

A 178 女子短大生の食生活についての調査
山脇学園短大 ○相川りる子 露木久恵

目的 最近、青年女子の貧血や栄養のアンバランスが問題とされている。本学学生の中にも体力の低下による無気力の傾向がみられる様になった。それらの原因を知りたいため、食生活実態調査を行った。また合わせて食に関する意識調査(両親)についても行った。

調査方法 本学学生 119名(年令18~19才)に対し食生活実態調査(食物摂取量調査、消費熱量調査)、両親には食に関する意識調査を行った。(平均年令父親49.5才、母親45.5才、平均家族数は4.6人)。調査時期 食生活実態調査昭和58年10月下旬の3日間、意識調査10月初旬。回収率は学生97%、両親100%であった。

結果 居住型態別(自宅68.1%、寮21.0%、その他10.9%)にみると、栄養面では寮が最もよいバランスであり、次に自宅、その他の順である。標準偏差は寮、その他に比べて自宅が最も大きい。また摂取熱量と消費熱量を寮以外の自宅とその他では、消費熱量が摂取熱量を上回る値を示している。摂取量を食品群別にみると、穀類は寮250g、自宅240gに比べてその他は224gと低い値を示している。また砂糖類、油脂類、肉類なども同様の傾向である。いも類、巨大豆製品、緑黄色野菜、淡色野菜、海藻などは寮に比べて、自宅、その他が共に低い傾向を示し、標準偏差は寮が最も小さく、自宅、その他が共に大きい。食生活実態調査からは、自宅、その他の学生はアルバイト、クラブ活動、習いごとなどが多く、このため、特に自宅の学生は夕食に外食をしたり、帰宅して遅くに食事をしたり、家族と違った食事を摂る者が現れている。これらの現象が栄養のアンバランスをきたしているのかもしれないかと思われる。さらに向食についても両親の意識調査も合わせて検討した。