

# 最近の女子学生の食物摂取状況について

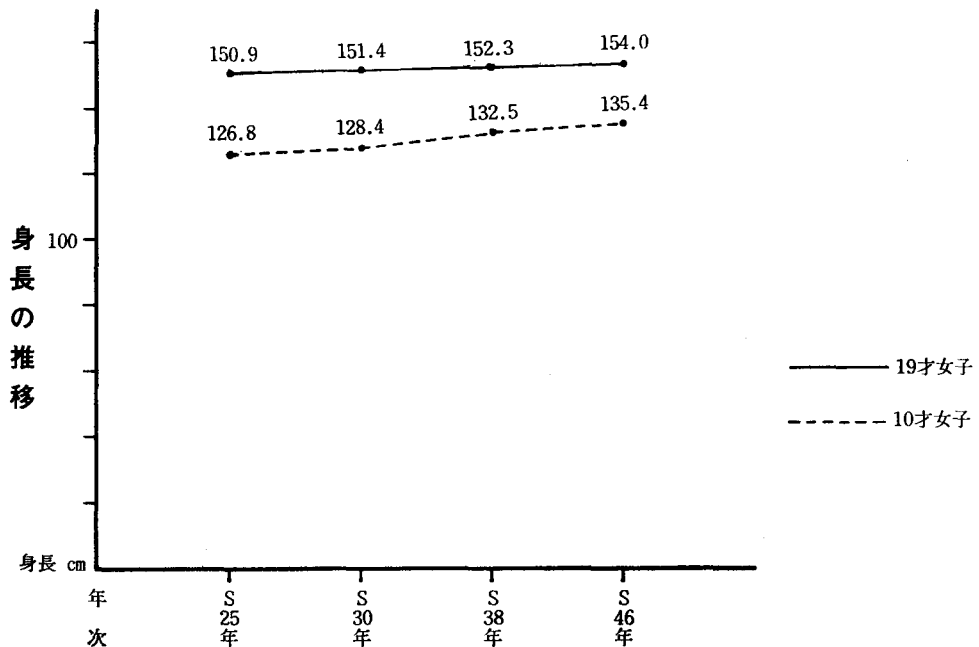
## Recent Trend in Food Consumption of Women Students in Relation to Dietary Requirements

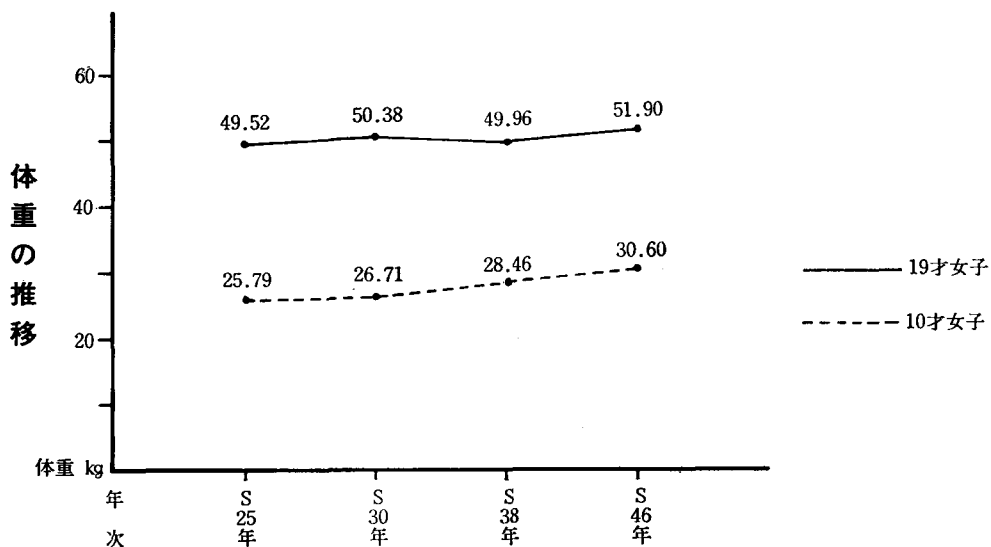
村 上 裕 子  
山 口 光 子

緒 言

近年、青少年の体位は、著しい向上を示し、国民栄養調査の身体状況調査でも、日本人の最近の体位向上の状況を十分把握している。これは、図1のとおりである。

図1 日本人（10才女子、19才女子）の平均体位の推移





こうした背景には、日本人のお食取方法が近年大きく変化し、これが相当影響していることは、国民栄養調査のお食取状況調査の結果で、うかがい知ることができよう。

(表1参照)

表1 日本人お食取栄養量の推移 (全国平均1人1日当り)

お食取栄養素		年次別	S. 30年	36年	42年	48年
エネルギー (cal)			2,104	2,106	2,254	2,287
蛋白質 (g)	総量		69.7	69.7	76.6	84.1
	動物性		22.3	25.2	31.7	41.9
	植物性		47.4	44.4	44.9	42.2
脂肪 (g)			20.3	26.1	42.4	52.2
ビタミン	A (IU)		1,084	1,225	1,407	2,043
	B <sub>1</sub> (mg)		1.16	1.05	1.08	1.22
	B <sub>2</sub> (μ)		0.67	0.74	0.92	0.98
	C (μ)		76	78	96	117
無機質	Ca (mg)		338	393	529	551
	Fe (μ)		14	13	—	14

しかし、青少年の体位は年々向上してきたが、最近、脚氣と類似した症状の神経炎の多発など、健康問題については、多くの改善せねばならぬ点がある。

我々は、最近の女子学生のお食取の実態を把握し、正しい食生活にみちびく指針を得るための一助とするべく、昭和50年8月に、僅か数日の実施期間であったが、女子学生を対象に、お食取状況調査を行なった。





次いで、被調査者1日1人平均食品群別、食品別栄養量の、被調査者全数を合計し、その平均値と、標準偏差を、栄養素別に求めた。

なお、食生活の実態をみるため、三食別、調理法別ならびに副食における料理形態とその頻度を調べた。

これと同時に、被調査者の平均体位（身長、体重）と標準偏差を算出した。

## 調 査 結 果

被調査者の1人1日平均摂取栄養量は、

エネルギー	2,036 Cal	Ca	415mg	
蛋白質	総量	75g	Fe	11mg
	動物性	42g		
	植物性	33g		
ビタミンA	1,393 I.U.			
〃 B <sub>1</sub>	0.87mg			
〃 B <sub>2</sub>	0.96mg			
〃 C	67mg (34)			

※ビタミンCの（ ）内の数字は、調理で損失すると思われるV.Cを50%とした場合の純摂取量である。

であり、S.50年3月に改訂された日本人の栄養所要量から、19才、労働強度軽の女子の栄養所要量を抽出すると、下記のとおりである。

エネルギー	1,800 Cal	ビタミンA	1,800I.U.	
蛋白質	動物性	29.25g	〃 B <sub>1</sub>	0.70mg
	植物性	35.75g	〃 B <sub>2</sub>	0.90mg
Ca	600mg	〃 C	50mg	
Fe	12mg			

今回の調査結果と、S.50年改訂の上記栄養所要量とを比較すると、表4、図2の如く、ビタミンAと、カルシウムの著しい不足が目につく。

これは、S.49年度国民栄養調査の大阪府集計結果をみても、同じような傾向が、うかがわれる。(図3参照)

表4 S.50年改訂栄養所要量(19才女子軽労作1人1日)と  
被調査者1人1日平均栄養摂取量との比較

(S.50年改訂栄養所要量を100とす)

		S.50年改訂栄養所要量	被調査者栄養摂取量	摂取比率%
エネルギー (cal)		1,800	2,036	113
蛋白質(g)	総量	65	75	115
	動物性	29	42	145
	植物性	36	33	92
ビタミン	A (IU)	1,800	1,393	77
	B <sub>1</sub> (mg)	0.70	0.87	124
	B <sub>2</sub> (μg)	0.90	0.96	107
	C (μg)	50	67	—
無機質	Ca (mg)	600	415	69
	Fe (μg)	12	11	90

図2 本調査における1人1日当り  
平均摂取栄養量とS.50年改訂  
栄養所要量との比較

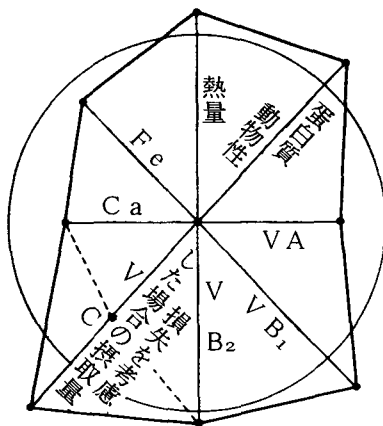
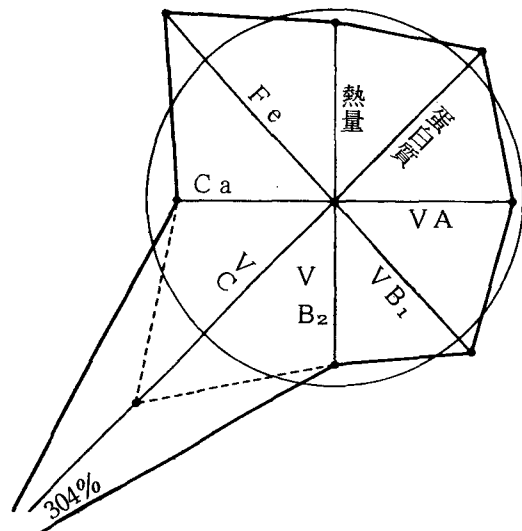


図3 S.49年大阪府民の1人1日当り  
平均摂取栄養量とS.50年目途の1  
人1日当り栄養所要量との比較



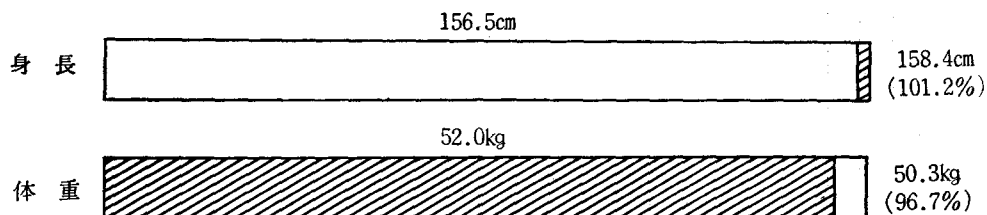
ビタミンA、Caの不足に反して、動物性蛋白質、脂肪の摂取が多いことが目につき、近年の日本人の栄養摂取傾向が、うかがえる。

今回の調査では、穀類からとるエネルギー量は、1人1日平均1,064 Calで、1日の総摂取エネルギー量の52.3%となっている。

同時に調査した被調査者の平均体位と、昭和55年推計基準体位との比較は、図4のとおりである。

図4 S.55年推計基準体位と被調査者平均体位の比較

(S.55年推計基準体位を100としたもの)

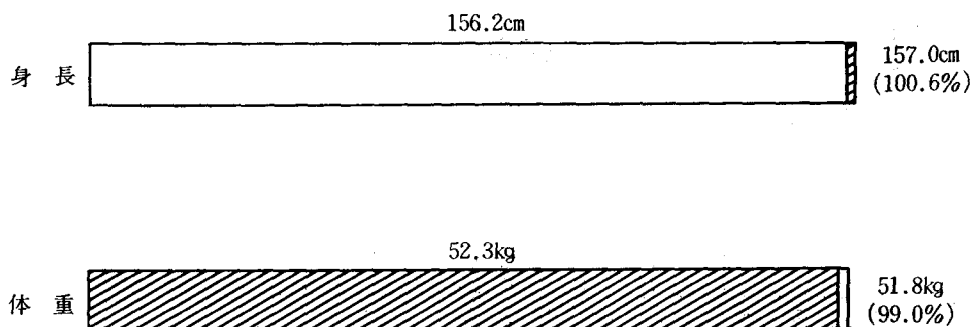


この結果、平均より身長が+で、体重が-であることが判り、このような型の体位（都会型と名づけた）が、都市部に共通したものであるか否かをみるため、学校保健統計調査から、17才女子の平均体位の全国平均と、大阪府平均とを比較すると、図5の如く、大阪府でも同じように都会型体位の傾向があらわれており、本調査の被調査者は、一段と都会型体位が、顕著にあらわれているようである。

図5 全国平均生徒（17才女）の平均体位と大阪府平均の比較

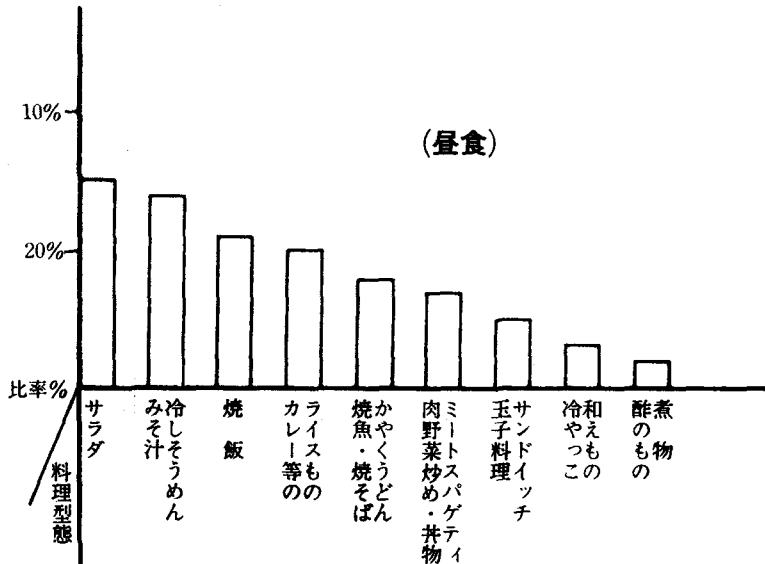
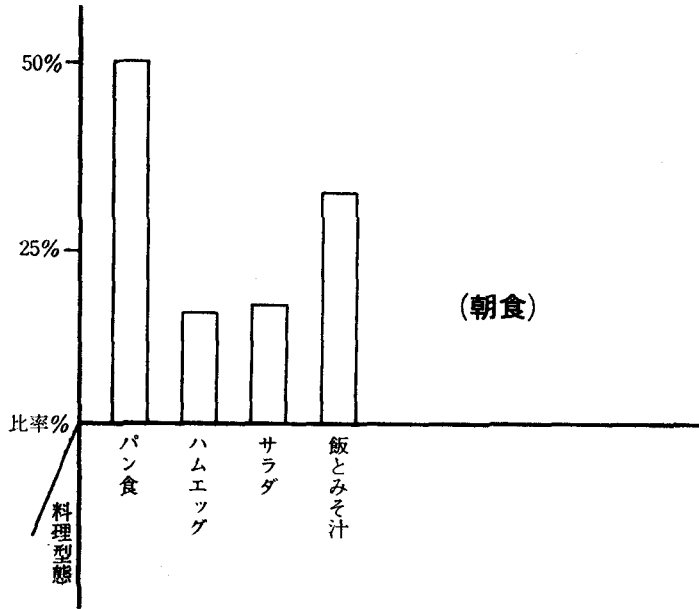
(S.49年度・学校保健統計調査より)

(全国を100としたもの)



又、三食別の調理法別、副食における料理形態の頻度集計の結果は図6、7のとおりである。

図6 食別、調理法別使用頻度図





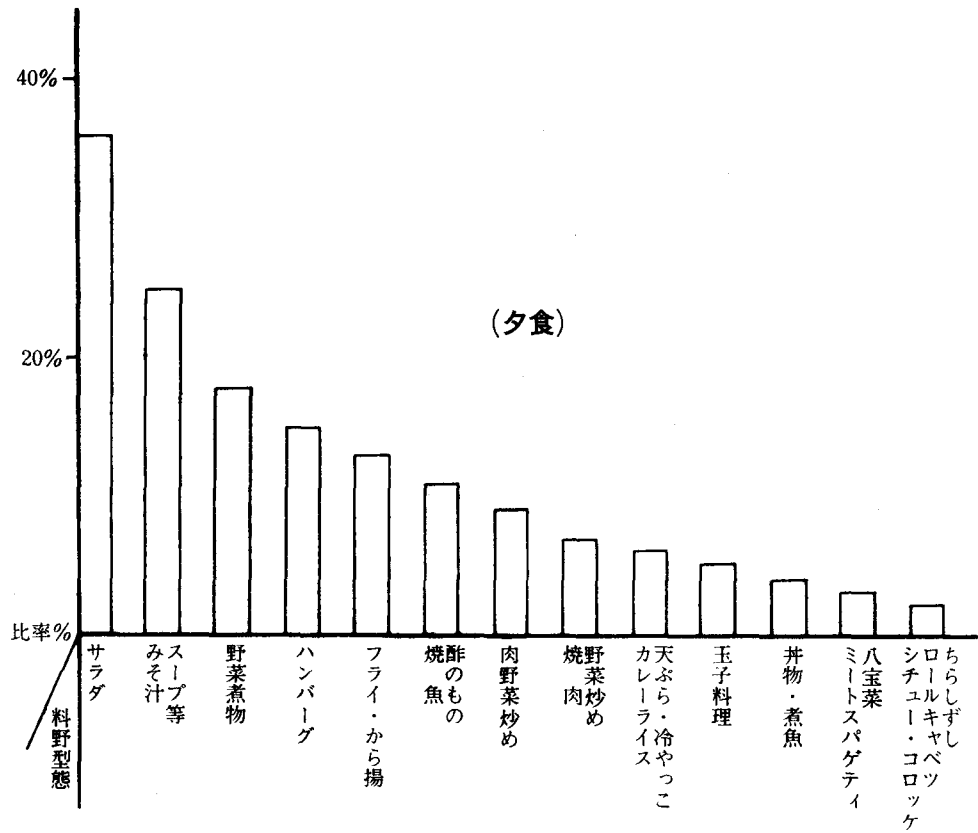
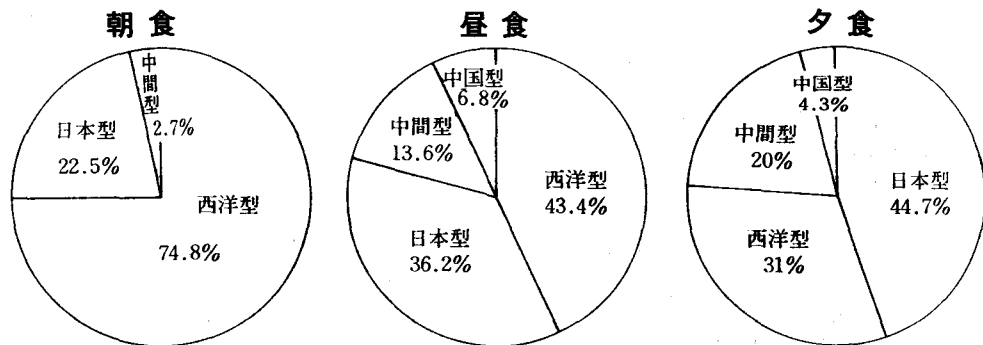


図7 副食における料理形態図



注 料理形態を日本型、西洋型、中国型と分類し混合した料理を食した場合を中間型とした。

表5 昭和60年を目途とする食料構成基準（1人1日当り）

米	250	グラム	
大 裸 麦	5	グラム	
そ の 他 雑 穀	3	グラム	
小 麦	70	グラム	麵、パン、菓子、調理用等
い も 類	45	グラム	
砂 【糖 類	40	グラム	菓子用を含む
油 脂	20	グラム	
大豆および大豆製品	50	グラム	豆腐、油揚、納豆、きな粉等 (醬油用は含まず)
味 噌	18	グラム	
そ の 他 豆 類	5	グラム	
果 実	160	グラム	
緑 黄 色 野 菜	150	グラム	特にミネラル、ビタミンの補給源として
そ の 【他 野 菜	150	グラム	
海 草	3	グラム	
魚 介 類	75	グラム	
肉 類	25	グラム	
卵	35	グラム	
乳	110	グラム	

(註) 1. 上記の数値は摂食量の基準値であり、食料の供給量の算定に使用するものである。したがって個々の家庭での食物構成に使用できるものではない。

### 考 察 と ま と め

調査の結果以下の結論を得た。

1人1日当りの栄養摂取量が、所要量（厚生省栄養所要量算出方式による）を上回った者は、わずかに栄養士コース4名、普通コース4名の8名で、全被調査者の9.3%の低い値であり、この中にはかろうじて栄養所要量を充たした者も含まれている。

特に、V.Aとカルシウム摂取量の著しい不足がみられるのは、最近の国民栄養調査結果と同じであるが、本調査でもCaの摂取量がその必要量の $\frac{1}{2}$ にも達しない者が、被調査者中栄養士コース18名、普通コース3名の21名（24.1%）が、同じくV.Aの摂取量がその必要量の $\frac{1}{2}$ に達しないものが、栄養士コース10名、普通コース3名の13名（14.9%）であった。

これは8月という夏の暑さの最も酷しい時期の調査で日数にも制限があり、この結果のみでは判断しかねる面も多々あるが、特に食に関心を持たねばならない女子学生の食物の摂り方としては非常にお粗末である。

## V. A について

本調査結果の V. A 摂取源となっているのは、卵類によるものが過半数を占めており、卵類の 1 人 1 日の平均摂取量は 63.5 g と表 5 と比較すると 28 g も多く食しているが、V. A の供給源である緑黄色野菜の摂取量が非常に少ないことが判明した。これは季節的にも緑黄色野菜の少ない時期で、普通はもう少し上回るだろうと考えられる。

この不足する緑黄色野菜をもっと摂取するためには、1 年中 V. A を供給してくれる人参をもっと摂取する必要がある。図 6 にみられるように、若い世代に美蓉と関係深いといわれるサラダ類が、朝、昼、夕と好まれているので、特に夕食には 3 人に 1 人は食しているので、キャベツ、レタスなどの生鮮野菜のみでなく、人参を 1 回に 10~20 g を他の野菜と使い合わせると色と味にバラエティーを与えることになるが、とかく人参は香気が強く、好き嫌いが多いため、誰でも好まれる人参の調理法の検討を急ぐ必要がある。更にピーマンや、ヨーグルト、カツーンチーズなどの乳製品を使用したサラダを取り入れ、V. A やカルシウム摂取を強化していくことが必要である。

## カルシウムについて

この過少なとり方の原因を探ると、日本人の食形態が朝、昼、夕、近年大きく変化したことがその主因と考えられる。特に朝食の変化が著しく、従来の米飯とみそ汁、佃煮、漬物に代表される日本型朝食が、本調査でも 33%、欧米型パターンのパン食が 52% と図 6 と 7 に示されるように朝食の形態が大きく変化し、昼食でも図 7 にみられるように朝食と同様献立パターンは西洋型、日本型、中国型、中間型とハンバーグステーキ、フライ、油炒めなどの料理が好まれている。その反面、夕食にはあっさりした野菜の煮物、酢のもの、冷やっこなどの日本型がより多く好まれている傾向にあるので、多様化した食生活をうかがうことができる。

そこで表 6 を参考にすれば、豆及び豆製品のグループを合計して、1 人 1 日平均 73 g の摂取目標量に対し、本調査では 1 人 1 日平均 40.8 g となり大巾に下廻っている。海草、乳類の摂取量はほぼ表 5 に満ちているが、豆製品によるカルシウム摂取の減少量を何らかの食品でカバーせねばならない。その上、魚介類の摂取が近年減少しつつあり、これと反対に獣鳥肉類の取り方が急速に増大し、本調査でも 1 人平均 94.3 g と表 5 に比し約 70 g も多く摂っている。魚介類は 1 人 1 日平均 62.6 g の摂取量で、表 5 と比較するとマイナス 12.4 g となり、しかも標準偏差が 37.7 g と非常に嗜好面で個人差が大きいことをあらわしている。その上、図 6 に示されるように、この魚介類は骨のまゝ食するようなカルシウム源としての小魚類は殆んどなく、切身として購入した煮る、焼く、ムニエルといった身だけを食する料理形態であるため、カルシウム

源としての魚介摂取にはならない。

しかし最近巷間では小魚の摂取向上が宣伝されはじめ、その調理法も研究されている。これは大いに喜ばしいことであり、日本人の食の多様化を来した今日に適した、誰にでも好まれるような魚の調理法を開発し、この摂取を推進すると共に、古来からある大豆製品も、近代人の嗜好に合致したような調理法を研究する必要性を痛感すると共に、最近見直されてきた「おふくろの味」といわれる伝統的な型態の例えばひじきと厚揚げの炒め煮、五目煮豆、大豆そばろ、南蛮漬などの料理は不足するカルシウムの給源として、牛乳、乳製品を使った料理と共に、調理面においてももっと多く取り入れて指導していく必要がある。

本調査では乳類の摂取量がほぼ基準量に達しているとはいうものの、カルシウムの不足を補う場合は乳製品の摂取が第一である。大阪府下に於ける牛乳摂取の状態を浦上らの調査によると、わずか0.75%で飲用以外に料理に使用されるのは31%の低い値で、シチュー、スープ、ゲラタンなどが多く、次いで菓子類に使われている。調理の面で乳製品を口に合う様に、特に日本料理に合う調理法についても考慮を要する。

成長期を過ぎようとしている彼女たちに望まれることは、今後の成人期に入ってから正しい食生活である。現在社会問題となっている成人病の多発に対して、彼女らが今から注意を払い、その主たる病因といわれる食物摂取のあり方を是正しながら、正しい食生活が導かれるように栄養指導面から指導すると共に、調理の面からは、食生活の合理化を迫するあまりに栄養というベースを忘れ、簡便、安易化にかたよらないようにバランスの取れた献立で調理する楽しみを増進させ、食生活に潤いを与え、食料資源の枯渇に対処できる態度を養っていきたいと考える。

最後に、終始ご懇切なご指導、ご校閲をいただいた浦上智子教授に深謝申し上げます。

#### 参 考 文 献

1. 大阪府企画部統計課編 大阪府勢要覧
2. 大阪府衛生部刊 S.49年国民栄養調査大阪府集計
3. 第一出版発行、日本栄養士会編 栄養士必携S.51年版
4. 総理府統計局編、日本の統計 1976
5. 浦上智子他、大阪市立大学家政学部紀要 18 (1970)