

女子大生の栄養摂取と生活時間 - かくれ肥満者の食物選択にかかわる意識一

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、山崎瑞枝、伊藤絢子、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。女子大生は関心事であるやせ願望を身長・体重の外見から判断することが多い。1998年より、BMIと体脂肪率からかくれ肥満傾向者を抽出し、それらの食物摂取と生活時間の検討を行った。今回は、さらに食物摂取における意識について検討したので報告する。

〔方法〕対象：本学女子大生 18～22歳 263名。調査日：2000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（食物摂取量調査期間中の1日）、自覚的症狀調査、食物選択時の意識等のアンケート調査。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 TBF-401M54で測定した。

〔結果〕BMI18.5以上25.0未満の標準域に入る205名を対象とし、体脂肪率を用いて3群に分類した。体脂肪率17以上24%未満101名を標準群、24以上30%未満の95名をかくれ肥満傾向群（A群）、30%以上の9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 1555 ± 269 kcal、 1608 ± 277 kcal、 1686 ± 156 kcal、たんぱく質 59.6 ± 12.9 g、 57.2 ± 12.1 g、 56.8 ± 15.0 gであった。脂質エネルギー比率は28.6%、28.5%、29.6%で、かくれ肥満群がやや多いものの、いずれも25%を超えていた。食物摂取状況では、A・B群は標準群に比べて穀類が少なく、菓子類が多い傾向であった。食物選択において、A群はストレス発散のために食べ、エネルギーの低いもの、お金のかからないものを好み、とりわけB群は、口当たりのよいもの、味より価格の安いものを好み、見た目や高級なものに関心が低い傾向が伺われた。