

女子大生の栄養摂取と生活時間調査

—喫食回数と栄養摂取量・健康状況のかかわり—

大妻女大家政 ○村田輝子 相川りゑ子 彦坂令子 宮本幸世 佐藤朝子
小久保清子 八倉巻和子

目的 今まで女子大生の栄養摂取と食生活について調査を行い、種々の問題点について報告してきた。特に都市における女子大生は下校後、アルバイトの占める時間が多いことを指摘した。今回は食事と間食の区分けのない食べ方をしている女子大生の喫食回数(食事と間食を合計した回数)が、アルバイトの有無や栄養摂取量、健康状態にどうかかわっているかについて検討した。

方法 対象：本学女子大生 18～22歳 265名。調査日：1995年5月。調査項目：食物摂取量調査(日曜・祭日を除く連続3日間の食事を秤量記入方式で記録)。生活時間調査(食物摂取量調査期間中の1日の生活行動を記録)。健康状況調査。集計方法：①喫食回数は1～6回に分類。②下校後の行動をアルバイト群、直帰宅群、寄り道群に分類した。

結果：①喫食回数が多くなるに従って、摂取エネルギーは増加しているが、微量栄養素のバランスの整っているのは4回の者であり、5回以上では脂質・糖質が増加し、鉄・ビタミンAが少ない摂取であった。3回以下ではエネルギーおよびすべての栄養素が4回に比べて少ない。また、健康状況調査から、喫食回数の少ない者は精神的訴えが多く、喫食回数の多い者に身体的訴えの多い傾向がみられた。②アルバイト群は他の2群に比べてエネルギー出納のマイナスが大きく、「全身がだるい」「肩こり・腰が時々痛い」「朝から疲れている」症状をもつ者や「やる気が起こらない」など気力にかかわる者が多くみられた。