

取栄養量と消費熱量の調査研究を実施している。今回は、新しくきめられた日本人の栄養所要量と比べて、どのような栄養状態、熱量出納にあるかを調べることを目的とした。また思春期女子の栄養の問題点、たとえば貧血の問題、やせたいと思う間違っした食生活のあり方、間食の傾向など現実に実態を捉えて今後の栄養指導の参考にすることにした。

2. 調査時期は昭和45年5月25日～5月30日の連続3日間の食物調査とそのうち1日の生活時間調査を行った。対象はO校、A校の女子学生で栄養専攻の学生1～4年生318名(配布426、回収371、有効集計318)である。食物調査は所定の用紙を配布し記入・秤量上の注意をして書きこみ調査を行い、回収の際聞きとり修正した。消費熱量は生活時間調査を行い1日の消費熱量を算出した。その他附帯質問をし、女子学生の健康管理、食生活の状態観察の一部とした。

3. 摂取熱量1人1日当り 1939Cal

消費熱量1人1日当り 2023Cal

平均的数値から見ると熱量出納はマイナスとなった。この原因は約3割の学生の摂取熱量が少くバランスの悪い食生活を行っている結果である。また女子学生の食事の摂り方が変わってきたと考察される。1日3度の食事以外に食べるものが多い傾向にある。これらの点を合わせてクロスさせ考察し結果を発表する。

A—37 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 當子
○八倉巻和子
村田 輝子
神保 洋子
工藤 英子
清水みよ子
愛国学園女短大 占部 磥子

1. われわれは過去10年間都市における女子学生の摂