

青年期女子の体重観と日常生活

渡辺周一・山沢和子・佐竹泰子・松井信子
真鍋良子*・上野良光・大森正英**

はじめに

青年期は、心身の成熟期に当たり、特に女性にとっては母性となる準備期としての意義が大きいことは言うまでもない。しかし、近年、この時期の女性には、情報メディアの影響もあってか極めて強い「やせ志向」が認められる¹⁻⁶⁾。そして、この志向により、不適当な食事制限・欠食・嗜好本位な食事、さらには食欲喪失等の不健全な食生活態度が招来しているという指摘も報告^{7, 8)}されている。この食生活の乱れは、健康に対する意識や、日常の生活態度などにも好ましくない影響、たとえば神経性食欲不振症や貧血などの潜在的栄養失調等の発症⁹⁻²⁰⁾の起因となることも充分考えられる。すなわち、近い将来、家族の健康や生活を管理し担っていく立場にある青年期女子が「やせ志向」に傾倒しすぎ、不健全な生活を送ることは極めて憂慮される現象である。これを防ぐためにも、特に女性には、若い時期から適正な体重に対する考え方、規則正しい日常生活、偏りのない正しい食生活のできるような知識と習慣を身につけることは極めて有意、かつ大切なことである。著者らは、前報²¹⁾で15～22歳の青年期女子を対象として自己の体重観や日常の健康状態について調査した。その結果、対象とした青年期女子のほぼ全員に「今よりやせたい」という願望があり、この意識は、高校生や若いそう体格者で特に強いことを認めた。さら

に、「疲れやすい」・「肩凝りがする」・「冷え症である」などの青年期女子に多いとされる愁訴は、不適切な体重観をもつ肥満体格者で多く自覚されていることも認めた。そこで、本報においては、日常の生活態度や食事状況、ダイエットの経験やその方法等が対象者の体格や体重観、また在学している学校の環境などといかなる関連性をもっているかを中心に検討した。

調査方法

1. 調査対象および方法

前報²¹⁾に示したと同様の調査対象者および方法を採用した。すなわち、高校生の対象者は、岐阜市内の高校の1～3年生の女子生徒：226人および専門学校の女子生徒：93人の計319人、短期大学の対象者は、各務原市内の短期大学に在学する被服専攻2年生：77人、および生活デザイン専攻2年生：48人、食物栄養専攻1年生：146人および2年生：138人の計409人、大学の対象者は、各務原市内の女子大学文学部の3年生：164人および4年生：155人の計319人、総計1047人である。

また調査方法は、平成7年4月から7月に、講義時に調査用紙を配布し、無記名で自記式回答を求め、その場で回収した。なお、高校生の場合は、上記方法を担任の教諭に文章にて説明し、実施を依頼した。集計は、記入不備、矛盾回答を除外して行った。

* 東海女子短期大学（非）

** 東海女子大学・東海女子短期大学バイオサイエンス研究センター

2. 調査内容

調査項目は別表1に示した。

3. 分析方法

調査対象者を通学している学校別（在学学校別）・現在の体格別・体重観別に区分けし、別表1のI～IVに示した各調査項目に対しての回答を比較検討した。

ここで、在学学校は高校・短大・大学とし、短大については主として健康・栄養等を専門的に勉強している食物栄養専攻を別途分離し4区分した。調査対象者の体格および体重観の状況を別表2に示した。体格は、日本肥満学会で検討された肥瘦度判定試案に従って、“るいそう (BMI < 19.8)”・“標準 (19.8 ≤ BMI ≤ 24.2)”・“肥満 (BMI > 24.2)”の3タイプに分類した。また、体重観は、正しい体重観を持つ者 (A群とする) および誤った体重観を持つ者 (B群とする) の2群に分け検討した。A群は希望体重をもとに算出した体格指数 (BMI) が 19.8 ≤ BMI ≤ 24.2 の適正体格の者、B群は BMI < 19.8 および BMI > 24.2 の適正体格範囲外の者である。

結果および考察

I. 痩身に対する意識

1. 「やせたい」と思う理由

本調査対象者で、「やせたい」と考えている者は、全体の81.5%に達した²¹⁾。

そこで、この「やせたい」と答えた対象者に、その理由を設問した。

やせたいと回答した対象者の57.6%の者が「容姿を気にするから」(以後「容姿」とする)をあげており、「健康面と容姿の両方を気にするから」(以後「健康・容姿」とする)は40.7%、「健康の維持・増進を考えて」(以後「健康」とする)は2%弱であった。国民生活センターが行ったダイエットに関するアンケート調査結果は、青年期女子のダイエットの目的は「容姿を整えたい」という理由が最も多いと報告しており²²⁾、本調査対象

者の傾向と類似していた。

これらの理由のうち、「容姿」と回答した者は高校生に多く74.9%を占め、これは短大生および大学生の1.5倍であった。なお、食物栄養専攻生でも、この意識が若干強い傾向が認められた。また、体重観別でその理由を比較した(図1)。「やせたい理由が「容姿」と回答した者は、B群(誤った体重観)で62.3%とA群(正しい体重観)の1.5倍であった。このB群の示した傾向はすべての学校の対象者に共通する特徴であった。一方、A群の対象者で、「容姿」と回答した者は、食物栄養専攻生(27.1%)で最も低率を示した。すなわち、食物栄養専攻生で正しい体重観をもつ者は、他の在学学校生に比べ、容姿だけでなく健康面も考えて、「やせたい」と希望している者が多いことを示している。

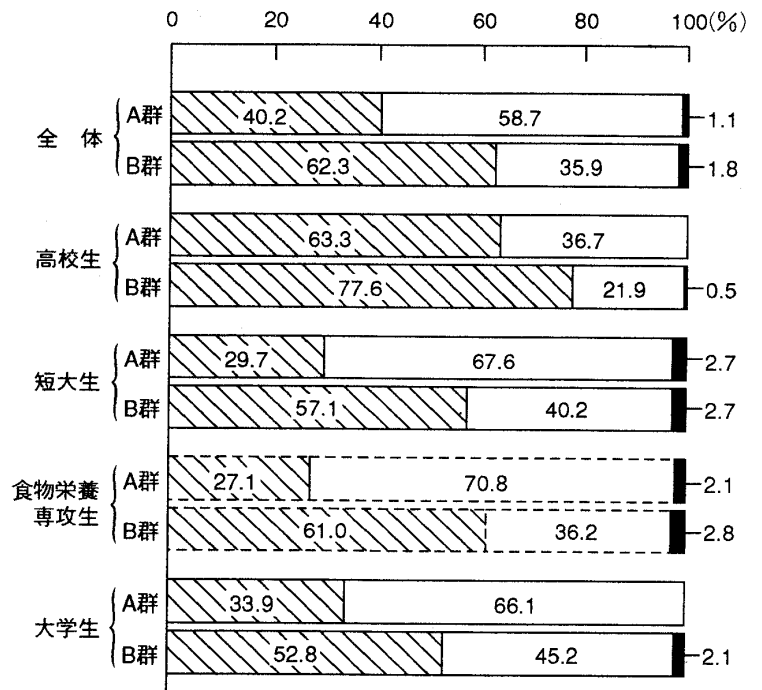


図1. 体重観別にみた「やせたい」と思う理由

斜線: 容姿を気にするから
 白: 健康面と容姿の両方を気にするから
 黒: 健康の維持・増進を考えて

A群: 希望体重に基づいて算出された体格指数が適正範囲内(19.8 ≤ BMI ≤ 24.2)の対象者群
 B群: 希望体重に基づいて算出された体格指数が適正範囲外(BMI < 19.8, BMI > 24.2)の対象者群

さらに、やせたい理由を体格別で比べると、「容姿」と回答した対象者は、るいそうタイプ

ブに属する者が69.2%を占め、これは肥満タイプ(35.0%)の2.0倍および標準タイプ(56.2%)の1.2倍であった。このように、るいそうタイプで「容姿」を気にする者が多い傾向は、特に高校生(87.2%)に強く認められた。これは大学生(55.6%)の1.6倍、短大生(62.7%)の1.4倍、食物栄養専攻生(69.6%)の1.3倍に相当する高い値であった。なお、高校生で「容姿」と回答した者は、標準タイプ(73.9%)および肥満タイプ(46.4%)においても他在生に比べ高率を占めていた。このことから、高校生は現在の体格に関わらず、スリムな外見への強い憧れを持っていることが推察された。

2. 容姿に対する留意点

「容姿を気にするため」にやせたいと思っている対象者に対して、その留意点について回答を求めた。この回答を、「体全体を細くしたい」(別表1のI a(イ)①~④)および「体の一部分を細くしたい」(同⑤~⑧)の2種類の意識に分けて比較した。このうち、「体全体を細くしたい」は対象者の約半数の47.0%を占めた。この意識には、「引き締まった体型になりたいから」(40.9%)や、「やせている方が美しいと思うから」(28.4%)の回答が多かった。この「体全体を細くしたい」という意識は、年齢が増すとともに、多少強くなる傾向があり、大学生では50.1%を占め、高校生(44.1%)より高率を示した。なお、食物栄養専攻生ではこの意識が39.1%を占め、他在生に比べ低率であった。

体重観別で見ると、正しい体重観のA群でこの意識をもつ者は47.9%、B群では46.8%を占め、両群間の差はほとんどなかった。

また体格別では、肥満タイプでこの意識をもつ者は50.5%、標準タイプが47.5%、るいそうタイプが44.2%を占め、体格間での差も少なかった。

このように、特に、「体型を引き締めたい」とか、「やせている方が美しいと思う」に代表される「体全体を細くしたい」という意識

は、体格や体重観に関係なく、対象者の約半数に認められ、若干年齢が増すと強くなる傾向が認められた。なお、体全体を細くする方法としては、食事量を減らしたり、欠食するなどが考えられ、健康への好ましくない影響が危惧される。

3. 健康の維持・増進に対する留意点

「健康の維持・増進を考えて」やせたいと思っている対象者に対して、具体的な留意点について回答を求めた。この回答を、「病気を治療するため」(別表1のI a(ア)①~③)・「肥満だから」(同④)・「家族が成人病にかかっているため」(同⑤)・「より健康的な生活をするため」(同⑥)の4種類の意識に分けて検討した。

その結果、「健康的な生活をするため」と回答した対象者は全体の71.3%、「肥満だから」が22.1%、「家族が成人病にかかっているため」が4.3%、「病気を治療するため」が2.4%であった。

これら4種類の留意点のうち、特に青年期女子で問題視される「肥満だから」やせたいという回答について以下検討を加えた。

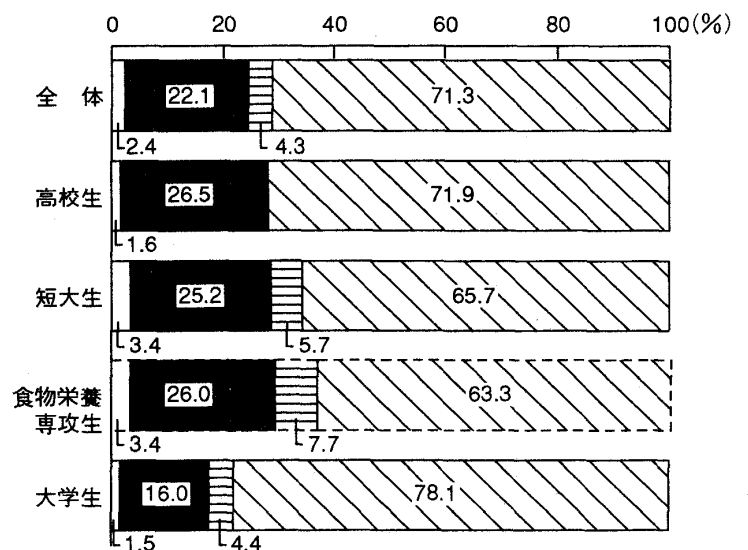


図2. 在生学校別にみた健康の維持・増進に対する意識

□ 病気を治療するため
 ■ 肥満だから
 ▨ 家族が成人病だから
 ▩ より健康的な生活をするため

この意識は図2に示したように高校生や短大生の約25%の者に認められ、大学生に比べ高い値であった。

また、体重観別では正しい体重観をもつA群(27.5%)に多く、B群の約1.4倍を占めた。この傾向は、図3に示したように、高校生で特に顕著に認められ、A群のそれは60.0%と、B群の5.3倍であった。つまり、高校生では正しい体重観を持っている者には、「自分は肥満だからやせたい」という意識が強いことが顕著に認められた。

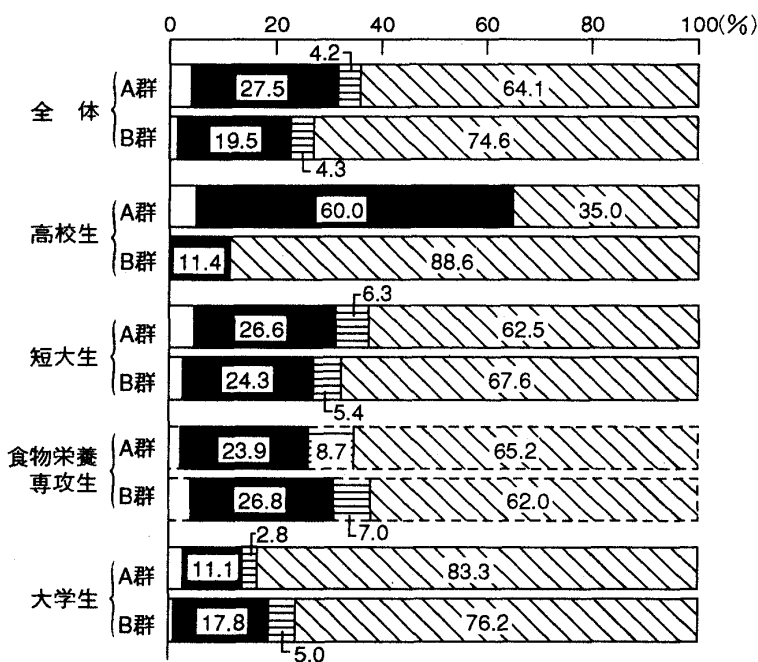


図3. 体重観別にみた「やせたい理由」(健康維持・増進)に対する意識

- 病気を治療するため
- 肥満だから
- ▨ 家族が成人病であるため
- ▧ より健康的な生活をするため

A群:希望体重に基づいて算出した体格指数が適正範囲内(19.8 ≤ BMI ≤ 24.2)の対象者群
 B群:希望体重に基づいて算出した体格指数が適正範囲外(BMI < 19.8, BMI > 24.2)の対象者群

さらに、体格別で比較すると、肥満タイプの者でこの意識を持つ者は34.3%を占め、これはるいそうタイプ(16.2%)の2.1倍および標準タイプ(20.3%)の1.7倍に相当した。特に肥満タイプの高校生で「肥満だからやせたい」と思っている者は43.8%と他在

学校生(30.8~31.4%)より多かった。

以上、痩身に対する意識の特徴をまとめると、特に高校生のるいそう体格者や、誤った体重観を持つ者は、「スリムが美しい」という観念から、きしゃでスラッとした容姿に強い憧れを抱いており、一方高校生や短大生の肥満体格者のうちで正しい体重観つまり希望体重が適正体格範囲内の者は、「肥満だからやせたい」という意識が強く、自己の体格に対する希望と体重観の一致が認められた。

II. ダイエットの経験および方法

1. 経験者率

「ダイエットをしたことはありますか」の問いに対して、全対象者の77.1%が「ある」と答えた。

この経験者率は、高校生が75.4%、大学生が75.7%、短大生が79.5%、食物栄養専攻生では79.2%であった。江田ら²³⁾は、高校生のダイエット経験者率を38.3%と報告しており、本対象の高校生は、ダイエットに極めて強い関心を示していることが伺えた。

なお、A群およびB群の体重観別で経験者率に差はほとんど認められなかった。

また、体格別で比べると、肥満タイプの81.5%にダイエットの経験があり、これはるいそうタイプ(69.3%)の1.2倍であった。なお、本結果と同様、江田ら²³⁾も肥満度が高い者にダイエット経験者が有意に多いことを認めている。

2. 実施方法

ダイエットの経験者に、実施方法について回答を求めた。

別表1のI(A)b(イ)に示した21項目のダイエット方法中、30%以上の者が実施したダイエット方法は次の7項目であった(図4)。

- ・間食をやめるまたは減らす(74.0%)
- ・スポーツや運動をする(50.2%)
- ・食事の量を減らす(49.8%)
- ・杜仲茶やウーロン茶を飲む(40.5%)

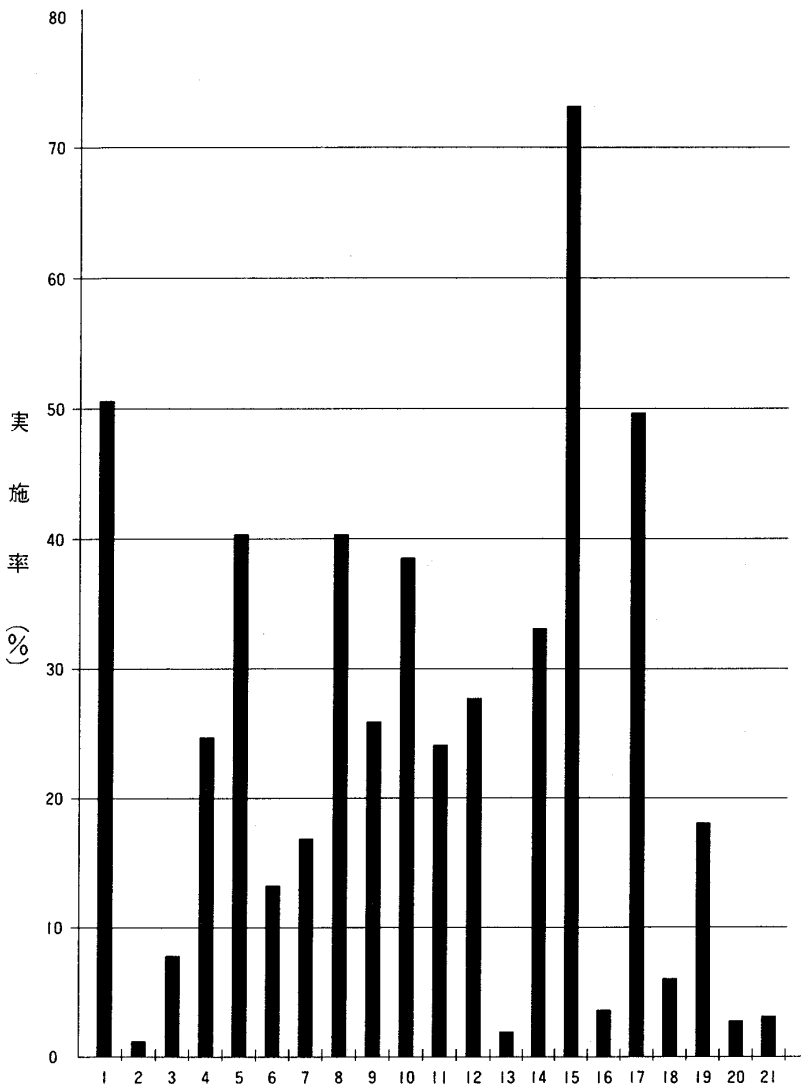


図4. ダイエット方法

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1. スポーツや運動をする | 11. 食事の回数を減らす |
| 2. エステクラブに行く | 12. 野菜などの繊維の多い食品を多く食べる |
| 3. サウナに行く | 13. 玄米食をする |
| 4. 長風呂にはいる | 14. 油っぽい食品を避ける |
| 5. 塩マッサージをする | 15. 間食を止める又は減らす |
| 6. 市販のダイエット食品を食べる | * 16. お酒を減らす |
| 7. 水分を多くとる | 17. 食事の量を減らす |
| 8. 杜仲茶やウーロン茶を飲む | 18. 栄養計算して食事をとる |
| 9. りんごダイエットをする | 19. 規則正しい食生活をする |
| 10. 甘い物を食べない | * 20. 喫煙する |
| | 21. その他 |

*印の項目に関しては、高校生は対象から除いてアンケート調査を行った。

- ・塩マッサージをする (40.2%)
- ・甘い物を食べない (38.9%)
- ・油っぽい食品を避ける (33.4%)

対象者の在学学校および体重観別のこれら7項目の実施状況を表1に示した。

在学学校間で実施率に差が認められたのは、「油っぽい食品を避ける」のみであり、この方法を選んだ対象者は、食物栄養専攻生 (40.2%) で最も多く、高校生 (27.2%) の1.5倍であった。

また、誤った体重観をもつB群の対象者ではA群に比べ、「甘い物を食べない」の回答 (41.0%) が多く、A群 (31.4%) の1.3倍であった。なお、表2に示したように、このB群の傾向を顕著に示したのは、高校生 (42.8%, A群比1.7倍) および大学生 (41.8%, A群比1.4倍) であった。なお、この他に高校生のB群では「塩マッサージをする」 (44.7%) および「食事の量を減らす」 (45.3%) もA群に比し多い傾向が認められた。一方、正しい体重観を持つA群には、「杜仲茶やウーロン茶を飲む」というダイエット方法をとっている者が、高校生で55.6%を示し、これはB群 (32.1%) の1.4倍であった。

また、表2に示したように、対象者の体格相互間で実施率に差の少なかった方法は、「間食をやめるまたは減らす」および「杜仲茶・ウーロン茶を飲む」であった。しかし、るいそうタイプでは「塩マッサージをする」・「甘い物を食べない」・「油っぽい食品を避ける」方法、標準タイプでは「スポーツ・運動をする」および「油っぽい食品を避ける」方法、肥満タイプでは「スポーツ・運動をする」および「食事の量を減らす」方法でダイエットする者が多かった。ダイエットをスポーツや運動で実施する者が肥満タイプや標準タイプの者に多いことは、染谷ら²⁴⁾も報告している。しかし、同氏ら²⁴⁾の調査結果では、「食事量を減らす」は標準タイプやるいそうタイプに多く認めており、本結果とは一致しなかった。

52.9%と、高校生のそれ(40.2%)の1.3倍であった。また、体重観別ではA群の者はB群より食欲があり、A群で「大食」と回答した者は55.5%とB群の1.2倍であった。逆に、B群では「小食」と回答した者が8.7%あり、これはA群の3.5倍であった。さらに、体格別では肥満タイプの者は食欲があり、「大食」と回答した肥満者は60.3%を占め、るいそうタイプ(37.7%)の1.6倍であった。なお、この傾向は、肥満タイプの対象者で食物栄養専攻生のB群に顕著であった。逆に、るいそうタイプで「小食」と回答した者は14.7%を占め、肥満タイプ(2.6%)の5.7倍であった。この傾向はるいそうタイプの高校生で顕著にあった。

表3. 在 schools 別・体重観別にみた食事の量

		%					
		大食*		普通		小食**	
全 体	A群	47.2	55.5	45.3	42.1	7.5	2.5
	B群		45.2		46.1		8.7
高 校 生	A群	40.2	47.1	51.1	52.9	8.7	0
	B群		38.8		50.8		10.4
短 大 生	A群	48.4	54.2	44.3	43.4	7.3	2.4
	B群		46.8		44.6		8.7
食物栄養 専 攻 生	A群	47.6	44.6	46.2	53.6	6.2	1.8
	B群		48.4		44.2		7.4
大 学 生	A群	52.9	63.2	40.7	32.4	6.4	4.4
	B群		50.0		43.0		7.0

太字はA群とB群の平均値を示す。

* 食事量の多い者 ** 食事量の少ない者

A群: 希望体重に基づいて算出した体格指数が適正範囲内(19.8 ≤ BMI ≤ 24.2)の者

B群: 希望体重に基づいて算出した体格指数が適正範囲外(BMI < 19.8, BMI > 24.2)の者

2. 摂食状況

青年期女子では自己の体型に対する不満がやせ志向を助長し、これが、食生活のみだれを引き起こしているという指摘^{7, 8)}もある。そこで、日常の平均的な食事等の摂取状況に

ついて回答を求めた。

朝・昼・夕の食事を「時々食べる」又は「食べない」と回答した欠食傾向の強い対象者は、朝食で全体の29.4%、昼食で5.8%、夕食で10.7%であった。青年期女子の朝食欠食率は30~50%程度とした報告^{23, 25)}が多く、本結果はこの世代の平均的値といえる。また、間食を「毎日食べる」と答えた者は18.9%、夜食を「毎日食べる」者は1.4%であった。これらの値は平成3年国民栄養調査成績の結果に比し、間食・夜食ともほぼ1/2であった。

高校生では朝食(31.4%)および夕食(14.4%)、大学生では朝食(34.4%)・昼食(10.9%)・夕食(10.9%)の3食とも欠食の傾向が強く認められた。なお、高校生の朝食欠食率について、江田ら²³⁾および白木ら²⁵⁾も、本結果とほぼ同値の30%を報告し、この理由として「時間的余裕がない」および「食欲がない」を上げている。「間食を毎日食べる」者は高校生で25.2%を占め、他の在 school 生に比し高率であった。また、摂食状況を体重観別で表4に示した。対象者全体の傾向として、体重観の違いによる朝・昼・夕の食事の摂取状況に差は少なかったが、間食および夜食は、B群がA群に比べ、摂食率が高かった。しかし、在 school 間で比べてみると、朝食で高校生のA群、昼食で大学生のA群、夕食で高校生のB群に欠食傾向が強く、間食は高校生のB群での摂食頻度が高かった。体格別に比べた摂食状況は、表5に示したように、肥満タイプでは、朝食欠食の傾向が強いが昼食および夕食の欠食は少なく、さらに夜食の頻度が高かった。なお、るいそうタイプでは間食の頻度が最も高かった。るいそう者で間食摂取頻度が高いことは、平成3年国民栄養調査成績においても指摘されている。このような摂食状況は、特に高校生のB群の者に顕著に表われていた。江田ら²³⁾は、この間食・夜食の摂取は食事の不規則制につながり、これがさらに食品の摂取頻度低下の傾向を招くと指摘している。本対象とした高校生のB群にこの傾向が認められた。欠食の多い青年期

表4. 在学学校別・体重観別にみた摂食状況

		朝食*		昼食*		夕食*		間食*		夜食**	
全 体	A群	28.4	32.4	5.8	6.7	10.7	11.1	18.9	11.7	1.4	1.0
	B群		27.5		5.5		10.6		20.7		1.5
高 校 生	A群	31.4	39.6	5.1	3.7	14.4	11.3	25.2	13.2	1.3	2.0
	B群		29.7		5.4		15.1		27.7		1.2
短 大 生	A群	21.5	27.9	2.2	4.6	7.7	9.3	20.4	14.9	1.5	1.2
	B群		19.8		1.6		7.2		21.9		1.6
食物栄養 専攻生	A群	15.3	23.7	1.4	3.4	6.4	6.8	19.6	18.3	0.7	0
	B群		13.1		0.9		6.4		20.0		0.9
大 学 生	A群	34.4	32.3	10.9	11.8	10.9	13.2	10.4	6.2	1.3	0
	B群		35.0		10.7		10.2		11.5		1.7

太字はA群とB群の平均値を示す。

* 欠食傾向の強い者 ** 毎日摂食している者

A群：希望体重に基づいて算出した体格指数が適正範囲内(19.8≤BMI≤24.2)の者

B群：希望体重に基づいて算出した体格指数が適正範囲外(BMI<19.8, BMI>24.2)の者

表5. 体格別にみた摂食状況

	朝食*	昼食*	夕食*	間食**	夜食**
全 体	28.4	5.8	10.7	18.9	1.4
るいそう	28.3	5.5	9.7	21.1	1.6
標 準	27.5	6.1	11.7	18.1	1.1
肥 満	35.4	4.9	8.6	13.6	2.5

* 欠食傾向の強い者 ** 毎日摂取している者

るいそう：BMI<19.8の者

標 準：19.8≤BMI≤24.2の者

肥 満：BMI>24.2の者

女子の特徴は、食品の組み合わせを考えない食事つまり栄養のバランスが崩れた食事を取り²⁶⁾、また、栄養不足・低栄養による不健康な状態^{27, 28)}が認められると報告されている。さらに、中嶋ら²⁹⁾は、欠食が多い者ほど肥満度が高いとしており、本対象の高校生でこ

の傾向が認められた。なお、江上ら³⁰⁾や国民栄養調査結果³¹⁾によると、不規則な食生活と過体重は関連があり、欠食等に代表される不規則な食生活をしている者では、皮下脂肪厚の数値が大きいと報告している。

表6. 体重観別にみた食品の摂取状況

%

		一 群				二 群		三群	四 群	
		肉 類*	魚介類*	卵 *	大豆製品*	牛 乳*	海藻類**	緑黄色野菜*	淡色野菜*	果 物*
全 体		7.2	4.0	25.2	7.4	24.5	23.4	29.3	28.5	17.4
体 重 観	A群	5.7	4.8	26.3	8.6	24.9	26.6	29.3	26.0	17.4
	B群	7.6	3.7	24.9	7.0	24.4	22.7	29.3	29.2	17.4

%

		五 群				飲 料			加工品			
		ご 飯*	パ ン*	麵 類**	芋 類**	清涼飲料水*	コーヒー*	酒 ***	菓子類*	インスタント食品**	ローカロリー食品**	栄養強化食品**
全 体		74.1	22.6	11.0	14.7	15.3	12.8	13.3	22.9	15.9	8.2	7.8
体 重 観	A群	69.2	19.8	10.2	14.2	15.9	12.1	14.8	13.9	13.9	4.8	5.8
	B群	75.3	23.3	11.2	14.9	15.1	13.0	12.9	25.2	16.4	9.1	8.3

* 毎日摂取 ** 週3回以上摂取 *** 週1~2回摂取

A群：希望体重に基づいて算出した体格指数が適正範囲内(19.8≤BMI≤24.2)の者

B群：希望体重に基づいて算出した体格指数が適正範囲外(BMI<19.8, BMI>24.2)の者

3. 食品摂取状況

対象者全体の食品の摂取状況を表6に示した。表6に示した食品中、青年期女子の食生活で摂取不足が指摘されている食品に大豆製品・牛乳・海藻類・緑黄色野菜・淡色野菜・果物（I群とする）^{7, 32~36)}が、逆に摂取過剰が指摘されている食品に肉類・清涼飲料水・菓子類・インスタント食品・ローカロリー食品（II群とする）^{22, 37)}があげられる。そこで、このI・II群の食品の摂取状況を中心に比較した。

高校生では、他の在学期生に比べ、摂取不足の傾向が心配されているI群の食品中、特に大豆製品（5.5%）・牛乳（19.1%）および

淡色野菜（22.0%）の摂取がかなり低く、また摂取過剰が心配されているII群の食品では、5種類中4種類つまり清涼飲料水（19.6%）・菓子類（32.9%）・インスタント食品（19.4%）およびローカロリー食品（11.5%）の摂取がかなり高い傾向が認められた。その他、大学生でI群に含まれる緑黄色野菜（22.5%）および果物（11.5%）の摂取が低かった。なお、II群に含まれる肉類の摂取に在学期間で大きな差はなかった。また、体重観で比べると、B群では、A群に比べI群の大豆製品（7.0%）および海藻類（22.7%）の摂取が低く、II群の肉類（7.6%）・菓子類（25.2%）およびローカロリー食品（9.1%）の摂取が高かった。

体格別では、特にるいそうタイプの者でII群の肉類 (9.1%) および菓子類 (27.9%) の摂取頻度が他の者に比し高い傾向が認められた。肥満タイプの者では、I群のうち特に海藻類 (29.3%)・淡色野菜 (31.7%) および果物 (21.0%) の摂取が他の者より多く、栄養的に好ましい状況にあった。動物性食品・野菜・甘味食品の摂取と体格は相関関係を示さないが肥満者では果物の摂取頻度が低く塩辛い食品を好む傾向²⁹⁾にあると報告されている。また、肥満者は野菜・果物・芋類を、るいそう者は主食や甘味食品を多くとる傾向¹⁹⁾にあると報告されている。本結果でも、類似の傾向が認められ、既報も考え合わせると、体重観および体格が適正でない者や高校生で特に食品の摂取に問題点があると推察された。

以上、食生活状況の問題点をまとめると、特に高校生や誤った体重観を持つ者には、食事量が少ない・朝食の欠食が目立つ・間食をよくする・ローカロリー食品や菓子類をよく食べるなどの食品の摂取に偏りがある等の健康維持上好ましくない影響を与える現象が多く認められた (表7)。

IV. 生活態度

1. 生活リズム

日常の生活リズムを、起床時刻、就寝時刻、睡眠時間で検討した (表7)。

起床時刻が8時以降になることが「しばしばある」と回答した朝寝型の者は全対象者の19.1%、就寝時刻が深夜 (午前1時以降) になることが「しばしばある」と回答した夜ふかし型の者は30.5%、睡眠時間が5時間以内と短いことが「しばしばある」と回答した者が12.3%であった。

朝寝型の者は、大学生が39.1%を占め、これは高校生 (3.8%) の10.2倍であった。夜ふかし型の者は、大学生で46.2%を占め、これは高校生 (19.9%) の2.3倍であった。また、睡眠時間が短い者は、大学生で14.9%を占め、高校生 (9.9%) の1.5倍であった。

つまり、本対象の大学生は他の在籍生に比べ生活リズムが夜型に傾き生活活動時間が長い傾向にあった。

さらに、体重観別の生活リズムは表7に示したように、B群の者はA群に比べ、朝は遅く目覚めかつ夜は早めに就寝する一睡眠時間が長いつまり生活活動時間が短い傾向があった。この傾向は、特に短大生で顕著であった。

表7. 在籍校別・体重観別にみた生活リズム

		起床時刻 * (8時以降)		就寝時刻 * (午前1時以降)		睡眠時間 * (5時間以内)	
全 体	A群	19.1	15.5	30.5	32.7	12.3	14.0
	B群		20.0		29.9		11.8
高校生	A群	3.8	0.0	19.9	9.4	9.9	13.5
	B群		4.6		22.0		9.2
短大生	A群	15.5	10.3	26.5	34.5	12.0	14.9
	B群		16.9		24.3		11.3
食物栄養専攻生	A群	12.0	10.0	23.6	33.3	12.0	18.3
	B群		12.6		21.0		10.3
大学生	A群	39.1	33.8	46.2	48.5	14.9	13.2
	B群		40.5		45.6		15.3

太字はA群とB群の平均値を示す。

* 「しばしばある」と回答した者の比率

A群：希望体重に基づいて算出した体格指数が適正範囲内(19.8≤BMI≤24.2)の者

B群：希望体重に基づいて算出した体格指数が適正範囲外(BMI<19.8, BMI>24.2)の者

また、体格別に生活リズムを比べると、肥満者では朝寝型が14.6%、夜ふかし型が26.8%、睡眠時間が短い者が9.8%、るいそう者では朝寝型が20.7%、夜ふかし型が31.5%、睡眠時間が短い者が12.5%を占めた。つまり、体格が痩身になるほど生活リズムが夜型で生活活動時間が長い傾向が認められた。

2. 喫煙、飲酒

喫煙および飲酒の頻度について、未成年者である高校生以外の対象者に回答を求めた。

その結果、対象者で「現在喫煙している」

者は10.7%、「お酒を飲む機会が多い」と答えた者は4.7%であった。喫煙者は短大生

(12.5%)で多く、大学生(8.3%)の1.5倍であった。また、飲酒は大学生(7.0%)で多く、短大生(3.0%)の2.3倍を示した。

また、体重観別で比べると、喫煙率はB群の者がA群より高く、特に短大生のB群の者では13.1%とA群の1.3倍であった。なお、飲酒は体重観の違いによる差はなかった。

さらに、肥満者では、喫煙率(5.7%)・飲酒率(3.8%)とも、他に比し0.5~0.8倍とかなり低く、この傾向は短大生の肥満者で顕著であった。

日常生活の中で「団らん時間は多いか」を質問した。「多い」と回答した者は、対象者全体で15.4%を占め、特に、学校別では高校生に、体重観別では誤った体重観をもつ者に、体格観別ではるいそう者に目立った。

以上、日常の生活態度の特徴をまとめると、大学生やるいそう体格者の生活リズムは夜型で、生活活動時間(起床から就寝までの時間)が長く、肥満体格者はたばこやお酒をよくたしなむ傾向が認められた。なお、短大生やB群の者はたばこを、大学生ではお酒をよくたしなむ傾向があった。

本調査対象の青年期女子で、適正体格を逸脱した痩身願望を持つ者や高校生では、痩身への強い憧れから、不適正な方法でダイエットをしたり、食生活面でも欠食や間食が多いなどの問題点が認められた。また前報²¹⁾でこれらの対象者には健康者が少なく青年期女子に多い便秘や冷え性の愁訴率が高いことも認めた。一方、自己の希望体重が適正体格範囲内の者でも「自分は肥満だからやせたい」という意識が強く認められた。

20歳代の女性で運動習慣のない者は82.6%に達し、これらの者のほぼ全員(96%)が「運動しないのは健康上の理由ではない」と回答したという報告もある³⁹⁾。このように

日常的に運動しない者が多い現状を考えるとダイエットを実施する場合、運動以外の手段に頼ることは十分に推察できる。運動やスポーツ以外のダイエット法として考えられる「食事を制限する」方法では、ややもすると栄養の偏りや時には絶食に近い状況にまで陥ることも考えられる。たとえば本結果でも、食事量を減らしてダイエットするという回答もかなりあり、これは健康上に極めて危険な方法といえる。実際に、井上ら³⁸⁾は夕食欠食・食事量を半分にする・特定の食品のみ摂取する・脂肪の多い食品を食べない・過食したときは吐いたり、下剤を飲むというような栄養上問題があると考えられている方法でダイエットした結果、体調不調を訴えた者が有意に多いとしている。これらのダイエット方法の情報は、雑誌・テレビ・ラジオ等のマスコミの影響によるところが大きいと指摘している。近年、マスコミ等では特集を組んでダイエットの情報を扱っており、これらの一部には表現や指導方法に正確性を欠くようなもの^{38, 39)}もある。

以上の現象を考え合わせると、青年期女子には、健康・栄養教育の場において、自己の体格に対する正しい知識・日常の生活態度や毎日の食生活が健康維持にいかに重要ななどを認識させるとともに、不適切なダイエットがもたらす弊害について、十分な教育をすることは極めて有意義でかつ大切なことであると痛感した。

要約

青年期女子1047人(高校生:226人、専門学校生:93人、短期大学生:409人、大学生:319人)を対象として、これらの対象者を在学学校別・体重観別・体格別に区分けし、ダイエットの経験・食生活状況・日常の生活態度について検討し、「やせ志向」がもたらす問題点について検討した。

1. 痩身への憧れは在学学校では高校生、体格別ではるいそう者、および適正体格を逸脱

した瘦身願望の者に強かった。

2. 「体型を引き締めたい」・「やせている方が美しい」という意識は調査対象者の約半数に認められた。
3. 「自分は肥満だからやせたい」と思っている者は、高校生や短大生で多く、また、体格的には肥満者に多かった。
4. 対象者の77.1%がダイエットの経験をもち、特に肥満体格者で高率であった。
5. ダイエットの実施方法は、「間食をやめるまたは減らす」が最も多かった。また、肥満体格者や適正体格を逸脱した瘦身願望のある者では「食事の量を減らす」などの好ましくない方法で実施する者も目立った。
6. 食事が少ない・朝食欠食・間食の頻度が高い・食品の摂取状況に栄養的偏りがあるという食生活上の欠陥は、高校生や適正体格を逸脱した瘦身願望を持つ者に多く認められた。
7. 生活活動時間が長くかつ夜型の者は、大学生やるいそう体格者に多かった。
8. 喫煙者は短大生や適正体格を逸脱した瘦身願望の者で、飲酒は大学生で多かった。

謝 辞

本研究を遂行するに際し、アンケート調査に御協力賜りました高等学校および大学の諸先生方、ならびに回答いただきました生徒・学生諸嬢に衷心より感謝いたします。

参考文献

- 1) 木村友子 他：家政学雑誌, **41**, 887 ~ 895 (1990)
- 2) 木村友子 他：栄養学雑誌, **50** (6), 325 ~ 336 (1992)
- 3) 八倉巻和子 他：家政学雑誌, **32**, 360 ~ 366 (1981)
- 4) 小林幸子：栄養学雑誌, **45**, 197 ~ 207 (1987)
- 5) 松浦賢長 他：小児保健研究, **47**, 673 ~ 676 (1988)
- 6) 今井克己 他：栄養学雑誌, **52** (2), 75 ~ 82 (1994)
- 7) 石垣志津子：栄養学雑誌, **37** (3), 139 ~ 146 (1979)
- 8) 厚生省統計情報部：保健衛生基礎調査 (1980)
- 9) 十河真人, 石川 中：小児保健研究, **43**, 377 ~ 380 (1984)
- 10) 筒井末春：思春期学, **5**, 74 ~ 76 (1987)
- 11) 野田汎史, 浅井克晏：思春期学, **5**, 583 ~ 590 (1987)
- 12) 細川義一郎：思春期学, **3**, 12 ~ 14 (1985)
- 13) 大越寿子 他：心身医学, **24**, 146 ~ 148 (1984)
- 14) 末松弘行 他：心身医学, **26**, 231 ~ 237 (1986)
- 15) 渡辺紀子, 柳橋次雄：保健の科学, **23**, 787 ~ 792 (1981)
- 16) 門田新一郎：日本公衆衛生雑誌, **8**, 368 ~ 378 (1983)
- 17) 森 基要 他：21世紀の健康学, (株)みらい, 28 (1996)
- 18) 鈴木雅子, 三谷璋子：栄養学雑誌, **37**, 69 ~ 74 (1979)
- 19) 池田順子 他：栄養学雑誌, **41** (2), 103 ~ 116 (1983)
- 20) 吉田静代 他：食生活を科学する, 22 ~ 23, 弘学出版, (1922)
- 21) 渡辺周一 他：東海女子短期大学紀要, **22**, 51 ~ 65 (1996)
- 22) 味の素株式会社, 肥満・ダイエット関連情報：PAL SWEET DIET REPORT, **33**, 1 (1994)
- 23) 江田節子, 井美昭一郎：栄養学雑誌, **53** (2), 111 ~ 118 (1995)

青年期女子の体重観と日常生活

- 24) 染谷理恵 他：栄養学雑誌, **47** (6), 283 ~ 291 (1989)
- 25) 白木まさ子, 岩崎奈穂美：栄養学雑誌, **44** (5), 257 ~ 265 (1986)
- 26) 原田まつ子：栄養学雑誌, **46** (4), 175 ~ 184 (1988)
- 27) 国立大学等保健管理施設協議会編集, 学生と健康, (株)南江堂, 66 (1996)
- 28) 前川当子 他：大妻女子家政紀要, **12**, 65 ~ 72 (1976)
- 29) 中嶋洋子：栄養学雑誌, **52** (5), 227 ~ 235 (1994)
- 30) 江上いすず 他：栄養学雑誌, **53** (3), 191 ~ 198 (1995)
- 31) 小田清一 他：厚生の指標, **34**, 17 ~ 38 (1987)
- 32) 齋藤禮子 他：東京家政大学紀要, **33** (2), 35 ~ 39 (1993)
- 33) 山中千代子, 相田貞子：栄養学雑誌, **40** (5), 247 ~ 258 (1982)
- 34) 岸田典子, 田頭弘子：広島女子大学家政学部紀要, **28**, 139 ~ 145 (1992)
- 35) 藤原良知 他：栄養指導論, 同文書院, 187 (1987)
- 36) 伊藤良子, 森田みすゑ：大阪樟蔭女子大学論集, **30**, 41 ~ 52 (1993)
- 37) 味の素株式会社, 肥満・ダイエット関連情報：PAL SWEET DIET REPORT, **36**, 1 (1995)
- 38) 井上知真子 他：栄養学雑誌, **50** (6), 355 ~ 364 (1992)
- 39) 山口智子, 伊藤静子：ダイエットに関する調査, 第37回日本栄養改善学会講演集, 494 ~ 495 (1990)

——家政学科 食物栄養——

別表1

I、(A)a：あなたがやせたいと思うのはなぜですか。その理由を下記からえらんでください。(複数回答可)

(ア) 健康上の問題から	(イ) 容姿を気にするから
① 高血圧だから ② 心疾患だから ③ 糖尿病だから ④ 肥満だから	⑤ 家族が成人病(左記①②③など)にかかっているから ⑥ より健康的な生活をするため ⑦ その他 ()
	① まわりの友達が痩せているから ② 流行の服装をしたいから ③ 痩せている方が美しいと思うから ④ 引き締まった体型になりたいから ⑤ 足を細くしたいから
	⑥ ウエストを細くしたいから ⑦ 顔や首をすっきりさせたいから ⑧ パストを引き締めたいから ⑨ その他 ()

(A)b：今までにダイエットをしたことはありますか。「ある」と答えた方はその方法を選んで下さい。

(ア) ダイエットしたことはない

(イ) ダイエットしたことがある (方法：複数回答可)

① スポーツや運動をする	② エステクラブに行く	③ サウナに行く	④ 長風呂にはいる	⑤ 塩マッサージをする
⑥ 市販のダイエット食品を食べる (例：)	⑦ 水分を多くとる	⑧ 杜中茶やウーロン茶を飲む		
⑨ りんごダイエットをする	⑩ 甘い物を食べない	⑪ 食事の回数を減らす	⑫ 野菜などの繊維の多い食品を多く食べる	
⑬ 玄米食をする	⑭ 油っぽい食品を避ける	⑮ 間食をやめる又は減らす	*⑯ お酒を減らす	⑰ 食事の量を減らす
⑱ 栄養計算して食事をとる	⑲ 規則正しい食生活をする	*⑳ 喫煙する	㉑ その他 ()	

II、あなたの食生活についてお尋ねします。

- 1、(a) あなたの普段の食事の量はどうか。 ④ どちらかと言えば、小食の方である。
 ① たくさん食べる方である ⑤ 小食の方である。
 ② どちらかと言えば、たくさん食べる方である。
 ③ 普通である。

1、(b) あなたが日常召しあがる食事について、摂取の有無をお答え下さい。

	朝食	昼食	夕食	夜食	間食
摂取の有無	① 毎日食べる	① 毎日食べる	① 毎日食べる	① 毎日食べる	① 毎日食べる
	② 時々食べる	② 時々食べる	② 時々食べる	② 時々食べる	② 時々食べる
	③ 食べない	③ 食べない	③ 食べない	③ 食べない	③ 食べない

2、あなたは普段、次の食品をどの程度食べていますか。

ごはん……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
パン……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
麺類……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
芋類……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
肉類……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
魚介類……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
卵……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
大豆製品……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
牛乳……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
海藻類……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
緑黄色野菜……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
淡色野菜……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
果物……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
清涼飲料……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
コーヒー……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
*酒類……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
菓子類……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
インスタント食品……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
ローカロリー食品……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない
栄養強化食品……①毎日	②週3回以上	③週1、2回	④月1-3回	⑤ほとんど食べない

III、あなたの日常生活についてお答え下さい。

- (ア) 就寝時刻が深夜(1時すぎ)になる ①しばしばある ②時々ある ③ほとんどない
 (イ) 起床時刻が8時以降になる ①しばしばある ②時々ある ③ほとんどない
 (ウ) 睡眠時間が5時間以内になる ①しばしばある ②時々ある ③ほとんどない
 * (エ) 喫煙していますか ①喫っている ②禁煙した ③喫ったことはない
 * (オ) お酒を飲む機会は多いですか ①多いと思う ②普通と思う ③少ないと思う
 (カ) 家族団らんの時間はありますか ①多いと思う ②普通と思う ③少ないと思う

(注) *印の項目に関しては、高校生は対象から除いてアンケート調査を行った。

別表2

体格別・体重観別の対象者数

人

	体 格			体 重 観	
	るい そ う	標 準	肥 満	A 群	B 群
全 体	388	573	82	209	834
高 校 生	131	159	29	54	265
短 大 生	143	232	33	87	321
食物栄養 専攻生	102	158	24	60	224
大 学 生	114	182	20	68	248

るいそう：BMI<19.8の者
標 準：19.8≤BMI≤24.2
肥 満：BMI>24.2の者

A 群：希望体重に基づいて算出した体格指数が適正
範囲内 (<19.8≤BMI≤24.2) の者
B 群：希望体重に基づいて算出した体格指数が適正
範囲外 (BMI<19.8, BMI>24.2) の者