

## 中学生女子の骨量に対する体格および食習慣の影響

(日本女大 食物) ○塚原典子 佐藤和人 江澤郁子

《目的》 人の一生を通じての骨の健康を凶る際、最も重要な点は、身体と共に骨の発育発達に重要な成長期に、いかに高い骨量を獲得しておくかであり、骨量が最大に到達するまでの時期をどのように過ごすかである。したがって、成長期の若年者の健康管理の一環として、骨の健康に対する保健指導を推進していくことは必須の課題である。そこで、本研究では、成長期の中学生女子を対象とし、骨量に対する体格および食習慣の影響について検討した。

《対象・方法》 対象は、健常な中学生女子197名(1年生89名、2年生56名、3年生52名)である。これら対象者に対し、DIP法による第2中手骨骨量測定、留置法による3日間の食事調査および食習慣等に関するアンケート調査を実施し、加鈣(以下Ca)を多く含む食品等の摂取頻度・栄養状態および体格等を把握し、それらの骨量に対する影響について検討した。《結果》 学年別にみると、体格において身長では、1・2年生は全国平均値に比べ有意な高値を、3年生は高値傾向を示し、体重では、1・2年生は全国平均値とほぼ同程度を示したものの、3年生は有意な低値を示した。また、骨量においては、年齢別基準値と比較して、1・2年生は高値を示したが、3年生においては、有意な低値を示した。栄養状態は、全学年ともにI初級、Ca、鉄が不足しておりさらに3年生は1年生に比べ、有意な低値を示した。また、食品摂取頻度別の骨量をDIP基準値と比較した結果、Caを多く含む食品摂取頻度が高いほどDIP比較値(%)は高値傾向を示した。以上、成長期における骨の形成発育には、適正な体格の維持・向上およびCaをはじめとする充分量の栄養素等の摂取が重要であることが示唆された。成長期の若年者に対し、骨の健康に対する食生活等の生活習慣を中心にした保健指導の積極的な推進が必須であると思われる。