

人間生活学専攻 工藤美奈子
日本家政学会第 69 回大会 奈良女子大学 (奈良市)
H29.5.26～H29.5.28

日本家政学会 第 69 回大会 発表要旨

演題分類：食物

発表形式：ポスター

演題名：大学生における昼食の摂取状況と弁当の利用と嗜好に関する調査

Lunch intake situation and use of box lunches and the investigation on preference in university students

抄録：

目的 コンビニ弁当の利用が多いことはよく知られている。弁当の内容及び栄養成分表示に対する報告¹⁾を行った結果、食事摂取基準(2015 年版)にあっていないものが多かった。そこで、大学生における昼食の摂取状況、弁当の利用と嗜好に関する調査を行い、大学生における市販弁当にあり方を検討した。

方法 都内 2 か所の管理栄養士・栄養士養成課程に在籍する学生 2, 3 年生に趣旨を説明し、無記名によるアンケート調査を行った。アンケート回収数は 450 名、男子 27 名、女子 422 名である。調査時期は平成 26 年 7 月。統計処理は SPSS21.0 を用い、クロス集計を行い、 χ^2 による検定を行った。有意水準は 5%とした。

結果 昼食の摂取状況は、「必ず食べる」81.6%で、「大体食べる」15.6%で食べないと答えた人は 0.2%であった。「弁当持参」58%、コンビニの利用は 25%であった。昼食の予算は、500 円以下が 45.6%、400 円以下が 25.8%が多かった。栄養成分表示は必ず参考にする 63.1%、参考にする 20.3%で 80%以上が活用していた。健康的だと思われる弁当の第 1 位は、「野菜量が多い」で、第 2 位が「塩分が控えめ」であった。大学生が好む主菜は「鶏のから揚げ」で 43%であった。コンビニ弁当では野菜量の多い弁当は少なく、塩分は食事摂取基準量より多いものが多い。コンビニ弁当の栄養価及び内容はさらに改善する必要がある。