

# 女子学生の摂食状況について

大上戸 郁 恵

On the State of the Intake of Food by Female Students

Ikue DAIJŌGO

## I はじめに

調理にさきだって献立が作製される。わたくしたちが健康に生きていくためには、必要な栄養素がバランスよく摂れるように献立を考えなければならない。しかし、若い女性の中には、肥満を防ぐため誤まった食事制限をおこなって、バランスを失なった栄養摂取となり、貧血や貧血要注意を始めとして栄養不良が多いと言われる。

そこで、栄養的に充足した献立による食生活の重要性をよく認識している食物栄養学科の学生と、そうした知識について学ぶことの少ない被服学科の学生との間に、摂食状況がどのように違うかを知る目的で調査を試みた。以下その結果を報告する。

## II 調査方法

### (1) 調査票と調査時期

調査票は、栄養日本<sup>①</sup>に記載された食物摂取状況調査票を基にして作製し(第1表)、1976年11月中旬に調査をおこなった。

この調査票は、食品の熱量を点数で現わし、1点を80 Cal とする点数法を用いて、エネルギー摂取量の概略を簡単に把握できるように考案されたものである。

### (2) 調査対象および回収

食物栄養学科学生50名ならびに被服学科学生50名を対象に調査し、調査票の中から記入不備のものを除いて、食物栄養学科・被服学科ともに各45名(90%)を集計して検討をおこなった。彼女らの年齢は平均19才である。

## III 調査結果および考察

調査結果を集計したのが第2表である。ついで質問事項別に集計して述べよう。平均値の比較は

$$\frac{M_1 - M_2}{\sqrt{SM_1^2 + SM_2^2}}$$

によっておこない、比率の差の検定については次式

$$u = \frac{\hat{P}_1 - \hat{P}_2}{\sqrt{\frac{\hat{P}_1(1-\hat{P}_1)}{n_1} + \frac{\hat{P}_2(1-\hat{P}_2)}{n_2}}}$$

を用いた。

- 質問№1 (魚貝肉類および大豆・豆製品)
- 質問№2 (卵類)

第3表に示すように、朝食で魚貝肉豆類を普通程度(1点)およびそれ以上食べる者は、食物栄養学科学生が2.2%、被服学科学生が11.1%にとどまり、少し食べる(0.5点)者も食物栄養学科学生37.8%、被服学科学生28.9%と比較的に少ない。食べない(0点)者が食物栄養学科学生60.0%、被服学科学生57.8%と非常に高い出現率となっており、朝食で魚貝肉豆類を摂らない傾向が強い。

昼食で魚貝肉豆類を普通に食べる(1点)者は、食物栄養学科学生37.8%、被服学科学生42.2%と朝食に比べて出現率が高くなっているが、食物栄養学科学生22.2%、被服学科学生15.6%の食べない(0点)者がいる。

夕食で魚貝肉豆類を食べない(0点)者はいない

第1表 食物摂取状況調査票

あなたの日常の食事について、下記の質問に答えて下さい。なお、あまり厳密に考えずだいたい毎日この程度と思うところを書いて下さい。(各質問項目欄の右肩の数字は点数を示す)

I 魚貝類, 肉類, 大豆, 大豆製品 朝, 昼, 晩の食事で, 魚, 肉, 大豆製品(とうふ, 納豆)をどれ位食べておりますか。

(注)「普通に食べる」というのは、魚の切身1切程度の量と考えて下さい。

朝食	1. 食べない 0	2. 少し食べる 0.5	3. 普通に食べる 1.0	4. たっぷり食べる 2.0
昼食	1. 食べない 0	2. 少し食べる 0.5	3. 普通に食べる 1.0	4. たっぷり食べる 2.0
夕食	1. 食べない 0	2. 少し食べる 0.5	3. 普通に食べる 1.0	4. たっぷり食べる 2.0

点

II 卵 類 卵はふつう1日に何個位食べますか。

1. 食べない 0	2. 食べたり食べなかったり 0.5	3. 1個位 1.0	4. 2個以上 (卵1ケにつき1.0)
-----------	--------------------	------------	---------------------

↑

III 牛乳・乳製品 問1 牛乳を毎日のんでいますか。

1. 全然飲まない 0	2. ときどきのむ 0.5	3. 毎日一本 1.5	4. 毎日2本以上 1.5 (1本につき)
-------------	---------------	-------------	-----------------------

問2 乳製品で毎日食べているのがありますか。

1. ヨーグルト (1個) 1.0	2. スキムミルク (大匙4杯) 1.0	3. チーズ (プロセスチーズ5mm厚として1枚) 1.0	4. その他 (食品分量)
-------------------	----------------------	-------------------------------	---------------

点

IV 野菜類 朝, 昼, 晩の各食事に野菜をどの位食べますか。「普通に食べる」というのは刻んだ野菜を片手に1杯位と考えて下さい。

朝食	1. 食べない 0	2. 少し食べる 0.2	3. 普通に食べる 0.3	4. たっぷり食べる 0.5
昼食	1. 食べない 0	2. 少し食べる 0.2	3. 普通に食べる 0.3	4. たっぷり食べる 0.5
夕食	1. 食べない 0	2. 少し食べる 0.2	3. 普通に食べる 0.3	4. たっぷり食べる 0.5

点

V 果物類 果物は1日にどの位食べていますか「1個」は中位のりんごの大きさ程度と考えて下さい。

1. 食べない 0	2. 1/2個位 0.5	3. 1個程度 1.0	4. 1個以上 (1個につき) 1.0
-----------	--------------	-------------	---------------------

→

VI 穀 類 問1 主食は1日にどの位食べていますか。

	主食は とらない	主 食 を と る			そ の 他	
		米 飯 (普通の茶碗で)	パ ン (食パンとして)	めん 類 (どんぶり)	食 品 名	量
朝食	0 はい	1杯 2.0 杯	1枚 2.0 枚	1/2杯 2.0 杯		
昼食	0 はい	1杯 2.0 杯	1枚 2.0 枚	1/2杯 2.0 杯		
夕食	0 はい	1杯 2.0 杯	1枚 2.0 枚	1/2杯 2.0 杯		
間夜食	0 はい	1杯 2.0 杯	1枚 2.0 枚	1/2杯 2.0 杯		

点

問2 パンにはおもに、何をどの位つけていますか、問1のパン項に記入した人のみ記入して下さい。

バター、マーガリン	1. につけない 0	2. うすくつける 0.5	3. あつくつける 1.0	→ [ ] 点
ジャム、マーレード、はちみつ	1. につけない 0	2. うすくつける 0.5	3. あつくつける 1.0	
その他 ( )	1. につけない 0	2. うすくつける 0.5	3. あつくつける 1.0	

VII いも類 いも類はどの位食べますか。ふつうに食べるとは50g程度(卵大1ヶ)と考えて下さい。

1. ほとんど食べない 0	2. ふつうに食べる 1.0	3. 好んで食べる 2.0	→ [ ] 点
---------------	----------------	---------------	---------

VIII 砂糖類 甘いもの(甘い菓子、甘いみもの、甘いおかずなど)はどの位食べますか。

1. あまり食べない方である 1.0	2. ふつうに食べる 2.0	3. 好きで沢山食べる 3.0	4. 大好きでたっぷり食べる 4.0	→ [ ] 点
--------------------	----------------	-----------------	--------------------	---------

IX 油脂類 問1 魚と肉とではどちらを多く食べますか。

1. どちらも食べない 0	2. 魚を多く食べる 0.5	3. どちらももいえない 1.0	4. 肉を多く食べる 1.5	→ [ ] 点
問2 脂の少ない肉とどちらを多く食べますか。				

1. 脂の少ない肉 0	2. どちらももいえない 0.5	3. 脂の多い肉 1.0	→ [ ] 点
-------------	------------------	--------------	---------

問3 料理は、さっぱりしたものと、油っぽいものとどちらを多く食べますか。

1. さっぱりしたもの 0	2. どちらももいえない 0.5	3. 油っぽいもの 1.0	→ [ ] 点
---------------	------------------	---------------	---------

が、少し食べる(0.5点)者が食物栄養学科13.0%、被服学科20.0%いるほかは、朝・昼食に比べて多く摂っている。

食事区分ごとに平均点を求めた結果、食物栄養学科学生は朝食で0.2点、昼食は0.6点、夕食が1.0点となり、被服学科学生は朝食で0.3点、昼食で0.6点、夕食で1.1点である。

卵類を食べない(0点)者はなく、1日に少し食べる(0.5点)者や1個程度食べる(1点)者が殆どで、1日2個程度食べる(2点)者が少しいるが、これ以上多量に食べる者もなく、卵の栄養価値が認識されていると考えてよからう。

魚貝肉豆類と卵類を併せてその平均点を求めると、食物栄養学科学生2.7点、被服学科学生2.8点となり、両者の平均点を比較した結果、有意差は認められなかった。この平均点はともに適正点数<sup>※</sup>の4点には達しておらず、蛋白質摂取が不足している傾向が強みられるので、良質蛋白質を理想どおり摂るように指導する必要がある。

○質問№3(牛乳・乳製品)

第4表に示すように、牛乳・乳製品を摂らない(0点)者は食物栄養学科学生4.4%に対して被服学科学生は17.8%と出現率が高い。この比率の差について検定した結果、有意差が認められた。すなわち、被服学

※ 適正点数としては、“四群点数法<sup>®</sup>”による性別、年齢別の食品熱量構成表に記載されている18~19才の女性で普通の労作をするものを用いた。

第2表 調査集計表(1)

		食 物 栄 養 学 科																	合 計				
質問No. パネル No.	質問 事項	I			II		III		IV			V	VI				VII	VI-2		IX			
		魚貝肉類			卵 類	牛 乳 製 品	野 菜 類			果 物 類	穀 類				芋 類	砂 糖	油 脂 類						
		朝 食	昼 食	夕 食			朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食	間 食			間 食	間 食		間 食	間 1	間 2	間 3
1	0	0	0.5	0.5	1.5	0	0.3	0	0.3	0.5	4.0	4.0	2.0	0	1.0	0	3.0	0.5	0.5	0	19.1		
2	0	0	1.0	0.5	0.5	0	0	0.2	0.2	0	2.0	2.0	4.0	0	1.0	0	2.0	1.0	1.5	1.0	0	16.9	
3	0.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.0	0.2	0.3	0.3	1.0	2.0	4.0	4.0	0	1.0	0.5	4.0	0.5	1.0	0.5	0.5	25.8	
4	0.5	0	1.0	0.5	1.5	1.0	0.2	0	0.3	0.5	2.0	4.0	2.0	0	2.0	0	4.0	1.0	1.5	0	0.5	22.5	
5	0	0	1.0	0.5	0.5	0	0	0.2	0.3	3.0	2.0	2.0	2.0	0	1.0	0.5	2.0	1.0	0.5	0	0.5	17.0	
6	0	0	1.0	0.5	1.5	0.3	0.3	0	0.3	0.5	0	4.0	2.0	0	1.0	0	3.0	1.0	1.0	0.5	0.5	17.4	
7	0	2.0	2.0	1.0	1.5	0	0	0.2	0.2	0.5	2.0	2.0	2.0	0	1.0	0	3.0	1.0	1.0	0.5	0.5	20.4	
8	0	0	1.0	1.5	1.5	0	0.2	0.2	0.3	0.5	0	4.0	2.0	0	1.0	0.5	3.0	0.5	1.0	0	0.5	17.7	
9	0.5	0	1.0	0.5	1.5	0	0.2	0	0.3	0.5	2.0	2.0	2.0	0	0	0.5	3.0	0.5	1.0	0	0.5	17.0	
10	0	0	1.0	0.5	1.5	0	0.2	0	0.3	0.5	0	4.0	2.0	0	0	0	3.0	1.0	1.0	0	0.5	15.5	
11	0	0.5	2.0	0.5	0	1.0	0	0.2	0.3	1.0	0	2.0	2.0	0	1.0	ナシ	4.0	ナシ	1.0	0	0.5	16.0	
12	0	1.0	1.0	1.0	3.0	0	0	0.3	0.3	1.0	0	6.0	4.0	0	1.0	0	4.0	1.0	1.0	0	0.5	25.1	
13	0	0.5	0.5	2.0	0.5	0	0	0.2	0.5	1.0	4.0	3.0	4.0	0	0	0	3.0	1.0	1.0	0	0.5	21.7	
14	0	0.5	2.0	0.5	0.5	0	0	0.2	0.3	1.0	2.0	3.0	3.0	0	0	0	4.0	1.0	1.0	0	0.5	19.5	
15	0	1.0	1.0	1.0	0.5	0	0	0.2	0.3	1.0	2.0	2.0	4.0	0	1.0	0.5	3.0	0.5	1.5	0.5	1.0	21.0	
16	0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.3	0.2	0.3	0.3	2.0	2.0	2.0	2.0	0	0	0	2.0	0.5	1.5	0	0.5	17.1	
17	0	0.5	1.0	0.5	0.5	0	0.2	0.3	0.5	3.0	2.0	2.0	3.0	0	1.0	0.5	3.0	1.0	1.5	0	0	20.5	
18	0	0.5	0.5	0.5	1.5	0	0.3	0.3	0.3	0.5	2.0	2.0	2.0	0	1.0	0.5	3.0	0.5	1.0	0.5	0	17.4	
19	0	0.5	1.0	1.0	0.5	0	0	0.2	0.3	1.0	2.0	2.0	4.0	0	1.0	0.5	2.0	1.0	1.5	0	0.5	19.0	
20	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0	0	0.2	0.3	1.0	2.0	4.0	4.0	4.0	1.0	0	4.0	0.5	1.5	0	1.0	27.5	
21	0.5	0.5	2.0	1.0	1.5	0	0.2	0.2	0.5	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	1.0	0	2.0	0.5	1.0	0	0	22.4	
22	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0	0.2	0.2	0.3	1.0	2.0	4.0	4.0	0	1.0	ナシ	3.0	ナシ	1.0	0	0.5	21.2	
23	0.5	1.0	1.0	1.0	1.5	0.5	0.3	0.2	0.3	1.0	2.0	4.0	4.0	2.0	1.0	0.5	3.0	0.5	0.5	0	0.5	29.5	
24	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0	0.2	0.2	0.2	0.5	2.0	4.0	3.0	0	0	ナシ	3.0	ナシ	0.5	0	0.5	18.1	
25	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0	0.2	0.2	0.3	1.0	4.0	4.0	2.0	0	1.0	0	3.0	0.5	1.0	0	0.5	21.7	
26	0.5	0.5	1.0	1.0	0.5	0	0	0	0.2	0.5	2.0	3.0	4.0	0	1.0	0	2.0	1.0	0.5	0	0	17.7	
27	0	0.5	1.0	1.0	0	0	0	0.2	0.3	0.5	2.0	2.0	2.0	0	0	0	3.0	0.5	1.0	0.5	0	15.0	
28	0.5	0.5	1.0	1.0	1.5	1.0	0.2	0.2	0.5	1.0	2.0	2.0	2.0	0	1.0	0	2.0	0.5	1.0	0	0.5	18.4	
29	0.5	0.5	0.5	2.0	0.5	0	0.2	0.2	0.3	0.5	2.0	2.0	2.0	0	0	ナシ	2.0	ナシ	1.5	0	1.0	15.7	
30	0	0.5	1.0	1.0	0.5	0	0	0.2	0.3	1.0	1.0	2.0	2.0	0	0	ナシ	3.0	ナシ	1.5	0.5	0.5	15.0	
31	0	0.5	2.0	1.0	1.5	0	0	0.2	0.3	5.0	0	2.0	2.0	0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	0	0.5	23.0	
32	0	0.5	1.0	1.0	0.5	0	0	0.2	0.2	2.0	2.0	2.0	2.0	0	1.0	0	3.0	1.0	1.0	0	0	17.4	
33	0	0	0.5	0.5	1.5	0	0.3	0	0.2	0	4.0	4.0	2.0	0	1.0	0.5	2.0	0.5	1.0	0	0.5	18.5	
34	0	0	1.0	0.5	1.5	0	0.3	0	0.3	0.5	4.0	4.0	3.0	0	1.0	0.5	3.0	0.5	1.0	0	0.5	21.6	
35	0	0.5	1.0	1.0	1.5	1.0	0.2	0.2	0.3	2.0	4.0	2.0	4.0	0	1.0	0.5	2.0	0.5	1.0	0	0	22.7	
36	0	1.0	1.0	0.5	0.5	0	0	0.3	0.5	1.0	0	2.0	4.0	0	1.0	0.5	4.0	0.5	0.5	0.5	0.5	17.8	
37	0.5	1.0	1.0	1.0	1.5	0	0	0	0.3	1.0	2.0	2.0	2.0	0	1.0	0	3.0	0.5	1.5	0.5	0.5	19.9	
38	0.5	1.0	1.0	0.5	0.5	0	0.2	0.2	0.3	2.0	2.0	2.0	2.0	0	1.0	0	3.0	1.0	0.5	1.0	0.5	19.2	
39	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0	0	0.2	0.3	1.5	2.0	2.0	4.0	0	0	1.0	3.0	0	1.0	0	0	19.0	
40	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0	0.2	0.2	0.3	0.5	2.0	2.0	2.0	0	1.0	0.5	3.0	0.5	1.0	0	0	17.2	
41	0.5	1.0	1.0	1.0	1.5	0	0.3	0.2	0.5	0.5	2.0	2.0	4.0	0	2.0	ナシ	3.0	ナシ	1.0	1.0	0.5	19.0	
42	0	0.5	1.0	1.0	0.5	1.0	0.2	0.2	0.3	2.0	3.0	2.0	2.0	0	1.0	0	4.0	1.0	1.0	0	0.5	21.2	
43	0	0.5	1.0	1.0	0.5	0	0.2	0.2	0.3	0.5	2.0	2.0	2.0	0	1.0	ナシ	3.0	ナシ	1.5	0.5	0.5	16.7	
44	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0	0	0	0.2	0.5	2.0	2.0	1.0	0	0	0	3.0	1.0	1.5	0.5	1.0	16.7	
45	0	1.0	0.5	0.5	0	0	0	0.3	0.2	0.5	2.0	2.0	4.0	0	0	0	3.0	1.0	1.0	0	0.5	16.5	

第2表 調査集計表(2)

質問No. 質問事項 パネルNo.	被服学科																	合計				
	I			II	III		IV			V	VI				VII	VI-2	VIII		VI-2			IX
	魚貝肉類			卵	牛	乳	野菜類			果	穀類				芋	砂糖類			油脂類			
	朝食	昼食	夕食	類	乳	製品	朝食	昼食	夕食	物類	朝食	昼食	夕食	間食	類	ジャム マレード	甘い もの		バター マーガリン	間1	間2	間3
1	0.5	1.0	1.0	0.5	0.5	0	0.2	0	0.2	3.0	0	2.0	2.0	4.0	1.0	ナシ	3.0	ナシ	1.0	0.5	0.5	20.9
2	1.0	1.0	2.0	1.0	0.5	2.0	0.3	0.2	0.3	3.0	1.0	2.0	2.0	0	1.0	0.5	4.0	1.0	1.0	0.5	0.5	24.8
3	0.5	0	1.0	2.0	0	0	0.2	0.3	0.3	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	ナシ	3.0	ナシ	1.0	0	0.5	19.8
4	0	0.5	1.0	1.0	0	0	0	0.3	0.3	1.0	2.0	2.0	2.0	0	1.0	0	3.0	0.5	0.5	0	1.5	16.6
5	0	0	0.5	0.5	0.5	0	0	0	0.2	0.5	4.0	2.0	2.0	0	1.0	1.0	4.0	1.0	0.5	0.5	0.5	18.7
6	0	0.5	1.0	0.5	0.5	0	0.2	0.2	0.2	2.0	2.0	2.0	2.0	0	0	0.5	4.0	0.5	1.5	0	1.0	18.6
7	0	0.5	0.5	2.0	0.5	0	0	0.2	0.3	5.0	4.0	2.0	2.0	0	1.0	0.5	4.0	1.0	1.5	0	1.0	26.0
8	0	0.5	1.0	0.5	0	0	0.2	0.2	0.5	2.0	2.0	2.0	2.0	0	1.0	0	1.0	0.5	1.5	0.5	0	15.4
9	0	0.5	1.0	0.5	1.5	0	0.3	0.2	0.5	0	0	4.0	3.0	0	2.0	0.5	1.0	1.0	0.5	0	0	16.5
10	0	0.5	1.0	1.0	0.5	0	0.2	0.2	0.3	0.5	2.0	2.0	3.0	0	1.0	1.0	3.0	0.5	1.5	0.5	0.5	18.7
11	0.5	0.5	1.0	1.0	0.5	0	0.2	0.2	0.5	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.5	3.0	0.5	1.0	0	0.5	19.9
12	0.5	1.0	2.0	0.5	3.0	0	0	0.2	0.3	1.0	0	2.0	2.0	0	0	1.0	4.0	1.0	1.5	0.5	0.5	21.0
13	2.0	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	0.3	0.3	0.3	2.0	2.0	2.0	2.0	0	0	0	3.0	1.0	0.5	0.5	1.0	19.9
14	0	0.5	0.5	1.0	0.5	0	0	0.3	0.5	1.0	2.0	2.0	4.0	2.0	1.0	0	4.0	0.5	0.5	0.5	0.5	21.3
15	0	1.0	2.0	1.0	1.5	0	0.3	0.3	0.5	3.0	4.0	2.0	2.0	0	1.0	0	4.0	1.0	1.0	0.5	0.5	25.6
16	0	0.5	1.0	1.0	0.5	3.0	0.3	0.2	0.3	1.0	4.0	4.0	2.0	0	1.0	0.5	4.0	1.0	1.0	0.5	1.0	26.8
17	0	1.0	2.0	0.5	0.5	1.0	0	0.2	0.3	1.0	2.0	4.0	4.0	0	1.0	0.5	3.0	0	1.5	0	0.5	23.0
18	0.5	0.5	1.0	1.0	0.5	0	0.2	0.2	0.3	3.0	4.0	2.0	2.0	0	1.0	0	3.0	0	0.5	0.5	0	20.2
19	0.5	1.0	2.0	1.0	1.5	0	0.2	0.2	0.5	0.5	0	4.0	4.0	0	1.0	1.0	3.0	0.5	1.5	0	0.5	22.9
20	0	0.5	2.0	1.0	0.5	1.0	0	0.3	0.5	1.0	4.0	2.0	2.0	4.0	1.0	0	3.0	0.5	1.5	0	0.5	25.0
21	0	0.5	1.0	0.5	0.5	1.0	0	0.2	0.2	0.5	0	2.0	2.0	0	1.0	0	2.0	0.5	0.5	0	0	12.4
22	1.0	1.0	2.0	1.0	0.5	0	0.2	0.3	0.3	0.5	4.0	2.0	4.0	0	1.0	0	2.0	1.0	1.5	0.5	0.5	23.3
23	0	0.5	1.0	1.0	1.5	0	0	0.2	0.3	2.0	2.0	2.0	2.0	0	1.0	0	4.0	0.5	1.0	0	0.5	19.5
24	0.5	1.0	2.0	1.0	1.5	1.0	0.3	0.3	0.5	1.0	2.0	2.0	2.0	4.0	1.0	ナシ	3.0	ナシ	1.0	0	1.0	25.1
25	0.5	0.5	1.0	0.5	0	1.0	0.3	0	0.2	0	4.0	4.0	2.0	0	0	0.5	3.0	1.0	1.0	0.5	0.5	20.5
26	1.0	1.0	2.0	0.5	0.5	0	0	0.2	0.3	2.0	2.0	2.0	2.0	0	2.0	1.0	3.0	1.0	1.5	0	0.5	22.5
27	0	0.5	1.0	1.0	0	0	0.2	0.2	0.3	2.0	4.0	2.0	2.0	0	1.0	0.5	3.0	0	1.0	0	0.5	21.2
28	0.5	1.0	1.0	0.5	0	1.0	0.2	0.2	0.2	1.0	2.0	4.0	4.0	0	1.0	0	3.0	1.0	1.0	0.5	0.5	22.6
29	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0	0.2	0.2	0.3	1.0	2.0	2.0	4.0	0	1.0	0.5	3.0	0.5	0.5	0	0.5	19.7
30	0	0	0.5	0.5	1.5	0	0.3	0.3	0.3	0.5	0	4.0	2.0	0	0	0	3.0	1.0	1.0	0	0	14.9
31	0.5	1.0	1.0	0.5	0.5	0	0.2	0.2	0.3	0.5	2.0	2.0	2.0	2.0	0	1.0	3.0	1.0	1.0	0.5	0.5	19.7
32	0	0.5	1.0	1.0	0.5	0	0	0.2	0.3	2.0	0	4.0	2.0	2.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	0.5	0.5	21.5
33	0	0	0.5	0.5	0.5	0	0	0	0.3	1.0	6.0	3.0	5.0	0	1.0	0	3.0	1.0	1.0	0	0	22.8
34	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0	0	0	0.3	1.0	4.0	2.0	2.0	0	1.0	0	3.0	0.5	1.5	0	0.5	19.8
35	0	1.0	1.0	0.5	1.5	0	0.2	0.2	0.5	1.0	2.0	2.0	4.0	0	1.0	0	2.0	1.0	1.0	0	0.5	19.4
36	0	0.5	1.0	0.5	3.0	0	0	0.2	0.3	2.0	1.0	2.0	2.0	0	1.0	0	3.0	1.0	1.5	0.5	0.5	20.0
37	0	0	1.0	1.0	0.5	0	0.2	0	0.5	0.5	2.0	3.0	3.0	0	1.0	0	3.0	1.0	0.5	0.5	0.5	18.2
38	0	0	0.5	1.0	0	0	0	0	0.2	0.5	2.0	2.0	2.0	0	1.0	0	2.0	1.0	0.5	0	0	12.7
39	0.5	1.0	1.0	1.0	0	0	0.2	0	0.2	0.5	2.0	2.0	2.0	0	0	0	3.0	0.5	1.0	0	0.5	15.4
40	0.5	1.0	2.0	1.0	0.5	0	0.2	0.2	0.5	3.0	2.0	2.0	4.0	0	1.0	0.5	4.0	1.0	1.0	0	0.5	21.9
41	0	1.0	2.0	1.0	0.5	0	0	0.2	0.3	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	4.0	1.0	0.5	0.5	0.5	22.5
42	0	0	0.5	0.5	1.5	0	0.3	0	0.2	0.5	2.0	2.0	2.0	0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	0	0.5	17.0
43	0.5	1.0	1.0	1.0	0	1.0	0.2	0.2	0.3	2.0	2.0	2.0	4.0	0	1.0	0	3.0	0.5	1.5	0	0	21.2
44	0	0.5	1.0	0.5	0	0	0	0.3	0.3	2.0	2.0	4.0	2.0	0	1.0	0	3.0	0.5	1.0	0.5	1.0	20.6
45	0	0.5	0.5	0.5	0	0	0	0.2	0.3	1.0	0	2.0	2.0	0	0	0	3.0	1.0	1.5	0.5	0	13.0

第3表 質問 No.1 (魚貝肉類) No.2 卵類の摂食状況

区分	点数	食 物 栄 養 学 科			被 服 学 科			適正点数
		実 数	百 分 比	平 均 点	実 数	百 分 比	平 均 点	
朝 食	0	27	60.0	0.2	26	57.8	0.3	魚 大 貝 豆 肉 ・ 豆 類 製 品 2.0 1.0
	0.5	17	37.8		13	28.9		
	1.0	1	2.2		5	11.1		
	1.5	—	—		—	—		
	2.0	—	—		1	2.2		
昼 食	0	10	22.2	0.6	7	15.6	0.6	
	0.5	17	37.8		19	42.2		
	1.0	17	37.8		19	42.2		
	1.5	—	—		—	—		
	2.0	1	2.2		—	—		
夕 食	0	—	—	1.0	—	—	1.1	
	0.5	6	13.0		9	20.0		
	1.0	34	75.6		25	55.6		
	1.5	—	—		—	—		
	2.0	5	11.1		11	24.4		
卵	0	—	—	0.9	—	—	0.8	
	0.5	17	37.8		21	46.7		
	1.0	25	55.6		22	48.9		
	1.5	1	2.2		—	—		
	2.0	2	4.4		2	4.4		
合 計	1.0	2	4.4	2.7	4	8.9	2.8	4.0
	1.5	6	13.3		2	4.4		
	2.0	4	9.9		8	17.8		
	2.5	9	20.0		8	17.8		
	3.0	9	20.0		6	13.3		
	3.5	13	28.9		7	15.6		
	4.0	1	2.2		3	6.7		
	4.5	—	—		5	11.1		
	5.0	1	2.2		2	4.4		

科の学生に牛乳・乳製品を摂らない者が多いことがわかる。

牛乳を1本程度飲む(1.5点)者は、食物栄養学科28.9%、被服学科24.4%である。牛乳は0.5点(ときどき飲む)から最高3.5点まで幅広い点数であるが、平均すると食物栄養学科学生が1.1点、被服学科学生

は1.0点となり、ともに適正点数には達していない。

国民栄養調査®の結果をみても、VA、VB<sub>2</sub> およびCaなどが不足しており、牛乳・乳製品の摂取量を多くすることで、これらの不足を補いたいものである。そのため、牛乳を飲用しない(0点)者に牛乳の栄養価値を認識させてその飲用を奨励するとともに、

第4表 質問 No. III 牛乳・乳製品の摂食状況

区分	点数	食物栄養学科			被服学科			適正点数
		実数	百分比	平均点	実数	百分比	平均点	
牛乳	0	3	6.7	0.9	11	24.4	0.7	
	0.5	23	51.1		24	53.3		
	1.0	—	—		—	—		
	1.5	18	40.0		8	17.8		
	3.0	1	2.2		2	4.4		
乳製品	0.3	2	4.3	0.2	—	—	0.3	
	0.5	1	2.2		—	—		
	1.0	6	13.0		8	17.8		
	2.0	—	—		1	2.2		
	3.0	—	—		1	2.2		
合計	0	2	4.4	1.1	8	17.8*	2.5	
	0.5	21	46.7		18	40.0		
	0.8	1	2.2		—	—		
	1.0	1	2.2		3	6.7		
	1.5	13	28.9		11	24.4		
	1.8	1	2.2		—	—		
	2.0	1	2.2		—	—		
	2.5	4	4.4		2	4.4		
	3.0	1	2.2		2	4.4		
	3.5	—	—		1	2.2		

\*  $u=2.23 < u_0=1.96$ 

飲用している者にも適正点数に近い摂取になるよう指導を心掛けた。

○質問№Ⅳ（野菜類）

第5表に示すように、朝食で野菜類を食べない（0点）者が食物栄養学科学生44.4%、被服学科学生40.0%と、ともに高い出現率となっている。少し食べる（0.2点）者が食物栄養学科・被服学科学生ともに40.0%で、普通に食べる（0.3点）者は食物栄養学科学生15.6%、被服学科学生22.2%にとどまっている。平均すると両学科の学生ともに0.1点と少ない摂取となった。

昼食に野菜を食べない（0点）者が食物栄養学科学生に22.2%、被服学科学生に20.0%いるが、少し食べる（0.2点）者が食物栄養学科学生68.9%、被服学科学生55.6%もいる。普通に食べる（0.3点）者は食物栄養学科学生15.6%、被服学科学生24.4%にとどまった。これらを平均すると食物栄養学科、被服学科ともに0.2点と朝食よりも高い平均値を示した。

夕食で野菜を食べない（0点）者はいない反面、たっぷり食べる（0.5点）者が食物栄養学科学生13.3%、被服学科学生に24.4%もいた。しかし、平均すると両学科学生ともに0.3点となり、朝食より昼食で、昼食

第5表 質問 No. IV 野菜類の摂食状況

区分	点数	食物栄養学科			被服学科			適正点数
		実数	百分比	平均点	実数	百分比	平均点	
朝食	0	20	44.4	0.1	18	40.0	0.1	
	0.2	18	40.0		18	40.0		
	0.3	7	15.6		9	20.0		
昼食	0	10	22.2	0.2	9	20.0	0.2	
	0.2	28	68.9		26	57.8		
	0.3	7	15.6		10	22.2		
夕食	0	—	—	0.3	—	—	0.3	
	0.2	8	17.8		9	20.0		
	0.3	31	68.9		25	55.6		
	0.5	6	13.3		11	24.4		
合計	0	—	—	0.6	—	—	0.6	
	0.2	2	4.4		2	4.4		
	0.3	1	2.2		2	4.4		
	0.4	3	6.7		3	6.7		
	0.5	15	33.3		11	24.4		
	0.6	5	11.1		4	8.9		
	0.7	10	22.2		7	15.6		
	0.8	4	8.9		6	13.3		
	0.9	3	6.7		7	15.6		
	1.0	2	4.4		1	2.2		
1.1	—	—	2	4.4				

第6表 質問 No. V 果物類の摂食状況

点数	食物栄養学科			被服学科			適正点数
	実数	百分比	平均点	実数	百分比	平均点	
0	2	4.4	1.1	2	4.4	1.5	
0.5	18	40.0		—	—		
1.0	16	35.6		11	24.4		
1.5	1	2.2		15	33.3		
2.0	5	11.1		—	—		
2.5	—	—		11	24.4		
3.0	2	4.4		—	—		
3.5	—	—		5	11.1		
4.0	—	—		—	—		
4.5	—	—		—	—		
5.0	1	2.2	1	2.2			

よりも夕食で多い摂取となっている。

1日の野菜摂取量を合計した結果、適正点数に充たない者が大多数をしめ、平均すると両学科ともに0.6点となる。

野菜の摂取については、適正点数に達するよう指導するとともに、調理による野菜中の栄養損失についても併せて指導するよう心掛けたい。

#### ○質問№V (果物類)

第6表に示すように、食物栄養学科学生1.1点、被服学科学生1.5点の平均値となり、被服学科の学生に若い女性特有の果物を多く摂る傾向が強くみられたが、食物栄養学科の学生は適正点をわずかに越えた点数となっている。

しかし、食べない(0点)者が両学科学生ともに4.4%とわずかながらいる。果物類を食べない(0点)者について野菜の摂取状況を調べてみると、第7表に示すように野菜類も不足の傾向が強い。こうした野菜・果物類の摂取が低すぎる者への指導も考える必要がある。

#### ○質問№VI-1 (穀類)

第8表に示すように、朝食に穀類を食べない(0点)者が食物栄養学科学生に15.6%、被服学科学生に17.8%いる。茶碗に1杯程度食べる(食パン1枚=めん類 $\frac{1}{2}$ 杯=2点)者が食物栄養学科学生に64.4%、被服学科学生で51.1%で高い出現率となっている。平均すると食物栄養学科学生1.9点、被服学科学生2.1点となる。

昼食に穀類を食べない(0点)者はいなかった。出現率の高いのは2点で、食物栄養学科学生62.2%、被服学科学生77.8%である。平均すると食物栄養学科学生が2.6点で被服学科学生2.4点となる。

夕食においても、穀類を食べない(0点)者はいなかった。しかも出現率の高いのは2点で、食物栄養学科学生が55.6%で被服学科学生は71.1%である。平均すると食物栄養学科学生2.7点、被服学科学生2.5点となる。

間食や夜食に穀類を摂る者は両学科ともに少ない。

1日分を合計すると4点から14点と幅広く摂られているが、平均すると食物栄養学科学生が7.4点、被服学科学生は7.5点で、ほぼ似かよった摂取となる。し

かし、適正点数の11点を大きく下まわっており、若い女性が肥満を嫌って穀類の摂取をひかえていることがわかる。

#### ○質問№VII (いも類)

第9表に示すように、いも類を普通に食べる(1点)者が食物栄養学科学生に68.9%、被服学科学生に75.5%もあり、両学科ともに平均すると0.8点となり、適正点数の1点よりも低くなっている。

#### ○質問№VI-2 (ジャム、マーマレード、はちみつ)

#### ○質問№VIII (砂糖類)

第10表に示すように、パンを食べる時にパンに何もつけないで食べる者が食物栄養学科学生に17.8%、被服学科学生に6.7%おり、食物栄養学科学生の方が出現率が高い。

ジャム・マーマレード・はちみつをつけない(0点)者は、食物栄養学科学生に44.4%、被服学科学生で51.1%もいる。少しつけて食べる(0.5点)者や厚くつけて食べる(1.0点)者などに比べて高い出現率となっている。

砂糖類(甘いもの)は、好きで沢山食べる(3.0点)者が食物栄養学科学生57.8%、被服学科学生62.2%と高い出現率である。好きでたっぷり食べる(4.0点)者が食物栄養学科学生20.0%、被服学科学生24.4%もあり、甘いものを好んで食べる傾向を強く示している。平均すると食物栄養学科学生3.0点、被服学科学生3.1点となる。前述のジャム等の平均値は低く、食物栄養学科学生0.2点、被服学科学生0.3となるが砂糖類と併せると、適正点数(1点)を大きく上まわって食物栄養学科学生3.2点、被服学科学生3.4点と高い平均値となった。

第7表 野菜類・果物類の摂食状況の比較

	野菜類				果物類
	朝食	昼食	夕食	合計	
食物栄養 学 科	0.3	0	0.3	0.6	0
	0	0.2	0.2	0.4	0
被服学科	0.3	0.2	0.5	1.0	0
	0.3	0	0.2	0.5	0
適 正 点 数				1.0	1.0

第8表 質問 No. VI 穀類の摂食状況

区分	点数	食物栄養学科			被服学科			
		実数	百分比	平均点	実数	百分比	平均点	
朝食	0	7	15.6	1.9	8	17.8	2.1	適 正 点 数
	1.0	2	4.4		3	6.7		
	2.0	29	64.4		23	51.1		
	3.0	1	2.2		—	—		
	4.0	6	13.3		10	22.2		
	5.0	—	—		—	—		
	6.0	—	—		1	2.2		
昼食	0	—	—	2.6	—	—	2.4	
	1.0	1	2.2		—	—		
	2.0	28	62.2		35	77.8		
	3.0	3	6.7		2	4.4		
	4.0	13	28.3		8	17.8		
夕食	0	—	—	2.7	—	—	2.5	
	1.0	1	2.2		—	—		
	2.0	25	55.6		32	71.1		
	3.0	4	8.9		3	6.7		
	4.0	15	33.3		9	20.0		
	5.0	—	—		1	2.2		
間・夜食	2.0	2	4.4	0.2	6	13.3	0.5	
	3.0	—	—		—	—		
	4.0	1	2.2		3	6.7		
合計	4.0	2	4.4	7.4	3	6.7	7.5	11
	5.0	2	4.4		2	4.4		
	6.0	18	40.0		10	22.2		
	7.0	2	4.4		3	6.7		
	8.0	10	22.2		19	42.2		
	9.0	2	4.4		—	—		
	10.0	5	11.1		6	13.3		
	11.0	2	4.4		—	—		
	12.0	1	2.2		1	2.2		
	13.0	—	—		—	—		
	14.0	1	2.2		1	2.2		

第9表 質問 No. VI いも類の摂食状況

点数	食物栄養学科			被服学科			適正点数
	実数	百分比	平均点	実数	百分比	平均点	
0	12	26.7	0.8	8	17.8	0.8	1.0
1.0	31	68.9		34	75.5		
2.0	2	4.4		3	6.7		

第10表 質問 No. VI-2 ジャム・マーマレード No. VIII 砂糖類の摂食状況

質問事項	点数	食物栄養学科			被服学科			適正点数		
		実数	百分比	平均点	実数	百分比	平均点			
No. VI ジャム・ マーマレード 2	ナシ	8	17.8	0.2	3	6.7	0.3	適 正 点 数		
	0	20	44.4		23	51.1				
	0.5	15	33.3		11	24.4				
	1.0	2	4.4		8	17.8				
No. VIII 砂糖類	1.0	—	—	3.0	2	4.4	3.1		適 正 点 数	
	2.0	10	22.2		4	8.9				
	3.0	26	57.8		28	62.2				
	4.0	9	20.0		11	24.4				
合 計	1.0	—	—	3.2	1	2.2	3.4			1.0
	1.5	—	—		1	2.2				
	2.0	6	13.3		4	8.9				
	2.5	4	8.9		—	—				
	3.0	15	33.3		17	37.8				
	3.5	10	22.2		5	11.1				
	4.0	7	15.6		9	20.0				
	4.5	2	4.4		6	13.3				
5.0	1	2.2	2	4.4						

第11表 穀類と甘いもの(砂糖類)の平均点を併せて

	食物栄養学科	被服学科	適正点数
穀 類	7.4	7.5	11.0
甘 い も の	3.2	3.4	1.0
合 計	10.6	10.9	12.0

穀類が適正点数を大きく下まわって摂られていたが、その不足は甘いもので補なわれていることがわかる。

○質問№VI-2 (バター・マーガリン)

○質問№IX-1・2・3 (油脂類)

第12表に示すように、パンにバターやマーガリンをうすくつける(0.5点)者は、食物栄養学科学生42.2%、被服学科学生33.3%で、厚くつける(1.0点)者は食物栄養学科学生40.0%、被服学科学生53.3%もあり、パンにバターやマーガリンをつけて食べる者が大半をしめている。

魚と肉のうちどちらを多く食べるかについては、どちらとも言えない(1.0点)者が食物栄養学科学生に

第12表 質問 No. V-2 バター・マーガリン No. IX 油脂類の摂食状況

質問事項	点数	食物栄養学科			被服学科			適正点数
		実数	百分比	平均点	実数	百分比	平均点	
No. V   1 バター・ マーガリン	なし	7	15.6	0.6	3	6.7	0.7	
	0	1	2.2		3	6.7		
	0.5	19	42.2		15	33.3		
	1.0	18	40.0		24	53.3		
No. IX   1	0.5	7	15.6	1.1	11	24.4	1.0	
	1.0	26	57.8		20	44.4		
	1.5	12	26.7		14	31.1		
No. IX   2	0	30	66.7	0.2	23	51.1	0.2	
	0.5	12	26.6		22	48.9		
	1.0	3	6.7		—	—		
No. IX   3	0	10	22.2	0.4	10	22.2	0.5	
	0.5	31	68.9		29	64.4		
	1.0	4	8.9		6	13.3		
合 計	1.0	2	4.4	2.3	2	4.4	2.4	
	1.5	9	20.0		6	13.3		
	2.0	9	20.0		10	22.2		
	2.5	16	35.6		10	22.2		
	3.0	6	13.3		12	26.7		
	3.5	2	4.4		5	11.1		
	4.0	1	2.2		—	—		

第13表 食品群別平均点の比較

	魚貝肉類 卵類	牛乳 乳製品	野菜類	果物類	いも類	穀類	甘いもの	油脂類	合計
適正点数	4	2.5	1	1	1	11	1	2.5	24
食物栄養学科	2.7	1.1	0.6	1.1	0.8	7.4	3.2	2.3	19
被服学科	2.8	1.0	0.6	1.5	0.8	7.5	3.4	2.4	20

57.8%，被服学科学生に44.4%と多い。

脂の多い肉と少ない肉のどちらを多く食べるかについては、食物栄養学科学生は脂の少ない肉を食べる（0点）者が66.7%，どちらとも言えない（0.5点）者が26.7%あり、脂の多い肉を食べる（1.0点）者が6.7点であった。被服学科学生は脂の少ない肉（0点）を食べる者が51.1%，どちらとも言えない（0.5点）者は

48.9%と2分されている。

さっぱりした料理と油っぽい料理のどちらを多く食べるかについては、どちらとも言えない（0.5点）者が食物栄養学科学生68.9%，被服学科学生64.4%と多い。

以上、油脂類を併せて平均すると、食物栄養学科学生2.3点、被服学科学生2.4点となり、適正点数の2.5に近い摂取となっている。

#### ○平均点と適正点の比較

両学科学生の摂取点数を、食品群別にまとめて適正点数と比較した。その結果を第13表に示す。

食品群別に、食物栄養学科学生と被服学科学生の摂取点数について平均値の比較をおこなった結果、有意差は認められなかった。

適正点数を上まわって摂っているのは砂糖類（甘いもの）で、この傾向は食物栄養学科・被服学科学生ともに著しい。このほかには果物類が上まわっているだけである。

適正点数に達していないのは、魚貝肉豆卵類と牛乳乳製品、野菜類、穀類で、食物栄養学科・被服学科ともに適正点数を下まわっている。

1日の合計は、適正点数24点（1920 Cal）を大きく下まわって、食物栄養学科学生19点（1520 Cal）、被服学科学生20点（1600 Cal）と低い平均値を示し、食事制限の傾向を明確にみせている。

### Ⅲ ま と め

以上、栄養的に充足した献立による食生活の大切さをよく認識している食物栄養学科学生と、そうした知識について学ぶことの少ない被服学科の学生との間に、摂食状況がどのように違うかを調査して適正点数との比較をおこなった。その結果は次の通りである。

1. 食物栄養学科、被服学科の学生ともに、必要エネルギーが充たされない摂取にとどまっている。
2. 食品群別にみて不足しているのは、食物栄養学科・被服学科学生ともに魚貝肉豆卵類と牛乳・乳製品、野菜ならびに穀類である。

魚貝肉豆卵類や牛乳・乳製品の摂取不足から貧血

や要貧血注意の栄養不良者もいると考えられるので、機会があれば血液検査をおこないたいと思う。

若い女性は、スタイルを気にして必要以上に食事制限をしていると言われるが、本調査においてもその傾向が明確にうかがわれた。

3. 過剰摂取の食品群は、食物栄養学科・被服学科学生ともに砂糖類（甘いもの）である。ついで果物類も適正点数を上まわって摂られている。

おおかたの女性が甘いものや果物で空腹を充たすとともに、カロリーの補給を行なっている。

4. 牛乳・乳製品の摂取が奨励されているが、飲まない者が被服学科学生に多い反面、食物栄養学科学生には少ない。ここに両学科学生の差が認められ、食物栄養学科学生の栄養知識が食生活の上で活かされていると言える。しかし、量的にはもっと多く摂るよう心掛けてほしいものである。

なお、栄養摂取は、性別・年齢別はもちろんのこと、体格や労作強度別などにより個別に決めるべきものであるから、そうした面からの検討を引き続きおこないたいと思う。

### 参 考 文 献

- ① 健康増進センター；栄養日本 第18巻第1号（1975） 日本栄養士会
- ② 香川綾編；食品成分表 P.140（1977） 女子栄養大学出版社
- ③ 昭和50年度国民栄養調査；厚生省公衆衛生局（1976）

### Summary

A menu is prepared before cooking. In order that we may live healthy, we must prepare a menu that affords us well balanced nutritious elements.

I investigated the state of everyday food that our college students are taking, and the difference of food between the students belonging to the Department of Food and Nutrition who well know the importance of dietary life according to a menu that affords an adequate nutrition and the students of the Department of Clothing who have less opportunity of learning about dietary life. And then I compared the result of the investigation with the adequate standard. The conclusion is as follows: —

1. All the students of both Departments are not taking sufficient food that suffices their necessary energies.
2. Dividing food into groups, those that are, to the students of both Departments, most lacking are fish, shells, meat, beans, eggs, milk, milkproducts, vegetables, and cereals.

The shortage of taking fish, shells, meat, beans, egg, milk, and milk-products causes under-nourishment, such as anaemia and the like, which will necessitate occasional blood-examination of the students.

It is generally said that young girls are too much conscious of their body-style, and are over-restricting their diet so that a slender body-line may be maintained. My present investigation also reveals this tendency.

3. Among the groups of food-divisions, that which is being taken to excess by the students of both Departments commonly is sugar-group (sweets), and next to it, fruits are also being taken over the adequate standard. It may be said that most of the students are satisfying their hunger and supplying energies with sweets and fruits.
4. Taking milk and its products is being recommended, and so the numbers of students belonging to the Department of Food and Nutrition who do not take them is small, while those of the Department of Clothing are not taking so much. Herein lies the difference between the students of the two Departments. In this point, the knowledge of nutrition can be said to be active in the diet life among the students of the Department of Food and Nutrition. It should be only desired that the quantity of taking milk and its products should be increased.

Furthermore, the taking of nutrition should be decided adequately according to the sex, age, physique, and the amount of labor of the individual. From such a standpoint, this investigation should be continued.