

# 女子短大生の栄養摂取量について

亀城 和子  
石和田 初江

## 緒 言

短大の家政科の学生が栄養学を学ぶにあたって、自分の栄養摂取の実態を把握し、それに対して栄養面からの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分の食事記録と栄養摂取量を調べさせた。これらは学生の栄養摂取量の実状を知る一つの貴重な記録であると思い、ここにまとめを行ったので、結果について報告する。

## 調査方法

### 1. 調査方法

短大家政科の学生のうち、2回の調査のいずれも健康にして、平常通りの生活をした時の記録がとれたもの87名を対象とした。

### 2. 調査期間

昭和48年7月～8月のごく普通の生活をした3日間（夏期）

昭和48年12月～49年1月初旬のごく普通の生活をした1日間（冬期）

学習目的からゆっくり記録のとれる休暇中を選んだ。

### 3. 調査方法

食事記録および栄養摂取量の記入用紙を配布し、標準食品成分表<sup>1)</sup>により栄養摂取量を算出させた。

摂取食品の材料および分量は、出来るだけ正確に測定記入するように指導した。同時に現在の体重身長を記入させた。

## 結果および考察

栄養摂取量の平均を表1に示す。夏期における熱量は $1835 \pm 317$ Cal、蛋白質 $64.1 \pm 32.1$ g、冬期における熱量は $2060 \pm 396$ Cal、蛋白質は $83.5 \pm 21.5$ gであるように、全体に夏期よりも冬期の方が摂取量が多くなっている。栄養所要量との比較を<sup>2)</sup>図1からもわかるように冬期はこれを満たし可成り、バランス良く摂られていることが伺える。この夏期より冬期への摂取量の向上は、栄養に対する関心が加味されたというより食欲による所が大きいと思われるが、望ましい成績であった。

個別にみると、熱量は図2a)の如くで、2000Cal以上は夏期21名(24.1%)、冬期48名(51.7%)であり、1600Cal以下が夏期28名(32.2%)、冬期8名(9.2%)でやはり夏期はカロリー摂取が少ない。その上摂取量の多い人は間食もとり、少い人は少食の上に間食もと

表1 一日平均の栄養摂取量

	夏 期	冬 期	栄養所要量(19才女子)
熱 量 (Cal)	1835	2061	2150
蛋白質 (g)	64.1	83.5	65
脂 質 (g)	60.3	72.5	—
糖 質 (g)	250.2	271.3	—
Ca (mg)	447	579	600
P (mg)	954	1177	—
Fe (mg)	12.5	14.6	11
VA (I.U.)	1443	2080	2000
VB <sub>1</sub> (mg)	1.02	1.26	1.00
VB <sub>2</sub> (mg)	0.99	1.28	1.10
ニコチン酸 (mg)	12.3	18.6	16
V.C (mg)	79	158	50
蛋白質Cal/総Cal (%)	14	16	
脂 肪Cal/総Cal (%)	30	32	
糖 質Cal/総Cal (%)	55	53	
動蛋/総蛋(g)	49.2	53.3	
動脂/総脂(g)	58.0	56.0	

図1 一日栄養摂取量

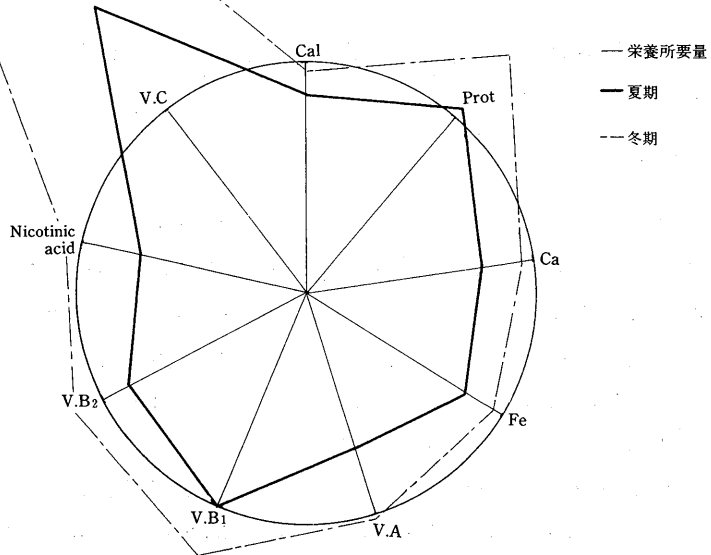
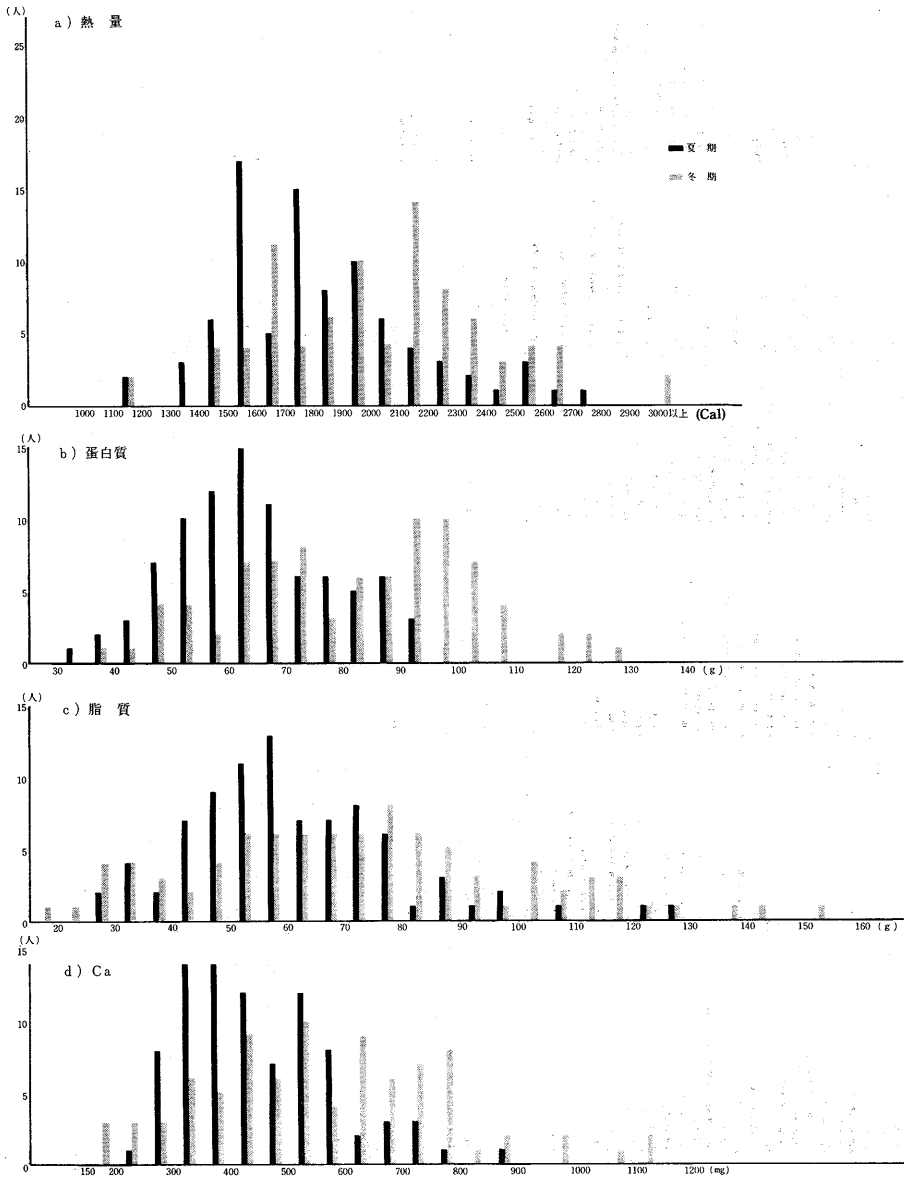
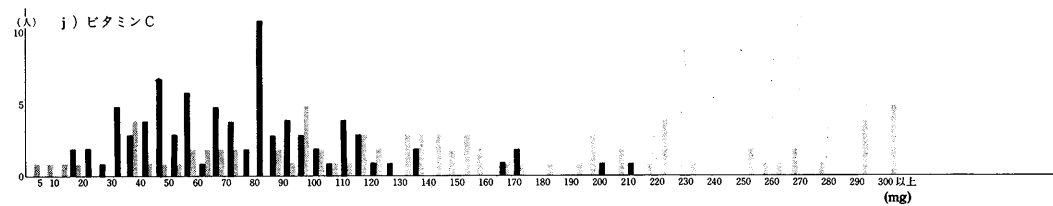
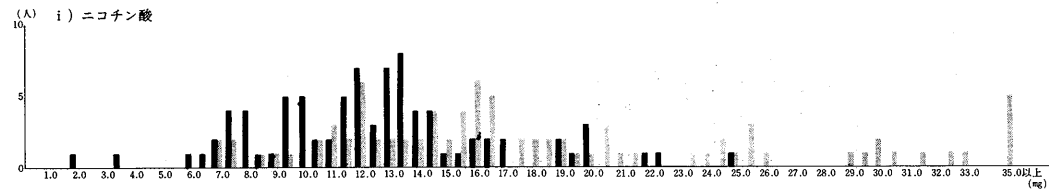
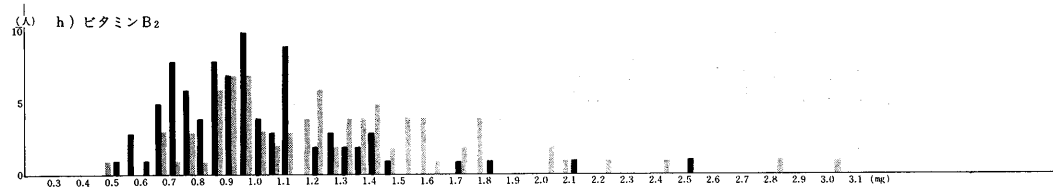
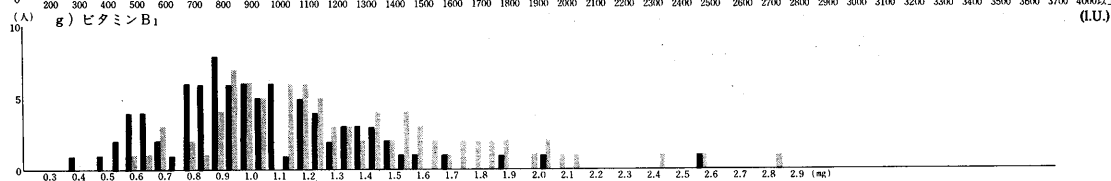
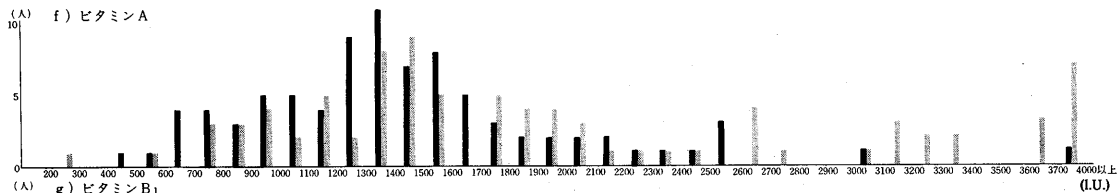
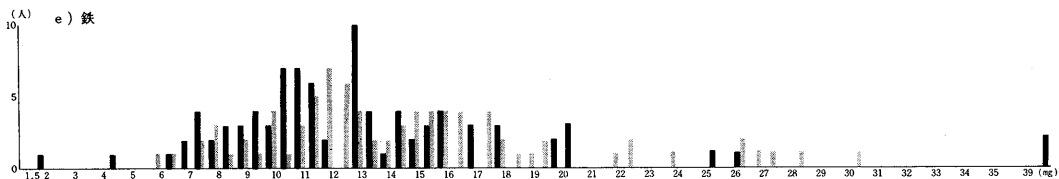


图2 一日平均营养摄取量





っていないのでさらに差がついた。平均体重は $50.0 \pm 4.9$ kg で昭和45年の日本人の体位推計値附近であった。<sup>2)</sup>

摂取カロリーと体重との間には夏期冬期とも相関はみられず、夏期と冬期の間にもカロリーの相関はなかった。しかし、カロリー摂取の極端に少い人についてみると、やはり夏も冬も少なくいわゆる少食型であり、特に減食している様子でもなく、小柄のタイプであった。

蛋白質は図2bより、60g以上は夏期26名(30%)、冬期65名(55%)であり、40g以下が夏期3名(3.4%)、冬期1名(1.1%)であり、30g以下の人は夏期、冬期ともいなかった。食事内容をみると蛋白質として、夏期冬期とも卵、肉、魚等を大部分の人が毎日摂取しており表1の動蛋/総蛋比からみても、夏期49.2%、冬期53.3%と約 $\frac{1}{2}$ を動物性の蛋白質からとっていた。

脂質は、表1に示すようにカロリー比で夏期29.6%、冬期31.7%と夏期冬期と特に大差がなく、可成り多く摂取している。動脂/総脂比は夏期58、冬期56%で $\frac{1}{2}$ 以上が動物性の油脂で、蛋白質と共に動物性食品から摂られていることがわかった。

その他、ミネラル、ビタミン類も熱量、蛋白質と同傾向で夏期より冬期が多く摂取されている。表1に示す所要量と比べると夏期はカルシウムが79.5%、鉄83.3%、V.A 72.2% V.B<sub>2</sub> 90%、ニコチン酸72.4%で、低値である。冬期はV.Cは3倍も摂取されており、大部分は所要量附近を摂取していて平均値からみると問題はないようである。

これらを個別にみると図2に示すように平均でみれば問題のない冬期でさえ、各栄養素とも基準量の $\frac{1}{2}$ に満たない人がいた。栄養摂取量の低い人は夏期冬期とも低いというわけではないから、長期にわたれば所要量を満たしていると思われるが個別には問題が出て来る。

カルシウムについては、大部分牛乳によるところが大きいようであるので、牛乳摂取状況を調べ、表2に示す。

表2 牛乳摂取状況

摂取量	摂取しない	1本未満	1本以上
夏期	11名(12.6)	52名(59.8)	24名(27.6)
冬期	32名(36.8)	15名(17.2)	40名(46.0)

( )の中は%を示す

カルシウムの所要量に満たない人の殆んどが牛乳をとっていなかった。したがって1日1本の牛乳を加えることにより、より改良される人も多いことがわかった。

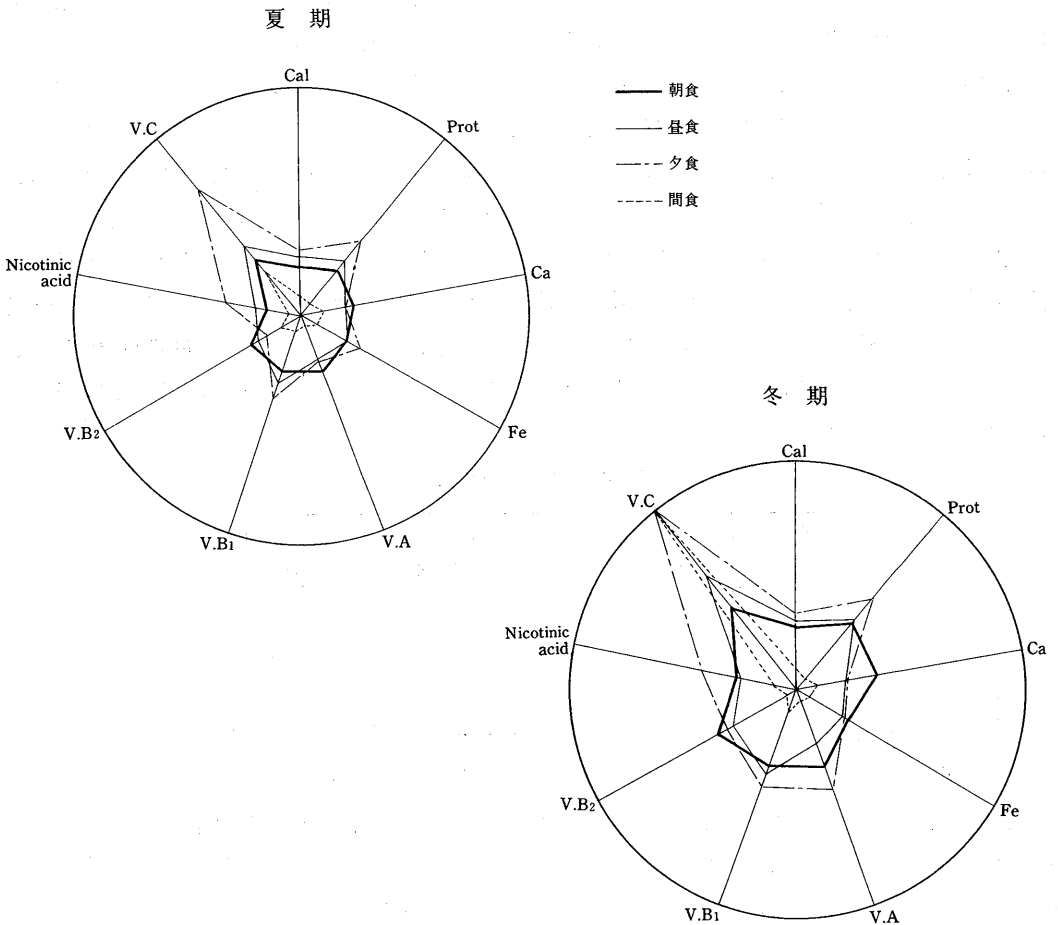
鉄は、若い女性の貧血が問題になっていることから極端に少い人は指導を要すると思われた。V.Aは所要量以下の所に多くの人々が集中していることが気になる所である。V.Cは、夏は西瓜、冬はみかん等と果物を多くとっているため、大部分の人が所要量を上まわっていた。しかし、鉄、V.A、V.Cなどの不足の人に共通な事は野菜の摂り方が少ないこ

とであった。野菜の代りに果物をとればよいと思っている人が多いが、長期にわたれば、西瓜やみかんの果物ではミネラルの点で不足して来ると思われるが、果物を毎日摂取しないという人は夏期13.8%、冬期29.9%あるが野菜を摂取しない人はなかった。

食事の回数については、大部分の人は3食と間食であるが、中には2食もあり、夏期には朝抜きが3.4%あった。しかし、2食の人は間食もとらず1回を大量にとっており、殆んどの人がそれで所要量をみたしていた。

間食をとる人は、夏期79名(90.8%)、冬期47名(54.0%)であった。間食の内容をみると夏期は、清涼飲料水とか西瓜、冬はみかん、せんべい、まんじゅうが多く、中には間食から1000Cal以上摂取している人もあった。これらの人の食事は、食事也十分摂っており、したがって前述のように、その分だけ所要量特にカロリーが多くなっていった。朝食、昼食、夕食および間食の栄養摂取の状態を栄養所要量と比べてみた。図3に示す。

図3 朝食、昼食、夕食、間食の摂取量



朝食を1とすると夏期は昼 1.2、夕 1.3、冬期は昼 1.1、夕 1.2とやはり夕食が重くなっていた。朝食にCaが多く摂られているのは、パンと牛乳型が多いことによっていた。

## 要 約

短大家政科の学生のうち87名についての食事記録および栄養摂取量をまとめてみた結果次のことがわかった。

- 1) 夏より冬の方が、食事内容も良く栄養摂取量が高く、冬の平均値は、所要量を多少上まわっていた。
- 2) 動蛋／総蛋比は夏49.2、冬53.3%、動脂／総脂比夏58、冬56%と動物性の食品を多く摂っていた。
- 3) 夏冬ともに果物は、全体に良く摂っており、V.Cは所要量の2～3.5倍となっていた。
- 4) 野菜の摂り方が少ない人に、Fe、V.A、V.C等の所要量に満たない人が目立った。
- 5) Caは不足気味で、特に牛乳を摂らない人の食事はCa摂取が少なく所要量の $\frac{1}{4}$ にも満たない人があった。

## 文 献

- 1) 三訂日本食品標準成分表
- 2) 日本栄養士会編：昭和44年度改定  
日本人の栄養所要量と解説 第一出版株式会社 (1972)
- 3) 二宮照子：栄養学雑誌 32, 4, 161, (1974)