

## A-142 女子学生の栄養素および食品の摂取状況

十文字短大 ○佐藤文代 大熊洋子 芋川美恵子 小刺才恵 今井映子  
城内不二江

目的 国民栄養調査成績によると、20歳代の女子の体重の減少、貧血者の増加傾向等が報告されている。そこでわれわれは、女子学生の栄養状態、食物摂取状況に關する調査を行ったので報告する。

方法 調査は本校家政学科食物栄養専攻の学生延べ170名について、昭和53年及び昭和54年の6月上旬に、連続三日間の食事内容を、本人が記入する方法で行った。調査項目は栄養素摂取量、食品群別摂取量である。三日間の食品摂取状況を18食品群にまとめ、それぞれ平均摂取量の度数分布、平均値、変異係数から食生活の集団特性を検討した。

結果 栄養素摂取状況を日本人の性、年齢、男作別栄養所要量をもとにして、被調査者個人の体重、男作でこれを補正した値(個人別所要量)と比較すると、エネルギー、たん白質、カルシウム、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cは所要量を充たしており、不足しているものは鉄、ビタミンAである。穀類エネルギー比は42.8%、動物性たん白質比は53.5%である。脂質の平均摂取量は62.1gで、脂質エネルギー比は30.4%と高い傾向を示す。食品群別摂取状況をみると、米、いも類、砂糖類、菓子類、油脂類、魚介類、大豆製品、みそ、果実類、緑黄色野菜の摂取が少なく、パン類、獣鳥肉類、卵類、乳類の摂取は多い傾向にある。変異係数の低い食品群をみると、米<卵<獣鳥肉類<油脂類<パン類<乳類の順となり、高い値を示すものとして、豆類>菓子類>海藻類>大豆製品の順となる。摂取量が正規型に近い分布を示す食品としては、米、パン類、獣鳥肉類、卵類、乳類があり、これらの結果から、この調査対象の食物摂取状況は、消費地区のそれに近いことが推測される。