

通学生の栄養摂取状態について

布 浦 弘*
小 松 初 子**

〔I〕 緒 言

栄養調査としては昭和21年から実施している国民栄養調査がある。この調査は国民がどのくらいの食糧を消費しているか、またどれだけの栄養を摂取しているかを実際に調査し、それと同時に栄養と健康状態との関係を明らかにするもので、栄養改善法(昭和27年法律第248号)にもとづいて今日に至るまでつづけられている。この調査の結果は国民の食生活を改善し、国民の体位を向上するために、また広く食糧政策にも利用される事を目的としているのである。このような国民栄養調査は政府機関即ち厚生省が行っているものであるが、民間で行われる調査はきわめて少ないのである。

そこで著者は、栄養に最も関係の深い食物科の学生が日常生活において如何に自分達の栄養に関心をよせ食物を摂取しているかを知るためにこの調査を試みたのである。調査対象として特に1回生と3回生を選んだのは栄養知識の比較的少ない1回生と3年間栄養

学や調理実習を学んだ3回生との差を知るためであり、また寮生は栄養管理が充分であり、栄養調査も集団給食として毎月調査もされている筈であるから、今更調査が必要とは思われず、基準栄養量を摂取しているものとして調査対象から除外した。また今回は間食も除外したのである。

〔II〕 調査方法

第1表の如く摂取した3日間の料理名・食品名・数量及び食事場所を規定の用紙に記載させこれを食品群別表にもとづいて、分類集計し、3日間の延食数を3で除して1人1日当りの摂取量を算出し、これより食品標準成分表(日本栄養士会編)によってその栄養量を算出し、これを栄養所要量と比較検討したのである。

a) 調査期間

この調査は本来ならば、四季にわけてする事が望ましいのであるが、今回の調査は都合上12月上旬のみにした。

第1表 栄養調査表 (なるべくくわしく記入して下さい。特に使用数量)

学籍番号—食物科—回生 年令—身長—体重—胸圍—坐高—上腕圍—出身地—															
月日	料理名	食品名	数量g	備考	月日	料理名	食品名	数量g	備考	月日	料理名	食品名	数量g	備考	食事場所
朝食					朝食					朝食					一般食堂
月					月					月					家庭
日					日					日					学生食堂
時					時					時					自炊

* 本学助教授 ** 本学助手

昼食					昼食					昼食					一般食堂
月					月					月					家庭
日					日					日					(おべんとう)
時					時					時					学生食堂
夕時					夕食					夕食					自炊
月					月					日					一般食堂
日					日					日					家庭
時					時					時					学生食堂
															自炊

註 食事場所は家庭、自炊、学生食堂、一般食堂等その場所に該当するところを○で囲んで下さい。
料理名は主食、副食の順にくわしく記入して下さい。

調査期日は昭和36年12月6日・7日・8日の3日間

d) 分類方法

b) 調査対象

イ) 家庭食 3回 (昼食にはべんとう)

本学食物科1回生及び3回生(短大を含む)の家庭通学生及び下宿生に対して行った。

ロ) 家庭食 2回

食堂 1回

年齢は18才~21才迄

ハ) 家庭食 2回

食堂 1回

c) 調査人数

ニ) 自炊 3回 (昼食にはべんとう)

数家庭通学生 75名

以上4通りに分類した。

下宿生 21名

〔Ⅲ〕 調査結果

第2表 学生の食事体系

学年	食事体系	家庭食 3回 (昼食にはべんとう)	家庭食 3回 学生食堂 1回	家庭食 2回 一般食堂 1回	自炊 3回 (昼食にはべんとう)
1回生		23名	17名	14名	—
3回生		8名	7名	7名	21名
計		31名	24名	20名	21名

第3表 家庭食 3回 (昼食にはべんとう)

学年	栄養素	熱量 (Cal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	含水炭素 (g)	カルシウム (mg)	磷 (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (IU)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)
1回生		1633	62.7	28.5	281.5	280	1109	8.8	2979	0.77	0.63	63
3回生		1827	83.6	54.2	251.2	885	1125	30.1	4702	1.18	1.98	106
平均		1730	73.6	41.4	266.3	583	1117	19.5	3841	0.98	1.31	85

第 4 表 家庭食 2 回・学生食堂 1 回

学年	栄養素熱 量 (Cal)	蛋白質 (g)	脂 肪 (g)	含水炭素 (g)	カルシウ ム (mg)	磷 (gm)	鉄 (mg)	ビタミン A (IU)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)
1 回 生	1358	52.4	28.4	229.9	234	910	6.3	2454	0.95	0.51	46
3 回 生	2490	66.3	42.9	459.6	447	1358	9.4	2563	1.44	1.47	74
平 均	1938	59.4	35.7	344.8	340	1134	7.9	2509	1.09	0.98	60

第 5 表 家庭食 2 回一般食堂 1 回

学年	栄養素熱 量 (Cal)	蛋白質 (g)	脂 肪 (g)	含水炭素 (g)	カルシウ ム (mg)	磷 (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (IU)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)
1 回 生	1997	66.0	25.3	376.4	333	1131	8.9	4154	0.86	0.81	61
3 回 生	1920	75.4	52.3	286.9	594	1126	19.9	3837	0.83	1.32	39
平 均	1959	70.7	38.8	331.7	464	1129	14.4	3996	0.85	1.07	50

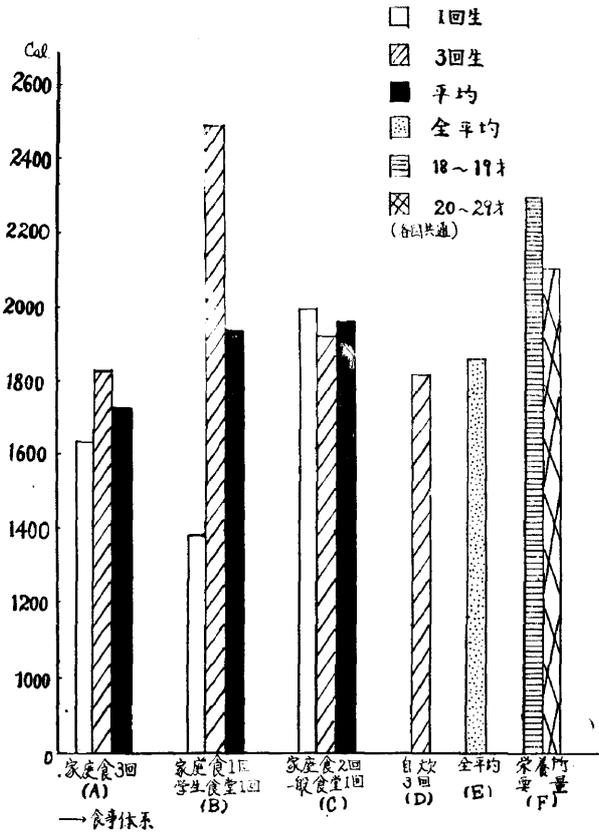
第 6 表 自炊 3 回 (昼食にはべんとう)

学年	栄養素熱 量 (Cal)	蛋白質 (g)	脂 肪 (g)	含水炭素 (g)	カルシウ ム (mg)	磷 (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (IU)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)
3 回 生	1813	71.1	44.6	281.7	380	1158	24.6	4466	1.14	1.44	101

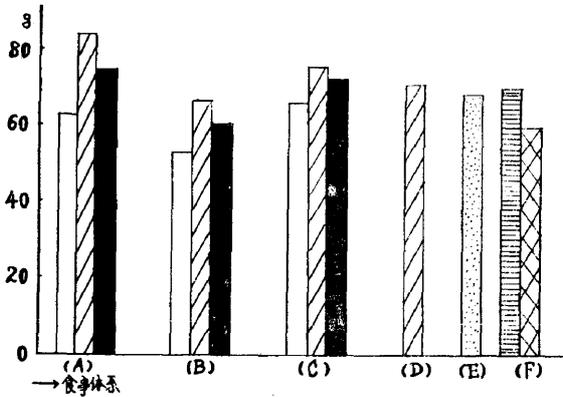
第 7 表 食事大系別栄養摂取量

食事大系	栄養素熱 量 (Cal)	蛋白質 (g)	脂 肪 (g)	含水炭素 (g)	カルシウ ム (mg)	磷 (mg)	鉄 (mg)	ビタミン (A I U)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)
家庭食 3 回 昼食はべんとう	1730	73.6	41.4	266.3	583	1117	19.5	3841	0.98	1.31	85
家庭食 2 回 学生食堂 1 回	1938	59.4	35.7	344.8	341	1134	4.9	2509	1.09	0.98	60
家庭食 2 回 一般食堂 1 回	1959	70.7	38.8	331.7	464	1129	14.4	3996	0.85	1.07	50
自炊 3 回 (昼はべんとう)	1813	71.1	44.6	281.7	380	1158	24.6	4466	1.14	1.44	101
全 平 均	1860	68.7	40.1	296.1	442	1235	15.9	3698	1.02	1.2	74
栄 養 18才 ~19才	2300	70	—	—	600	—	15	2000	1.1	1.1	75
所 要 量 21才 ~29才	2100	60	—	—	600	—	15	2000	1.1	1.1	60

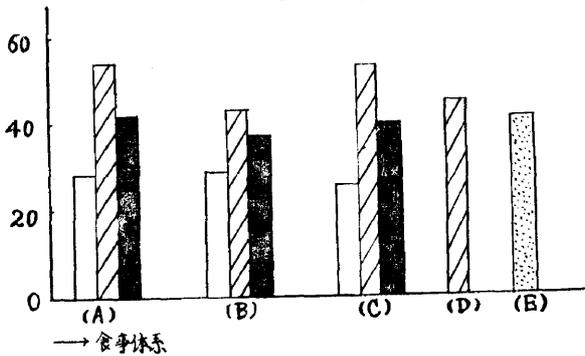
1図 熱量



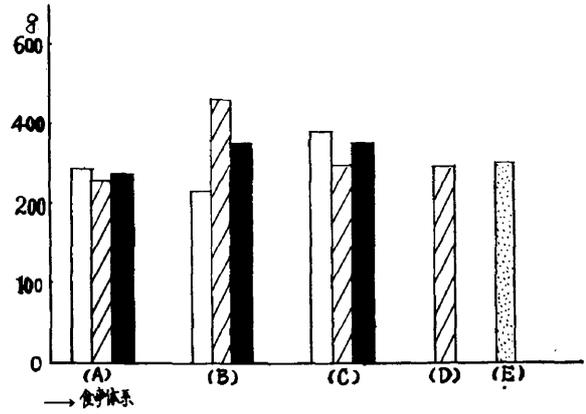
2図 蛋白質



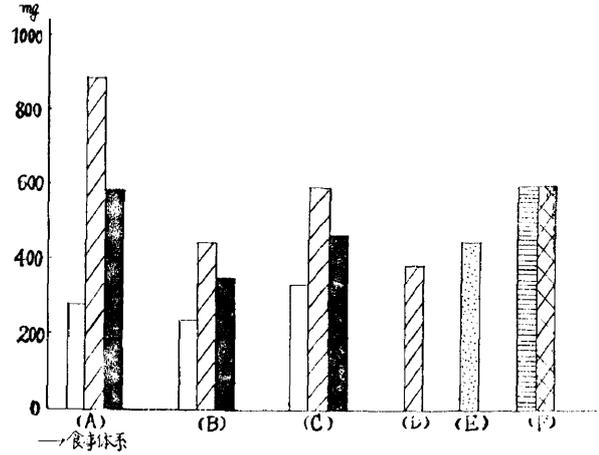
3図 脂肪



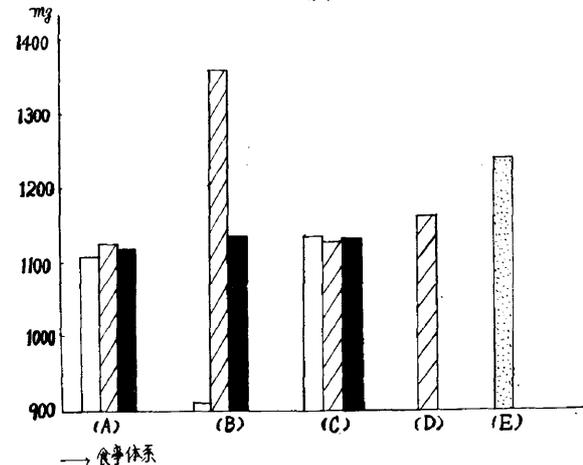
4図 含水炭素



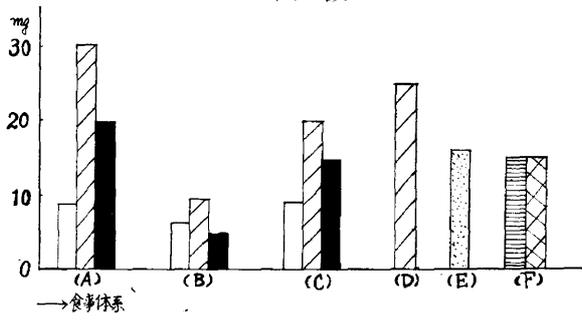
5図 カルシウム



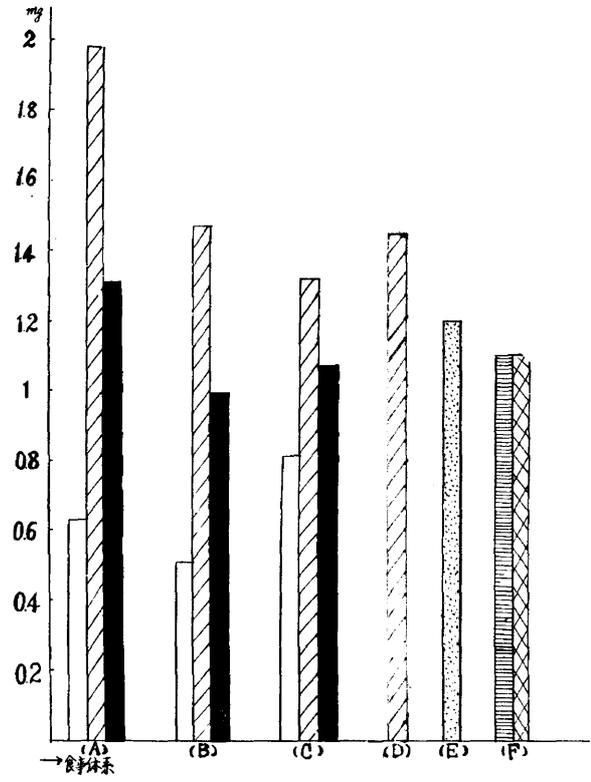
6図 磷



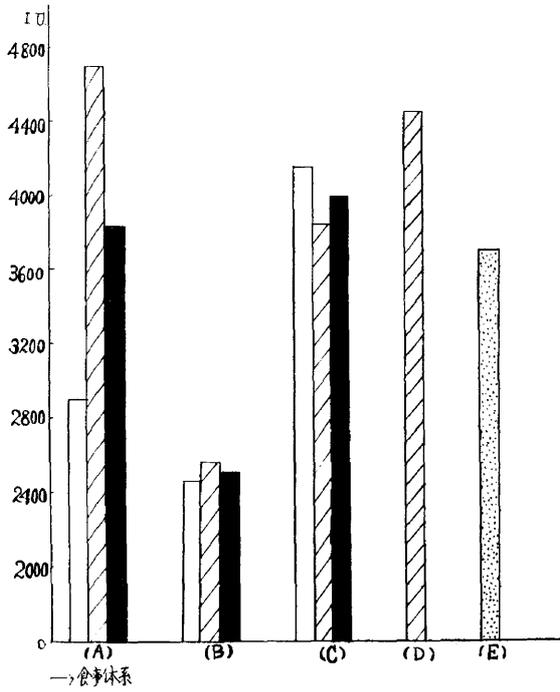
7 図 鉄



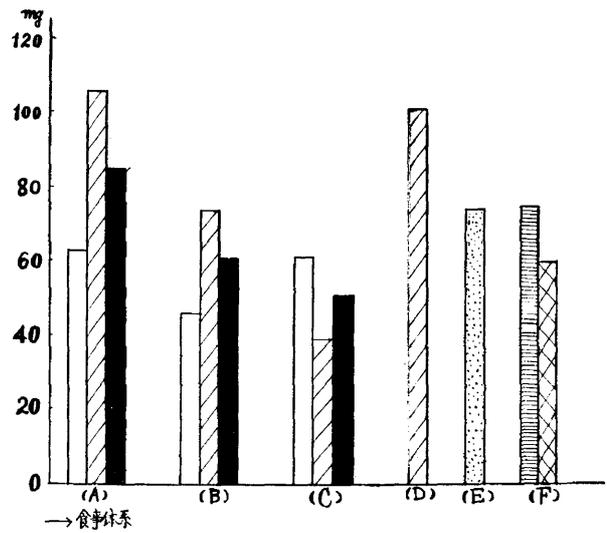
10 図 ビタミンB₂



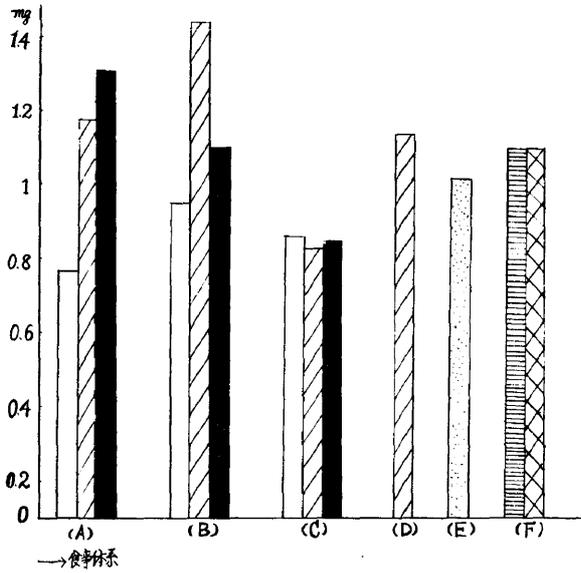
8 図 ビタミンA



11 図 ビタミンC



9 図 ビタミンB₁



〔Ⅳ〕総 括

以上調査結果をまとめてみると、全平均ではカルシウムが少し不足しているが、他の栄養素は所要量に近いか或はほぼ所要量に達している。学年別にみると、3回生は殆んど所要量に近い線をたどっている。特に自炊3回は全部3回生であるが理想的に栄養を摂取しており、食品・栄養学にたいする知識をよく利用していると思われる。これにたいして1回生は全体に栄養所要量より不足しており、特に熱量・ビタミンB₂・鉄においては著しい不足が認められるのである。これは1回生では食品栄養学にたいする知識或は食品の目

安量にたいする認識が不足している事も一因となっていると思われるのである。

今回行なった調査は最も簡易な方法であって厳格な意味での摂取栄養量をあらわすものではない。栄養所要量と比較検討してみたが、1回の調査では正確な回答を期待する事は困難であって、このデータが現在の学生の栄養摂取量の実態であると断言する事は出来ない。今後はこの調査を足場として回を重ねよりよい結果を得たいと考えている。

終りにのぞみこの調査に御協力いただいた学生諸氏に感謝いたします。