

## 若年女性に対する食生活を中心とした 生活習慣改善指導の効果に関する検討

小田原女短大1) 日本女大家政2) ○麻見直美<sup>おみ</sup>1.2) 江澤郁子2)

目的：現代の若年者の食生活等生活習慣の乱れは、身体への様々な悪影響が懸念される。しかし、若年者を対象とした改善指導はあまり行われていない。そこで本研究では、若年女性の食習慣を含む生活習慣の実態とその意識を調査し、それに基づく食生活等改善指導を実施し、指導が対象者の生活にどのような変化をもたらすか解析するとともに、若年者に対する指導の問題点等を検討した。

方法：18～20歳の女性189人を対象に留め置き法および聞き取り法による食事記録と同日の生活時間記録、食習慣等アンケートを実施した。これら結果に基づき改善指導を集団および個別に行い、半年後に、指導内容の定着および実生活の変化に関する調査を行った。

結果：対象者の栄養素等充足状況の平均はエネルギー、カルシウム、鉄、食物繊維で顕著に不足していた。一方、脂肪摂取は過剰であった。また対象者全員が生活活動強度Ⅰであった。「食事バランスの意識」・「身体活動意識」では「ほとんど心がけていない」/「全く心がけていない」者が多く、若年者の健康への意識の低さが示された。対象者への指導半年後の調査結果では、生活意識が以前より改善されたと答えた者は半数以上いたが、具体的な行動は「実践している」1%、「心がけている」約18%と少なく、指導後、食生活等が改善されたように感じているものの、行動は伴っていない傾向が示された。一方、「指導内容は将来の生活で役立つと思う」約50%、「同じような機会があったら参加したい」約60%と将来への関心は高かった。以上より、若年者への指導は自己を知り健康や食生活に興味を持たせるという点では有用であるが、今の生活から、生活を改善する必要性があることをどのように伝え、行動をどう変容させるかが今後の課題であると考えられた。