

目的 前回女子短大生の食生活についての調査を報告したが、今回は同年代の男子学生の食生活、心身の健康に対する意識も知るため女子大生と併せて調査を行ったので報告する。

方法 対象は女子学生298名(年齢18~22歳、自宅205名、自宅外93名)男子学生473名(年齢18~24歳、自宅272名、自宅外201名)計771名、調査時期は昭和60年6月中旬に調査表を配布し、各自記入してもらう。調査内容は年齢別、性別、居住形態別に食事を作る人、アルバイトの有無、食事の摂り方、食費、心身の健康状態等について設向した。また女子130名、男子100名に対し、平日休日各1日ずつ食事調査、生活時間調査を実施したが男子の回収率は43%、女子の回収率は100%であった。

結果 食事の摂り方については男女別、居住形態別に有意差がみられ、3食きちんと食べているのは男子39%、女子78%である。副食、飲み物にも差がみられ、アルコールについては男子は週に1~3回飲むが82%で女子は97%である。間食では男女共にスナック菓子が好まれている。1ヶ月の食費は自宅外の学生で2~4万円の男子62%、女子77%、4~6万円の男子22%、女子11%で差がみられた。健康状態では「快調」または「ふつう」と回答している者(男女合計)が94%で差はみられないが、女子学生に便秘がち、胃の痛み、男子学生に眼の疲れ、鼻がまりを訴えるものがある。疲労感では男女共に差がみられた。食事調査では平日より休日の摂取栄養量が、男女共にやや下回っており、休日の朝食を摂らない男子が多い。生活時間では男女共休日の睡眠は多いが、スポーツをする者は少ない。男子の平均身長は174.8 cm、平均体重62.7 kg、女子は159.3 cm、50.8 kgである。