

A 11 女子短大生の体位に対する意識と食生活の実態

文教大女短大 ○白石好 亀城和子

淑徳短大 飯塚美和子

目的 短大での食教育を実践する上で、体位に対する意識を把握しておくことは重要なポイントとなる。その意識がどの程度であるか、また、日常の食生活をいかに過ごしているか、その実態を知るために調査を行なった。

方法 家政科を専攻している学生145名、食物栄養を専攻している学生74名、計219名を対象にアンケートによる調査を行なった。

結果 現体重の平均肥満度は、 $-2.5 \pm 8.4\%$ で、希望体重の平均肥満度は、 $-9.9 \pm 5.2\%$ であり、希望体重が現体重を上まわった学生は5%にすぎず、希望体重と現体重が同じ学生は5.5%、残りは全員体重を減らしたいと考えていることがわかった。注) 肥満度 = $(\text{現体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$ 、標準体重 = $(\text{身長} - 100) \times 0.9$ 。また、自分が太、ていないと思、ている学生でも体重を減らしたいと思、ている学生は6割を越えていた。標準体重以下の学生は7割おり、貧血の学生の割合は標準体重以下の学生に高かった。また食事調査では、数量化皿類による解析の結果、肥満度 $\pm 5\%$ を越える学生は、菓子やジュース・コーラを好む傾向があり、また貧血の学生は生野菜を嫌う傾向があった。一方運動状況については、ふだん積極的に運動している学生はわずか、半数以上の学生はあまりしてはいないかしていないと答えていた。約7割の学生が太りすぎを気にしていると答えていることから察すると、運動をしないで行かなくさせるかを考えているようである。