

A-158 中・高生女子の生活環境と食生活の実態 その1 身体状況と栄養摂取量

大妻女大家政 前川當子 ○八倉巻和子 村田輝子 吹野洋子
伊藤令子 榎本美代子 森岡加代 竹田由美子

目的 女子大生の栄養調査と長年実施してきたが、その結果体重の減少、貧血の問題、栄養摂取とくにエネルギー、微量栄養素の不足者など多いことを発見し問題を提起した。青年期女子のこのような傾向はすでに思春期に始まっていると推測し、今回は中高生女子を対象に本調査を実施した。方法 調査対象 本学附属女子中学生192人、高校生205人で合計397人。調査時期 昭和53年5～6月の連続3日間。調査項目 食物調査(栄養調査)とアンケート調査(生活環境、健康、食生活)を実施した。結果 ①身体状況 ①中学生の平均身長は155.0cm、体重46.6kgで、高校生は157.2cm、体重50.4kgであり、身長は高く体重の低い生徒が2割強みられる。②健康について快調と答えたもの8割強であり、疲れを訴えるものは36.3%である。その他食欲、体重減少、不眠などを調べた。更に初潮は中学生11.7歳、高校生12.1歳である。月経の不順を訴えるものは約1割、や、不順を合わせると3割に及んでいる。②栄養摂取量 1日の摂取エネルギーは中学生平均1700cal、高校生1695calで各年齢別の相違はみられないが標準偏差は大きい。たん白質摂取は中学生66g、高校生65gで動たん比は約60%である。脂肪の摂取は中学生60g、高校生64.3gでエネルギー比は30%以上とかなり高く、植物性と動物性の脂肪比は1:1.5となっている。微量栄養素の摂取は、この年齢の栄養所要量に比べてビタミンB₂・Cは充足しているがその他は不足の状態にある。③食品群別摂取量 食品の摂取傾向は中高生の相違はみられない。穀類のうちパン食15%、米食75%であり、動物性食品は魚より肉を多く摂っている。また卵は1日1個、牛乳は約1/2本飲食している。野菜の摂取とくに緑黄色野菜は、はなはだ少ない。