

女子大生の栄養摂取量に関する研究

Research on dietary intake of women college students

【背景】大学生は、生活環境の変化に伴い、食生活も変化する。そこで、住居形態の違いによる女子学生の栄養摂取状況を調査した。

【調査方法】本学学生 34 名を対象に 1 人 2 日間の記録法による食事調査および身体調査(身長、体重、BMI、体脂肪率、ヘモグロビン値)を平成 28 年 6 月に行った。対象者を自宅生 22 名と一人暮らし 12 名に分けて、栄養摂取量を算出し、栄養密度法によるエネルギー調整法 1,000kcal あたりを算出した。統計処理は t 検定で行った。

【結果】自宅生群と一人暮らし群の身体計測値には有意差がなかった。対象者の平均摂取エネルギー量は自宅生群 $1,524 \pm 805$ kcal/日で、朝食 389kcal/食、昼食 517kcal/食、夕食 530kcal/食、間食 238kcal であった。一人暮らし群では $1,282 \pm 496$ kcal/日で、朝食 354kcal/食、昼食 464kcal/食、夕食 466kcal/食、間食 259kcal であった。一人暮らし群の摂取量は自宅生群より 3 食で低く、間食で高い値を示した。

【考察】著者が行った 1985 年の同様の調査では、自宅生群 (n=50) で $1,624 \pm 352$ kcal、一人暮らし群 (n=50) で $1,524 \pm 290$ kcal であり、今回の結果と同様に一人暮らし群の摂取エネルギー量は自宅生群より低値を示していた。また、この時点における間食の摂取量およびカルシウムの摂取量は、一人暮らし群が自宅生群よりも多く、今回と同様の結果であった。カルシウム摂取量をエネルギー調整 1,000kcal あたりでみると、自宅生群 262 ± 127 mg/1,000kcal、一人暮らし群 367 ± 187 mg/1,000kcal で、一人暮らし群が多かった ($p < 0.05$)。

キーワード：

女子大生：Female university students

栄養摂取量：Nutrition intake

身体計測：Body measurement