

## 大学生の食習慣における男女の比較

中嶋加代子

(別府大短大)

目的 生活習慣病を予防するには若年期のライフスタイルや食習慣を見直す事が大切である。今回はその一環として青春期の大学生について食習慣の実態と栄養意識を調査した。

方法 調査対象：本学の大学生484名。調査時期：平成9年7~9月。

結果 ①主食の喫食状況、②主食の内容、③主菜および副菜に関する食習慣、④1日の食事回数、⑤1日の摂取食品数について、男女別にみると①では男女共に「食事の時に主食を必ず食べている」と答えた者が最も多かった。年齢的には男子は21歳(83.3%)、女子は19歳(76.5%)が最高で、逆に少なかったのは、男子は19歳(54.5%)、女子は21歳(61.9%)であった。②では「米飯類」と答えた者が多く、男子で91.1%、女子で88.2%であった。③については「主菜と副菜を両方食べる」と答えた者は、男子で55.3%、女子で58.7%、「主菜または副菜をどちらか食べる」と答えた者は、男子で30.5%、女子で37.4%であった。「主菜も副菜も食べないことが多い」と答えた者が男子で14.2%存在していた。これは栄養バランスの観点から改善の必要があると思われる。④については「1日3食」と答えた者が男子では30.3%と少なかったのに対し、女子では68.7%であった。男子は「1日2食」が最も多く(59.5%)、「1日1食」も10.2%存在していた。⑤では30品目以上は男女共に少なく、19~10品目が最も多く、男子で53.0%、女子で37.4%であった。10品目未満と答えた者は男子で29.1%、女子で24.2%存在しており、これは1日の食事回数が少ないことや同一食品の繰り返し摂取などに関連性があると考えられる。栄養意識に関しては、女子は男子より栄養意識がやや高い傾向にあることが示唆された。