

目的 その1と同じ 方法 中高生 397人とその母親 270人についてアンケート調査を実施した。結果 ①生活環境 ①対象の平均家族数は4.5人で全国平均家族数3.82人に比べて多い。二世帯世帯より核家族は多く79%である。同胞は2.3人で58.8%がオ一子である。母親の平均年齢は41.7歳であり、主婦専業70%、有職主婦30%である。②平均通学時間は58.3分で60分未満46%、60分以上54%でそのうち90分以上が約12%いる。③運動をほとんど毎日するのは16%、ほとんど運動しない生徒は41%でとくに高校生に多い。②食生活 ①1日の食事中主食と間食の占めるエネルギー比率は朝食20%、昼食32%、夕食34%、間食14%である。②朝食を毎日欠食するものは中高生共に15%、朝食を時々欠食するものは4人に1人で不規則な朝食の状態がうかがわれる。欠食の理由は時間が無い4割弱で、食欲がない・太りにくない・わんどくさいなどである。③間食回数は1回が6割、2回が3割いる。間食時間は下校後に多く、21時過ぎの間食は高校生が4割に及んでいる。間食内容の順位は菓子・果物・飲料・牛乳類そして軽食である。④昼食に調査期間中毎日弁当を持参するものは6割強でその他の生徒は調理パン8割弱、菓子パン2割を喫食している。③まとめ 高校生の体重は平均値より低い。初潮は高校生より中学生の方が早くなっている。通学時間は1時間以上のものが半数以上あり、疲労を訴えるのは3人に1人である。栄養摂取状況はエネルギー、たん白質とも同年齢の所要量に比べ低い。微量栄養素の摂取状態が悪いのは野菜や牛乳の摂取が著しく少ないことに原因する。全般にみて食生活のあり方と生活のリズムが不規則のものが多くそれも栄養摂取量に影響していると考えられる。