

C 11 女子短大生の飲料摂取について (第3報)

戸板女子短大 蟻川 トモ子 ○木村 真由美  
文教大女短大 大久保 洋子

〔目的〕 水を飲む習慣が崩れはじめ、更に飲料水の摂取量が減少している傾向が前回二度の調査によって明らかになった。

そこで今回は、飲料摂取の減少傾向に関与すると考えられる食事内容、及び生活状態の調査を行い、また、飲料の摂取量と排泄量のバランスを知るために排尿量の測定も行った。

〔方法〕 2校の女子短大生30名を対象に、1991年の夏季休暇中の、体調が良好と思われる連続7日間を自己選択し、下記の内容について質問紙調査法による宿題調査を行った。

調査方法 1. 食事内容 (摂取した食物の内容、概量) 2. 排尿 (回数、量)  
3. 生活状態 (健康状態、スポーツ、アルバイト、外出の有無と時間)

〔結果〕 (1) 1日当りの飲料量は平均  $975.8 \pm 271.2 \text{ ml}$ 、最小  $595 \text{ ml}$ 、最大  $1,720 \text{ ml}$  であり、前回の二度の調査とほぼ同じ傾向であった。

(2) 1日当りの尿量は平均  $892.9 \pm 256.8 \text{ ml}$ 、最小  $316 \text{ ml}$ 、最大  $1,454 \text{ ml}$  で、排尿回数は1日平均 5.4回であった。

(3) 飲料量と尿量の関係をみると、飲料として多く摂取している者は尿量が多く、飲料摂取量とほぼ比例関係にあった。一方、飲料摂取量に対して尿量の多かった者の食事内容を検討してみると、果物や水分の多い料理などの摂取が多く、これによって水分量を補充しているものと思われる。

(4) 夏季であるにも関わらず、多量の発汗をうったえた者は少なく、スポーツを行った者も少なかった。