

ポスター発表 | ポスター発表：食物

📅 2025年6月1日(日) 11:20 ~ 12:00 📍 1G (教育文化ホール大集会室)

**ポスター発表**

◆ 食物 - 栄養

**[P-014] 若年女性の健康的な食事のイメージの把握と実態調査**\*佐喜眞 未帆<sup>1</sup>、瀧日 滋野<sup>2</sup>、阪野 朋子<sup>3</sup> (1. 岐阜市立女短大、2. 三重大、3. 名古屋女大短)

キーワード：若年女性、健康的な食事、BDHQ

【目的】近年、健康に対する意識の高まりがみられるがライフスタイルの多様化や食情報によって健康的な食事に対するイメージや考え方は様々である。本研究では、若い世代が考える健康的な食事のイメージと栄養素等摂取状況を明らかにすることを目的とした。

【方法】女子大学生、及び女子短大生167名(18.5±1.0歳)を対象に、健康的な食事に関する質問紙調査とBDHQによる調査を実施した。健康的な食事に関する調査から対象者が考える健康的な1日の食事について献立構成、様式、調理方法、献立内容から特徴を抽出し、BDHQから習慣的な栄養素等摂取量を算出した。

【結果】対象者の考える健康的な食事は、献立構成は一汁二菜、献立様式は和食が多く、主食はご飯、汁物は味噌汁とした者が多かった。また調理方法については、主菜は焼く、副菜は生またはサラダが多かったが、健康的とは思えない献立の提案も少なくなかった。また習慣的な栄養素等摂取量は、エネルギー産生栄養バランスが整っており、ビタミン・ミネラルも日本人の食事摂取基準と比較して同程度だったことから、この世代の一般的な食事を摂取していることが示された。以上の結果から、若年女性がイメージする健康的な食事は、日本型食生活を基本とした和食の献立構成であることが示されたが、品数が少ない傾向であり、サラダを多用する特徴が見られた。現在、食生活が健康的な食事イメージに与える要因について検討している。