

〔目的〕筆者等は、継続して女子大生の栄養調査・生活時間調査を実施してきた。近年とくにエネルギー摂取量の低い者がみられ、健康面からも問題があると思われる。そこで、対象者について好ましいエネルギー摂取量群と低い摂取量群とに分け、栄養素摂取量・体位・体力・血液性状そして健康度等を検討したので報告する。

〔方法〕調査方法は第1報と同じである。調査対象420名を2群に分類した。分類の基準は、対象者の基礎代謝量にその値の10%を加えたものとした。I群は摂取エネルギー1300 kcal以上の者(360名)、II群は摂取エネルギー1300 kcal未満の者(60名)である。

〔結果〕①摂取エネルギーの個人別エネルギー所要量に対する充足率はI群86.1%、II群56.4%である。摂取と消費の出納はI群が-183 kcal、II群が-797 kcalである。②各栄養素摂取量の所要量に対する充足率は、たん白質がI群106.3%：II群73.8%、カルシウムが80.8%：64.3%、鉄68.3%：50.8%である。③平均身長はI群とII群に差はみられぬ。平均体重はI群50.8kg、II群51.6kgである。④体力は「普通」がI群51.9%：II群55.0%、「劣る」は11.0%：6.7%である。⑤血液性状良好で健康度の高い者の割合はI群51.4%、II群46.8%である。⑥健康度を判定する10項目中、健康でない、排便が困難、食欲がない、食事時間が不規則、体重の増減がある、現在の体重よりやせたいなどの項目についてはII群が高率である。やせる方法として、I群の者は糖質を制限する傾向がみられ、II群の者は食事量や食事回数を減らすなど、エネルギーおよび各栄養素摂取量が減少する傾向がみられる。

さらに、各個人ごとに検索し、各項目間の関連について検討した。