

目的 心身の愁訴出現は生活の不規則、家庭機能の衰退、食生活などに主要な原因があると報告されている。女子大生について、心身の不調と生活状況、食生活状況との関連を検討したので報告する。

方法 調査対象は女子短大生686名、調査時期は1990年12月、アンケート方式で自己記入方式を用いた。心身の愁訴については小林（和洋女子大）らと同じものを使用した。肉体的、精神的愁訴各24項目を例示し「はい」「いいえ」のいずれかに必ず返答させた。食生活状況、食物摂取頻度状況に生活状況を加えて調査した。

結果 有効回収数600（回収率87.5%）である。肉体的愁訴の出現は、多い群（75パーセントイル値以上）150名、少ない群（25パーセントイル値以下）145名である。両者間で生活状況、食生活状況、食物摂取頻度状況において有意差（ χ^2 検定）の認められたのは、就寝時刻、テレビの視聴時間、朝食の欠食、朝食時の食欲、外食（夕食時）、偏食、夜食、味付け、食事の量、食後の満腹感、乳製品、海藻類、アイスクリーム、清涼飲料類、嗜好飲料類、インスタント食品類であった。精神的愁訴の出現は多い群（同）155名、少ない群（同）133名である。両者間で生活状況、食生活状況、食物摂取頻度状況において有意差（ χ^2 検定）の認められたのは、就寝時刻、テレビの視聴時間、運動、朝食の欠食、朝食時の食欲、外食（夕食時）、間食、夜食、味付け、食事の量、食後の満腹感、淡色野菜類、甘い菓子類、アイスクリーム、インスタント食品類であった。