

目的 思春期は旺盛な発育に伴い内部充実を果たす意味で、栄養の確保が重要なことはいうまでもない。しかし、高校生においては、クラブ活動、進学準備、食生活に対する無関心や誤った知識による食生活の乱れがおこりがちである。そこで、高校生の栄養摂取状態を調査し、問題点を検討した。

方法 調査対象は山梨県甲府市の私立高校（普通科）2年生、男子22名、女子38名である。調査は、昭和58年4月下旬から5月上旬の連続2日間（平日）に摂取した食品を目分量で記入してもらい、栄養量を算出した。また、健康および食生活についてのアンケート調査も同時に行なった。

結果 (1)対象者の栄養摂取状態を個人別所要量の平均と比較すると、脂質がやや多い他は、すべての栄養素が不足していた。特に、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンCの不足が目立つ。食品群別摂取量で特に少ないのは、乳・乳製品、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、淡色野菜、果実類である。(2)男女別では、男子のビタミンA、女子の脂質を除いては、すべて不足していた。また、男子は女子より、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンCの充足率が低い。(3)自宅生と自宅外生とを比較すると、自宅生の方が、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>の摂取が多くなり、一方自宅外生は、エネルギーと脂質が多い。(4)「健康だと思いか」という質問に対して、「健康である」と答えた生徒の方が、エネルギー、脂質、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>の摂取がやや多かった。