

武庫川女大生活環境

田中敬子

<目的> 近年成人病の低年齢化が注目され、その原因として日常生活とりわけ食生活における様々な問題点が指摘されている。そこで、心身共に著しい発達を示す思春期の女子中学生の健康状態と食生活の実態の把握と食生活が健康状態にどのような関わりを持つのかを解明することを目的として本研究を行った。

<方法> 女子中学3年生407名を対象に食品摂取状況、食習慣、間食、偏食等食生活行動及び健康状態についてはアンケート調査により、体脂肪率をはじめとする身体状況については実測により検討した。

<結果> 健康状態は、疲労自覚症状（全身症状、精神神経症状、局所的症状）の発現をバロメータとして検討した。平均19.2%の発現で最も高い発現率を示したのは“眠い”“ついで”“あくびがでる”“肩がこる”であった。これらは特に間食、夜食と有意な関係がみられ、食生活行動は全身症状に関係が深いことが示唆された。また、体脂肪率は、偏食などに有意な関係が認められた。さらに健康状態を総合的にみるために数量化3類分析により疲労自覚症状の各カテゴリーの数量化を試み、その第一因子を健康度を示すものとし、それらと食生活行動との関係を検討した結果、間食、夜食、偏食に強く関与しているが、体脂肪率とは、有意な関係は認められなかった。

以上、健康を疲労自覚症状別、総合的にみて健康に影響を及ぼす因子は食生活行動の中の偏食、間食、夜食に関する項目に多く含まれていることが示唆された。