

若い女性の野菜摂取の方法についての一考察

—女子大生の食事調査からの試案—

間 瀬 智 子

Ways of Taking Vegetable in Young Woman

— A Proposal Based on a Diet Survey on Women Students —

Tomoko MASE

緒 言

国民の健康状態が把握できる資料として厚生労働省から公表されている国民栄養調査結果の概要がある。その平成14年度結果の概要¹⁾をみると、現在の20歳代の若い女性たちの栄養素等の摂取状況は他の世代に比較して良好とは言えず、とくに若い女性にとって重要なビタミン、ミネラルなどの摂取が不足している状況がうかがえる。そしてこれら栄養素等の給源である食品の野菜、果実、乳類の摂取量が若い世代全体で少ない傾向がみられる。また、若い女性たちの偏った栄養知識とダイエットによる低栄養や月経異常が心配される極端なやせは減る傾向になく、やせ願望からの20歳代、30歳代の女性のやせの者の割合はここ数年増えてきている^{1), 2)}。そこで若い女性を対象に、栄養摂取の状況や健康問題を視野に入れながら、不足傾向にある食品のうち、特にビタミンやミネラル類の給源として重要な野菜について、十分な摂取を図る目的で、女子大学生の食事調査を行い、野菜摂取の実態を探り、適正な野菜摂取の実践方法について考察した。

方 法

1. 平成14年国民栄養調査結果からの18歳~29歳女性と女性全体の平均栄養素等摂取量を18歳~29歳女性の栄養所要量に対する充足率で比較し、他の世代との相違から若い女性の栄養摂取の特性を調べた。

充足率算出で基準とした栄養所要量は、「第六次改訂日本人の栄養所要量—食事摂取基準—³⁾」を用いた。エネルギー所要量は生活活動強度Ⅱの値とした(以下、所要量という)。

2. 本学の短大2年生100名と学部3年生86名の計186名の学生(19歳~21歳)を対象に、平成15年6月から7月にかけて食事調査を行った。調査は食事記録用紙に自記方式で平日2日間の食事内容を目安量で記録してもらう方法で行った。また、同年9月に食事調査を実施した学生に1日分の献立作成の課題を課し、食事調査結果との比較を行った。

食事調査後は、五訂日本食品標準成分表⁴⁾を使用して、摂取された食事の栄養素摂取量を算出し、さらに食品群分類を国民栄養調査食品群別表¹⁾によって行い、食品群別摂取量を算出した。なお、栄養素摂取量と食品群別摂取量の算出にあたっては、国民栄養調査の集計で用いら

れている資料を使って、国民栄養調査結果との数値の整合性をできるだけはかるようにした。例えば、日本標準食品成分表で調理による損失の考慮がされて調理後（ゆで、炒め等）の成分値が記載されている食品についてはその値を用い、食品の摂取重量は、国民栄養調査で使用の目安量、重量換算、吸油率の数値を参考にした。

食事調査は下宿している学生62名（以下、下宿生という）と自宅から通学している学生124名（以下、自宅生という）に分けて調査した。そして食事調査結果と国民栄養調査18歳～29歳女性結果と比較して、本学学生の栄養摂取の状況を検討した。

献立作成の課題は、基準栄養量（「日本人の栄養所要量－食事摂取基準－³⁾」の算定方法を基礎に各自で算出したもの）を満たす日常食献立を作成することとし、食品の摂取基準では、現在厚生労働省が推進する21世紀における国民健康づくりで目標とされている野菜の1日350g摂取を条件とした。献立作成後には調査学生に献立評価をさせた。そして食事調査結果と食事内容の比較を行い、作成献立の日常食としての摂取の可能性を推察した。

3. 野菜の摂取状況を把握するために、食事調査に出現した野菜料理と野菜摂取量を調査した。野菜摂取量は4階級（120g 以下、121g～230g、231g～350g、351g 以上）に分け、4階級の献立の栄養量比較から野菜摂取量と栄養素摂取状況との関係を調べ、それらの結果をもとに、朝食、昼食、夕食別の野菜摂取目標量の設定を試みた。

<目標量の設定方法>

- ① 231～350g 献立の朝食、昼食、夕食別で1食当たり平均野菜摂取量を求める。
- ② 231～350g 献立の朝食、昼食、夕食別で野菜摂取量の平均値の区間推定をし、平均値の95%信頼区間を算定する。
- ③ ②の95%信頼区間の算定値を朝食、昼食、夕食別の野菜摂取目標量とする。

野菜摂取目標量を設定後、調査献立全体の野菜摂取量の平均値と目標量との差から、朝食、昼食、夕食の野菜摂取の不足量を推察した。

4. 野菜摂取の実践的手段を探るために、市場で手軽に野菜摂取できる商品の野菜サラダに関して、その内容を調査した。

食事調査の献立に比較的良好とみられたサラダの内容にできるだけ類似する商品で、比較的安価なサラダ商品22種類を本学周辺徒歩30分以内のコンビニエンスストア2店舗とスーパー2店舗で購入し、その内容を調査し、栄養量を算出した。

結 果

1. 栄養摂取の状況

(1) 平成14年国民栄養調査結果の18歳～29歳女性の栄養素摂取状況を、所要量に対する充足率で、女性全体結果と比較してみると、18歳～29歳女性と女性全体ともに所要量に対する充足率はたんぱく質、脂質で100%を超え、炭水化物、カルシウム、鉄、亜鉛、銅、食物繊維は90%を下回っていた。そして18歳～29歳女性は女性全体より脂質、コレステロール以外の栄養素等摂取量は少ない傾向がみられた。野菜から摂取が期待できる栄養素では、カリウムが、女性全体では所要量充足率115.9%で100%を超えていたが、18歳～29歳女性は、充足率99.4%と女性全体より17%程度低く、ビタミンCについては、女性全体では充足率105.0%で100%以上であったが、18歳～29歳女性は充足率75%となっており30%程度女性全体より下回っていた(図1)。

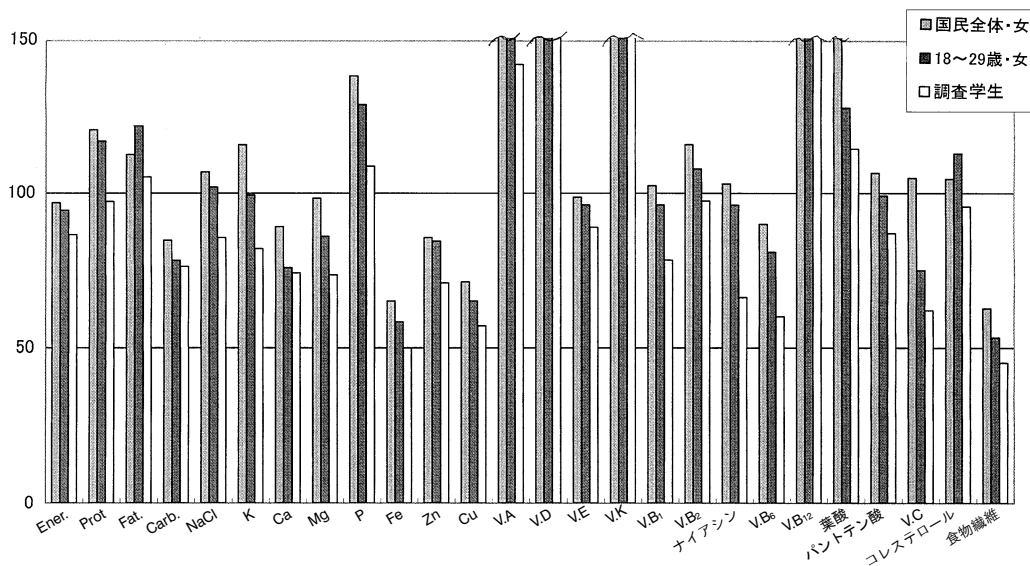


図1 女性の栄養素等摂取の状況（所要量を100として）

(2) 平成14年国民栄養調査結果と調査学生の栄養素摂取状況を比較した結果では、調査学生は国民栄養調査18歳～29歳女性に比べ栄養素等の数値がすべて低い傾向がみられた（図1）。国民栄養調査は1日の食事調査であり、個人単位の摂取量は世帯から推定されており、調査は11月に実施されている。本報の食事調査とは調査期間・時期などの調査条件が異なるためにそのまま国民栄養調査結果の数値との比較で調査学生の栄養摂取が少ないとの結論は出せないと考える。身体状況を比較する目的で体格指標であるBMI（Body Mass Index）をみると、平成14年国民栄養調査結果20歳～29歳女性のBMI平均値は20.36で標準偏差は3.04であった。調査学生のBMI平均値は20.47、標準偏差2.96であり、国民栄養調査結果と近似の値であった。また、エネルギーの栄養素別摂取構成比であるPFC比（P：たんぱく質，F：脂質，C：炭水化物）を算出してみた結果は、国民栄養調査18歳～29歳女性のP：F：Cは15.4%：29.6%：55.0%であり、調査学生のP：F：Cは16.1%：28.1%：55.8%となって、両者ともに脂肪エネルギー比が適正比とされる25%を超えて摂取が多い傾向がみられた。身体状況やPFC比結果を考え合わせると、国民栄養調査の18歳～29歳女性と調査学生の栄養摂取状況に大差はないことが考えられた。

調査学生の下宿生と自宅生で平均栄養素摂取量を比較した結果では、ビタミンB₂に有意差（ $P < 0.05$ ）が認められ、下宿生の方に摂取がやや多い傾向がみられたが、その他栄養素等には差はみられなかった。

食品群別摂取量の国民栄養調査結果と調査学生の比較結果からは、調査学生のいも類、種実類、その他野菜、果実類、魚介類、肉類に国民栄養調査18歳～29歳女性より充足率75%以下で摂取が少ない傾向がみられた。下宿生と自宅生の摂取量比較では、いも類、卵類に有意な差（ $P < 0.05$ ）が認められたが、野菜類には差は認められなかった（図2）。

2. 野菜摂取の状況

(1) 平成14年国民栄養調査と食事調査からの野菜摂取量についてみた結果を図3に示した。野菜類のうち緑黄色野菜の1日平均摂取量は、国民栄養調査18歳～29歳女性78.4g ± 71.2g（平均

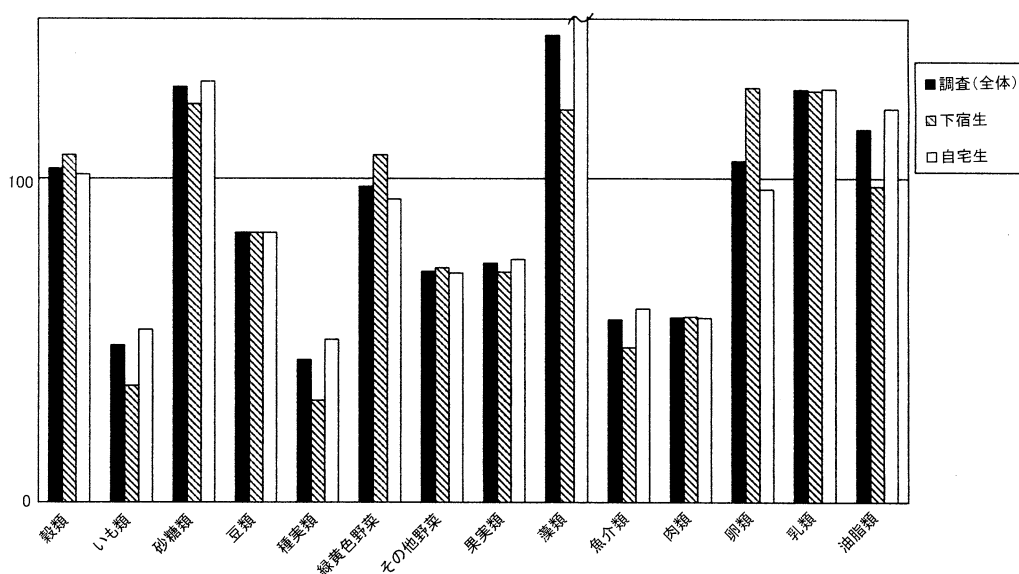


図2 調査学生の食品群別摂取量 (平成14年国民栄養調査18歳～29歳女を100として)

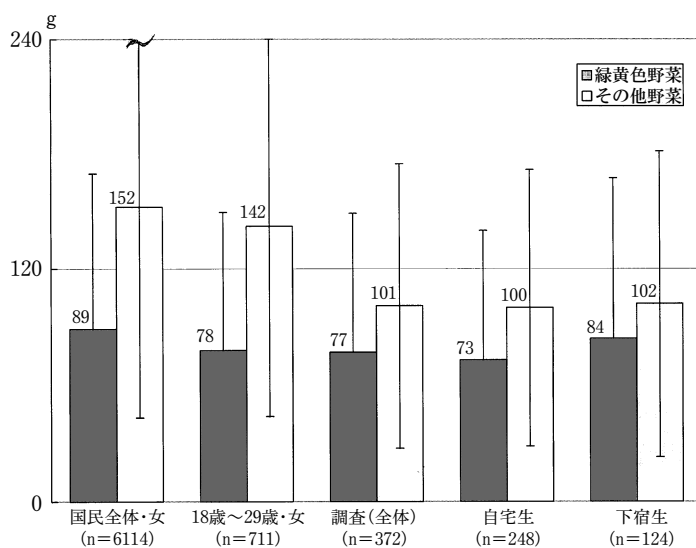


図3 野菜類の1日平均摂取量

値±標準偏差), 食事調査76.5g ± 71.6g であり, 国民栄養調査と食事調査で有意な差はなく女性全体では75g～90gの摂取がみられた。現在国が21世紀健康づくり運動の中で目標設定している120gの摂取までには30g～50g程度不足していた。

野菜全体では, 国民栄養調査の女性全国平均は263.6g ± 158.3g, 18歳～29歳女性は236.7g ± 151.9g であり, 調査学生の平均摂取量は177.2g ± 110.3g であった。国の推奨している摂取目標量350gまでには女性全体で100g～180gの不足が考えられた。

3. 食事摂取の状況

(1) 調査学生の朝食、昼食、夕食別にみた1日の食事摂取の状況を表1に示した。外食と欠食の割合は、平成14年国民栄養調査の食事状況調査結果の20歳代の割合と類似した結果であった。また昼食の家庭での食事の割合は28.7%で、国民栄養調査結果での昼食の家庭での食事割合は48.4%で違いがみられた。昼食の食事摂取の状況は、学生、OL、主婦など食事をする人の生活環境により大きく異なり、変化することが考えられる。

(2) 調査献立の主食の内容をみると、朝食はご飯類とパン類が同率で出現したが、自宅生に比べ下宿生の方がパン

類の割合はやや多くなっていた。昼食はめん類が27%出現した。冷し中華などの出現が比較的にみられたことから、結果に調査時期の影響が考えられた。その他の内容としては、朝にシリアル食、昼は主食なしで菓子やケーキ、夕食でピザなどがみられた(表2)。

(3) 調査献立に出現した野菜使用の料理を調べた結果、朝食ではサラダ、トマトやレタスなどの野菜単品とみそ汁が比較的良好に出現した。昼食ではスパゲティなどのめん類、サラダや付け合せ野菜、サンドイッチなどパン類、みそ汁やスープなどの汁物、夕食では、特に下宿生は炒め物が、自宅生は煮物がよく出現した(表3)。

表1 調査学生の朝・昼・夕食別にみた1日の食事構成比

単位：％				
	家庭	外食	弁当	欠食
朝 食	80.5	1.1	1.1	17.3
昼 食	28.7	51.7	17.4	2.2
夕 食	82.7	14.9	0	2.3

表2 調査献立の主食の内容

単位：％					
	ご飯類	パン類	めん類	その他 (無し含む)	欠食
朝 食	37.0	37.0	2.2	6.5	17.3
昼 食	40.2	22.8	27.2	7.6	2.2
夕 食	72.8	1.0	21.7	2.2	2.3

表3 献立に出現した主な野菜料理

	焼き物	煮物	揚げ物	炒め物	蒸し物	茹で・生	その他(混合他)
朝食	卵焼き たこ焼き 焼き魚(大根)			卵と野菜の炒め物 炒飯 スクランブルエッグ		サラダ 生野菜(単) 漬け物 納豆 野菜ジュース	みそ汁 サンドイッチ 炊き込みご飯 調理パン カップめん うどん
昼食	ピザ お好み焼き ドリア グラタン 卵焼き	野菜煮物 カレーライス	天ぷら なすのはさみ揚げ	スパゲティ 焼きそば 卵と野菜の炒め物 炒飯	茶碗蒸 肉まん	サラダ つけあわせ野菜 生野菜(単) 漬け物 枝豆 酢の物、和え物	冷し中華 みそ汁、すまし汁、 スープ、 サンドイッチ、 調理パン カップめん 寿司、丼物 うどん、そうめん 酢豚
夕食	ハンバーグ お好み焼き ドリア グラタン 焼きなす ピザ 焼肉	かぼちゃ煮物 肉と野菜煮物 カレーライス 野菜煮物 スキヤキ シチュー	コロッケ 天ぷら	野菜炒め 卵と野菜の炒め物 マーボー豆腐 肉と野菜の炒め物 スパゲティ 焼きうどん 中華風炒め物	アサリの酒蒸し 茶碗蒸 シューマイ	つけあわせ野菜 サラダ 冷奴、納豆 ゆでなす、お浸し 酢の物、和え物 漬け物、キムチ	炊き込みご飯 みそ汁、スープ 寿司 うどん、そうめん 冷し中華 ピラフ

下線：20献立以上出現したもの

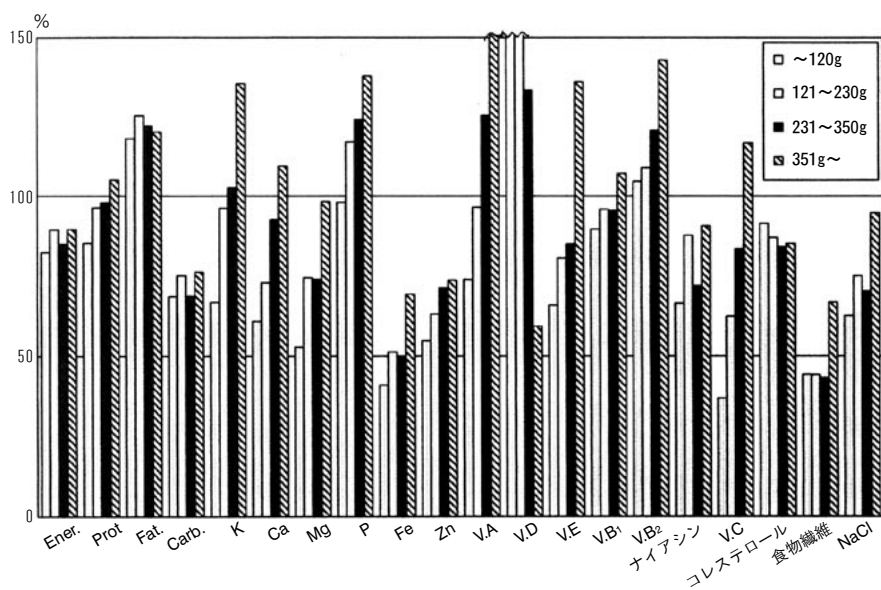
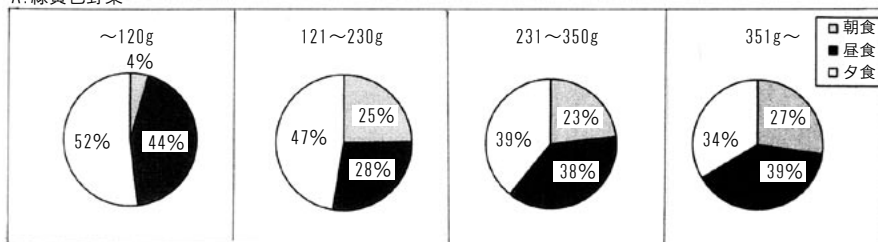


図4 野菜摂取量の階級別献立の栄養充足率 (所要量を100%として)

A. 緑黄色野菜



B. その他野菜

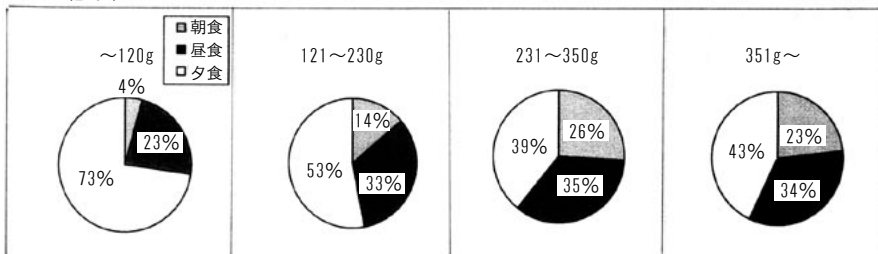


図5 野菜階級別献立にみた朝食、昼食、夕食の野菜摂取量割合

学生への課題献立でよく出現した野菜使用の料理は、食事調査での内容と大きく異なっており、朝食にはご飯類が増え、和え物などでの野菜料理、オムレツやチャーハン、炊き込みご飯などの料理、昼食では、和食の定食献立や中華風の定食献立など定食形式となった食事や料理がよく出現した。学生自身の献立作成後の自己評価で、作成献立を日常食として今後実現していく可能性の有無の質問に、時間と手間、お金などを理由に約55%の学生が‘実現できない’‘難しい’と回答した。しかし、現在の食事を改善したいと考えている者は約30%おり、野菜の摂取の必要性を感じていると回答した学生は76%みられた。学生は野菜摂取に関しての意識は高

表4 食事調査の野菜摂取量からの野菜摂取目標量の算定表

単位：g

		調査（全体）	231 g～350 g 献立		野菜摂取 目標量（C'）	B-A （不足量）
		平均値（A）	平均値（B）	95%信頼区間（C）		
朝食	緑黄色野菜	16.9	28.3	22.4～34.1	22～34	11
	その他野菜	20.7	35.4	29.1～41.8	29～42	15
	野菜（全体）	37.6	63.7	55.8～71.6	56～72	26
昼食	緑黄色野菜	24.3	40.2	33.6～46.9	34～47	16
	その他野菜	32.8	59.2	51.8～66.6	52～67	26
	野菜（全体）	57.1	99.4	90.7～108.2	91～108	42
夕食	緑黄色野菜	35.7	48.3	42.4～54.2	42～54	13
	その他野菜	48.7	77.0	68.4～85.6	68～86	28
	野菜（全体）	84.4	125.3	116.0～134.6	116～135	41
一日	緑黄色野菜	76.6	116.8	108.0～125.6	108～126	40
	その他野菜	102.2	171.6	161.8～181.5	162～182	69
	野菜（全体）	178.8	288.4	282.2～294.7	282～295	110

C'：Cの整数値，野菜摂取目標量として算定した値。

B-A：目標量と食事調査献立の平均野菜摂取量の差の整数値，野菜摂取不足量として算定した値。

いが，食事調査からは現実の食事内容と結びついている学生が少ないことが考えられた。

4. 野菜摂取量の階級別による献立比較

(1) 野菜摂取量を4階級に分け，階級別に調査献立の栄養素等摂取量を所要量に対する栄養充足率で比較した結果，野菜摂取231～350g 献立と351g 以上献立の2つの階級と他の230g 以下の献立で栄養素摂取量の差が大きくみられたのは，カルシウム，亜鉛，ビタミンAとビタミンCといった若い女性に不足しがちな栄養素であった。不足傾向がみられる鉄や食物繊維は野菜摂取だけでは所要量を満たすことは難しいことが考えられた（図4）。

(2) 野菜摂取を1日のうちで朝食，昼食，夕食のいずれで摂取しているかを，野菜摂取量4階級別に調査した。緑黄色野菜，その他野菜ともに120g 以下献立では朝食での野菜摂取割合は他の3階級と比較して低く，摂取量の階級が上がることで朝食の摂取割合は増え，夕食の割合が減り，231g 以上では朝食，昼食，夕食の割合が同率に近くなっていた（図5）。

5. 野菜摂取の実践方法

(1) 調査献立全体の朝食，昼食，夕食における野菜摂取割合を求めた結果，朝食，昼食，夕食の割合の順で，緑黄色野菜が22.6%，34.2%，43.2%で，その他野菜は22.6%，34.2%，43.2%であり，231～350g 献立の割合（図5）と，毎食で有意な差は認められなかった。このことは，調査学生が野菜を231g～350g 摂取するためには，学生の大半は朝食，昼食，夕食での野菜摂取の環境を大きく変えなくても，毎食摂取の量を増やすことを考えることで国の推奨する野菜350gの摂取目標が可能になることが考えられた。

(2) 野菜摂取量別で献立を4階級に分け，階級ごとで献立内容を調査した結果，野菜350g 以上摂取の調査献立は全体の6.2%の出現しかなく，野菜類350g 以上の摂取は実際の摂取状況から現実的でなく，350g にできる限り近い摂取を目標量とすることが適当と思われた。4階級の比較から231～350g 献立の栄養摂取状況調査結果が351g 以上献立と類似しており，また国民栄養調査18歳～29歳女性結果の平均野菜摂取量が236.7gであったことから，摂取の実現性も高い231g～350g 献立を摂取目標量設定のために用いることとした。

231～350g 献立の朝食，昼食，夕食別で1食当たり平均野菜摂取量を求めた結果，緑黄色野菜は朝食で28.3g ± 34.2g，昼食40.2g ± 38.6g，夕食48.3g ± 34.7gであった。

各平均値の区間推定（95%信頼区間）から231～350g 献立の野菜摂取量は朝食

56g～72g，昼食91g～108g，夕食116g～135gで存在することが導き出された。本報ではこれを実践的な目標とすべき野菜摂取量と考えた。

そして，平均値の区間推定を考慮しながら，調査献立の平均野菜摂取量と野菜摂取目標量を比較して，目標量までの野菜摂取の不足量を推察した結果，朝食，昼食，夕食の毎食で緑黄色野菜はあと10g～15g，その他野菜15～30g摂取することで，目標量までの摂取が可能になることが考えられた（表4）。

(3) 野菜摂取階級別で出現した料理数を比較した結果，231g以上摂取の献立で，副菜が平均2品以上みられたことから，副菜料理は1日に2品以上摂ることが野菜の摂取目標量につながるということが考えられた（図6）。

(4) 食事調査の中で，欠食を含め，野菜を全く摂取しない（摂取0g）食事を調べ，朝食，昼食，夕食別で野菜摂取0gの食事数の比率（朝食・昼食・夕食別の野菜摂取0gであった食事数／朝食・昼食・夕食別全食事数）を野菜摂取の階級別で比較した。その結果比率が高かったのは，120g以下献立の朝食であった。朝食はどの階級も昼食，夕食に比べ高い傾向にあったが，120g以下献立では緑黄色野菜，その他野菜ともに比率0.7と特に高くなっていた。これは朝食で10日に3回以上野菜摂取がなければ1日に120g以上の野菜摂取は難しいことが考えられた。231g～350g献立では朝食が緑黄色野菜0.4，その他野菜0.1以下であり，昼食は緑黄色野菜の比率0.2，その他野菜は比率0であった。1日に231g以上の野菜摂取の献立は昼食で野菜は毎回出現

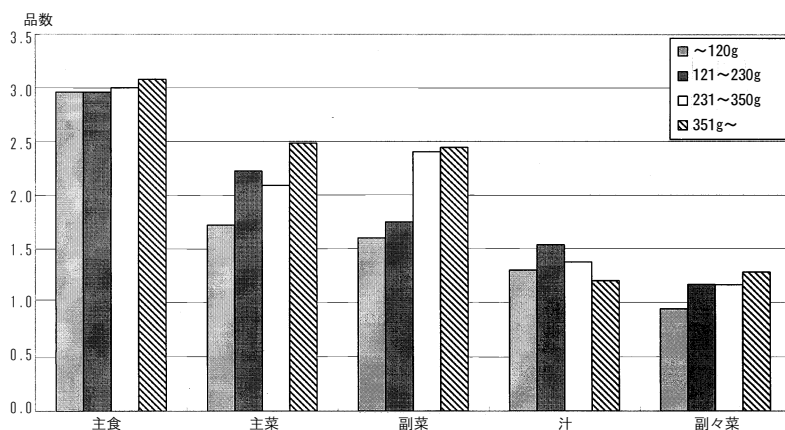
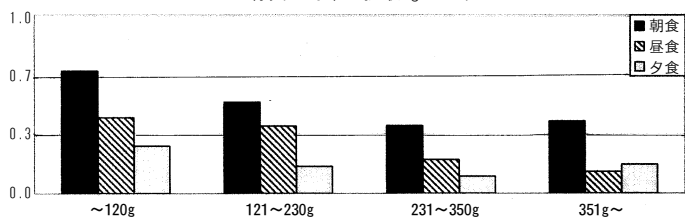


図6 1日当たり平均料理品目数（欠食献立除く）

緑黄色野菜の摂取0gの比率



その他野菜の摂取0gの比率

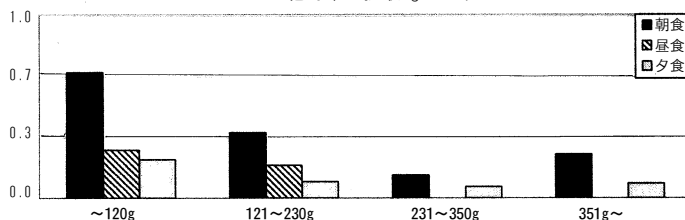


図7 朝食，昼食，夕食で野菜摂取が0gであった比率

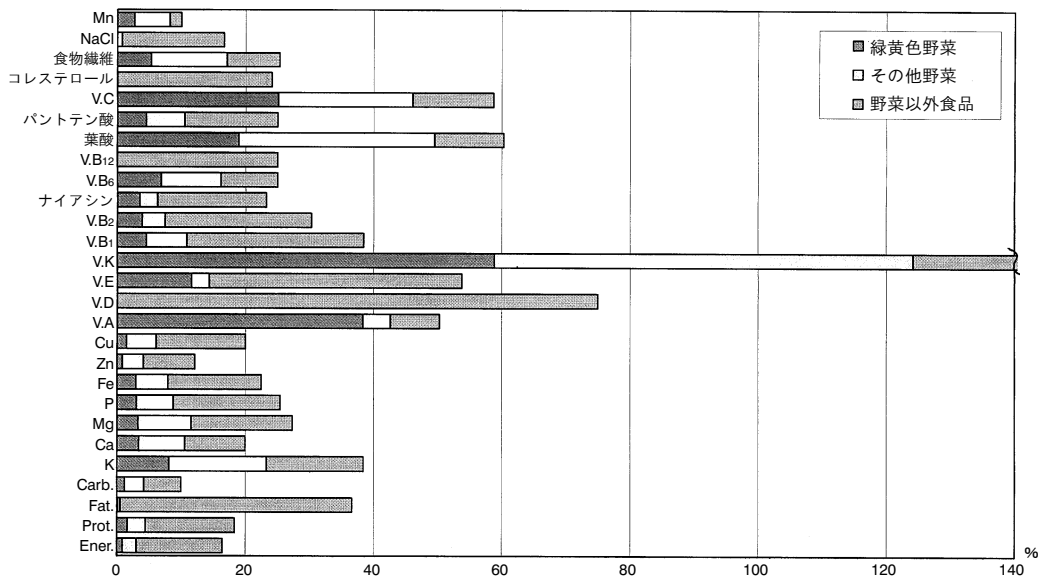


図8 市販サラダの栄養素充足率（所要量1/3を100%として）

していたこととなる（図7）。

(5) 食事調査でみられた野菜が使用されていた料理のうち、‘サラダ’と記載された料理が朝食5%，昼食20%，夕食27%程度出現し，朝食では簡単に数種の野菜を盛り合わせた手作りサラダ，昼食では中食を含めた外食からのサラダが比較的良好に出現していた。そこで出現したサラダの内容にできるだけ類似する商品を，コンビニエンスストアとスーパーで購入し，その内容を調べた。その結果，購入した市販サラダの価格は1商品120円から250円までであり，市販サラダに1商品平均で緑黄色野菜が21.2g，その他野菜は40.3g入っていた。これは本報で算出した毎食の野菜不足量と近似の数量であった。また栄養素量算出結果から，市販のサラダの材料は今回購入した安価でシンプルな商品であっても野菜以外の食品が多少みられ，そこからカルシウム，鉄などの野菜だけでは摂取しにくいミネラル，ビタミン類などの摂取も可能であることが考えられた（図8）。

考 察

本学学生の食事調査結果と平成14年の国民栄養調査18歳～29歳女性結果の比較から，栄養素摂取量，BMI，PFC比の結果を総合して，国民栄養調査20歳代の若い女性と調査学生とに栄養摂取状況の特性の傾向に大きな違いはなかったことがうかがえた。しかし調査学生の栄養，食品摂取の状況は国民栄養調査結果以上には良好といえなかった。野菜について摂取の状況を調べた結果では，調査学生の野菜摂取量は18歳～29歳女性結果と同様の不足傾向がみられ，若い女性の野菜摂取量は，国が21世紀健康づくり運動の中で摂取目標として設定している350gには100g～180gの不足がみられた。

調査学生の自宅生と下宿生の栄養摂取状況の比較からは，野菜の摂取方法については出現料理などで自宅生と下宿生にやや違いがみられたが，野菜の摂取量には両方で差は認められな

かった。1日の食事摂取状況を調べた結果から、若い女性の野菜摂取の状況には、特に昼食は生活時間、仕事内容などの生活環境などの違いによる影響が考えられた。そして朝食欠食者が調査学生(17%)と、国民栄養調査20歳代結果(13%)で他の世代に比較して多いことがみられた。昼食では調査学生と国民栄養調査20歳代女性ともに中食を含めた家庭食以外の外食者が50%程度みられた。1991年に大学生協が120大学8000名、26大学2500名対象に生活実態調査^{5), 6)}を行ったが、その食事に関する内容の結果をみると、「下宿生の76%がコンビニを利用し、頻度は2日に1度が多い。」「昼食は学食セットメニューが半数を占め、しかし増加傾向にあるのはパンショップにおけるテイクアウト食品と一般的カフェテリアであった。そして各自がメニューの選択のできるカフェテリア利用は嗜好の多様化にともない増加していくことが予想できる。」「食事を外食で選ぶ基準は‘価格’が50%で多く、‘すぐに’などのスピード25%、食材24%」「多くの学生がアルバイトをしており、食事の有無も学生の関心事であるが、5人に1人はアルバイト先で食事をとっている」「栄養バランス、食材へのこだわりは高く60%の大学生が食事のこだわりをもっている」「ダイエットによる必要な栄養素やカロリーなどが不足し、不規則な摂食や偏った食事内容によって、‘疲れやすい’30%、‘やる気がない’25%の学生がいる」という結果が得られている。この結果内容は、調査からおおよそ10年たつてはいるが現在の本学学生の食生活の実態に当てはまるものが、本報の調査学生への献立課題の自己評価結果と食事調査結果から考えられた。そして若い女性の食事における野菜摂取への意識は全体に高いことがみられたが、摂取の実際と意識のずれが大きく、実際の自分にとっての適正な野菜摂取の方法は実現されていない者が多いことが考えられた。

本報では食事調査の献立を野菜摂取量で4階級に分け、各階級別に野菜摂取量と栄養摂取量との関係を調べ、それより国が推奨している1日350g野菜摂取実現に向けての野菜摂取の方法を探るため、若い女性の実践的な摂取目標量を設定した。その結果、目標量として朝食56g～72g、昼食91g～108g、夕食で116g～135gが導き出された。

以上の結果から、若い女性の野菜摂取目標量の摂取実現のための方法については以下(①～④)のように考える。①野菜の目標量までの摂取方法として、現状で緑黄色野菜を毎食あと10g～15g、その他野菜は15g～30g摂取を増やすことを食事で意識する。そのための具体的方法として、②朝食と昼食は欠食しない。③副菜料理を1日2品目以上摂ること。④副菜料理としての1品に市販のサラダ、惣菜類の利用も積極的に考えていくこと。そして若い女性が十分な野菜摂取を図るためには外食、中食の利用を心がけることが野菜摂取の適正化、栄養摂取状況の改善につながると考える。さらに健康に関連する商品やサービスの需要が増加してきている現在、外食やコンビニなどの販売商品メニューに若い女性をターゲットにした質、量が確保され、十分に野菜摂取が可能な商品の必要性が考えられた。

要 約

国民栄養調査結果などから、20歳代の若い女性たちの栄養摂取の状況は良好とはいえず、ビタミン、ミネラル類の摂取が特に低いことがいわれている。そこで不足栄養素の給源と考えられる食品のうち、野菜類について十分な摂取を図る目的で、本学学生を対象に食事調査を行い、その結果を平成14年国民栄養調査18歳～29歳女性結果と比較しながら、若い女性の食事における野菜摂取の方法について考察した。食事調査と平成14年国民栄養調査18歳～29歳女性の野菜摂取量には大差がみられなかった。国の健康づくり運動の中で目標としている350g摂取ま

では、若い女性は100g～180gの不足が考えられた。そして本調査結果から若い女性の野菜摂取目標（350g）達成のための実践的方法を導いた。①毎食の食事で緑黄色野菜をあと10g～15g、その他の野菜は15g～30gの摂取増加を心がける。②朝食と昼食は欠食しない。③副菜料理を1日2品目以上摂る。④副菜料理としての1品に市販のサラダ、惣菜類の利用を積極的に考えていく。以上①～④の実践が若い女性の適正な野菜摂取実現につながる方法と考える。

参考文献

- 1) 健康・栄養情報研究会：国民栄養の現状―平成14年厚生労働省国民栄養調査結果―，第一出版（2004）
- 2) Takimoto H., Yoshiike N., Kaneda F., Yoshita K.: Thinness Among Young Japanese Women, American Journal of Public Health, 94 (9), 1592～1595 (2004)
- 3) 健康・栄養情報研究会：第六次改定日本人の栄養所要量―食事摂取基準―，第一出版（1999）
- 4) 科学技術庁資源調査会編：五訂日本食品標準成分表，大蔵省印刷局（2000）
- 5) 全国大学生生活共同組合連合会：大学生の実態調査，全国大学生生活共同組合連合会（1991）
- 6) 全国大学生生活共同組合連合会：大学生の食生活に関する調査，全国大学生生活共同組合連合会（1991）

