

【目的】 現在、一般に各個人の健康意識は高まっているが、社会の各集団においては、身体的健康状態のみでなく、精神的健康状態が問題になっている。一方、豊かさ故に起こる食品摂取時の選択上の問題、栄養摂取状態のアンバランスなど注意する事柄について追求する必要がある。

そこで日本の高度経済成長期に育ってきた現在の女子大生の生活健康習慣と精神的・身体的自覚症状について調べ、栄養摂取状態との関連を検討した。

【対象と方法】 対象： 本学家政学部学生 172名

方法： 1991年5月のWeek-day連続3日間の食事状態（1日単位で食品名、重量、食事時間）と共に、健康習慣と、自覚症状の状態を調査用紙に記入させた。

【結果】 1) 栄養バランスについて考えているグループは、栄養摂取状態は良く、健康習慣指数も高い傾向がみられた。

2) 朝食欠食者より、朝食を毎日食べるグループの栄養充足率は、健康習慣指数共に上まわる結果が得られた。

3) 健康習慣指数が高く、自覚症状度（精神的・身体的）の良いグループの栄養充足率は類似した結果であり、良好な状態が認められた。特に、カルシウム、鉄分については女子大生の充足率は平均状態では低く、この点についても良い結果があらわれているので、健康習慣を身につけるよう指導の必要性が考えられる。