

琉球大学学術リポジトリ

学生の栄養実態

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-12 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 名城, 弘子 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/19648

する方法はないので専ら伝播の防止と次期犂牛の阻止に具えて努力せねばならぬ。その方法を次ぎにあげる。

一、病株の拔取りは出来るだけ早目に行行。集めて焼却するか堆肥の材料に積込んで醗酵せしめるのもよい。

二、拔取り跡にはセレン石灰又はウスフルン五奴二斗液を撒布して消毒する。

三、菌核は散逸せしめないよう入念に捨い集めて焼却する。

四、疫病の多い畑には菌核の発芽期（春と秋）に石灰反当二〇—三〇貫又はセレン石灰二—三畝を撒布する。

五、本病菌は特に十字花科、まめ科、なす科の植物に犂牛が多いので疫病の多い畑では他科の作物例えは陸稲、粟、麦類等と輪作するとうい。

(島袋俊一)

学生の栄養実態

まえがき

私達は毎日食生活を行つて居ります。しかしその食生活が私達の健康、能率、寿命ひいては家庭の幸福とどれ程深い關係をもつているかという事をはつきり意識して居られる方々はまだまだ少ないと思います。又栄養学が発達し広く普及された今日理論的にはその重大さを意識していても、それを実生活に活用してないという方々が大部分ではないかと想像致します。

そこで琉球大学農家政学部科の栄養学概論受講生の一日の食物摂取量を分析致しましたのでその結果を報告してみたいと思ひます。これによつて読者の皆様が自己の食生活を今一度振り返り如何にすれば健康、能率及び家庭の幸福を増進する事が出来るかという事を反省して下さいれば幸いだと思います。

調査方法

女大学生五十二名(主に二年生)を対照としてそれぞれ一日の食物摂取量を注意深く表に記入し、それを日本食品標準成分表及び米陶食品成分表によつて分析しました。

調査の参照を寮生と通学生との二グループに大別致しまして、最初に蛋白質、脂肪、炭水化物の三つの栄養素についてその摂取

量を比較し第二に右にあげた三大熱量素のバランスがとれているかどうかを調べました。

最後に無機質及びビタミン類の摂取量を調べその実を基準量と比べてその実態を知る事にしました。

結果

第一表は寮生と通学生一人一日あての平均摂取量を日本人一人一日あたりの基準量と比較したものです。

次に第一表から蛋白質、脂肪、炭水化物は摂取量の何パーセントにあたるかを第二表にみましよう。特に蛋白質は植物性

と動物性蛋白質とにわけ、それぞれが総蛋白質摂取量の何パーセントにあたるかを計算してあります。

第二表は無機質とビタミン類の摂取量を基準量と比較したものです。

第一表をみますと調査対照は全国基準量にくらべてはるかにひく、例えは寮生の摂取熱量が基準熱量よりも約四一〇カロリーも低下し、又通学生は約二八〇カロリーもひく、なつて居ります。蛋白質、脂肪、炭水化物の場合もそうであるので、調査参照の摂取量は基準量の約七〇—八〇パーセント位しかないという事になります。第二表から三大熱量素のバランスについて読みとる事が出来るわけですが、これによりますと、脂肪の他は大体バランスがとれている様です。動物性と植物性蛋白質の摂取割合もよく厚生省國民栄養調査による「植物性蛋白質だけでは不可欠のアミノ酸であるリジン及びメチオニンの不足に陥りやすいから動物性蛋白質を三〇パーセント以上とする事が望ましい」という推せんの際にそつて居ります。脂肪は特にひく、寮生等は基準量の半分も摂取して居りません。

次に第三表に注意してみましよう。こゝでも鉄と、通学生のビタミンA及びβ揮両量を除いた他は基準量よりもはるかにひくい様です。これ等の結果によりますと女学生五十二名の栄養実態はあまりおもしろくなく調査の結果をみて学生自身が自己の注意の足りなさに深く反省して居る様でした家府学科で栄養学

第一表

	熱量 カロリー	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	炭水化物 (g)
日本八一人一日 当りの基準量	2180	73	30	405
寮生一人一日当 りの摂取量	1767,7	63,6	12,17	350,9
通学生一人一日 当り摂取量	1903,4	66,8	16,86	371

	熱量 (カロリー)	蛋白質 (熱量の%)	蛋白質		脂肪 (熱量の%)	炭水化物 熱量の%)
			動物性	植物性		
基準量	2180	13	32	68	13	74
寮生平均	1767,7	15	31,4	68,6	6,2	78,4
通学生平均	1903,4	14	42,5	57,5	8	78

を學んでいる空卒の姿態がこの様なものであれば、一般學生の摂取状態はまたまた悪いのではないかと想像致します。

結 論

私達が毎日摂取する食物は、次の三つの条件を満足させるものでなければなりません。第一に身の活動に必要なエネルギーを供給するという事ですが皮膚その他を通して絶えず体外へ発散しつつある熱量を補充して体温を保つために、呼吸運動、心臓の拍動、肝臓、腎臓、消化管の働きや筋肉運動に必要なエネルギーを供給するために、毎日一定量のエネルギー源を絶えず供給することが必要であります。第二に身体、の發育および各組織の消耗を補充するために、必要な成分を供給する事です。成長期にあつては摂取した成分を体内各組織へ蓄積する事によつて身体は成長してゆくので、そのための栄養分をとりなければならぬのは明らかであります。各組織はたえず消耗し

	カルシウム (g)	鉄 (mg)	ビタミンA (I.U.)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンD (mg)
基準量	1,0	10	3700	1,2	1,2	60
寮生平均	0,63	12	1696	0,96	0,92	28,3
通学生平均	0,49	15.3	5594	0,97	0,92	85,6

ちろんでありますが、成人になつても、各組織はたえず消耗し分解して行きますので、それを補充するために一定量の栄養分をとることが不可欠であります。第三に身体の自律調整にあつ

かり、また組織と体液の間に物理化学的な平衡にあつて物質を供給する事です。機械の運転に対して絶えず油の注入を必要とするように、身体各組織もまたつねに潤滑剤の供給を必要としていきます。身体活動の調節統御にあつては、神経ホルモンも、充分な栄養素が供給されなければ、おのおのの使命を全うすることが出来ません。また複雑で微妙な各細胞の機能は内部の状態が正常にたもたれなければ、調節におちいるわけでして、活動がはげしければはげしいほど、そのための栄養分の供給が必要であります。私達が一口に「栄養分をとらなければならぬ」という場合には、前に述べた様な三つの条件を満足させる食物をさしているものでありまして、この様な栄養素を含んだ食品を栄養品と呼んで居ります。寮生の献立表をもっとくわしく調べてみますと朝食は普通パンとミルクで、昼食、夕食が御飯を主食におみおつけがついて居りますがそれに比べて通學生の方は全々統一して居らず、献立には種々多彩なものがあります。食品の種類の間では勿論通學生の方が多く料理の仕方についても色々な方法を取り入れている様です。食品の栄養価は種類によつてまちまちであります。それらを適当に組合せることによつて必要な栄養分を充分にとり得るように配慮しなければなりません。牛乳のように一種の食品で充分の栄養を含んだものもありますが、寒天のようにあまり栄養素を含まない食品や、それほどなくてもごかしらに欠点のある食品が大半を占めているのです。寮生と通學生とを比べた場合寮生の蛋白質とカルシウムの摂取量が総熱量の割合に大きかつたところから、学校給食のプログラムによる、脱脂粉乳に基づくものと思ひます。一方寮生のビタミンAおよび摂取量が通學生のそれよりもはるかにひくいは通學生が寮生よりも青野菜類と果物を多く摂取した事によると思ひます。寮では多人数の調理をするため野菜類でも場合によつては煮過ぎになつたり、又果物の摂取量がとてもひくいです。通學生はビタミンAを重に人参、ほうれん草その他の野菜類から摂取しており、ビタミンDはみかん、りんご、なし、その他の果物から補つて居ります。勿論、食費として、一日二十円しかあてがわれない寮ので

食生活には、色々と経済的な、なやみもあるでしょうが、發育期で、しかも勉學に専念している學生にとつては、やはり、それ相応の栄養食品というのが必要ではないかと思ひます。通學生は一日二千五百から三千円の食費で平均一千七百円となつて居ります。この減に、食品の適当な組合せという事は、私達の食生活にとつても大切な点です。それで一日に少くとも次の七グループから何かいたゞく様に務めましょう。

- 1 緑黄、菜及びみかん
人参、ほうれん草、みかんの類。
 - 2 淡色、菜、果物及びいも類
きやべつ、大根、いも。
 - 3 乳、卵及び乳製品
牛乳、チーズ、卵類
 - 4 肉及び魚介類
牛肉、豚肉、魚類
 - 5 豆及び豆製品
大豆、味噌、豆腐
 - 6 穀類
米、麦、小麦粉、うどん
 - 7 油脂類と砂糖
油、バター、砂糖
- (名 城 弘 子)

