

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, 宮本宰世, 橋本勲, 八倉巻和子

目的 健康増進をめざしている今日、生活活動の軽減や運動不足等による女子大生の不活発な身体活動が問題となっている。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、前回測定した項目をさらに追認し検討した。

方法 対象は本学学生19~22歳女子165名。調査及び測定期間は1993年9月。身体計測及び血液検査の項目は身長、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 $VO_2 \max$ (自転車エルゴメーター(コンビ)及び心電計(日本光電))で、歩数は万歩計(山佐計器)で、心拍数は心拍計(ヴァイン)によって計測した。また、コレステロール値は医療機関に血液検査を依頼し、食物摂取量調査は日曜・祭日を除く連続3日間について秤量記入方式で行い、さらに生活状況についてはアンケート調査を行った。

結果 対象学生については、 $VO_2 \max$ 40ml/kg 以上の運動群(74名)と40ml/kg 未満の非運動群(91名)、歩数8000歩以上の活発群(93名)と8000歩未満の不活発群(72名)とに分類し検討した。①身長、体重は共に相違は見られなかった。②アンケート調査からは、「疲れを感じることが多い」は活発群で35.3%、非活発群で75.0%、「便秘がち」は活発群で25.0%、非活発群で65.7%であり、運動不足による身体的訴えが見られた。③皮下脂肪厚は運動群は平均30.0mm、非運動群31.4mmであり、活発群は29.7mm、不活発群32.3mmである。また、HDL-Cや血圧についても両群間に相違が見られた。以上の結果より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。