

女子短大生の食生活についての考察

河 南 恒 子

緒 言

女子学生を対象とした食生活の実態調査の報告¹⁾では、青年期女子の場合、貧血、肥満、るいそう、嗜好の偏りによる栄養のアンバランスなど多くの問題が指摘されている。血液水準の差異は、栄養摂取の影響が大きく、血液の生成に関係の深い、ビタミン類、鉄、蛋白質等の欠乏は、病態生理学的には摂取栄養の量と質の欠陥による場合と、受け入れる生体側の障害により生ずる²⁾といわれている。現実の栄養摂取状況には(栄養摂取の量と質)食料費、知識水準のみならず種々の社会経済的条件、さらには生活習慣や食生活習慣が深いかかわりをもっている。栄養指導を行う場合、栄養調査は指導対象の実態を把握するうえで、きわめて重要な手段である。栄養指導上の方向づけを得ることを目的として、本学女子学生を対象として栄養調査、栄養診断を行った。長年、栄養指導に用いてきた栄養診断カルテから、摂取栄養素のバランスの判定や栄養素量について、その量や質の面から考察を試みた。又栄養素、食品群の摂取状況について、居住別、季節別に焦点をあわせ比較検討し若干の知見を得たので報告する。

調査対象及び調査方法

調査対象は、19歳女子で、本学家政学科食物栄養専攻生93名について行った。

調査時期及び方法は、昭和59年7月上旬(栄養士課程学外実習の時期)と12月中旬(冬期休暇前)の平日の連続3日間、栄養診断カルテと国民栄養調査に準じて作成された食物摂取状況調査用紙を、学生に配布し事前に記入要領を十分説明したうえで、各自に摂取した食品を秤量記載させた。しかし消費量が少なく秤量困難なもの等については目安量をもってした。その回収率は100%であった。

分 析

分析は次の順で行った。

- (1) 食品摂取量は3日間の平均を1日摂取量とした。食品群別摂取量、栄養摂取量は、シャープ・パーソナルコンピュータ・MZ-80Bを用い、四訂日本食品標準成分表³⁾により算出した。栄養素等摂取量の全対象者における夏期、冬期のそれぞれの平均値を、第三次改定日本人の栄養所要量中、19歳女子の生活活動強度I(軽い)の値⁴⁾と比較した。栄養量計算に当たっては、調理による損失を考慮し、調理した食品についてのみ、ビタミンA20%、ビタミンB₁30%、ビタミンB₂25%、ビタミンC50%の損失率を加味した。
- (2) 体位、血圧および血液値は、学外実習時に川西保健センターにて測定(昭和59年7月上旬)したものである。肥満度(体重%)は、身長をもとにした標準体重に対する比率(ブローカー変法)により算出したものである。

$$\text{肥満度}(\%) = \frac{\text{体重} - (\text{身長} - 100) \times 0.9}{(\text{身長} - 100) \times 0.9} \times 100$$
- (3) 栄養素等摂取量を居住別(自宅、下宿、寮)に比較し、関連性の有意性をX²検定法で検討した。
- (4) 食品群別摂取量の平均値を高居ら⁵⁾の18~19歳女子の食糧構成案と比較した。
- (5) 栄養診断カルテの3日間の平均結果よりバランス面と摂取量について、居住別、季節別の考察を行った。
- (6) 食事調査より居住別、季節別に1人1日当たりの食品数と料理数について検討した。

結果及び考察

1. 身体状況

対象者の体位、血圧及び血液検査値の平均と標準偏差を表1に、肥満傾向を表2に示す。身長は平均157.51±4.93cm、体重は50.69±5.35kgであった。

これを昭和59年国民栄養調査結果、19歳女子全国平均の値⁶⁾と比較すると、身長は0.8cm高く、体重は0.5kg(夏期)0.8kg(冬期)多かった。ブローカー指数は平均97.46±8.50で痩身と判定される指数79以下は1%、指数120以上の肥満の学生は1人も存在しなかった。血液検査の結果、血色素12.0g/dl以下(貧血)の学生は11%、又血圧では、23.7%の学生が低血圧であった。

居住状況は、自宅通学生が84.9%、下宿生7.5%、寮生7.5%であった。

表 1 体位、血圧及び血液値

(M±SD)

測定項目 対象	身長 (cm)	体重 (kg)	ブローカー 指数(%)	最高血圧 (mmHg)	最低血圧 (mmHg)	Hb (g/dl)	Ht (%)	RBC (10 ⁴ /mm ³)
本学 女子学生 19歳	157.51± 4.93	50.69± 5.35 (50.93± 5.06)	97.46± 8.50 (98.14± 8.08)	106.63± 10.42	73.29± 7.47	13.3±1.0	37.9±2.6	443.0± 27.2
19歳女子 全国平均	156.75± 5.48	50.18± 7.65		111.70± 9.55	66.4± 9.19	標準値		
						12.0～ 15.2	36～15.2	400以上

Hb：血色素 Ht：ヘマトクリット値 RBC：赤血球数 () 冬期測定値

表 2 肥満傾向

(%)

対象	やせ	やせぎみ	標準	太りぎみ	肥満
	-20%以上	-10～20%	-10～10%	10～20%	20%以上
本学 女子学生 19歳	1.0	15.1	76.4	7.5	0
全国平均 19歳女子	17.2		77.0	3.4	2.3

2. 栄養摂取状況

表 3, 表 4 に全対象者及び居住別の夏期・冬期の栄養素等摂取量の平均値と標準偏差を示す。夏冬の 2 群間で摂取量に統計上有意差が認められたのはエネルギーとカリウムで、その他の栄養素には差が認められなかった。居住別の 3 群間では殆どどの栄養素に夏, 冬ともに 1% の危険率で有意差が認められた。

繊維, ビタミン B₁ B₂ には夏, 冬ともに有意差は認められなかったが, 脂肪, 動物性脂肪, 鉄, ナイアシン, ビタミン C においては自宅通学生と下宿生の間に P<0.01 で有意差が認められた。第三次改定日本人の栄養所要量⁴⁾のうち 19 歳女子の生活活動強度 I (軽い) の値と比較し, その充足率を図 1, 図 2, 図 3 に示した。

栄養素摂取上, 問題と考えられる所見として次の点が指摘できる。

3 群 (自宅, 下宿, 寮) ともにカルシウム, 鉄の摂取量が少ない。カルシウムの平均摂取量は所要量の 78.31% (夏), 76.7% (冬) で居住別にみると, 寮生の摂取量が最も少なく, 69% (夏), 鉄は (冬期) で 52.5% と著しく不足している。全対象者のエネルギー, 蛋白質, 脂肪の平均値は夏, 冬ともに 90% 代の充足率を示しているが, 下宿生, 寮生では低く, 特に夏期における寮生の栄養素等摂取量は所要量をすべて下回る充足率の低さを示している。

表 3 栄養素等摂取状況（全対象者）

季節別 栄養素別	夏 期 (M±SD)	冬 期 (M±SD)	差の有意 水準
エネルギー (Kcal)	1661 ± 386	1802 ± 484	*
たん白質 (g)	60.5 ± 17.3	66.8 ± 21.4	
動物性たん白質 (g)	33.9 ± 13.4	36.4 ± 16.0	
脂 肪 (g)	57.3 ± 20.2	60.8 ± 25.3	
動物性脂肪 (g)	36.5 ± 17.0	37.2 ± 19.5	
糖 質 (g)	221.2 ± 57.1	249.0 ± 77.9	
纖 維 (g)	2.6 ± 1.0	2.8 ± 1.4	
カルシウム (mg)	470 ± 203	460 ± 215	
リ ン (mg)	943 ± 271	1002 ± 349	
鉄 (mg)	7.8 ± 2.8	9.0 ± 4.0	
ナトリウム (mg)	3170 ± 1260	3063 ± 3766	
食塩相当量 (g)	7.9 ± 3.2	7.6 ± 9.6	
カリウム (mg)	2183 ± 1655	2506 ± 1944	**
ビタミンA (IU)	1801 ± 306	1770 ± 228	
ビタミンB ₁ (mg)	0.65 ± 0.1	0.71 ± 0.25	
ビタミンB ₂ (mg)	0.85 ± 0.29	0.90 ± 0.41	
ナイアシン (mg)	12.4 ± 13.6	15.2 ± 15.7	
ビタミンC (mg)	62 ± 43	62 ± 44	
たん白質エネルギー比 (%)	14.6	14.8	
脂肪エネルギー比 (%)	31.0	30.4	
穀類エネルギー比 (%)	54.4	54.8	
動物性たん白質比 (%)	56.0	54.5	
動物性脂肪比 (%)	63.7	61.2	

* : P<0.05 ** : P<0.01 M : 平均値 SD : 標準偏差

河南：女子短大生の食生活についての考察

表 4 栄養素等摂取状況（居住別・夏・冬）

(M±SD)

栄養素別	居住別 夏 冬	自宅通学生	下宿生	寮生	差の有意 水準
エネルギー (kcal)	夏	1674±552	1651±227	1741±344	**
	冬	1864±495	1709±303	1732±402	**
たん白質 (g)	夏	67.2±26.5	70.4±14.4	52.1±12.5	**
	冬	71.5±24.1	58.7±14.4	53.7±11.2	**
動物性たん白質 (g)	夏	37.3±19.2	44.3±17.8	22.7±11.8	**
	冬	38.5±18.7	24.4±2.3	23.5±14.5	**
脂 肪 (g)	夏	61.9±27.4	60.0±14.1	55.3±16.2	** (自.下 ns)
	冬	62.5±25.9	60.6±12.4	52.5±15.4	** (自.下 ns)
動物性脂肪 (g)	夏	39.6±20.8	40.8±15.6	25.3±6.2	** (自.下 ns)
	冬	37.8±20.0	35.0±6.8	28.6±14.0	** (自.下*)
糖 質 (g)	夏	241.9±64.6	213.2±34.9	262.9±51.0	**
	冬	259.9±38.0	248.8±62.9	259.9±75.3	** (自.寮 ns)
纖 維 (g)	夏	2.7±1.5	2.5±0.7	2.9±1.5	ns
	冬	2.9±1.4	2.2±0.3	2.8±0.6	ns
カルシウム (mg)	夏	494±247	619±194	414±100	**
	冬	465±240	515±163	425±197	**
リ ン (mg)	夏	1020±357	1087±250	875±201	**
	冬	1065±425	1053±278	887±219	**
鉄 (mg)	夏	8.5±3.8	8.0±1.3	6.8±1.2	ns
	冬	10.1±4.7	7.9±2.8	6.3±0.7	自.寮** (寮.下 ns) 自.下*
ナトリウム (mg)	夏	3552±1649	3763±1146	3365±903	**
	冬	2675±1616	3471±732	2829±656	**
食塩相当量 (g)	夏	8.9±4.2	9.4±2.9	8.4±2.3	ns
	冬	6.7±4.1	8.6±1.9	7.1±1.7	寮.下* 自.下**
カリウム (mg)	夏	2194±1046	2299±494	1712±363	**
	冬	2764±2373	2940±2810	1979±428	**
ビタミンA (IU)	夏	1842±141	1680±602	1431±472	**
	冬	2106±369	1913±493	1226±753	**
ビタミンB ₁ (mg)	夏	0.71±0.33	0.70±0.13	0.57±0.06	ns
	冬	0.65±0.27	0.79±0.13	0.63±0.18	ns
ビタミンB ₂ (mg)	夏	0.89±0.45	1.03±0.48	0.69±0.35	ns
	冬	0.94±0.33	0.86±0.16	0.72±0.31	ns
ナイアシン (mg)	夏	12.7±6.8	12.8±3.2	9.2±2.7	寮.下* 自.寮**
	冬	18.4±19.1	18.1±24.7	11.1±4.6	** 自.下 ns
ビタミンC (mg)	夏	56±39	61±26	31±15	** (自.下 ns)
	冬	68±40	57±42	61±26	**
たん白質エネルギー比 (%)	夏	16.1	17.1	12.0	
	冬	13.3	13.7	12.4	
脂肪エネルギー比 (%)	夏	33.3	32.7	28.6	
	冬	30.2	31.9	27.3	
穀類エネルギー比 (%)	夏	50.6	50.2	59.4	
	冬	56.5	54.4	60.3	
動物性たん白質比 (%)	夏	55.5	62.9	43.6	
	冬	53.8	41.6	43.8	
動物性脂肪比 (%)	夏	64.0	68	45.8	
	冬	60.5	57.8	54.5	

M：平均値 SD：標準偏差 *：P<0.05 **：P<0.01 ns：有意差なし 上段：夏期
下段：冬期

エネルギー摂取量に占める栄養素別構成比率についてみると図4に示すとおりである。エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギーの比率は、日本人の栄養所要量では19歳女子の脂肪エネルギー比率は、25～30%が適当とされているので、適正な範囲の上限をやや上回っている。自宅通学生、下宿生においては、これ以上増やさないようにし、摂取比率を動物性1：植物性1～2にすることが望ましい。居住別にみても寮生の炭水化物の占める割合が高いのは、米の摂取量が多く主食型に偏っていることを示している。

栄養素等摂取量1日の配分比率を表5に示した。

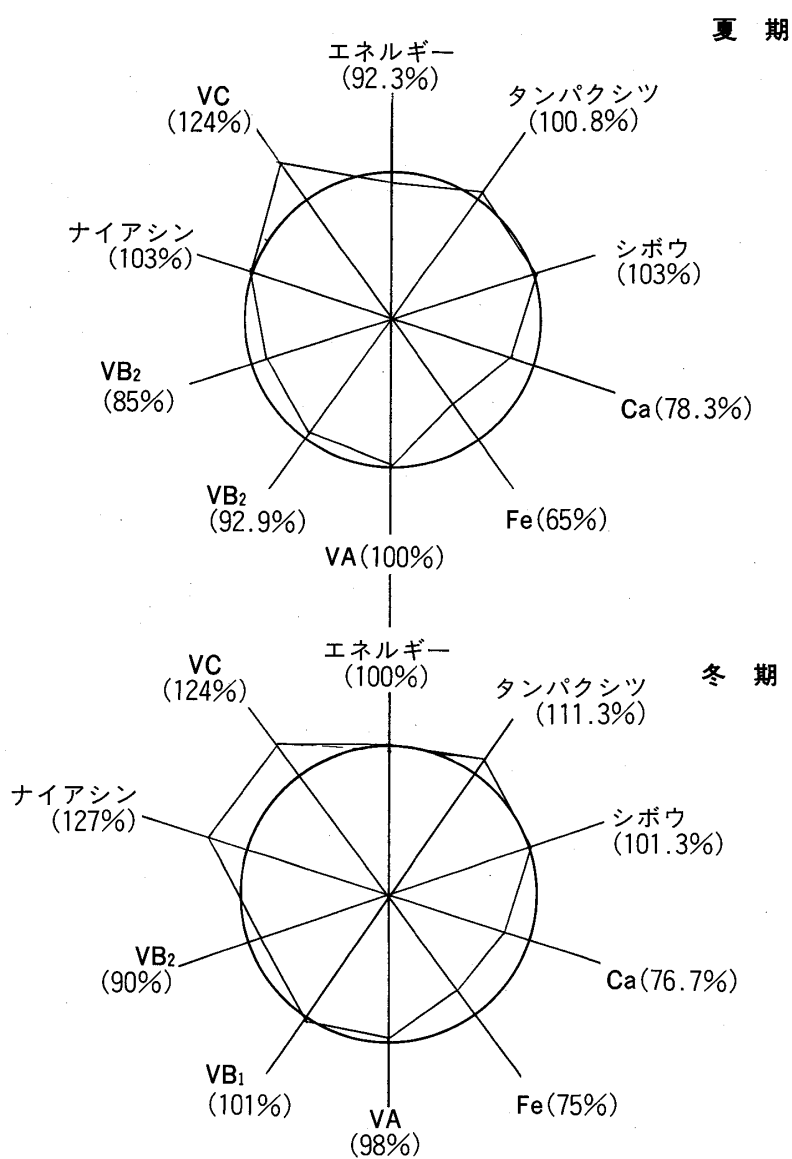


図1 栄養素等摂取量の充足率（全対象者）

河南：女子短大生の食生活についての考察

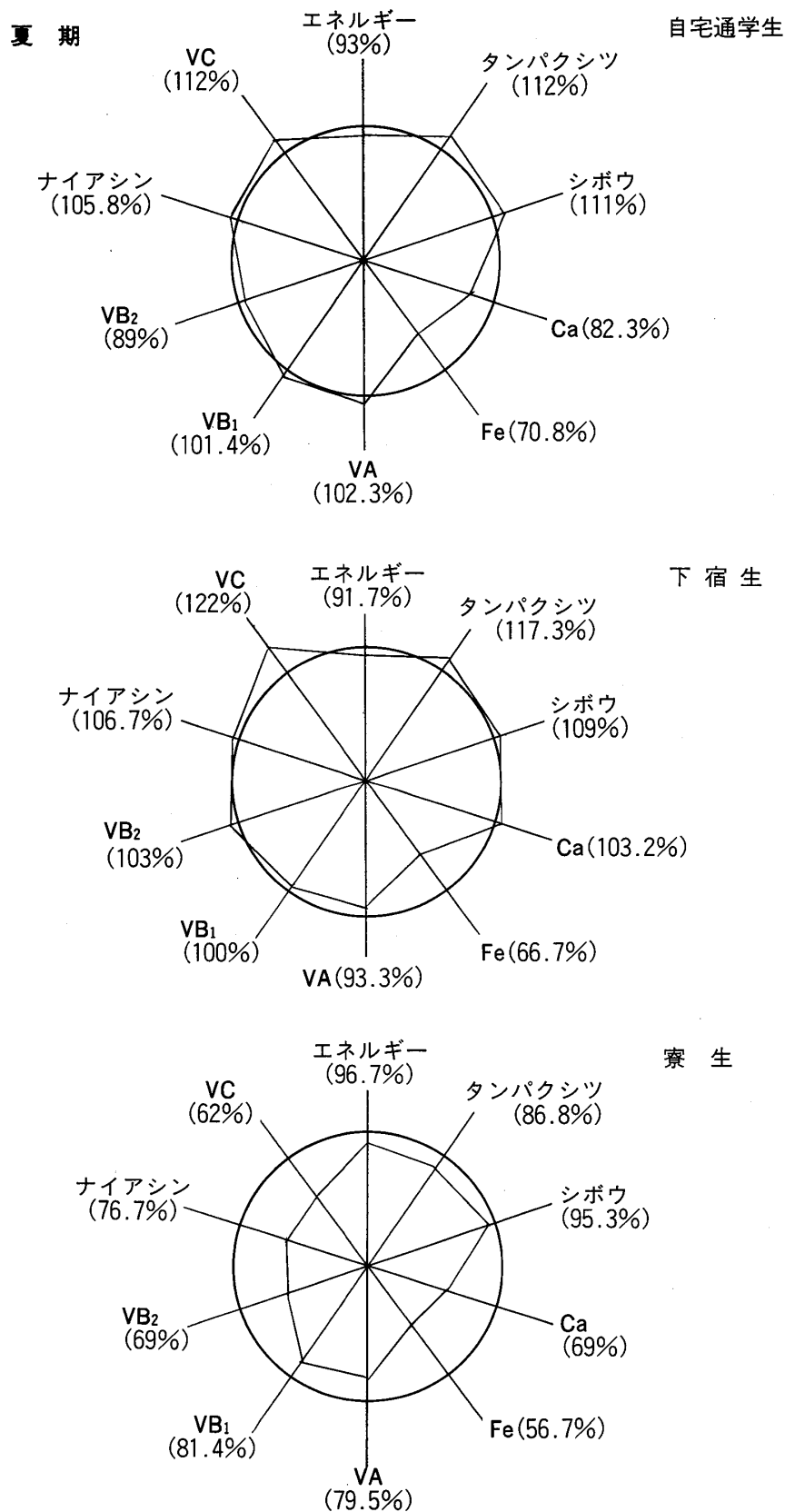
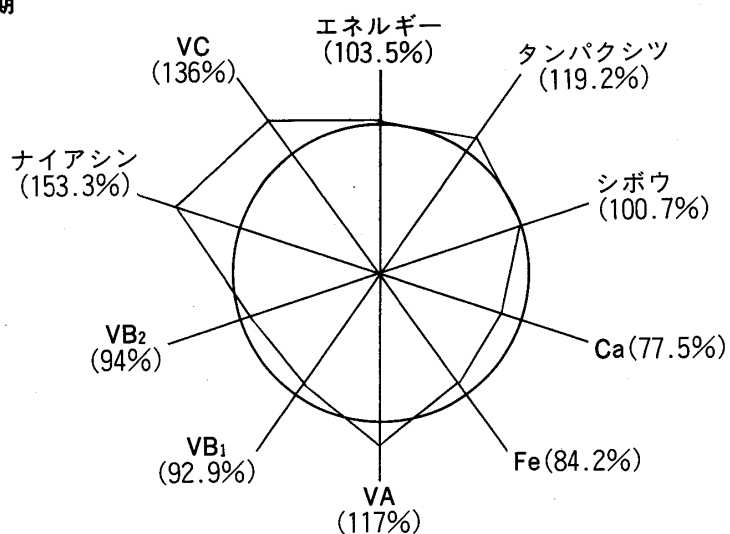
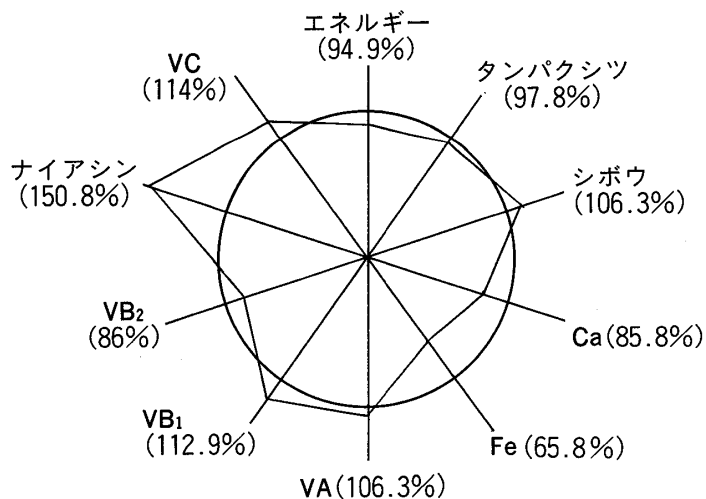


図 2 栄養素等摂取量の充足率（居住別）

冬 期



下 宿 生



寮 生

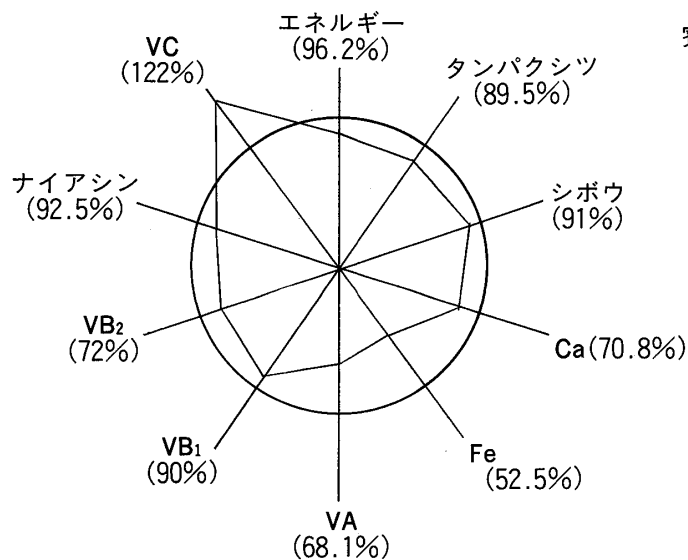


図 3 栄養素等摂取量の充足率（居住別）

河南：女子短大生の食生活についての考察

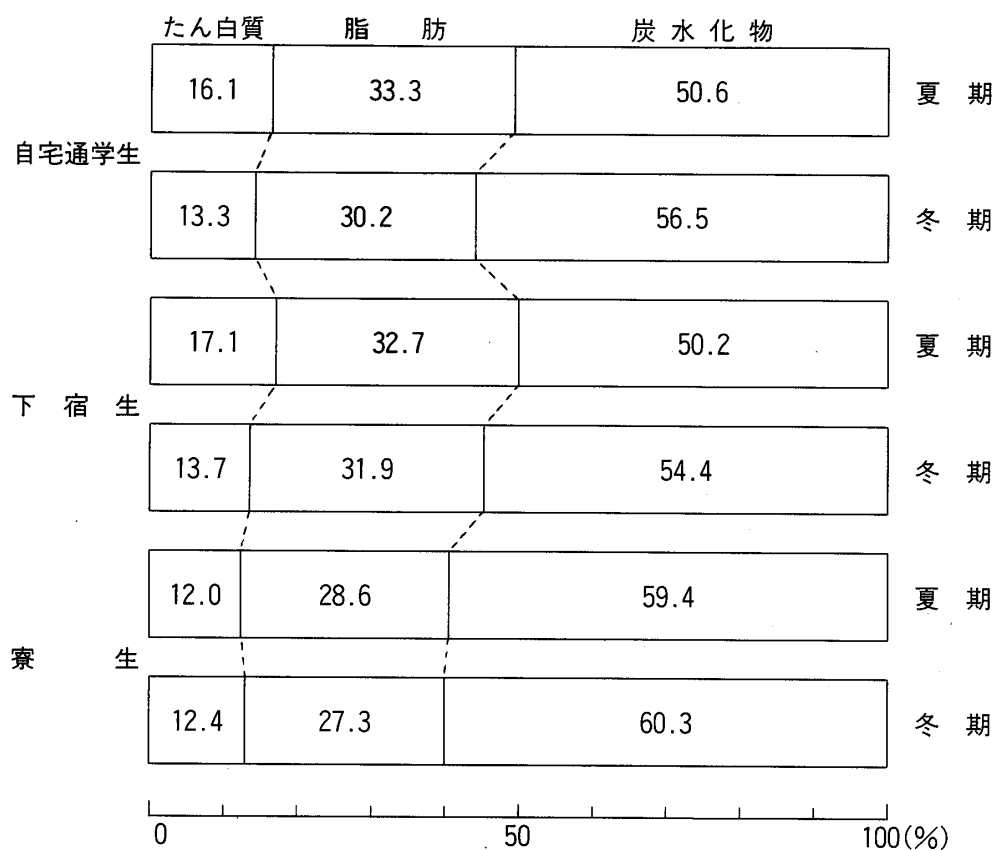


図 4 エネルギーの栄養素別摂取構成比(%) (居住別)

3. 食品群別摂取状況

図 5 は1984年 7 月と12月の食品群別摂取量 (全対象者) を示したものである。食品群の摂取量は穀類, 野菜類, 果実類, 調理加工食品類にそれぞれ $P < 0.05$ で又, いも, でんぷん類, 乳類, 嗜好飲料類に $P < 0.01$ で有意差が認められた。高居ら⁵⁾の18~19歳女子の軽い労作における食糧構成案の数値を100として, これに対して1984年の食品群別摂取量の比率をみると, 穀類120% (冬), いも類116% (冬), 菓子類108% (冬), 乳類154% (夏), 果実134% (夏) と多くなっているが, この他の全ての食品群の摂取は少なくなっている。

表 5 栄養素等摂取量一日の配分比率（全対象者）

（％）

栄養素 季節別 1日の配分	朝食		昼食		夕食		間食	
	夏期	冬期	夏期	冬期	夏期	冬期	夏期	冬期
エネルギー	24.1	21.1	29.7	29.1	36.2	35.1	10.0	14.7
たん白質	23.1	20.4	29.1	29.0	41.8	41.0	6.0	9.6
動物性たん白質	19.8	15.4	27.4	29.7	45.4	45.3	7.4	9.6
脂 肪	26.7	21.7	29.0	27.6	35.1	34.2	9.2	16.5
動物性脂肪	24.9	17.2	28.5	26.6	35.9	37.6	10.7	18.6
糖 質	23.8	21.6	29.6	28.9	34.4	32.4	12.2	17.1
纖 維	15.4	14.3	26.9	25.0	46.2	42.9	11.5	17.8
カルシウム	35.1	29.4	23.2	22.8	26.2	27.8	15.5	20.0
リ ン	26.5	22.6	28.0	28.3	36.7	36.1	8.8	13.0
鉄	23.1	20.0	29.5	27.8	42.3	41.1	5.1	11.1
ナトリウム	23.9	24.5	36.2	40.5	37.3	30.3	2.6	4.7
食 塩	22.8	25.0	36.7	40.8	38.0	30.3	2.5	3.9
カリウム	25.2	21.2	23.6	21.6	37.6	35.1	13.6	22.1
ビタミン A	26.0	24.8	25.2	28.3	41.6	39.2	7.2	7.7
ビタミン B ₁	18.5	16.9	30.8	29.6	40.0	40.8	10.7	12.7
ビタミン B ₂	29.4	23.3	25.9	28.9	32.9	33.3	11.8	14.5
ナイアシン	21.0	19.7	25.8	25.0	48.4	40.1	4.8	15.2
ビタミン C	17.7	9.7	24.2	21.0	35.5	41.9	22.6	27.4

河南：女子短大生の食生活についての考察

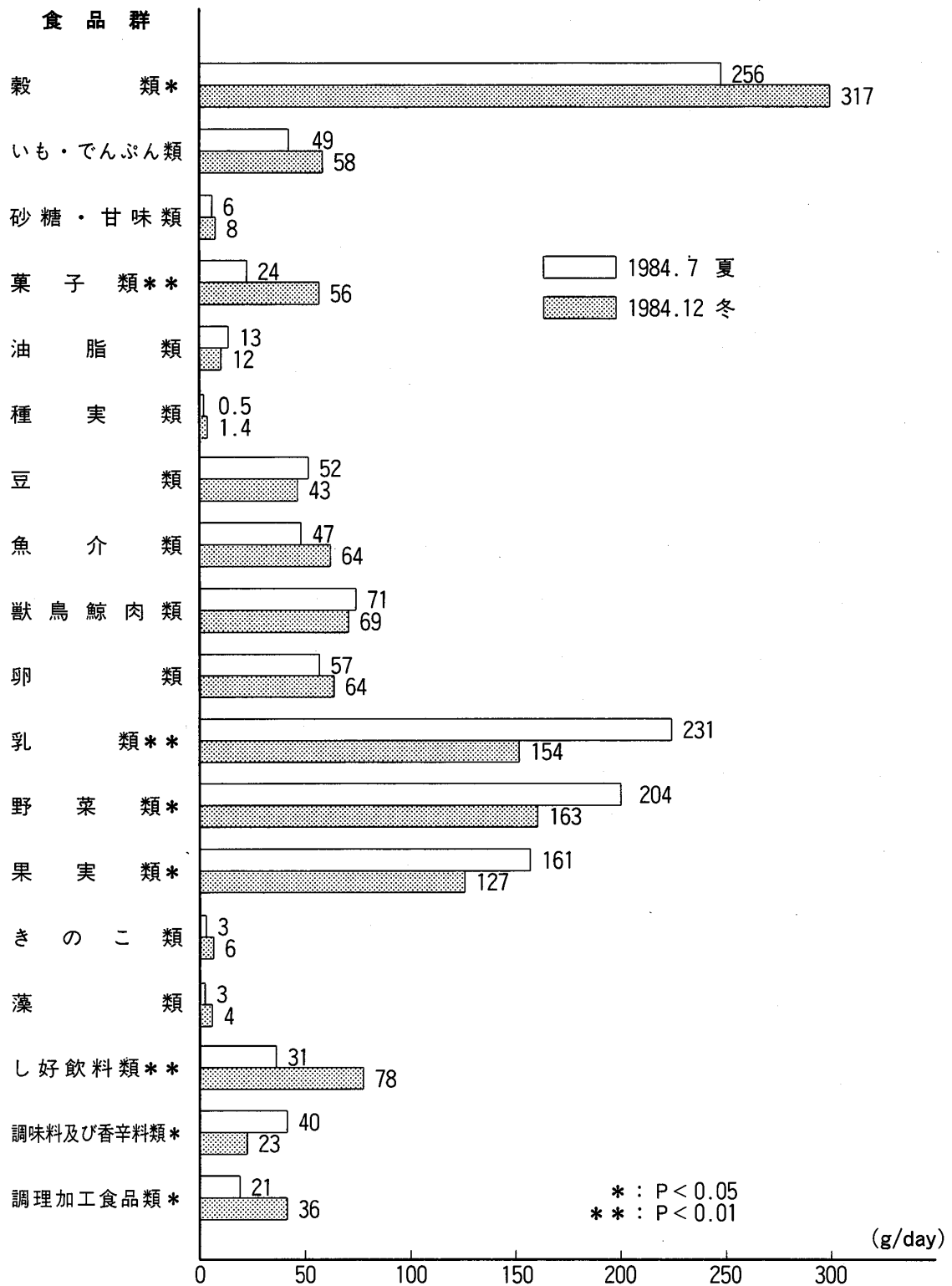


図5 食品群別摂取量 (全対象者)

図6, 図7, は居住別の食品群別摂取量を(夏・冬)示したものである。住居環境の相違による食品群別摂取量の有意差は, 夏においては穀類, 魚介類, 獣鳥鯨肉類, 乳類, 野菜類, 果実類, 嗜好飲料類, 調理加工食品類にそれぞれ $P < 0.01$ で又, いも, でんぷん類, 豆類に $P < 0.05$ で有意差が認められた。冬においては穀類, いも, でんぷん類, 魚介類, 獣鳥鯨肉類, 卵類, 乳類, 嗜好飲料類, 調理加工食品類に $P < 0.01$ で, 又菓子類と果実類に $P < 0.05$ で有意差が認められた。

4. 栄養診断の結果

表6は調査対象者に配布した栄養診断カルテである。食事調査と同様に, 摂取した食品を3日間記入させ, 各自が診断記入要領に従って, I バランスの項目とII 摂取量の項目の得点を求め, 自分の栄養状態をその得点から評価することが出来る最も簡単な栄養診断の方法として栄養指導で活用されている。得点が100~80点の範囲内であると「安心」, 79~61点では「工夫がいる」, 60~0点は「さあ大変」と評価される。I の項目はあくまでもバランスの面からの診断であるために量的な考慮はなされていない。そのためIIの項目を必ず記入しなければならない。

図8に調査対象の栄養診断の結果を示した, バランス面と摂取量に分けて, 夏, 冬間の評価を考察した。図9は居住別の栄養診断の結果である。バランス面, 摂取量とも「安心」の学生は夏期では7.5%, 冬期では9.7%, 「さあ大変」の学生は夏期では11.8%, 冬期で10.8%であった。図9に示した居住別栄養診断の結果をみると, 夏期, 冬期ともに寮生ではバランス面も摂取量の項目も「安心」が0%を示し, 「さあ大変」が夏期, 冬期ともに約85.7%を示し, バランス面では得点が低く, 42.9% (工夫がいる), 57.1% (さあ大変) 量的な面でも夏・冬ともに「さあ大変」が85.7%を示しているのは問題である。寮生の食事面での量的, 質的な改善が望まれる。下宿生では, バランスの面で42.9%が「安心」を示し, 予想外により成績がみられた。しかし, 量的な面では不安が残る。夏・冬ともに「安心」が0% 「さあ大変」が夏では42.9%, 冬ではわずかではあるが28.6%とよい傾向を示した。自宅生では「安心」が10.1% (夏) 11.4% (冬) 「工夫がいる」45.6% (冬), 「さあ大変」が45.6% (夏) 38.0% (冬) と夏・冬ともに下宿生, 寮生と同様に量的な面での得点が低い。

河南：女子短大生の食生活についての考察

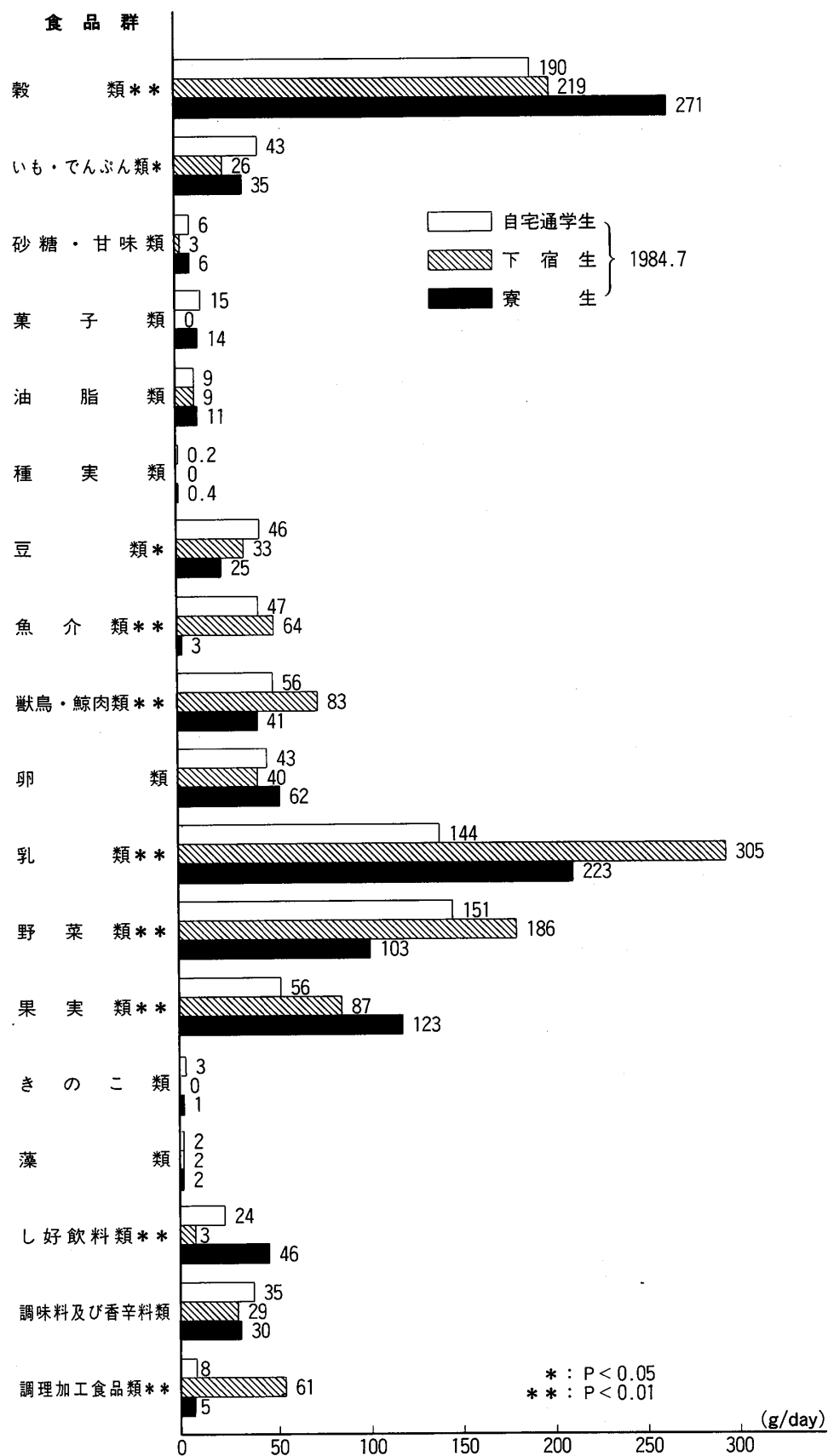


図6 食品群別摂取量(夏)

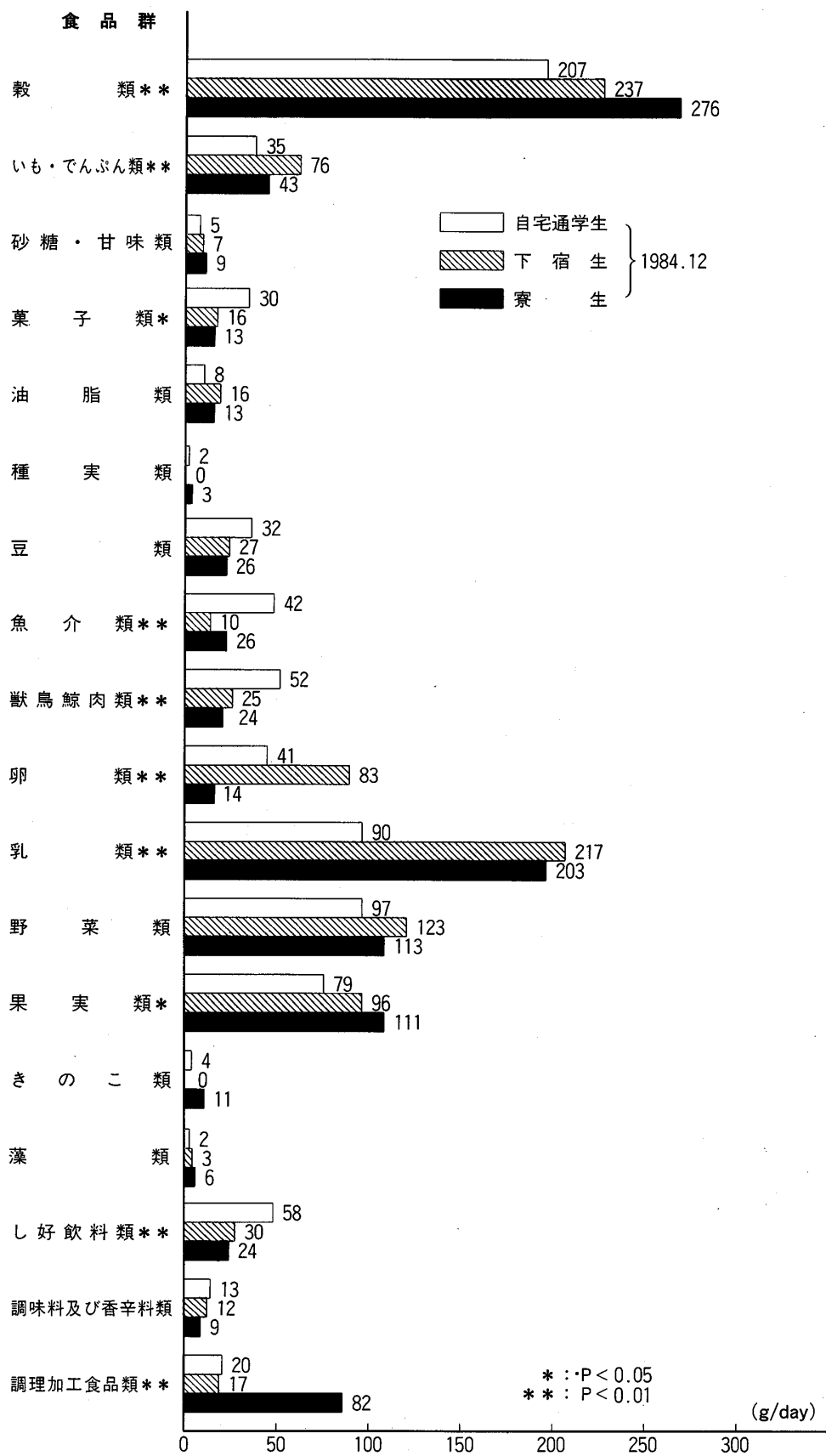


図 7 食品群別摂取量 (冬)

河南：女子短大生の食生活についての考察

表 6 栄養診断カルテ

あなたの食事内容は？

3色の 基礎 食品	6つの基礎 食品	食 品 群	I バランス					目 標 食 糧 構 成		II 摂 取 量	
			朝	昼	夕	基準点	得点		目 安 量	摂取した量	適否
黄	七分つき米 強化米 小麦粉 パン めん類、いも類	1 強化米、麦、砂糖 強化パン めん、玄米					15 (8)	280 20 (さとう)	米1カップ パン2切 さとう大さじ2		
		2 いも類					5 (3)	50	じゃがいも1ケ (卵大)		
	食用油 マーガリン バター	3 油 脂					15 (8)	20	油大さじ2		
赤	大豆 及 び 大豆 製 品 魚 介 類 卵 類 肉 類	4 大豆 大豆製品					5 (3)	80	みそ大さじ½ 納豆5豆腐¼丁		
		5 魚介類						50	魚切身1切		
		獣鳥鯨肉類					15 (8)	50	肉うす切2枚		
		卵 類						50	卵 1ケ		
	牛 乳 乳 製 品 小 魚 類	6 乳 類					15 (10)	240	牛乳1/5本		
		7 小魚、海藻					5 (3)	10	小 魚 8 g 海 藻 2 g		
緑	緑や黄の 濃い野菜	8 緑黄色野菜					15 (8)	100	ほうれん草		
	そ の 他 の 野 菜 果 物	9 その他の 野菜						200	キャベツ1枚 きゅうり1本		
		柑橘類 その他の果実					10 (5)	200	夏みかん中1ケ (又はもも大1ケ)		
合 計							100	安心、工夫がいる、さあ大変		○の数	
安 心			工 夫 が い る		さ あ 大 変						

診断記入要領

I バランスの項目

摂取した食品群は朝昼夕の欄に○印を入れる。

バランス点は9つの食品群のうち、毎食摂取しているか又は、1日のうち2食摂取していれば()内の点数とする。ただし、3食のうち4、5、6群とも、とらない食事があれば、得点のある範囲内で1食につき10点減点する。朝、昼、夕の合計欄には○印の数を記入する。

100～80→安心 79～61点→工夫がいる 60～0点→さあ大変

II 摂取量の項目

目標食糧構成(生活活動強度Ⅰ：軽い18～19歳女子)に対して1日の摂取量を目安量と比較し、多いものに○印、少ないものに×印をつける。ただし穀類摂取量については○と×を逆にする。

- 6つの基礎食品にそれぞれ○のある場合 安心
- 3色の食品にそれぞれ○印のある場合 工夫がいる
- 3色の食品中、2色以下に○印のたる場合 さあ大変

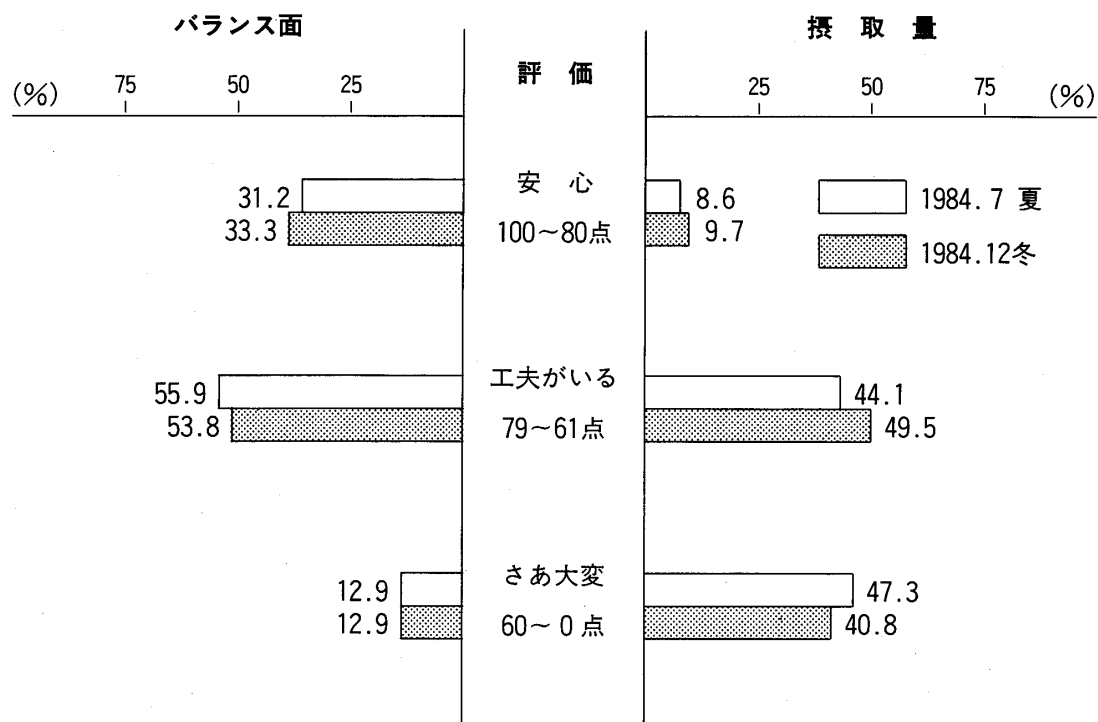


図8 栄養診断の結果（全対象者）

表7 食品数と料理数

(1人1日当たり)

季節別 調査対象	夏 期 M ± SD		冬 期 M ± SD	
	食 品 数	料 理 数	食 品 数	料 理 数
全 対 象 者	21.9 ± 4.5	8.6 ± 2.0	22.3 ± 4.4	9.6 ± 2.5
自 宅 通 学 生	22.2 ± 4.4	8.8 ± 2.0	22.8 ± 4.3	9.9 ± 2.6
下 宿 生	22.9 ± 4.4	8.4 ± 1.8	23.0 ± 3.2	9.0 ± 2.4
寮 生	19.7 ± 1.7	6.7 ± 0.7	16.9 ± 1.8	7.6 ± 1.2

河南：女子短大生の食生活についての考察

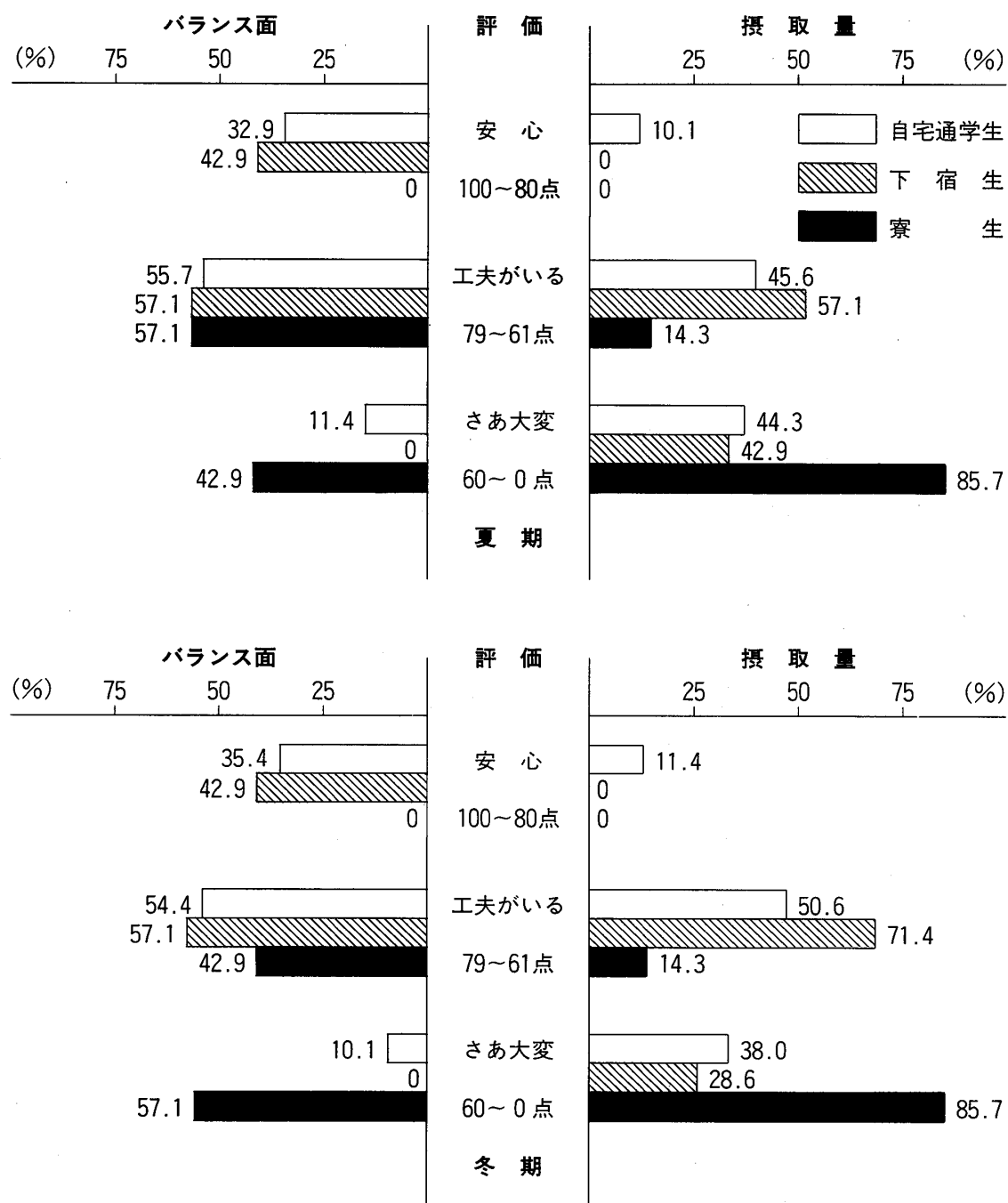


図9 栄養診断の結果（居住別）

5. 1日の食品数

表7に調査対象学生の1日の食品数と料理数の1人当たりの平均と標準偏差を示した。昭和60年5月に厚生省保健医療局健康増進栄養課は、今後の食生活改善対策の根幹を占めるものとして「健康づくりのための食生活指針」を公衆衛生審議会に図って承認を得た後に公表した。厚生省から出された食生活改善の目標⁸⁾を次の表8に示した。

表8 健康づくりのための食生活指針

1. 多様な食品で栄養バランス
 - 1日30食品を目標に
 - 主食・主菜・副食をそろえて
2. 日常の生活活動に見合ったエネルギーを
 - 食べすぎに気をつけて、肥満を予防
 - よくからだを動かし、食事内容にゆとりを
3. 脂肪は量と質を考えて
 - 脂肪はとりすぎないように
 - 動物性の脂肪より植物性の油を多めに
4. 食塩をとりすぎないように
 - 食塩は1日10g以下を目標に
 - 調理の工夫で、むりなく減塩
5. こころのふれあう楽しい食生活を
 - 食卓を家族ふれあいの場に
 - 家庭の味、手づくりのこころを大切に

(厚生省)

アンケート調査⁷⁾の結果、食品数の少ない人は、普通に働いていて疲れる人が多く、風邪をひきやすく、食欲がないなどを訴える人が多いという報告がなされている。調査対象の1人1日当たりの食品数の平均値と標準偏差は、全対象者では 21.9 ± 4.5 (夏)、自宅通学生では 22.2 ± 4.4 、下宿生で 22.9 ± 4.4 、寮生では 19.7 ± 1.7 を示し、厚生省の目標とする1日30食品には大きな差がある。特に寮生では冬の食品数は16.9と少なく目標の56.3%の充足率である。

食品の数え方は、同じ食品は1日のうち何回食べても1品と数える。外食をした場合や調理済みの食品を摂取した時は、素材の食品がわかるものは数えあげ、わからないものは1品とする。エネルギー源の補給につながるような食品、マヨネーズ、酒、ドレッシング等は数えるが香辛料や塩、しょうゆなどの調味料は数えない。体力の基本をつくるための食事のペースは、共通のものとして「6つの基礎食品」をバランスよくとることである。献立作成はそれらを考

河南：女子短大生の食生活についての考察

慮し、計画的に行うことが大切である。現在提供されている雑多な食糧の中から、健康な生活を営むための新しい適切な食品の選択能力が要求される。必要な食物をいかに知的に選びとるかは、好ましい食生活を実践するための第一条件である。又、学生の食生活指導にあたっては、栄養素や食品に対する知識とともに個人差に配慮しながら日常の食事のとり方の指導をくり返し、実践化、習慣化させることが大切である。

ま と め

昭和59年の7月と12月に、平日連続3日間、本学女子学生93名を対象に栄養調査、栄養診断を行い、次の結果を得た。

- 1) 女子短大生の摂取栄養量は、所要量に対してCa, Feが不足の状態にあり、寮生においては、すべての栄養素の不足がみられ、その傾向は顕著であった。
- 2) 食品群別摂取量では季節別、居住別ともに有意の差が認められた。夏期における寮生の魚介類、緑黄色野菜のとり方が、極めて少ない。
- 3) エネルギーの栄養素別摂取構成比における蛋白質の割合は、夏期、冬期ともに寮生は少ない。
- 4) 栄養診断の結果、バランスの項目、摂取量の項目ともに寮生は低得点であり、調理形態数も極めて貧弱な状態である。食事面における、量的、質的な改善が望まれる。
- 5) 1日の食品数の平均は 21.9 ± 4.5 （夏期） 22.3 ± 4.4 （冬期）と少なく目標の1日30食品に近づけるためには、6つの基礎食品の各グループから、まんべんなく摂取することが大切である。最後に、本調査に御協力、御指導いただきました川西保健所の関係者の方々、愛媛大学の澤新之輔先生に深く感謝申し上げます。

文 献

- 1) 河南恒子、高木従子；第29回日本栄養改善学会講演集、P.250～251（1982）
- 2) 野村茂；生活と貧血P.9（1976）医歯薬出版
- 3) 科学技術庁資源調査会編；四訂日本食品成分表（1982）
- 4) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編；第三次改定日本人の栄養所要量（1984）
- 5) 高井百合子、手塚明通、堤忠一；栄養学雑誌、33(5)203～205（1975）
- 6) 厚生省保健医療局健康増進栄養課；国民栄養の現状 P.111（1986）第一出版
- 7) 兵庫県；ひょうごの食生活指針（1986）
- 8) 厚生省保健医療局健康増進栄養課；健康づくりのための食生活指針 P.5（1985）