

# 女子大学生の食と生活に関する研究

○谷地 里佳 (宮城教育大学大学院) 渡辺 孝男 (宮城教育大学)

〈目的〉食をすることを特に考えなければ食べられないということが必要でなくなった社会にあって、青少年の食生活・栄養摂取面の課題を検討することを目的に、女子大生の食事・生活時間調査を実施し、栄養摂取の現状と変動要因を明らかにする。

〈方法〉対象は、M 教育大学の自宅通学女子学生 31 名。食事調査は陰膳・実測法で連続する 3 日間で行い、生活時間調査も同時に実施した。健康状況は、身体計測・血液性状により調査した。

〈結果と考察〉(1) 食事・栄養摂取状況は、①欠食者の出現率が、朝・昼・夕食各々で 12.9、11.8、5.4%である。②夕食を「外食」とする者が 13.9%を占める。③栄養素別の充足率（平均値±標準偏差）は、I 補キ-:75.7±17.5%、蛋白質:81.8±23.3%、Ca:73.9±27.4%、Fe:52.9±15.7%、V.A:89.8±47.2%、V.B<sub>1</sub>:78.4±23.2%、V.B<sub>2</sub>:78.1±20.1%、V.C:107.6±51.9%である。鉄摂取量は充足率が 52.9%と最も低く、カルシウム、I 補キ-、ビタミン B も 70%代と不足している。④個人別の栄養摂取状況では欠食の影響が大で、欠食回数の増加は各栄養素の充足率を低下させる。⑤各食事の構成（献立）は、自宅での食事は主食と主菜の構成が多いが、自宅外では麺類などの単品が多い。(2) 健康状況は、①血液検査成績のうち、赤血球数・ヘモグロビン濃度・ヘマトクリット値からみた貧血者の出現率は、16.1%となる。②肥満指数の BMI は 20.8±2.2、イソタソ法による体脂肪率は、22.2±4.8%で、肥満者の出現率は各々 19.3、25.8%となる。(3) 生活時間調査では、①個人別の I 補キ-消費量は 1990±343kcal である。I 補キ-摂取量の 1446±325kcal と比較して多い。②生活時間は、家事時間は 1 時間に満たず、かつ個人差が大きい。アルバイトの時間は休日の平均値が 146 分で、平日より 65 分増加する。