

女子大生の栄養摂取状態と健康習慣、自覚症状との関連について  
神戸女大家政 ○鷹田睦子 宮田康子

目的 日常、女子大生の食事教育に携わっている時、その食分野における教育の必要性を痛感している。女子学生の間でも各個人の健康意識は高まっているが、社会の各集団においては、身体的健康状態のみでなく、精神的健康状態が問題になっている。市場の豊富な食品を摂取する場合の選択上の問題、栄養摂取状態のアンバランスなどを常に追求し、指導に反映する必要がある。そこで現在の女子大生の生活健康習慣と自覚症状について調べ、栄養摂取状態との関連を検討した。

対象と方法 対象：本学家政学部学生、171名 方法：1991年5月のWeek-dayの連続3日間の食事内容、即ち献立、食品名、重量、食事時間と共に健康習慣、自覚症状についても自記式実態調査を行った。

結果 健康習慣において、良い習慣を身につけているグループは、全ての栄養摂取状態は良好であった。

精神的自覚症状の全く無いグループは、全てに自覚症状のあるグループよりも栄養充足率はエネルギーをのぞき良い状態を示した。

体重超過していると自覚している人は全体の28%であったが、その中で実際に体重超過している人は、太り気味、太り過ぎ、合わせて27%であり、70%以上の方は普通、あるいはやせ気味であった。また、自分は体重超過していると自覚しているが実際には体重超過していないグループの栄養充足率の状態は、実際に体重超過しているグループと体重超過していないと自覚しているグループよりも明らかにバランスが崩れていた。