

A 13

摂取食品数からみた女子学生の食生活

大阪市立大 生活科学 武副礼子, 岡田祥子, 西川由弥子, 平井和子  
精華女子短大 田阿ツル, 神戸大 教育 宮川久通子

目的 国民の食生活を改善するために, 昭和60年5月に厚生省より出された「健康づくりのための食生活指針」がある。この指針は5大項目からなり, その第1項目に「多様な食品で栄養バランスを: 一日30食品を目標に」があげられている。そこで, 女子学生について摂取食品数の実態を知るために調査を行った。更に地域差についても検討を試みた。

方法 調査対象として, 大阪の医療技術短大の看護学科女子学生(67名), 福岡の短期大学の食物学科女子学生(79名), 計146名について, 昭和60年10月~11月の内1週間に摂取した食事内容(献立及び使用食品)の調査を行った。食品分類は国民栄養調査食品群別表に準じ, さらに19群に大分類をし, 摂取食品数を求めた。この際栄養素の補給に十分なマヨネーズ, ドレッシングなどは食品数として加算し, その他の調味料や香辛料は食品数に加えなかった。

結果 1日平均摂取食品数は, 20.1食品で(大阪21.2, 福岡19.1)あり, 最も使用数の多いのは20~25食品で46.6%, 次いで15~20食品の36.6%であった。厚生省が目標として示した30食品以上の摂取者はみられず, 15食品以下が8.3%であった。地域による違いは, 福岡では15食品以下が14%みられるのに対し, 大阪では1.5%と低かった。1週間の調査期間中, 欠食しなかった人は, 大阪では福岡の約3倍であるのに対し1日平均摂取食品数には殆んど差がみられなかった。食品群別にみた1日平均摂取食品数は, その他の野菜類が3.8食品と最も多く, 次いで穀類の2.8食品であった。地域による差は福岡の方が鮮黄色野菜類の摂取食品数がやや多い傾向がみられた。