

目的 女子大生は貧血や体重減少などの問題がみられ、十分な健康管理が必要となる。特に、入学してからの1年間は、受験生活から大学生活へと生活環境が変化し、身体的にも不安定な時期である。そこで、1年生を対象に、入学時と1年後の栄養摂取状況および生活内容、血液性状などの変化について検討し、栄養指導に資することを目的とした。

方法 対象：本学食物科女子大生，124名。時期：1992年と1993年の5月下旬～6月上旬。調査・測定項目：栄養摂取量調査，生活時間調査，食意識，身長・体重，血液性状。

結果 1. 各項目について1年間の変化をみると、①栄養摂取状況：摂取エネルギーは1,769kcalから1,653kcal，たん白質65.5gから61.1g，脂肪58.9gから55.1g，鉄9.0mgから7.7mg，その他糖質，カルシウム，ビタミン類など栄養摂取量に減少がみられた。②身長・体重：身長には変化はみられない。体重については，前年より増加した者が32.3%，減少した者が37.9%みられた。③血液性状：ヘモグロビンについては，0.5g/dl以上の増減があった者が53.2%におよんでいる。増加した者は28名(22.6%)，減少した者は38名(30.6%)である。2. ヘモグロビンが0.5g/dl以上減少した38名についてみると，①摂取エネルギーが減少した者は24名おり，そのうち39.5%は1500kcal以下の摂取量であった。②ヘモグロビンが12.5g/dl以下に減少した者は28.9%である。以上のように，ヘモグロビンや栄養摂取状況の減少は，今後の健康状態におよぶと考えられる。その他，生活行動や食意識についても検討した。