

A-30 青年女子の食生活と体構成の関連について
大妻女子大家政 ○伊藤令子 前川當子

目的 国民栄養調査成績によると栄養状態は国民生活水準の向上、栄養改善推進の結果著しく改善されてきたが、健康面で成人病等の慢性疾患・青年女子の貧血が増加傾向にあることを指摘している。また昭和50年改定の日本人の栄養所要量の解説に成人女子体重は16,17歳に比して20歳代が低いなど問題点があげられている。そこで私たちは、青年女子の食物摂取状態を把握し、体位・栄養状況・貧血等について調査実測を行ったので報告する。

方法 時期：昭和51年10月～昭和52年6月 対象：本学食物学科学生52名 1.体位測定
2.食物摂取量調査：オ1回平日連続6日間（10月）、オ2回平日連続3日間（6月）
3.血液性状検査：全血比重・ヘマトクリット・ヘモグロビン 4.血圧等測定

結果 1.体位：オ2回の体重がオ1回より減少している者が35%，増加している者は40%。但し1年間では54%の者に体重の減少がみられた。身長・体重から評価を行った。
2.食物摂取量：オ1回の栄養状況を同年令の所要量と比較すると上回ったものは、たん白質・ビタミンA, B₁, Cで不足しているものはカルシウム・鉄・ビタミンB₂である。エネルギー比率は、たん白質13%；脂質34%、糖質51%、動たん比56%である。3.血液性状：Hb濃度12未満（貧血状態とみる）の群④とHb濃度12以上（正常）の群⑤とにわけた。④は被検者全体の23%である。4.血圧：最高血圧84～134mmHg，最低血圧48～78mmHgである。
5.血液性状から栄養状況をみると④は熱量1741cal，動たん比56%；⑤は熱量1966cal，動たん比59%である。

日常の食物摂取状況が良好な者は血液性状も好ましい状態である。