

目的 現在の栄養状態は動物性脂肪の増加、食塩の過剰摂取が問題とされている。一方青年期女子の場合、偏食、欠食、あるいは主食を食べないなど食事の偏向がみられる。今回は女子大生の栄養摂取状況と1日の生活行動について検討したので報告する。

方法 調査時期—昭和57年5月。対象—本学食物科生の18歳と19歳の計152名。方法—所定の用紙を留置記入とし、連続3日間の食物調査と1日の生活時間調査を行った。

結果 1 体位 対象者の平均身長は157.4 cm、体重は51.5 kgである。60年推計値と比較し、18・19歳共に体重がやや低い。2 栄養摂取量 ①摂取エネルギー—18歳1806 kcal、19歳1684 kcalであり、消費エネルギー—は1954 kcal・1940 kcalで、エネルギー出納はマイナスである。エネルギー比率はたん白質14%、脂質31%、糖質55%である。各食事の配分比は朝食は23%、昼食31%、夕食32%、間食14%である。②栄養所要量に対する充足率はビタミンCを除き下回っており、とくに、カルシウム、鉄が低率であった。③動たん比は52%、動物と植物性脂肪の割合は1:1.2である。動物性脂肪摂取の高いものは18歳25%、19歳は31%いる。Ca:Pの比は1:2。食塩量(調味料を除く)は平均4.4g、最高8.3g、最低2.1gである。④昼食の栄養量は弁当や店屋物(うどん、パニ)の場合は学内給食を摂取している日と比べ、各栄養素が不足している。3 生活行動 睡眠時間7時間18分、学業5時間19分、自由時間4時間14分、通学1時間7分である。家事作業のうち食事の仕度をしているものは70%である。消費エネルギーは生理的時間に平均30%、学業24%、自由時間17%、通学とその他の移動に20%、家事作業に6%を消費している。