

短大生のダイエット志向について

牛 越 静 子

1 緒言

我国の食生活は社会情勢や経済情勢に大きく左右されながら、今日まで多岐に変遷している。現在では“飽食時代”といわれ、過剰栄養はのぞましい食生活を考える上で重要な課題の一つである。これを誘因とする肥満は種々の成人病の罹患を高める有力な因子である¹⁾²⁾。

思春期および成年期においては、女性は肥満を嫌い、適切な体重である場合でも、更にやせることを希望するものが多いと言われる³⁾。そして、朝食欠食⁴⁾⁵⁾やかたよった栄養摂取⁶⁾など自己流の食事制限により、結果的に低栄養状態や摂食障害をおこし、治療を必要とする症例も報告されている⁷⁾。

そこで、プロポーションに特に興味を持つ青年期の女子に注目し、短大生のダイエット(食事制限)志向の実態を探るため、本調査を行った。

2 対象および方法

1) 調査対象

本短期大学学生 352 名(1年: 176 名, 2年: 176名), 回収率100%

2) 調査期間

昭和61年7月および9月

3) 調査内容および方法

現在の体重に対する減量意識の有無, 減量実施状況, 食生活状況についてアンケート方式により調査した。

3 結果及び考察

1) 身体状況および希望体重

対象者の平均身長 158.4 ± 4.6 cm (平均±標準偏差), 平均体重 51.1 ± 5.2 kg, BMI (Body Mass Index の略) 平均 20.34 ± 1.72 であった。

昭和60年度国民栄養調査の結果によると⁸⁾, 19~20才女子の体位の平均は, 身長 $156.5 \sim 157.1$ cm, 体重 $51.3 \sim 51.4$ kg であって, これに比し本調査の対象者の身長はやや高く, 体重は同程度であった。対象者の希望する体重の平均は, 47.8 ± 3.9 kg, BMI 平均 18.98 ± 1.20 であった。

BMI の正常域は女性では 19~24 (男性 20~25) で, 30 以上が肥満とされているため⁹⁾, 希望体重の BMI はわずかであるが正常域を下まわっていることになる。

2) BMI による対象者の現在 (A) および希望 (B) の体格指数の分布

図 1 (A) に示すように対象者の現在の体格指数は 86.4% が 19~24 の範囲の正常域にあり, 25 以上の者は 2.5%, 18 以下の者 11.2% であった。30 以上を肥満とする BMI 指数では肥満者は皆無であった。

次に図 1 (B) に示される対象者の希望する体格指数は, 全体の 69.3% が 19~24 に分布し, 25 以上 0.3%, 18 以下 30.5% であった。このことから, 対象者は体格指数が正常であるにもかかわらず, 更にやせることを希望していることがわかる。

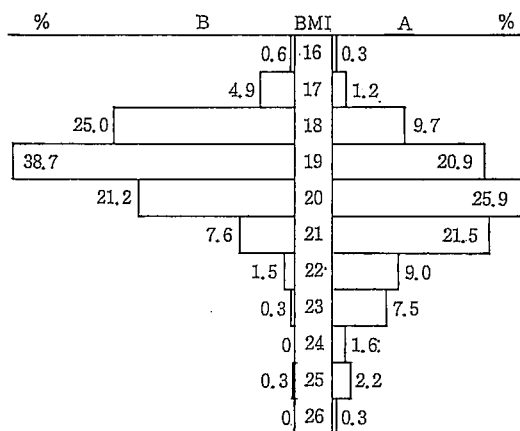


図1 BMIによる対象者の現在(A)および希望(B)の体格指数の分布

最近、肥満判定の方法は種々論議が交されている。BMIはケトレ指数またはカウプ指数とも言われ体重(kg)/身長³(m)で求められる。

BMIは間接的方法(皮厚測)で測定した体脂肪組織量とよく相関するといわれ、体格の安定した18歳以降に用いると良いとされている。また他の方法に比べBMIは身長の影響を受けにくいことより、今後肥満度の判定指数として利用が期待されている⁹⁾。そこで今回は体格指数としてBMIを用いた。なお参考のためにブローカ指数(桂法)による現在(A)および希望(B)の体格指数の分布を図2に示す。

ブローカ指数(桂法)は〔体重÷{(身長-100)×0.9-1}〕×100の式で求められ、通常±10%を正常範囲とし、+20%以上を肥満、-20%以下をやせ、と判定する。しかし、身長から定数を減じる方法にはおのずと限度があると言われる⁹⁾。本調査対象者の現体重では93.3%が正常範囲にあり、肥満者は0.9%、やせは0.3%であった。希望体重では88.3%が正常範囲にあり、0.3%が肥満、やせは1.2%であった。

これらの数値をBMIと比較することはその算出法の違いから困難であるがBMIを用いた場合と同様、対象者は正常であるにもかかわらずやせることを希望していることがわかる。

3) 体重減量希望理由

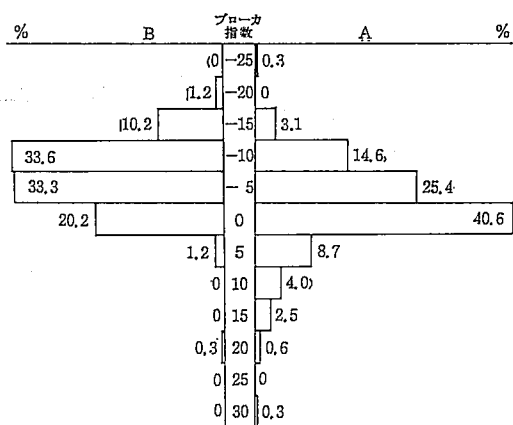


図2 ブローカ指数による現在の体重(A)、希望(B)の分布

対象者の中で「過去に減量したことがある」と答えた者は14.1%、「現在進行中」22.4%、「将来行いたい」43.2%、「全く興味が無い」20.2%(複数回答)で、体重減量に関心を示す者は対象者の約80%であった。また、対象者の35.5%が体重減量を強く希望していた。

体重減量を希望する理由は、「プロポーションのため」61.9%、「健康のため」5.1%、「プロポーションと健康両方のため」10.0%であった。

4) 減量実施方法

減量実施者の中で食事制限で実施した者：81.1%、スポーツ：44.9%、特別な食品利用：5.5%、特別な薬を利用：1.6%、その他：1.6%という結果(複数回答)で、主として食事、スポーツで減量が実施されていた。なお特別な食品、および、薬の具体的名称の記入はなかった。

5) 食事制限実施方法

減量を食事制限で実行した者の実施状況は「普通に食べる」と答えた者は、朝食では65.0%、昼食では58.2%で半数以上の者が制限していなかった。これに対して、夕食では68.0%の者が「制限する」と答えている。また夜食については80.6%の者が「全然食べない」と答えており、間食については、「全然食べない」41.7%、「時々食べる」47.6%、で「毎日食べる」2.9%より高値であった。

表1 食事制限により体重減量を試みた者の実施状況
単位(%)

A 朝・昼・夕食について			
	朝食	昼食	夕食
全然食べない	2.9	2.9	6.8
制限する	19.4	27.2	68.0
普通に食べる	65.0	58.2	16.5
多目に食べる	1.9	—	—
無回答	10.7	11.7	8.7

B 夜食・間食について		
	夜食	間食
全然食べない	80.6	41.7
時々食べる	7.8	47.6
毎日食べる	2.9	2.9
無回答	8.7	7.8

これらの結果より、食事制限は夕食の量を減らし間食・夜食をしないようにして、実行されていた。

6) 減量実施結果

体重減量の方法として、食事制限を行い成功した者は、実行者の65.0%、失敗した者は26.2%であった(無回答9%)。減量の期間および量は一定でなく、食事制限後の健康状態は、「良いまたは普通」と答えた者は成功者の61.4%、何らか「不健康」であった者は17.1%、(無回答21.4%)で、不成功者の中で不健康をうったえる者を加えるなら、更に増すものと予想される。

減量に失敗した理由としては、「意志が弱く継続できなかった」「反動で沢山食べてしまった」「実施途中で健康状態が悪くなった」などがあげられていた。

7) 対象者全員の食生活状況について

朝食については「毎日食べる」「食べる日が多い」を合わせると88.3%になり、「いつもきまった時間に食事を取っていますか」の間には36.9%が「はい」と答え、「取ることが多い」と答えた者を合わせると76.1%である。夜食については50.6%の者が「全然食べない」と答え、それに対し、間食では40.1%の者が「良く食べる」と答え、「時

表2 食生活状況(対象者全員)

A 「朝食を欠食する割合はどのくらいですか」		単位(%)
全然食べない		0.6
食べない日の方が多い		8.8
食べる日の方が多い		18.7
毎日食べる		69.6
無回答		2.3

B 「いつもきまった時間に食事を取っていますか」		
はい		36.9
取ることが多い		39.2
取らないことが多い		10.8
いいえ		11.1
無回答		2.0

C 「夜食、間食を取りますか」		
	夜食	間食
全然食べない	50.6	3.1
時々食べる	40.9	51.1
良く食べる	5.7	40.1
無回答	2.8	5.7

D 「あなたの食事はバランスが良いと思いますか」		
良い		19.9
時々良い		32.4
良くない		27.6
わからない		17.3
無回答		2.8

々食べる」と合わせると91.1%であった。「あなたの食事はバランスが良いと思いますか」の間には、「良くない」27.6%、「わからない」17.3%の回答があった。また「ストレスを食べることで満ちていますか」の間には約40%が「はい」と答えていた。「自分で抑制できないほど多食してしまふことがありますか」の間には49.4%が「はい」と答え、「神経性食欲不振症になったことがありますか」の間には18.2%が「はい」と答えていた。「食事が極端に少量しか食べられずやせてしまったことがありますか」では20.1%が「はい」と答え、その内21.9%が神経性食欲不振症の症状の特徴とする無月経¹⁰⁾¹¹⁾¹²⁾を伴っていた。

摂食異常に関する報告は多々されているが、これらの数値は摂食異常予備軍が本学にも潜んでいる可能性を示すものと思われる。

3 要約

短大生のダイエット志向状況および食生活状況をアンケート法により探った結果は次のようにまとめられる。

- 1) 対象者は適切な体重であるにもかかわらず減量を希望し、かつ強い関心を持っていた。
- 2) 減量を希望する理由は「プロポーションのため」が一番多く、約70%であった。
- 3) 減量方法は約80%の者が食事制限で行い、夕食の量を減らし夜食・間食をしないようにして実行していた。
- 4) その結果体重減量に成功した者は65%で、その内不健康を訴えた者は約20%であった。
- 5) 対象者の食生活状況は約90%が朝食を欠かさず、食事時間についても約80%が規則的であった。夜食は半数が全く食わず、間食は約90%が食べていた。
- 6) 摂食異常といえる多食¹²⁾については、対象者の約50%が経験者で、少食となりやせてしまった経験者は約20%、その内約20%は無月経を伴っていた。

本研究を実施するにあたり、本学食品衛生学研究室助手安田香氏に助言をいただいた。深く感謝申し上げます。

また本学保健技幹成田ハクイ氏には参考資料を提供していただいた。ここに記して礼をのべます。

本論文の要旨は昭和62年第34回栄養改善学会において発表した。

引用文献

- 1) 内藤周幸：肥満の原因。臨床成人病，3：1645—1658 (1973)
- 2) 南部征喜・山本章：肥満と成人病。公衆衛生，46：543—548 (1982)
- 3) 松尾真砂子：女子大生の母親の肥満に関する意識調査。栄養学雑誌，39：79—83 (1981)
- 4) 園田真人・江口加代子：朝食欠食の分析的研究。栄養学雑誌，29：57—62 (1971)
- 5) 白本まさ子・岩崎奈穂美：大学生の食生活に及ぼす欠食の影響について。栄養学雑誌，44：257—265 (1986)
- 6) 中村丁次・川島由起子・最勝寺重芳・外山健二・細谷憲政：健常過体重者の身体状況と摂食行動に関する調査。栄養学雑誌，44：45—51 (1986)
- 7) 北川淑子・加藤達雄：神経性食欲不振患者の食生活と体重変動。臨床栄養，68：798—802 (1986)
- 8) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：昭和62年度版 国民栄養の現状 昭和60年国民栄養調査成績。第1出版 (1987)
- 9) 織田敏次編：肥満・やせの新しい食事療法。同文書院 (1985)
- 10) 鈴木裕也：神経性食欲不振症。女子栄養大学 (1983)
- 11) 高橋重磨・北川淑子・関千代子・加藤達雄・吉植庄平：神経性食欲不振者の食欲、嗜好、食生活態度。栄養と食糧，35：15—25 (1982)
- 12) 鈴木裕也：拒食や多食。女子栄養大学 (1986)