

甲子園短大 ○富田絹子 西田美枝子 山下慶子
大阪市環科研 榎元慶子

目的：集団食の場合，1日の栄養量の3食への適正な配分が望ましい。そこで学生寮の実状を把握するため，各食事毎の調査を行ったので報告する。

方法：対象は第2報と同じである。年間262日分について，3食と夜食の各栄養量を求め，季節別，年間平均値，SD，CVおよび配分比率を算出。ついで各々の季節間比較（ t 検定）を行った。さらに食事別17項目間の相関行列を作成，検討した。

結果：(1)栄養摂取量の3食と夜食への配分比率結果によると，脂質，VA，VB₂は朝食が最高(38~50%)，エネルギー，糖質，蛋白質，Fe，VB₁，VCは夕食が最高(34~42%)となっている。昼食には最高の項目はなく，エネルギー，各栄養素は19~34%を占めた。夜食への配分は低く，エネルギー，各栄養素は3~18%であった。

(2)3食および夜食の栄養量の夏季，冬季比較では，何れも蛋白質，P，Feは有意差が見出された。その他の項目では，朝食の動蛋，Ca，Na，VB₁，VB₂に，夕食のエネルギー，動蛋，動脂，糖質，粗繊維，K，VB₁，VCに，夜食のエネルギー，糖質，粗繊維，Ca，Naに有意差があった。春季・冬季間，秋季・冬季間にも食事別に数項目，差が見出されている。

(3)相関関係，各食事ごとの相関行列によれば $r > 0.6$ の高い相関を示したのは，エネルギー・糖質，脂質，蛋白質，蛋白質・P，Fe，VB₂，粗繊維・K，Ca・P，P・Feなどであった。食事別ではたとえば，朝食のCa・VB₂，昼食のエネルギー・P，夕食，夜食のK・VC，Fe・VB₂のように，数項目が高い相関を示している。