

女子大生の食生活について
—— 本学学生における実態調査 ——

山 口 弘 子

**A Study of the Eating Habits of Female College Students :
The Case of Gifu College of Education**

by Hiroko Yamaguchi

Summary

This is a report on an investigation of food intake and eating habits of female college students. Surveys of the state of daily eating habits were conducted on the female freshmen at Gifu College of Education in May and November 1981. The findings can be summarized as follows :

1) Nutritional intake:

The intakes of energy, Ca, Fe, and Vitamin B₂ were insufficient, and the intake of Vitamin A were in surplus.

2) Intake of each foodstuff-group:

The intakes of grain and potatoes, soybeans, vegetables and fruits, seaweeds, and milk etc. were insufficient, and sufficient was that of sweets.

3) The ratio of animal protein in proportion to all the protein taken was high, which was above average in Japan by 9.2%.

4) Staple food :

for breakfast, rice 2 : bread 1

for lunch, rice 3 : bread 1 : noodles 1

for dinner, 90% of the girls had rice. Miso-soup, which is Japanese traditional menu, was taken daily by approximately half of the students,

5) Subsidiary food :

According to the research, the students menu consisted mainly of Japanese-style dishes, but the students preferred western style dishes; that is to say, no correlation was found between their taste and the dishes which they lived on.

緒 論

戦後のわが国における栄養摂取量年次別推移⁽¹⁾をみると、その水準は昭和27年以降漸次順調に向上

し、さらに経済の高度成長にともなって昭和41年頃から急速に上昇した。昭和46年から48年にかけては遂に過剰摂取の様相を呈するようになり、以後その状態は一時期横這いをつづけたが昭和51年にいたり徐々に下降線をたどるようになった。すなわち昭和54年国民栄養調査⁽²⁾の結果によれば、1人1日当りの摂取エネルギーは、摂取量が最高であった昭和46年国民栄養調査結果に比較して7.6%減、同じく蛋白質は昭和48年の6.7%減、その他微量栄養素もそれぞれごく僅かずつではあるが減少がみられるようになった。しかし、脂質の摂取量に限って少量ながらも増加を続けており、これは油脂のほか肉類の摂取量増加によるものとみられる。

このように全国的な栄養摂取量はいちおう理想に近い水準に達しているものの、このなかにあって中学・高校・大学の女子生徒および女子学生は摂取エネルギーが低く、微量栄養素が不足するという報告⁽³⁾⁽⁴⁾もある。

ひるがえって本学学生の食生活の実態はどのようなものであろうか。学生の半数以上が自宅から離れて寮生活をしており、寮生活者の大半が自炊を余儀なくされているが、果して栄養の知識を生かして十分な内容の食事を摂っているであろうか。今回、本学学生の食生活の実態を把握するために調査をおこない、食物摂取量ならびに食生活状況について検討をこころみため以下に報告する。

調査対象および調査時期

聖徳学園岐阜教育大学学生のうち1回生（18～20才女子）を対象とし、昭和56年5月6日・7日・8日の3日間に98名、同年11月10日・11日・12日の3日間に164名、計262名について調査をおこなった。ただし2回の調査に重複して対象者となることのないように留意した。

調査方法

調査の対象となった学生に対し、食物摂取量調査とアンケート調査を併わせて実施した。①食物摂取量調査は前記に示した連続3日間の食事について献立名・食品名・摂取量を朝・昼・夕・間食の別に記録させた。それにもとづき日本食品成分表⁽⁵⁾を用いて「1人1日平均の栄養摂取量」および「1人1日平均の食品群別摂取量」の算出をするとともに、食生活状況についても調べた。②アンケート調査は食生活状況考察の一助とするために、日常食としてよく食べられている調理名⁽⁶⁾34品目を無作為に並べた調査用紙に「大好き」「好き」「好きでもきらいでもない」「きらい」「大きらい」を記入しておき、該当するところに各自で○印をつけさせそれを集計した。

なお調査用紙の回収は食物摂取量調査で100%、アンケート調査では不備な回答用紙を除き98.1%であった。

調査対象者のうち自宅から通学している者を「自宅通学生」、寮生活者のうち食事付きの寮に居住する者を「寮生（まかない付）」、自炊している寮生活者を「寮生（自炊）」、それらの平均値を「平均」とした。対象者の内訳は「第1表」の通りである。

結果および考察

1. 食物摂取量調査

1) 栄養摂取量

学生1人1日当りの栄養摂取量を、昭和54年国民栄養調査全国平均（以下栄養調査とい

第1表 調査対象者内訳

対象者区分	人 数 人	比 率 %
自 宅 通 学 生	117	44.6
寮生(まかない付)	12	4.6
寮 生 (自 炊)	133	50.8
計	262	100.0

第2表 栄 養 摂 取 量 (1人1日当り)

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vitamin			
							A(IU)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
昭和54年国民栄養 調査全国平均	2,113	78	55	315	548	13.3	1.628	1.18	1.03	115
昭和54年改定日本人栄 養所要量 (19才女子)	2,050	65	エネルギー比 25~30%	—	600	12.0	1,800	0.80	1.10	50
自 宅 通 学 生	1,880	74	64	269	438	11.3	2,004	1.10	0.88	94
寮生(まかない付)	2,001	70	64	288	479	10.8	2,196	0.98	0.81	102
寮 生 (自 炊)	1,902	69	65	274	452	10.3	2,405	1.12	0.92	97
平 均	1,928	71	64	277	456	10.8	2,202	1.07	0.87	98

う)および、昭和54年改定日本人栄養所要量⁽⁷⁾19才女子（以下19才女子所要量という）と比較したものを第2表に示した。また、栄養調査ならびに19才女子所要量を100とした場合の学生の栄養摂取量を百分率であらわし、図示したものが第1図と第2図である。

すなわち摂取エネルギーは可成り不足の状態にあり、平均では栄養調査に比較して185kcalori (8.8%), 19才女子所要量に比較して122kcalori (6.0%)も下回っている。そのうち自宅通学生が最も不足、寮生(自炊)がそれに次ぎ、寮生(まかない付)は栄養調査に比較して5.3%, 19才女子所要量に比較して2.4%の不足でその不足量が最少であった。

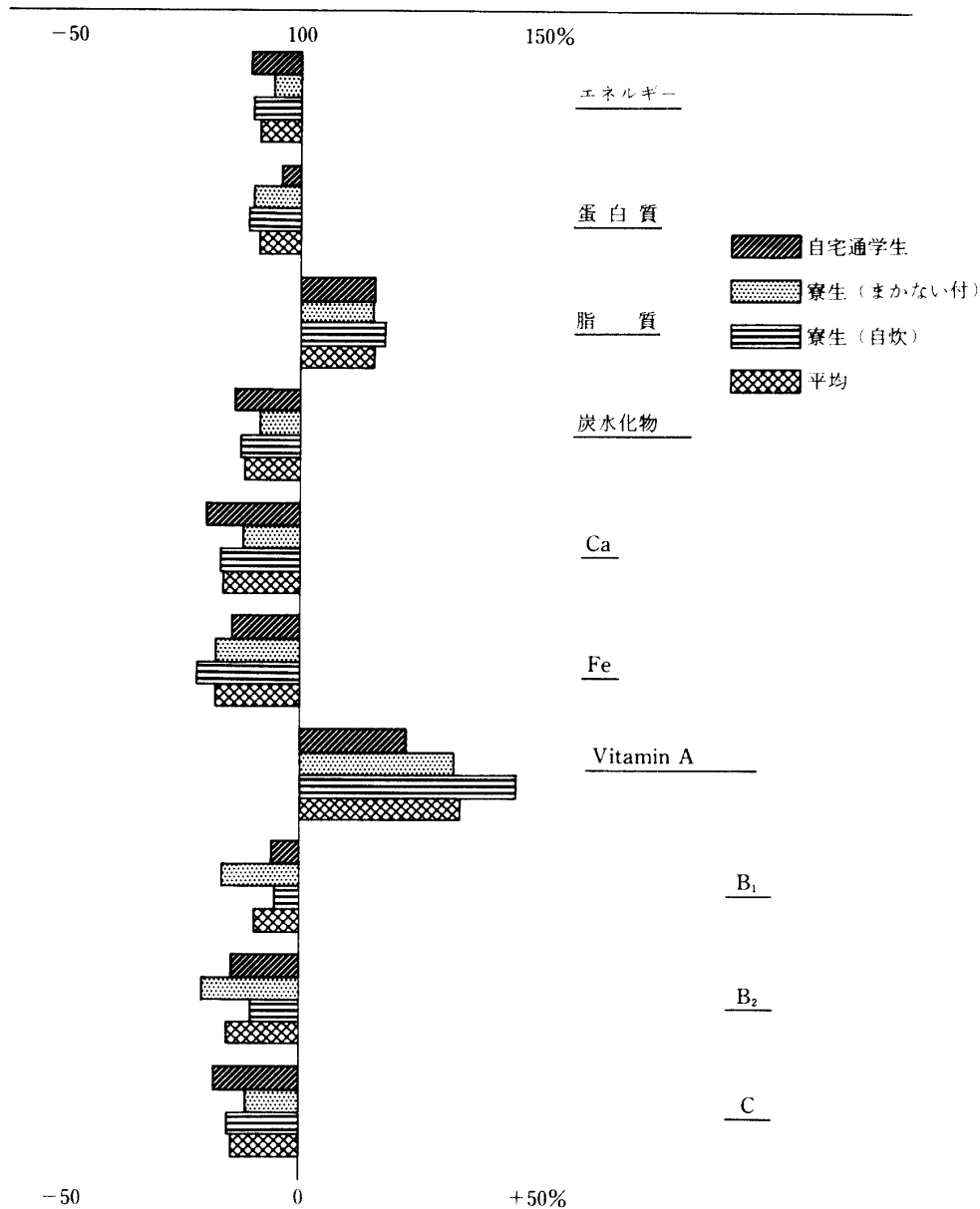
蛋白質は栄養調査に比較すると平均で7g(9.0%)下回るが、19才女子所要量に比較すれば6g(9.2%)上回っており、その摂取量は充足した状態にあると考えられる。蛋白質の摂取量は自宅通学生において最も多く、次いで寮生(まかない付)、僅かの差ではあるが寮生(自炊)が最も少なかった。また、蛋白質のうちで動物性蛋白質が占める割合つまり動物性蛋白質比率は第3表に示した通り平均が57.5%で、栄養調査の48.3%をはるかに上回る高率であった。

脂質は栄養調査結果よりも平均で9g(14.1%)上回っている。1日の摂取エネルギーに対して脂質から摂取するエネルギーの比率は平均で30%であった。19才女子所要量の脂質エネルギー比率は25~30%であるから平均はその上限にあるといえる。自宅通学生、寮生(まかない付)、寮生(自炊)ともほぼ同じ量を摂っていた。

Caは摂取量が少なく、平均で栄養調査より16.8%, 19才女子所要量より24.0%も下回っていた。自宅通学生において最も不足し、次いで寮生(自炊)、寮生(まかない付)の順であった。

FeもCaと同様に摂取量が下回り、平均で栄養調査より18.8%, 19才女子所要量より10%不足をみ

第1図 昭和54年国民栄養調査の栄養摂取量を100とした場合との比較



せている。その不足量は寮生(自炊)において最も多く、次いで寮生(まかない付)、自宅通学生の順であった。

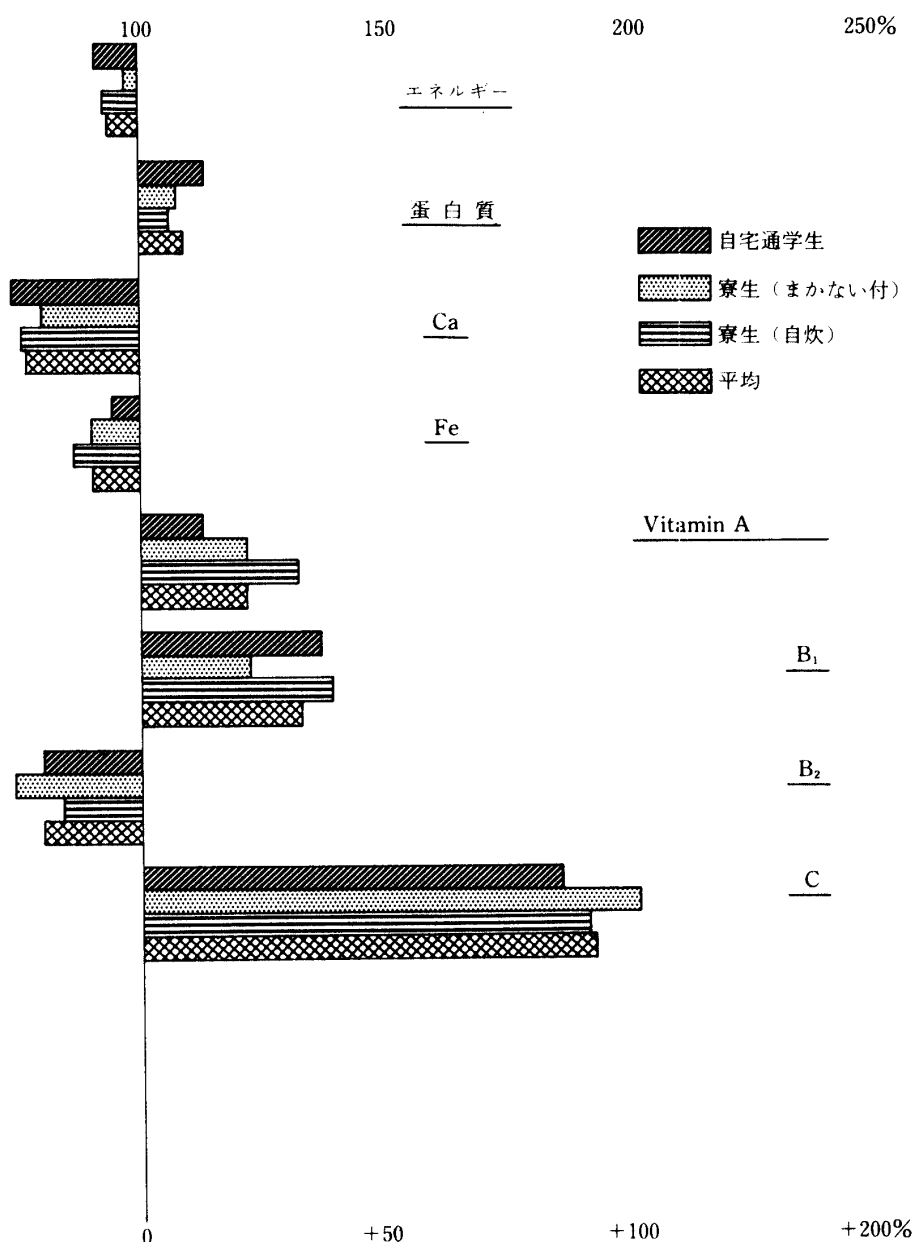
Vitamin A は摂取量が多い。平均では栄養調査に比較して35.3%、19才女子所要量に比較して22.3%多く摂取されている。

Vitamin B₁ は平均を栄養調査に比較すると9.3%下回るが、19才女子所要量に比べれば33.8%多い。

Vitamin B₂ は平均で栄養調査よりも15.5%少なく、また19才女子所要量よりも20.9%下回っていて可成りの不足がうかがわれる。

Vitamin C は栄養調査を平均で14.8%下回る。しかしいっぽう19才女子所要量と比較した場合には2倍近くにも達しているがVitamin C は食品保存期間や調理の操作中に損失が大きい⁽⁸⁾ものであるから安全圏を考慮すれば、この程度の摂取量は過剰とはいえない。

第2図 昭和54年改定日本人栄養所要量（19才女子）を100とした場合との比較



2) 食品群別摂取量

学生1人1日当りの摂取食品を食品群別に分類し、昭和54年国民栄養調査全国平均による食品群別摂取量⁽⁹⁾（以下栄養調査による食品群別摂取量という）ならびに香川綾氏案の食品群別食品構成⁽¹⁰⁾19才女子（以下香川綾案19才女子という）と比較したものを第4表に示した。さらに栄養調査による食品群別摂取量および香川綾案19才女子における各群の食品

第3表 総エネルギーに対する穀類エネルギー比及び総蛋白質に対する動物性蛋白質比

	穀類エネルギー比 %	動物性蛋白質比 %
昭和54年国民栄養調査全国平均	43.9	48.3
自宅通学生	41.7	60.7
寮生(まかない付)	45.1	57.0
寮生(自炊)	45.9	54.9
平均	44.2	57.5

第4表 食品群別摂取量（1人1日あたり）

	穀物		いも類	さとう類	菓子類	油脂類	豆製品	野緑黄菜色	き淡色の野菜	果実類	海藻類	動物性食品 g				調味飲料
	米	小麦その他										魚介類	獣肉	卵	乳製品	
昭和54年国民栄養調査全国平均	223 ^g	98 ^g	64 ^g	14 ^g	25 ^g	18 ^g	69 ^g	51 ^g	204 ^g	167 ^g	5 ^g	89	72	41	113	116 ^g
香川綾案食品群別食品構成（19才女子）	250		100	20	—	30	80	300		200	—	110		50	300	—
自宅通学生	151	98	51	10	51	20	40	45	172	129	2	67	70	53	79	69
寮生（まかない付）	228	53	74	13	34	16	63	46	208	118	4	96	56	48	46	28
寮生（自炊）	171	113	61	10	47	23	28	52	184	112	4	36	71	46	113	66
平均	183	88	62	11	44	20	44	48	188	120	3	66	66	49	79	54

量を100とした場合の学生の食品群別摂取量を百分率であらわして第3図と第4図に示した。

これらによれば穀類のうち米の摂取量は平均で大きく下回っており、栄養調査による食品群別摂取量よりも40g（17.9%）少ない。同様に小麦およびその他の穀類（以下小麦その他という）も栄養調査による食品群別摂取量に比較して10g（10.2%）少なく、さらにまた、いも類の摂取量も下回っている。他方香川綾案19才女子に比較すれば平均の穀類摂取量は充足した感があるが、いも類の摂取量においては38g（38%）も不足している。米といも類の摂取量は自宅通学生で最も不足が大きい。また寮生（まかない付）の米の摂取量は栄養調査による食品群別摂取量を僅かに上回り、小麦その他は46%少なく、いも類は15.6%多い。寮生（自炊）は米の摂取量は少いが小麦その他でそれを補なっている、しかしながらいも類の摂取量はやや不足である。これら穀類やいも類の不足は摂取総エネルギー不足のおもな原因をなしていると考えられる。摂取総エネルギーが少ないために総エネルギーに対する穀類エネルギー比率は第3表に示したごとく平均で栄養調査のそれを0.3%ではあるが上回る結果になっている。

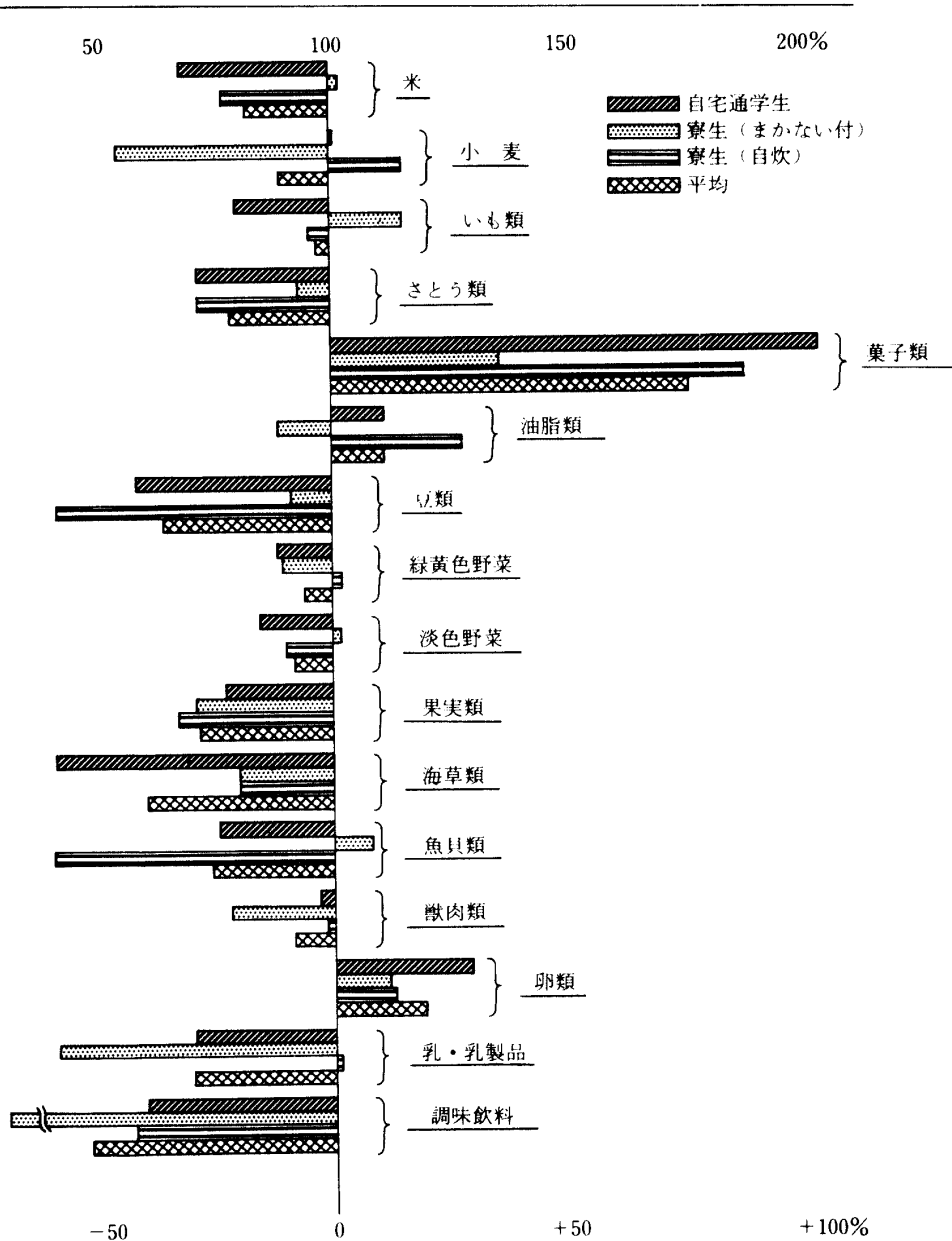
さとう類は平均で栄養調査による食品群別摂取量の約4分の3、香川綾案19才女子の約2分の1の摂取にすぎなかった。反面菓子類の摂取は非常に多く、平均で栄養調査による食品群別摂取量の約1.8倍にも達している。中でも自宅通学生の摂取量は多く、次いで寮生（自炊）、寮生（まかない付）の順で、自宅通学生は寮生（まかない付）の1.5倍も摂取していることになる。穀類およびいも類の摂取量の多かった寮生（まかない付）では菓子類の摂取量が比較的少なく、反対に穀類およびいも類の摂取量の少なかった自宅通学生では菓子類の摂取量が多いという傾向がみられた。

ジュース、コーヒー、コーラなどの調味飲料は栄養調査による食品群別摂取量に比較して平均では格段に少なく、約2分の1の摂取量にすぎない。調味飲料の多飲は糖質過剰を招き、ひいては食欲不振や、Vitamin B₁不足による脚気などを惹き起しやすいので飲用の少ない傾向は大変のぞましい。

油脂類は栄養調査による食品群別摂取量に比し平均で11%上回るが、香川綾案19才女子からみればこの上さらに10g（50%）増加してもよいということがいえる。

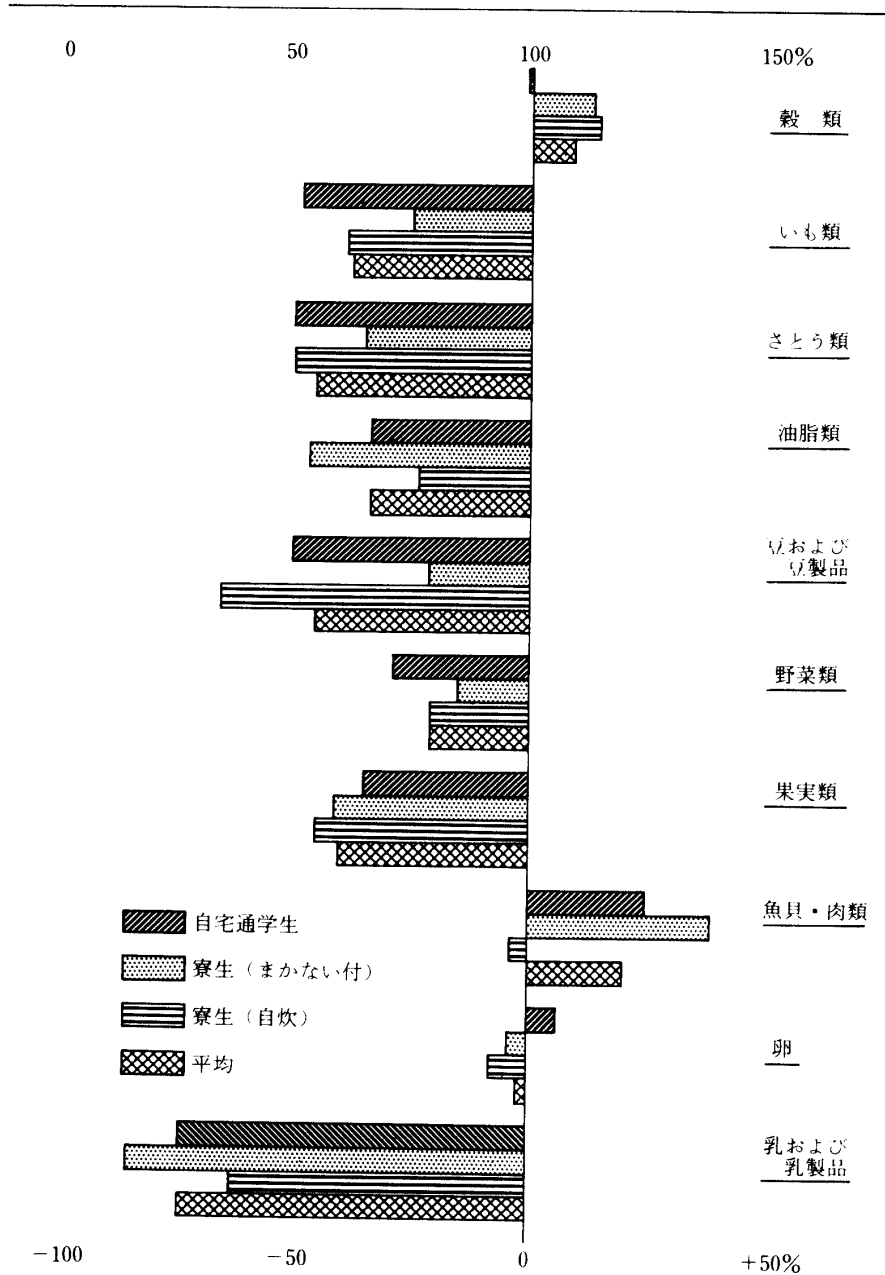
豆および豆製品の平均は少なく、栄養調査による食品群別摂取量に比較して36.2%、香川綾案19才女子に比較して45%も下回っている。豆および豆製品の不足はCaおよびFeの摂取量不足の原因をなしていると思われるので今後はそれを増やしていくことが必要であろう。

第3図 昭和54年国民栄養調査食品群別摂取量を100とした場合との比較



野菜類は栄養調査による食品群別摂取量に比較して平均で緑黄色野菜5.9%、淡色野菜7.8%の下回りをみせている。なお香川綾案に比較すれば緑黄色野菜と白色野菜とを併わせて平均で21.3%下回っている。また果実類は平均で栄養調査による食品群別摂取量よりも28.1%、香川綾案19才女子よりも40%少ない。野菜類の摂取量は寮生(まかない付)において最も多く、次いで寮生(自炊)、自宅通学生の順であり、そのうち緑黄色野菜は寮生(自炊)がいちばん多く摂っており、次いで寮生(まかない付)、僅かな差ではあるが自宅通学生において最も少なかった。果実類は自宅通学生が最も多く摂取しており、次いで寮生(まかない付)、寮生(自炊)の順であった。今回の調査ではVitamin Cの摂取量は栄養調査に比較してやや下回ったものの、19才女子所要量に比べ充足していた。しかしVitamin C以外の微量栄養素および繊維などの給源としてなお十分に野菜・果実類を摂ることは必要だというべ

第4図 香川綾案食品群別食品構成（19才女子）を100とした場合との比較



きであろう。

海草類は平均で栄養調査による食品群別摂取量の60%を摂っているにすぎなかった。

動物性食品の平均は、栄養調査による食品群別摂取量と比較すると魚介類で23g(25.8%)、獣肉類で6g(8.3%)下回っているが、香川綾案19才女子と比較すればほぼ充足しているとみることができる。

卵は平均で1日に約1個の割合で摂取されており適当である。

乳および乳製品は寮生（自炊）において栄養調査による食品群別摂取量と同量の摂取がみられるものの、平均ではそれよりも34g(30.1%)不足している。香川綾案19才女子では1人1日300gの乳類摂取を示しており、この量は平均の約3.7倍である。Ca不足も乳類の摂取によって解消するので

ひ多く飲用することをすすめたい。

2. 食生活状況

1) 食事および間食

学生が摂取した3食の食事と間食の配分を、蛋白質およびエネルギーの面からみたものを第5表に示した。

第5表 エネルギーおよび蛋白質の1日の摂取配分

	自宅通学生				寮生(まかない付)				寮生(自炊)				平均			
	エネルギー		蛋白質		エネルギー		蛋白質		エネルギー		蛋白質		エネルギー		蛋白質	
	kcal	%	g	%	kcal	%	g	%	kcal	%	g	%	kcal	%	g	%
朝食	373	20.2	14.3	19.2	414	20.5	15.7	22.4	436	22.8	16.1	23.4	407	21.1	15.4	21.7
昼食	545	29.5	21.1	28.4	647	32.0	21.4	30.5	561	29.3	19.4	28.2	584	30.3	20.6	29.0
夕食	609	32.9	30.5	41.0	744	36.8	28.4	40.5	671	35.0	27.9	40.6	675	34.9	28.9	40.6
間食	321	17.4	8.5	11.4	216	10.7	4.6	6.6	248	12.9	5.4	7.8	262	13.7	6.2	8.7
1日の合計	1,848	100	74.4	100	2,021	100	70.1	100	1,916	100	68.8	100	1,928	100	71.1	100

平均によれば蛋白質は、朝食22%、昼食29%、夕食40%、間食9%で、朝食を1とした場合には朝：昼：夕：間食が(1：1.3：1.8：0.4)になる。また摂取エネルギーは、朝食21%、昼食30%、夕食35%、間食14%で朝食を1とした場合には(1：1.4：1.6：0.7)の割合になる。3食の食事配分はエネルギーの割合からみて(1：1.5：2)または(1：1.5：1.5)にするのがよいとされている⁽¹¹⁾が学生の平均では食事配分が後者に近い割合になっていて配分のよいことがわかる。しかし間食に占められている0.7は中学・高校の女子生徒の調査結果⁽¹²⁾と同じであった。

間食の内容は頻度で菓子が78%、果実類が12%、飲みもの10%の順である。ただし食事中に摂取された果実や飲みものはその中に含まれてはいない。間食によく摂られている菓子の種類はクッキー、まんじゅう、ポテトチップ、チョコレート、ケーキ、カステラなどであった。3食の食事に対する間食のエネルギー比率は第6表に示した通りである。

次に、摂取している主食の種類とその摂取状況を第7表に示した。

これによれば朝食は米飯2に対してパン1の割合で摂取され、昼食は米飯3に対してパン1、麺類1の割合で摂られている。ただし昼食では米飯と麺やパンの組合わせで摂っている者が相当数あり、これらは米飯を主食にする者としてまとめておいた。夕食には米飯が最も多く、パンおよび麺類は併

第6表 食事のエネルギーに対する間食のエネルギーの比

	間食のエネルギー (kcal)	朝・昼・夕食のエネルギー (kcal)	間食/3食 エネルギー %
自宅通学生	321	1,527	21.0
寮生(まかない付)	216	1,805	12.0
寮生(自炊)	248	1,668	14.9
平均	262	1,667	16.0

第7表 主食の種類とその比率

		米 飯 %	パ ン %	麵 類 %	主食なし %	食事なし %	その 他 %	計 %
朝 食	自 宅 通 学 生	54.2	40.1	0.2	2.8	0.9	1.8	100
	寮生（まかない付）	95.9	0	0	0	0	4.1	100
	寮 生（自 炊）	40.7	53.1	0.2	1.6	3.6	0.8	100
	平 均	63.6	31.1	0.1	1.5	1.5	2.2	100
昼 食	自 宅 通 学 生	66.2	16.9	15.6	0.8	0	0.5	100
	寮生（まかない付）	50.4	26.2	19.3	0	0	4.1	100
	寮 生（自 炊）	66.0	16.3	15.4	0.9	0.7	0.7	100
	平 均	60.8	19.8	16.8	0.6	0.2	1.8	100
夕 食	自 宅 通 学 生	84.3	3.2	7.8	3.5	0	1.2	100
	寮生（まかない付）	91.7	0	8.3	0	0	0	100
	寮 生（自 炊）	78.8	4.5	11.8	2.3	0	2.6	100
	平 均	84.9	2.6	9.3	1.9	0	1.3	100
1 日 の 平 均		69.8	17.8	8.7	1.3	0.6	1.8	100

わせて12%にとどまっている。

生活環境による主食摂取の特徴としては寮生（まかない付）が朝食と夕食のほとんどを米飯で摂っており、寮生（自炊）は朝食にパンを半数以上の者が摂っている。寮生（自炊）において乳および乳製品の摂取量が多いのは朝食をパンと牛乳の組み合わせで摂る者が多いことによるのであろう。

主食を摂らない者および食事なしという者は同年女子の調査⁽¹³⁾に比較して格段に少ない。

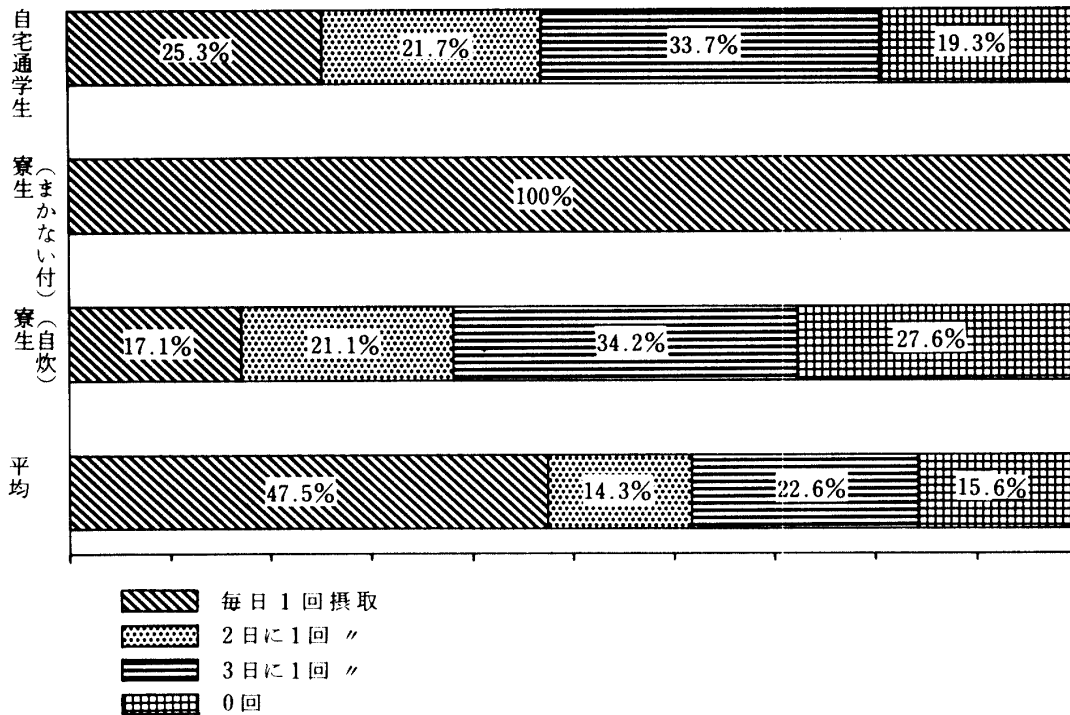
また味噌汁は第5図に示すような状況で摂られている。すなわち寮生（まかない付）においてはすべての者が毎日1回摂取し、自宅通学生では毎日1回が約25%、2日に1回が22%、3日に1回が34%、全く摂っていない者は19%である。寮生（自炊）においては毎日1回というのは17%にすぎず、全く摂らない者は28%であった。寮生（自炊）は朝食をパンにしている者が多いことから味噌汁の回数が少ないのは理解できるが、それにしても朝食を米飯にしている者の割合と毎日味噌汁を摂っている者の割合に開きがありすぎる。これは味噌汁を作るのが面倒なために摂取することが少ないのか、あるいは若い人たちの嗜好に合わなくなっているためなのか、そのあたりを今後もう少し追求したいと考える。なお昼食に学生食堂で味噌汁を摂る者も相当数あり、夕食に味噌汁を摂っている者も若干見受けられたが、朝昼夕の何れに摂取しているかについては今回は集計しなかった。

昼食の弁当を持参する者は第8表に示したように自宅通学生の約40%にみられる。寮生（自炊）は25%の者が弁当を持参し、寮生（まかない付）は弁当を全く持参しない。弁当を持参しない者のほとんどは、パンも含めて何等かのかたちで学生食堂を利用している

2) 副食とその嗜好

学生のあいだでよく食べられている副食を頻度の多いものから順にあげると、①野菜サラダ、②肉野菜炒め、③和風煮物、④味噌汁、⑤カレーライス、⑥ハンバーグステーキ、⑦すまし汁、⑧お浸し、

第5図 味噌汁の摂取回数



第8表 昼食の弁当持参者と非持参者の別

区分	弁当を持参する学生 %	弁当を持参しない学生		その他 %	計 %
		学食利用(パンも含む) %	自宅(または寮)に帰って %		
自宅通学生	38.4	49.0	8.0	4.6	100
寮生(まかない付)	0	91.7	2.8	5.5	100
寮生(自炊)	24.6	60.7	11.0	3.7	100
平均	21.0	67.1	7.3	4.6	100

⑨焼き肉, ⑩てんぷら, であった。ここには和風の献立が多くみられるが魚料理は含まれていない。

いっぽう, 日常食としてよく食べられている調理名34品目を選んで嗜好度と嗜好偏差を調査した結果は第9表の通りである。

これによると嗜好の上位10品目は, すしおよび五目ごはん以外すべて洋風調理で占められている。学生のあいだでよく食べられている副食で, 調査の結果嗜好が上位になったものは, ハンバーグステーキ, 野菜サラダ, 焼き肉, の3品目にすぎない。つまり嗜好度と摂取頻度とのあいだには関連性があまりみられないようである。察するに自宅通学生や寮生(まかない付)では好みとはかかわりなく調理して供されたものを食する立場であり, また寮生(自炊)では時間不足のために購入や調理に充分な手間をかけることができず, しかも経済的な制約もそこに加わるからではないだろうか。

嗜好調査の結果を材料または調理操作別にまとめたのが第6図である。

これにより学生の嗜好について次のようなことがうかがえる。①すしは嗜好度が高く嗜好の偏差が小さく, こわめしは嗜好度が低く嗜好の偏差が大きい。②サンドイッチおよびスパゲッティーは

第9表 日常よく食べられる調理の嗜好

調 理 名	嗜好の平均	偏 差	調 理 名	嗜好の平均	偏 差
サンドイッチ	4.54	0.70	かけうどん	4.04	0.89
す し	4.54	0.87	味噌汁	4.04	0.94
スパゲッティ	4.53	0.66	野菜炒め	4.02	0.88
ハンバーグステーキ	4.51	0.72	カツレツ	4.00	1.12
えびフライ	4.49	0.79	ぎょうざ	3.93	0.86
生野菜のサラダ	4.47	0.80	和風の煮物	3.80	0.92
ポテトサラダ	4.32	0.89	しゅうまい	3.76	0.90
シチュー	4.30	0.92	さしみ	3.76	1.18
五目ごはん	4.27	0.86	麻婆豆腐	3.75	1.07
焼き肉	4.27	1.06	こわめし	3.68	1.07
焼きそば	4.21	0.80	魚フライ	3.65	1.12
ポテトコロッケ	4.21	0.81	塩焼魚	3.64	1.01
チャーハン	4.21	1.15	冷ややっこ	3.63	1.07
てんぷら	4.19	0.87	湯豆腐	3.51	1.10
クリームコロッケ	4.12	0.98	インスタントラーメン	3.28	0.98
カレーライス	4.11	0.97	煮魚	3.18	1.09
親子どんぶり	4.07	0.76	酢さば	2.61	1.36

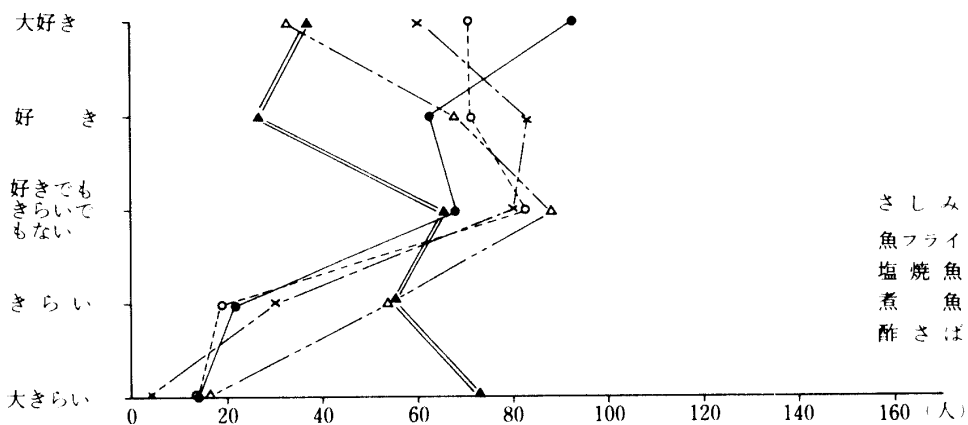
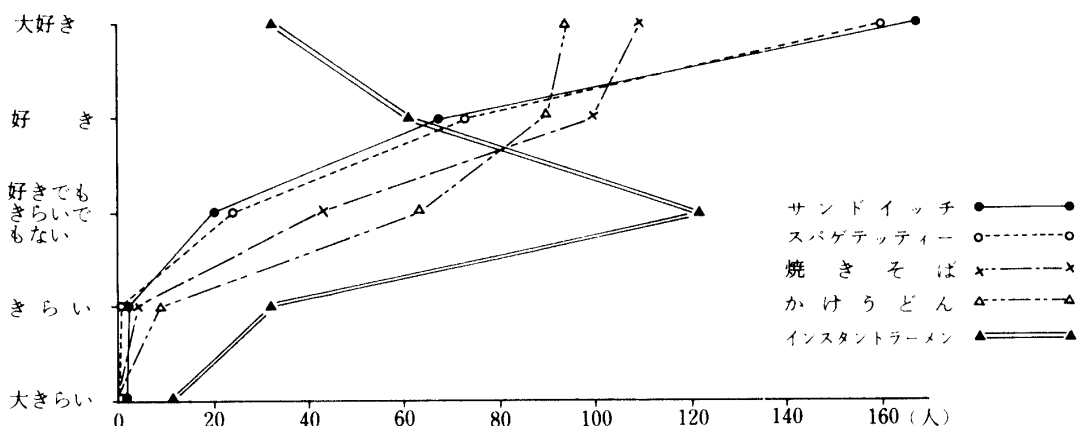
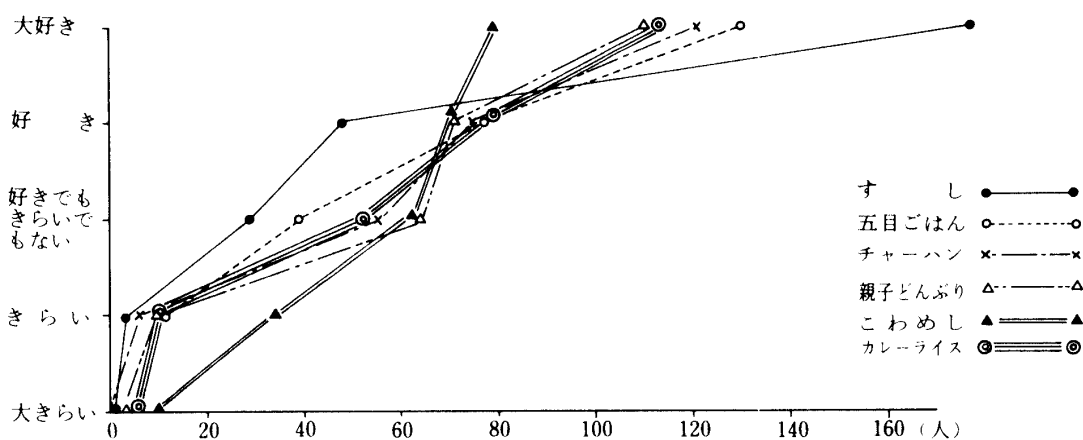
ともに嗜好度が高く、嗜好の偏差は小さい。インスタントラーメンは嗜好度が低い。③魚料理はよく食べられている調理10位の中に含まれていなかったが、嗜好調査の結果をみても嗜好度が低く、嗜好の偏差が大きい。酢さばは嗜好度が低く、偏差はとくに大きかった。このことから若者たちの魚ばなれの傾向がよくうかがわれる。④ハンバーグステーキは学生によく食べられているが、嗜好度が高く、嗜好の偏差も小さい。⑤シチューは嗜好度が高い。味噌汁の嗜好度は中くらいで、嗜好の偏差はやや大きい。便宜上和風の煮物をここに加えて図示しておいたが、味噌汁と和風の煮物の嗜好度および嗜好の偏差はよく似た傾向を示している。⑥野菜サラダおよびポテトサラダは嗜好度が高くその偏差も小さい。⑦豆腐料理は全般に嗜好度が低くその偏差が大きい。しかし他方では味噌汁の実でもっとも好むものは何かという別の問いに対して、豆腐という答が圧倒的に多かった。⑧揚げ物は嗜好度も嗜好の偏差も中等度であるが、中でえびフライに限って嗜好度はとくに高く、嗜好の偏差は小さかった。⑨焼き肉の嗜好度は高くその偏差は小さい。

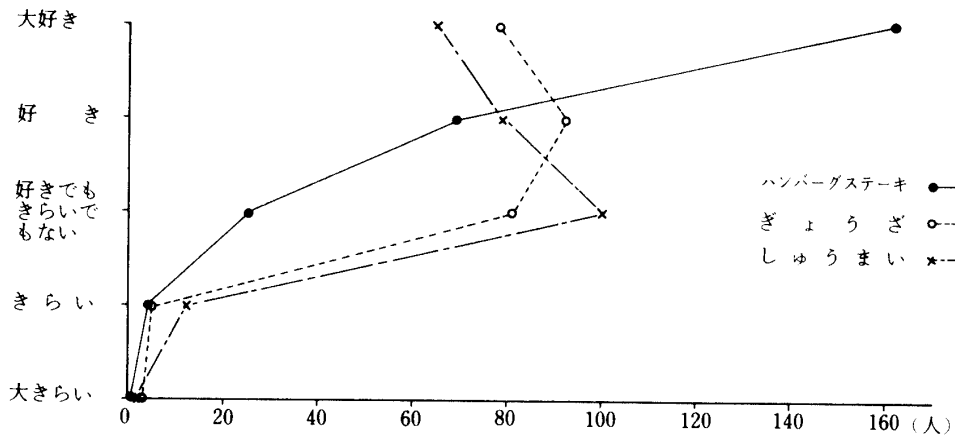
要 約

聖徳学園岐阜教育大学の学生を対象に、食物摂取量ならびに食生活状況に関する調査をおこなった結果をまとめると次のごとくである。

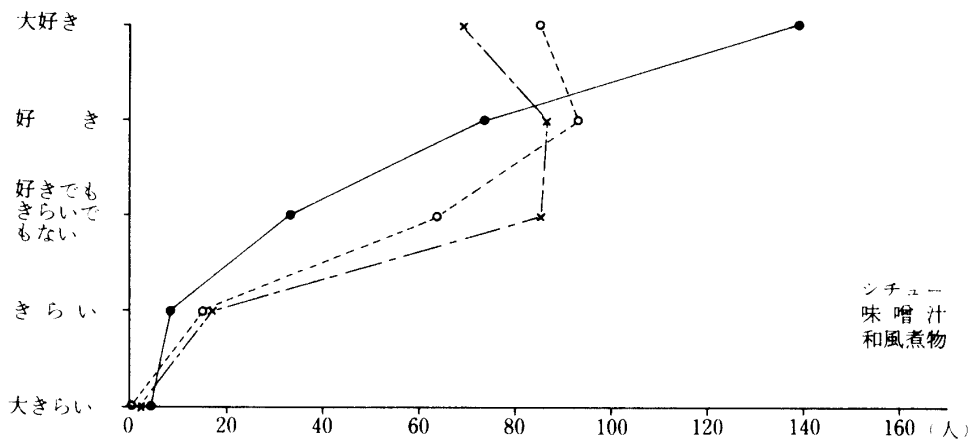
1. 栄養摂取量については、昭和54年国民栄養調査および昭和54年改定日本人栄養所要量19才女子に比較して摂取エネルギーおよびCa, Fe, Vitamin B₂の摂取量が不足し、Vitamin Aの摂取量は多

第6図 学生の嗜好状況①～⑨

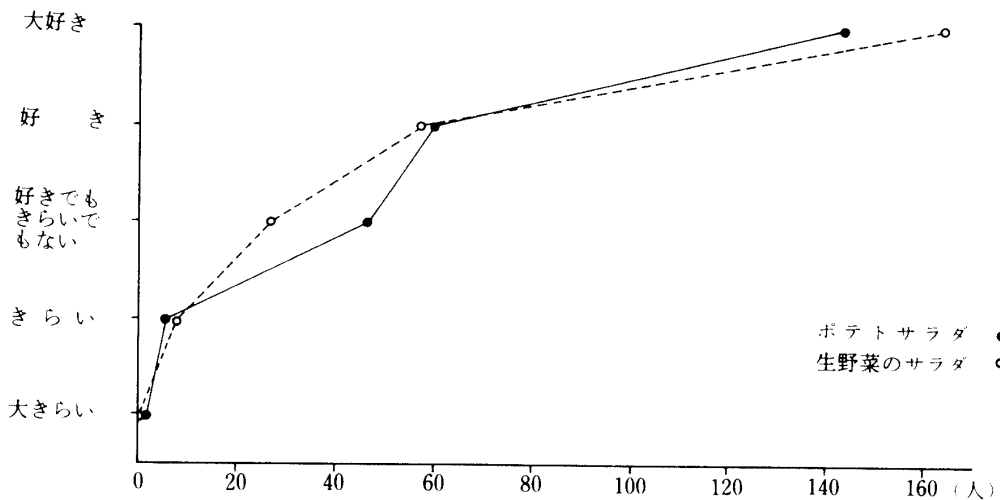




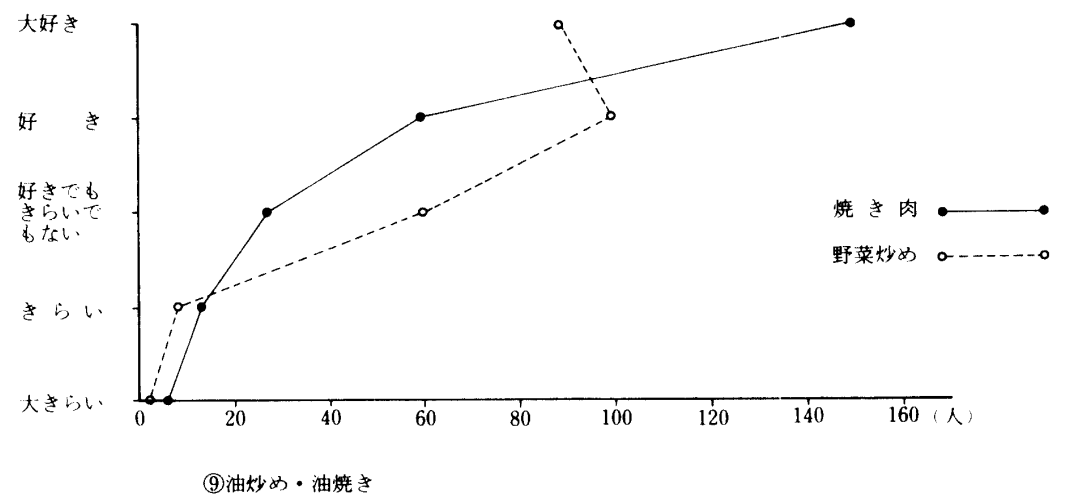
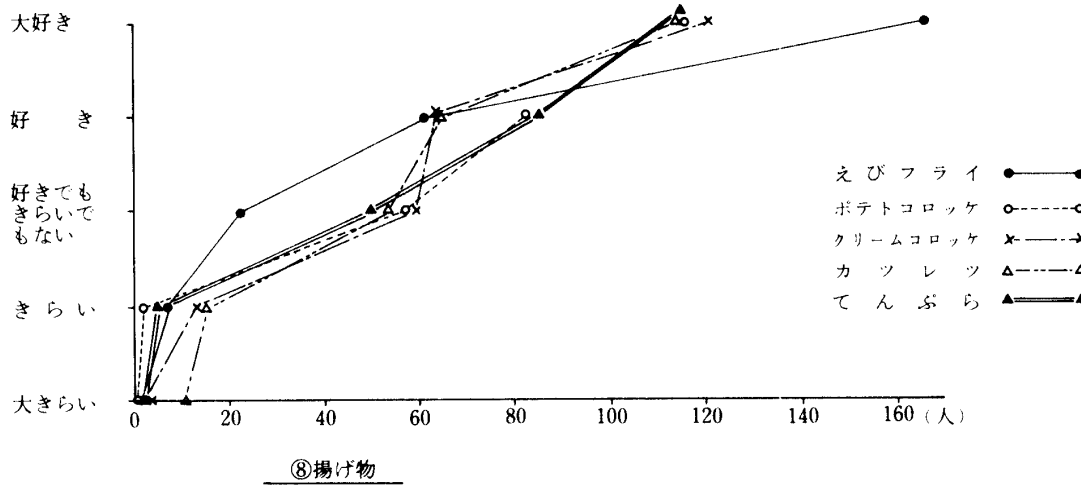
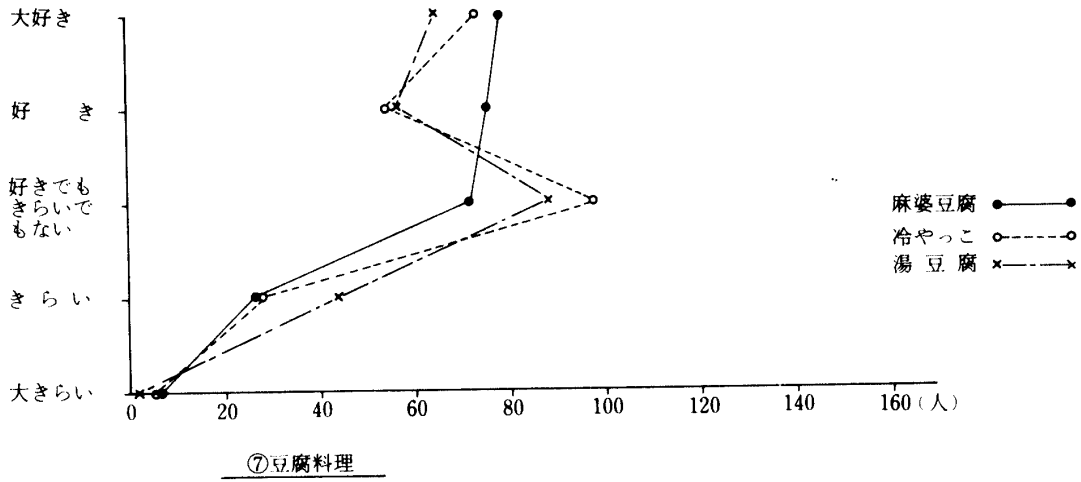
④換き肉料理



⑤汁物・煮物



⑥サラダ



かった。

2. 食品群別摂取量は、昭和54年国民栄養調査全国平均および香川綾氏案食品群別食品構成19才女子に比較して穀類およびいも類、豆および豆製品、野菜類、果実類、海藻類、乳および乳製品の摂取量は不足し、菓子は摂取過剰の傾向がみられた。しかし、ジュース、コーヒー、コーラなどの調味飲料の摂取量は国民栄養調査の2分の1に過ぎなかった。

3. 栄養摂取比率において、穀物エネルギー比率は昭和54年国民栄養調査全国平均にほぼ等しいものであった。脂質エネルギー比率は30%で、昭和54年改定日本人栄養所要量女子の脂質エネルギー比率の上限に等しかった。動物性蛋白質比率は昭和54年国民栄養調査全国平均を9.2%上回っていた。

4. 食事形態において、摂取エネルギーの割合による3食の配分は、朝1：昼1.4：夕1.6：間食0.7であり、主食の種類は朝食では米飯2：パン1、昼食では米飯3：パン1：麺1、夕食ではその90%近くが米飯であった。また味噌汁を毎日摂っていた者は半数に満たなかった。

5. 副食とその嗜好において、頻度多く摂られている副食には和風調理が多く、また嗜好度の高い副食には洋風調理が多くみられ、嗜好と摂取頻度とのあいだに相関関係はなかった。

本研究にあたり、ご示唆ご助言を賜りました本学大道寺純子先生ならびに、嗜好調査結果の集計にご協力下さいました石原秀敏先生に対し深謝いたします。

参 考 文 献

- (1) Data Book of Food, Nutrition Health : 226~227医歯薬出版 (1981)
- (2) " " " "
- (3) 前川當子, 八倉巻和子, 村田輝子ら: 栄養学誌, Vol, 35 No 6 307~314 (1977)
- (4) 八倉巻和子, 村田輝子, 吹野洋子ら: 家政学誌, Vol, 32 No 5 360~366 (1981)
- (5) 松元文子編: 食品成分表三訂補, 柴田書店 (1981)
- (6) 松下幸子, 寺尾京子, 石間紀男: 家政学誌, Vol, 31 No 2 75~83 (1980)
- (7) 田中治夫, 宮本梯次郎: 図表栄養生理生化学, 124化学同人 (1981)
- (8) 元山正: 調理科学ノート, 101~114第一出版 (1976)
- (9) Data Book of Food, Nutrition Health : 226~227医歯薬出版 (1981)
- (10) 松元文子編: 食品成分表三訂補, 158柴田書店 (1981)
- (11) 赤羽正之, 小野房子: 献立概論, 167医歯薬出版 (1971)
- (12) 八倉巻和子, 村田輝子, 吹野洋子ら: 家政学誌 Vol, 32 No 5 360~366 (1981)
- (13) 菅野道廣, 谷口己佐子, 安部一紀ら: 栄養学総論, 141朝倉書店 (1981)