

目的 食品の豊富な出回りと社会環境の変化により、家庭の日常食事の形式や習慣に、変化が生じているように思われる。街には食料品店や外食の店が多くなり、買い食い、歩き食いの子供達の姿が見られるし、大人も外食の機会が増加しているようである。前報では小学生の食生活の実態について報告したが、今回は高校生についての実態調査を行い、食生活上の問題点を考察しようとした。

方法

調査対象 東京都内高校生 130名

調査方法 調査票を用いての留置法と面接法

調査時期 昭和58年5月下旬

結果および考察

- 1) 食事時刻、回数は不規則、頻食化の傾向がみられた。
- 2) 家族全員そろった朝食や夕食をする者は減少している。
- 3) 昼食や下校後の売店利用が増加傾向にある。
- 4) 栄養摂取量および食品群別摂取量を朝、昼、夕、間食別に比較した結果、エネルギーにおいては、朝食が軽く、間食がかなりの割合であった。
- 5) 食事内容中、肉や油脂類の摂取量が多く、野菜類の少ない傾向がみられた。