

女子青年の食品嗜好類型の研究*

— 性格との関連に及ぶ —

第三報

1960年10月30日受付

田村モトエ**

◇はしがき

既に掲げたところに於て女子短大及び4年生女子大学生に就いて、各食品に対する嗜好類型の報告を行つたが今回は食習慣、延いては栄養状態と menses との間に何らかの関連がありはしないかということを考察せんとして体位関係事項及び menses などにつき既報の調査表により調査した結果を報告する。

◇調査結果

(一)体位について。

(1)身長及体重 短大生について年令別の身長及び体重を見るに第1表その1に示す如く、17才、6名については身長最高は155.3cm。最も低いもの140cm。体重最高は53kg。最も軽いもの45kg。にして平均身長151.4cm。平均体重48.2kg。これを全国平均と比較するに身長に於ては1.6cm。体重に於ては1.9kgそれぞれ低下している。

18才に於ては最高身長160cm。最も低いもの142cm。平均152cm。体重に於ては最高59kg。最も軽いもの42kgにして、平均48.5kgにて全国平均に比し身長に於て2.4cm。体重1.5kg低下している。

19才に於ては最高身長162cm。最も低いもの145cm。平均154cm。体重に於ては最高63kg。最も軽いものに42kgして平均50.1kgにて全国平均に比し身長に於て0.6cm。体重に於て0.1kg低下している。

20才に於ては身長最高163cm。最低148cm。平均154cm。体重に於ては最高60kg。最も軽いもの40kg。平均49.5kgにて全国平均に比し身長に於て0.6cm。体重に於て0.7kg下廻っている。

21才に於ては最高身長164cm。最低158cm。平均157.75cm。体重最高55kg。最も軽いもの41kg。平均50kgにて全国平均に比し身長に於て3.15cm。体重に於て0.2kgそれぞれ上廻っている。

即ち21才の年令層に於て全国平均より上廻つたわけである。

(2)標準体重より見て 体位の判定基準の一つとして次に標準体重を Broca の式より見るに第1表その2に示す通り1.25が1%、1が25%、0.9が54%、0.8が18%、0.7が2%である。即ち標準体重所有者が79%。やや肥りすぎている者1名やや細すぎる者が約20%である。

第1表 体位について(その1身長及び体重)

文部省統計平均

	身長				体重				
	短		大		短		大		
	最高	最低	平均	文部省統計平均	最高	最低	平均	文部省統計平均	
17才	6	155.3	140	151.4	153.	53	45	48.2	50.1
18才	18	160.0	142.0	152.0	154.4	59	42	48.5	50.0
19才	42	162.0	145.0	154.0	154.6	63	42	50.1	50.2
20才	28	163.0	148.0	154.0	154.6	60	40	49.5	50.2
21才	4	164.0	158.0	157.75	154.4	55	41	50.0	49.8
22才	1		150		154.4		45.5		49.4
24才	1		158		154.1		45.0		49.2

* A Study on Likes and Dislikes Pattern of Food in Young Females with Reference to Their Personality Pattern

** Motoe Tamura

その2 標準体重

指数	1.25	1	0.9	0.8	0.7
人数	1	25	54	18	2

(二) menses について

婦人にとって正常な月経は健康のバロメーターの一つとして重要な意義をもつことは周知の通りであるが、食生活とも関係深きものと思われるので本研究に於てもとり上げているわけである。

(1) 初潮年令

月経は人種、生活様式、栄養延いては身体の健否、気候その他の原因により遅速はあるが、吾が国に於ける初潮は12—13才であり(満15才という学者もいる)段々早くなつて来る傾向にある。次に短大生の初潮年令は第2表その1に見る如く、12才と13才に於ては12才2名、13才8名であり、14才に於て37名、15才に於て36名、16才に於ては22名であり、本調査に於ける被調査者に於ては

第2表 menses について

その1 初潮年令について

初潮年令	12才	13才	14才	15才	16才	17才	18才	19才
人数	2	8	37	36	22	4	0	1

その2 週期について

週期	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	32日	33日	34日	35日	36日	37日	不順
人数	0	3	0	2	5	8	12	2	15	1	6	10	2	5	2	9	13
備考	15日 20日 46日の週期の者各一名計3名 4日が二名である。																

その他

(1) 健康管理上の基本問題として、重要な因子と思われる睡眠時間について調査したところ第3表の如く睡眠時間7時間の者39%、7時間以下20%、7時間41%である。即ち7時間以上内至7時間と云うもの計80%であった。

第3表 睡眠時間

時間	7時間	7時間以下	7時間以上
人数	39	20	41

(2) 食慾及び食量について。これは健康度判定の一指針ともなり、時には栄養状況を左右する原因ともなるであらう。これらの点は第4表に示す如く食慾旺盛というものの33%、不規則というものが36%であり、食量については満腹25%、八分目食という者68%である。

第4表 食慾状態について

食量	食量		食慾	
	満腹	八分目	旺盛	不規則
人数	25	68	23	36

15才及びその前後が多く満15才と云う説に比較しても前述の如く早くなるという傾向にあることは肯けるところである。

(2) 週期

次にその週期について、吾が国に於ては31日型が最も多いが、22—34日の間を生理的範囲と見てよいといわれている。(24日—36日という説もある。)第2表その2に見る如く22日—34日に於ては66名、24日から36日は70名であり、そのうち30日型が最も多く15名、28日型12名、33日型10名、37日型9名、27日型8名、15日、20日、46日が各1名40日が2名であつた。不順者13名は最高の30日型の15名に伯仲していることは注目値する。

◇ま と め

以上述べたところを要約すると

(1) 体位について17才、18才、19才、20才迄は平均身長、平均体重とも全国平均値より17才に於ては身長平均1.6cm、体重平均1.9kg、18才に於ては身長平均2.9cm、体重平均1.5kg、19才に於ては身長平均0.6cm、体重平均0.1kg、20才に於ても身長平均0.6cm、体重平均0.1kgそれぞれ下廻っているが21才に於ては身長平均は3.15cm、体重平均は0.2kg上廻っている。22才24才については第1表を参照されたい。

これは被調査者の8割以上が農村出身者であることも影響しているのであらうが、その他検討を要する問題を包含していると思う。

(2) 標準体重の所有者について見るに79%であり、従て健康的には一見して大部分のものが恵まれていると解してもよからうと思う。

これは既に報告した食品嗜好の類型より量的にはとにかく一応バランスのとれた食生活をしている裏附とも解されるが、然しこれは実際の摂取状況の集計に俟たねば判然とはしないが、質量共に改善の余地のあることは(1)

に既べた身長体重の全国平均比較の結果からも云い得ることではなからうかと思う。

(3) menses について見るに、初潮年齢は吾国の平均初潮年齢満15才という説に近いところである。この初潮年齢は最近では段々早くなつて来る傾向であるというが、この原因は複雑な社会環境刺激も大きく影響していることと思うが、併せて近年の厚生省国民栄養調査成績にも表われている如く、殊に成長期に在る者の体位の向上に關係しているものと考えられるのである。

次に週期について見るに、これも吾が国平均週期の31日に近い30日が最高の15%であり、28日12%、33日10%、37日が9%にて27日の8%と相伯仲している。そこで前述の標準体重所有者79%と週期の生理的範囲のもの（或は接近）即ち24日—36日が70%（24—37日79%）が一致内至近い点は興味深いところである。不順が13%もあるが、この年齢層では感情的にも多感であり、従て環境刺激の影響も大きく食生活問題と共に不順の原因の一つとなつているのではなからうかと思われるが、検討を要する問題である。

生理的範囲より余り外れた15日とか20日或は45日以上という週期の者は問題であり一応注意を要するものであらうと思う。尚今回は調査しなかつたが、持続日数は平均3—5日にて2日以内或は8日以上は病的であると云われている。

因に筆者が曾て29年1月に行つた同様短大生の場合には40日型は10%であつたが、この被調査者の食生活を見たところ、動物性食品に対する好き嫌いが著しいものと好き嫌いは左程ではなかつたが、全体的に摂取食量の少ないものとなつていた。又その節の調査で2ヶ月に一回という者が3%あつたが、これは動物性食品で嫌いなもの

が多く野菜も少く、甘味即ち菓子類を多く摂取していた。斯様な実例に鑑みても、周期の生理的範囲の例外的異常者は食生活の面からも、一応検討して見ることも無意味ではなからうかと思う。勿論これらの原因は複雑で食生活一つを以て原因と解することは妥当ではない。

(4) その他 先づ食量の八分目食68%も現在より食物内容が改善された暁ならば、現在より向上した体位の標準体位が得られるものと思われるが、実現には環境条件経済的事情など困難な問題も介在一朝一夕には望まれないのでこれが実現のため、国も個人も一丸となつて科学的裏附ある改善に努力して行きたいものと思う。

次に睡眠については七時間39%、七時間以上41%にて即ち七時間以上のものが計80%もおり短大生は一応七時間以上は眠つている。睡眠については最近大脳生理学からも強調されて来ているが、これを俟つまでもなく健康管理の基本問題として、重要な因子であり睡眠時間としてとり上げたが睡眠については、その深浅が問題であり深く検討する必要がある。

上述した研究結果より食品嗜好及び体位月経問題に關し一応の類型を得、それらが相関連しているのではないかとも思われるが、然し何分にも複雑な問題であり、又既に述べた如く被調査者が少ないので、今後信頼度を増すため被調査者を増加して検討を加え、更にこれらが性格と関連があるか否か又あればどういふ関連があるかについて検討したい所存である。

文	献
最新産科学	真柄正直著
新婦人科学	赤須文男著

田村モトエ（本学教授 食養療法学担当）