

- ダイエット志向が食物摂取、食事状況および自覚的症状に及ぼす影響—
 大妻女大家政 ○相川りゑ子、彦坂令子、小久保清子
 秋元ユカ、関根奈々恵、八倉巻和子

目的 今まで女子大生の栄養摂取と生活時間について調査を行い、種々の問題点を指摘してきた。近年、若い女性のダイエット志向による健康への影響が問題になっている。そこで今回は、女子大生のダイエット志向が、食物摂取、食事状況および自覚的症状に及ぼす影響について検討した。

方法 対象：本学女子大生18～22歳228名。調査日：1997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)。自覚的症状調査および食行動調査表(Eating Attitude Test: EAT)を用いた調査は、いずれも5段階の尺度をつけて回答を求めた。集計方法：EAT調査の点数の0～13点の者(n=26)をA群(良い)、46～60点の者(n=27)をB群(悪い)とし、検討した。

結果 食物摂取量は全体平均でエネルギー、糖質、Ca、Fe、食物繊維が栄養所要量を下回っており、脂肪エネルギー比率は高い。B群はA群に比べてビタミンA、B₁、B₂、Cを除きすべての栄養素が不足していた。食品群についてもB群はA群に比べて少ない摂取であった。朝、昼、夕の食事形態ではおにぎり・菓子パンなどの単品を、朝食と昼食にB群が多く選び、主食・主菜・副菜がそろっている形はA群が多く選んでいた。夕食に主食なしを選んだのはB群に多い。自覚的症状調査では、根気がなくなる、頭がいたい、腰がいたいなどB群が有意に多く訴えていた。身長・体重はA・B群でそれぞれ159.4cm・158.4cm、49.0kg・49.5kgで両群に大きな差は見られないがダイエット志向の違いが、栄養素摂取量、自覚的症状に影響を及ぼしている。