

# 女子短大生の食生活と健康 (第1報)

## — 平日と休日の栄養摂取状況の比較 —

### ○田中 明子 (明和女子短大)

【目的】 健康な生活を送るためには、適正な栄養量の摂取と運動が大切であり、食事ごともバランスがとれている事が重要である。食生活が多様化する中で若年女子のダイエット志向は不自然な減食や食習慣をうみ日常生活に不健康な弊害を招いている。そこで女子短大生の食生活の実態を種々な点から検討し現状を把握するため、今回は平日と休日の食事状況、栄養摂取状況等について調査、検討を行った。【方法】 1) 調査対象及び人数：本学家政科栄養課程学生 (19～20歳) 51名。2) 調査時期：平成9年5月中旬、平日および休日。3) 秤量法及び概算換算で自己記入法式とした。【結果】 ①欠食状況について、朝食では平日6人 (11.8%) 休日7人 (13.5%) 昼食では平日1人 (1.9%) 休日2人 (3.8%) 夕食では平日4人 (7.8%) 休日はなかった。よって欠食は朝食に多く、平日に比べ休日の方がやや多かった。夕食では平日が多かった。また朝食を毎回欠食する習慣化傾向の人が4人 (7.8%) あった。②間食状況では平日15人 (29.4%) 休日24人 (47.1%) と休日に多く、食品別では、嗜好飲料、乳・乳製品、菓子類を多く摂取していた。③栄養素等摂取量では、有意差は見られなかったが、平日がエネルギー、蛋白質、脂質、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCを多く摂取していた。カルシウムと鉄は休日が多かった。④栄養所要量に対する充足率では両日ともにビタミン類以外低値を示した。⑤食品群別摂取量では、平日の方が穀類、卵類、漬物、調理加工食品、嗜好飲料について有意に多く摂取していた。以上の結果から、ダイエット志向のためか欠食しがちなアンバランスの女子短大生の食生活の傾向が伺えた。