

目的 近年、若い世代の食生活については、「主食-主菜-副菜」という食事の基本的なパターンがうすれ、主食のみの食形態が増加しているといわれ、欠食の問題とあわせて摂取栄養量の偏りが心配されている。特に女子の場合は、誤った美容の観念に基づいた食事制限から、潜在的な不健康状態を生み出していることも、問題視されている。そこで、現代の女子短大生の食物摂取の喫態と、食事に対する意識、及び不定愁訴に関する調査をおこなひ、その食生活が、どのような要因によつて規制され、形作られているかを調べ、栄養指導の資料とすることと目的とした。

方法 調査対象：本学食物専攻1、2年生98名。調査時期と期間：昭和59年4月中旬の土、日曜日を除く、連続3日間。食物摂取状況調査：原則として、対象学生に、秤量法で記入させた。正確に記録された食事内容から、4訂日本食品成分表を用いて、1日の栄養素摂取量を算出した。食事に対する意識、及び不定愁訴に関する調査：食物摂取状況調査と並行して、アンケート法により、対象学生に記入させた。

結果 1人1日当りの栄養素摂取量は、脂肪、ビタミンA、ビタミンB₁で、調査対象の平均栄養所要量を充足しているが、その他はやや不足の傾向である。しかし、総エネルギーに対するたん白質、糖質、脂肪からのエネルギー比は、14%、55%、29%を示し、これによれば、平均的には、ほぼバランスのとれた摂取状況であることが、推察された。

アンケート調査によれば、約15%の欠食者が見られ、身体的苦訴元を持つ学生が多かた。