

青年期女子におけるBMI、腹囲、体脂肪率に及ぼす運動習慣、食習慣および肥満・糖尿病・高血圧の家族歴の影響(第3報)

| | |
|--------|---|
| 著者名(日) | 橋場 直彦, 藤田 弘美, 鈴木 和枝, 本吉 光隆 |
| 雑誌名 | 紀要 |
| 巻 | VOLN5 |
| ページ | 48 |
| 発行年 | 2013-03-01 |
| URL | http://id.nii.ac.jp/1345/00003331/ |

学会ポスター発表

第 55 回日本糖尿病学会年次学術集会 (横浜)

青年期女子における BMI、腹囲、体脂肪率に及ぼす運動習慣、食習慣および肥満・糖尿病・ 高血圧の家族歴の影響 (第 3 報)

橋場 直彦¹、藤田 弘美¹、鈴木 和枝¹、本吉 光隆²

東京聖栄大学健康栄養学部管理栄養学科¹、上総記念病院内科²

要旨

【目的】青年期女子の BMI、腹囲、体脂肪率に及ぼす運動習慣、食習慣、家族歴の影響を知るために、本学女子学生を対象に身体計測とアンケート調査を実施した。【方法】学生 220 名の BMI を算出し、腹囲と体脂肪率を測定した。運動習慣、食習慣および肥満・糖尿病・高血圧の家族歴について、アンケート調査を実施した。【成績】対象学生の BMI は 21.9 ± 3.50 、腹囲は 74.7 ± 7.15 cm、体脂肪率は $29.8 \pm 6.30\%$ であった。運動習慣のある学生の BMI、腹囲、体脂肪率は低下傾向を示したが有意差はなかった。同様に、食習慣にも有意な差異はなかった。肥満の家族歴がある群の BMI は 23.1 ± 3.36 、体脂肪率 $31.5 \pm 6.27\%$ で、ない群の BMI 21.1 ± 3.31 、体脂肪率 $28.2 \pm 5.66\%$ に比べて有意に高かった ($p < 0.05$)。また、両親ともに肥満がある群では腹囲の平均値が 89.5 ± 19.8 cm と、両親以外に肥満あり群 78.4 ± 6.79 cm に比べて有意に高かった ($p < 0.05$)。【結論】青年期女子において、運動習慣や食習慣の相違による BMI、体脂肪率、腹囲への影響は明らかではなかったが、両親ともに肥満の場合には影響力が大きかった。

学会ポスター発表

日本肥満学会 第 33 回大会

異なる栄養素組成の夕食が睡眠の質とエネルギー代謝に与える影響

矢島克彦* 日比壮信** 徳山薫平*

*筑波大学人間総合科学研究科 **花王株式会社ヘルスケア研究所

要旨

第 37 回日本睡眠学会で発表したデータに 1 例のデータを追加し $n=10$ とし、さらに睡眠脳波の周波数解析結果を加えた。人間の脳波は 5 波の周波数から構成される。最も高振幅である Delta 波は深睡眠の状態でも頻繁に検出され、脳の休息状態を示す。睡眠時脳波に周波数解析を用いる事で、より客観的に脳の活動を評価することのできる指標とした。方法としては、10 人の成人男性を被験者とし試験を 2 回【高炭水化物食(HC:PFC=10:10:80)、高脂肪食(HF:PFC=10:78:12)】を行い、脳波とエネルギー代謝を測定した。結果、HC での深睡眠は HF と比較し睡眠の第一周期で有意に低値を示した。さらに、Delta 波も HC では HF と比較し睡眠の第一周期で有意に低値を示した。この結果から、夕食での HC は HF と比較し第一周期の深睡眠と Delta 波を減少させること、また睡眠の深さに加えて Delta 波の出現と依存するエネルギー代謝基質の違いにも関連がある可能性が示された。