

A-110 都市における女子大学生の栄養摂取量と消費熱量

大妻女大家政	前川	当子
	○渡辺	和子
	村田	輝子
	神保	洋子
	小泉	純子
愛国学園女短大	占部	碩子

1. わたくしたちは、過去10年間本学女子学生の食物摂取および生活時間調査を毎年実施し、学生の栄養出納を調べ、また食物の選択と食べ方を調査し、その中から、①女子学生の消費単位係数の検討②欠食、間食について③外食の検討など問題点を把えて分析検討を行ってきた。今回は、体位と摂取熱量の相関、間食と主食との関係などを考察したので報告する。

2. 時期：昭和43年5月20～24日間の連続3日間、対象：本学食物専攻の1～4年生(254名)。配布した調査票の回収率は87%で、集計は221名であった。調査事項：食物摂取の状況、生活時間調査。

集計 ①栄養摂取量は朝、昼、夕、間食、外食別に分類。②摂取食品は、食品群別15群に分類。③生活時間調査より消費熱量を算出。

3. ①摂取熱量、消費熱量の出納はほぼ等しい。②各栄養素の摂取状態は全体的に良好でとくに脂肪の摂取が多い。③学生を生活様式別に分類すると、摂取量は寮、自宅、下宿の順位になり、消費熱量は下宿、寮、自宅の順位となる。④学生別栄養摂取量は低学年ほどよく、消費熱量は2年、1年、4年、3年の順位であった。⑤摂取食品の構成ではとくに主食(穀類の群)が少なくそれは間食の影響が大である。⑥外食率約30%、間食の一日栄養摂取量当りの熱量比約20%であった。⑦その他。