

文教大女短大 ○白石好 亀城和子
 淑徳短大 保屋野美智子 飯塚美和子

目的 私共が短大で栄養や健康の問題を扱うなかで、減量に強い関心を持つ学生が多いことを痛感している。第1, 2報ではその実態を明らかにし、肥満度別に食生活の内容を探り、標準体重付近の学生が一番健康には望ましいような結果を得た。本報では、これらの結果を受けて、減量意識の実態と食生活状況、健康感や貧血、身体的不快の愁訴について、調査を行なった。

方法 家政及び食物栄養を専攻している学生229名を対象に、1年次の終わりにアンケートによる調査を行ない、集計結果をクロス分析、数量化Ⅲ類により解析した。

結果 調査対象者の肥満度は、平均 $-2.39 \pm 7.57\%$ であった。(標準体重はブローカ変法による)一方、希望する体重からみた肥満度は、平均 $-10.12 \pm 5.22\%$ で、既報と同様学生が望んでいる体重は -10% あたりであった。太っていると思っている学生は約74%であるが、減量を希望する学生は83%にのぼる。しかし、減量を試みた学生は約64%であった。減量の目的の多くはカロリーの削減のためであり、そのために4割の人が間食をやめ、運動をする人は2割あった。また、健康上良いと考える体重は、希望する体重よりも平均約2kg多く見積もっていた。健康に対する意識は、約6割が健康であると答えているが、その割合はやせている方に少ない傾向がみられた。献血や貧血検査は、約6割が受けているが、貧血者は標準体重以下に多くみられ、身体的不快の愁訴の割合も多い傾向であった。全体的にみると、4割から5割の学生が、便秘や肩こり、疲れやすさなどを訴えている。その他、食物摂取状況についても、体重区分により興味ある相違がみられた。