

女子大生のダイエット経験について

塩入 輝恵, 齋藤 禮子

(平成11年9月30日受理)

A Survey of Female Student's Dieting Behavior in their Past

Terue SHIOIRI and Reiko SAITO

(Received on September 30, 1999)

I. 諸言

前回, 報告した女子大生のやせ願望とダイエット経験では, 女子大生にやせ願望のある者が多く, しかしながらこれらのほとんどが健康上, 体重減量の必要な者ではなかった. また, やせ願望の有無に関わらず両者の理想体重と実測身長から算出したBMI値は18~19 kg/m²であった. これは, 「やせ」を示す値であることから, 女子大生の正常値に対する意識の低さが示唆された.

一方, この対象者が行ったダイエットは大学・高校・中学で, 若年期にまで及んでいた.

これらのことから今回は, 女子大生がその若年期に行ったダイエットについて調査をしたので報告する.

II. 方法

1. 対象

対象者は本学学生2~3年生で, 189名(2年生104名, 3年生2名, 4年生83名).

2. 調査時期

平成10年9月中旬~下旬

3. 調査方法

アンケート調査による. 体格測定は行わず自己申告によるアンケート内の記入とした.

4. 調査内容

過去に行ったダイエットの回数と, ダイエットを行った時期を5つに(小学校, 中学校, 高校, 大学1・2年, 3・4年)分け, 各期について, 動機, 方法, 内容, 及び結果をみた.

5. 統計方法

以上の測定および集計と結果の解析には「データ解析用ソフトHALBAU(株式会社現代数学社)」を用い, 検定は χ^2 およびt検定を用いた.

III. 結果

1. 現在の体格及び理想体格

対象者の体格と理想体格を表1に示した.

体格の平均値は, 身長158.7 ± 5.2 cm, 体重51.4 ±

表1 対象者の体格(自己申告と理想)

	平均値±標準偏差	最小値~最大値
自己申告		
身長 (cm)	158.7 ± 5.2	148.0 ~ 172.0
体重 (kg)	51.4 ± 6.3	39.0 ~ 78.0
BMI (kg/m ²)	20.4 ± 2.3	16.2 ~ 32.9
理想		
身長 (cm)	162.1 ± 4.0	148.0 ~ 175.0
体重 (kg)	48.7 ± 3.4	40.0 ~ 60.0
BMI (kg/m ²)	18.5 ± 1.1	15.8 ~ 21.5

6.3 kg, BMI値は20.4 ± 2.3 (kg/m²)で判定分類の割合は「やせ・やせぎみ」42.9%, 「正常範囲」51.9%, 「ふとりぎみ・肥満」5.3%である.

2. ダイエット経験

(1) ダイエット経験の有無(表2)

ダイエット経験の有る者は69.8%である.

現在のBMI値から判定別にみると, 19.9以下「やせ・やせぎみ」では58.0%, 20.0~23.9「正常範囲」では77.6%, 24.0~26.3「ふとりぎみ」では100.0%, 26.4~35.0「肥満」では75.0%の者がダイエットを経験している.

表2 ダイエット経験有無とBMI判定

ダイエット経験の有無	経験有り n=132 (69.8)	経験無し n=57 (30.2)
BMI判定		
やせ・やせぎみ	47 (58.0)	34 (42.0)
正常範囲	76 (77.6)	22 (22.4)
ふとりぎみ	6 (100.0)	0 (0)
肥満	3 (75.0)	1 (25.0)

(2) ダイエット回数

現在に至るまでに行ったダイエットの回数は平均で2.75回(M±2.91)である。このうち、1回が最も多く40.2%、多い者で20回行っている。

(3) ダイエットを行った時期(図1)

ダイエットを行った時期を小学校の低学年から大

学4年生の各学年でみたところ、高校2年生が31.4%で最も多く、次いで大学2年生20.2%である。全体的にみると、高校生、大学2年生までに多い。5つの時期でみると、小学生が3.7%、中学生10.6%、高校生42.9%、大学1・2年生22.8%、大学3・4年生10.6%である。

(4) ダイエットの動機(表3)

どの世代も「太っていると感じた」がトップに挙げられており、大学3・4年生(95.0%)、中学生(90.0%)、大学1・2年生(83.7%)、高校生(81.3%)の順であるが、小学生(57.1%)は他の世代に比べ低率である。

各世代間で有意差が認められた項目は、「他人に何か言われて」が、中学生で40.0%と最も多く

表3 ダイエットの動機

ダイエットした時期	小学生 n=7 (3.7)	中学生 n=20 (10.6)	高校生 n=81 (42.9)	大学1,2年生 n=43 (22.8)	大学3,4年生 n=20 (10.6)	χ ² 検定
太っていると感じた	4 (57.1)	18 (90.0)	65 (81.3)	36 (83.7)	19 (95.0)	
他人に何か言われて	1 (14.3)	8 (40.0)	8 (10.0)	4 (9.5)	1 (5.0)	p<0.01
テレビ・雑誌を見て	0 (0)	1 (5.0)	5 (6.3)	1 (2.4)	6 (30.0)	p<0.01
標準体重オーバー	0 (0)	5 (25.0)	14 (17.5)	3 (7.1)	3 (15.0)	
着たい洋服があるから	0 (0)	0 (0)	8 (10.0)	16 (38.1)	3 (15.0)	p<0.01
皆がやっているから	2 (28.6)	1 (5.0)	3 (3.8)	1 (2.4)	1 (5.0)	
その他	2 (28.6)	2 (10.0)	8 (10.0)	5 (11.9)	0 (0)	

()内: %

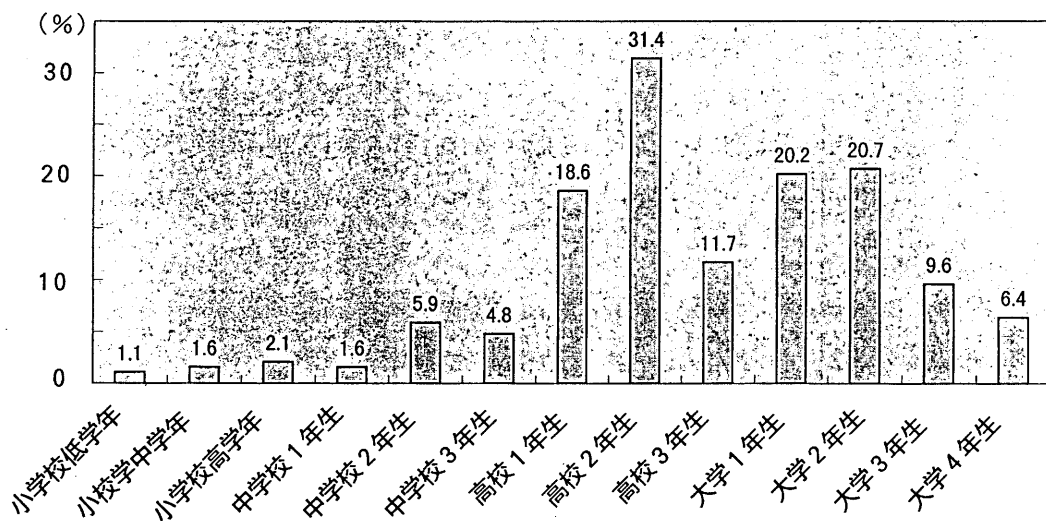


図1 ダイエットした時期

女子大生のダイエットの経験について

($P < 0.01$), 「テレビ, 雑誌をみて」は大学生, 特に3・4年生で30.0%と多く($P < 0.01$), 「着たい服があるから」は大学1・2年生で38.1% ($P < 0.01$)であった。また, 有意差は認められなかったものの, 「標準体重オーバー」が, 中学生で25.0%と他の世代より多かった。

(5) ダイエット方法(図2)

ダイエット方法を食事, 運動, 薬物, その他でみると, どの世代においても, 食事面でのダイエットが70.0~95.0%の範囲で多く実行されており, 次いで運動である。

食事面でのダイエット実行は, 中学生で95.0%と最も多くみられた。大学3・4年生では25.0%の者が運動を取り入れていた。

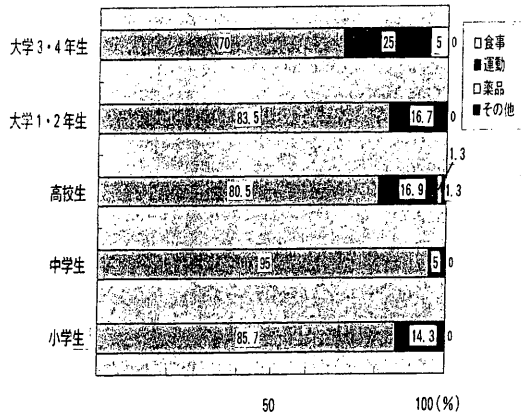


図2 ダイエット法

表4 ダイエット期間中の食事

() 内: %

ダイエット期間中の食事	小学生 n=7 (3.7)	中学生 n=20 (10.6)	高校生 n=81 (42.9)	大学1.2年生 n=43 (22.8)	大学3.4年生 n=20 (10.6)
朝食 普通	5 (71.4)	11 (55.0)	51 (63.0)	26 (60.5)	12 (60.0)
量を減らした	1 (14.3)	8 (40.0)	23 (28.4)	10 (23.3)	7 (35.0)
欠食	1 (14.3)	1 (5.0)	1 (1.2)	2 (4.7)	0 (0)
ダイエット食	0 (0)	0 (0)	6 (7.4)	5 (11.6)	1 (5.0)
昼食 普通	4 (57.1)	12 (60.0)	40 (49.5)	19 (44.2)	8 (40.0)
量を減らした	3 (42.9)	6 (30.0)	32 (39.5)	15 (34.9)	9 (45.0)
欠食	0 (0)	1 (5.0)	0 (0)	2 (4.7)	1 (5.0)
ダイエット食	0 (0)	1 (5.0)	9 (11.1)	7 (16.3)	2 (10.0)
夕食 普通	2 (28.6)	3 (15.0)	10 (12.3)	7 (16.3)	4 (20.0)
量を減らした	5 (71.4)	14 (70.0)	57 (70.4)	27 (62.8)	12 (60.0)
欠食	0 (0)	1 (5.0)	2 (2.5)	1 (2.3)	2 (10.0)
ダイエット食	0 (0)	2 (10.0)	12 (14.8)	8 (18.6)	2 (10.0)
間食 普通	3 (42.9)	4 (20.0)	10 (12.3)	7 (16.3)	4 (20.0)
量を減らした	4 (57.1)	16 (80.0)	69 (85.2)	34 (79.1)	15 (75.0)
欠食	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (2.3)	1 (5.0)
ダイエット食	0 (0)	0 (0)	2 (2.5)	1 (2.3)	0 (0)

(6) ダイエット期間中の食事(表4)

ダイエット期間中の食事を朝, 昼, 夕, 間食でみた。

① 朝食について

普通に食べていた者は, 小学生71.4%, 高校生63.0%, 大学1・2年生60.5%, 大学3・4年生60.0%, 中学生55.0%であった。

欠食した者は, 小学生14.3%で他の世代の5%

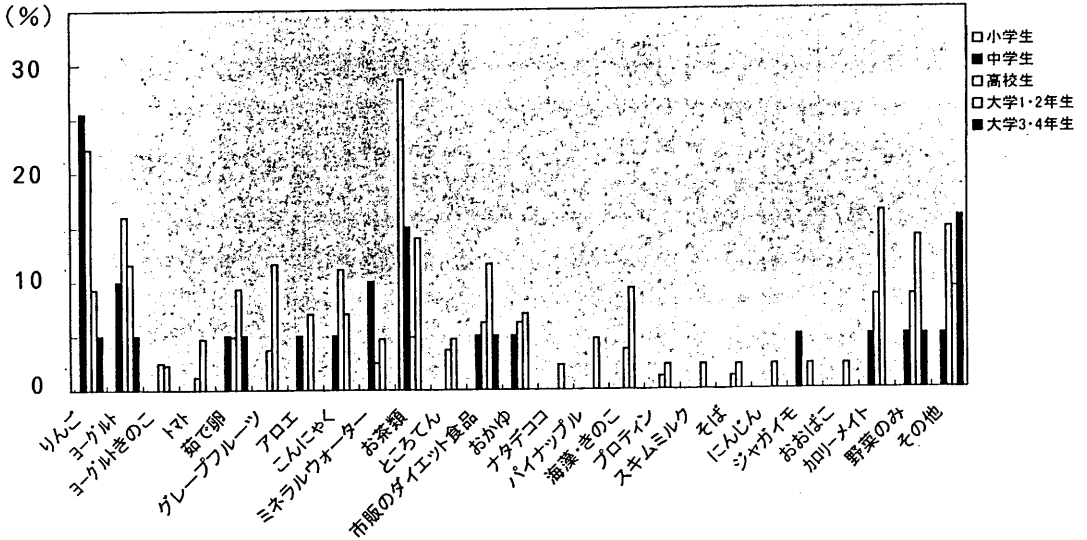


図3 ダイエット食

前後に比べ多い。しかし、一方では普通食をしている者も他の世代に比べ多い。中学生は量を減らす者が40.0%と多く、次いで大学3・4年生が35.0%である。高校生および大学3・4年生はダイエット食を用いている者が、10%前後であった。

② 昼食について

普通に食べていた者は、中学生60.0%、小学生57.1%、高校49.5%、大学1・2年生44.2%、大学3・4年生40.0%であった。

量を減らす者は、大学3・4年生で45.0%で最も多く、次いで小学生42.9%である。

欠食した者は、小学生、高校生では無し、中学生、大学1・2年、3・4年生は5%。

③ 夕食について

普通に食べていた者は朝食や昼食に比べて少数である。小学生28.6%、大学3・4年生20.0%、大学1・2年生16.3%、中学生15.0%、高校生12.3%であった。

夕食では、各世代とも60.0~70.0%の者が量を

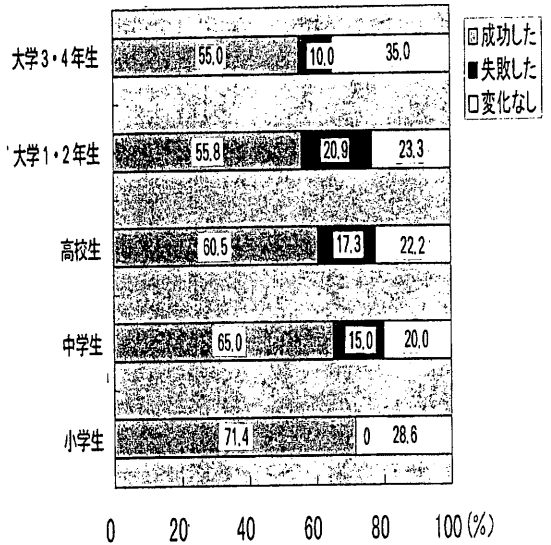


図4 ダイエット結果

減らしている。ダイエット食を用いている者は大学1・2年生が18.6%で最も多い。夕食での欠食は少ないものの大学3・4年生では10.0%である。

④ 間食について

間食においては量を減らしている者が圧倒的に多

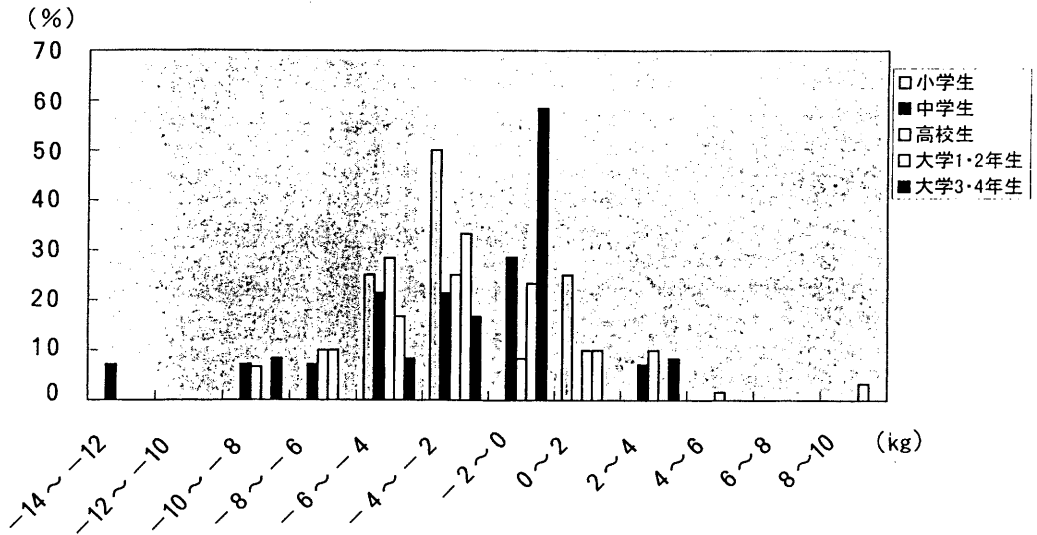


図5 ダイエットの結果(体重の増減量)

いが、小学生では57.1%と80%前後の他世代に比べ少なく有意差が認められた ($P < 0.05$)。

(7) ダイエット食(図3)

ダイエット食25種類をみると、単品でのダイエットが行われており、特に「りんご」ダイエットが中学生、高校生において目立った。全体的にみると、高校生および大学1・2年生では多種多様なものを試みている。これに反して小学生では、「お茶」は例外として単一食品(ダイエット食品)でのダイエットは行っていない。また、大学3・4年生でも単一食品でのダイエットは少数である。

(8) ダイエット結果(図4)

「成功した」者は、小学生71.4%、中学生65.0%、高校生60.5%、大学生1・2年生55.8%、大学生3・4年生55.0%で若年代ほど高率であった。20~30%のものはどの世代でも「変化なし」としている。

「失敗した」は大学1・2年生20.9%、高校生17.3%、中学生15.0%、大学3・4年生10.0%である。

① 体重の変化(図5)

ダイエットした時の体重の変化は-14kg~+10kgの範囲にあった。

どの世代も-6kg~0kgに集中している。減量が大きかった世代は、高校生で最も大きく-6kg~

-4kg(28.3%)、小学生-4kg~-2kg(50.0%)、大学1・2年生-4kg~-2kg(33.3%)、中学生-2kg~0kg(28.6%)、大学3・4年生-2kg~0kg(58.3%)である。

② 体調の変化(図6)

ダイエット中または以降の体調の変化について「特に無かった」を含め10項目の回答をみたところ、「特に無かった」が小学生で85.7%と最も多く、35%前後の高校生、大学1・2年生、大学3・4年生との間に有意差が認められた ($P < 0.01$, $P < 0.01$, $P < 0.05$)。

「生理不順」は高校生27.8%、中学生21.1%で多く、「便秘」は高校生に17.7%、「全身倦怠感」は大学1・2年生17.1%、「イライラする」は中学生15.8%、「風邪をひきやすくなった」大学3・4年生で14.6%である。

IV. 考察

前回の調査結果¹⁾では、女子大生が過去に行ったダイエットの実行率が約50%であった。今回の調査では、約70%であり、20%もアップしている。一方、ダイエット経験の有る者の体格指数を比較すると、「やせ・やせぎみ」が25%増、「正常範囲」が20%増であった。今回

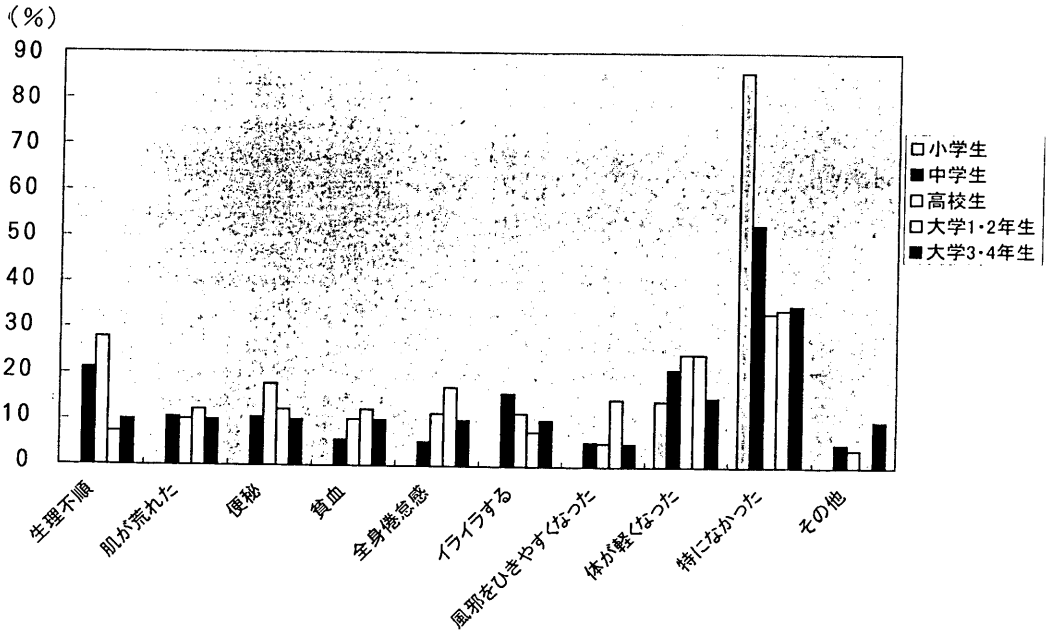


図6 ダイエットの結果(体調の変化)

の調査対象者は、前回に比べ5歳若い世代であり、過剰なダイエット実行の増加がうかがわれる。しかしこれがダイエットをした結果だとすれば、「正常範囲」は良しとしても「やせ・やせぎみ」の者の増加は問題である。

西岡ら²⁾の調査によると女子学生のダイエット実行率は53%である。またBMI判定について、適正範囲を19~24、やせ型を19以下に調整し、分類した者のダイエット実行率は、53.3%、29.1%である。本調査においてもほぼ同率の結果である。

宮城³⁾は、若年女子の肥満度判定にみられる「やせ」が半数近くいることから、その基準について中年男女より低い値を判定に用いる必要があるとし、また若年女子では摂食障害や健康障害につながり兼ねない過激な「やせ」や「やせ志向」をスクリーニングする基準としては「BMI<18」とすることを妥当としている。

本調査における判定は、日本肥満学会⁴⁾で提言されている基準を用い、つまりBMI<20を「やせ・やせぎみ」とし、BMI<18または19では分析を行っていない。しかし、このように若年女子について正常範囲を定めるとすればおそらく、かなりの率で「やせ」の割合が修正されると考える。若い女性の判定基準については、今後の課題であり検討したい。

今回の調査で、やせを意識したダイエットは小学生に

まで及んでいた。

文部省の学校保健統計⁵⁾によると、これまで小学生、中学生、高校生の身長、体重はともに毎年伸びを示していたが、平成9年度の女子の成績では、体重がどの年齢においても減少している。この現象は、若年女子のやせ志向と関わりがあるのではないかと考える。

矢倉ら⁶⁾は小学生、中学生、大学生のボディ・イメージからその体格指数(BMI)をみているが、小学生高学年の女子で「やや太っている」「太っている」とした者の値は、18.7±1.7、22.3±1.7であり、非肥満者の肥満意識が小学生にもみられたとある。但し、対象者の年齢域からやむを得ず体格評価にBMIを用いたとしている。確かに成長期におけるBMI判定の有効性は疑問であるが、この時期に誤った体型意識が存在することは切実な問題として捕らえるべきであろう。

このような誤った体型意識から、ダイエット行動を起こす可能性は非常に高い^{7)~13)}。またこのダイエットが誘因で神経性無食欲症になったという報告¹⁴⁾もある。

ダイエットの動機については各々の世代で特徴がみられた。中学生での「他人に何かを言われて」という動機は、まさに第2次性徴期が始まった思春期であるがゆえのものとする。

藤田ら¹⁵⁾によると思春期は自分の外見や短所を気に

しはじめる時期であり、これは小学生よりも中学生、男子より女子のほうが強いとしている。特に調査のなかにある項目のうち「服装や髪形に気をつかう」については、自分が他の者の“まなざし”にさらされていることの反応で自己を肯定的に捉え、表現したいという欲求のあらわれとみられるとしている。

今回の調査に使用した動機項目をみると「他人に何かをいわれて」の他は自発的なものである。心身ともに敏感で不安定なこの時期のダイエットは、Anorexia Nervosa¹⁶⁾を引き起こしやすいと考えられ、特に注意を払わなければならない。

食事面でのダイエット実行も中学生に最も多かったことも付け加えておく。

次にダイエット期間中の食事について、朝、昼、夕、間食を一日の食行動として各時期の特徴をみると、小学生では、朝食はきちんと食べ、主に夕食の量を減らしている。中学生は昼食をきちんと食べ、主に間食と夕食で量を減らしている。高校生では主に間食で量を減らし、朝、昼、夕食にダイエット食品を食べている。大学1・2年生は、高校生と同じ傾向であるが、ダイエット食品を食べている者が多く、朝、昼、夕、間食の欠食者も出てくる。大学3・4年生では朝、昼、夕、間食の各食事で量を減らし、やはりダイエット食品を食べている。

小、中、高校生では間食の欠食は無く、このうち若年者ほどきちんと食べていた。

幼児期では、身体機能が未熟であり、また消化器官をも未発達であることから、発育に必要な栄養つまり栄養所要量¹⁷⁾は、量的に3度の食事のみでは満たすことができない。したがって間食が必要となる。小学生は幼児期からの移行段階であることから、この時期においても間食が必要であると考え。また学童期は親の管理の基に生活が成り立っている。このようなことから、小学生は勿論のこと中学、高校生でダイエットを実行しているながらも間食は、欠食までに至らず維持されているのではないかと考える。

ダイエット食の利用はその内容から考えると、その殆どが女性雑誌などに掲載されていたものである。ダイエット食は高校生と大学生の食事にみられた。また高校生は別として、大学生のダイエット動機は「テレビ・雑誌をみて」が多かったが、このようなマスメディアはやせ願望の強い、若い女性の心を捕らえる強力な要因として注意すべきである。

今回の調査でも多かった「お茶類」、「りんご」は1994年に、「ヨーグルト」は1993年、「ミネラルウォーター」は1992年、「ゆで卵」は1987年、「パインアップル」は1982年に掲載されていた¹⁸⁾。一方、都内の大型書店には「ダイエット・美容」のコーナーが設けられ、その棚には少なくとも200種類以上のダイエット本が見られる。これらは、女性雑誌はもとより若い女性をターゲットとするものと思われるが、その根拠は確固たるものではない。

結果にもみられるとおり、高校生をも例外なくこのターゲットになってしまっているといえよう。

中学生については、日本人の栄養所要量¹⁷⁾にみられるように生涯で最も多くの栄養を摂取しなければならない時期である。特に女子の場合は、母性としての身体をつくりあげる時期でもある。減量を目的に欠食や偏った食事をするのはタブーとしなければならない。

今回は食事の内容について、大まかに「普通」「量を減らした」「欠食」「ダイエット食」としたが、このうち「普通」の基準は定めてない。しかしながら、小学生及び中学生の昼食については学校給食の実施状況¹⁹⁾からみて、提供された給食が基準となっていると判断する。

次にこのようなダイエットを行った結果について述べる。

小学生では半数の者が2～4kgの減量をしたが体調に変化は現れていない。最も減量の大きかった高校生では、「生理不順」を来している。月経異常について、特に無月経ともなればAnorexia Nervosaつまり思春期やせ症の初期の特徴¹⁶⁾とされる。

ゆえにこの時期の月経異常を重視したい。

いずれにせよ、誤った体型意識からの過度のダイエットは、身体を蝕むことで、結果的には母性をも否定するものと考え。

今回、女子大生が過去に行ったダイエットについて、各々の時期ごとにその方法や内容を調査、検討したが、13～15年前にまで逆上った思い出し方式のものであるため正確性には多少欠ける部分もあった。このため、集計および分析において顕著な結果は得られなかったように思われる。しかしながら、やせ願望からダイエットの実行が若年層にまで及んでいることは明らかであった。

今後は、実際に行われているダイエットについての情

報をより正確に把握するために、過去におけるものではなく、各世代でのより綿密な調査を必要とする。その中で、誤った知識から行われているものの把握、またやせ願望からダイエット行動だけに留まらず、摂食障害への移行という問題についてをも、若い女性の心理面を考え、成長期から成人に至るまでの健康な身体づくりを目的とした食教育の在り方を考えたい。

V. 要旨

平成5年に行った調査結果¹⁾では、ダイエットを実行する年代が、青年期に留まらず中学生や高校生など若年層にまでみられた。これを踏まえ、女子大生が過去に行ったダイエットについて、再度調査し検討を行った。

- (1) 対象者のうち、約7割が過去にダイエットを経験していた。
- (2) ダイエットを経験した時期は、高校2年生が最も多く、次いで大学2年生に多かった。
- (3) ダイエットの動機は「太っていると感じた」がどの年代にも多かった。「他人に何か言われて」は中学生で、「テレビ、雑誌をみて」は大学3・4年生で、「着たい服があるから」は大学1・2年生で、他の世代との間に有意差が認められた。
- (4) ダイエット法は、食事面でのダイエットが最も多く実行されており、特に中学生が95%と高率であった。運動面のもは、大学3・4年生で1/4の者が実行していた。
- (5) ダイエット期間中の食事は、どの世代も夕食で「量を減らしている」者が多く、「普通」は小学生の朝食で、また中学生の昼食に多かった。「ダイエット食」を朝、昼、夕食に用いているのは高校生、大学生であった。「欠食」が無いのは、小、中、高校生の間食である。

用いられた「ダイエット食」は単一食品が多く、「お茶類」、「りんご」、「ヨーグルト」などであった。

- (6) ダイエット結果は、若年代ほど「成功した」ものが多かった。

体重減量が最も大きかったのは高校生で、-6kg~-4kgであった。

体調の変化は「生理不順」が高校生、中学生に多かった。「特になかった」は小学生が高率で、他世代との間に有意差が認められた。

謝 辞

報告を終えるにあたり、本調査にあたりご協力頂いた本学学生に深謝いたします。

文 献

- 1) 塩入輝恵, 関口紀子, 飯島由美子, 齋藤禮子: 東京家政大学研究紀要, 39, pp. 39~46, (1999)
- 2) 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: 学校保健研究, 35, pp. 543~551 (1993)
- 3) 宮城重二: 栄養学雑誌, 56, pp. 33~45, (1998)
- 4) 阪本要一, 池田義雄: 臨床成人病, 22, pp. 335~340 (1992)
- 5) 文部省: 平成10年度学校保健統計調査報告書, pp. 144~147 (1999), 大蔵省印刷局 (東京)
- 6) 矢倉紀子, 広江かおり, 笠置綱清: 小児保健研究, 52, pp. 521~524 (1993)
- 7) 小林幸子: 栄養学雑誌, 45, pp. 197~207 (1987)
- 8) 荒木達雄, 金子嘉徳: 日本体育大学紀要, 22, pp. 39~45 (1992)
- 9) 井上知真子, 丸谷宣子, 太田美穂, 宮川久邇子: 栄養学雑誌, 50, pp. 355~364 (1992)
- 10) 伊海公子: 家政学研究, 40, pp. 1~8 (1993)
- 11) 今井克己, 増田隆, 小宮秀一: 栄養学雑誌, 52, pp. 75~82 (1994)
- 12) 下坂智恵, 高部啓子, 飛鳥千鶴子, 新留理恵子, 岡田みゆき: 大妻女子大学紀要, 31, pp. 183~193 (1995)
- 13) 加藤鈞, 室屋敬子: 一宮女子短期大学紀要, 33, pp. 68~79 (1995)
- 14) 新居美都子, 和田佐, 石田元男: 小児科診療, 38, pp. 94~102 (1975)
- 15) 藤田英典: 財団法人 伊藤忠記念財団 平成6年度調査研究報告書, pp. 84~103 (1996)
- 16) 渡辺昌祐, 横山茂生: 思春期やせ症, pp. 1~179 (1984), 医歯薬出版株式会社 (東京)
- 17) 厚生省保健医療局健康増進栄養課: 第五次改定日本人の栄養所要量, pp. 8~9 (1999), 第一出版株式会社 (東京)
- 18) 加藤一子: バカ・ダイエット, pp. 18~54 (1998), 株式会社ぶんか社 (東京)
- 19) 特殊法人日本体育・学校健康センター学校給食部: 学校給食要覧平成9年版, pp. 209~215 (1997), 第一法規出版株式会社