

目的 長年にわたり女子大生を対象として栄養摂取量調査と生活時間調査を実施してきた。過去10年間の資料から、高度成長期の青年女子の食生活を中心として体位・栄養・生活行動を分析し、それらの関連から問題点をとらえたので報告する。

方法 調査対象：本校女子大生18～22歳毎年約200～300名。調査時期：昭和46～55年毎年5・6月。調査方法及び集計：栄養調査は連続した3日間の食物摂取量を調べ、栄養価を計算し統計的処理を行った。生活時間調査は前述調査日のうち1～2日の生活行動を追跡し、生活内容の分析と消費エネルギーの計算を行い、前者と比較検討した。

結果 次の項目について10年間の推移をみた。1)体位(身長・体重) 2)栄養(栄養素摂取量・体重当り摂取量・PFC比) 3)食品(主食食品・たん白質食品・脂肪食品の増減) 4)生活行動(消費エネルギー・生活内容の分析)

考察 1)体重減少とスリム化。2)たん白質・脂質の充足とエネルギー・Ca・Feの摂取不足。3)エネルギーと鉄摂取の関係。4)糖質エネルギー比の減少と脂質エネルギー比の増加。5)主食の摂取減少と肉類・脂肪食品の増加傾向。6)消費エネルギーと摂取エネルギーのバランス。7)家事作業・自由時間の消費エネルギーの減少と通学等の消費エネルギーの増加。

結論 都市における女子大生の生活行動は軽労作と認められる。しかし通学や移動に要する行動の増加のため10年間の消費エネルギーの変化は殆んどない。これに比較して摂取量はスリム化の願望も加わって、摂取エネルギーの減少をきたし、糖質摂取の減少と脂質摂取を増加させ、微量栄養素特に鉄等の摂取不足を招いていることが明らかとなった。