

A-116 最近の女子学生の栄養摂取状態

日本セ大家政

門倉 芳枝

目的 最近、若い女性のあいだでは、やせたい一念からむやみに食事制限をしたり、欠食をしたりしているように思われる。一方、女子の貧血者、貧血要注意者の出現が多いことも事実である。そこで栄養を学んでいる学生が実際どのような栄養を摂取しているか実態を調べ、今後、学生の健康問題や栄養教育などに役立てたいと思い、この調査を行った。

方法 対象は食物学科4年次学生46名で、春・秋あわせて5日間、いづれも平均的生活をしている日を選び、その日の摂食状態を朝食・昼食・夕食・間食に分けて記入してもらい、その摂取栄養量を算出した。

結果 ①. 対象者の平均身長は156.0cm、体重49.2kgであった。昭和48年度厚生省結果より身長は高く、細身の集団であった。 ②. 平均摂取栄養量は熱量1692 Cal、蛋白質58.5g、カルシウム433mg、鉄9.0mg、ビタミンB₁ 0.83mg、B₂ 0.87mg、これらは所要量より低い。所要量より高いのはビタミンA 2,007 i.u.、C 100mgのみであった。熱量において平均値より10%以上も低いものが12名もあり、所要量を上回るものは、ほんの4名であった。 ③. 概して、寮生の摂取量が悪く、自宅生・自炊生はほぼ同程度であった。 ④. 欠食は朝食に多く、昼食にもみられた。夕食にはない。朝食の欠食は寮生に多く、自宅生、自炊生の順であった。また、昼食の欠食は自宅生にはないが、寮生・自炊生にはみられた。