

女子短大生の食生活について
近畿大豊岡短大 ○中島園子 蟹池健一

目的 わが国の食生活は、飽食、グルメといった言葉に表されるように一見恵まれた食生活のようであるが、健全な食生活といたがたい問題も隠されているのが現状である。若い世代である女子短大生の食生活の状況を明らかにすることを目的に調査した。

方法 調査対象は、兵庫県豊岡市に所在する近畿大学豊岡短期大学の女子学生256名（年齢18～21歳）で、1988年の調査と一部同じ項目を含め、アンケートにより平成2年国民栄養調査と同様の食生活状況調査を1992年に実施し、各項目について実態を把握した。

結果 (1) 朝食の摂取状況は48.8%で全国女子総数（年齢30歳以上）88.3%に比べて低く、前回の調査66.3%より朝食の欠食状況が増加している。ふだんの食事における食品の摂取状況は前回の調査より高い値を示した食品は無かった。全国女子総数より高い値を示したのは油の摂取のみで72.7%で全国女子総数は67.9%である。しかし、全国女子は高齢者になるほど低く、30歳代は82.9%である。全国女子総数及び前回の調査とも比べて食品の摂取がいちじるしく少ない項目は緑黄食野菜、大豆製品、海藻であった。(2) 今回付け加わった調査項目で1日3食とした主食摂取状況はご飯2食+パン1食が31.6%、ご飯毎食が23.0%で全国女子総数は27.1%、48.7%と高齢者ほどご飯を多く摂取している。食塩の多量摂取因子の摂取状況はつけものは好まず、めん類の汁を残すは全国女子総数より低い。しかし、しょうゆ及びソースを使い、汁物及び高塩分食品をひかえることはなく高い値を示した。