

女子学生の食物繊維摂取量と食生活状況

梅花短大 ○岡田祥子 鎌田信子

神戸大教育 宮川久通子

(目的) 昨今若年女性はやせ志向が強いといわれているが、食生活についても様々な現象が示唆されている。今回、女子学生の食物繊維(以下DF)の摂取量を知る為、食事調査を行い、あわせてアンケート形式により健康状態、排便回数ならびにDF等に関する意識調査を行った。

(方法) 食物科専攻のA短期大学女子学生44名、B短期大学女子学生52名、計96名を対象に、昭和63年10月、日曜日、祭日を除いた1日の食事記録調査を実施した。スケッチ法により献立の絵を描き、摂取食品の目安量を記入し、翌日フードモデル等を使用し、摂取食品の重量を確認した。DF摂取量は地方衛生研究所全国協議会発表の食品中のDF数値に差がいて算出し、動物性食品は除いた。

(結果) 対象者の平均摂取熱量は1,554 kcalであり、そのうちダイエット中の者は19.8%、平均摂取熱量は1,420 kcalであった。DF摂取量は5g~10g未満の者51.0%、5g未満20.8%、10g~15g未満18.8%、15g以上9.4%であり、平均値は8.6gであった。排便回数が1週間に7回以上の者をA(21.3%)、4~6回をB(45.7%)、1~3回をC(33.0%)に分けてDF摂取量を比較すると、ABC共に88台であり、顕著な差はみられなかった。今回の調査における女子学生のDF摂取量は、厚生省より発表された60年度の日本人のDF摂取量16.5g/日(動物性食品は含まない場合)と比較するとかなり低い値を示した。又、健康管理に注意している者は45%あり、そのほかで食事に注意している者は60%であった。