

女子短大生の生活習慣に関する研究

栄養素摂取状況と居住形態との比較

Research on the lifestyle of women college students
Compared with the nutritional intake and the life status

山田 紀子 石見 百江
Noriko YAMADA Momoe IWAMI

Abstract

The purpose of this study is grasped the current state of the nutrition intake and considered whether it was different in the nutrition intake depending on the life status. A total of 65 women college students (age 19-20 years old) . The nutrients were calculated energy, protein, fat, carbohydrates, calcium and iron. A result, the nutriment intake, energy 1487 ± 380 kcal, protein 52.3 ± 15.0 g, fat 45.9 ± 24.8 g, carbohydrates 223.3 ± 74.3 g, calcium 326.5 ± 159.1 mg, iron 5.3 ± 2.2 mg. By all nutriment by which a statistical significance wasn't between the student in a home and the student of boarding. Only a protein was 104.7% in rate, but the others were low. There wasn't significance difference statistically in the nutritional intake by life status.

Keywords：栄養素摂取状況、充足率、居住形態

1. はじめに

若年のころから正しい生活習慣（食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など）を身につけることは将来健康な生活を送るためにも重要である。なぜなら、それぞれの年代での生活習慣が、次のライフステージの身体的あるいは精神的健康に大きな影響を与えるからである。

近年、健康に関する情報がメディアなどを通して多く発信されており、国民の健康意識は高まっている。しかし、国民健康・栄養調査の結果¹⁾によると、エネルギー摂取量は減少傾向にあり、脂肪エネルギー比が 30%以上摂取しているものが男性で 18.1%、女性で 27.2%にも及んでいる。また、野菜の摂取量は、20～40 歳代で 300g に達していないことが報告されている。「飽食時代」といわれ、栄養過多になる栄養素が問題視されているが、すべての項目において栄養素が満たされているわけではない。

栄養素の不足は、欠食や偏食、食事の簡便化などが原因として挙げられるが、特に若い女性は、過度のダイエット思考による誤った食生活も原因となっている。さらに、短大生になると下宿をする学生も少なくない。下宿生は、自宅生と異なり、家族が食事を用意してくれる環境ではなくなり、自炊等をしていくことが求められ、自宅生よりも食生活が乱れやすいことが考えられる。

そこで、本研究では、女子短大生の栄養素摂取状況を把握し、栄養素摂取量が居住形態によって異なるのかを検討した。

2. 対象および方法

本研究の内容に同意を得られた岐阜市立女子短期大学食物栄養学科 2 年生 63 名（年齢 19～20 歳）とした。調査期間は、2007 年 6 月から 2008 年 7 月であった。

食事摂取量調査は、3 日間実施し、自己記入式で行った。調査項目は、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、鉄とした。栄養価計算は、日本人の食事摂取基準〔2005 年版〕²⁾に対応しているエクセル栄養君 Ver. 4.5 を用いて算出した。その後、1 日あたりの摂取量を求めた。

統計解析には、SPSS ver. 15 を用いた。居住形態の比較については Student-*t* 検定を、居住形態別の栄養素摂取の充足率の割合の比較については χ^2 検定を用いた。いずれも危険率 5%未満を有意差ありとした。

3. 結果

3-1. 対象のプロフィール

体型についてみると、全体は身長が 158.6 ± 4.8 cm、体重が 53.0 ± 14.3 kg、BMI が 20.4 ± 1.7 であった。居住形態別では、自宅生は、身長が 158.8 ± 5.2 cm、体重が 53.6 ± 17.3 kg、BMI が 20.3 ± 1.7 であった。下宿生は、身長が 158.1 ± 4.0 cm、体重が 51.8 ± 4.6 kg、BMI が 20.8 ± 1.7 であり、自宅生と下宿生では有意差は認められなかった。

表 1. 対象プロフィール

	全体 (n=63)	自宅生 (n=42)	下宿生 (n=21)
身長 (cm)	158.6±4.8	158.8±5.2	158.13±4.0
体重 (kg)	53.0±14.3	53.6±17.3	51.8±4.6
BMI	20.4±1.7	20.3±1.7	20.8±1.7

3-2. 栄養素摂取量

栄養素摂取量の全体では、エネルギーが 1487±380kcal、たんぱく質が 52.3±15.0g、脂質が 45.9±24.8g、炭水化物が 223.3±74.3g、カルシウムが 326.5±159.1mg、鉄が 5.3±2.2mg であった (表 2)。

居住形態別では、自宅生はエネルギーが 1544±391kcal、たんぱく質が 53.9±15.2g、脂質が 45.4±15.7g、炭水化物が 226.6±66.9g、カルシウムが 321.5±176.5mg、鉄が 5.2±2.1mg

で、下宿生はエネルギーが 1374±337kcal、たんぱく質が 49.1±14.4g、脂質が 46.8±37.3g、炭水化物が 216.7±88.7g、カルシウムが 336.4±120.3mg、鉄が 5.3±2.4mg であった。すべての項目において自宅生と下宿生の間に有意差は認められなかった (表 2)。

栄養素別充足率において、全体では、たんぱく質のみ充足率が 104.7%であったが、その他の栄養素はエネルギーが 72.6%、脂質が 80.7%、炭水化物が 67.0%、カルシウムが 46.6%、鉄が 50.1%であり、特にカルシウム、鉄が約 50%と低かった。

居住形態別ではエネルギー、たんぱく質、炭水化物については自宅生よりも下宿生の方が摂取率が低い傾向がみられた。脂質、カルシウム、鉄は下宿生のほうが多く摂取していたが、いずれも有意差は認められなかった (図 1)。

表 2. 栄養素摂取量

(n=63)

	全体 (n=63)	自宅生 (n=42)	下宿生 (n=21)	食事摂取基準 (2005 年版)
エネルギー (kcal)	1487±380	1544±391	1374±337	2050 ^{※1}
たんぱく質 (g)	52.3±15.0	53.9±15.2	49.1±14.4	50.0 ^{※2}
脂質 (g)	45.9±24.8	45.4±15.7	46.8±37.3	56.9 ^{※3}
炭水化物 (g)	223.3±74.3	226.6±66.9	216.7±88.7	333.1 ^{※4}
カルシウム (mg)	326.5±159.1	321.5±176.5	336.4±120.3	700 ^{※5}
鉄 (mg)	5.3±2.2	5.2±2.1	5.3±2.4	10.5 ^{※5、※6}

※1：身体活動レベルⅡ、※2：推奨量、※3：脂質エネルギー比 25%、※4：炭水化物エネルギー比 65%、※5：目標量、※6：月経なし

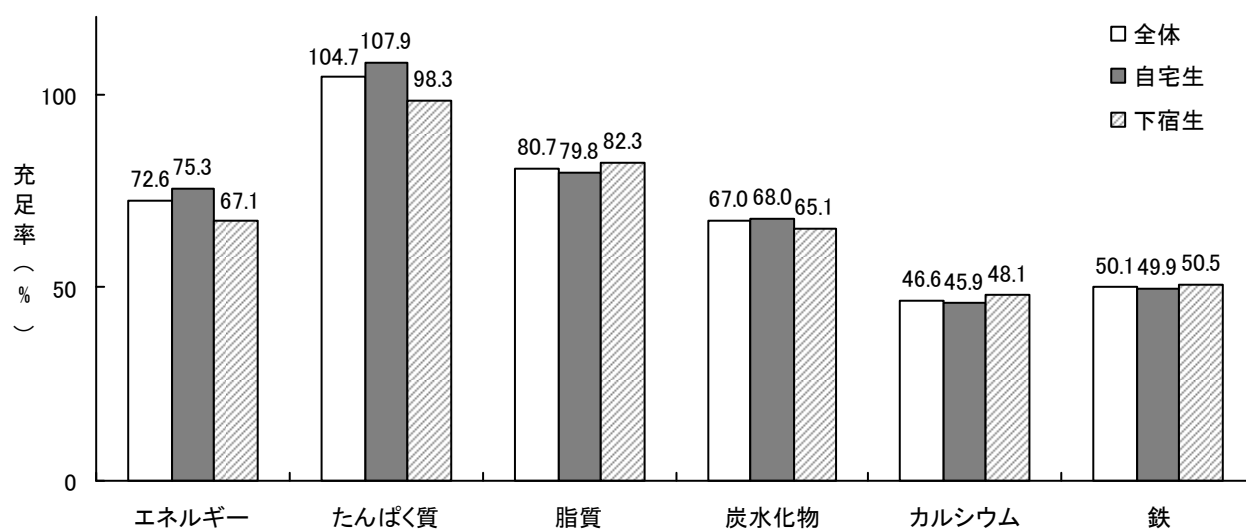


図1. 栄養素別充足率

3-3. 栄養素摂取量充足率別の割合

栄養素摂取量の充足率から、80%未満を不足群、80~120%を適正群、120%以上を過剰群と分類し、比較検討した。

適正群の割合は、エネルギーが25.4%、たんぱく質が60.4%、脂質が30.1%、炭水化物が14.3%、カルシウムが4.8%、鉄が11.1%であった。たんぱく質のみ適正群の割合が60%と高かったが、その他の栄養素については不足群の割合が高かった(図2)。

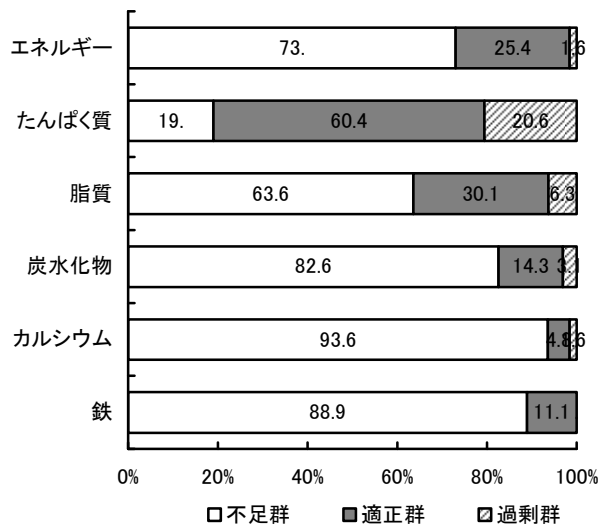


図2. 栄養素摂取量充足率別の割合 (n=63)

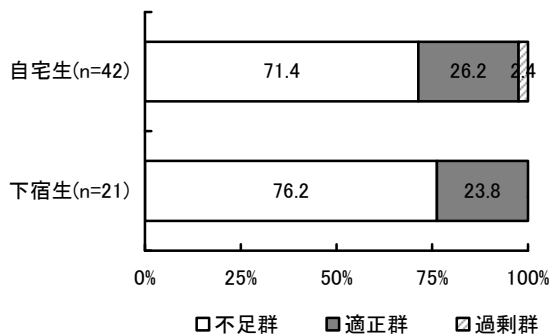


図3. エネルギー充足率別と居住形態の比較

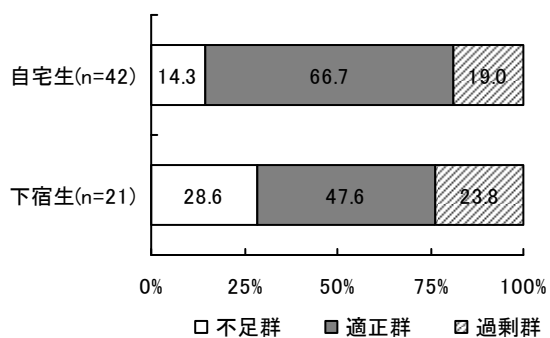


図4. たんぱく質充足率別と居住形態の比較

3-4. 栄養素摂取量充足率別の居住形態別

居住形態別でみると、たんぱく質では、適正群の割合が下宿生より自宅生の方が多く、不足群、過剰群が少ない傾向にあった。しかし、すべての栄養素について有意差は認められなかった(図3-8)。

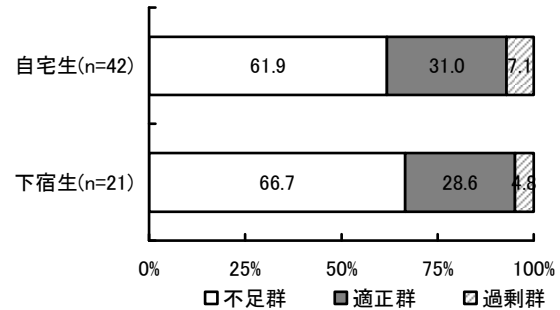


図5. 脂質充足率別と居住形態の比較

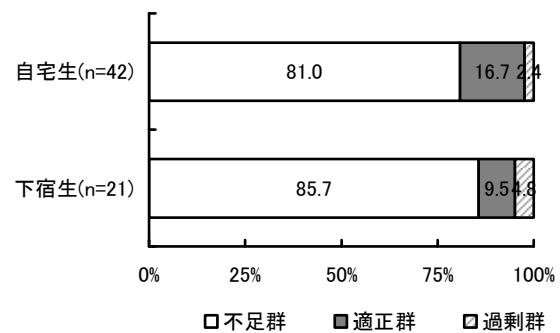


図6. 炭水化物充足率別と居住形態の比較

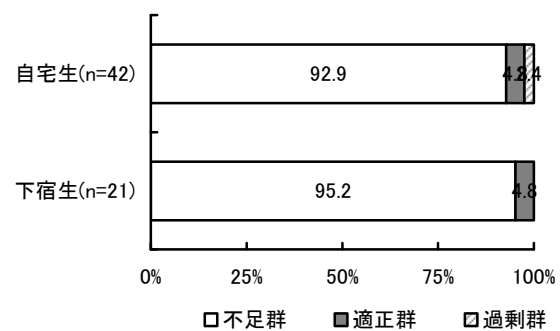


図7. カルシウム充足率別と居住形態の比較

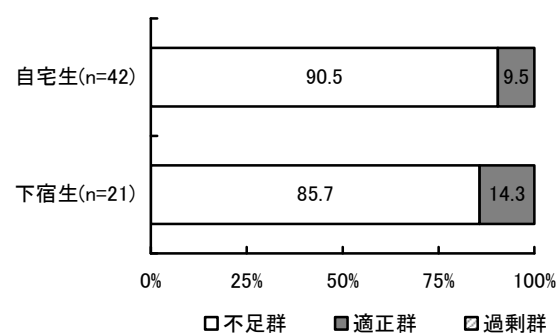


図8. 鉄充足率別と居住形態の比較

4. 考察

本研究では、女子短大生の栄養素摂取の状況を把握し、栄養素摂取量が居住形態によって異なるのかを比較、検討した。

栄養素摂取量をみると、たんぱく質は約60%の学生が適正な量を摂取できているが、その他の栄養素については63.6～93.6%の学生が不足していた。山下らの研究では、たんぱく質と脂質の充足率は高く、ビタミン、ミネラルは不足傾向にある³⁾と報告している。本研究では、たんぱく質のみ基準値を上回ったが、次に摂取量が高かったのは脂質であり、充足率は80%と比較的高く山下らの研究とほぼ同様の結果であった。ミネラルについては、カルシウムが46.6%、鉄が50.1%と約50%しか摂取できておらず、山下らの研究と同様の結果であった。また、山下らは、女子大生は中年主婦と比較して肉類や油脂類の摂取が多いとも報告している³⁾。今回調査した学生も肉類や油脂類の摂取が多かったと示唆されるが、脂質の摂取量が山下らの研究より少なかったことから、特に肉類の摂取が多かったと考えられた。

栄養素摂取状況を居住形態別で比較では、自宅生と下宿生の間に違いが見られると考えていたが、予想に反し違いが認められなかった。これは、同居していても家族揃って食事をする機会が減少しており、一人暮らしとあまり差のない生活環境にある⁴⁾といわれているように、多くの学生はアルバイトをしたり、部活動・サークル活動を行っており、生活リズムが家族と合わないことが考えられた。これらのことから、本研究においても、栄養素摂取量が自宅生と下宿生の間に違いが認められなかったと考えられた。

今回の調査では、女子短大生全体で多くの栄養素の摂取が少ないことが浮き彫りとなった。栄養素を適正に取れている学生は、エネルギーが25.4%、たんぱく質が60.4%、脂質が30.1%、炭水化物が14.3%、カルシウムが4.8%、鉄が11.1%しかいなかった。つまり、飽食時代でありながら、多くの栄養素が不足していた。特に微量栄養素であるカルシウムや鉄については80%以上の学生が基準値の充足率60%以下しか摂取できていないため、将来身体に何らかの影響があると考えられる。たとえば、カルシウム不足は、閉経後の女性に多くみられる骨粗鬆症につながり、将来その発症が危惧される。骨は20歳頃までに強く太く形成⁵⁾され、それ以降は徐々に破壊が進む。このときのカルシウム摂取は骨の強さを維持するものとなる。すなわち現在の十分なカルシウム摂取が骨粗鬆症の予防につながるため、毎日バランスの良い食事をしっかり摂取していくことが大切である。鉄不足は、若い女性に多い鉄欠乏性貧血につながる恐れがある。また、将来子どもを生むであろう女性にとっては深刻な問題である。普段の食事から鉄を多く含む食品を意識的に摂取していくことが大切⁵⁾である。

このような現状は、将来の健康状態に大きく影響を与えると

考えられるため、学生への健康に対する意識づけをさらにしていくことが必要であると考えられた。

5. まとめ

本研究では、女子短大生を対象とし、女子短大生の栄養素摂取状況を把握し、栄養素摂取量が居住形態によって異なるのかを検討した。

栄養素摂取状況は、たんぱく質のみ適正量を摂取している学生が多かったが、その他の栄養素については60%以上の学生が不足していた。居住形態別の栄養素摂取量については、どの栄養素においても有意差がみられなかった。

6. 参考文献

- 1) 厚生労働省 「平成18年国民健康・栄養調査結果の概要」 2007年
- 2) 第一出版編集部：厚生労働省策定 日本人の食事摂取基準〔2005年版〕、第一出版
- 3) 山下千恵子、早瀬仁美、久野真奈見、松永泰子、「中年主婦と女子大生の食事状況」福岡女子大学人間環境学部紀要第35巻、2004年
- 4) 常松濤子、渡来玲子、「1人暮らし女子大生の栄養素摂取状況」、東京家政学院大学紀要、第42号、2002年
- 5) 女子栄養大学出版部『食事で鉄分を摂る一貧血を防ぐために―』 女子栄養大学出版、1991年

(提出期日 平成20年11月28日)