

A 28 朝食を考える 1 女子短大生の朝食摂取状況
山陽学園短大 ○藤井久美子 大野佳美

目的 食生活は豊かになったと言われるが、若年層においては朝食の偏食、欠食傾向も見られ、問題となっている。その実態を知るため、女子短大生の朝食について調査した。

方法 本学食物科の学生 180名を対象として、昭和59年1月、5月に、連続7~10日間の朝食で摂取したものを記録させた。

結果 1月調査分について、欠食率は7.3%であった。主食としては約半数がパン類、米飯類は3割であった。また、飲みものみや菓子パン、ケーキ類+飲みものなどを朝食とした場合も見られた。パン食、米飯食の食事内容を見ると、パン食の場合では、ほとんどが何か飲みものを摂っており、パン食の3割がパン+飲みもの（コーヒー、紅茶、牛乳）であった。パン+飲みものに卵料理などが加わったものが2割、卵料理以外が加わったものは3割であった。パンにつけたものでは、5割がマーガリンでバターの2倍以上となっていた。一方、米飯食の場合では、6割が汁物を摂っており、それに卵料理などが加わったものが2割、卵料理以外が加わったものが3割であった。また、副菜としてよく食べられている卵料理を見ると、卵焼き、目玉焼き、ゆで卵、卵を使った炒めもの、卵とじなどが多かった。このうち、卵焼きのほとんどは米飯食の場合であったが、ゆで卵のほとんどはパン食の場合であり、ハムエッグもパン食に多かった。さらにパン食の場合では、米飯食の場合よりも生野菜、サラダを摂った割合が高く、パン食の1/4程度が摂っていた。（なお、5月調査分については現在集計中である。）