

目的 青年期の女性の栄養と健康に関わる問題は、多くの健全とは言いがたい諸問題を抱えている。本調査では、痩身が食生活と健康におよぼす影響について検討した。

方法 平成9年10月の特定の1日、生活系短期大学の学生を対象に、身体計測、生活時間、疲労自覚症状、日常の生活習慣等の調査を実施した。

結果 計測値から算出したBMIは普通体重であるにもかかわらず体脂肪率が30%を越える軽肥満者は普通体重群の5.6%、過体重群には35%以上の肥満者が11.1%含まれていた。しかし、痩せの状況にあってもさらなる体重減少を望み、自己の体重を過大評価する傾向もみられた。減量経験者は68.1%、その方法は比較的無難な方法のほか危険な薬剤による方法まで多岐に渡っていた。健康上の問題点を知る上で実施した疲労自覚症状は、睡眠不足の場合に出現しやすい活力の低下型であった。平均睡眠時間は7時間17分、睡眠不足群の疲労感はI~III群で高い値を示した。その差は僅か30分ではあるが、疲労感に大きな影響を与えていた。一方、健康に自信のない人の疲労感はI・III群が高い傾向を示した。健康に暮らすためには日常の食生活が大切なことを認識していても、配慮している人は約半数で、配慮していない人の疲労感は有意に高い傾向を示した。

以上より、健康にとって望ましい食習慣を身につけることを目的として、対象者の知識、生活条件に沿った系統的、継続的、具体的な栄養教育の必要性が改めて示唆された。