

A-113 中・高生女子の栄養状態と食意識

大津サ大家政 前川常子 ○八倉巻和子 村田輝子 吹野洋子 伊藤令子
榎本美代子 森岡加代 竹田由美子

目的 私たちは、15年間にわたり青年期女子の栄養摂取状況、生活時間調査などについて研究調査を実施してきた。その結果青年期になる前、すなわち思春期の食生活に問題があるのではないかと考え、今回は中学生と高校生について以下の調査を実施した。

方法 (1) 調査対象：本学附属中・高生女子 567名。(2) 調査時期：昭和53年5～6月の連続3日間。(3) 調査項目：①食物摂取量調査 ②健康および食生活の意識に関するアンケート調査。(4) 調査方法：事前に説明会を設け、所定の用紙を配布し留置記入とした。

結果 調査票の回収率は95%で、今回は年齢別に層化無作為抽出で200名を標本とした。

1. 健康：① 中学生(12～14歳)の平均身長と平均体重は150.5cm・46.9kg、高校生(15～17歳)157.1cm・50.5kgであり、全国平均と比べて中学生の身長はやや低く、高校生は体重がやや少ない。② 健康状態の快調なもの87%、不調なもの10%であり、とくに病気をしているものはないが、非常に疲れるなどの症状を訴えるものが17%ある。③ 運動を毎日するものは12%、週1～2回26%、しないもの24%である。

2. 食物摂取量：平均栄養摂取量は、中学生、エネルギー1786Cal、たん白質69.7g、高校生、1760Cal、68.8gで、なかでも15歳の摂取エネルギーが他の年齢に比べて低い。女子の年齢別所要量に比べて脂肪とビタミンCの摂取は高く、カルシウム・鉄の摂取は低い。摂取食品は魚より肉が多く、緑黄色野菜より淡色野菜の方が多い。

3. 食意識：健康をオ1とするものが58%ある。しかし、栄養に関心のないものは69%に及んでいる。また、食事の注意については栄養をオ1とするものより、好みをオ1と考えるものが多い。