

## 女子短大生の食生活から見る栄養教育の課題

○嶋原正世 藤本真奈美

光塩学園女子短期大学

〔目的〕栄養士養成校に学ぶ学生は、ある程度栄養と食に関する知識を持ち、日常においても健全な食生活を送っているものと考えられる。そこで学生の基礎知識と栄養関連授業の教育効果の確認、さらに今後の課題を検討するために、学生がどのような食生活を送っているのか、2年連続で食生活調査を行った。

〔方法〕K女子短大食物栄養科1999年入学の学生を対象とし、調査紙を配布、回収した。調査項目は1999年、2000年の各6月の連続する3日間の食事状況と生活状況。食事内容の自己分析と感想。日常の食卓、理想の食卓のスケッチ。一日3食の理想献立につき記述してもらった。

〔結果〕1) 栄養摂取状況：調査結果より一日当たりのエネルギー、タンパク質、脂質、カルシウム、鉄、食塩摂取量を算出した。1年、2年次とも栄養所要量を満たしていたのはタンパク質と脂質のみであった。脂質のエネルギー比率は2年連続で30%以上を示し、食事内容に問題のあることが認められた。カルシウムの充足率は2年連続して60%、鉄は1年次で充足率が74%、2年次には54%に減少。食塩摂取量は2年次に10gに減少した。2) 欠食状況：食事回数9食中1欠食が最も多く、1年次43%、2年次29%。朝食欠食は1年次で欠食全体の64%、2年次で57%であった。3) 理想献立：主食、主菜、副菜の整った献立を構成した学生は1年次65%、2年次85%であった。以上のことから1年次の学習を踏まえて、2年次には改善されているだろうと期待した教育効果は、机上の部分では認められたが、日常生活では活用されておらず、実践力が伴っていない事が確認された。授業内容、指導方法を再検討し、食生活全般における学生の意識を向上させるとともに、実践教育の充実も検討していく必要がある。