

A-63 女子学生の栄養摂取状況と血液値 — 合宿時の血液値の変動 —  
長崎県立女短大 井上壽子

目的 女子学生の栄養摂取状況と血液値について調査しているが、肉体活動量の多い群に血液値の低い者が多い傾向がうかがわれた。今回はその肉体活動量の多い群を対象に、さらに肉体活動量が増加すると思われる夏期水泳合宿訓練時の血液値と栄養摂取量について調査し、検討を加えたので報告する。

方法 対象：本学体育科1年寮生23名，調査項目と時期：血液値（Hb, Ht, 血清たん白）を昭和47年7月3日（授業期），7月22日（合宿初日），7月28日（合宿最終日）に，栄養摂取量と生活時間を6月末と合宿中にそれぞれ平日連続3日間と本人の記録により調査した。

結果 (1)合宿により血液諸値は74~87%の者が低下し、体重は70%の者が低下した。これはいわゆる運動性貧血がおこったものと考えられる。(2)血液は暑熱曝露による水血状態ということも考えられるので、血清たん白濃度を基準にして補正を試みた。Hb Ht値は補正してもなお合宿終了時に低下の傾向がうかがわれる。(3)授業期より合宿初日への血液値の上昇は家庭における休養と十分な栄養摂取の結果と思われる。(4)合宿中の消費熱量平均は3095 calに対し、摂取熱量平均は2517 calに過ぎず、(1)の体重低下に呼応している。(4)たん白質の体重あたり摂取量平均は1.25gで、運動訓練期の摂取量としては低いと思われる。(5)給食に加え各自補食しているものの、各栄養素のアンバランスは是正されていないので、合宿中の給食そのものについても改善が望まれる。