

男子学生の食生活に関する意識について

大阪市立大生活科 ○尾関百合子 武副礼子 平井和子
 武庫川女大家政 宮川久通子

目的 国民の食生活を改善するために「健康づくりのための食生活指針」が昭和60年に厚生省より出され、「多様な食品で栄養バランスを」という項目があげられている。そこで我々は、昭和60年10月から11月にかけて、女子短大生の食生活に関する意識と摂取食品数との関連性について検討を行った。今回は、男子学生における食生活に関する意識について調査を行ったので報告する。

方法 調査対象者は、大阪周辺の国公立四年制大学の男子学生297名、比較検討する為に女子学生233名についても同様のアンケート調査を行った。

結果 食生活に対する意識を比較したところ、健康に適した食生活を「している」と答えた割合は15%、「していない」は34%と多く、健康の為に適さない食生活をしている理由として「食事が不規則」であるが一番多く61%、次いで「偏食」の22%であった。望ましい1日の摂取食品量を「知っている」と答えた割合は、わずか7%と少なく、「大体知っている」と思っている人が31%であった。食品群別摂取量への意識については、穀類、獣鳥肉類では、「多量摂取している」と認識している」と答えた人が多く、全体的にみると「多量摂取」よりも「少量摂取」が多く、特にいも類、豆類は「少量摂取している」と認識している」人は57%と多い割合を示した。食物の必要量への知識と食物摂取量の意識との関連は、全体的に関連性がみられた($P < 0.05$)。又、健康に適した食生活への認識と食物摂取量への意識との関連性は、獣鳥肉類を除いては関連性がみられた($P < 0.05$)。以上の事項について、女子学生との比較検討を行った。