

女子大生の栄養摂取と生活時間 - 健康と栄養摂取(第1報) -

大妻女大 家政 前川 當子 八倉 巻和子 村田 輝子 ○彦 坂令子 鎌田 久子
森岡 加代 佐々木 あき子 芦田 美保子 味岡 美紀 川嶋 美和子

〔目的〕 今日、健康であることの大切さを誰もが意識し、健康志向が高まっている。一般に行われている健康調査は、健康感を各自の判断にゆだねているものが多し。そこで、女子大生の日常の生活状況から健康度を判定し、栄養摂取量と体位・体力として血液性状等の調査・実測値との関係を考察したので報告する。

〔方法〕 1.対象 本学食物学科の学生18歳～22歳、女子420名。2.調査・測定時期 1988年5月。3.調査・測定項目 ①生活状況調査 健康に関する10項目を設定し、各項目の合計点数が30点になるように配点し評価した。②栄養摂取量調査 祝祭日を除いた連続3日間に摂取した食品名・重量を記録させ栄養価を算出した。③生活時間調査 期間中1日の生活内容を記録させ消費エネルギーを算出した。④体位・体力 健康診査時に身長・体重を測定した。体力は持久力をみるために踏台昇降運動を実施した。⑤血液性状 血色素量・血清鉄の他、計6項目の検査を依頼した。

〔結果〕 ①対象女子大生の健康点数は平均24点であり、17～29点に分布 ②摂取エネルギーは個人別エネルギー所要量に対する充足率が81.4%、栄養素摂取量の所要量に対する充足率は、たん白質100.3%、カルシウム78.5%、鉄65.8% ③生活時間からの消費エネルギーは平均1913kcalで負の出納 ④体位は平均身長158.1cm、体重50.9kg。体力は持久力普通が52.3%、劣るが10.4% ⑤血液性状は血色素量12.08/dl未満者は6.3%と僅かである。しかし血清鉄から鉄欠乏性貧血と判定される者は19.3%、貧血者と正常者の健康点数の分布をみると、貧血者の点数が低い傾向にある。また、栄養摂取量、体位・体力等との関係も検討した。