

大妻女大家政 前川當子 八倉巻和子 ○村田輝子 彦坂令子 安藤真紀子  
五十川弘子 鎌田久子 森岡加代 山下裕子 佐々木あき子

〔目的〕 前回は女子大生の栄養摂取に関わる食行動について喫食回数、間食の内容、食事時間の検討を行い、それらが栄養摂取に影響を及ぼすことを示唆した。今回は摂取食品について検討し、とくに食品数と栄養摂取との関係を考察したので報告する。

〔方法〕 1. 調査対象 本学食物学科の学生18歳～22歳、370名。2. 調査時期 昭和62年6月。3. 調査・測定 ①体位 健康診査時に身長・体重を測定。②血液性状 血色素量・血清鉄など計6項目の検査を依頼。③生活時間調査 調査期間中1日の生活内容を各自が記録。④食物調査 祝祭日を除いた連続3日間に摂取した食品名・重量を記録。

〔結果〕 1 対象学生の状況 ①身体状況：平均身長・体重は158.0cm・51.3kgである。貧血と判定される血色素量12.0g/dl未満の者は8.8%である。②生活状況：平均消費時間は生理604分、学業329分、自由273分、家事41分、通学・その他移動193分であり、消費エネルギーは1951kcalである。③栄養摂取状況：平均摂取エネルギーは1703kcalであり、1207kcal～2568kcalと幅がある。たん白質は62.3gであり、動たん比は53.9%である。脂質は56.3gで、脂質エネルギー比29.8%、動物性脂肪と植物性脂肪の割合は1.1：1.0である。カルシウムは507mg、鉄8.6mgと所要量を下回る。2 摂取食品の状況 1日の平均食品数は25品目であり、最小11から最大39品目である。摂取食品数の分布は10品目台9.5%、20品目台65.1%、30品目台が25.4%である。居住別では自宅生25品目、下宿生24品目、寮生29品目である。3 食品数と栄養摂取の関係 食品数10品目台のエネルギーは1496kcal、20品目台1679kcal、30品目台1857kcalと食品数が増加すると摂取エネルギーも増加する。