

C 10 女子短大生の食生活に関する意識の経時変化について  
大阪市立大生活科 ○武副礼子 田附ツル 平井和子

目的 「健康づくりのための食生活指針」が厚生省より出され、1日に30食品を目標にすることが提示されている。我々は短大生の摂取食品数が20品目と少なく、摂取量への意識が食生活への認識と関連する事を示唆した。そこで今回食生活の改善に役立つ資料を得るため、女子短大生について昭和60年と昭和63年に食生活に関する意識調査を行い経時変化を比較検討した。

方法 調査対象者として大阪と福岡の女子短大生について昭和60年（各々76名、82名）と昭和63年（各々70名、212名）の10月下旬から11月中旬にアンケート調査を行い、食生活に関する意識について3年間の経時的比較を行った。

結果 健康を保つのに適した食生活を「している」「大体している」と答えた合計は、福岡の学生の場合に昭和60年には35%であったのに対し63年には53%と増加し、望ましい1日の摂取食品量を「知っている」「大体知っている」と答えた割合は昭和60年の62%から63年には86%へと増加がみられた。福岡の学生では両意識の経時的変化に有意な差（各々  $p < 0.05$ ,  $p < 0.01$ ）がみられたが大阪の学生の場合には変化はみられなかった。食品群別摂取量への意識について大阪では3年間での変化はみられなかったが、福岡の学生では3年間を通じて、豆類、肉類、野菜類、乳類について「摂取量は少量である」と認識している割合の減少と、それらの摂取量が「普通である」と答えた割合の増加がみられ、経時的変化に有意な差がみられた（ $p < 0.05$  以下）。