

目的 先に我々は、女子大学生の食生活と健康に関する意識調査より、食生活が不規則であり、必要以上のやせ型指向であることを報告した。また1年生に比べて高学年生ほど貧血者出現率が高く、誤った食生活が貧血の原因となる可能性が示唆された。今回は、貧血検査と共に実際の食事摂取状況を把握し、学生の健康管理に役立てることを目的とした。

方法 昭和57年4～7月、10～12月に女子大学生で貧血の既往のある者および希望者を対象として、ヘモグロビン(Hb)、ヘマトクリット、赤血球数を測定し、鉄剤投与、食事指導を行なった。また、平日連続3日間の食事記録調査を行ない、1日の平均栄養摂取量を算出した。

結果 血液検査を受けた者335名中、食事調査回答者は211名(回収率63.0%)であり、このうち17名が2回検査を受けていたため、総数194名を対象とした。重症貧血者A群(Hb値11.0 g/dl未満)は19名(9.8%)、軽症貧血者B群(Hb値11.0～12.0 g/dl未満)は27名(13.9%)、正常者C群(Hb値12.0 g/dl以上)148名(76.3%)であった。鉄摂取量はA群 9.8 ± 2.6 mg, C群 8.9 ± 3.1 mgに対し B群は 7.9 ± 1.6 mgと有意に低く($p < 0.05$)。ビタミンAもB群が他群に比べて低かった。やせたいと思っている者はA群52.6%, B群74.1%, C群55.4%であった。B群は他群に比べて、獣鳥肉類、緑黄色野菜の摂取量が少ない傾向にあった。鉄剤投与を行なった者はHb値が 9.8 ± 1.0 g/dlから 12.7 ± 0.9 g/dlに回復したが、栄養摂取状況には改善がみられなかった。食事指導のみの者は蛋白質、鉄、ビタミンB₂、ビタミンCの摂取量が増加していた。