

2 Ap-3 女子大学生の体格と食生活について

○福士 朝子* 丸山千寿子* 堀江寿美**

(*日本女大,**大塚製薬)

目的 若年女性の食生活の乱れやダイエット志向が、健康障害を引き起こすとして問題視されているが、若年女性の体格と栄養摂取状況、健康状態の実態に関する報告はあまりない。そこで、女子大学生の体格と食生活について実態を調査した。

方法 女子大学生157名に2日間の食事調査と健康状態に関する調査を留置法にて行い、有効回答が得られた110人を対象とした。調査票提出時に面接して内容を確認回収し、栄養摂取量をWELLNESS/Winを用いて算出した。BMI \leq 19.8をやせ群、19.8<BMI<24.2を正常群、BMI \geq 24.2をやや肥満群として比較検討した。

結果 対象のうちやせ群が58.2%、正常群が37.3%、やや肥満群が4.5%であった。全対象平均栄養摂取量充足率で過剰であったのは、脂質117 \pm 33%であり、不足していたのはエネルギー87 \pm 20%、糖質75 \pm 17%、カルシウム87 \pm 35%、鉄71 \pm 20%であった。ダイエット経験のある者はやや肥満群で60%、正常群61%であり、やせ群では42.2%であった。調査時にダイエット中の者は、やや肥満群で20%、正常群で19.5%を占め、やせ群でも12.5%いた。体調が「不良」あるいは「やや不良」と訴えた者はやせ群とやや肥満群が正常群に比して多い傾向にあった。具体的な不定愁訴としては、「疲労感」を挙げた者が最も多かった。やせ群では疲労感を有する群は疲労感のない群に比べて鉄充足率が低い傾向にあった。

女子大学生では不適切な栄養摂取状態により栄養障害を呈している者がいる可能性が示唆された。早期の栄養評価と栄養教育の必要性が認められた。