

目的 第1報の対象の女子大学生をアルバイト有無群別に検討すると生活状況の相違が見られた。そこで生活環境・学業・余暇時間など生活内容と食生活について実態を把握しアルバイト有無の差による問題点を調べ、個人が適切な健康生活を行う為に調査を行った。

方法 (1)第1報の調査対象者より無作為にアルバイト学生60名(A群とする)、対照としてアルバイトしない学生60名(B群とする)の120名を被検者とした。(2)調査期日:第1報と同期間内の平日と休日の2日間。(3)調査項目:生活時間調査は測定日の1日の生活行動を分ごとに記録させ、生活内容や消費エネルギーを算出した。食事調査は測定日の献立名・食品名・食物摂取量を記入させ、栄養素摂取量など求めた。

結果 食事調査の欠食率はB群の朝食:平日5.5%,昼食:休日3.3%であり、一方、A群の朝食:平日6.6%,昼食:休日6.7%でややA群が高い。個人別栄養摂取量は両群の平日・休日共に同年代の栄養所要量をほぼ充足しているが糖質・カルシウム・鉄の充足率は低い。食品群では魚介類・豆類・野菜類の摂取がA・B群共に少なく、食品数は平均22品。生活時間構成はA・B群共に生理的生活・通学通勤・学業の時間はほぼ類似傾向を示したが、家事的生活と文化的な生活において両群の格差が見られ、A群は炊事や買物・スポーツ・余暇時間の減少が著しい。消費エネルギーはA群:平日1965Kcal,休日2118Kcal,一方、B群:平日1919Kcal,休日1950KcalでA群がやや多い。この値を食事の摂取エネルギーと比べるとA群は平日211Kcal,休日420Kcalで、一方、B群は平日255Kcal,休日197Kcal消費エネルギーが上回り、有意差があり、特にA群の休日において著しい。休日のアルバイト時間が長いために推測される。