

目的 情報文化のあおりで、マスコミによる食事のグルメ化またファッション化が進み、世界的に注目されている「日本型食生活」が崩れてきている。また学歴社会の今日、進学のため家を離れ、一人暮らしを強いられるものが増えてきている。専門学校へ通う男女約200名を対象に住居形態別にどの様に食事を行なっているか、その実態を把握するため、今回の調査を行なった。

方法 18~20才の男子64名、女子153名を対象に、平成2年5月30日~6月1日までの3日間の食物摂取量を国民栄養調査に準ずる個人別秤量法により調査し、四訂食品成分表を用いて算出した。得た成績を男女別住居形態別に分け、さらにアンケートによる健康状態及び食に関する意識調査を行ない検討した。

- 結果
1. 栄養摂取量は、住居形態に関係なく、男女とも大部分の者が低く、特にCaとFeの摂取量が低かった。
 2. 食に関する関心度は、男女ともアパート者が最も高く、次に下宿者、自宅通学者の順であった。
 3. 健康に関しては、現在病気治療を必要とするものは、男女とも1割にも満たなかったが、しかし肩こり、疲労感、頭痛、便秘等を訴えるものが多く、有訴者率が高いことが示唆される。
 4. 不定愁訴等と栄養素等摂取は、住居形態とは関係がないと考えられる。