

【臨床・研究】

大学生における食生活が精神健康 状態に及ぼす影響 — 第2報 —

はた 秦 こう 幸 きち¹⁾ ふじ 藤 た 田 さ や か 小 矢 香²⁾
な わ た 名 和田 きよ 清 こ 子³⁾

キーワード：食生活，BMI，精製穀物，n-3系多価不飽和脂肪酸，精神健康状態

要 旨

〔目的〕女子大学生における食生活と精神健康状態に関連があるか否かを検討することを目的とした。〔対象と方法〕対象は島根県立大学の女子大学生160名とした。食物摂取頻度調査法により栄養素摂取量及び食品群別摂取量を算出し、質問紙法日本版 GHQ (General Health Questionnaire, 日本版著者：中川泰彬・大坊郁夫, 日本文化学社) 60項目を用いて行った精神健康調査との関連を検討した。〔結果〕対象の年齢は 18.9 ± 2.8 歳, BMIは $20.2 \pm 3.2 \text{ kg/m}^2$, 3大栄養素のエネルギー摂取量の割合は, タンパク質13.5%, 脂質30.6%, 炭水化物54.2%であった。BMIは不安と不眠, 社会的活動障害, うつ状態, GHQ合計点と有意な正の相関を示し, 独立したGHQ合計得点増悪因子であると判明した。また, 穀物摂取量は社会的活動障害, GHQ合計得点と有意な正の相関を示した。さらに, n-3系多価脂肪酸摂取量低下は独立したGHQ合計得点増悪因子であると判明した。〔結論〕穀物摂取を控え, その代わりに良質なタンパク質・脂質摂取, とくにn-3系多価脂肪酸摂取を行い, 適正体重を維持することが精神健康状態を良好に保つ食事法であると判明した。

はじめに

前回, 当大学学生において睡眠, 運動, 食生活

などの生活習慣と質問紙法日本版 GHQ (General Health Questionnaire, 日本版著者：中川泰彬・大坊郁夫, 日本文化学社) 60項目^{1,2)}を用いて行った精神的健康状態の関連について検討を行った³⁾。GHQは大学生のメンタルヘルス状態把握のスクリーニングテストとして一般的に利用されるようになってきている^{4,5)}。その結果, 1) 脂質エネルギー比が低下すれば精神的健康度が低

Kohkichi HATA et al.

1) 島根県立大学看護栄養学部看護学科

2) 同 保健管理センター

3) 同 看護栄養学部健康栄養学科

連絡先：〒693-8550 島根県出雲市西林木町151

島根県立大学 出雲キャンパス