

女子大生の栄養摂取と生活時間

ー栄養摂取状況とコレステロール値ー

大妻女大家政 相川りゑ子 ○宮本宰世 丸茂明日香 八倉巻和子

〔目的〕私たちは、毎年女子大生の栄養摂取量および生活時間の実態を捉え、女子大生の食生活上の問題点を指摘してきた。本研究では栄養摂取状況および生活時間が、血中コレステロール値にどのように影響しているかを検討したので、報告する。

〔方法〕調査対象は本学学生391名（18歳 131名、19歳 134名、20歳以上 126名）である。食物摂取量調査は、1994年5月～6月、日曜祭日を除く連続した3日間に秤量記入方式で行い、そのうち1日は、朝起きてから夜寝るまでの生活時間調査を行い、生活活動指数を捉えた。血液検査は医療機関に依頼した。

〔結果〕エネルギーおよび栄養素等摂取量と食品群別摂取量については、HDLコレステロールとLDLコレステロールの検査結果により分類し比較した。HDL-C 45mg/dl以上でかつLDL-C 78～128mg/dlの群をA群、HDL-C 45mg/dl未満でかつLDL-C 78～128mg/dlの群をB群、HDL-C 45mg/dl以上でかつLDL-C 129mg/dl以上と78未満の群をC群、HDL-C 45mg/dl未満でかつ129mg/dl以上と78未満の群をD群とする。A・B群はエネルギー1751・1794kcal、たんぱく質64.2・67.3g、脂質57.9・63.1gであり、C・D群は1613・1441kcal、たんぱく質61.4・48.8g、脂質50.2・43.9gでA・B群はC・D群よりこれらの栄養素等の摂取が多かった。双方の特徴をみるとA・B群食品の摂取はC・D群より乳、魚、肉などのたんぱく質源が多く、C・D群はとりわけ飲料の摂取が多かった。生活活動指数では、A群・B群が0.60・0.56、C群・D群が0.61・0.52であり、A・C群がB・D群より高い値であった。以上のことから栄養、食品がコレステロールの性状にかかわりのあることが観察された。