

短期大学生のカルシウム摂取状況に関する調査報告

目的：短期大学生のCa摂取に影響を与える要因についてカルシウムチェックシートを用いて調査する。

方法：web アンケート調査

結果：132名から回答と同意を得た。

表1. チェックシートの集計結果

質問	0点	0.5点	1点	2点	4点
1 牛乳を毎日どのくらい飲みますか？	68 (51.5)	20 (15.1)	29 (22.0)	6 (4.5)	9 (6.8)
2 ヨーグルトをよく食べますか？	54 (40.9)	45 (34.1)	33 (25.0)	0 (0)	0 (0)
3 チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	66 (50.0)	52 (39.4)	13 (9.8)	1 (0.76)	0 (0)
4 大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	38 (28.8)	58 (43.9)	25 (18.9)	10 (7.6)	1 (0.76)
5 豆腐、がんも、厚揚げなどの大豆製品をよく食べますか？	30 (22.7)	71 (53.8)	21 (15.9)	9 (6.8)	1 (0.76)
6 ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	35 (26.5)	71 (53.8)	17 (12.9)	7 (5.3)	2 (1.5)
7 海藻類をよく食べますか？	37 (28.0)	65 (49.2)	24 (18.2)	6 (4.5)	—
8 シンジャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	74 (56.1)	44 (33.3)	8 (6.1)	3 (2.3)	3 (2.3)
9 しらす干し、干しエビなど小魚類を食べますか？	104 (78.8)	21 (15.9)	5 (3.8)	1 (0.76)	1 (0.76)
10 朝食、昼食、夕食と1日に3食食べますか？	—	—	47 (35.6)	4 (3.0)	81 (61.4)

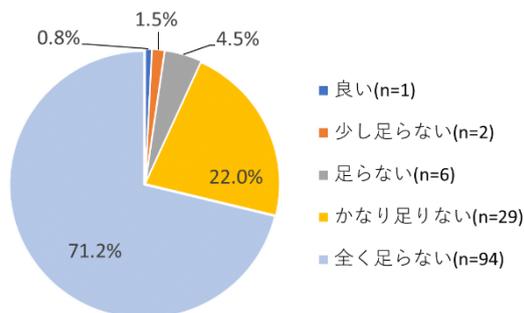


図1.集計結果 (合計点数)

集計結果から、最も人数は多かった評価項目は、「全く足りない」であり、全体の71.1%であった。

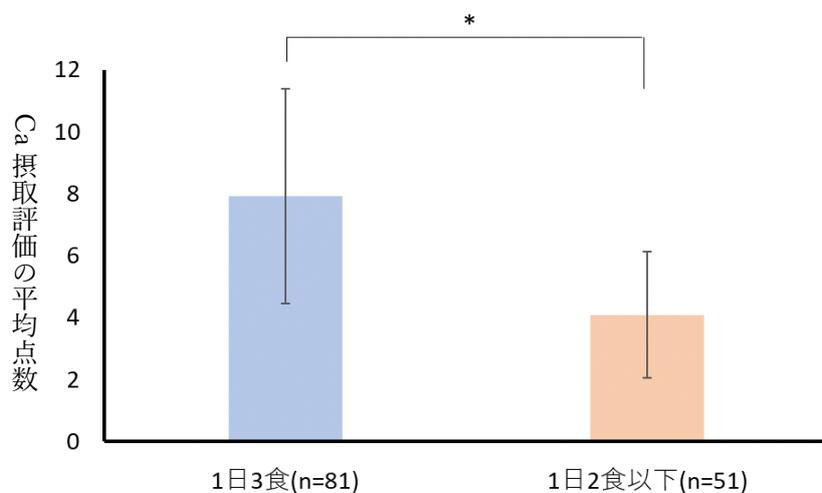


図2.食事の摂取状況によるCa摂取評価の平均点数

1日3食摂取すると回答した群と1日2食以下と回答した群でCa摂取評価の平均点を比較した。その結果、Ca摂取量評価の平均点数は1日3食摂取すると回答した群が1日2食以下と回答した群に比較して点数が有意に高い値となった。

考察：Ca摂取量の評価において「良い」者の割合は低かった。一方で、食事を3食摂取していると回答した者は、1日1～2食、欠食が多いと回答した者と比較してCa摂取量の評価は高かった。Ca摂取の評価に影響を与える要因として1日の食事摂取頻度が考えられる。