

女子大生の栄養摂取と生活時間
—エネルギー摂取量と食品摂取—

大妻女大家政 ○村田輝子 佐藤朝子 吉見千鶴 八倉巻和子

〔目的〕 私たちは、女子大生のエネルギー摂取量とエネルギー消費量とのつりあいを観察してきた。今回は、エネルギー摂取量と食品摂取量との関係について、明らかにすることを目的とした。

〔方法〕 対象は、本学食物科学生391名である。時期は、1994年 5～6月に実施した。項目は、連続3日間の食物摂取量調査およびそのうち1日の生活時間調査である。

〔結果〕 対象者のエネルギー出納をみると、エネルギー摂取量がマイナスの者は79.5%みられた。そこで今回は、エネルギー摂取量を中心に、食品摂取との関係を検討した。

1. 平均栄養摂取量： エネルギー摂取量は 1703kcal、たんぱく質62.9g、脂質57.0g、糖質230.3g、カルシウム485mg、鉄8.6mg、ビタミンB₁ 0.99mg、B₂ 1.18mgである。

2. 平均食品群別摂取量： 摂取食品を15群に分けて、各群の摂取量をみた。穀類は223g、菓子類39g、油脂類15g、豆類37g、緑黄色野菜67g、甘味飲料類84g、魚類57g、肉類71g、卵類43g、乳類167gである。3. エネルギー摂取量別の食品摂取量： 対象者のエネルギー摂取量を少ないものから多いものに6つのグループ（I～VI）分けをして、食品摂取の相違をみた。グループI～VIにしたがい摂取量が増加している食品は、穀類の 192～272gであり、その他、菓子類25～57g、油脂類12～22g、緑黄色野菜 52～78g、その他の野菜98～173g、甘味飲料類38～120g、肉類55～99g、乳類154～187gなどである。グループにより摂取量に相違のみられない食品は、いも類、豆類、卵類などである。

以上の結果から、穀類の摂取量は増加してるが、エネルギー摂取量に占める割合は僅かであり、それに代わるものは菓子類、甘味飲料類であることがわかった。