

目的 各種の加工食品の普及や外食産業の発達とともに、わが国民の食事内容はより豊かになっているが、反面、食生活の乱れが増し殊に若い女性に多いと言われている。そこで女子短大生について実態を把握し、健康管理の一つの資料となし、今後の望ましい食生活の指導に役立てたいと考え、調査を行った。

方法 本聖霊女子短大家政科学生270名、英語科266名、音楽科57名計593名を対象に昭和55年11月、調査用紙を配布しその場で記入させて回収した。なお、家政科学生233名について、56年6月に同様に調査した。

結果 生活様式は、自宅通学67%、下宿33%であった。欠食率は、朝食が高く約7.5%、その理由として、起床時刻が遅い60%、食欲がない30%、作るのが面倒8%、ふとりたくない2%であった。外食は昼食に多く35~58%で、内容はラーメン、うどん、スパゲティ、ピラフなど、一食に200~400円かけているものが多い。好きな料理名は第1位がスパゲティ、次いでカレーライス、グラタン、ハンバーグの順であり、好きな調理法は第1位炒物、2位揚物であった。食生活に関する関心度では、おいしければよいのが41%、健康に注意しているもの39%、何気なく食生活を送っている18%であった。糖分摂取に気をつけているものは41%、塩分摂取について気を使っているもの37%、動物脂をさけ植物油を摂るようにしているもの31%、油脂を摂り過ぎないように注意しているもの16%であった。自炊学生のうち、副食を選ぶ条件として嗜好を第1とするものは49%、価格を第1とするもの33%であり、栄養を第1とするものは16%のみであった。