

— 体脂肪率と食物摂取、生活状況、自覚症状との関連を中心に—

大妻女大家政 相川りゑ子、○彦坂令子、近藤恵久子、小久保清子

高橋園美、関根奈々恵、山川裕美、八倉巻和子

〔目的〕 今まで女子大生の栄養摂取と生活時間について調査を行い、種々の問題点を報告してきた。都市における女子大生の不適切な栄養摂取や不規則な生活リズム、疲れ易い自覚的症状などを指摘した。瘦身志向の強い女子大生の中には低栄養の者も多く、身体的訴えも見られる。そこで今回は、体脂肪率と食物摂取、生活状況、自覚的症状との関連を中心に検討した。

〔方法〕 対象：本学女子大生 18～22歳 401名。調査日：1998年5月。調査項目：食物摂取量調査（日曜・祭日を除く連続3日間の食事を秤量記入方式で記録）。生活時間調査（食物摂取量調査期間中の1日の生活行動を記録）。自覚的症状調査は5段階の尺度を設けて回答を求めた。体脂肪の測定は体内脂肪計 TBF-401M54(タニタ)で行った。集計方法：体脂肪率 17%未満をA群(n=20)、17%以上 24%未満をB群(n=192)、24%以上 30%未満をC群(n=151)、30%以上をD群(n=38)に分類して検討した。

〔結果〕 全体平均でエネルギー、たんぱく質、脂質、糖質、カルシウム、鉄、ビタミンB₂、食物繊維が栄養所要量を下回っているが、脂質エネルギー比率は28.6%と高い。群別にみるとA群はビタミンAを除いて、どの群より多く摂取しており、ダイエット経験者が少なく、睡眠時間も7時間28分と多い。一方、もっとも体脂肪率の高いD群は、エネルギー、たんぱく質などほとんどの栄養素（ビタミンAとビタミンCを除く）が、どの群より少ない摂取であり、現在又は過去にダイエット経験のある者が多い。また、睡眠時間は、6時間35分と少ない。自覚的症状では、「ねむい」「あくびが出る」「横になりたい」「目の疲れ」などが高率であり、各群の差はみられない。