

目的 女子大生を対象に身体状況・生活状況・栄養摂取状況等について、過去30年間継続的に調査を実施している。本研究は、長年の研究結果をとおして青年期女子の体型や栄養・食行動の問題点を把握し、指導に資することを目的とした。

方法 対象：本学食物科学生18 20歳，毎年約300 400名。時期：1961 1990年の5・6・11月。測定及び調査：①身長と体重を測定し、カウプ指数を算出した。②食物調査は連続3日間の食事を記録し、エネルギーと各栄養素を算出した。③生活時間調査は、食物調査期間中1日の生活行動を分単位で記録し、消費エネルギーを算出した。

結果：1) 身長と体重 身長は同年齢の平均値と比べてやや上回り、体重はやや下回っている。年次推移でみると、身長は増加傾向を示しているが体重の増減は少なく、従ってカウプ指数は漸減している。2) 消費エネルギー ①各生活内容に要した時間は生理的時間(睡眠を含む)が平均600分で年次的変化は少ない。学業時間は平均300分であり、通学・移動時間は約70分増加している。自由時間と家事時間は減少しているが、特に家事時間の減少が著しい。②消費エネルギーについては1969年(2,049kcal)から1977年(1,877kcal)の間は減少しているが、1987年以降は1,930kcal前後と変動が小さい。3) 摂取エネルギーについては1968年(2,069kcal)をピークに、1978年(1,882kcal)、1988年(1,645kcal)と漸減している。エネルギー比率では、たん白質13~14%であり年次変化はみられない。脂肪のエネルギー比は1983年(33.2%)までは増加しているが、1984年以降やや減少している。間食からのエネルギーは20年間に18%~12%に減少している。4) 消費及び摂取エネルギーは1969年以降エネルギー出納が負であり、その値は年々大きくなっている。

まとめ 女子大生は、カウプ指数の漸減、緩慢な生活行動、摂取エネルギーの減少などが観察され、健康上問題と考えられる。