

A-106 都市における女子学生の栄養摂取量と消費熱量

大妻女大家政 前川當子 八倉菫知子 ○村田輝子 神保洋子

目的 われわれは毎年都市における女子学生の摂取栄養量と消費熱量の調査研究を実施してきている。その目的は女子学生の食生活の実態を知り、健康管理等の資料とするためである。本調査の最近数年間の結果は学生の身長は年々伸びているが、体重はあまり変化がみられない状況であり、摂取熱量は減る傾向である。今回は特に摂取栄養の質的検討を研究のポイントとした。

方法 調査期間は昭和46年6月21日～25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。対象は食物科の学生1～4年生322名で、調査票の回収率は92%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込み調査を行い、回収の際、聞き取り修正した。食物調査については、摂取栄養量、食品構成の算出、身長・体重と摂取熱量・摂取脂肪の年次推移、特に女子の栄養摂取で問題とされているたん白質や鉄などの栄養素の検討を行った。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。

結果 摂取熱量は1人1日当り1932Calとなり、消費熱量は1人1日当り2047Calで出納は-115Calであった。栄養摂取状況はたん白質670g、動物性たん白質351g、脂肪620g、鉄104mg、その他ビタミン類についてはこの年令の女子の栄養所要量をやゝ下まわっている。身長は平均157.36cm、体重は平均55.5kgであり、摂取熱量はここ数年間、少しづつ減っている。たん白質の摂取状況は個人間のバラツキがみられるので偏差をみた。また学生の食生活に対する考え方などの附帯質問を行った。