

目的 思春期女子の貧血は、将来健全な母体としては勿論のこと、勉学に対する持続性の欠如が憂慮されることから、食生活との関連において、その実態を把握し、貧血者に対する栄養指導上の資料を得ることを目的とした。

方法 本学附属高校寮生70名を対象とし、昭和56年7月、貧血に関する自覚症状、連続3日間の寮食事調査、血液検査、8月中の家庭における連続3日間の食事調査を行った。

結果 (1)平均身長 158 ± 4.5 cm 体重 53.8 ± 6.6 Kg 肥満度 93.2 ± 10.9 であった。(2)血液性状の平均値はいずれも正常値内であり、Hbが 12 g/dl未満の者は8名(11.4%)であった。Hb:Ht, Hb:GB, Hb:Feに高い相関が得られたが、体重に対しては逆相関の傾向であった。貧血に関する自覚症状とHbの関係では、爪の色にのみ有意な相関が得られた。(3)寮食における栄養素摂取状況は、調査対象者の平均栄養所要量に対し、たん白質、脂肪が多く、他はやや不足であった。家庭食においてはすべて所要量を満たすものはなく、特に鉄、VB₂の不足が目立った。寮食と家庭食の比較では、VA, VB₁, VCを除いてすべてに有意の差がみられた。寮食と家庭食の間においてCaのみ順相関を認めた。(4)食品群別摂取状況は、米、油脂、みそ、緑黄色野菜、魚介、牛乳乳製品は寮食の方が有意に高く、家庭食ではパン、めん、菓子、果実、その他の野菜、清涼飲料に有意の差がみられた。両者間に順相関の認められた食品は菓子、牛乳乳製品、清涼飲料であった。Hbとの相関々係は、寮食ではさとうに、家庭食では油脂に明らかに逆相関がみられ、他の食品群についても逆相関の傾向を示すものが多かった。