

# 女子大学生の栄養状態

小 松 初 子\*

## The Nutritional Status of the College Girls

Hatuko Komatu

### I. 結 言

最近の経済発展と共に生活内容も次第に改善され、食生活の面においても所得の上昇、マスコミによる栄養知識の普及、啓蒙などにより向上し、毎年行なわれる国民栄養調査の結果によると国民の平均的栄養状態は順調に良くなってきている。そこで著者は食生活に最も関係が深く、将来栄養士として栄養指導をする立場にある食物科の学生が、学問を通じて得た知識を自分達の食生活に具体化し、如何なる栄養状態の生活を行なっているかを知るためにこの調査を実施した。

### II. 調査方法

#### II. I. 調査対象

食物科栄養士コース2回生	108名
自宅通学生	21名
下宿生	18名
寮生	69名
計	108名
年 令	19~20才
平均体位	
身長	155.7cm
体重	51.3kg
胸囲	82.2cm

#### II. II. 調査期日

昭和40年12月中旬の3日間

#### II. III. 調査方法

所定の用紙を配布し、3日間の摂取食品名と摂取量を3食（朝食，昼食，夕食）と間食とに分けて記入させた。集計は国民栄養調査に準じ行なった。

### III. 調査結果

自宅通学生，下宿生，寮生全体の総平均栄養摂取量を栄養所要量同年令群の女子の場合と比較すると表1のとおりである。脂肪，糖質，燐を除いたすべての栄

養素は図1で示すように熱量で103.2%，蛋白質116.9%，鉄155.0%，ビタミンB<sub>1</sub>114.8%，ビタミンC162.7%と栄養所要量を上回っており，カルシウム73.5%，ビタミンA84.8%，ビタミンB<sub>2</sub>78.8%と下回っている。

またこれを昭和39年度全国国民栄養調査平均値と比較すると表1，図2で示すように，熱量で102.1%，蛋白質102.0%，動物性蛋白質104.8%，脂肪114.8%，糖質104.7%，ビタミンA113.2%，ビタミンB<sub>1</sub>113.2%，ビタミンB<sub>2</sub>106.0%と上回り，カルシウム92.6%，ビタミンC92.1%と下回っている。ビタミンの場合には特に調理による成分の損失を考慮に入れる必要があり，実際には栄養所要量を下回るものと思われる。

3食と間食からの栄養摂取量は表2のとおりである。3食からの栄養摂取量を栄養所要量同年令群の女子の場合と比較すると，図3で示すように熱量で88.2%，カルシウム58.5%，ビタミンA74.9%，ビタミンB<sub>1</sub>93.6%，ビタミンB<sub>2</sub>67.2%，ビタミンC82.3%と下回り，蛋白質105.5%，鉄137.3%のみが栄養所要量を

表1 栄養摂取量の比較

	*1 栄養所要量	*2 全国平均	*3 本調査
熱 量 (Cal)	2200	2223	2270
蛋 白 質 (g)	65.0	74.4	75.9
脂 肪 (g)		34.4	39.4
糖 質 (g)		397.6	416.4
カルシウム (mg)	660	476	441
鉄 (mg)	11.5		17.8
ビタミンA (I.U.)	2000	1496	1695
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	1.10	1.05	1.19
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	1.10	0.82	0.87
ビタミンC (mg)	68	114	105

\*1 女子19~20才の栄養所要量

\*2 昭和39年度全国国民栄養調査平均値

\*3 総平均栄養摂取量

\* 本学栄養指導研究室

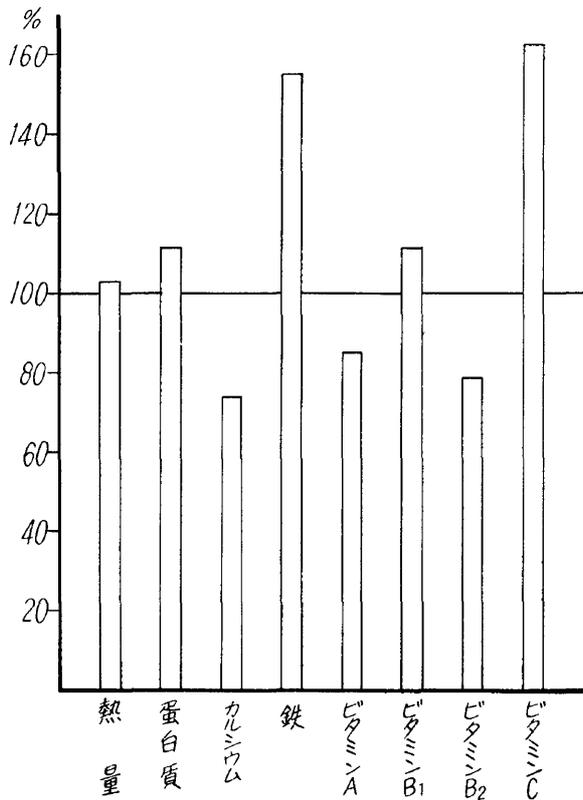


図1 総平均栄養摂取量と栄養所要量 (女子19~20才) との比較 (栄養所要量=100)

上回るといふ予想外の成績をみた。

そこで総平均栄養摂取量に対する3食と間食との割合をみると、図4で示すように熱量で14%、蛋白質10%、脂肪18%、糖質15%、カルシウム20%、磷9%、鉄11%、ビタミンA12%、ビタミンB113%、ビタミンB215%、ビタミンC47%を間食から摂取している。なかでもカルシウム、ビタミンA、ビタミンB2は10~20

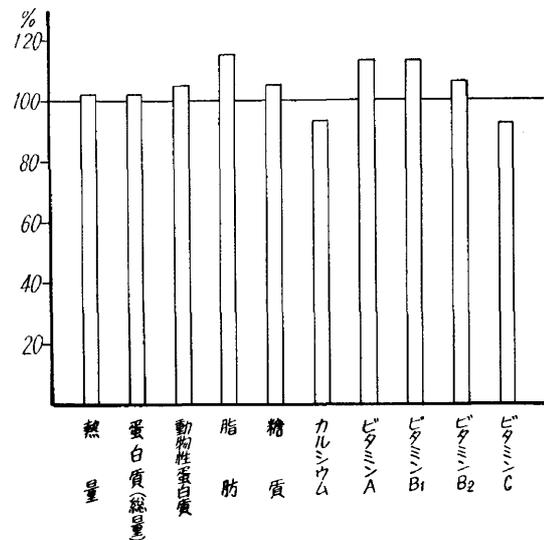


図2 総平均栄養摂取量と昭和39年度全国国民栄養調査平均値との比較 (全国平均値=100)

%を間食から摂取して栄養の欠陥を補っているが、栄養所要量に比べて20%前後不足している状態である。ビタミンCは約50%近くを間食から摂取しているが、これは調査時期に影響されていると思われる。

次に栄養と食糧構成の比率についてみると、表4で示すように穀類の総カロリー中にしめる割合は63.3%、糖質は73.3%という率を示しているが、これは日本人の食事に共通する米食偏重の傾向を現わしている。総熱量に対する蛋白質からの熱量比率は13.3%、脂肪15.6%と基準量に達している。また総蛋白質にしめる動物性蛋白質比率も39.6%と好ましい状態である。動物性蛋白質の食品群別摂取内訳は図5で示すように、魚介類からの摂取が約50%近くをしめている。

表2 栄養摂取量

	自宅生			下宿生			寮生			平均		
	3食	間食	計									
熱量 (Cal)	2094	344	2438	1924	328	2252	1809	313	2122	1942	328	2270
蛋白質 (g)	80.3	9.4	89.7	68.9	5.4	74.3	56.7	7.1	63.8	68.6	7.3	75.9
脂肪 (g)	32.2	6.1	38.3	31.3	7.7	39	33.9	7.1	41.0	32.5	6.9	39.4
糖質 (g)	376.3	63.2	439.5	363.3	64.5	427.8	320.6	61.3	381.9	353.4	63.0	416.4
カルシウム (mg)	365	116	481	404	82	486	285	71	356	351	90	441
磷 (mg)	1465	157	1622	1352	139	1491	1145	111	1256	1320	136	1456
鉄 (mg)	18.3	1.8	20.1	15.9	2.2	18.1	13.2	2.1	15.3	15.8	2.0	17.8
ビタミンA (I.U.)	1622	180	1802	1778	247	2025	1094	163	1257	1449	197	1695
ビタミンB1 (mg)	1.12	0.14	1.26	1.04	0.19	1.23	0.95	0.15	1.10	1.03	0.16	1.19
ビタミンB2 (mg)	0.81	0.18	0.99	0.80	0.11	0.91	0.61	0.09	0.70	0.74	0.13	0.87
ビタミンC (mg)	55	42	97	58	72	130	55	32	87	56	49	105

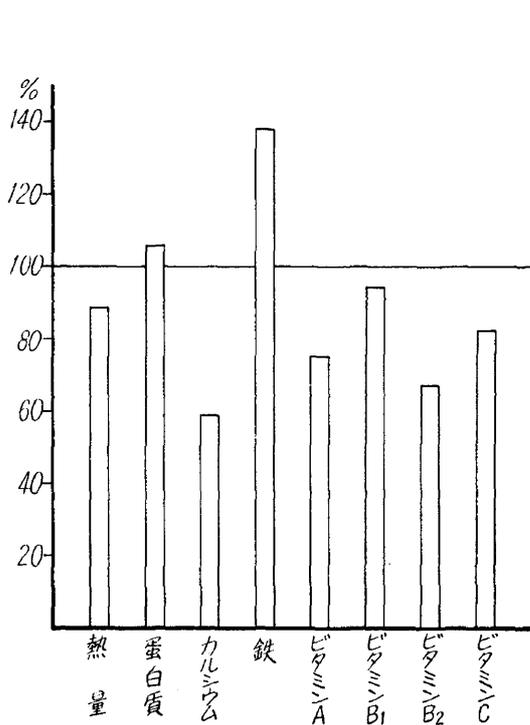


図3 3食からの栄養摂取量と栄養所要量 (女子19~20才) との比較 (栄養所要量=100)

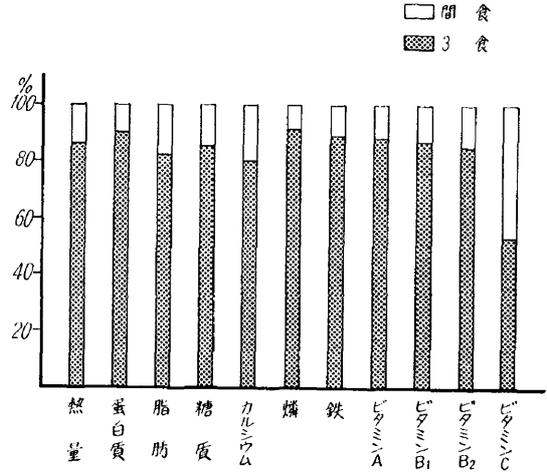


図4 総平均栄養摂取量の内訳 (総平均栄養摂取量=100)

表4 栄養および食糧構成比率 (単位=%)

	昭和45年の 栄養比率	全国 平均	本調査
穀類カロリー/総カロリー	59.7	64.1	63.3
動物性蛋白質/総蛋白質	39.9	38.6	39.6
蛋白質カロリー/総カロリー	13.1	13.4	13.3
脂肪カロリー/総カロリー	14.8	13.9	15.6
糖質カロリー/総カロリー	71.9	71.6	73.3

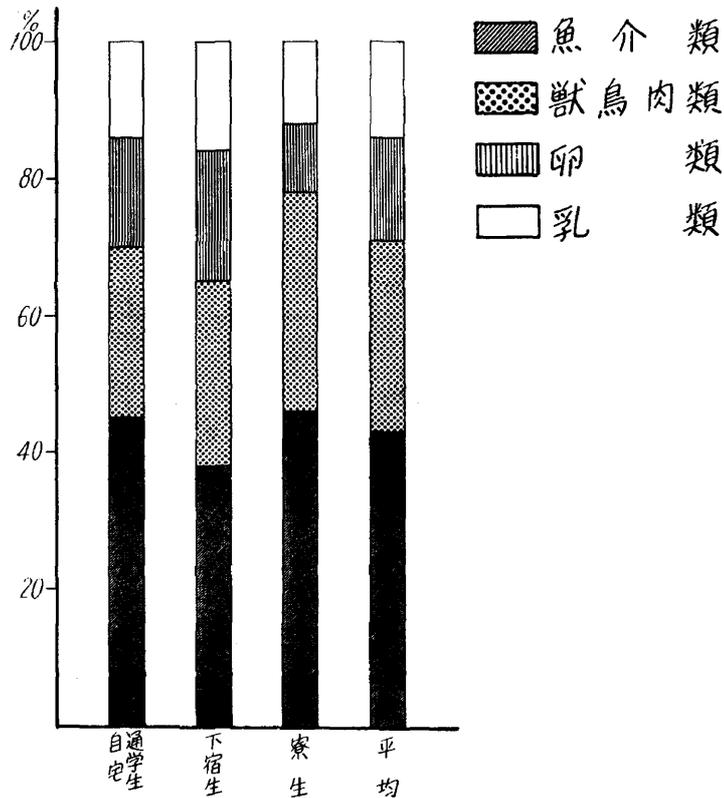


図5 動物性蛋白質の食品群別摂取内訳

間食の原因については、図6で示すように「空腹を感じないが何か欲しくなる」という人が58%をしめ、なかでも下宿生が最も多く、ついで寮生、自宅通学生となっている。理由として考えられることは、下宿生は話相手がなく手持ち無沙汰となり、その解決法として間食するのではないかと思われる。また「食間が長

いために空腹を感じ止むを得ずする」のは自宅通学生が圧倒的に多いのは通学距離が関係すると考えられる。おかずがまずくて食事の摂取量が少ないために間食する人は、9%という予想外の結果を得た。間食の費用は1日当り平均55円であった。

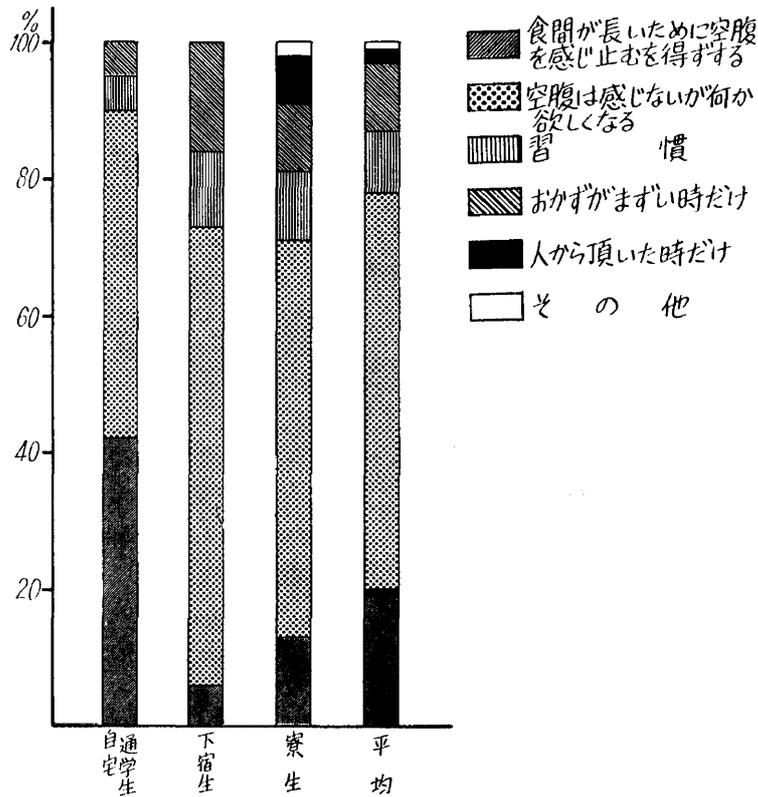


図6 間食する原因

#### IV. 結 論

本調査は調査数が少なく、調査期間も3日間のため、この成績から直ちに現在の女子大生の栄養状態であると結論することは適当ではないと思われるが、本調査で明らかにされた事は、幼児時代の間食は大切な栄養素の補給源であり、1食と考えられているが、女子大生にとっても間食は3度の食事で摂取出来ない栄養を間食から補給し、栄養所要量を満しているという状態である。また喫食場所別の栄養摂取量は自宅通学生、下宿生は大差ないが、栄養管理が充分である寮生の摂取量が他に比較して低いのは、喫食する側になん

らか問題があるのではなかろうか。

以上女子大生の栄養摂取状態は比較的良好であるが、バランスのとれた食生活という立場からすれば、3食、間食共にまだまだ問題があると思われる。

最後にこの調査に御協力いただいた学生の皆様に感謝いたします。

#### 文 献

- 1) 厚生省公衆衛生局栄養課編：国民栄養の現状
- 2) 高橋重麿，赤羽正之：栄養調査のやり方まとめ方
- 3) 甲賀正玄：集団給食便覧と献立