

目的 女子大学生の食生活・嗜好および健康に関する意識調査の結果、肥満に対する関心が強く、必要以上のやせ型指向にあることを先に報告した。そこで肥満と食生活に関してさらに調査を行ない実態を把握して栄養指導の資料にすることを目的とした。

方法 昭和55年4月に女子大学生を対象として記入法によるアンケート調査を実施し（回収率90.2%）全問回答者3696名（75.1%）につき統計処理を行なった。

結果 肥満度の分布は、肥満3.3%、過体重8.9%、普通67.0%、やせ傾向18.9%、やせ1.8%であった。自分の体型に関する意識は「太っている」40.3%、「普通」50.3%、「やせている」9.4%で、「太っている」と思う者のうち実際の肥満度が普通の者70.1%やせが13.5%であり、「普通」と思う者のうち24.0%がやせであった。実際に肥満である者のうち94.2%、普通の者のうち78.7%、やせている者のうちの22.7%が「やせたい」と思っており、全体の69%を占め、やせ型指向にあることを示した。

肥満者は朝食の欠食よりも夕食の欠食割合が多いのが特徴的であり、また残食する者が少なかった。肥満度が増すにつれてやせるための努力をしている者が多く、方法は「食事の加減」、「体操」による者が多かった。努力の結果、やせた者44.6%、不変54.2%、太った者1.3%であった。ダイエット食品の使用経験者は全体の11.1%を占め、やせている者のうち4.4%、普通の者のうち11.8%、肥満者のうち18.1%であった。食事によりやせようと努力した者でも、食事時間が不規則であり、欠食、間食も多いなど、正しい食事療法の知識を普及させることが必要と思われた。