

A-123 青年期女子の食生活構造 —都市の女子大生について— (第1報)
大妻女大家政 ○吹野洋子 前川富子

目的 食生活の構造は社会的、経済的そして文化的条件により変化する。私どもの研究室では「女子大生の栄養調査と生活時間調査」を10数年来継続実施している。その中で食生活構造の変化をとりあげ、昭和40年、45年、50年の3時期を指標として食品摂取の変化を追究したので報告する。

方法 調査対象は本大学家政系1～4年生(毎年約200名)。調査時期は昭和40年12月上旬、45年5月下旬、50年6月上旬の連続3日間。食物調査票は朝、昼、夕、間食別に食事状況を記録した。

結果 ①食品摂取の推移をみると、穀類は40年から50年にかけて漸減し、どんぶり食率は低下している。一方、油脂類は増加している。いも類はやや減少の傾向である。野菜類は250g前後の摂取であるが個人差が大きい。たん白質源では魚介類が減少する反面、肉類が増加している。45年を境いに肉類の摂取が魚介類より多くなっている。その頃、鶏肉の摂取増が認められる。また、牛乳も増大しているが、これはパン食の増加とほぼ一致している。豆、大豆製品は変動がみられない。②食品摂取の状態と栄養のバランスの関連を調べるため、栄養摂取状態を“良い”、“普通”、“悪い”の三段階に分けて検討した。その結果、栄養状態の好ましい者は食品数も多く、その量も充分であった。悪い者は良い者とは比べ、たん白質源と野菜類の摂り方が少ないこと、間食の摂り方として欠食などの問題点がみいだされた。