

目的 女子短大生の食生活について嗜好、栄養・食品摂取状況を報告して予た、今回は生活時間調査より、生活内容および食行動に曜日による影響があるか検討した。

方法 対象：本学食物科1・2年、幼児教育科2年の計204名。時期：昭和58年10月28日(金)、29日(土)、30日(日)の3日間。方法：所定の生活時間調査用紙を配布し、3日間の起床から就寝までの1日の行動を記録させた。集計は消費時間とエネルギーを算出した。

結果 1消費時間：睡眠は金・土曜461分、日曜532分である。生理的時間は3日間とも150分、そのうち食事には70分費いやしている。勉学は金・土・日曜の順に減少し、自由時間は増加している。家事作業は日曜が約3時間で金・土の2倍である。通学(片道)は62分である。2消費エネルギー：1日の消費エネルギーは1925kcalで曜日の差はない。睡眠は1日の21%、勉学は金・土・日曜に21・15・8%、自由時間は19・24・29%、家事作業9・10・19%であり、日曜は自由と家事作業で1日の約50%のエネルギーを消費している。3起床時間：金・土曜は7時台、日曜は8時台で9時以降が19%いる。就寝時間：23時台が多く、次に24時台である。1時以降寝るものは土曜に多い。4朝食の時間：金曜は6時30分～8時、土曜は7時、日曜は8～9時に食事をしている。昼食の時間：金曜は12～12時30分、土曜は学校で食事をするものは少なくてより道の途中で食事をするため13時台が多い。7食の時間：夕食は曜日に関係なく18～19時に食事を摂っている。5起床から朝食までの時間：金・土曜は25分、日曜は36分であり、金・土曜は50%のものが20分未満である。夕食後から就寝までの時間は金曜248分、土曜228分、日曜240分である。