

女子大生の栄養摂取と生活時間 — 間食・やせ志向について —  
 大妻女大家政 ○前川 留子 八倉 巻和子 細田 久美子 館野 見子  
 森岡 加代 糸賀 千登世

目的 女子大生を対象にして栄養摂取・消費の状態等について研究を続けてきた。今回は青年女子が減食してやせたいという志向が強いことを知り、それが食生活にどのような影響しているか、意識や行動を含めて調査研究を行った。

方法 調査時期：昭和60年5月、対象：本学女子大生18～22歳326名、調査項目は食物摂取量調査・生活時間調査・生活状況調査・間食及び体型に関するアンケート調査を実施

結果 1) 身体状況：平均身長は158.2cm、平均体重は51.4kgである。体型はるい瘦傾向9%標準域88%、肥満傾向の者3%である。貧血者は9.6% (12.0%未満) である。2) 栄養摂取状況：平均エネルギーは1731Kcalと低く、中には明らかに減食していると思われる者もある。しかしたん白質・脂質・ビタミン類は所要量を満たしているが、Ca・Feはそれを下回っている。3) 食生活状況：1日のエネルギー配分は朝24%昼31%夕食は33%間食12%である。欠食率は朝食3%で低い。4) 間食のとり方：間食をしている者は93%で、エネルギー比15%以上が3割いる。間食をとる時間帯は朝6時台から深夜1時に及びピークは21時台と夕食後が多い。5) やせ志向と栄養：体型が標準域にありながら81%かやせ願望をもちそのための行動をしている者36%であり、これらの者は栄養素・エネルギーの摂取が少い。

調査対象の学生は摂取エネルギーを減じながらも、間食の誘惑には勝てないでつい食べてしまうのであろう。減食と間食とのジレンマのようであった。このことから、毎日3食を規則正しく食べ栄養所要量に合った食事内容とする。さらに適当な運動をしてエネルギーを消費し体力をつける。そして美しく健康な身体にするよう心掛けることが望ましい。