

若年女性のやせ願望の現状と体型に対する 自覚及びダイエット経験

荻布 智恵, 蓮井 理沙, 細田 明美, 山本 由喜子

大阪市立大学大学院 生活科学研究科

Survey on desire to be slim, consciousness of body image and past dieting experience of young females.

Tomoe OGINO, Risa HASUI, Akemi HOSODA and Yukiko YAMAMOTO

Graduate School of Human Life Science, Osaka City University

Summary

We studied the desire to be slim, consciousness of body image and past dieting experience of young females using a self-report questionnaire survey concerning their dietary habits, lifestyle and dieting behaviors. The subjects were 63 young Japanese female college students (21.0 ± 1.0 years old) in Osaka urban area and the survey was conducted in November, 2005. Although their body weights were within normal range and it was not necessary to become slim, about 70 percentage young females had a desire to be slim. In addition, young females who had experienced dieting at low age tend to have desire to be slim. These results suggest that appropriate and efficient nutritional education is required in school ages in order to prevent becoming thin and to acquire accurate healthy knowledge about body image and lifestyle.

Keywords : 若年女性、やせ、体型認識、ダイエット
young females, slim, body image, dieting

I. 緒言

若年女性において、やせ願望を持つ者が近年増加し、ダイエットを行うことが社会現象になっている。国民健康・栄養調査の結果¹⁾によると、Body Mass Index (BMI) 区分による体型の状況において、BMI 18.5未満の低体重者(やせ)の割合が最近20年間で約2倍に増加しており、平成16年度国民健康・栄養調査結果²⁾では、20~29歳女性の低体重者の割合が21.4%となっている。やせや、やせ願望による無理なダイエットは月経不順、無月経などの卵巣機能不全や貧血等の身体症状を引き起こし、将来、骨粗鬆症、更年期障害を引き起こす原因になると言われる³⁾⁻⁶⁾。また、妊娠前の低体重は、妊娠期のトラブルや分娩異常のリスクを高める可能性がある。我が国では、

21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」(2000年施行)⁷⁾において、適正体重を維持している人の増加、自分の適正体重を認識し体重コントロールを実践する人の増加、などの目標項目を挙げている。特に適正体重の維持では、20歳代女性のやせの者の割合を1997年国民健康栄養調査に基づく基準値の23.3%から、2010年には15%以下まで減少させることを目標値として設定している。現在、それらの目標を達成するための様々な取り組みが進められているところである。

近年、インターネット等の普及による情報化の促進や、マスメディア等によるダイエット情報の氾濫により、やせ願望を持つ者が低年齢層にも広がり、その数も増加していると言われている⁸⁾。しかし、低年齢時に誤った体

型認識を身につけ、誤ったダイエット行動を行うことは、後々の体型認識や食態度、さらに健康状態にも悪影響を及ぼすものと考えられる。これまでに若い女性におけるやせ志向・やせ願望について、ダイエット行動の動機⁹⁾、体型認識¹⁰⁾、身体症状との関連¹¹⁾などが報告されている。しかし、やせ願望を持つ若年女性が、過去のどの時期に、どのようなダイエット体験をしたかを調べた報告はあるが¹²⁾ ¹³⁾、過去の経験と現在の意識を比較検討し、現在のやせ願望に及ぼす影響について検討した例はみられない。低年齢時からの食育の重要性が叫ばれる中で、やせを防ぎ、適正体重を維持する者の割合を増やすためにも、若年女性が体験したダイエットの時期と内容を調べ、ダイエット経験の影響を考察することは重要である。

本研究では、若年女性の現在における体型願望と食生活や生活習慣などの実態を把握し、やせ願望と過去におけるダイエット経験の関連を検討することを目的に、調査研究を行った。

II. 調査方法

1. 調査対象者および調査時期

大阪府下の都市部にある大学に通う女子学生66名(平均年齢21.0±1.0歳)を調査対象として、平成17年11月の平日に自己記入式のアンケート調査と食事調査を実施した。大学生の食事摂取の状況は平日と休日ではかなり異なると考えられるため、本研究では平日のみの調査とした。有効回答者数は63名であった。

なお、本研究は、実施前に本研究の目的と方法を説明し、同意の得られた者に対して実施した。さらにヘルシンキ宣言(1964年承認、2000年修正)の精神を遵守して行った。

2. 自己記入式によるアンケート調査

自己記入式のアンケート用紙を用い、食事の摂取状況やダイエットに関する質問項目などについて調査を行った。調査項目は大別すると5項目である。その内訳は、①対象者の属性(性、年齢)、②身体状況に関する項目(身長、体重)、③ダイエット経験に関する項目(これまでのダイエット経験、体型願望、体型認識状況、理想とする体型、体重測定の有無)、④食生活状況(間食、欠食)、⑤生活習慣(運動、喫煙、飲酒)に関する項目である。なお、アンケートは質問に対してあらかじめ設定した選択肢の中から選択させる方法と、身長や体重などの数値は数字を記入させる方法を用いた。選択肢については結果の図表に示した。

3. 食事調査

食事調査は、平日の不連続な2日間に自記式で秤量記録法により行い、2日間の平均値を求めた。調査員は調査に先立ち、食事調査方法の説明と練習をあらかじめ行い、また、調査後に聞き取りを行うことにより調査結果の正確を期した。栄養素等摂取量はエネルギー、脂質、たんぱく質、炭水化物、カルシウム、鉄、葉酸の摂取量を栄養計算ソフトExcel栄養君(Ver. 3.0(株)建帛社)を用いて算出した。また、食品群分類は、栄養計算ソフトに付属の18群分類(「第六次改定日本人の栄養所要量」対応の食品群別摂取量(食品構成)の分類準じた18群分類)のうち、「調味料類」と「その他の食品(調理加工・調味品)」を除く16群を用いた。

4. BMIによる肥満度の判定

BMIは現在の身長・体重より算出し、日本肥満学会の判定基準¹⁴⁾に従って、BMIが18.5未満を「やせ」、18.5以上25未満を「ふつう」、25以上30未満を「太りぎみ」、30以上を「肥満」と判定をした。

5. 統計処理

3群間における差の検定には分散分析を用い、Fisherの最小有意差法を用いて検定を行った。分析にはSPSS統計パッケージを用いた。

III. 調査結果

1. 対象者の体型願望と身体状況の実態

体型願望は、「太りたい、少し太りたい、どちらでもない(ちょうどよい)、少しやせたい、やせたい」の5カテゴリーで回答させた。やせたいと回答したものは20人(31.7%)、少しやせたいもの25人(39.7%)、どちらでもないもの14人(22.2%)、少し太りたいもの4人(6.3%)、太りたいもの0人であった。「どちらでもない」と「少し太りたい」ものを合わせて、「やせ願望なし」として集計した。やせ願望を持っているものは、やせたい群と少しやせたい群を合わせて全体の約7割であった(表1)。

体型願望別の身体状況(身長、体重およびBMI)では、身長は各群で有意差はみられなかった。体重はやせたい群で最も大きく、やせ願望が弱く、あるいはなくなるにつれて小さくなっており、BMIも低くなっていた。日本肥満学会のBMIによる肥満の判定基準を用い、体型区分別(やせ、ふつう、太りぎみ、肥満)の割合をみると、全体では、やせ20.6%、ふつう77.8%、太りぎみ1.6%、肥満0%であった。平成16年度国民健康・栄

表1 体型願望別における身体状況と体型区分別の人数分布

	全体	体型願望別		
		やせたい	少しやせたい	やせ願望なし
n	63	20	25	18
身体状況				
身長 (cm)	158.2±6.0	158.3±3.8	158.8±6.4	157.2±6.4
体重 (kg)	50.0±5.9	54.3±3.8	50.7±4.3	44.6±5.4
BMI	20.0±2.1	21.8±1.6	20.0±1.3	18.0±1.5
体型区分 (%)				
やせ	20.6	0	4.3	66.7
ふつう	77.8	94.7	95.7	33.3
太りぎみ	1.6	5.3	0	0

身体状況に関する値は、平均±標準偏差を表す

養調査結果²⁾ (20～29歳女性) によると、やせが21.4%、ふつうが73.1%、太りぎみまたは肥満が5.4%であったことより、本調査の被験者の体格は国民健康・栄養調査結果の構成とほぼ類似していた。また、体型願望別ごとの体型区分別の割合をみると、やせたい群及び少しやせたい群の各々9割以上が「ふつう」に分類されるBMIであった。また、やせ願望がない群ではやせの者が7割近くいた。

2. 食生活状況と生活習慣状況の実態

食生活状況と生活習慣は表2に示す2つのカテゴリで回答を得て、カテゴリ1の割合を集計した。体型願望別でみると、朝食の欠食はやせ願望なしの群で最も多く19.7%の者が朝食を欠食していた。昼食を欠食するのは見られなかったが、夕食の欠食がやせたい群と少しやせたい群で若干名存在した。間食をすると答えたものがやせたい群、少しやせたい群で9割を超えており、やせ願望なしの群では7割であった。

表2 体型願望別における食生活状況と生活習慣

質問項目	カテゴリ		体型願望別におけるカテゴリ1の%		
	1	0	やせたい	少しやせたい	やせ願望なし
n			20	25	18
食生活状況					
朝食の欠食	する	しない	5.0	4.0	19.7
昼食の欠食	する	しない	0	0	0
夕食の欠食	する	しない	5.0	4.0	0
間食	する	しない	90.0	92.0	72.2
生活習慣					
運動習慣	あり	なし	35.0	60.0	16.7
飲酒習慣	あり	なし	20.0	19.2	14.3
喫煙	する	しない	0	0	0

運動習慣のある者は、少しやせたい群で60.0%と最も多く、次いでやせたい群で35.0%であった。飲酒習慣のある者は、各群とも1～2割程度であった。喫煙習慣のある者はいなかった。

3. 体型願望と自己の体型に対する認識状況の関連

対象者の現在の体型に対する認識状況について体型願望別にクロス集計を行った結果を表3に示す。やせたい群では大半の者が現在の体型を「太っている」あるいは

表3 体型願望別における自分の体重の認識状況

	全体	体型願望別		
		やせたい	少しやせたい	やせ願望なし
n	63	20	25	18
自分の体重の認識状況 (%)				
太っている	17.5	55.0	0	0
少し太っている	36.5	40.0	60.0	0
ちょうどよい	30.2	5.0	32.0	55.6
少しやせている	9.5	0	8.0	33.3
やせている	6.3	0	0	11.1

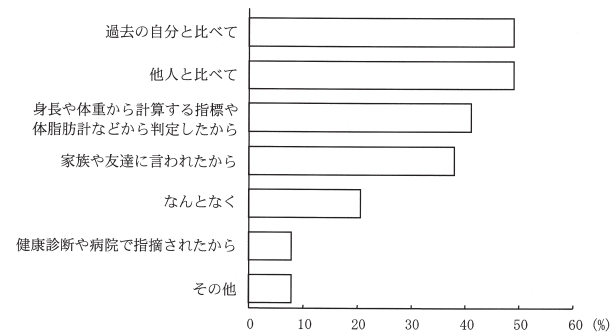


図1 現在の体型に対する自己評価の理由 (n=63, 複数回答)

「少し太っている」と回答した。少しやせたい群では約6割の者が「少し太っている」と答えたが、残り約4割の者は「ちょうどよい」あるいは「少しやせている」と答えた。やせ願望なしの群では5割以上が「ちょうどよい」と答えており、4割以上が「少しやせている」あるいは「やせている」と回答した。

また、現在の体型について、なぜそのように思うのか理由を質問した結果を図1に示す。「過去の自分と比べて」と「他人と比べて」と答えたものが最も多く、次いで「身長や体重から計算する指標や体脂肪計などから判定したから」、「家族や友だちに言われたから」という回答が多くなっていった。

4. 対象者の理想とする体型

対象者の現在の身長にBMI指数の標準値 22¹⁵⁾を掛けて算出した標準体重と、対象者が理想とする体重、標準体重と理想とする体重の差、対象者が理想とする体重と現在の身長から算出した対象者が理想とするBMIを表4に示した。やせたい群の標準体重は、表1に示した現在の体重と同程度であるが、対象者の理想体重との間には約6.8kgもの差がみられた。やせ願望がより弱い、あるいはやせ願望がない場合には、やせたい群よりも、理想体重と理想BMIはより低く、標準体重と理想とす

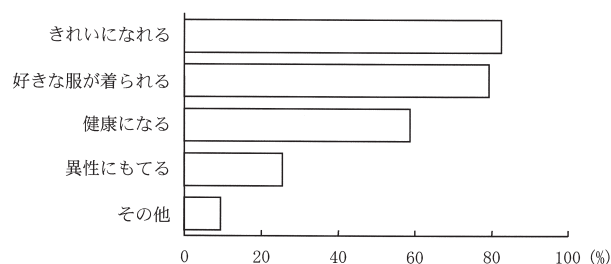


図2 理想とする体型の利点 (n=63, 複数回答)

る体重の差はより大きくなる傾向がみられた。理想とする体型の利点についての回答は、「きれいになれる」と「好きな服が着られる」という外見上の理由を挙げたものがそれぞれ約8割であった (図2)。

5. 体重を測っている者の割合

体型願望別にみた体重測定を行っている者の割合 (表4) は、やせたいと思っている群ほど高くなる傾向を示した。また、体重を測る理由と測らない理由を図3に示した。測る理由は「自分の体重が気になったから」と答えた者が最も多く、次いで「健康でいたいから」、その次に「きれいで格好良くありたいから」となっていた。体重を測らない理由は、「体重計がないから」が最も多く、

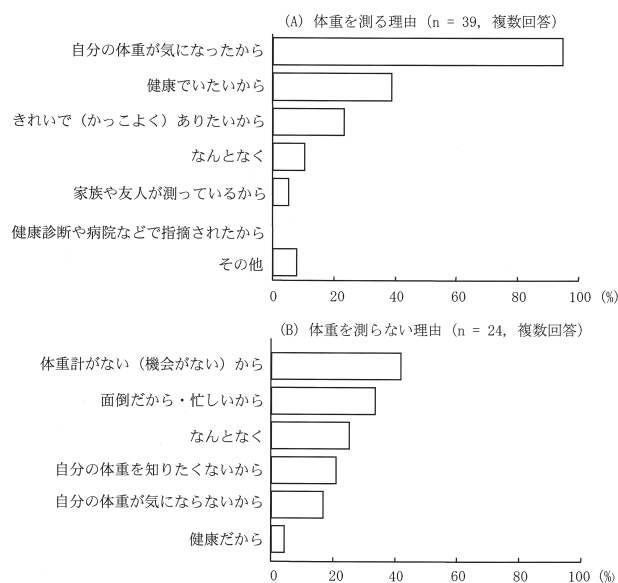


図3 体重を測る理由(A)と測らない理由(B)

表4 対象者の標準体重と理想とする体重及びそれらの差

	体型願望別		
	やせたい	少しやせたい	やせ願望なし
n	20	25	18
標準体重 (kg)	55.0±3.5	55.5±4.4	54.4±4.4
理想とする体重 (kg)	48.3±3.2	46.9±3.3	45.1±5.0
標準体重と理想とする体重の差 (kg)	6.8±2.5	8.6±2.5	9.5±2.5
理想とするBMI	19.3±0.9	18.6±0.8	18.1±1.0
体重を測っている者の割合 (%)	80.0	68.0	33.3

値は平均±標準偏差を表す
標準体重は対象者の現在の身長にBMI指数の標準値22を掛けて算出した
理想とするBMIは対象者の理想とする体重と現在の身長から算出した

次いで「面倒だから」と答える者が多くなっていた。また、「自分の体重を知りたくないから」と答えた者は2割程度あった。

6. ダイエット経験の時期と内容について

ダイエット経験の有無とその時期についての結果を表5に示す。全対象者では58.7% (37名) がダイエットを

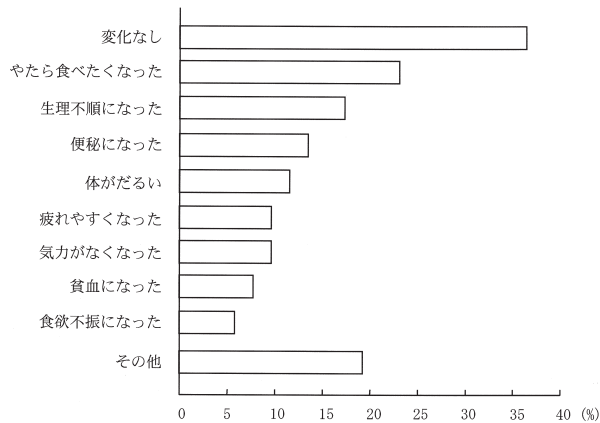


図4 デイエットによる体調の変化 (n=52, 複数回答)

表5 体型願望別におけるダイエット経験者の割合とダイエットの実施時期

	全体	体型願望別		
		やせたい	少しやせたい	やせ願望なし
n	63	20	25	18
ダイエット経験者の割合 (%)	58.7	65.0	80.0	22.2
ダイエット実施時期 (%)				
小学生のとき	7.9	10.0	8.0	5.6
中学生のとき	15.9	15.0	24.0	5.6
高校生のとき	28.6	25.0	44.0	11.1
大学生(現在)	38.1	55.0	40.0	16.7

経験し、その時期は小学生7.9% (5名)、中学生15.9% (10名)、高校生28.6% (18名)、大学生38.1% (24名) となっていた。ダイエット経験者の割合を体型願望別にみると、やせ願望がある群で多く、大半の者が経験していた。ダイエット開始時期もやせ願望がある群で早い傾向がみられた。

ダイエットの方法については、ダイエット経験者に、それぞれの就学ステージ別に具体的内容を記載させた(表6)。小学生と中学生のころのダイエットの内容は、「主に間食をしない」、「よく体を動かして運動する」が多かったが、高校生、大学生と就学ステージが進むにつれ、朝食・夕食の欠食や、特定の食品のみの摂取によるダイエット、炭水化物を一切摂取しないダイエットなど、極端なダイエット法が目立つ結果となった。

ダイエットによる体調の変化について質問した結果を図4に示す。ダイエットによって体調に変化を感じない者が多かったが、「生理不順になった」、「便秘になった」、「体がだるい」など愁訴を経験した者の割合も少なくなかった。

7. 食事摂取状況

栄養素等摂取量、食品群別摂取量の結果は表7に示した。調査対象者全体では、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物及び鉄の摂取量は、平成16年度国民健康・栄養調査結果²⁾ (20~29歳女性) の1659kcal/day, 62.2g/day, 53.5g/day, 223.5g/day 及び6.9mg/day とほぼ同程度の摂取量であった。カルシウムと葉酸の摂取量は平成16年度国民健康・栄養調査結果の432mg/day と244µg/day よりも多く、それぞれ約20%、約30%上回っていた。食品群別摂取量の結果では、平成16年度国民健康・栄養調査結果 (20~29歳女性) と比べて、いも類 (74%)、その他野菜類 (80%)、海草類 (45%)、魚介類 (77%) の摂

表6 各就学ステージにおけるダイエットの内容(複数回答)

	就学ステージ別			
	小学生のとき	中学生のとき	高校生のとき	大学生(現在)
ダイエット経験者数	5	10	18	24
間食を食べない	2 (40.0)	2 (20.0)	8 (44.4)	8 (33.3)
運動する	3 (60.0)	7 (70.0)	6 (33.3)	8 (33.3)
食事量を減らす	3 (60.0)	2 (20.0)	4 (22.2)	6 (25.0)
食事を抜く	0	0	2 (11.1)	4 (16.7)
〇〇ダイエットをする	0	0	3 (16.7)	6 (25.0)
その他	1 (20.0)	0	1 (0.1)	2 (0.1)

値は人数を表し、()内は就学ステージ別におけるダイエット経験者総数に対する割合を表す

表7 体型願望別における栄養素等摂取量及び食品群別摂取量

	全体	体型願望別		
		やせたい	少しやせたい	やせ願望なし
n	63	20	25	18
栄養素等摂取量				
エネルギー (kcal/day)	1642 ± 367	1602 ± 217	1687 ± 470	1621 ± 312
たんぱく質 (g/day)	62.2 ± 16.6	59.5 ± 14.6	63.9 ± 19.5	62.8 ± 12.7
脂質 (g/day)	50.7 ± 15.7	48.6 ± 12.1	54.4 ± 18.8	47.6 ± 12.3
炭水化物 (g/day)	228.4 ± 54.3	227.7 ± 37.4	229.0 ± 61.9	228.5 ± 57.5
カルシウム (mg/day)	515 ± 187	481 ± 166	537 ± 215	521 ± 153
鉄 (mg/day)	7.0 ± 2.6	6.4 ± 2.5	7.4 ± 2.6	7.2 ± 2.4
葉酸 (μg/day)	314 ± 167	235 ± 72	355 ± 207	345 ± 144
食品群別摂取量				
穀類 (g/day)	342.0 ± 106.0	346.2 ± 60.0	327.1 ± 134.7	359.0 ± 94.0
いも類 (g/day)	41.0 ± 40.0	43.3 ± 43.3	38.4 ± 34.1	42.0 ± 41.8
砂糖類 (g/day)	10.1 ± 8.7	10.9 ± 11.0	9.9 ± 7.4	9.5 ± 7.0
豆類 (g/day)	50.5 ± 44.4	51.4 ± 49.8	52.5 ± 48.2	46.4 ± 26.5
種実類 (g/day)	1.7 ± 2.6	0.8 ± 1.5	1.5 ± 2.0	2.2 ± 3.8
緑黄色野菜 (g/day)	85.2 ± 53.4	82.0 ± 53.7	80.7 ± 55.3	95.6 ± 46.8
その他野菜類 (g/day)	119.8 ± 72.7	91.8 ± 63.7	122.8 ± 62.3	148.4 ± 82.0
きのこ類 (g/day)	17.8 ± 21.1	17.8 ± 20.8	16.0 ± 17.7	20.5 ± 24.8
海藻類 (g/day)	4.7 ± 9.0	7.3 ± 13.8	3.4 ± 4.2	3.6 ± 5.4
果実類 (g/day)	123.0 ± 140.2	146.9 ± 181.7	115.7 ± 100.0	106.0 ± 126.2
魚介類 (g/day)	48.9 ± 43.5	49.1 ± 52.6	44.2 ± 35.9	55.4 ± 39.6
肉類 (g/day)	73.0 ± 47.5	58.3 ± 31.3	85.1 ± 54.9	72.7 ± 45.3
卵類 (g/day)	52.8 ± 35.3	57.9 ± 29.8	57.3 ± 41.7	40.3 ± 25.6
乳類 (g/day)	158.6 ± 108.8	192.0 ± 117.0	161.2 ± 101.0	115.0 ± 90.0
油脂類 (g/day)	10.7 ± 8.4	10.3 ± 6.4	11.2 ± 9.4	10.6 ± 8.5
菓子類 (g/day)	26.5 ± 50.9	21.8 ± 31.0	25.7 ± 41.9	33.2 ± 74.2

値は平均±標準偏差を表す

取量が少なかったのに対して、砂糖類 (171%)、種実類 (142%)、果実類 (148%)、卵類 (149%)、乳類 (164%) の摂取量が多かった。

体型願望別に検討した結果、栄養素等摂取量は各群間に有意差はみられなかった。食品群別摂取量も各群間に有意差はみられなかったが、緑黄色野菜、その他の野菜類、菓子類はやせ願望なし群で多く、果実類、乳類はやせ願望のある群で多いという傾向が見られた。

IV. 考察

近年、若年女性において、やせの者の増加と¹⁶⁾ やせ願望の低年齢化傾向が指摘されている⁸⁾。本研究は若年女

性が現在持つ体型願望と食生活や生活習慣などの実態を把握し、やせ願望を持つ若年女性が過去にどのようなダイエット経験をし、その経験が現在の体型願望にどのような影響を与えているかを考察することを目的に検討を行った。

本研究では、やせ願望の有無により対象者の群分けを行った。その結果、約7割もの対象者がやせ願望を持っていた。しかし、このやせ願望を持つ者のほとんどはふつうの体型であり、やせる必要のない者であった。これまでも、若年女性は誤った体型認識を持つ者が多いと報告されており¹⁰⁾、また、健康日本21では適正体重を認識し体重コントロールを実践する人の増加を目標に掲げ

て2000年より取り組みを行っているが、本研究の結果より、依然として若年女性は適正体重を認識しておらず、 unnecessary やせ願望を有することが示唆された。

平成10年度国民栄養調査結果において¹⁷⁾、20歳代女性のふつう体型者で、自分の体型を実際の体型よりも太めに評価している者の割合が51.1%に達している。本研究においても、やせたい群の95.0%、少しやせたい群の60.0%が自分の体型を太めに認識していた。また、少しやせたい群の32.0%は現在の体型を「ちょうどよい」と評価しているにもかかわらず、やせ願望を持つという矛盾を抱えていた。このような体型の誤認識と、矛盾したやせ願望を持つ背景には、社会環境や心理的要因が関与していると考えられている^{9) 18)}。若年女性のダイエット行動に深刻な影響を与える社会環境の一つとして、マスメディア等による情報が考えられる。やせていることが美しく、良い事であるといった風潮が、若年女性にやせ願望、ダイエット行動を引き起こさせる要因となっていると考えられる。本研究においても理想の体型になりたい理由として、「きれいになれる」「好きな服が着られる」といった外見的な理由を挙げる回答は約8割と非常に多かった。さらに、若年女性に「男性はやせた女性が好きである」という思い込みがあることが指摘されている²⁰⁾。本研究においても、理想の体型になりたい理由として「異性にもてる」と回答した者は約3割おり、そのような心理がダイエット行動に影響しているものと考えられる。

また、本研究において、現在の体型に対する自己評価の理由として、「過去の自分と比べて」、「他人と比べて」という回答が多かった。これは若年女性が成長と共に女性らしい体型に成熟し、それに伴って体型も変化していくこと、さらに体型には個人差があるということの認識不足を示していると考えられる。 unnecessary ダイエット行動を抑制するために、成長による体の変化や個人差について充分教育する必要があると考えられる。

本研究において、若年女性がちょうどよいと感じる理想の体重は、最も疾病の危険性が少なく、医学的に理想とされる標準体重よりもかなり低い値であり、同様の結果がこれまでも報告されている²¹⁾。また、やせ願望が弱い、あるいはやせ願望がない者は、やせ願望を持つ者よりも理想体重と理想BMIはより低い値であり、標準体重と理想とする体重の差はより大きくなった。すなわち、やせ願望がない者も、理想とする体重は標準体重よりも低く、それはやせ願望のある者よりさらに低く抑えられており、適正体重に対する認識のずれは一層深刻であるとされる。これは、理想の体重を現実に達成し

た状態であるため、やせ願望を持たないということを示しているのかもわからない。いずれにしても、病的に近いやせにならないと、やせ願望が消失しないということが考えられた。

ダイエットは体調にも悪影響を及ぼすと指摘されているが、本研究においても、生理不順などの愁訴を感じたことのある者が約2割程度存在した。今年度(2006年度)に入り、厚生労働省により「妊産婦のための食生活指針」が策定された。ここではやせによる弊害を予防するために、妊娠前からの食生活の重要性が再認識されることを視野に入れた内容となっている。本研究の対象者は20歳前後と若いため、非妊娠時からの体調管理という点からも unnecessary やせ願望を予防することが重要であると考えられる。

また、ダイエットを経験する時期の低年齢化が指摘されている⁹⁾。本研究においても小学生での経験者が存在し、その数は全体の8% (5名)であり、また、中学生、高校生、大学生と、就学ステージがあがるごとに、ダイエット経験者の数は増えていた。体型願望別ごとにもみたところ、やせ願望を持つ群はやせ願望のない群に比べてダイエット経験者が多くなっていた。少なくとも、低年齢時にダイエット行動に関心を持ち、実際に経験したもののほど、やせ願望を持つ傾向があると考えられる。また、ダイエットの方法は、低年齢であるほど、運動や減食といった単純な方法が用いられており、年齢があがるにつれて、欠食や特定の食品のみの極端なダイエット法など、複雑多岐にわたる方法が取られるようになっていた。これにはやはり、前述したような、社会環境的要因が影響しているものと考えられる。しかし、本研究の結果は対象者が過去のダイエット経験を思い出して記入する方法をとったため、対象者自身の記憶に依存した結果となっている。また、当時の実際の体格を調査していないため、肥満との関連でのダイエットがどうかは確認できていない。これらの点で今後検討すべき余地があると考えている。

生活習慣について、朝食の欠食はやせ願望のない群で比較的高い割合となっており、この点についてはむしろやせ願望なしの群における問題点であると考えられる。すなわち、恒常的に朝食を食べていないことが、結果的にやせを引き起こしているのではないかと考えられる。また、間食については、やせたい群と少しやせたい群の9割が間食をしており、やせたい意識を持つわりに、間食はやめられないようであった。一方で、間食の割合が低かったのはやせ願望のない群であるが、この低さも結果的にやせを引き起こす原因になっている可能性が考え

られた。

運動習慣は少しやせたい群で最も多く、やせたい群でも少し高めであった。やせ願望と運動習慣は多少、結びついているのかもしれない。一方、やせ願望なしの群では運動習慣のある者が少なく、運動による健康づくりの重要性を知ってもらう必要があると考えられる。飲酒習慣のある者は全体的に少なく、2割程度であった。

本研究より、依然として若年女性はやせ願望を持つものが多く、ダイエット行動の低年齢化もやせ願望に影響している可能性が示唆された。正しい体型認識を身につけさせるためにも、低年齢時からの適切な食教育を行う必要性があると考えられる。

V. 要約

本研究では若年女性の体型願望と食生活、生活習慣、過去のダイエット経験などをアンケート調査と食事調査によって把握し、若年女性のやせ願望の現状と体型に対する自覚およびダイエット経験などさまざまな要因との関連について検討した。若年女性のほとんどはふつうの体型であり、やせる必要のないにもかかわらず、約7割の者がやせ願望を持っていた。また、体型を誤認識し、実際の体型と矛盾したやせ願望を持つ者が多かった。さらに低年齢時にダイエット経験をした場合、やせ願望を持つ者が多くなる傾向がみられた。このことから、やせを防ぎ、適正に体型認識を身に付けさせるためにも低年齢時からの適切な食教育を行う必要性があると考えられる。

VI. 謝辞

本調査にご参加いただきました学生の皆様並びに関係者の皆様の深いご理解とご協力に感謝いたします。

引用文献

- 1) 健康栄養情報研究会編：厚生労働省平成15年国民健康・栄養調査結果報告，第一出版，東京，(2005)
- 2) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成16年国民健康・栄養調査結果の概要，厚生労働省HP報道発表資料2006年5月，<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/05/h0508-1a.html> (2006)
- 3) Pirke, K.M., Schweiger, U., Strowitzki, T., Tuschl, R.J., Laessle, R.G., Broocks, A., Huber, B., Middelndorf, R.: Dieting causes menstrual irregularities in normal weight young women through impairment of episodic luteinizing hormone secretion, *Fertil Steril.*, 51, 263-268 (1998)
- 4) 亀崎幸子, 岩井信夫：女子短大生の体重調節志向と減量実施及び自覚症状との関連について, *栄養学雑誌*, 56, 347-358 (1998)
- 5) 江澤郁子：ダイエットと骨そしょう症, *母子保健情報*, 40, 40-43 (1999)
- 6) Bjarnason, N.H., Christiansen, C.: The influence of thinness and smoking on bone loss and response to hormone replacement therapy in early postmenopausal women, *J. Clin. Endocrinol Metab.*, 85, 590-596 (2000)
- 7) 健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会：健康日本21 (21世紀における国民健康づくり活動について), (財)健康・体力づくり事業団, 東京 (2000)
- 8) 高野陽, 高橋種昭, 大江秀夫, 染谷理絵, 水野清子, 竹内恵子, 佐藤加代子：子どもの栄養と食生活第2版, 医歯薬出版, 東京, 148-151 (2002)
- 9) 西岡光世, 矢崎美智子, 岩城宏明, 桜井幸子, 原田節子, 大澤清二：若年女子のダイエット行動の動機に関する研究, *学校保健研究*, 35, 543-551 (1993)
- 10) 今井克己, 増田隆, 小宮秀一：青年期女子の体型誤認識と“やせ志向”の実態, *栄養学雑誌*, 52, 75-85 (1994)
- 11) 宮城重二：女子学生・生徒の肥満度と食生活・健康状態及び体型意識との関係, *栄養学雑誌*, 56, 33-45 (1993)
- 12) 塩入照恵, 関口紀子, 飯島由美子, 齋藤禮子：女子大生のやせ願望意識と行動, *東京家政大学研究紀要*, 39, 39-46 (1999)
- 13) 塩入照恵, 齋藤禮子：女子大生のダイエット経験について, *東京家政大学研究紀要*, 40, 67-74 (2000)
- 14) 肥満学会肥満症診断基準検討委員会：新しい肥満の判定と肥満症の診断基準, *肥満研究*, 6, 18-28 (2000)
- 15) Tokunaga, K., Matsuzawa, Y., Kotani, K., Keno, Y., Kobatake, T., Fujioka, S., Tarui, S.: Ideal body weight estimated from the body mass index with the lowest morbidity, *Int. J. Obes.*, 15, 1-5 (1991)
- 16) 佐々木大輔：現代の若い女性の「やせ志向」17 とダイエット, *母子保健情報*, 40, 408-411 (1999)
- 17) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状 (平成10年度国民栄養調査結果), 第一出版, 東京, 45-49 (2000)
- 18) Wakabayashi, S. and Sugiyama, T.: Eating awareness survey. *International Medicine & Eating Disorder*, 2, 281-285 (1995)
- 19) French, S.A., Story, M., Downes, B., Resnick, M.D., Blum, R.W.: Frequent dieting among adolescents:

- psychosocial and health behavior correlates, Am. J. Public Health., 85, 695-701(1995)
- 20) 曾根原純子,玉井真理子,佐藤綾：思春期後期にある男女の摂食障害とダイエットに関する認識,精神科看護, 66, 72-80 (1998)
- 21) 宮城重三：女子学生・生徒の肥満度と食生活・健康状態および体型意識との関係,栄養学雑誌, 56, 33-45(1998)

若年女性のやせ願望の現状と体型に対する 自覚及びダイエット経験

荻布 智恵, 蓮井 理沙, 細田 明美, 山本 由喜子

要旨:我々は若年女性の体型願望と食生活、生活習慣、過去のダイエット経験などをアンケート調査と食事調査によって把握し、若年女性のやせ願望の現状と体型に対する自覚およびダイエット経験などの関連について検討することを目的に本研究を行った。対象者は大阪府の都市部にある大学に通う女子学生66名(平均年齢 21.0 ± 1.0 歳)であった。若年女性のほとんどはふつうの体型であり、やせる必要のないにもかかわらず、約7割の者がやせ願望を持っていた。さらに低年齢時にダイエット経験をした場合、やせ願望を持つ者が多くなる傾向がみられた。このことから、やせを防ぎ、正しい知識と適正な体型認識を身に付けさせるためには低年齢時からの適切な栄養教育を行う必要性があると考えられる。

