

# 女子学生のボディイメージとライフスタイル

藤 沢 政 美

## 緒 言

2008年(平成20年)の国民栄養調査<sup>1)</sup>では、20歳以上の日本人における肥満者の割合は、20歳代(14.6%)から30歳代(29.5%)で2倍に跳ね上がっており、それ以降40歳、50歳代までは30%を超えている。そして、女性では20歳から60歳代に至るまでほぼ直線的に肥満者の割合が高くなっている。一方、低体重者(BMI<18.5)の割合は、2008年において男性では20歳代で9.6%と増加傾向にあるものの、30~50歳代では2~3%程度であった。これに対して女性では、20歳代の22.5%、30歳代の16.8%が低体重であることは特記すべき点であり、40歳代を含めて、これらの若い層では、この26年間で低体重の者が約2倍に増加している。この理由の一つとして、女性においては体重を減らそうとする者の割合が高く、とくに15~60歳未満の者では、BMIが18.5~25未満の「普通」の者においても約6割前後の者が体重を減らそうとしているということがあげられる。その背景には、健康日本21<sup>2)</sup>の目標項目にも掲げられているように、健康にとっての“適正体重”を正しく認識しているかどうかということがある。このような適正体重の認識のズレの原因として、いわゆる“ボディイメージ”について考える必要がある。すなわち、体重が「普通」である、さらに極端な例としては「低体重」であるにもかかわらず、自分の体型を「太っている」と答えた者の割合は、1998年と比較して、女性においてはどの年齢階層においても増加しており、とくに15~19歳、20~40歳代でその増加傾向は顕著であった。このようなボディイメージに関する意識の変化が、実際の減量行動に結びつき、それがとくに若い世代の成人女性での低体重につながっているのではないかとと思われる<sup>3)</sup>。

そして、若年層を中心に、やせる必要がないのにやせたいために過剰なダイエットを続ける食習慣が蔓延し、月経の異常や骨粗鬆症などの身体への障害も懸念され、ダイエットが疾病に移行すると摂食障害へも発展してしまう。

このため、現代の女性は、自分が肥満か否か、あるいは痩せなければならないか否かを認識するために、正しい肥満判定を行うことが重要であるとともに、対象者の実態を把握し、良好な身体状態を目指した健康教育が必要となる。

そこで、本学女子学生のBMIと体脂肪率をもとに、理想と現実の体型の差や体型の自己認識を調べ、ライフスタイルとの関連について検討する。

## 方 法

### 1. 対象

本学に在籍する 1～4 年生（18～22 歳）の女子学生 50 人。

### 2. 実施方法

あらかじめ設定した 2 日間のうちのいずれかの 1 日で、体脂肪計の測定条件の「起床後 3 時間を経過している」、「食後 3 時間を経過している」ことを考慮して 16 時～17 時に、形態及び体重測定を含む体脂肪率測定、ならびにライフスタイルに関する質問紙法による調査を行なった。

#### ①形態測定と肥満度の算出および分類

形態については、身長測定、ならびに体脂肪率測定時の体重から BMI（Body Mass Index：体重（kg）/（身長（m））<sup>2</sup>）を算出した。肥満とやせの判定は、肥満の判定基準<sup>4)</sup>をもとに、BMI の数値が 18.5 未満を「やせ」、18.5 以上 25 未満を「普通」、25 以上を「肥満」とし、さらに、森田ら<sup>5)</sup>の方法によって「普通」を標準値である 22.0 を境に 2 つに分類した。そして、BMI の値が 18.5 未満を A 群、18.5 以上 22 未満を B 群、22 以上 25 未満を C 群、25 以上を D 群とした。

#### ②体脂肪率測定および分類

体脂肪率は TANITA 社製 体組成計 BC-118 D を用いて測定を行った。この 8 電極法を用いた体重計一体型体組成計の標準値が 21% 以上 35% 未満とされているため、21% 未満を「やせ群（a 群）」、標準値である 21% 以上 35% 未満の中央値とされる 28% を境界として 2 つに分け、21% 以上 28% 未満を「標準マイナス群（b 群）」、28% 以上 35% 未満を「標準プラス群（c 群）」、そして 35% 以上を「肥満群（d 群）」とした。

尚、以下の 7 点を条件として、測定を行った。

- ・起床後 3 時間を経過している
- ・食後 3 時間を経過している
- ・当日はアルコールを飲まない
- ・当日激しい運動をしない
- ・過度の飲食、極度の脱水症状はさける
- ・生理中でない
- ・測定前に排尿をする

### 3. 統計処理

身長および体重はそれぞれ平均値および標準偏差であらわした。平均値の有意差検定には対応のない Student の t テストを用い、その有意水準は、危険率が 5% 未満（ $P < 0.05$ ）のものを採用した。

## 結果および考察

### 1. 身体状況

#### ①対象者の身体特性

平均年齢は  $20.4 \pm 1.0$  歳、身長、体重および BMI はそれぞれ、 $157.8 \pm 5.3$  cm、 $52.5 \pm 8.2$  kg および  $21.1 \pm 3.2$  kg/m<sup>2</sup> であり、平成 20 年度体力・運動能力調査結果<sup>6)</sup> (20~24 歳) の身長  $158.71 \pm 5.28$  cm、体重  $50.62 \pm 5.97$  kg と比較しても大差はないが、BMI は標準をやや下回る値であった。

これらを、群ごとにわけた BMI でみると (表 1)、身長は A 群が 9 名 (18%) で  $156.3 \pm 3.7$  cm、B 群は 26 名 (52%) で  $159.8 \pm 5.6$  cm、C 群は 11 名 (22%) で  $154.9 \pm 5.1$  cm および D 群は 4 名 (8%) で  $157.5 \pm 2.1$  cm であった。BMI の標準値が 22.0 よりも低い A 群および B 群の者は、50 名中 35 名と 7 割を占めていた。また、「普通」の判定基準に該当する 18.5 以上 25.0 未満の者は 50 名中 37 名 (74%) であった。

表 1 対象者の BMI およびグループごとの身体特性

	身長 (cm)	体重 (kg)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	体脂肪率 (%)
平均	$157.8 \pm 5.3$	$52.5 \pm 8.2$	$21.1 \pm 3.2$	$29.6 \pm 5.7$
A 群 (n=9)	$156.3 \pm 3.7$	$42.9 \pm 3.1$	$17.5 \pm 0.8$	$23.8 \pm 3.6$
B 群 (n=26)	$159.8 \pm 5.6$	$51.7 \pm 4.3$	$20.3 \pm 1.0$	$28.4 \pm 3.6$
C 群 (n=11)	$154.9 \pm 5.1$	$55.2 \pm 3.6$	$23.0 \pm 0.7$	$32.6 \pm 2.9$
D 群 (n=4)	$157.5 \pm 2.1$	$73.0 \pm 4.7$	$29.5 \pm 2.4$	$42.0 \pm 3.2$

#### ②体脂肪率について

表 2 に示すように、体脂肪率の平均値は  $29.6 \pm 5.7\%$  で標準とされる  $28.0\%$  をやや上回る値であった。これを群ごとにみても、21% 未満の a 群は 2 名で全体の 4%、21% 以上 28% 未満の b 群は 19 名で 38%、28% 以上 35% 未満の c 群は 23 名で 46% および 35% 以上の d 群は 6 名で 12% であった。「標準」の判定基準に該当する b および c 群の合計は 50 名中 42 名 (84%) で、多くの者がこの範囲に含まれていた。

表 2 対象者の体脂肪率およびグループごとの身体特性

	身長 (cm)	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
平均	$157.8 \pm 5.3$	$52.5 \pm 8.2$	$29.6 \pm 5.7$	$21.1 \pm 3.2$
a 群 (n=2)	$158.0 \pm 4.2$	$43.6 \pm 3.0$	$19.4 \pm 0.7$	$17.4 \pm 0.3$
b 群 (n=19)	$158.3 \pm 5.6$	$47.5 \pm 5.2$	$25.0 \pm 1.9$	$18.9 \pm 1.3$
c 群 (n=23)	$157.6 \pm 5.6$	$53.7 \pm 4.5$	$31.0 \pm 2.0$	$21.6 \pm 1.4$
d 群 (n=6)	$157.0 \pm 4.8$	$64.6 \pm 11.1$	$39.7 \pm 3.6$	$26.2 \pm 4.6$

### ③体脂肪率および BMI

表3に示すように、体脂肪率が a 群で、BMI が A 群の体脂肪率、体重ともに少ない者、いわゆる「やせ」の者は、2名で全体の4%であった。体脂肪率が b 群で BMI が A 群の体脂肪率は標準よりも少なく、BMI はやせに属する者は6名で12%、BMI が B 群の体脂肪率、体重ともに標準よりも少ない者は13名で26%であった。体脂肪率は c 群で BMI が A 群の体脂肪率は標準よりも多いが、BMI は「やせ」の範囲に属する者は1名で2%、B 群の体脂肪率は標準よりも多いが、体重は標準よりも少ない者は12名で24%、C 群の体重は標準よりも多い者は10名で20%であった。体脂肪率が d 群で BMI が B 群は1名で2%、C 群が1名で2%、D 群の体脂肪率、BMI ともに「肥満」に属する者は4名で8%であった。

BMI の判定が「普通」(B 群および C 群)であり、体脂肪率の判定も「標準」(b 群および c 群)である者は35名で全体の70%であった。体脂肪率では「肥満」であるが BMI では「普通」でしかも標準より低い B 群、また、「普通」だが標準よりも多い C 群のいわゆる「かくれ肥満」の者は、それぞれ1名ずつ(2%)であった。体脂肪率で「肥満」である d 群、BMI でも「肥満」である D 群の者は4名(8%)であった。

体脂肪率と BMI との関係は、相関係数 0.9057 ( $p < 0.001$ ) と有意な相関を示した。大野ら<sup>7)</sup>は体脂肪率および BMI の相関係数が 0.71 ( $p < 0.001$ ) と高い相関を認めているが、本研究のものはそれよりさらに高い相関が認められた。

表3 体脂肪率と BMI による分類

			BMI			
			A 群	B 群	C 群	D 群
			18.5 未満	18.5 以上 22 未満	22 以上 25 未満	25 以上
体脂肪率	a 群	21% 未満	2 (4%)	-	-	-
	b 群	21% 以上 28% 未満	6 (12%)	13 (26%)	-	-
	c 群	28% 以上 35% 未満	1 (2%)	12 (24%)	10 (20%)	-
	d 群	35% 以上	-	1 (2%)	1 (2%)	4 (8%)

## 2. 現在の体型と自己認識

現在の体型の自己認識は、「やせている」と答えた者はなく、「程よいと思う」と答えた者は10名で全体の20%で、「太っている」と答えた者は40名(80%)と矢倉<sup>8)</sup>の報告同様大変高い割合を占めていた。

### ①現在の体型の自己認識と BMI (表4)

「程よいと思う」と答えた者のうち A 群は3名、B 群は7名で、C 群および D 群はいなかった。A 群、B 群のように BMI が標準値よりも少ない者では、現在の体型に満足し、「程よいと思う」と思う傾向がある。

一方、「太っている」と答えた40名のうちわけは、A群が6名、B群19名、C群1名およびD群が4名であり、「太っている」と思っている者がすべての群に分布する結果であった。すなわち、太っていることに関しては、BMIが低い、高いにかかわらず、自己認識にズレが生じており、肥満であるD群だけではなく標準より少ないA群やB群でも「太っている」と認識している。

②現在の体型の自己認識と体脂肪率（表4）

「程よいと思う」と答えた者のうち、a群は2名、b群は6名、c群は2名およびd群はいなかった。「太っている」と答えた者は、a群にはおらず、b群が12名、c群は21名およびd群は7名であった。これらから、体脂肪率が低いa群では、今の体型に満足し、「程よいと思う」と認識している。

表4 BMI、体脂肪率別の現在の体型に対する自己認識

	BMI				体脂肪率			
	A群	B群	C群	D群	a群	b群	c群	d群
やせている								
程よいと思う	3	7			2	6	2	
太っている	6	19	11	4		13	21	6
計	9	26	11	4	2	19	23	6

3. 対象者の理想体型

①理想の体型について

理想的な体型の平均は身長  $161.2 \pm 5.7$  cm、体重  $48.0 \pm 8.5$  kg であった。これをBMIであらわすと  $18.3 \pm 1.7$  kg/m<sup>2</sup> となり、標準22を大きく下回り、「やせ」の範疇であった（表5、表6）。「やせたい」と思う者は46名で全体の92%と極めて多く、やせ願望が大変高い。そして「このままでよい」と思う者はわずか8%の4名であった。一方、「太りたい」と思う者はいなかった

表5 理想とする体型 (BMI) ( )は範囲

グループ	身長 (cm)	体重 (kg)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
全体	$161.2 \pm 5.7$ (150~182)	$48.0 \pm 8.5$ (38~55)	$18.3 \pm 1.7$ (12.3~21.5)
A群 (n=9)	$159.8 \pm 4.2$ (155~165)	$43.1 \pm 3.9$ (38~49)	$16.9 \pm 1.5$ (14.9~19.1)
B群 (n=26)	$162.4 \pm 6.2$ (155~182)	$48.7 \pm 3.4$ (55~43)	$18.5 \pm 1.3$ (15.6~20.7)
C群 (n=11)	$161.1 \pm 6.1$ (155~180)	$49.3 \pm 4.2$ (40~55)	$18.7 \pm 2.3$ (12.3~20.7)
D群 (n=4)	$158.8 \pm 2.5$ (155~160)	$50.0 \pm 4.1$ (45~55)	$19.8 \pm 1.1$ (18.9~21.5)

表6 理想とする体型（体脂肪率） ( )は範囲

グループ	身長 (cm)	体重 (kg)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
a 群 (n=2)	156.5±2.1 (155~158)	42.0±0.0 (42.0)	17.1±0.5 (16.8~17.5)
b 群 (n=19)	161.7±4.5 (156~175)	46.6±4.4 (38~53)	17.8±1.6 (14.9~19.9)
c 群 (n=23)	162.0±6.0 (150~182)	49.3±3.5 (45~55)	18.7±1.3 (15.6~20.7)
d 群 (n=6)	162.9±8.1 (155~180)	48.9±4.9 (40~55)	18.6±3.0 (12.3~21.5)

表7 BMI、体脂肪率別の理想とする体型

	BMI				体脂肪率			
	A 群	B 群	C 群	D 群	a 群	b 群	c 群	d 群
やせたい	6	25	11	4		17	23	6
このままでよい	3	1			2	2		
太りたい								
計	9	26	11	4	2	19	23	6

(表7)。

BMI 別でみると、「やせたい」と思う者は、A 群で6名、B 群25名、C 群11名、そしてD 群は4名であり、標準体重の範囲内の健康な女子学生でも、80%を超える者が現在よりやせたいとする先行研究<sup>9)</sup>を支持する結果となった。「このままでよい」と思う者は、A 群が3名、B 群が1名、そしてC 群およびD 群はいなかった。体脂肪率別でみると、「やせたい」と思う者は、a 群にはおらず、b 群が12名、c 群23名そしてd 群が7名であった。一方、「このままでよい」と思う者は、a 群、b 群がそれぞれ2名ずつで、c 群およびd 群はいなかった。

このことより、自らの体型を BMI の基礎となる体重で把握するのではなく、体脂肪率で行うべきであると考えられる。

②理想と現在の身長差、体重差

理想と現在の差の平均は、身長5.3±6.7 cm、体重-4.5±7.3 kg であった(表8)。BMI 別でみると、身長差および体重差はそれぞれ A 群で+4.7 cm および+0.2 kg、B 群+4.1 cm および-

表8 BMI 別の理想身長と現在の身長の差および体重の差

	理想の身長-現在の身長 ( ) 範囲	理想体重-現在体重 ( ) 範囲
BMI	+5.3±6.7 cm (-9.0~32.0)	-4.5±7.3 kg (-32.8~8.5)
A 群 (n=9)	+4.7±2.5 cm (0~8.0)	+0.2±4.2 kg (-4.5~8.5)
B 群 (n=26)	+4.1±6.4 cm (-9.0~25.0)	-2.8±4.5 kg (-15.3~4.4)
C 群 (n=11)	+8.1±9.4 cm (-5.0~32.0)	-5.9±4.9 kg (-13.7~3.5)
D 群 (n=4)	+1.3±3.5 cm (-3.0~5.0)	-23.0±7.2 kg (-32.8~-16.6)

表9 体脂肪率別の理想身長と現在の身長の違いおよび体重の違い

体脂肪率	理想の身長－現在の身長（ ）範囲	理想体重－現在体重（ ）範囲
a 群 (n=2)	-1.5±6.4 cm (-6.0~3.0)	-1.6±3.0 kg (-3.7~0.6)
b 群 (n=19)	+3.8±4.5 cm (-9.0~9.0)	-0.9±3.7 kg (-6.7~8.5)
c 群 (n=23)	+5.9±6.8 cm (-4.0~25.0)	-4.4±5.1 kg (-15.3~4.4)
d 群 (n=6)	+5.9±11.9 cm (-3.0~32.0)	-15.7±11.1 kg (-32.8~-0.4)

2.9 kg、C 群+8.1 cm および-5.9 kg、そして D 群で+1.3 cm および-23.0 kg であった。BMI が標準よりも多い C 群の身長差が 8.1 cm と他群よりも著しく高い結果となった。

体脂肪率別では、身長差および体重差はそれぞれ a 群で-1.5 cm および-1.6 kg、b 群+3.8 cm および-0.9 kg、c 群+5.9 cm および-4.4 kg、そして d 群で+5.9 cm および-15.7 kg であった (表 9)。

全体的に今より高い身長を望み、逆に体重は、BMI の値が高くなるにつれて体重を減らしたいと思っていることがわかる。そして、BMI と理想体重との関係は、相関係数 0.822 (p<0.001) と有意な相関を示した。

#### 4. ダイエット

##### ①ダイエットの関心度

ダイエットに関心が「ある」と答えた者は 41 名 (82%)、「ない」と答えた者は、9 名 (18%) とダイエットへの関心度が高い結果であった。

BMI 別でみると、「ある」と答えた者は A 群が 6 名、B 群 20 名、C 群 11 名、そして D 群は 4 名であった。これは、矢倉らによる、非肥満者の 39.9% が肥満意識を持っており、そのうち 69% は減量を実行したいとする報告を大きく上回る結果となった。一方、「ない」と答えた者は A 群が 3 名、B 群が 6 名で、C 群および D 群はいなかった (表 10)。体脂肪率別では、「ある」と答えた者は a 群にはおらず、b 群が 15 名、c 群 20 名および d 群は 6 名であった。一方、「ない」と答えた者は a 群が 2 名、b 群 4 名、c 群は 3 名となり、d 群はいなかった。

このように、BMI の値が高い者ほどダイエットへの関心度が高いが、体脂肪率別では BMI ほどの関心度が明確ではないため、多くの者が体重を基準にダイエットを考えている様子がみられ、自己の体型認識と体脂肪率とが一致していない。

表 10 BMI、体脂肪率別ダイエットの関心度

		BMI				体脂肪率			
		A 群	B 群	C 群	D 群	a 群	b 群	c 群	d 群
ダイエット の関心度	ある (n=41)	6	20	11	4	0	15	20	6
	ない (n=9)	3	6	0	0	2	4	3	0

## ②ダイエット経験

ダイエット経験が「ある」と答えた者は29名（58%）で、「ない」と答えた者の21名（42%）を上回り、半数以上が何らかのダイエットを経験していた（表11）。

また、ダイエット経験者の目標とするものは、「体重」で、次に「見た目を細くする」、「部分・全身やせる」の順であった。一方、ダイエットを終えた理由で最も多かったものは「挫折」であり、次に、「見た目（自己評価）の満足」、「他者からの評価」の順であった。

表11 ダイエット経験

		BMI				体脂肪率			
		A群	B群	C群	D群	a群	b群	c群	d群
ダイエット 経験	ある (n=29)	2	15	9	3	0	11	14	4
	ない (n=21)	7	11	2	1	2	8	9	2

## 5. 現在の活動状況

### ①活動状況

「活動的である」と答えた者は11名（22%）で、「普通」が15名（30%）、そして「あまり活動的ではない」が23名（46%）とほぼ半数を占めた（表12）。

これをBMI別にみると「活動的である」者はA群が1名、B群7名、C群3名でD群にはいなかった。「普通」の者は、B群が6名で、A群、C群、D群がそれぞれ6名ずつであった。そして、「あまり活動的ではない」者は、A群が5名、B群12名、C群5名およびD群が1名であった。体脂肪率別でみると、「活動的である」者はa群およびd群はおらず、b群が3名、c群が8名であった。「普通」の者はa群にはおらず、b群が7名、c群5名およびd群が3名で、「あまり活動的ではない」者はa群が2名、b群9名、c群10名およびd群が2名であった。BMIが高く、体脂肪率も高い者は「活動的でない」ことが伺えるが、「活動的である」から体脂肪率が少ないとは必ずしもいえないようである。これはこの質問項目自体が活動量を客観的な指標で示さなかったことによる、主観的な判断基準の差によるものとの関係があるかもしれない。

表12 現在の活動状況

	BMI				体脂肪率			
	A群	B群	C群	D群	a群	b群	c群	d群
活動的である	1	7	3	0	0	2	8	0
普通	3	5	3	3	0	7	5	3
あまり活動的でない	2	12	5	1	0	8	10	2
計	6	25	11	4	0	17	23	5



「やせたい」と答えた者のうち、「活動的である」者を BMI 別でみると、A 群が 1 名、B 群 7 名、C 群 3 名であり、D 群はいなかった。体脂肪率別では、a 群および d 群にはおらず、b 群が 2 名、c 群が 8 名であった。逆に、「活動的でない」者を BMI 別でみると、A 群が 2 名、B 群 12 名、C 群 5 名および D 群が 1 名で、体脂肪率別では、b 群が 8 名、c 群 10 名、d 群が 2 名で a 群はいなかった。

## ②歩行数

普段から歩行数を増やすようにしているかという質問では、「実施している」が 6 名で全体の 12% であったのに対し、「意識はあるが、あまり実施していない」と答えた者が 30 名（60%）、「実施していない」と答えた者が 13 名（26%）であった。

BMI 別でみると「実施している」と答えた者が A 群、B 群、C 群いずれも 2 名ずつで、D 群はいなかった。「意識はあるが、あまり実施していない」者は A 群が 6 名、B 群 14 名、C 群 8 名、そして D 群が 2 名であった。「実施していない」者は A 群 1 名、B 群 10 名、C 群 1 名そして D 群が 2 名であった。体脂肪率別では、「実施している」と答えた者が b 群で 1 名、c 群 5 名で、a 群および d 群はいなかった。「意識はあるが、あまり実施していない」者は、a 群が 2 名、b 群 11 名、c 群 13 名および d 群が 2 名であった。「実施していない」者は、a 群にはおらず、b 群、c 群がそれぞれ 5 名ずつ、そして d 群が 4 名であった。

## 6. 運動実施状況

「日ごろ運動をしている」者は、50 名中 19 名（38%）であり、運動していないの方が 31 名と多かった（表 13）。

「日ごろ運動をしている者」を BMI 別でみると、A 群が 2 名、B 群 10 名、C 群 6 名、D 群が 1 名で、体脂肪率別では a 群はおらず、b 群が 6 名、c 群 12 名、d 群が 1 名であった。「普通」でも標準より多い C 群および c 群は運動している者と、していない者とが同数であった。BMI、体脂肪率ともに「肥満」である D 群および d 群は日ごろ運動していない者がそれぞれ 3 名および 5 名と多かった。

表 13 現在の運動実施状況

	BMI				体脂肪率			
	A 群	B 群	C 群	D 群	a 群	b 群	c 群	d 群
運動している	2	10	6	1	0	6	12	1
運動していない	7	16	5	3	2	13	11	5
計	9	26	11	4	2	19	23	6

## 7. やせ願望と食生活状況

「やせたい」と思っている者で、「毎食主食にご飯やパン、麺などのいずれかを摂取している」

表 14 BMI 別のやせ願望と食生活

	BMI				
	A 群 = 6	B 群 = 25	C 群 11	D 群 = 4	計
はい					
①食事はいつも腹八分目である	1(17%)	6(24%)	2(18%)	1(25%)	10(22%)
②よく噛んでゆっくり食べる	2(33%)	11(44%)	5(45%)	2(50%)	20(43%)
③ほぼ毎日、朝食をとる	5(83%)	17(68%)	7(64%)	2(50%)	34(74%)
④食事は就寝 2 時間前までに終える	5(83%)	14(56%)	4(36%)	2(50%)	25(54%)
⑤毎食主食にご飯・パン・麺などのいずれかを食べる	6(100%)	23(92%)	9(82%)	4(100%)	42(91%)
⑥毎食おかず魚・肉・卵・大豆製品などのいずれかを食べる	4(67%)	18(72%)	8(72%)	4(100%)	34(74%)
⑦ほうれん草・人参などの色の濃い野菜を食べる	5(83%)	15(60%)	10(91%)	3(75%)	33(72%)
⑧漬物・塩辛いものをよく食べる	3(50%)	7(28%)	7(64%)	0	17(37%)
⑨フライやてんぷら等、油で揚げたものをよく食べる	4(67%)	11(44%)	3(27%)	2(50%)	20(43%)
⑩アルコールを飲まない日は週に 2 日以上ある	5(83%)	22(88%)	9(82%)	3(75%)	39(85%)

表 15 体脂肪率別のやせ願望と食生活

	体脂肪率				
	a 群 = 0	b 群 = 17	c 群 = 23	d 群 = 6	計
はい					
①食事はいつも腹八分目である	0	3(18%)	5(22%)	2(33%)	10(22%)
②よく噛んでゆっくり食べる	0	4(24%)	11(48%)	4(67%)	19(41%)
③ほぼ毎日、朝食をとる	0	12(71%)	17(74%)	2(33%)	31(67%)
④食事は就寝 2 時間前までに終える	0	10(59%)	12(52%)	3(50%)	25(54%)
⑤毎食主食にご飯・パン・麺などのいずれかを食べる	0	17(100%)	19(83%)	6(100%)	42(91%)
⑥毎食おかず魚・肉・卵・大豆製品などのいずれかを食べる	0	11(65%)	18(78%)	5(83%)	34(74%)
⑦ほうれん草・人参などの色の濃い野菜を食べる	0	11(65%)	10(43%)	4(67%)	25(54%)
⑧漬物・塩辛いものをよく食べる	0	6(35%)	10(43%)	1(17%)	17(37%)
⑨フライやてんぷら等、油で揚げたものをよく食べる	0	7(41%)	11(48%)	2(33%)	20(43%)
⑩アルコールを飲まない日は週に 2 日以上ある	0	13(76%)	21(91%)	5(83%)	39(85%)

と答えた者は 42 名で全体の 91% の高頻度であった。また、「アルコールを飲まない日は週に 2 日以上ある」、「毎食おかず魚・肉・卵・大豆製品などのいずれかを食べる」ことは全体の約 80% が回答していた。それに対して、「食事はいつも腹八分目である者」は 21% で、「色の濃い野菜を摂取している」者は 34% にとどまった。このことからやせ願望はあるものの、必ずしも好ましい食生活を行っているとは言いがたい。

## 8. 意識調査

体脂肪率計を持っていると答えた者は22名(44%)であった。これを、BMI別で見ると、A群が4名、B群9名、C群7名およびD群が2名で、体脂肪率別では、a群が1名、b群6名、c群11名およびd群が4名であった。しかしながら、この中には、個人所有ではなく家族での所有も含んでおり、必ずしも体脂肪率に関する意識が高いとはいえない。

「体重」、「体脂肪率」及び「BMI」のうち、どれをもっとも意識しているかという質問では、「体重」と答えた者が31名(62%)と多くの者が体重を気にしており、「体脂肪率」と答えた者が17名で、「BMI」と答えた者はわずか1名であった。尚、この「体重」と答えた者をBMI別で見るとA群が8名、B群13名、C群6名、D群が4名で、体脂肪率別で見るとa群が2名、b群12名、c群11名、d群が6名であった。

この結果から、安価で購入できる体脂肪率計が普及したこともあり、手軽に自己の身体組成を測定することが可能になったが、体脂肪率よりも誰もが認識している体重による判断がなされていることがわかる。

以上より、体重ではなく、体脂肪率の測定を行うことで、自らの体型、ボディイメージを客観的に判断していく必要がある。そして、やせが増えている若い世代の女性にとって、減量、ダイエットの基本である身体活動・運動を日常生活に取り入れ、ゆっくり噛んで食べるなどで食事を抑える、あるいは朝食をしっかり摂り、夜食は控えるなどの健康教育を行っていかねばならない。

### 参考文献

- 1) 厚生労働省：平成20年国民健康・栄養調査結果の概要について，2009
- 2) 健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会編：21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）について報告書（平成12年2月），2000
- 3) 吉池信男，藤井絃子，金田美美：日本における肥満の動向，臨床栄養104(4)：381-387，2004
- 4) 片岡邦三：肥満の判定と肥満症の判断基準について，肥満研究9(1)：23-24，2003
- 5) 森田薫，藤沢政美，深津千恵美，衣笠治子：女子学生の食事と身体活動-BMIを指標として-。園田学園女子大学論文集，37：77-86，2002
- 6) 文部科学省スポーツ・青少年局生涯スポーツ課：平成20年度体力・運動能力調査報告書，2008
- 7) 大野誠，堂満憲一，池田義雄，懸俊彦：体脂肪量（率）測定からみた肥満症の診断。第13回日本肥満学会抄録集：70-73，1992
- 8) 矢倉紀子，広江かおり，笠置綱清：思春期周辺の若者のヤセ願望に関する研究（第一報）-ボディイメージとBMI，減量実行との関連性-。小児保健，52(5)：521-524，1993
- 9) 久保木富房，宮坂菜穂子：摂食症の病態生理と診断・治療，真興交易医書出版，東京，2000

[ふじさわ まさみ 運動生理学]