

○九州女短大 家政 武藤 慶子  
九州女大 家政 石松 成子

### 【 目 的 】

食生活の変化に伴い、脂肪の摂取量が年々上昇傾向を示し、動物性脂質の摂取比率が増大している。脂肪摂取は、成人病予防の観点から、摂取量や、エネルギー比率のみでなく質の検討が加えられている。そこで、女子大生における脂肪酸の摂取状況の実態把握と、季節により脂肪酸摂取状況が変化するかを検討した。

### 【 方 法 】

K女子大に在学する女子大生67名を対象に、平成5年7月、平成5年12月に土日を除く連続3日間の食事調査をおこない、栄養素等の摂取量、食品群別摂取量、脂肪酸摂取量について算出した。

### 【 結 果 】

- ① 栄養素摂取状況は、エネルギー夏1665kcal冬1653kcal、たん白質夏64.0g冬59.3g、脂質夏53.4g冬59.9gであった。PFC比は、夏15/29/56、冬14/32/54であった。
- ② 食品群別摂取状況では、夏・冬とも野菜類乳類が食品構成より少なく、獣鳥肉類、砂糖類が所要量より多かった。
- ③ P/S比は、夏0.9、冬0.7で有意差がみられ、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸も冬の摂取量が多く有意差があった。n-6/n-3比は夏3.8冬4.1であった。
- ④ 脂肪摂取にみられた有意差は、夏に生物や火をとおさない料理形態が多く、冬は揚げ物をはじめ加熱料理が多いことによると思われる。