

日常生活における食品の栄養機能を求めて
(女子大学生の食事摂取について 第4報)
鎌倉女子家政 山東せつ子

〔目的〕 高齢化社会の福祉の一つに個人の健康管理がある。多くの情報が氾濫する中で素人への食生活ならびに栄養教育は十分とはいえ、家政学の社会貢献の場が残されていると考えられる。女子大学における家政学専攻の学生に食品栄養学を講ずる中で、彼等に食への関心を喚起させるため、学生本人の食生活実態調査を行ない、学生の背後にある家庭の食パタンの傾向を探り、実践栄養学的観点から、学生の練習台として家族の食生活診断とその改善を勧告し実行をすすめることを目的とする。

〔方法〕 1. 調査対象：本学家政学専攻学生 年齢18~22才 330名。 2. 調査時期：第3次調査として1988年12月下旬の冬期休暇中。 3. 調査内容：第2次調査の結果から香川案による13食品群中、目安量で不足していた食品を補うように努めさせた。その他は前回の方法に準じた。

〔結果〕 対象学生の状況 (1) 身体状況 身長 157.9 cm., 体重 51.4 kg. である。
(2) 栄養摂取状況 第2次調査で低い栄養素充足度を示した Ca, Fe およびビタミンDは平均値において改善がみとめられた。しかしビタミンDの大きなSDは対象家庭における回遊性魚類利用の難しさを示すと考えられる。