

目的 食生活に対して意識的に注意している食物料の学生が実際には、どのような摂食行動をとっているか、栄養状況、その他を含めて研究したので報告する。

方法 調査対象は本学食物料の学生16名で、調査時期は昭和49年6月の6日間、50年6月の3日間である。調査方法は所定の用紙を配布し、食物調査は朝・昼・夕、間食別に食事の状況を記入、生活時間調査は1日の生活内容を記入させた、集計方法は食物調査より栄養摂取量を算出し、生活時間調査より消費エネルギーを算出した。栄養判定は所要量に対して総たん白質量、動たん比、微量栄養素(Ca, Fe, VA, VB₁, VB₂, VC)の充足している数によりA、B、Cの判定基準を用いた。体力判定は文部省体力診断テストの測定値(A、B、C)を用いた。血液検査により血色素が12.0g/dl以下を貧血とした。

結果 ①栄養判定について Aランクは摂取エネルギーとたん白質が所要量を上回り、動たん比30%以上、微量栄養素が充足している良い栄養摂取である。2年間ともAランクは7名で、体力測定がBからA、CからAと良くなった者がいる。Cランクは6名いるが、これらの学生は欠食回数が多いため、摂取エネルギーは所要量の80%の充足、たん白質の不足、微量栄養素はVCを除き他は不足している。②血液検査の結果 貧血者は16名中5名である。貧血者の栄養摂取の状況は④摂取エネルギーが所要量を下回り、エネルギー出納がマイナスである。⑤たん白質の不足。⑥鉄は所要量の50~60%の摂取である。

学生は栄養や食物に関心を持っているが、栄養摂取状況の悪い者が半数あり、また、貧血者がいることは今後の問題点と考える。