

A-65 女子大学生の食生活と健康に関する意識調査
日本女大家政 野崎幸久 ○田中千寿子

目的 わが国の食糧事情は著しく向上したが、反面では食生活の乱れが増し、特に若い女性に多いと言われている。そこで私どもは女子大学生について食生活と健康に関する意識調査を行ない、学生の栄養指導、健康管理に資せんとした。

方法 本学全学生を対象とし、定期健康診断時にアンケート用紙に記入させて調査した。総数4568名(93%)を回収した。

結果 住居区分は自宅59%、寮12%、下宿28%であった。食生活についてみると、食欲なしはわずか3%、食卓量を普通と思うもの77%、多い17%、少ない6%で、食卓時間は62%が規則的であった。食事選定の基準として「栄養のバランスを考える」が34%で学年が進むにつれて頻度が増し、食物学科の学生では54%であった。欠食は朝食で5%、その理由として「時間がない」67%、「食欲がない」29%、「美容のため」は2%であった。主食は朝食ではパン68%、昼食では米飯48%、パン37%、夕食では米飯が90%に達した。嗜好飲料では日本茶36%、コーヒー27%、紅茶24%で、学年が進むにつれてコーヒーが増加した。アルコール飲料は、よく飲む4%、たまに飲む57%、飲まない38%で、種類は洋酒が最も多く、ビール、果実酒、日本酒と少なくなった。喫煙は12%、そのうち47%はたまに吸う程度であった。肥満者は21%、やせ8%、普通体重でも太っていると思っっているもの55%、やせたいと思うもの78%、やせたものでも26%がやせたいと答えた。

以上の成績の相互関係、栄養指導、健康管理での意義についてものべる。