

女子大生の栄養摂取と生活時間 一健康判定項目の再検討一

大妻女大家政 ○八倉巻和子、村田輝子、彦坂令子、森岡加代、
佐々木あき子、芦田美保子、味岡美紀、川嶋美和子、小澤裕子、前川當子

〔目的〕 前回、女子大生の健康を判定するための設問10項目について、健康点数を算出した。さらに健康点数と栄養摂取量・エネルギー消費量・体力そして血液性状等の実測値との関連を検討し若干の知見を得た。今回、この10項目が健康を評価するのに十分であるかどうかの視点から、項目数を増して各項目と栄養との関連を求め、健康判定のための設問項目を再検討したので報告する。

〔方法〕 1)対象 本学食物学科女子学生18歳から22歳の365名 2)調査・測定時期 1989年5月 3)調査・測定項目 ①健康調査 健康に関する20項目を設定しアンケート調査を実施 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 ③生活時間調査 期間中1日の生活内容を記録させ、エネルギー消費量を算出 ④血液性状 血色素量・血清鉄等、計6項目について分析

〔結果〕 1)健康調査：健康であると自覚している者は53.0%いる。自分の体型については普通と答えた者50.5%、太っていると答えた者43.7%であり、今後やせることを望んでいる者は69.2%に及んでいる。2)平均栄養摂取量：エネルギー1622 kcal、たん白質58.8g、動たん比53.1%、Ca478mg、Fe8.0mg、エネルギー比は脂肪29.5%、糖質55.3%である。3)血液性状：HGB 12g/dl未満の者は4.9%と僅かであるが鉄飽和率18%未満の貧血要注意者を加えると35%となる。4)健康項目と栄養摂取量・血液性状との関連：健康項目のうち排便状態・体重変化の有無・体型に対する意識とエネルギー摂取量とに有意差が認められたが、血液との関連項目は認められない。さらに設問20項目について点数評価を行い栄養との関連を再検討した。