

女子大学生の体型認識と食生活調査

馬場 美樹¹⁾, 菅田 仁美²⁾, 三田 禮造³⁾

(平成7年9月30日受理)

Survey on the Awareness of Form and Dietary Life of Female Students

Miki BABA, Hitomi SUGATA and Reizou MITA

(Received September 30, 1995)

I 緒 言

近年、食事の欧米化や運動不足などにより、肥満は、一つの大きな問題提議となっている。その中で若い女性の食生活も、生活構造の多様化や複雑化により、様々な変化をもたらしている。特に16~24歳は母性となるための大事な準備の時期であるにもかかわらず、「やせたい」という願望のために、欠食や偏食などによる無理なダイエットを行い、栄養バランスを崩し、栄養失調¹⁾、貧血²⁾、月経不順³⁾、神経性食思不振症⁴⁾などの様々な問題が生じることもある。そこで、女子大学生を対象として、体型認識、ダイエットに対する関心度、食生活状況について質問し、現在の若い女性の食生活や食意識を明らかにするために、今回の調査を行った。

II 調査方法

東京都内の女子大学栄養学科3,4年生(21~22歳)128名に自己記入式のアンケート用紙(表1)を1992年10月に配布し、調査協力を依頼した。十分な回答が得られたのは94名(73.4%)である。94名のうち自宅生は70.2%、下宿生26.6%、寮生3.2%であった。

III 調査結果

1) 体型認識

厚生省による「肥満とやせの判定表」⁵⁾に基づいて、調査対象者の体位を表2に示した。その結果、平均身長157.3±5.1cm, 平均体重49.4±4.5kgであり、「やせすぎ」7.4%、「やせぎみ」21.3%、「ふつう」67.0%、「ふとり

表2 対象者の体位

	人数(比率)	身長(cm)	体重(kg)
全体	94(100.0%)	157.3±5.1	49.4±4.5
やせすぎ	7 (7.4)	158.0±4.8	42.9±1.7
やせぎみ	20 (21.3)	156.7±5.3	45.6±2.7
ふつう	63 (67.0)	157.8±4.9	51.0±3.6
ふとりぎみ	4 (4.3)	153.3±3.3	55.5±2.3
ふとりすぎ	0 (0.0)	-	-

身長、体重(平均値±標準偏差)

表3 対象者の認識体位

	やせすぎ	やせぎみ	ふつう	ふとりぎみ	ふとりすぎ
やせすぎ	14.3%	28.6	57.1	0.0	0.0
やせぎみ	5.0	25.0	45.0	25.0	0.0
ふつう	3.2	0.0	36.5	58.7	1.6
ふとりぎみ	0.0	0.0	0.0	25.0	75.0

ぎみ」4.3%、「ふとりすぎ」0.0%で、全体的にやせ型に偏る傾向を認めた。しかし、対象者の認識体位を表3に示したが、全体的にみると正しい認識をしているものが、31.9%しかおらず、64.9%のものが実際の体型より肥っていると認識している。体型別に対象者の認識体位をみていくと、「やせすぎ」85.7%「やせぎみ」70.0%「ふつう」60.3%および「ふとりぎみ」の75.0%が、実際の体型よりも肥っていると思い込んでいた。「やせすぎ」0.0%、「やせぎみ」45.0%、「ふつう」81.0%、「ふとりぎみ」100.0%が体重の減量を望んでおり、全体の

1. 給食管理第2実習室 2. 給食管理研究室
3. 弘前大学医学部公衆衛生学講座

表1 アンケート調査表

- アンケートにご協力お願いします。
- A. あなたの現在の体型についてお聞きします。
- 身長()cm 体重()kg
 - 現在のあなたの体型をどう思いますか。
 - やせすぎ
 - やせぎみ
 - ふつう
 - ふとりぎみ
 - ふとりすぎ
 - あなたの願望の体重は、あと何kg減らす事ですか、または、増やす事ですか。
 - ()kg減らす
 - ()kg増やす
 - このままでよい
- B. ダイエットについてお聞きします。
- ダイエットに関心がありますか。
 - ある
 - ない
 - どちらともいえない
 - ダイエットを行なったことはありますか。
 - ある
 - ない
 - 2で①と答えた人のみお答えください。
 - ダイエットを行なった理由は何ですか。
 - 自分でふとっていると思ったから
 - 周りの人にふとっていると言われたから
 - その他()
 - ダイエットを行なう際に、参考にしたものはありますか。
 - 雑誌・週刊誌()
 - 本()
 - テレビ・ラジオ()
 - その他()
 - どのような方法でダイエットを行ないましたか。
 - カロリー計算を行ないバランスよく食べる。
 - 同食をやめる
 - 主食を減らす
 - 油断を控える
 - 野菜中心の食事にする
 - 欠食をする
 - 運動をする
 - 薬剤(下剤など)を利用する
 - 食べたものを吐き出す
 - その他()
- C. 食生活についてお聞きします。
- 欠食をすることがありますか。
 - よくする
 - 時々する
 - しない
 - 1で①と②と答えた人のみお答えください。欠食するのはどの食事ですか。
 - 朝食
 - 昼食
 - 夕食
 - 食事時間は決まっていますか。
 - 決まっている
 - 大体決まっている
 - 決まっていない。
 - 自分の食生活に改善が必要ですか。
 - 必要である
 - 必要でない
 - 分からない
 - 4で①と答えた人のみお答えください。どの点で改善が必要だと思いますか。
 - 三食きちんと食べる
 - 規則正しい時間に食べる
 - 同食を減らす
 - 肉・魚・卵・乳製品を食べる
 - 大豆製品を食べる
 - 油脂類を減らす
 - 野菜を食べる
 - 海藻類を食べる
 - インスタント食品を減らす
 - その他()
- D. あなたの住形態はどれですか。
 - 自宅
 - 下宿
 - その他()

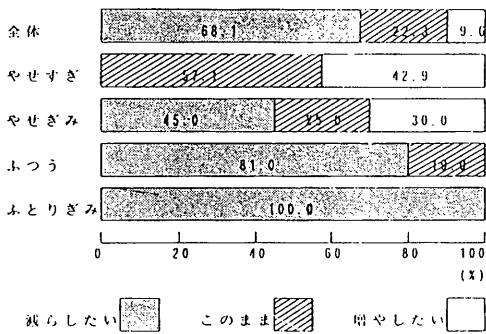


図1 願望体重への増減

68.1%となった(図1)。願望体重になるためには、「やせすぎ」は体重の減量をのぞむ学生はいなかったが、「やせぎみ」は-3kgが20.0%、-2kg20.0%、-1kgが4.8%、「ふつう」は-5kg以上が31.7%、-3kgが30.2%、-2kgが15.9%、-1kgが3.2%、「ふとりぎみ」

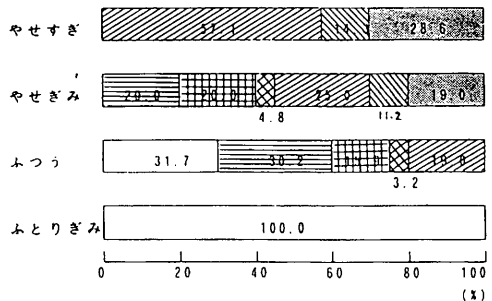


図2 願望体重への増減体重

女子大学生の体型認識と食生活調査

は-5 kg以上が100.0%の体重の減量を望んでいた(図2)。

2) ダイエットに対する関心度

ダイエットに対する関心度および経験を表4に示した。調査対象者の50.0%がダイエットに関心があると答えている。体型別では「やせすぎ」の者は全く関心を持っていなかったが、「やせぎみ」35.0%「ふつう」58.7%、「ふとりぎみ」75.0%となっていた。ダイエットの経験がある者は57.4%もあり、その中の80.0%以上の者が自

表4 ダイエットに対する関心度および経験

	関心度 (%)	経験 (%)
全体	50.0	57.4
やせすぎ	0.0	14.3
やせぎみ	35.0	45.0
ふつう	58.7	63.5
ふとりぎみ	75.0	100.0

分で肥っていると思い込んでダイエットを始めたという回答が得られた。

ダイエットの方法は、雑誌や週刊誌を参考にした者が38.9%いたが、ほとんどの者が自己流で行ったようである。主な方法を表5に示したが、「間食をやめる」が

表5 ダイエット方法

項目	回答 (%)
① エネルギーの計算を行い バランスよく食べる	11.1
② 間食をやめる	66.7
③ 主食を減らす	59.3
④ 油脂を減らす	59.3
⑤ 野菜中心の食事にする	29.6
⑥ 欠食する	27.8
⑦ 運動をする	18.5
⑧ 薬剤(下剤)を利用する	3.7
⑨ 食べたものを吐き出す	1.9
⑩ その他 ××ダイエットを行うなど	7.4

66.7%と最も多く、続いて「主食を減らす」59.3%、「油脂を減らす」59.3%をあげたものが多く、「運動する」をあげた者は少なかった。また幸いなことに、「薬剤使用」「物を吐き出す事」といった好ましくない方法を試行した者はほとんど認められなかった。ダイエットの影響として、経験者の57.4%が「変調は現れなかった」と回答したが、「身体がだるい」「便秘がちになった」という体調に変化をきたした者もわずかに認められた。

3) 食生活状況

欠食を時々する、あるいはよくすると48.9%の者が回答した。またいつ欠食をするのかという質問には、朝食を欠食すると回答した者が89.4%という高い結果となった(図3)。表6に欠食状況と住形態を示したが、自宅生50.0%、下宿生50.7%という欠食率になっており、自宅生と下宿生とは差は認められなかった。

「食事時間が決まっているか」という質問については、「決まっている」12.8%、「大体決まっている」71.3%、「決まっていない」15.9%となっていた。

食生活に改善が必要であると80.9%が回答した。食生

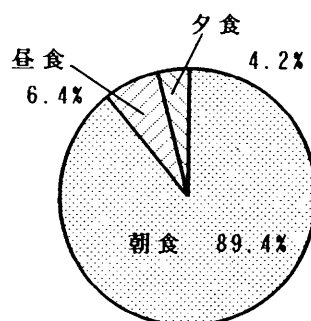


図3 欠食状況

表6 欠食時間と住形態

住形態	よく欠食 (%)	時々欠食 (%)	欠食しない (%)
全体	14.9	34.0	51.1
自宅	15.4	34.9	50.0
下宿	13.4	37.3	49.3
その他	0.0	0.0	100.0

活の改善点は、「野菜を食べる」41.5%、「三食きちんと食べる」33.0%、「間食を減らす」33.0%が多かった。

IV 考 察

思春期前後の女子ではやせ願望の強い者が増えているという報告⁶⁾があるが、本調査でも体重を減らしたい者が68.1% (図1) もおり、実際の自分の体型や肥満の有無を客観的に判断せず、ただ「やせたい」という願望が強いのが現状である。岡田らの報告⁷⁾によると、20歳前後の女性は、外国人や日本人のモデルのようになりたいと約40%の人が望んでいるとしている。自分もスタイルが良く、素敵な洋服がきてみたい、やせることによって自分をきれいに見せたいという願望が強い。女子大学生は自分の肥満の有無について、31.9%しか正しい認識をしているものがおらず、64.9%の者が実際の体型より肥っていると認識している。体重の減量に関しては、認識体位で「ふつう」、「ふとりぎみ」、「ふとりすぎ」と回答した者にやせ願望が強い者が多いことが認められた。女性がやせたいと望む気持ちは何らかの客観性のあるものではなく、自分で肥っていると思いこんだ結果としてやせたいと望み、ダイエットを始めた者が約80%以上になった。今回の調査対象は栄養学を学ぶ本来であれば自分自身の体型(体重)に正しい認識を有するはずの学生であるにもかかわらず、そのやせ願望が「ダイエットに関心がある」50.0%、「ダイエットの経験がある」57.4%という結果になった。ダイエットの方法は、週刊誌や雑誌を38.9%の者が参考にしているが、ほとんどの者が「間食をやめる」66.7%、「主食を減らす」59.3%、「油脂を減らす」59.3%といった方法を行っているが、栄養学を学んでいる学生にしては、「エネルギー計算を行いバランスよく食べる」や「運動をする」という考えを示す者は少なかった。本来やせる必要性を認めない学生が、本人の主観的判断により、減量を望むのであって、栄養バランスや、消費エネルギーなどは考慮せずに、単に摂取エネルギーを減らせば減量につながると考えているようであり、栄養学を学ぶ学生としての科学的な姿ではない。しかし、「薬剤(下剤など)を利用する」や「食べたものを吐き出す」などといったダイエット方法に関しての危険性を理解していたためか、無理なダイエットを行う者は認められなかったことは救いであった。それゆえに、体調の変調が現れなかった者が57.4%おり、「身体がだるい気がした」や「便秘がちになった」は少なく、わず

かに栄養バランスを崩しただけだった。それは知識として学んだ栄養学が、ダイエットの危険性について情報を与えたためと考えられる。それに対して知識の乏しい女子大学生の中には氾濫するダイエット情報を正しく見極める事が出来ずに、無理なダイエットを行う者もいる⁸⁾。そこで、マスコミの影響力は大きいと思われるので、正確な情報の提供が必要であり、女子大学生としても本当にやせる必要があるのか、正しい方法か否かを判断する能力を身に付けることが望まれる。やせ願望の強い女子大学生の食生活の中で欠食率は48.9%と高くなっているが、特に朝食の欠食率が89.4%と著しく高かった。本調査では欠食率は、国民栄養調査⁹⁾結果より高く、女子大学生は生活が不規則になりがちであり、食事時間を一日の生活時間の中で決めることが出来ない状況にあり、松浦ら¹⁰⁾の報告にもあるように、就寝・起床時刻が遅くなるために、欠食率が高くなったのではないかと判断した。住形態で欠食率を比較して見ると、自宅生と下宿生とはほとんど差は認められず、染谷ら¹¹⁾の自宅生より下宿生のほうが欠食率が高くなったという報告と一致しなかった。それは、栄養科の学生として、食事の大切さを理解していたのではないと思われる。しかし、80.9%が食生活に改善が必要であると回答しており、「野菜を食べる」41.5%、「三食をきちんと食べる」33.0%、「間食を減らす」33.0%、「規則正しい時間に食べる」25.6%となり、欠食はせずに、一日三食を規則正しい時間にバランス良く食べる事が必要であることを理念として、認識していると考えられる。しかしながら正しい食生活を営むことが容易でないと示されており、ここに問題があると考えられる。今回の調査結果より、栄養学を学ぶ学生の知識と、美しく見せたいという女性の願望との矛盾した一面を知ることが出来た。若い女性に対する栄養指導、栄養教育にあたって忘れてならない問題点として心すべき点を示していると考えた。今後はより正確な知識の活用が、求められるのではないだろうか。

V 要 約

若い女性の体型認識、ダイエットに対する関心度および食生活状況を知るため、栄養学科の3・4年女子(20~22歳)94名を対象に、アンケート調査を行った。

1) 体型認識では自己体型を正しく認識しておらず、実際の体型よりも肥っていると思ひ込み、必要以上のやせ願望が強い傾向にある。

女子大学生の体型認識と食生活調査

2) そのために、ダイエットに対する関心度は高く、ダイエットを試みる者も多いが、期待するほどの効果を認めていない。

3) 食生活状況では欠食率は高く、特に朝食の欠食率が高い傾向がみられた。

4) 食事時間はほとんどの者が大体しか決まっていない。

以上により正しい体型に関する情報の提供と食生活の改善の必要性が認められた。

謝 辞

本調査に協力していただいた大学の家政学部栄養科の学生に深謝致します。

文 献

- 1) 八倉巻和子, 村田輝子, 吹野陽子, 榎本美代子, 森岡加代, 前川富子: 女子の生活環境と食生活の実態, 家政学雑誌, 32, 360 (1981)
- 2) 野田汎史, 浅井克晏: 女子学生の貧血, 思春期学, 5, 583~590 (1987)
- 3) 田中たえ子, 阿部恒男, 谷川原絢子, 相馬恵美子, 山本美智子: 女子大学生に於ける定期健康診断項目と

食行動異常の関連について, 第25次全国大学保健管理研究集会報告書

- 4) 筒井末春: 神経性食思不振症に関する調査研究, 思春期学, 5, 74~76 (1987)
- 5) 厚生省保健医療局健康栄養増進課: 「肥満とやせの判定表」栄養日本, 29, 540~545 (1986)
- 6) 小林幸子: 女子高校生の体型別食意識と愁訴, 栄養学雑誌, 45, 197~207 (1987)
- 7) 岡田宣子: 母と娘の体つきの意識, 家政学会誌, 41, 867~873 (1992)
- 8) 井上知真子, 丸谷宣子, 太田美穂, 宮川久瀬子: 女子高校生及び短大生における細身スタイル志向と食事制限の実態について, 栄養学雑誌, 50, 355~364 (1992)
- 9) 厚生省保健医療局健康増進栄養課: 国民栄養の現状, 平成3年調査成績 (1993)
- 10) 松浦弘子, 上田房子, 阿部照雄: 女子学生の生活実態と保健管理, 四国女子大学紀要, 2, 69~77 (1982)
- 11) 染谷理絵, 根岸由紀子, 水野清子, 武藤静子: 女子短大生の食行動の実態とその背景, 栄養学雑誌, 47, 283~291 (1989)