

バイキング形式による食事摂取量について

○中村葵 久保加織 堀越昌子 (滋賀大学)

〔目的〕飽食の時代といわれるほど日本の食環境は豊かになり、過剰栄養による生活習慣病が増加している。自己管理の元で栄養や健康を考えた食事摂取ができていない人は少なく、家庭内調理者に任せきりになっているケースが多い。自分の判断で食品を選択し適正量を取り、健康でかつ快適な食生活を送ることのできる能力を養う必要がある。そこで本研究ではバイキング形式の食事を設定し、食品群別に摂取量を追い、食姿勢や食事摂取の問題点を量の面から探った。

〔方法〕調査対象は学生寮に住む大学生 41 名である。10 食品群に対応した料理を用意し、バイキング形式で一食分を自由に選択させた。最初に器に盛った量を初取量とし、おかわりした量、残した量全てについて秤量して求め、食品群ごとの摂取量と摂取傾向を明らかにした。また、食姿勢を調べるために食生活に関するアンケートも合わせて実施した。

〔結果〕PFC 比で見ると特に女性で脂質エネルギー比率が高い傾向が認められた。食品群別に充足率を比較すると、比較的成績の良かったごはん群でも 20%が過剰摂取、39%が不足していた。緑黄色野菜、淡色野菜、豆・豆製品では 68~80%が不足している結果となった。乳・乳製品、小魚・海草、芋類については適正量摂取できている人は少なく、過剰か不足の両極端であった。魚・肉・卵群については 83%が過剰に摂取していた。食姿勢との関係を見ると、食事量を「食欲に任せて食べる」とした者は全体の 46%を占め、その内 63%が過剰摂取であった。また、食べる量については 58%が「ほとんど気にしていない」「全く気にしていない」状態で、その内 68%が過剰摂取であった。