

女子大生における身体活動が身体組成及び栄養摂取量に及ぼす
影響について

大妻女大家政 ○相川りゑ子,小澤裕子,宮本宰世,橋本勳,八倉巻和子

目的 私達は女子大生の栄養摂取量と生活活動との関係について、調査研究を行っている。健康が注目される今日、とりわけ女子大生の不活発な身体活動が問題となる。そこで、身体活動の活発及び不活発が、皮下脂肪厚やHDL-Cなどの身体組成及び栄養摂取量に及ぼす影響について検討した。

方法 対象は本学学生19～20歳女子56名。調査及び測定期間は1992年9月。身体計測及び血液検査の内容は身長、体重、皮下脂肪厚（栄研式皮脂厚計）、最大酸素摂取量測定値はVo2 Max（自転車エルゴメーター（コンピ）及び心電計（日本光電）により、歩数は万歩計（山佐計器））により、心拍数は心拍計（ヴァイン）により計測、コレステロール値は医療機関に血液検査を依頼し、さらに食物摂取量調査（日曜、祭日を除く連続3日間、秤量記入方式）を行った。

結果 対象学生を、Vo2 Max 50%以上の運動群（7名）と50%未満の非運動群（49名）に分け、また歩数8000歩以上の者を活発群（26名）、8000歩未満の者を不活発群（30名）とした。身長、体重については双方共に差は見られなかった。また、皮下脂肪厚については運動群は平均23.3mm：非運動群31.0mm、活発群は28.0mm：不活発群32.3mmであり、運動群と活発群の皮下脂肪厚は少ない。脈拍数については非運動群より運動群が少なく、活発群と不活発群では差が見られない。HDL-Cについては運動群と活発群が高い値を示している。摂取エネルギーは、運動群1672kcal：非運動群1638kcal、活発群1686kcal：不活発群1649kcalであった。以上の結果から見かけ上の体格には差は見られないが、生理的機能上差が見られた。