

A-66 短大女子学生の摂取栄養素の個人別充足率の検討  
大阪蕙英女短大 河野友美 大阪信愛女短大 垣本充  
河野食品研 大滝緑 O山口米子

目的 現在の短大女子学生の食生活において、栄養素摂取量の平均値は多く発表されているが個人ごとについての検討は少ない。そこで、所要量に対してどの程度充足しているかを個人的に把握することを目的とした。

方法 18才の女子短大生108名について54年5月に3日分の食事摂取状況の調査を記入式で行なった。その結果から3日分の各栄養素摂取量をコンピューターを用いて算出し、54年改定の栄養所要量(18才、女子、軽労作)との比較検討を行なった。

結果 各栄養素の平均摂取量での所要量に対する充足率90%未満を示した栄養素はカルシウム、V. Dのみであった。しかし、所要量に対する充足率を25%以下、~50%、~75%、~100%未満、100%以上の5段階に区分したところ、各栄養素において最高の分布を示したのは次の区分であった。

エネルギー 76~100%未満、タンパク質 100%以上、カルシウム 51~75%、鉄 76~100%未満、V. B<sub>1</sub> 100%以上、V. B<sub>2</sub> 100%以上、ナイアシン 100%以上、V. C 100%以上、V. D 0~25%

V. Aについては26~100%以上の4区分に平均して分布し、著しいピークは見られなかった。

次に各栄養素において、90%以上の充足率を示した学生は、エネルギー 50%、タンパク質 57.4%、カルシウム 13.0%、鉄 33.3%、V. A 29.6%、V. B<sub>1</sub> 79.6%、V. B<sub>2</sub> 51.9%、ナイアシン 52.8%、V. C 74.1%、V. D 19.4%であった。