

目的 前回、女子短大生の栄養摂取状況ではエネルギー、カルシウム、鉄の不足、脂肪エネルギー比の高いことを報告した。今回は健康と食生活に関する意識および食事時間について調査を行い検討した。

方法 調査時期：昭和58年10月。対象：本学栄養科1・2年、幼児教育科2年生計230名。方法：健康・食生活に対するアンケート，1週間の朝・昼・夕食の献立名と間食の内容および食事時間，欠食の理由など留置記入とした。

結果 1 体位：平均身長は157.6cm，体重は50.4kg，身長別体重では標準のもの64%，肥満8%，るいそう28%である。2 健康：①快調なもの88%，不調は19%である。②疲れやすい14%，時々疲れる57%である。③めまいの症状のあるものは約30%である。④月経不順は55%。⑤便秘がちなものは59%である。以上①～⑤の間で栄養1年生にこれらの症状を訴えるものが多かった。⑥体重では普通50%，太っている38%，やせている12%で，幼教2年生に太っていると思っているものが多かった。3 食生活：①食事量 多い14%，普通81%，少ない5%。②欠食 朝食の欠食率は5.7%，昼食3.0%，夕食1.9%であり，幼教2年の朝食欠食が高率である。理由は朝食では時間がない，寝坊であり，昼食，夕食は食欲がないなどである。③食事時間 平日の食事は朝食では7時台51%，6時台22%で，休日は8時，9時台が多い。食事にかけている時間は朝食16分，昼食20分，夕食27分である。休日の方がやや長くなっている。④嫌いな食品はセロリー，にんじん，ピーマン，レバーであり，どうしても食べられないものは納豆，セロリー，レバーなどである。