

A-111 女子大生の栄養と食生活

大妻女大家政 ○村田輝子 八倉巻和子 吹野洋子 前川當子

目的 従来、食物専攻の学生について詳細な栄養調査を実施してきた。今回は食物専攻以外の学生も加えて、女子大生の全体的な食生活の傾向ならびにその問題点を捉えるためアンケート調査を実施した。学科別に健康、身体状況、食生活状況および食品摂取の傾向を比較検討したので報告する。

方法 調査対象：本学家政学部食物科109名、栄養科350名、被服科280名、文科131名、計870名の女子大生。調査時期：昭和52年11月。調査項目：① 健康状況・健康の程度、めまい、疲れの有無。② 身体状況・身長、体重。③ 食生活状況・食事回数、欠食、間食、外食、夜食、食事の量。④ 食品摂取傾向など。

結果 1 健康については快調81%、不調19%で、科別には文科や被服科生に快調のものが多く、栄養科生に不調を訴えるものがやや多い。しかし身体症状については疲れ、めまい、月経不順など訴えるものは栄養科生に少なく、文科生に多い。2 身体状況 女子大生の平均身長157.3cm、平均体重50.3kgで、体重に栄養科生と文科・被服科生の間に差が認められた。3 食生活状況 84%は3回食で、2回食は文科・被服科生に多い。食事の注意について、栄養を第1とするものは栄養科生、好みは食物・被服科生、経済に重きをおくのは文科生に多い。4 食品摂取傾向 主食として米飯を1日2回食するものが多い。肉・魚・卵を毎日摂取しているものは食物・栄養科生が40%前後であるが、文科生は週1〜2回と摂取が少ない。また、牛乳の飲用の最も多いのは栄養科生57%である。毎日野菜を摂取している学生は食物・栄養科生60〜84%であり、文科生は30%と低い。