

A-31 食生活と健康に関する調査(第1報)—— 青年期(学生)男女の場合——

福山市立女短大 ○奥山清美 鈴木雅子

目的 青年期(学生)の食生活に関しては、すでに多くの報告がなされてゐる。現代の食生活は、食品添加物使用等による有害食品の氾濫、インスタント食品の開発と大量宣伝などにより、非常にゆがめられてゐる。こうした中での青年期男女の食生活を把握し、改善の方向性への資料とあるために調査をおこなつたので報告する。

方法 昭和52年6月、福山市内の学生、男女700名を対象とし食生活と健康に関して、質問紙法により調査をおこなつた。内容は、食生活に関する10のチェックポイントを100点として、採点をおこなつた。80点以上を「合格者」、61点~79点を「もう少し」、60点以下を「不合格者」とし、この栄養採点と体格、外食、食事回数などの関係を男女別に比較検討した。

- 結果
- ① 80点以上の「合格者」は男子ではわずか8%で、女子では24%であった。また60点以下の「不合格者」については、男子では70%にも達してゐた。
  - ② 体格と栄養採点の関連をみると男女ともに相関はみられなかつた。
  - ③ 外食者と栄養採点については、男女ともに自宅で食へてゐるものには「合格者」が多いが、外食者には「不合格者」が多くみられた。また、その者についての健康状態は「悪り」という自覚症状を持つてゐた。
  - ④ 食事回数については、男女とも2回の食事回数者に「不合格」が比較的多くみられた。