

目的 最近の食生活調査では、女子学生の食生活から個性的な味が失われ、画一化し、年々単純化している。かつて家庭生活の中で自然に身につけた食生活の習慣が、偏ったグルメ、及び瘦身志向などで失われつつある。これらの学生が、今後健康的な食生活者となるためには、何が必要か。教育との関連をみるために、学生の食生活に関する知識、調理技術、及び実生活とそれに関する調査を行った。

- 方法 1. 対象 本学女子学生 3. 4 年次生 164 名
2. 調査及びテスト期間 1990 年 8 月 1991 年 1 月
3. 調査及びテスト方法 質問紙調査法、及び調理技術、献立作成能力などのテスト

結果 献立作成能力と調理技術能力をテストし、実際の食生活（栄養摂取量、栄養比率食品数など）、健康状態、及び健康に関する知識との関連を調べたところ、献立作成能力と調理技術能力、及び栄養摂取量の充足度、食品数には、相関が見られた。調理技術の教育指導効果により、食生活の上昇が期待される。