

東京家政大家政 ○土居 則子

豊澤 啓子

1. 目的 家政学を専攻している女子学生が、自分自身の健康状態についていかに感じているのか、健康と食生活との関連をどう受けとめているのか、さらに今後の食生活のあり方についてどのように考えているかを知るために本調査を行った。
2. 方法 本学の1年生 134名を対象として、昭和59年5月に14項目についてアンケート調査を実施した。
3. 結果
 - 1) 現在極めて健康であると回答した者は、わずかに19.2%、まあまあ健康であるは、64.2%、あまり健康でないが15.7%、極めて不健康な状態であるが2.2%であった。
 - 2) 健康が維持されていることと食生活との関連について、非常にないしはかなり関連があるとする者は85.3%、あまり健康でないと回答した群において原因として考えられ事の1位は、生活リズム面、次いで食生活、精神面の順で、健康回復のために睡眠時間をとる、栄養のバランスをよくするなどの努力をしている者が半数以上であった。
 - 3) 食事のとり方については、時々欠食をする者が28.3%居り、時間がない、食べにくいなどの理由で朝食を抜く場合が多い。登校中の昼食は、70%が学園内食堂利用者で自家製弁当持参者は22.4%と少なかった。
 - 4) 毎日の食事を誰が主に作るかについては、自宅通学生50.7%、下宿生6%のうち、母親が作る場合37.3%、自分で作る10%弱、ほとんど外食で済ませるが若干であった。自分で作る場合は、手近にある材料で間に合わせる者が多いことがわかった。