

女子大生の栄養摂取と生活時間—かくれ肥満傾向者の食物摂取と生活状況—

大妻女大家政 ○ 相川りゑ子、彦坂令子、近藤恵久子、高橋園美

関根奈々恵、山川裕美、山崎瑞枝、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。女子大生の関心事であるやせ願望は身長・体重の外見から志向することが多い。昨年、体脂肪率より肥満傾向・ふつう・やせ傾向の者について報告したが、引き続き今回は BMI と体脂肪率からかくれ肥満傾向の者について、食物摂取と生活状況などの検討を行った。

[方法] 対象：本学女子大生 18～22 歳 266 名。調査日：1999 年 5 月。調査項目：食物摂取量調査(日曜・祭日を除く連続 3 日間に摂取した食物を秤量記入方式で記録)。生活時間調査(食物摂取量調査期中の 1 日)。自覚的症状調査。体脂肪率は(株)タニタ製生体インピーダンス式体内脂肪計の TBF-401M54 で測定した。

[結果] BMI18.5 以上 25.0 未満の標準域に入る 204 名を対象として体脂肪率で 3 群に分類した。体脂肪率 17 以上 24%未満の 80 名を標準群、24 以上 30%未満の 103 名を かくれ肥満傾向群 (A 群)、30%以上の 21 名をかくれ肥満群 (B 群)とし、これらについて検討した。栄養素等摂取量では、標準群、A 群、B 群の順にエネルギーが 1599 ± 249 kcal、 1604 ± 292 kcal、 1584 ± 311 kcal、たんぱく質は 58.3 ± 12.9 g、 57.7 ± 12.4 g、 58.0 ± 13.3 g であり平均値では差はみられない。脂質エネルギー比率では、平均値が $29.0 \pm 5.4\%$ 、 $27.9 \pm 6.0\%$ 、 $29.4 \pm 6.1\%$ である。なお、脂質エネルギー比率 30%以上の者は、かくれ肥満群に多い(29.1%、27.1%、38.2%)。生活時間では、睡眠時間は 385 分、401 分、424 分でかくれ肥満群が多く、また自由時間やアルバイト時間は標準群が多い。生活活動指数では、平均が 0.62 ± 0.12 、 0.59 ± 0.12 、 0.60 ± 0.12 であり、平均値で差はみられないが、かくれ肥満の者は活動指数の低い生活をしていることが伺える。