

女子学生の摂取食品と栄養素等摂取状況との関連

○武藤慶子* 山田志麻** 西明眞理*

(県立長崎シーボルト大* 九州女子短大**)

【目的】厚生省は望ましい食生活を確立するために「健康づくりのための食生活指針」の中で多様な栄養バランスをとることを目安に、「1日30品目を目標に」と提唱している。関の調査では、1日20~24品目摂取していれば、バランスよく栄養素を摂取できるという報告がある。そこで女子学生を対象に食物摂取状況の実態を把握し、食品の摂取状況がどの様な傾向にあるか、さらに、摂取食品数と栄養素等摂取状況との関連の検討を行った。

【方法】1997年K女子短大に入学した学生100名を対象とし、1997年7月と1998年2月の2回にわたって、週末を除く連続4日間の食物摂取状況を個人秤量法により実施した。食品数の調査は(1)夏、冬それぞれで「延べ摂取食品数」を数え、摂取頻度を算出し、さらにABC分析を行った。(2)「健康づくりのための食生活指針」に従い「摂取食品数」を数え、夏、冬それぞれ4日間の平均摂取食品数が多い順に、約20人のグループの5つに分け、各栄養素等摂取量について各グループ間で比較を行った。

【結果】(1)摂取食品の延べ摂取回数は、夏は8612回、冬は8781回であった。摂取食品数は夏は294種類、冬は297種類であった。(2)摂取された食品は、夏、冬とも多い順に米、植物油、砂糖、鶏卵であった。以下に続く食品は、出現順位はわずかに異なっているが、夏、冬同じような摂取傾向がみられた。(3)夏、冬とも1日の食事における摂取食品品目数は、 19 ± 5 であった。(4)各グループ間でt検定を行ったところ、夏では18品目以下、冬では20品目以下のグループで有意の差がみられた。

関千代子他；栄養学雑誌 46巻 163~173 (1988)