

〔目的〕 今日の食生活はきわめてはげしく変化を続けている。その中で、若い女性は「グルメブーム」の中心をになっており、その動向が注目されている。そこで、本学の学生の食生活にたいする理解と関心の度合を知るために、若干の調査を行った。また、これをとおして、生活のリズム、労働時間の影響、生活時間の変化、生活様式の変化、家族員数の減少など、生活全般に影響について検討をこころみた。

〔方法〕 質問紙法により、生活時間、食事時間、食事内容などの各項目について、調査集計を行なった。

〔結果〕 (1) 学生の運動時間は総じて少なく、まったく運動をしていないものが約60%であった。(2) 学生の起床時刻は午前7時までが約40%で、およそ10%が6時までに起床していた。また、就寝時刻はおよそ半数が午前零時をこえていた。このことから、学生の睡眠時間は7時間以下の者が半数となった。(3) 毎食の摂取状況は、朝食抜き約20%、昼食抜き約10%、夕食抜き約6%であった。(4) 一緒に食事をする人のいない場合が多く、常に1人で食事をしたものも多かった。朝食では約半数が、昼食、夕食では約20%が1人で食事をしていた。(5) 食事の内容についてみると、朝食ではパン食約50%、ご飯食約20%、昼食ではパン食約20%、ご飯食約40%、麺約20%、夕食ではご飯食約60%であった。(6) 朝食ではコーヒーまたは紅茶とパンが多く、約15%であった。主食、副食の十分に揃った例は少なかった。(7) 夕食においては、ご飯+おかずの例がもっとも多く、約60%であった。