

## 第2報 健康状態と食物摂取状況

大妻女大家政 ○村田輝子 下坂智恵 橋本勳 渡辺雄二 高橋ユリア  
大森正司 下村道子 青木宏 八倉巻和子

目的・方法は第1報と同じ。第2報は健康状態と食物摂取状況との関係について検討した。

結果 1. 喫食状況：①3食喫食者は平均78.8%であり，男子76.9%，女子81.0%で，年齢と共に減少している。学校別では，K・E・N校は平均83.1%，A校73.5%である。②昼食（高校生のみ）は家で作った弁当持参が90.1%で，男女差はない。弁当無の場合，男子はホカ弁やバック入り弁当を，女子はパンや牛乳を買う者が多い。2. 食品摂取状況：日常よく食べる物の頻度を調べた。①穀類を毎日摂取する者は平均95.3%であり，性・年齢・学校別の違いはみられない。②肉類を毎日摂取する者は27.7%で，男子が30.5%，女子24.5%であり，年齢別では16歳が最も多い。③魚介類を毎日摂取する者は17.0%であり，性，年齢の違いはみられない。N校は他校に比べて毎日食べる者が多い。④卵類を毎日摂取する者は20.5%であり，男子が16.0%，女子26.0%である。⑤大豆製品を毎日摂取する者は11.3%であり，A校は他校に比べ“毎日”の者が少ない。⑥牛乳・乳製品を毎日摂取する者は46.1%で，年齢と共に減少している。その他いも類，野菜類，果物類についても検討した。また，男子は女子に比べて，揚げ物や清涼飲料水，スポーツドリンクなどを摂取する割合が高い。3. 間食：間食有の者は平均90.7%，1日1回が55.4%，2回34.0%，3回以上10.6%であり，間食の有無は性・年齢・学校別に違いはみられない。間食の種類はスナック菓子，ジュース，パン，ポテトチップスなどがあげられる。4. 健康状態と食生活：健康状態の好ましい者は，“欠食をしない”，“間食が1日1~2回”，“昼食に弁当を持参する”などが観察された。