

目的：私達の毎日の食事は、長い間の食習慣にしたがって過してきている。今回は女子短大生の食行動を知る目的で食事調査をし、授業の影響、休日の場合について検討を行った。

対象：本学食物科生1・2年、幼児教育科の2年生計235名。時期：昭和59年11月18日（日）～24日（土）の一週間。方法：所定の用紙を配布し、起床から就寝までに摂取した食事について留置記入してもらった。①各食事の喫食開始時間と終了時間。②食事内容。③朝、昼、夕食を欠食した場合の理由。集計は、調理実習のある日、ない日を考慮し、月曜、火～木曜、土曜、金・日曜（休日）に分類して行った。

結果：(1)喫食時間 朝食は月～木曜では7時台が52%、6時台が25%である。金・日曜の休みの日は9時台が32%で朝食の時間が遅くなっている。昼食は月～木曜は12時台が最も多い。土曜は12時台に35%、1時台32%、2時台の順で、他曜日と比べ食事時間帯に巾がみられた。休日は12時台が44%、1時台28%で、3～4時台に昼食を摂るものもある。夕食は曜日や休日に関係なく6～7時台に集中し78%のものが食事をしている。夕食時間の最も遅いのは11時10分である。間食は午前中に摂っているものは休日に多い。火～木曜は午前中の実習を間食とするためか月、土曜と異なり比率が高い。午後では3～4時台と8～9時台に摂るものが多い。(2)食事の所要時間 月～木曜は85分、土・休日は95分で休日の方がやや長い。(3)食事の間隔 朝～昼食は月～木曜4時間40分、土曜5時間19分、休日3時間50分。昼～夕食は月～木曜6時間20分、土曜・休日6時間40分である。(4)1日の喫食回数で最も多いのは9回である。(5)各食事内容の検討も行った。