

女子大生の食事献立と尿中排泄物から推定したタンパク質と食塩摂取量
 金城学院大短大 吉田静代

目的 日本人の栄養摂取量については栄養調査の結果として示されているが、女子大生の実際の食生活では偏食、食事制限や地域の食習慣等があり実態は複雑である。そこで本学女子大生の栄養摂取の実態を日常食の献立と尿中成分からタンパク質を中心に検討した。

方法 本学短期大学部食物専攻の学生15名に平常時の食事献立表を3日間連続して記録させ、栄養計算によりタンパク質とエネルギー摂取量を求めた。食事内容について食品、間食、料理様式などを調べた。献立作成と同時に1日分の尿を採取させた。この日の女子大生は窒素平衡の状態にあると仮定すると尿中窒素量は吸収窒素量に等しいので、ケルゴール法により尿中窒素量を測定し、窒素タンパク質換算係数を乗じ消化吸収率を90%として摂取タンパク質量を推定した。食塩量はナトリウムイオン濃度計によるナトリウムの測定値から食塩相当量として求めた。

結果 タンパク質摂取量については尿中窒素からの測定平均値は62.6gであり、献立からの計算平均値67.4gよりやや低い値を示したが、成人女子のタンパク質所要量を大旨充していた。尿から測定した食塩摂取量は平均12.1gで栄養調査結果と同様であった。食事内容を検討すると料理様式では中国料理献立が少なく、日本料理と西洋料理が親しまれる傾向があった。また夕食に比して朝食や昼食が軽視される傾向が見受けられ、1日30食品の摂取献立は全献立の10%以下であった。1回の食事を一品料理で済ますような場合には30食品摂取は期待出来なかった。間食摂取率は90%以上であり、間食によるエネルギー摂取量に注目する必要があると思われた。