

[目的] 前回、食行動が栄養摂取の状態を左右するののではないかを見出すことができた。そこで今回は食行動を分析し、栄養摂取と血液性状等の関連を検索した。

[方法] 1. 調査対象: 本学食物科学生18~22歳の女子353名。2. 調査時期: 1986年5月。3. 調査項目: ①体位 健康診査による身長・体重値を用いkaup指数を算出。②血液性状検査 血色素量、血清鉄等6項目を検査依頼。③生活時間調査 調査期間中1日の生活内容を調べ消費エネルギーを算出。④食物摂取量調査 平常の連続3日間について秤量調査を実施。

[結果] 1. 食行動 喫食の状況を中心に分析し、それと栄養・血液との関連等を検討した。
①食事と間食の延べ喫食回数は平均4回であるが、2回から8回に及んでいる。喫食回数が多い者ほど摂取量も多くなっており、回数と栄養摂取との関連が認められる。②喫食時間は朝5時から深夜2時まで及んでいる。喫食者率の高い時間は7時・11時・12時・15時・18時・19時であり、不規則な喫食状況がうかがわれる。③食事の摂り方については、主食を抜いている者が3%おり、主食を抜いている者と抜いていない者との栄養摂取にかかりの差がみられる。2. 身体・栄養摂取 ①体位 平均身長・体重は157.8cm、51.5kg、kaup指数は20.49である。②血液性状 血清鉄70 μ g/dl未満の者が16.4%いる。③生活時間 所要時間は睡眠440分、通学70分、学業345分、その他585分であり、1日の平均消費エネルギーは1914kcalである。④栄養摂取状況 ①平均摂取エネルギーは1734kcal、消費と摂取の出納は-180kcalである。食事配分は朝24%、昼31%、夕33%、間食12%となる。②平均たんぱく質摂取量は63.8g、脂質51.8g、糖質234.7g、カルシウム483mg、鉄8.5mgである。