

目的 K女子短大寮では基礎教育の一環として、学生に献立、調理、食事記録を行わせている。そこで能率的かつ合理的な献立作成指導の一助とするため、学生の日常の食事記録から食品構成、栄養素摂取状況を調査したので報告する。

方法 K女子短大寮は学生数約30人（年令18才～20才）で3食とも寮で調理、喫食している。対象は昭和57年4月～58年3月、1年間241日分の献立で、食品群は国民栄養調査食品群別表を用い21項目と、栄養素は三訂補食品成分表により10項目を算出し、季節別、年平均、標準偏差、変動係数を求め、日本人の栄養所要量、京都市内のノ女子短大寮食および近畿1地域（兵庫県、大阪府、京都府）の平均値などと比較した。

結果 (1) 食品群については、京都市内のノ女子短大寮食事内容に比し、いも類、豆類、海藻類、魚介類、肉類、乳類などが高値であったが、他の食品群は低値を示した。近畿1地域との比較では穀類、砂糖類、油脂類、卵類、乳類が高値となったが、他の食品はかなり低値を示した。変動係数は菓子類、海藻類を除けば比較的安定した摂取状況を示した。(2) 栄養素所要量からみてCa、Fe量が低い。他の栄養素は充足していた。他の女子短大寮に比し熱量、蛋白質、Ca、Feなどは、かなり高値を示したが、近畿1地域との比較ではFe量を除いてほぼ類似した数値となっている。脂肪のエネルギー比は28%でやや高いが、他の女子短大寮食より低く、女子学生の嗜好を示している。変動係数は何れも比較的安く安定した摂取状況にある。