

口頭発表 | 口頭発表：健康

2025年6月1日(日) 9:00 ~ 9:45 E会場 (都市科学部講義棟201)

健康

座長：佐藤 真弓 (川村学園女子大学)

9:15 ~ 9:30

[3E-02] 女子大学生の低体重に関連する生活要因

*石田 由美子¹、柳原 八起¹、保井 智香子¹ (1. 立命館大)

キーワード：女子大学生、BMI、低体重、生活習慣

目的 女性の健康と次世代の健康リスク低減への観点から若年女性の低体重を改善することが求められている。本研究では女子大学生の低体重に関連する生活要因について検討することを目的とした。

方法 2022年4月～2023年9月、女子大学生78人を対象に、体組成測定（身長・体重・筋肉量・体脂肪量・骨密度）、生活習慣・食習慣調査、食物摂取頻度調査を実施した。体格指数BMI (kg/m²) 区分により分析対象者を「低体重群 (BMI<18.5)」と「標準体重群

(18.5≤BMI<25)」に分類し、調査項目について2群間比較した。統計学的有意水準は5%とした。

結果 分析対象者72人（有効回答率92.3%）において、低体重群（n=13）は標準体重群（n=59）に比べ、体脂肪率および骨密度が低く（p<0.001、p=0.022）、筋肉率は高かった（p<0.001）。運動頻度、欠食率、栄養素等摂取量については両群に差はみられなかった。また低体重群は標準体重群より「魚介類」の摂取率が高く（p=0.016）、「中食」の利用頻度および食品購入時に栄養成分表示を見る者は少なかった（p=0.024、p=0.041）。

考察 女子大学生の低体重については、体脂肪率および筋肉率だけでなく骨密度の低下にも関連がみられた。中食の利用が少なく魚介類の摂取は多かったことから、健康志向でありながら適正体重ではない可能性も考えられた。