

目的 近年、脂肪エネルギー比率の増加傾向が憂慮され、脂肪摂取量の適正化と脂肪摂取における質的配慮が望まれている。そこで、女子短大生について、脂肪エネルギー比率の現状と、比率別にみた食物摂取状況と生活活動状況、ならびに減量行動との関わりについて検討し、食生活の健全化の一助にしたいと考えた。

方法 本学食物栄養学専攻の女子学生88名を対象とし、1990年4月と12月の連続した平日の3日間について、食物摂取と生活活動の状況を同時に調査した。また1990年5月の定期健康診断時に身長、体重、皮下脂肪厚を測定し、体型意識、ダイエット実施の有無等について、アンケート調査を行った。回収率100%、うち有効回答は82名分(93.2%)であった。

結果 対象者のうち脂肪エネルギー比率(以下F比)が30%以上の者は41.4%、25~30%が35.4%、25%未満が23.2%であった。たん白質エネルギー比率は、いずれの群も15%程度であった。肥満度、体脂肪率、希望体重の肥満度等には有意差はなかった。栄養素等摂取量では、エネルギー、脂質、糖質で有意差がみられ、食品群別摂取量では、F比の高い群ほど肉類、油脂類の摂取量が多かった。脂質摂取の食品群別構成比は、F比高率群で肉類、アイスクリーム・生クリームの比率が高く、卵、魚介類、大豆・大豆製品、穀類が低率であった。日常の生活活動では、F比高率群で計画的運動が活動時間、エネルギー消費量とも多かったが、1日当りの総エネルギー消費量やエネルギー出納には有意差はなかった。減量行動との関連では、F比低率群が高率群に比べ、もう少しやせたいと希望している者の比率が高く、中間群ではダイエット経験はないとする者の比率が高くなっていた。