

女子学生の食生活に関する意識と摂取食品数との関連性について
大阪市立大生活科 ○平井和子 武副礼子 岡田祥子 神戸女学院大 岡本佳子
精華女子短大 田附ツル 神戸大教育 宮川久邇子

目的 国民の食生活を改善するために「健康づくりのための食生活指針」が昭和60年に厚生省より出され、「多様な食品で栄養バランスを：1日30食品を目標に」があげられている。そこで女子学生の食生活に対する意識と摂取食品数の実態との関連性について検討を試みた。

方法 調査対象として、大阪の医療技術短大看護学科女子学生（64名）と福岡の短期大学食物学科女子学生（68名）、計132名について昭和60年10月中旬に食生活に関する意識調査を行った。その後11月上旬にかけて1週間に摂取した食事内容の記録調査を行い、摂取食品数を求め、食生活に関する意識との関連性を検討した。

結果 食生活に対する意識を比較したところ、健康に適した食生活を「している」「大体している」と答えた割合は46%で、望ましい摂取食品量を「知っている」「大体知っている」は48%であった。また実際の1日平均摂取食品数が多い人の場合に上記両認識が高い傾向がみられた。食品群別摂取量への意識と実際の摂取食品数を比べると、魚介類、乳類、獣鳥肉類、豆類では「多量摂取していると認識している」学生はそれらの食品群の実際の摂取食品数も多い傾向がみられた。特に魚介類と乳類では「多量摂取認識」の学生は「少量摂取認識」の学生と比べて実際の食品摂取頻度が各々1.6倍、1.5倍と多かった。他方、いも類では「多量摂取認識」の学生の1日平均摂取数が0.41食品に対し「少量摂取認識」の学生では0.76食品であり意識と実際の食品摂取数に逆の現象がみられた。また、穀類、野菜類では摂取量への意識と実際の摂取食品数との間に関連性はみられなかった。