ドライカレー、うなぎのかば焼等であった。
3. 主な食品について、嗜好度と摂取状況との間に、有意な相関がみられた。