

目的 本研究は、中・高校生の身体と食生活の実態を把握し、それらの関連を検討することを目的とした。第1報は、栄養状態や発育・発達の評価、肥満判定の指標として用いられているBody Mass Index (BMI) が健康状態の指標となり得るかを検討した。

方法 対象：千葉県市立中学校 (K・E校) の1~3年生男女 902名、県立高等学校 (N・A校) の1~3年生男女 1513名、合計2415名。時期：1993年10月~11月。方法：所定のアンケート用紙を作成し、校長と家庭科主任に事前の説明を行ない、留置記入を依頼。項目：フェースシート、身体状況 (身長・体重・徴症候)、食生活状況 (食物摂取状況、食意識、食嗜好)。

結果 1. 平均身長・体重 (BMI) : 中学生男子163.1cm・54.6kg (20.5), 女子155.5cm・48.8kg (20.0), 高校生男子170.1cm・61.8kg (21.3), 女子158.0cm・52.6kg (21.1)である。2. BMI : BMIの区分は日本人の体位を参考に、中学生17.0未満, 17.0~18.9, 19.0~20.9, 21.0~22.9, 23.0以上, 高校生18.0未満, 18.0~19.9, 20.0~21.9, 22.0~23.9, 24.0以上とした。それぞれの区分に入る中学生は、8.4%・31.5%・32.7%・13.4%・14.0%であり、高校生は7.2%・30.4%・33.4%・14.7%・14.3である。3. 健康意識 : 「健康」と答えた者は90.2%である。4. 健康と徴症候 : 「健康」と答えた者は体力、肩こり、便秘、疲労、風邪、食欲、生理等の訴えは少なく、体調はよい傾向を示している。5. 健康意識とBMI : 「健康」と答えた者のうち、中学生の77.9%はBMI 17.0~22.9, 高校生の79.2%はBMI 18.0~23.9の範囲である。中・高校生の健康と食生活の関係を検討する上で、BMIが健康状態をあらわす目安として使用できることが示唆された。