

女子短大生の栄養摂取量について（第10報）

吉田 浩美
亀城 和子

I. 目的

家政科の学生が「食生活」に関心をもち、栄養面から健康に対する自己批判、自己管理が出来るようにという目的で、自己の食事記録と栄養摂取量を調べさせた。この記録は、学生の栄養摂取状況の実態を把握するとともに、健康的な食生活を指導する上から貴重な資料となるので、過去9回続けてきた報告^{1)~9)}と同様にまとめを試みたので若干の考察を加えて報告する。

II. 方法

1. 調査対象

対象は、本学家政科1年生のうち、入学時と夏期休暇中の2回の調査期間中、いずれも健康で平常通りの生活ができた時の食事記録がとれたもの88例を選んだ。

2. 調査期間

第1回目は、これまでの自己のありのままの食事記録をとらせるため、入学当時の昭和57年4月10日～4月29日の間の連続3日間（以下入学時とする）、第2回目は、短大生活にも慣れ、また「食生活」の講義も終わった夏期休暇中の昭和57年7月29日～9月16日の間の連続3日間（以下夏期休暇中とする）であった。調査日は、学習目的から各自がいずれも正しく記録のとれる日で休日を含む連続3日間を選ばせた。

3. 調査方法

食事調査記録は、学生が一日毎に朝食・昼食・夕食および間食に分けて、3日分を献立別に正味摂取したすべての食品材料と重量の記録を連続3日間とり、同時に調査時の体重・身長・年齢および通学方法として自宅・寮・下宿

の別を記入したものである。食事記録については、献立の材料・重量を点検し指導を加えて、できるだけ正確を期すために不審と思われる事柄については本人との面接を行って正した。栄養摂取量は、各自三訂補日本食品成分表¹⁰⁾を用いて入学時および夏期休暇中のそれぞれ3日間の栄養価を計算し1日平均栄養摂取量を算出させた。

III. 結果および考察

対象の通学方法は、自宅生48例（54%）、寮生22例（25%）、下宿生18例（21%）であったが、夏期休暇中は帰省する学生がほとんどで自宅生87例（99%）、寮生1例（1%）であった。

対象の体位については、平均体重50.5±5.1kg、身長は158.4±4.2cmであり、昭和60年の18才女子推計基準値¹¹⁾の体重52.59kg、身長157.8cmに比べて、平均体重は2.09kg少なく、平均身長は0.6cm差で高かった。しかし対象の中には面接の所見からは特別な肥満や虚弱と思われるものは見られなかった。

対象の労作強度は、運動部に所属している一部のものの練習時を除くと、普通労作から軽労作に属しているように思われた。

1. 栄養素摂取状況

調査対象の88例の1人当たり1日平均栄養素摂取量を表1に示した。これを女子短大生の平均摂取量とみなし、入学時と夏期休暇中とについて比較を行った。エネルギーはそれぞれ1903±368kcalと1929±391kcal、タンパク質は71.1±14.5gと70.6±13.6g、脂質は80.4±21.1gと82.1±21.1g、カルシウムは536±198mgと528

表1 18歳女子1人当り1日平均栄養摂取量 (平均±標準偏差)

	入学時	夏期休暇中	栄養所要量 (18歳女子普通労作)
エネルギー (kcal)	1903±368	1929±391	2100
タンパク質 (g)	71.1±14.5	70.6±13.6	65.0
動物性タンパク質 (g)	35.8±11.9	36.6±10.1	
脂質 (g)	80.4±21.1	82.1±21.1	
動物性脂質 (g)	33.6±10.1	35.8±12.6	
カルシウム (mg)	536±198	528±172	600
リン (mg)	936±237	980±214	
鉄 (mg)	10.3±2.7	9.9±2.5	12.0
ビタミン A (I.U.)	2377±983	2279±800	1800
ビタミン B ₁ (mg)	1.01±0.25	1.07±0.30	0.80
ビタミン B ₂ (mg)	1.24±0.51	1.31±0.32	1.20
ビタミン C (mg)	108±56	89±39	50
タンパク質エネルギー比 (%)	15	15	12
脂質エネルギー比 (%)	38	38	25~30
動物性タンパク質比 (%)	50	52	45
動物性脂質比 (%)	42	44	

±172mg, リンは936±237mgと980±214mg, 鉄は10.3±2.7mgと9.9±2.5mg, ビタミンAは2377±983 I.U.と2279±800 I.U., ビタミンB₁は1.01±0.25mgと1.07±0.30mg, ビタミンB₂は1.24±0.51mgと1.31±0.32mg, ビタミンCは108±56mgと89±39mgであり平均摂取量においては, 入学時と夏期休暇中との間には大差はなかった。

更に主な栄養素について, 栄養摂取量 (18才女子普通労作) に対する充足率を図1に表わした。栄養所要量を少しでも上まわって摂取されていた栄養素は, 入学時と夏期休暇中がタンパク質は両期とも109 (%), ビタミンAはそれぞれ132と127 (%), ビタミンB₁は126と134 (%), ビタミンB₂は103と109 (%), ビタミンCは216と178 (%)であった。逆に栄養所要量に少しでも達しなかったものは, 入学時と夏期休暇中がそれぞれ, エネルギーは91と92(%), カルシウムは89と88 (%), 鉄は86と83(%)であった。今年度は前年度のパターンと類似しているが多少充足率は良くなっている。

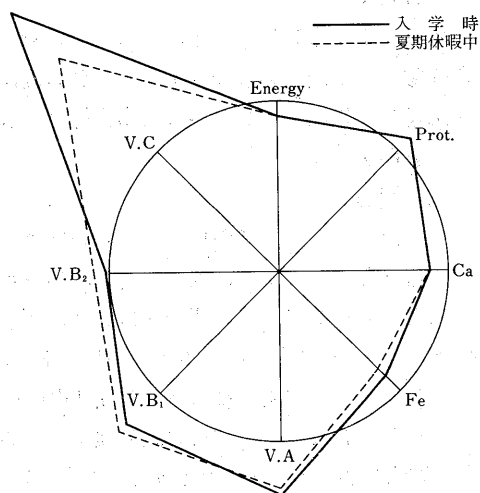


図1 1人当り一日平均栄養摂取量の栄養所要量比

エネルギー摂取量については, 所要量 (18才女子普通労作) に比べて, 入学時の摂取量1903kcalで充足率91%, 夏期休暇中が摂取量1929kcalで充足率92%と少なめではあるが前年度より可成り良い。推計基準値¹¹⁾より平均体重が約2kg少なく身長が0.6cm高いこと, また対象の労作の多くは普通労作よりむしろ軽

労作に属すると思われること等を考え合わせると軽労作の所要量の1900kcalは満たしていることになる。

タンパク質は、平均摂取量において入学時 $71.1 \pm 14.5\text{g}$ 、夏期休暇中 $70.6 \pm 13.6\text{g}$ で所要量を上まわる摂取であった。動物性タンパク質も入学時は 35.8g 、夏期休暇中は 36.6g で、動物性タンパク質比は表1に示すように入学時50%、夏期休暇中52%であり、成長期の場合の一応の目安(45%)を上まわって摂取していた。タンパク質のエネルギーに対する比率は、入学時、夏期休暇中いずれも15%であり、所要量から求めたタンパク質のエネルギー比12%に比べると対象の方がやや多くなっている。

脂質は、入学時 $80.4 \pm 21.1\text{g}$ 、夏期休暇中 $82.1 \pm 21.1\text{g}$ とタンパク値より多い摂取量であった。動物性タンパク質の増加に伴って、動物性脂質の摂取量も増加するので動物性脂質の摂取状況をみると、入学時は 33.6g 、夏期休暇中 35.8g で総脂質に占める割合は42と44(%)であった。興味もたれることは52年度の学生以降動物性脂質比の摂取量が1~8(%)の減少の傾向をとっていることである。これは昨年もそうであったが料理にサラダ油などの植物油の使用が増えてきたことによると云える。脂質のエネルギー比は表1に示すように、入学時、夏期休暇中ともに38%で所要量にある脂質のエネルギー比25~30(%)よりかなり高いことがうかがわれた。

無機質は、カルシウム摂取量が入学時 $536 \pm 198\text{mg}$ 、夏期休暇中 $528 \pm 172\text{mg}$ であり、充足率は88と89%で例年と同様に十分ではないが、前年度よりは良くなった。

鉄の摂取量は、入学時 $10.3 \pm 2.7\text{mg}$ 、夏期休暇中 $9.9 \pm 2.5\text{mg}$ であり、前年度につづいて所要量に対する充足率が、86と83(%)でありあまり良くない。

ビタミン類は、ビタミンA摂取量が入学時 $2377 \pm 983\text{I.U.}$ 、夏期休暇中 $2279 \pm 800\text{I.U.}$ であ

り、充足率はとても良く、前年度よりも良くなった。

ビタミン B_1 摂取量は、日本人に不足しがちな栄養素とされてきたが、入学時 $1.01 \pm 0.25\text{mg}$ 、夏期休暇中 $1.07 \pm 0.30\text{mg}$ であり、本対象の場合は例年良い充足率である。

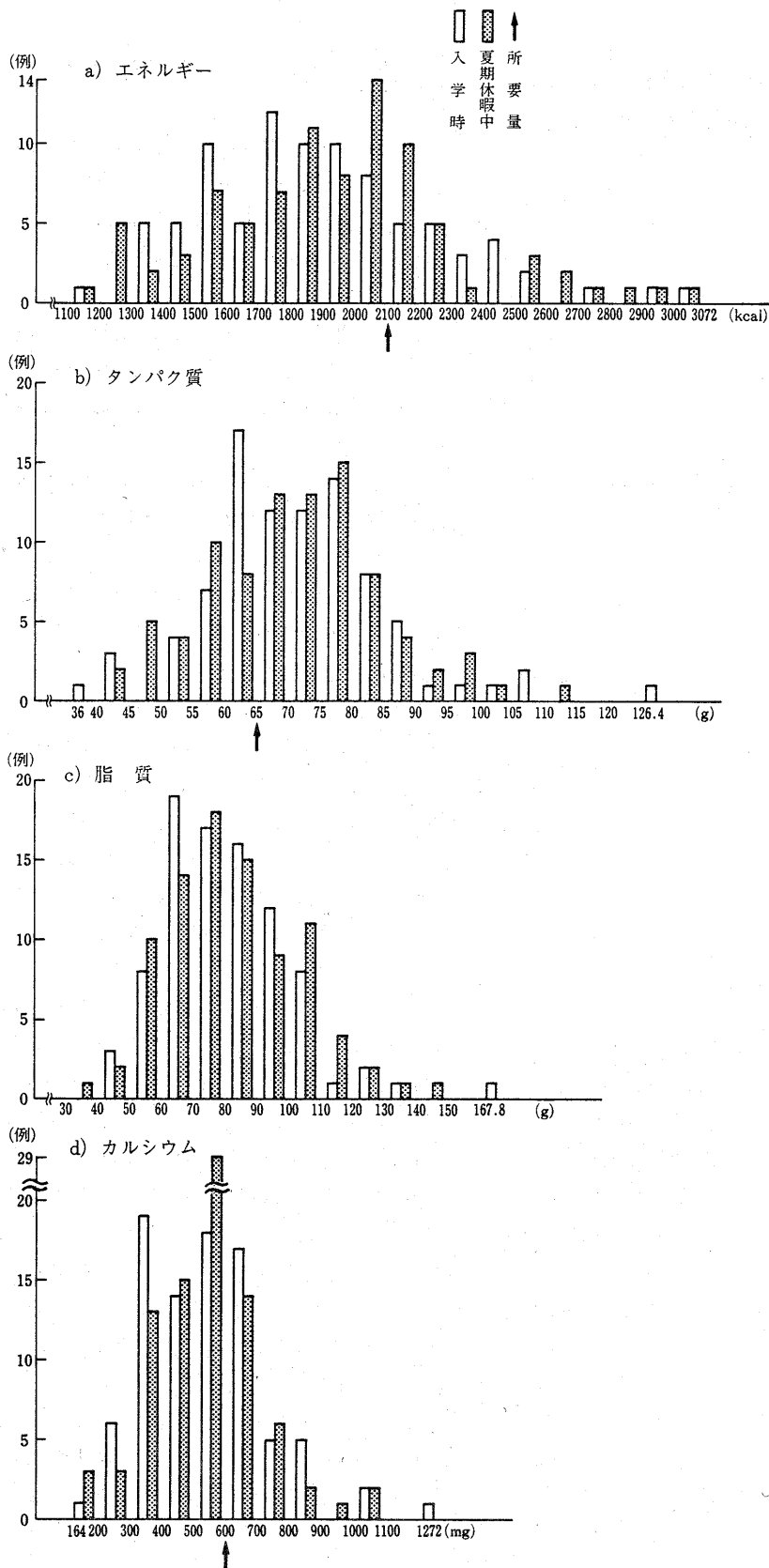
ビタミン B_2 摂取量は、入学時 $1.24 \pm 0.51\text{mg}$ 、夏期休暇中 $1.31 \pm 0.32\text{mg}$ で、前述のように前年度につづいて充足率は良かった。

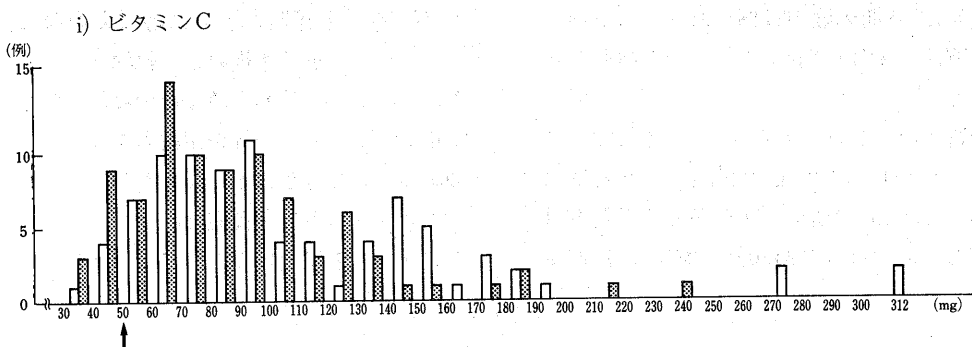
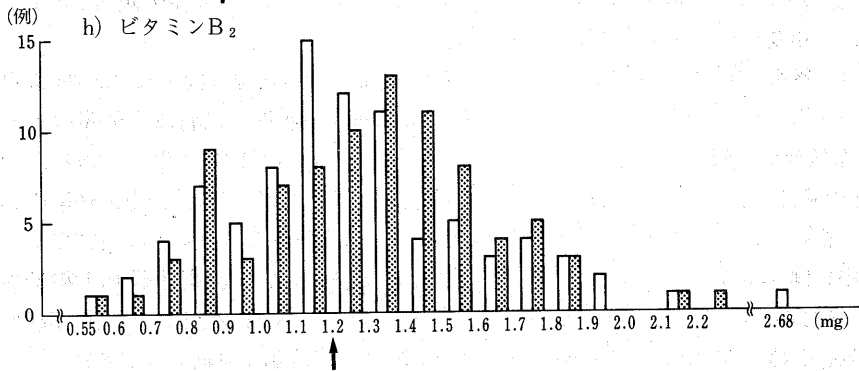
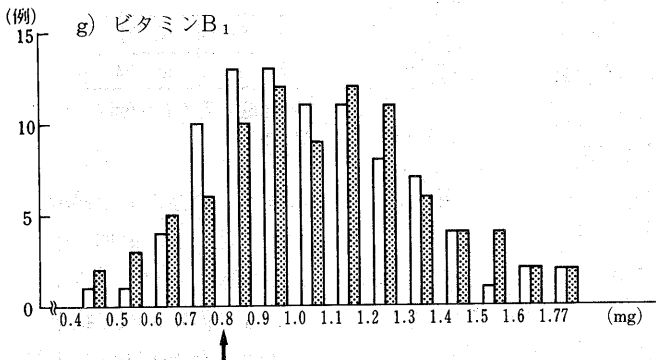
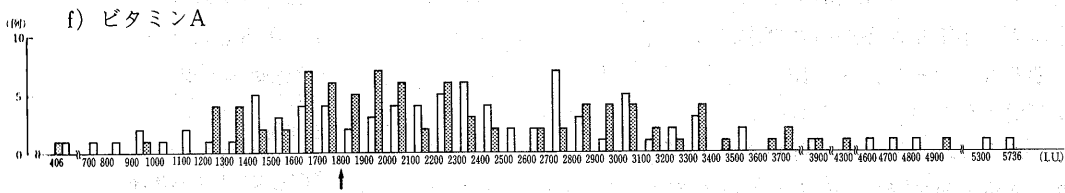
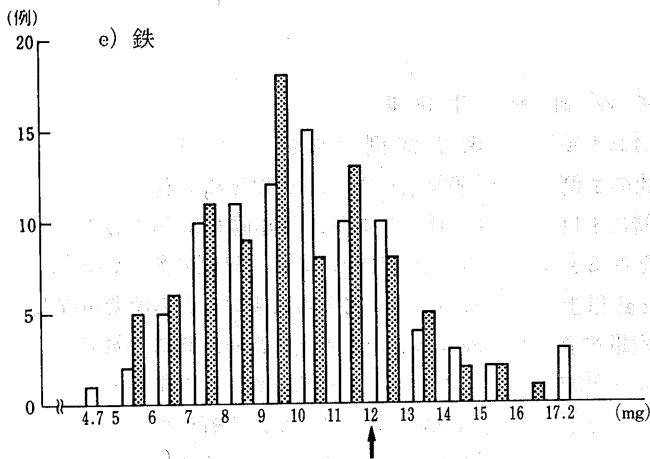
ビタミンCは、充足率170~210%台で過去何年も良い摂取が続いている。

以上は、対象の1人当たり1日平均栄養摂取量が女子短大生の摂取状況の実態を表わすものとして栄養所要量(18才女子普通労作)との比較で扱ったが、本対象の栄養摂取量は、調査目的から個々の摂取状態を検討する必要があるので、栄養素別にその分布状態を図2に示した。

まず、図2a)のエネルギー摂取量の分布状況は、1100~3072kcalの範囲で摂取されていた。摂取量は3日間の平均値で表わしたが、入学時は1903kcal、夏期休暇中は1929kcalで充足率は91と92(%)であった。大部分は1500~2100kcalに集まっていた。やや重い労作以上のは入学時3例(3%)、夏期休暇中6例(7%)で少なく、やや重い労作以下軽労作までのものは入学時37例(42%)、夏期休暇中41例(47%)で、軽労作以下基礎代謝(18才女子:1264kcal)までのものは入学時47例(53%)、夏期休暇中40例(45%)で、多くはこの辺の労作強度であった。基礎代謝以下の学生を献立から検討してみると穀類・油脂類の摂取量が少なく、間食は3日間まったく摂取していないか果実類などの少量摂取となっていた。特に入学時に1例あった1169kcal摂取していた学生の献立内容は、3日間いずれの食事の時も摂取量が少なく3回のうち1回は朝食を抜いており間食もあまりしていなかった。入学時に少なかった理由は、夕方からのアルバイトと遠距離通学のため朝は早く睡眠不足と疲れから食欲がなかつ

図2 摂取栄養量の分布





たということであったが、夏期休暇中のエネルギー摂取量は1829kcalに回復した。他の2例も所要量位は摂られていた。逆に入学時に1日平均3072kcalの摂取量であった学生をみると1日目1563kcal、2・3日目は3500kcal以上で、パン類・獣鳥肉類・油脂類等の摂取量が多かった。ところが夏期休暇中のエネルギー摂取量は1486kcalと少なくむらがあるが、他の栄養素のバランスは比較的よかった。入学時にエネルギー摂取量が多かった理由は、一人暮らしに慣れないために、多く作りすぎて一回の摂取量が増えたということであった。

このようにエネルギー摂取量は生活環境・習慣・体格・運動量などさまざまな要素が関与するので、わずか3日間の平均値で過不足の言及はしがたいが面接の所見から特に肥満・虚弱体質という学生はなかったので青年期には体力増強の意味からもっと運動をする方がよいと思う。

タンパク質摂取量の分布状況は、図2b)に示すように、36.2~126.4gの範囲で摂取され、大部分が55~80gに集まっていた。所要量の1/2以下のものは1例もなく、所要量以上のものは入学時57例(65%)、夏期休暇中60例(68%)と半数以上を占め、今年度もかなり良い摂取であった。主な給源は、豚肉・鶏肉・魚介類で、多くは動物性タンパク質からであった。

脂質摂取量の分布状況は、図2c)に示すように30.3~167.8gの範囲で摂取されていた。大部分は60~80gに集中しており、入学時52例(59%)、夏期休暇中47例(53%)がここに含まれている。所要量の脂肪エネルギー比30%に相当する脂肪摂取量70gを超える例は、入学時30例(34%)、夏期休暇中27例(31%)と多い。主な給源は、豚肉・牛肉・バターの動物脂からであった。

無機質については、カルシウムは図2d)に示すように164~1272mgの範囲で、所要量以下の300~600mgの所に分布が多く、所要量以上摂取したものは入学時30例(34%)、夏期休

暇中25例(28%)であり、所要量の1/2(300mg)以下がそれぞれ7例(8%)と6例(7%)であり、毎年同じようである。特にカルシウムについては、対象の多くが将来母親になることを考えると少なくとも所要量程度の摂取はほしい栄養素である。そこで献立よりカルシウムの主な給源を調べると牛乳・チーズ等の乳製品であったので、手軽に得られる牛乳の摂取状況を調べてみた。表2に示すように、飲用、調理用も含めて全く摂取しなかった例が入学時14例(16%)、夏期休暇中8例(9%)もあり、

表2 牛乳の摂取状況

調査期間	摂取量		
	摂取しない	1本未満	1本以上
入学時	14 (16)	47 (53)	27 (31)
夏期休暇中	8 (9)	56 (64)	24 (27)

注) 入学時、夏期休暇中ともに88例の3日間の平均値()内は%

1本未満というのが多く全体に少い摂取状況である。入手しやすい牛乳1本の追加でカルシウム不足を補うことができるレベルのカルシウム摂取量であったことなど何年も同じ状態がつづいているのは、日本人の食事の傾向なのであろう。

鉄摂取量の分布状況は図2e)に示すように4.7~17.2mgの範囲で、特に所要量以下である7.0~12.0mgの所に多く集っており、所要量以上は入学時22例(25%)、夏期休暇中18例(21%)で、必要量とされる9.0mg¹¹⁾以下の所に入学時29例(33%)、夏期休暇中31例(35%)が分布していた。昨年度と同じく充足率80%台で、全体には平均値より低い人が多いということになる。思春期女子には特に大切な栄養素^{13)~15)}なので献立を検討して給源らしい食品をさがしたが、ほうれん草などの緑黄色野菜の使用量が少く、レバー等の出現もまれで、その日の献立により非常に多くなったり、ない日があったりするような栄養素であった。

ビタミン類について、ビタミンA摂取量の分

布状況は図2f)に示すように、406~5736 I.U.と幅広い分布で山は低い。所要量以上は入学時60例(68%)、夏期休暇中61例(69%)で¹¹⁾以上が所要量を満たしている。必要量の900 I.U.¹¹⁾以下は入学時3例(3%)、夏期休暇中1例(1%)で非常に少ない。高値の2例はうなぎやレバー等、極端に摂取量が多くなるような食品を摂取していたが、多くの例の主な給源は、マーガリンや、にんじん等の緑黄色野菜であった。

ビタミンB₁摂取量の分布状況は図2g)に示すように0.46~1.77mgの範囲であり、大部分は所要量以上の高値に多く分布していた。所要量以上は入学時73例(83%)、夏期休暇中66例(75%)で非常に良い摂取状態であった。主な給源はロースハム・パン類・めん類・豚肉・鶏肉等であった。

ビタミンB₂摂取量の分布状況は図2h)に示すように、0.55~2.68mgの範囲に分布していた。所要量以上は入学時46例(52%)、夏期休暇中64例(73%)と半数を占め今年度は両期とも所要量を満たしていた。

ビタミンC摂取量の分布状況は図2i)に見られるように30~312mgの範囲で所要量の50~90mgの所に山をもち、高値に裾の長い分布であった。主な給源は果実類や野菜類で本対象の野菜の調理方法¹⁶⁾は表3に示すように「生

食」が多いので、調理による損失も少なく最も摂取量の多い栄養素であった。

以上、栄養素摂取状況を平均値と個別にみてきたが、入学時と夏期休暇中との間の栄養摂取量の差はやはり小さく、摂取状況も同じ様であった。

2. 食品群別摂取状況

栄養素摂取量が入学時と夏期休暇中が同じ様であったので、食品の摂取状況を知るために対象の1人当たり1日平均食品群別摂取量を、高居¹²⁾らの18才女子普通労作における食構成量を参考に図3にまとめてみた。

穀類は米類・パン類・めん類に分類されたがパン類・めん類は食構成量に比べてとても多く、これに対して米類は非常に少ない。いも類・砂糖類・油脂類の摂取量は更に少ない。このことからみてもエネルギー摂取量が少なかった事と一致する。大豆製品はほとんどが豆腐で、みそ汁の具や夏期休暇中には冷ややっことして摂取されていた程度で、その他の豆類は数値に表わせないほど少なかった。緑黄色野菜類は食構成量に比べてかなり少なく、その他の野菜類も入学時は少なく、夏期休暇中がほぼ同じぐらいになった。ビタミン類摂取量の充足率が良かったのは、緑黄色野菜など摂取量は少ないが含有量の多い食品の使用が多かったことによっていた。海藻類は、昨年同様ほとんどがワカメのみそ汁の具として使用されていた。魚介類は摂取量が少なく小魚等は、全く摂取されていなかった。獣鳥肉類は食構成量の2倍ぐらいの摂取量で非常に多く卵も多い。これによりタンパク質の摂取量の充足が良かったことがわかる。果実類は食構成量に比べてかなり少ないが、ビタミンCの充足率が良いのは、これも昨年同様含有量の高いみかん・いちご・グレープフルーツが多く摂取されていたことによる。食品の摂取状況も入学時と夏期休暇中がよく似ていた。栄養摂取量との関係はビタミン類は食品の摂取量は少ないが、含有量の多い食品で栄養摂取量をカバー

表3 野菜の調理法

調査期間 調理法	調査期間		備 考
	入学時	夏 期 休暇中	
生 食	98(38)	114(45)	サラダ、 つけ合わせ
炒 め る	79(30)	74(29)	野菜いため (肉入りも含む)
煮 る	48(19)	42(17)	煮物、カレー、シチ ューなど煮込んだ物
ゆ で る	28(11)	16(6)	おひたし
揚 げ る	4(1)	5(2)	天ぷら
焼 く	2(1)	1(1)	串焼き

注) 入学時、夏期休暇中ともに88例の3日間の出現件数の平均値 ()内は%

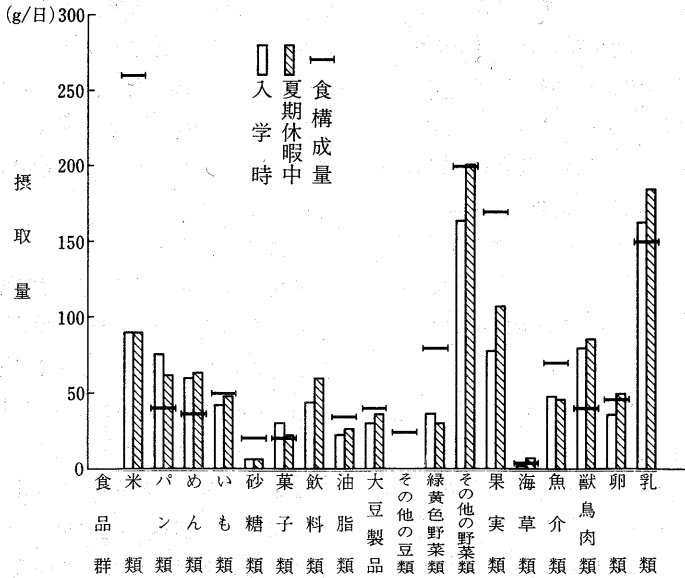


図3 1人当り1日平均食品群別摂取量

表4 主食の摂取状況

調査期間	主食の種類	ごはん	パン	めん類	その他	主食なし	欠食
朝食	入学時	32 (36)	45 (52)	1 (1)	2 (2)	3 (3)	5 (6)
	夏期休暇中	33 (38)	46 (52)	1 (1)	2 (2)	4 (5)	2 (2)
昼食	入学時	33 (38)	27 (31)	23 (26)	2 (2)	2 (2)	1 (1)
	夏期休暇中	33 (38)	22 (25)	27 (31)	4 (4)	1 (1)	1 (1)
夕食	入学時	70 (79)	2 (2)	11 (14)	1 (1)	3 (3)	1 (1)
	夏期休暇中	72 (82)	1 (1)	9 (10)	0	6 (7)	0
平均	入学時	45 (51)	24 (28)	12 (14)	2 (2)	3 (3)	2 (2)
	夏期休暇中	46 (53)	23 (26)	12 (14)	2 (2)	4 (4)	1 (1)

注) 入学時、夏期休暇中ともに88例の3日間の出現件数の平均値。()内は%

していた。

エネルギー摂取量が食品群別摂取量からみても少なかったため、食事の摂取状況を知る一方法として例年通り主食の種類別にごはん・パン・めん類・その他・主食なしおよび欠食に分けて表4にまとめてみた。朝食においてはパンが52%と半数を占めており、ごはんが30%位であった。昼食はめん類が増えてパンが減ってくるが、ごはん・パン・めん類が20~30%台で大差はない。夕食は79%がごはんと圧倒的に多くなり、残りはパンやめん類である。米離れとも言えるが摂取量が少ないにせよ全体としてはま

だごはんが主になっているように思われる。次に夏期休暇中は、ほとんど自宅生になっているが摂取パターンが入学時と同様であった。主食なしは朝・昼・夕に1~7%位出現し、片寄りには感じられないが、今回欠食がこれまで夕食にはなかったが入学時に1例(1%)出現した。これは3日間の出現件数の平均値で3日間とも欠食したわけではないが、今後の食事指導の際に留意しなければならないことである。

主食の種類別摂取状況も入学時と夏期休暇中とが非常に似ていたため、献立から主食別に主・副菜の組み合わせをみることにした。朝食

がパン食の場合は、トーストに牛乳またはコーヒーか紅茶、それに卵料理と野菜サラダといった組み合わせで、ごはん食の場合は、ごはんにみそ汁、それに卵料理と漬物といった簡単な組み合わせであった。昼食は、マカロニ・スパゲッティー・うどん・そば等のめん類、サンドイ

ッチ・おにぎり等の一品料理で中にはサラダや飲み物を摂る例がわずかにあった。夕食はごはんにみそ汁・漬物・肉・魚にサラダ・煮物等の組み合わせであり、やはり夕食に重点がおかれているようであった。図4の栄養摂取量からこのことを見ようとして朝食・昼食・夕食および

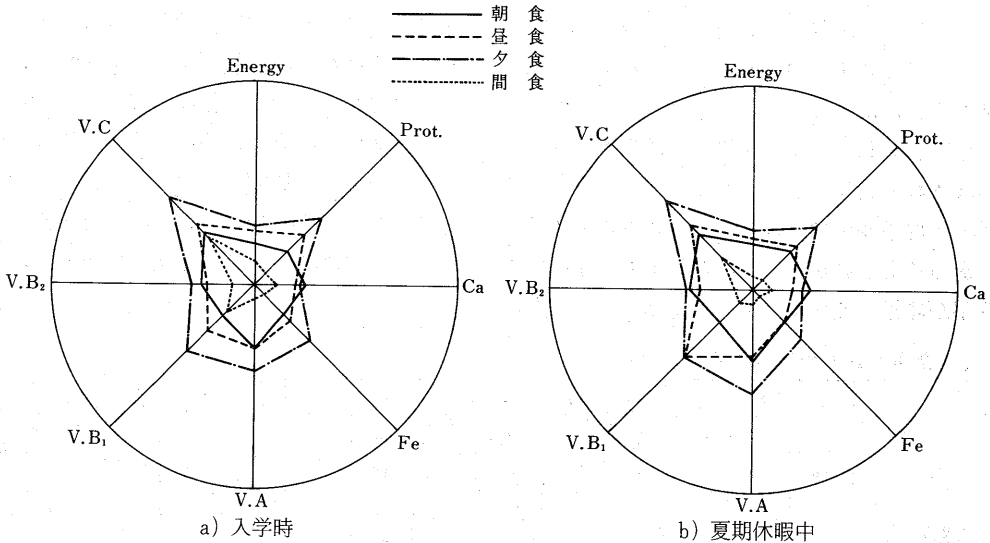


図4 朝食・昼食・夕食および間食の栄養摂取量の栄養所要比

び間食の栄養摂取量の平均値を用いて栄養所要量比で示した。やはり入学時と夏期休暇中ともに夕食が多い。そして夕食と昼食とは量は異なるが類似の摂取パターンであるが朝食は量的には昼食に近いが摂取パターンは異なった。しかし、入学時と夏期休暇中とは類似のパターンであった。栄養素摂取量や主食の種類別パターンも献立から眺める食事内容も入学時と夏期休暇

中とが似ていたもので、更に食事の内容の一端を知る目的で例年通り野菜の調理法¹⁶⁾を調べてみた。表3に示すように、「生食」が入学時と夏期休暇中それぞれ38と45(%)と多く、「炊める」が30と29(%)で、次いで「煮る」、「ゆでる」、「揚げる」、「焼く」、の順になって非常に少ない。これもやはり入学時と夏期休暇中が同じであった。そこで前年度から懸案としてい

表5 料理様式の分類

調査期間	料理様式	和風	中華風	洋風	和・中風	中・洋風	和・洋風	和・中・洋風
		朝食	21 (29)	2 (3)	36 (50)	1 (1)	1 (1)	11 (15)
	夏期休暇中	13 (19)	1 (1)	41 (59)	0 (0)	1 (1)	13 (19)	0 (0)
昼食	入学時	14 (19)	11 (15)	39 (51)	2 (3)	1 (1)	8 (11)	0
	夏期休暇中	20 (25)	16 (20)	37 (46)	1 (1)	1 (1)	6 (7)	0
夕食	入学時	26 (32)	4 (5)	29 (35)	3 (4)	3 (4)	16 (19)	1 (1)
	夏期休暇中	24 (28)	2 (2)	33 (39)	2 (2)	3 (4)	19 (23)	2 (2)

注) 入学時, 夏期休暇中ともに88例の3日間の出現件数の平均値 ()内は%

た料理様式の分類を調べて表5にまとめた。「和風」、「中華風」、「洋風」、「和・中風」、「中・洋風」、「和・洋風」、「和・中・洋風」に分類した。入学時において朝食、夕食は「洋風」が多く、つづいて「和・洋風」、「和風」であった。昼食も、やはり「洋風」が多く、「和風」の次に「中華風」が登場した。「和・中風」、「中・洋風」、「和・中・洋風」の組み合わせは数例みられただけで、全体からみると「洋風」と「和風」それに「和・洋風」の様式から食事が構成されていることがわかった。しかも料理様式の出現頻度までも入学時と夏期休暇中が同様であることがわかった。即ち下宿生と家庭での食事が非常に似かよっていることがわかった。

学生が献立を考える時の第一にあげたことは、手間のかからない料理であるということと考え合わせると、家庭の食事の大切さを強く感じた。

最後に間食であるが、対象のほとんどが摂っていたので、表6のように分類し間食の摂取状況を調べた。入学時に77例(85%)、夏期休暇中73例(83%)の学生が間食を摂っており、なかでも果物類・嗜好飲料類・洋菓子類の順に多く、アイスクリームも目立っていた。間食の摂り方は入学時、夏期休暇中といった季節や環境のちがいによる影響もみられたが、果物類・嗜好飲料類・洋菓子類が共通して多く摂られており、これは過去3年間同じ傾向であった。

表6 間食の摂取状況

調査期間 \ 種類	果物類	穀類	いも類	和菓子類	洋菓子類	せんべい類	アメ・チョコレート類	嗜好飲料類	ジュース類	牛乳	乳製品	アイスクリーム類	その他	間食なし
入学時	88	14	17	15	63	33	30	69	20	32	15	32	14	11
夏期休暇中	95	3	18	16	51	23	15	75	34	17	20	46	35	15

注) 3日間の出現件数

終わりに平均栄養摂取量や食品群別摂取量および主食の種類や料理様式などを分類して検討して、かなり良く学生の食生活の実態を把握することができた。しかし入学時と夏期休暇中の間に顕著な差が見られず、むしろ下宿においても家庭での食事が大きく影響していることがわかり、家庭の食事の大切さを感じた。

IV. 要約

56年度家政科1年生の栄養摂取状況の実態を把握するため、入学時と夏期休暇中の2回にわたって行った食事調査記録のまとめを行った。

1) 通学方法は、入学時が自宅生54%、寮生25%、下宿生21%であり、夏期休暇中は自宅生99%、寮生1%であった。

2) 体位は、平均体重50.5kg、平均身長

158.4cmであり昭和60年推計基準値に比べて身長は0.6cm高く、体重は2.09kg少なかった。

3) 1人当たり1日平均栄養摂取量を女子短大生の平均栄養摂取量とみなして比較すると、入学時と夏期休暇中との間に大差はなかった。

4) エネルギー摂取量の平均は、1900kcal台で所要量に比べて少なく、本対象は軽労作に属するように思われた。

5) タンパク質の摂取量と動物性タンパク質比は、入学時71.1gで50%、夏期休暇中70.6gで52%と摂取量は良い。エネルギーに対する比率は入学時、夏期休暇中それぞれ15%であった。

6) 脂質の摂取量と動物性脂質比は、入学時は80.4gで42%、夏期休暇中は82.1gで44%であった。エネルギーに対する比率は入学時、夏期休暇中それぞれ38%でかなり高い。

8)無機質は、カルシウムと鉄の摂取量が所要量よりも少なく、給源の選択など指導を要する栄養素であった。

7)ビタミン類は良い摂取状態であり、特にビタミンCは170~210%台の充足率であった。

8)主食の摂取状況は、入学時と夏期休暇中が同じパターンで朝食はパンが約50%でごはんが約30%であったのが、夕食はごはんが約7%に増加した。

9)料理様式の分類は、「洋風」、「和風」、「和・洋風」のものから食事が構成されており、野菜の調理法も「生食」が約40%、「炊める」が約30%、次が「煮る」の順序で、入学時も夏期休暇中も同じ出現比率であった。

10)間食の摂取状況は、入学時に77例(88%)、夏期休暇中73例(83%)が間食していた。果物類・洋菓子類・嗜好飲料類が共通して多く摂取されていた。

参考文献

- 1) 亀城和子他：女子短大生の栄養摂取量について、家政研究，7，13~19，1974
- 2) 亀城和子他：女子短大生の栄養摂取量について（第2報），家政研究，8，7~17，1975
- 3) 額賀牧江他：女子短大生の栄養摂取量について（第3報），家政研究，9，7~17，1976
- 4) 亀城和子他：女子短大生の栄養摂取量について（第4報），家政研究，10，1~12，1977
- 5) 中川牧江他：女子短大生の栄養摂取量について（第5報），家政研究，11，18~28，1979
- 6) 亀城和子他：女子短大生の栄養摂取量について（第6報），家政研究，12，8~21，1980
- 7) 宮下まさゑ他：女子短大生の栄養摂取量について（第7報），家政研究，13，30~42，1981
- 8) 亀城和子他：女子短大生の栄養摂取量について（第8報），家政研究，14，24~37，1982
- 9) 亀城和子他：女子短大生の栄養摂取量について（第9報），家政研究，15，5~16，1983
- 10) 香川綾編：三訂補日本食品成分表，女子栄養大学出版社，1982
- 11) 厚生省公衆衛生局栄養課編：昭和54年改定日本人の栄養所要量，第一出版，1979
- 12) 高居百合子他，年齢，性，労作，妊婦，授乳婦別食糧構成の一案（昭和55年推計），栄養学雑誌，33，203~225，1975
- 13) 荒井基他：思春期女子の食生活調査，栄養学雑誌，29，13~19，1971
- 14) 石垣志津子他：女子学生の栄養摂取量と消費熱量，33，79~83，1975
- 15) 石垣志津子他：女子学生の食生活実態調査，37，139~146，1979
- 16) 日本女子大学食物学教室編：理論実際調理科学，朝倉書店，1980