

看護系大学生の栄養摂取状況に関する研究

A study on nourishment intake condition of nursing college students

大平 肇子 三枝 清美 澤井 早苗 永見 桂子 石村由利子
村本 淳子 澤井 史穂 村嶋 正幸 前原 澄子 今田 葉子
三根登志子 中野 芳恵 手島 信子

【要約】 本研究の目的は看護系大学生の栄養摂取状況の実態を明らかにすることである。看護系大学に在学する女子学生120名（年齢 18.6 ± 0.65 歳）を対象に栄養調査を実施し、以下の結果を得た。

1. 対象者の栄養摂取状況は「第六次改定日本人の栄養所要量」に比べ、脂質の過剰摂取、糖質、カルシウム、鉄の摂取不足があり、平成11年度国民栄養調査と整合性の高い結果を得た。
2. 大学カリキュラムと栄養摂取状況の関係を検討した結果、実習期間中は講義期間中に比べて栄養充足率が有意に低値となり、その傾向は実習終了後も継続していた。
3. 生活形態と栄養充足率の関係を検討した結果、下宿生は自宅生に比較して栄養充足率が低く、特にたんぱく質、脂質、鉄、ビタミンB₁、ナイアシン、ビタミンC、ナトリウムの7項目で有意に低値であった。

対象者の看護系大学生は、将来は保健・医療・福祉の専門家として健康を保持増進するための指導的立場を担うことが期待されている。自らの栄養摂取状況を知ることは食に関する関心を高め、保健指導に役立つ知識を得る機会となる。今後は学生自身が適正な栄養バランスを考えられる知識とそれを実践できる調理技術を身に付け、自分の食生活を見直し適正な食習慣を確立することが必要である。

【キーワード】 栄養 栄養調査 栄養充足率 看護系大学生

I. 緒 言

青年期の女性は性成熟期への移行過程¹⁾にあるが、この時期の栄養状態の良否がその後の母性機能に影響を与えていることについては従来から多くの報告が見られている²⁾。バランスのとれた栄養摂取は健康な生活を送る上で欠かせない要因であるが、一方で、わが国の現代の食生活³⁾は、食を取り巻く環境の変化に伴い個人々の食行動も多様化し、外食や加工食品の利用者の増加、朝食欠食率の増加など、問題点も指摘されている。中でも青年期女性はスナック菓子の多食、ファーストフード利用の増加や極端なダイエット志向など、偏った食生活の傾向にあることも知られている⁴⁾。適正な食行動を確立することは、個人の健康問題のみな

らず、将来の家庭生活の基盤としても大切なことであり、そのための方法をさぐることは母性看護学領域の重要な課題の一つである。

本研究は青年期女性の性機能成熟に関わる健康問題を、基礎体温、栄養摂取状況、体力・体格データを指標にして縦断的に検討することを目的に計画された研究の一部であり、本稿は対象である看護系大学生の栄養摂取状況の実態を明らかにすることを目的としたものである。加えて、生活形態と大学カリキュラムが栄養摂取状況とどのような関係があるのか検討を行った。

Motoko OHIRA, Kiyomi SAEGUSA, Sanae SAWAI, Keiko NAGAMI, Yuriko ISHIMURA
Junko MURAMOTO, Shiho SAWAI, Seiko MURASHIMA, Sumiko MAEHARA : 三重県立看護大学
Yoko IMADA : 三重県立看護大学大学院看護学研究科
Tosiko MINE, Yosie NAKANO, Nobuko TESIMA : 三重大学付属病院栄養部

II. 研究方法

1. 対象

対象者は看護系大学に在学する女子学生120名で、内訳は平成9年度入学生54名（以下平成9年群と略す）と平成10年度入学生66名（以下平成10年群と略す）である。研究参加の同意は、初めに口頭で研究の主旨および手順を説明し、プライバシーの保護と途中での離脱の自由を保証した後、参加の意志を文書で回答してもらった。

120名の研究開始時の年齢は 18.6 ± 0.65 歳で、平成9年群 19.2 ± 0.44 歳、平成10年群 18.2 ± 0.39 歳であった。また、体格指数（Body Mass Index, 以下BMIと略す）は 21.2 ± 2.37 で、平成9年群 21.5 ± 2.89 、平成10年群 20.9 ± 1.84 であった。120名のうちBMI18未満のやせは7名、BMI24以上の肥満は12名であった。

また、生活形態別の人数は、自宅からの通学生35名（以下自宅群と略す）、下宿生活をしている者85名（以下下宿群と略す）であった。

2. 調査実施時期

栄養調査の時期は、平成9年群は春期、平成10年群は秋期に設定した。平成9年群は平成10年4月（第1回調査）、平成11年4月（第2回調査）、平成12年4月（第3回調査）の合計3回、平成10年群は平成10年10月（第1回調査）、平成11年10月（第2回調査）、平成12年10月（第3回調査）、平成13年10月（第4回調査）の合計4回である。

3. データ収集および分析方法

栄養調査日は平常の栄養摂取状況を把握するために、特に日常の食生活パターンから大きく逸脱した行動をとった日を含まないことを条件に、指定した期間内の平日の3日間を対象者が任意に設定した。調査方法は対象者自身に3日間の全食事内容と間食を写真撮影してもらった。写真撮影時は一定の単位面積のカードを食器脇に置き、栄養士が食品の分量を推測する目安とした。併せて、食事内容調査票に食品名とその目分量を記載してもらった。それらのデータを栄養分析ソフト（女子栄養大学出版会 Basic-4）を用いて解析し、各個人の1日あたりの栄養摂取量と栄養充足率を算出した。調査項目はエネルギー、たんぱく質、脂質、糖

質、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、ビタミンC、カルシウム、鉄、ナトリウム、食物繊維の12栄養素とした。

尚、栄養充足率とは、性、年齢階級、体格等の特性に応じて個人ごとに決定される栄養所要量に対する栄養摂取量の割合である。本研究では測定誤差を考慮して、栄養士が臨床の場で慣例として用いている基準に従い、80%以上120%未満は適正摂取、120%以上は過剰摂取、80%未満は少量摂取と判断した。

統計学的検討にはt検定、 χ^2 検定、一元配置の分散分析、多重比較には Bonferroni の方法を用い、有意水準は5%とした。

III. 結果

1. 栄養摂取状況

1) 栄養摂取量

平成9年群、平成10年群それぞれの調査回ごとに12項目の平均栄養摂取量を算出し、表1、表2に示した。

第1回調査時のエネルギー摂取量は 2000 ± 450 Kcal（平成9年群）、 1800 ± 350 Kcal（平成10年群）で、標準偏差は大きいものの、平均値は「第六次改定日本人の栄養所要量（18～29歳、女、生活活動強度IIの場合）」における所要量⁵⁾1800 cal/日を満たしていた。しかし、第2回調査以降摂取量は漸減し、いずれも平均摂取量は所要量を下回った。

たんぱく質、脂質の摂取量はエネルギーと同様に漸減傾向を示したが、たんぱく質は所要量55 g/日⁵⁾に比べて概ね良好な摂取状況にあった。脂質の摂取量はエネルギー比率⁵⁾に換算すると両群とも32～34%であった。

鉄の平均摂取量は最も多い時でも 9.5 ± 2.9 mg（平成9年群、第1回調査）で所要量を下回った。また、カルシウム摂取量は400～500 mg 台のものが大半を占め、所要量の600 mg/日⁵⁾に比べ低値であった。特に平成10年群の第3回、第4回調査では平均摂取量が300 mg 台で、所要量の5割程度の摂取であった。ビタミン類は概ね所要量を上回って摂取できていたが、ナイアシンに不足がみられた。食物繊維は1日あたりの目標摂取量が20

表1 平成9年群の栄養摂取量

(平均値±SD)

栄 養 素	第 1 回	第 2 回	第 3 回
エネルギー(Kcal)	2000±450	1800±360	1700±330
たんぱく質(g)	67±19	63±16	56±13
脂質(g)	76±22	66±19	65±19
糖質(g)	240±52	220±43	210±47
カルシウム(mg)	520±200	510±230	450±170
鉄(mg)	9.5±2.9	8.3±2.6	7.6±1.9
V.A.(IU)	2600±2200	2000±1700	2200±2600
V.B ₁ (mg)	0.9±0.3	0.8±0.3	0.9±0.3
V.B ₂ (mg)	1.3±0.5	1.5±2.1	1.1±0.4
ナイアシン(mg)	12±4.7	11±4.1	11±3.6
V.C.(mg)	90±41	75±45	74±45
ナトリウム(g)	10±2.8	9±2.6	8.7±2.0
食物繊維(g)	12±3.7	10±3.2	9.5±2.7

表2 平成10年群の栄養摂取量

(平均値±SD)

栄 養 素	第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回
エネルギー(Kcal)	1800±350	1700±330	1600±300	1500±340
たんぱく質(g)	64±14	60±14	56±14	53±14
脂質(g)	70±18	61±18	58±16	56±17
糖質(g)	230±45	220±41	200±46	190±45
カルシウム(mg)	490±210	430±130	390±170	370±180
鉄(mg)	8.9±3.9	7.9±2.3	7.5±2.3	7.1±2.4
V.A.(IU)	1900±770	1800±820	2000±2900	1800±1500
V.B ₁ (mg)	0.9±0.2	0.9±0.3	0.8±0.3	0.7±0.2
V.B ₂ (mg)	1.4±1.5	1.1±0.3	1.0±0.3	1.0±0.4
ナイアシン(mg)	12±3.8	11±4.0	11±3.5	10±3.4
V.C.(mg)	86±65	78±40	81±57	71±45
ナトリウム(g)	10±2.3	8.8±2.3	8.7±2.5	9.4±7.0
食物繊維(g)	10±3.2	10±3.1	10±3.7	9.7±4.1

表3 学年群別の栄養摂取量の比較

(平均値±SD)

栄 養 素	平成9年群(n=54)	平成10年群(n=66)	t	p
エネルギー(Kcal)	1800±300	1700±260	2.99	0.003
蛋白質(g)	64±13	58±11	2.54	0.014
脂質(g)	69±15	61±12	3.17	0.002
糖質(g)	230±37	210±30	2.69	0.008
カルシウム(mg)	500±160	420±110	2.92	0.005
鉄(mg)	8.5±2.0	7.9±1.8	1.73	n.s.
V.A.(IU)	2200±1300	1900±910	1.58	n.s.
V.B ₁ (mg)	0.9±0.2	0.8±0.2	1.63	n.s.
V.B ₂ (mg)	1.3±0.8	1.1±0.5	1.75	n.s.
ナイアシン(mg)	11±3.0	11±2.7	0.94	n.s.
V.C.(mg)	80±31	79±32	0.18	n.s.
ナトリウム(g)	9.3±1.9	9.2±2.3	0.14	n.s.
食物繊維(g)	10±2.4	10±2.4	0.70	n.s.

n.s. :not significant

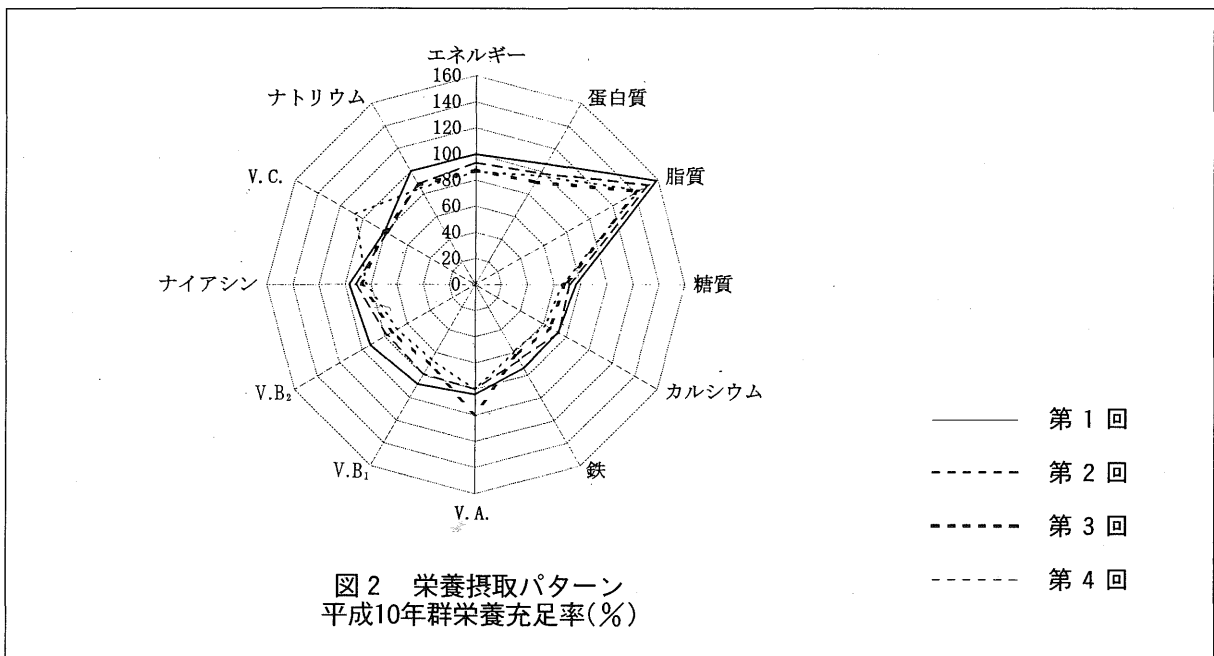
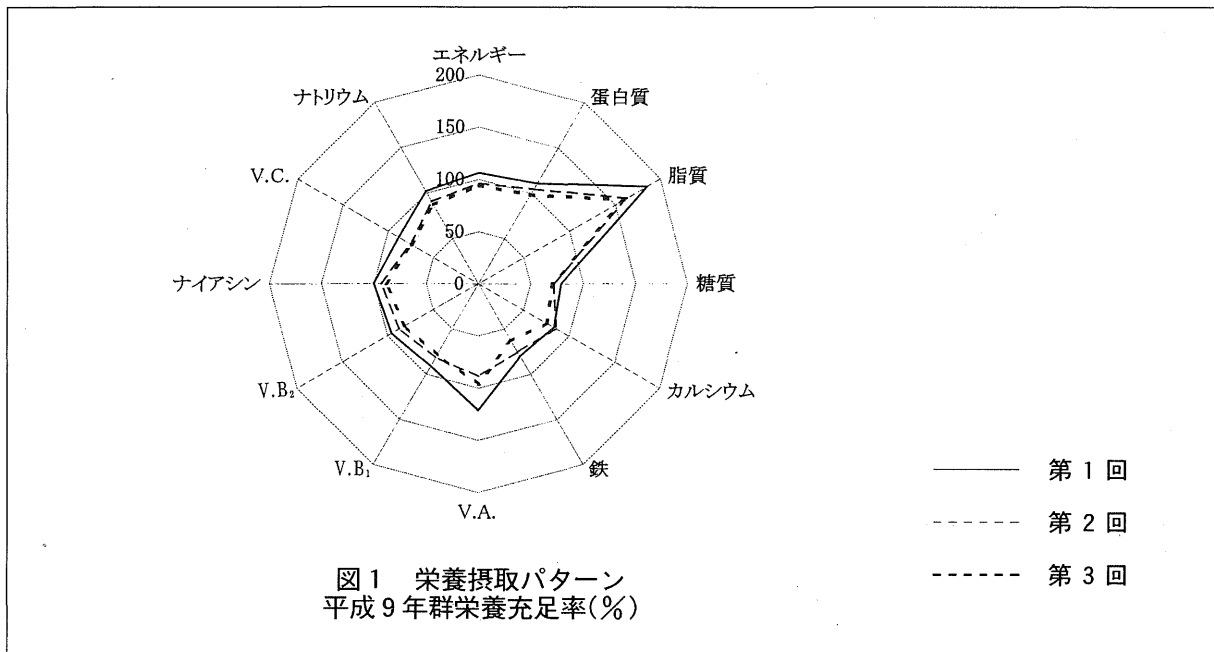
～25 g⁵⁾とされているが、両群とも9～12 g台で目標摂取量を下回っていた。

次に両群の栄養摂取状況の傾向を比較するため、平成9年群（春期）と平成10年群（秋期）の全データを用いて、栄養素ごとに平均値を算出し、検討を行った。表3に示すとおり12栄養素全てにおいて平成10年群は平成9年群の栄養摂取量を下回った。特にエネルギー、たんぱく質、脂質、糖質、カルシウムの5項目で有意な差を認めた。しかし、

両群間の相違に季節因子や群内の個人特性が影響しているか否かについて、明確な結論は得られなかった。

2) 栄養充足率

平成9年群、平成10年群別に、栄養充足率をレーダーチャートを用いて図1、2に示した。この栄養摂取パターンは脂質が大きく突出し、糖質、カルシウム、鉄が不足した形となり、栄養学的に偏っている様子が示された。この形はいずれの調査時



にも共通した特徴であり、さらに経年的に充足率が低下している状況が観察できた。

三大栄養素の充足率をみると、たんぱく質は両群とも適正に摂取されていたが、脂質は両群ともいずれの時点の調査でも充足率140%以上で、過剰摂取であった。糖質は両群ともいずれの時点の調査でも80%以下の充足率に過ぎなかった。

またカルシウム、鉄は、栄養摂取量の結果と同様に充足率でも80%以下を示すことが多く、摂取

不足が明らかであった。

2. BMIと栄養充足率

BMIによる体格と栄養摂取状況の関係を検討した。表4はエネルギー摂取状況とBMIとの関係を示したものであり、両者の間に有意な関係は見られなかった。

また表5はBMI別の栄養充足率を示したものである。全ての栄養素において有意な差は認められなかった。

表4 エネルギー摂取状況とBMIとの関係

摂取状況	n(%)				
	BMI18未満 (n=7)	BMI18以上24未満 (n=101)	BMI24以上 (n=12)	合計	p
少量摂取群	0(0)	19(90.5)	2(9.5)	21(100)	n.s.
適量摂取群	7(7.7)	76(83.5)	8(8.8)	91(100)	n.s.
多量摂取群	0(0)	6(75)	2(25)	8(100)	n.s.

n.s. :not significant

表5 BMI別の栄養素充足率(%)の比較

栄養素	(平均値±SD)				
	BMI18未満 (n=7)	BMI18~24未満 (n=101)	BMI24以上 (n=12)	F	P
エネルギー	94±5.9	94±15	92±32	0.14	n.s.
たんぱく質	100±13	100±25	100±22	0.03	n.s.
脂質	160±19	160±33	170±47	0.44	n.s.
糖質	70±5.7	72±11	74±13	0.24	n.s.
カルシウム	72±23	75±23	69±28	0.44	n.s.
鉄	64±8.5	69±16	74±31	0.61	n.s.
V.A.	100±63	94±53	85±62	0.25	n.s.
V.B ₁	81±17	80±20	80±22	0.01	n.s.
V.B ₂	85±17	82±20	85±25	0.20	n.s.
ナイアシン	94±20	92±24	92±22	0.03	n.s.
V.C.	94±20	92±24	92±22	0.02	n.s.
ナトリウム	81±9.3	93±18	87±18	1.81	n.s.

n.s. :not significant

3. 大学カリキュラムと栄養摂取状況

臨地実習期間中の生活の変化とストレスが栄養摂取に与える影響をみるため、調査時期がカリキュラムのいずれの時期に該当するかを調べ、充足率の検討を行った。図3は大学カリキュラムと調査時期の関係を示したものである。両群とも第1回、第2回は講義期間、第3回は実習期間に該当し、平成10年群の第4回は卒業研究の期間である。なお、第3回調査は学生への負

担を軽減するため実習当日は避けて実施できるよう期間を設定した。

表6は平成9年群の調査回ごとの栄養充足率を示したものである。第3回調査時では第1回調査時に比べ、エネルギー、脂質、糖質、鉄、ビタミンB₂、ナトリウムの6項目が有意に低値をとった。

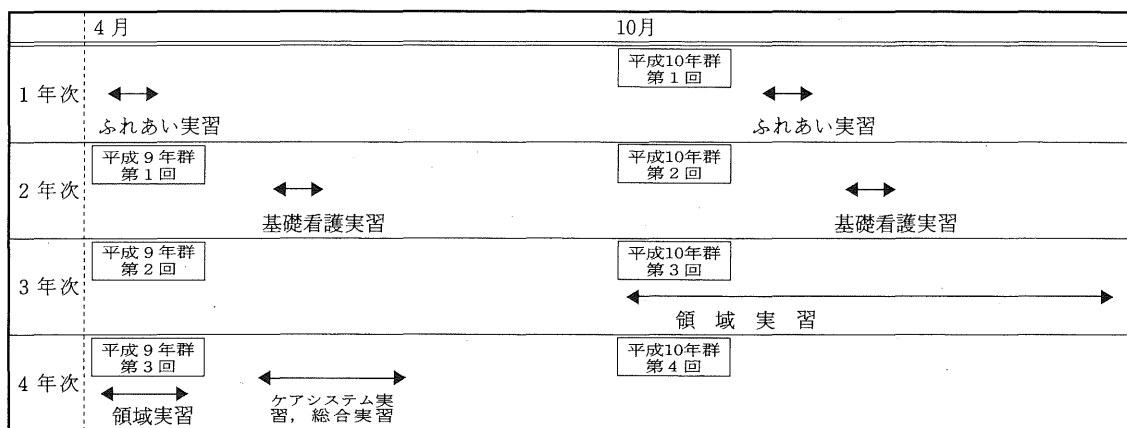


図3 大学カリキュラムと調査時期

表6 平成9年群の調査回ごとの栄養充足率 (%)

(平均値±SD) n=54

栄養素	多 重 比 較			分 散 分 析	
	第 1 回	第 2 回	第 3 回	F	P
エネルギー	110±24	96±20	94±21	5.08	0.007
たんぱく質	110±31	110±28	99±23	2.58	n.s.
脂 質	190±55	160±48	160±45	4.05	0.019
糖 質	79±17	71±14	71±17	4.28	0.016
カルシウム	83±31	87±38	75±28	1.68	n.s.
鉄	80±25	70±22	63±16	8.54	0.000
V.A.	120±100	89±75	96±117	1.57	n.s.
V.B ₁	91±33	81±28	78±28	2.83	n.s.
V.B ₂	96±30	87±31	81±30	3.14	0.046
ナイアシン	100±38	94±35	89±30	1.46	n.s.
V.C.	89±45	75±45	74±45	1.82	n.s.
ナトリウム	100±29	90±26	87±21	5.05	0.007

* : p < 0.05

n.s. : not significant

表7は平成10年群の調査回ごとの栄養充足率を示したものである。第3回及び第4回調査時では第1回調査時に比べ、エネルギー、糖質、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナトリウムの6項目が有意に低値をとった。

4. 生活形態と栄養充足率

生活形態が栄養摂取状況に影響を与えるか否かを検討するため、自宅群と下宿群に分けて栄養充足率の比較を行った。ここでは調査回ごとの個人の栄養充足率

を平均したものをデータとして用いた。

表8に示すとおり、12栄養素全てにおいて下宿群は自宅群の栄養充足率を下回った。特にたんぱく質、脂質、鉄、ビタミンB₁、ナイアシン、ビタミンC、ナトリウムの7項目で有意な差を認めた。

表7 平成10年群の調査回ごとの栄養充足率 (%)

(平均値±SD) n=66

栄養素	多 重 比 較				分 散 分 析	
	第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	F	P
エネルギー	100±19	93±19	87±16	86±19	7.62	0.000
たんぱく質	110±24	99±24	91±23	96±72	1.76	n.s.
脂質	160±46	150±45	140±40	140±43	1.83	n.s.
糖質	77±15	72±13	68±12	66±15	7.44	0.000
カルシウム	73±36	72±23	66±29	61±29	2.26	n.s.
鉄	74±32	67±19	63±20	60±20	4.46	0.005
V.A.	84±34	80±36	85±93	80±69	0.11	n.s.
V.B ₁	88±25	79±28	70±22	67±22	10.40	0.000
V.B ₂	93±28	78±19	73±24	69±24	13.18	0.000
ナイアシン	97±32	92±32	87±28	83±28	2.56	n.s.
V.C.	81±48	78±41	81±58	100±290	0.53	n.s.
ナトリウム	100±23	88±23	87±25	85±26	5.00	0.002

* : p < 0.05

n.s. : not significant

表8 生活形態別の栄養充足率 (%) の比較

(平均値±SD)

	自宅生 (n=35)	下宿生 (n=85)	t	p
エネルギー	98±21	92±15	1.68	n.s.
たんぱく質	110±18	97±25	2.67	0.009
脂質	170±32	150±33	2.61	0.01
糖質	74±10	71±11	1.37	n.s.
カルシウム	77±22	74±24	0.67	n.s.
鉄	75±17	67±18	2.47	0.015
V.A.	100±66	90±49	1.03	n.s.
V.B ₁	87±18	77±20	2.55	0.012
V.B ₂	87±22	80±20	1.66	n.s.
ナイアシン	100±21	88±23	3.13	0.002
V.C.	100±21	87±16	4.25	0.000
ナトリウム	100±19	87±16	3.08	0.003

n.s. : not significant

IV. 考 察

1. 栄養摂取状況

生命を維持するために栄養は不可欠であり、適正な栄養摂取が健康保持増進のために望まれることは言うまでもない。必要な栄養素は個人の心身の状態や社会生活による負荷によって異なるが、本邦では厚生労働

省から日本人の体格にあわせた栄養所要量が提示されている。1999年の「第六次改定日本人の栄養所要量」³⁾に示された所要量に比較すると、本研究の対象者はエネルギー、鉄、カルシウム、食物繊維に摂取不足の傾向がみられている。

青年期女子の栄養摂取状況に関する先行研究^{6,7)}でも、本研究と同様、脂質の過剰摂取、穀類摂取の減少、

カルシウム、鉄の不足を報告している。この背景には青年期に多いスナック菓子やインスタント食品、嗜好飲料水の多量摂取、ファーストフードの利用など食生活の不適切さがあるものと考えられた。

鉄は青年期の鉄欠乏性貧血の予防⁸⁾の観点からも十分な摂取が望まれるが、同年代の女性を対象とした栄養調査の多くが鉄不足の傾向を報告しており⁹⁾、摂取が難しい栄養素である実態が示されている。本研究の対象者では所要量の12mg/日⁵⁾に対して殆どのがそれを満たしておらず、意図的に摂取を働きかける必要がある栄養素といえよう。

カルシウムは現在の健康保持だけでなく、将来の健康、特に妊娠期、授乳期の健康保持や老年期の骨粗しょう症の発症¹⁰⁾などに大きな影響を持つ栄養素である。平成11年国民栄養調査⁹⁾においても15—19歳の充足率は70%台と摂取不足が報告されているが、本研究でも平成10年群の第3回・第4回調査では充足率は約60%でしかなく、全国平均を下回っていた。カルシウムを多く含む食品には乳類をはじめ、小魚、海藻、緑黄色野菜、豆類などがあり、これらを積極的に摂取するよう⁹⁾広く奨励されており、本研究対象者にも改めて認識して欲しい食品選択の情報である。

食物繊維は栄養素としての位置づけは明確ではないが、消化管に長く留まり、血糖の急な上昇を抑え、コレステロールの吸収を阻害するなどの働きが知られている。また、排便を促し、発癌物質や毒性物質の吸収を妨げる効果も期待される成分である。1日あたりの目標摂取量は20~25gであるが、いずれの時期も5割程度しか摂取できておらず、慢性的な野菜摂取不足が窺われた。

一方、脂質の過剰摂取は成人期における動脈硬化など生活習慣病の原因の1つであり、青年期から適正な摂取を心がけたい栄養素であるにも関わらず、エネルギー比率は32~35%に及び、所要量の20~25%に比べて高率であった。また、いずれの時期の調査も殆ど変わらずにこの数値を維持していたことも特徴的であった。このことはエネルギー摂取量が漸減しているのは食品選択や献立の傾向が変わったのではなく、食事摂取量自体が減少したに過ぎないことを窺わせた。脂質はエネルギー源であると同時に、必須脂肪酸を供給する重要な栄養素である。肉・魚など食材それぞれに異なる種類の脂肪酸が含まれ、異なる作用を持つことが

知られている⁹⁾。過剰摂取を是正するために、まず摂取量を減らす努力が払われなければならないが、多様な食材からバランスよく適量を選択できるよう知識を提供する必要があると思われた。

栄養摂取量に関係の深い肥満についてBMI24以上の肥満者の栄養充足率を検討したが、明らかな特徴は認められなかった。BMI24未満であっても体脂肪率は標準を上回っているいわゆる隠れ肥満¹¹⁾の存在も指摘されており、体格を評価する外部基準を増やして、今後さらに詳細な検討が必要であると思われた。

糖質も血糖の恒常性を保持し、肥満やそれに伴う危険を軽減させる栄養素である⁵⁾が、若者の糖質不足は国民栄養調査⁹⁾でも指摘されており、本研究の対象者にも共通する現象であった。糖質、脂質に関するこれらの結果は、米飯を主食とした日本型食生活がパン食中心の欧米型食生活に移行し、その中で油脂類を多用した献立が増加している現代日本の食生活の実態をよく反映しているものと思われた。

2. 大学カリキュラムと栄養摂取状況

看護学生のカリキュラムは講義期間と臨地実習期間があり、実習期間中は心身のストレスが大きく、食生活も不規則になる傾向がみられる¹²⁾。平成9年群、10年群とも第3回調査以降の充足率の低下は顕著であり、約9ヶ月に及ぶ実習期間中の生活の変化が食生活に反映した結果であると思われた。平成10年群の第4回調査にみる低い栄養摂取状況は、実習期間中の生活パターンを実習終了後に修正することが困難であったためと推測された。

3. 生活形態と栄養充足率

国民栄養調査⁹⁾によると、一人世帯は栄養素等摂取量、食品群別摂取量が少ない傾向にあり、また下宿生は欠食率が高く⁶⁾、加えて学生は主婦や有職者に比べて摂取食品数が少ないという報告¹³⁾がある。本研究の下宿群の栄養充足率が低い背景には、先の報告にみるのと同様、欠食や加工品・半調理品を多用することによって摂取食品数が少なくなっている食生活の実態があると推測された。

脂質の充足率についても自宅群の方が高い結果を得た。スナック菓子やインスタント食品の多食の傾向が予想される下宿群より自宅群に摂取量が多い結果は、家庭

内における脂質の過剰摂取が背景にあると考えられた。一般に20～40歳代の脂肪エネルギー比率が高率⁹⁾であることが指摘されているが、親世代においても脂質の過剰摂取があるものと推測された。

偏食や間食などの食行動は親子間で類似しており¹⁴⁾、食習慣は個人だけの問題ではなく、家族とくに母親の影響が大きい。そのため早い時期から健康的な食習慣を身につけられるような家族全体の食生活の適正化が必要であろうと思われる。

V. 結 語

食糧難から飽食の時代へと移行して久しい現代の食生活の中で、食に関する様々な健康問題の解決が迫られている。多様な食行動に対応した支援のためにも健康・栄養教育などに関わる人材の育成が望まれており、看護系大学生は将来、保健・医療・福祉の分野で専門家として健康の保持増進のための指導的立場を担うことが期待されている。しかし、一般女子大学生に比べると専門科目の履修を通して栄養に関する知識を得る機会が多い環境にありながら、今回の調査では看護系大学生自身の栄養摂取状況にも問題点が多くみられた。自らの栄養摂取状況を知ることは、食に関する関心を高め、将来の保健指導に役立つ知識を得る機会になると思われる。

本研究では栄養素の摂取状況から青年期女性の食生活の実態を推察し、考察を加えた。対象者自身が適正な栄養バランスを考えられる知識とそれを実践できる技術を身に付けることは、将来、家族の食生活の中心的担い手としての役割遂行にも有用であり、青年期のこの時期に適正な食習慣を確立することが望まれる。

なお、本研究は平成9年度～平成13年度学長特別研究費の助成によるものである。

文 献

- 1) 森和代, 他: 月経周期の発達からみた女性の性成熟(その1), 思春期学, 16, 2, 173-181, 1998.
- 2) 廣田孝子, 他: 栄養, 武谷雄二監修, 新女性医学大系 18思春期医学, P.401-417, 中山書店, 2000.
- 3) 厚生省保健医療局 健康増進栄養課監修: 21世紀の栄養・食生活のあり方, P.4-14, 中央法規出版, 1997.
- 4) 矢部弘子: 健康と栄養, 尾岸恵三子, 他編集, 看護栄養学第2版, P.133-134, 医歯薬出版株式会社, 2000.
- 5) 健康・栄養情報研究会編集: 第六次改訂日本人の栄養所要量, P.10-17, 第一出版株式会社, 2001.
- 6) 佐々木みどり, 他: 栄養学科学生の栄養等摂取と生活習慣に関する追跡研究, 東京家政大学研究紀要, 40(2): 57-66, 2000.
- 7) 色川木綿子, 他: 女子大生の栄養摂取と消費エネルギー, 東京家政大学研究紀要, 42(2): 19-25, 2002.
- 8) 宮本佳代子: 思春期の疾病の特徴と食, 貧血と食, 尾岸恵三子, 他編集, 看護栄養学第2版, P.149-150, 医歯薬出版株式会社, 2000.
- 9) 健康・栄養情報研究会編集: 国民栄養の現状 平成11年国民栄養調査結果, P.29-38, 第一出版株式会社, 2001.
- 10) 細川美和, 他: 骨粗鬆症と食生活に関する研究—若い頃の食生活との関連を中心に—, 日本公衆衛生雑誌, 43(8): 606-614, 1996.
- 11) 澤井史穂: 本学学生の身体の構造と機能及び日常生活活動量に関する実態調査と定期的な運動実践効果の検討, 三重県立看護大学紀要, 4, 51-61, 2000.
- 12) 山内葉月, 他: 看護学生の臨床実習開始後の月経変化に関連する要因, 母性衛生, 39(2): 267-272, 1998.
- 13) 梶田悦子, 他: 20歳代女性の摂取食品数に影響を及ぼす要因に関する研究, 母性衛生, 38(4): 403-411, 1997.
- 14) 橋本佐由理, 他: 女子大学生およびその両親における運動行動と食行動に関する研究, 日本保健医療行動科学会年報, 14(6): 190-208, 1999.