

若年女性の体型およびやせ願望が食行動と 疲労自覚症状に及ぼす影響の検討

The Influence of Striving for Thinness and Physique on Eating Habits and Symptoms of Fatigue in Young Females

俵 万里子*

要旨

本研究では、若年女性の体型及びやせ願望と食行動、疲労自覚症状との関連を明らかにした。その結果、やせ体型でありながら更に痩せたいと望む者に食行動の問題が多く、欠食、減食、食品群の偏り、間食の多さにより、エネルギーと栄養素の不足、栄養バランスの乱れを招いていた。自覚症状には体型及びやせ願望による差は認められなかった。やせに伴う健康障害は自覚症状として表れにくく、問題が認識されにくいことから、若年女性に対して、やせの弊害を伝え、健康管理に対する意識を向上させることが必要である。

キーワード：若年女性 (young female) / 体型 (physique) / やせ願望 (striving for thinness)
食行動 (eating habits) / 疲労自覚症状 (symptoms of fatigue)

I 諸言

戦後、日本人の生活様式や食生活は欧米化が進み、炭水化物摂取量の減少や脂質摂取量の増加等食事内容に大きな変化が見られた¹⁾。近年は、冷凍食品や加工品、ファストフードやコンビニエンスストアの普及も手伝い、好きなものを、好きなときに、好きなだけ食べられる、「飽食の時代」が続いている。このような食生活の変化に伴い、日本人の体型は著しく変化した。国民健康栄養調査における1947年以降の体格指数BMI（体重[kg]÷身長[m]÷身長[m]）の推移をみると、体型の変化は男女によって大きく異なる²⁾。男性は1947年以降いずれの年齢でも右肩上がりで見られている。一方、女性は20歳代では継続的に低下、30、40歳代も1970年頃から低下といった傾向がみられ、特に若年女性のやせの傾向が顕著になっている。同調査によると、20歳代女性のやせ（BMI < 18.5）の割合は昭和54年14.4%が

平成20年は22.5%と20年間で約1.5倍増加している。また、「やせ」であるにも関わらず、自分の体型を「太っている」と誤って評価し、さらに体重を減らそうとする者も増えており、やせ女性の12.6%に達している³⁾。女性の「やせ志向」が進んでいることがうかがえる。過度の「やせ志向」は栄養障害を伴い、貧血や骨粗鬆症の要因となることが指摘されている^{4) 5)}。また、低出生体重児（出生時体重が2500g未満）の出生率が増加しており⁶⁾、やせ女性のカロリー摂取制限による体重増加不良が要因の一つと考えられている⁷⁾。さらに胎内において低栄養におかれた新生児が将来、生活習慣病を発症しやすいという報告もある⁸⁾。女性の「やせ志向」は女性自身の健康だけでなく、子供の将来の健康をも脅かす深刻な問題といえる。女性自身と次世代の健康を維持するため、若年女性の「やせ志向」が食行動や健康状態に与える影響に関して分析を進め、若年女性の健康教育のあり方を検討する必要がある。

これまでに若年女性の食行動に関しては、女子大学生の食生活の実態や⁹⁾、実際の体格または体

* TAWARA, Mariko
北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科

型願望が食行動や生活習慣に及ぼす影響について報告されている^{10) 11)}。しかし、対象者を体型と体型願望によって分類し、食生活や生活習慣について比較検討した報告はみられない。これまでの栄養管理・指導は専ら体型に応じた食行動の改善として実施されてきたが、効果的な栄養管理・指導を行うためには、対象者がやせ願望に対してどのような意識を持っているかも考慮すべきと考える。

そこで、本研究では、若年女性を対象に、体型と体型願望によって対象者を分類し、食行動、自覚症状について分析することにより、体型およびやせ願望が食行動や健康に及ぼす影響について考察し、若年女性への健康教育のあり方を検討することを目的とした。

II 方法

1. 調査対象・時期・方法

女子短期大学生(1, 2年生) 237名(平均年齢18.6±0.7歳)を対象に調査を行った。そのうち解析対象者は分類不明の者を除いた234名である。(有効回収率98.7%)

調査時期は2011年7月と2012年7月で、調査対象者に対して、研究の趣旨、及び研究への参加は自由意志であり強制ではないこと、研究目的以外にデータを使用しないことを説明し、無記名自記式のアンケート調査を実施した。

2. 調査内容

質問紙により調査した項目は、表1の通りである。

表1 質問紙調査項目

属性(年齢、身長、体重)
ダイエット経験及び現在のダイエット状況
自己の体型評価とその理由
食習慣(朝食・昼食・夕食・間食摂取頻度)
食事栄養調査
疲労自覚症状調査

(1) 食事栄養調査

食事栄養調査は、対象者の1日の食事内容(献立と料理に使用した材料と量)を自己記入方式により調査し、「五訂増補日本食品成分表」に基づいた健帛社「エクセル栄養君 Ver.5.0」のアドインソフトを使用し、摂取栄養素量と食品群別摂取量を調査した。

(2) 疲労自覚症状

疲労自覚症状は小林ら¹²⁾の集中志向困難、だるさ、意欲低下、活力低下、ねむけ及び身体違和感の6因子24項目からなる疲労自覚症状尺度を用いた。

3. 集計および解析方法

各調査項目のクロス集計を行い、各調査項目の比較は χ^2 検定に残差分析を追加した。残差分析で有意な項目には、表中に▲、▽を付した。平均値の差の検定には一元配置分散分析を用い、さらにテューキーのHSD法による多重比較検定を行った。統計的有意水準は5%未満とした。

(1) 体型区分

記入された身長、体重よりBMI(体重(kg)/身長(m)²)を算出し、肥満の判定基準(日本肥満学会)¹³⁾に基づき、18.5未満を「やせ」、18.5以上25未満を「普通」、25以上を「肥満」に区分した。

本研究では体型別に体型願望が及ぼす食習慣等への影響を検討するため「やせ」「普通」「肥満」を単に「やせたい」という願望を持つだけでなく、実際体重を減らそうとしている者を「減量群」、現在体重を減らそうとしていない者を「維持群」として、「やせ・減量群」、「やせ・維持群」、「普通・減量群」、「普通・維持群」、「肥満・減量群」、「肥満・維持群」に分類した。ただし「肥満群」は対象者が少なかったことから、解析では除くこととした。

(2) 疲労自覚症状の得点化

疲労自覚症状の得点化は、各項目について「全く認めない」0点、「わずかに認める」1点、「認める」2点、「かなり認める」3点「著しく認める」4点とした、5段階評価とし、24項目の総合得点を算出した。

III 結果

1. BMIによる体型区分

対象者のBMIによる体型区分を表2に示す。やせ群は48名(20.5%)、普通群は171名(73.1%)、肥満群は15名(6.4%)であった。平成22年国民健康栄養調査結果(20~29歳女性)¹⁴⁾のやせ29.0%、普通63.5%、肥満7.5%と比べてやせと肥満の割合は低かった。

表2 BMIによる体型区分 n(%)

	全体	やせ	普通	肥満
n	234	48(20.5)	171(73.1)	15(6.4)

2. 現在のダイエット状況とダイエット経験

現在のダイエット状況を表3に示す。体重を減らそうとしている「減量群」の割合は「やせ」の31.3%、「普通」の77.8%、「肥満」の86.7%であった。ダイエット経験は、「やせ」、「普通」ともに「減量群」において、ダイエット経験のある者の割合が有意に高かった(表4)。

表3 現在のダイエット状況 n(%)

	全体	やせ	普通	肥満
n	48	171	15	
減量群	15(31.3)	133(77.8)	13(86.7)	
維持群	33(68.7)	38(22.2)	2(13.3)	

表4 ダイエット経験

	やせ		普通	
	減量群	維持群	減量群	維持群
n	15	33	133	38
ダイエット経験あり	11(73.3)▲	7(21.2)▽	101(75.9)▲	13(34.2)▽
なし n(%)	4(26.7)▽	26(78.8)▲	32(24.1)▽	25(65.8)▲
p値	<.01		<.01	

残差分析: ▲有意に多い, ▽有意に少ない p<.05

3. 対象者の実際のBMIと理想のBMI

対象者の現在のBMIと対象者が理想とする体重から算出した理想のBMIとその差を表5に示す。理想とするBMIは「やせ・減量群」が「やせ・維持群」より低く、「やせ・減量群」では実際より低いBMIを、「やせ・維持群」では実際よりも高いBMIを望んでいた。「普通・減量群」「普通・維持群」では、ともに実際よりも低いBMIを望んでおり、「減量群」でよりその差が大きかった。

表5 実際のBMIと理想のBMI及びその差

	やせ		普通	
	減量群	維持群	減量群	維持群
BMI(kg/m ²)	18.3±0.2	17.5±0.8	20.8±1.7	20.5±1.4
理想BMI(kg/m ²)	17.1±0.7	18.0±1.0	18.8±1.3	19.2±1.3
BMI-理想BMI	-1.2	0.4	-2.1	-1.3

4. 自己の体型評価とその理由

自己の体型評価を表6に示す。「やせ・減量群」では「太っている」と体型を過大評価している者の割合は53.3%であり、「やせ・維持群」に比べ有意に高かった。「普通」においても「減量群」で体型を過大評価している者の割合が有意に高かった。また、体型の自己評価の理由を表7に示した。他人や過去の自分との比較により体型を評価している者は「やせ」、「普通」ともに「減量群」で割合が高い傾向がみられ、健康診断や指標をもとに評価している者は「やせ」、「普通」ともに「維持群」で高い傾向がみられた。

表6 体型の自己評価 n(%)

	やせ		普通	
	減量群	維持群	減量群	維持群
n	15	33	133	38
太っている	8(53.3)▲	3(9.1)▽	116(87.2)▲	21(55.3)▽
ちょうどよい	6(40.0)	15(45.5)	17(12.8)▽	14(36.8)▲
やせている	1(6.7)▽	15(45.5)▲	0(0.0)▽	3(7.9)▲
p値	<.01		<.01	

表7 体型評価の理由(複数回答) n(%)

	やせ		普通	
	減量群	維持群	減量群	維持群
n	15	33	133	38
他の人と比べて	7(26.9)	9(14.5)	85(37.6)	12(20.7)
家族や友人にいわれた	7(26.9)	15(24.2)	36(15.9)	13(22.4)
過去の自分に比べて	5(19.2)	7(11.3)	51(22.6)	9(15.5)
健康診断・病院での指摘	1(3.8)	10(16.1)	6(2.7)	4(6.9)
指標や体脂肪計から判定	3(11.5)	12(19.4)	26(11.5)	12(20.7)
なんとなく	3(11.5)	9(14.5)	22(9.7)	8(13.8)

値は人数を表し、()内は群別における総数に対する割合を表す

5. 食習慣

朝食、昼食、夕食摂取頻度を表8、表9、表10に示す。朝食摂取頻度は、有意な差は認められなかった。昼食摂取頻度は「毎日食べる」者の割合が「やせ・減量群」で最も低く、有意な差が認められた。夕食摂取頻度は「やせ・減量群」で「毎日食べる」者の割合が最も低かったが、有意な差は認められなかった。

また、毎日朝食、昼食、夕食の3食を食べる者の割合を表11に示す。「やせ・減量群」では毎日3食食べる者の割合が40%と半分にも満たず、他の群でも約4割の者に欠食の習慣が見られた。

また間食の摂取頻度を表12に示す。「やせ・減

量群]で「週14回以上」間食する者の割合が高く、有意な差が認められた。

表8 朝食摂取頻度

	やせ		普通		n(%)	p値
	減量群	維持群	減量群	維持群		
n	15	33	133	38	0.240	
毎日	9(60.0)	22(66.7)	98(73.7)	22(57.9)		
週6回以下	6(40.0)	11(33.3)	35(26.3)	16(42.1)		

表9 昼食摂取頻度

	やせ		普通		n(%)	p値
	減量群	維持群	減量群	維持群		
n	15	33	133	38	<0.01	
毎日	11(73.3)▽	28(84.8)	127(95.5)▲	32(84.2)		
週6回以下	4(26.7)▲	5(15.2)	6(4.5)▽	6(15.8)		

表10 夕食摂取頻度

	やせ		普通		n(%)	p値
	減量群	維持群	減量群	維持群		
n	15	33	133	38	0.135	
毎日	9(60.0)	29(87.9)	104(78.2)	32(84.2)		
週6回以下	6(40.0)	4(12.1)	29(21.8)	6(15.8)		

表11 毎日、朝食、昼食、夕食の3食を食べる者の割合

	やせ		普通		n(%)	p値
	減量群	維持群	減量群	維持群		
n	15	33	133	38	0.466	
毎日3食摂取	6(40.0)	20(60.6)	79(59.4)	20(52.6)		
欠食あり	9(60.0)	13(39.4)	54(40.6)	18(47.4)		

表12 間食摂取頻度

	やせ		普通		n(%)	p値
	減量群	維持群	減量群	維持群		
n	15	33	133	38	<0.05	
週14回以上	6(40.0)▲	6(18.2)	17(12.8)	5(13.2)		
週14回未満	9(60.0)▽	27(81.8)	116(87.2)	33(86.8)		

6. 食事摂取状況

栄養素等摂取量の結果を表13に示した。エネルギー、たんぱく質、脂質、鉄、ビタミンC、食塩の摂取量に有意差が認められた。「やせ・減量群」、「やせ・維持群」間では、エネルギー、たんぱく質、脂質、鉄、ビタミンC、食塩の摂取量が、減量群において有意に少なかった。「普通・減量群」と「普通・維持群」間では、摂取量に有意な差は認められなかった。

食品群別摂取量の結果では、「やせ・減量群」において18食品群のうち、9食品群(穀類、いも類、その他の野菜、豆類、魚介類、肉類、卵類、油脂類、調味料・香辛料)の摂取量が、他の群に比べ最も少なく、穀類、その他の野菜については有意に少なかった。一方、果実類、海藻類、乳類、菓子類、嗜好飲料類の摂取量は、「やせ・減量群」で最も多く、嗜好飲料類は有意な差が認められた。

表13 栄養素等摂取量

n	aやせ減量群		bやせ維持群		c普通減量群		d普通維持群		F値	TukeyのHSD法
	15	33	133	38	133	38				
エネルギー(kcal)	1333±325	1476±279	1509±309	1516±288	2.91*	a<b<c<d				
たんぱく質(g)	43.3±11.9	52.3±12.8	54.0±14.6	54.8±13.4	2.69*	a<b<c, a<d, b<d				
脂質(g)	39.0±13.5	47.3±14.3	48.1±14.5	44.9±16.0	2.54*	a<b<c, a<d				
炭水化物(g)	193.5±57.8	201.1±43.9	205.6±44.8	212.2±38.7	1.86					
カルシウム(mg)	229±103	279±119	259±130	250±131	0.67					
鉄(mg)	4.4±0.9	5.1±1.5	5.4±1.7	5.3±1.6	4.03**	a<b<c, a<d				
レチノール当量(μg)	241±84	322±166	269±220	240±146	1.51					
ビタミンB ₁ (mg)	0.60±0.23	0.75±0.19	0.79±0.31	0.76±0.28	2.38					
ビタミンB ₂ (mg)	0.61±0.20	0.72±0.24	0.70±0.27	0.69±0.30	0.58					
ビタミンC(mg)	38±22	58±53	47±34	32±15	2.74*	a<b, a<c, b>c>d				
食物繊維(g)	6.2±1.5	7.5±2.3	7.6±3.8	7.0±2.2	1.70					
食塩(g)	4.6±2.5	5.2±2.3	5.3±2.3	6.9±3.5	5.11**	a<c<d, b<d				
脂肪エネルギー比(%)	26.3±9.4	28.7±6.3	28.5±5.8	26.1±6.4	1.53					
炭水化物エネルギー比(%)	58.2±10.7	54.5±6.6	54.7±6.3	56.6±7.3	1.39					

値は平均±標準偏差を表す

*p<0.05, **<0.01

英文字は多重比較の結果を示す(TukeyのHSD法, p<0.05)

表14 食品群別摂取量

	aやせ減量群	bやせ維持群	c普通減量群	d普通維持群	F値	TukeyのHSD法
n	15	33	133	38		
(g)						
穀類	206.0±65.1	218.8±65.4	236.6±76.4	267.4±89.0	2.94*	a<c<d, b<c<d
いも類	6.2±15.9	30.2±61.4	21.0±37.8	14.7±24.9	1.24	
砂糖・甘味料	4.5±4.1	3.3±5.2	4.7±5.6	4.4±5.1	1.69	
種実類	1.1±2.4	0.7±1.1	0.7±1.0	1.3±2.9	0.76	
緑黄色野菜	37.1±35.8	47.0±40.3	40.2±46.2	33.6±34.4	0.5	
その他の野菜	74.3±57.4	100.6±60.6	116.7±59.8	98.1±46.3	2.83*	a<b<c<d
果実類	97.3±151.2	62.3±101.6	65.6±122.8	22.4±55.6	1.5	
きのこ類	3.0±11.6	4.4±9.1	2.6±7.6	1.0±3.7	0.94	
海藻類	6.9±26.0	1.2±3.7	0.7±2.9	1.8±5.8	2.41	
豆類	9.3±24.6	21.8±34.9	25.0±41.4	21.2±37.9	0.6	
魚介類	25.7±38.4	34.5±54.4	28.9±45.6	31.7±43.6	0.16	
肉類	57.7±47.7	81.0±43.7	93.3±54.1	82.9±58.9	1.81	
卵類	26.0±26.9	29.7±43.3	29.1±33.0	37.4±41.4	1.51	
乳類	87.8±71.2	73.2±89.1	60.9±85.8	62.7±90.1	0.88	
油脂類	9.7±7.5	12.7±6.6	12.0±6.6	10.3±6.9	1.41	
菓子類	49.3±54.3	19.5±40.4	20.8±6.6	19.3±40.3	1.98	
嗜好飲料類	98.3±204.7	54.6±102.0	24.3±52.8	36.2±79.0	3.74**	a>b>c, a>d, b>d>c
調味料・香辛料	18.1±11.1	25.9±17.5	30.9±24.2	38.7±54.9	1.44	

値は平均±標準偏差を表す

*p<0.05, **<0.01

英文字は多重比較の結果を示す(TukeyのHSD法,p<0.05)

7. 疲労自覚症状

疲労自覚症状の得点を表15に示した。疲労自覚症状得点は「やせ・減量群」において、総合得点と「集中思考困難」、「活力低下」、「だるさ」の3因子の得点が高い傾向がみられたものの、総合得点、各因子の得点ともに、各群に有意な差は認められなかった。

表15 疲労自覚症状得点

	やせ		普通	
	減量群	維持群	減量群	維持群
n	15	33	133	38
総合得点	48.8±18.3	47.2±22.9	47.1±20.4	43.9±23.3
ねむけ	9.9±3.4	10.3±3.4	10.1±2.9	10.3±3.5
集中思考困難	9.0±3.5	7.6±3.9	7.6±3.6	7.5±4.5
身体違和感	5.0±3.2	6.0±4.1	5.6±4.2	5.6±3.8
活力低下	6.4±4.5	5.8±4.3	5.6±3.7	5.0±3.5
意欲低下	4.1±3.5	3.6±3.3	4.3±3.4	3.3±3.4
だるさ	5.7±2.8	4.4±4.6	4.7±3.8	3.8±4.1

値は平均±標準偏差を表す

IV 考察

近年、若年女性においてやせが増加し、健康上あるいは低出生体重児の増加など大きな問題となっている。そこで本研究では、体型及びやせ願望が食行動、健康へおよぼす影響を考察し、若年女性のやせに対する健康教育のあり方を検討することを目的とした。健康教育では対象者の体型だけでなく、「やせたい」あるいは「このままでよい」

という体型への願望も把握し、個々の状況に応じた教育を行う必要があると考えた。また体型願望の食生活への影響を見るためには、単にやせたいという願望を持つだけでなく、実際に体重を減らそうとしている者を「やせ願望がある者」として捉える必要があると考えた。そこで、本研究では対象者を体型別に「体重を減らそうとしている者(やせ願望のある者)」と「体重を減らそうとしていないもの(やせ願望のない者)」に分類し、体型認識や、食習慣、健康状態などに関して調査を行った。体型については、記入された身長、体重よりBMIを算出し、「やせ」、「普通」、「肥満」に分類し、さらに体重を減らそうとしているのか、いないのかによって、「やせ・減量群」、「やせ・維持群」、「普通・減量群」、「普通・維持群」「肥満・減量群」「肥満・維持群」に分類した。ただし、解析では、「肥満」は対象者が少なかったことから除くこととした。

これまで多くの先行研究で若年女性が誤った体型認識から不必要な痩せ願望を持つことや¹⁵⁾、体型を調度良いと認識しながら更に痩せたいと望む矛盾したやせ願望を持つ者が多いことが報告されている¹¹⁾。本研究においても、やせや普通体型であるにも関わらず体重を減らそうとしている者の多くが、体型の誤認識や矛盾した痩せ願望を有し

ていた。これらの背景には、痩せている女性が美しいとされる社会的風潮や心理的な要因が関与していると考えられている。馬場、菅原は「瘦身願望」を規定する心理的要因について検討しており、その結果「瘦身のメリット感」が最も強い要因であり、その他要因（顕示要求や現体型に対するデメリット感）がメリット感を通して瘦身願望と関連していることを示している¹⁶⁾。本研究において、現在の体型の維持を望んでいる者は、客観的な診断や指標を基に体型を評価している者、ダイエット経験のない者の割合が高く、現在の体型は体質的なものであり、無理せず体型を維持している者が多いと思われる。一方、体重を減らそうとしている者は、他人や過去の自分との比較によって体型を評価している者、ダイエット経験のある者の割合が高かった。先行研究で指摘されているように、メリット感やデメリット感などの心理的要因が体型の誤認識や矛盾したやせ願望に関与していることが示唆された。

理想のBMIは「やせ・減量群」では最も低く17.1±0.7であった。柘植ら¹⁷⁾はBMI18未満、および23以上で月経が不規則になる率が増える傾向があることを報告しており、また、WHO発行のICD-10¹⁸⁾では、神経性無食欲症をBMI17.5以下で、体重が増えることに対して恐怖を感じ、体重によって自己評価が影響される状態としている。「やせ・減量群」が理想とするBMIを目標としてさらにやせようとすれば、月経異常や摂食障害を発症しかねない状況にあるといえる。

食事の摂取状況をみると、昼食を毎日摂取する者の割合が「やせ・減量群」で有意に低く、瘦身願望と欠食との関連が認められた。一方、間食の摂取頻度は「やせ・減量群」で「週14回以上」間食を摂取する者の割合が最も高く、有意な差が認められた。食事調査からエネルギーおよび栄養素の平均摂取量をみると、「やせ・減量群」はエネルギー、たんぱく質、脂質、鉄の摂取量が有意に少なかった。食品群別摂取量の結果では、18食品群のうち、9食品群（穀類、いも類、その他の野菜、豆類、魚介類、肉類、卵類、油脂類、調味料・香辛料）の摂取量が「やせ・減量群」で最も少なく、穀類、その他の野菜は有意に少なかった。一方、果実類、海藻類、乳類、菓子類、嗜好

飲料類の摂取量は「やせ・減量群」で最も多く、嗜好飲料類に関しては有意差が認められた。「やせ・減量群」では摂取量が少ないうえ、食品群の偏りが大きいと、必要なエネルギー、栄養素の不足と栄養バランスの乱れを招いていた。特に菓子類や嗜好飲料など間食を多く摂取していることが「栄養バランスの乱れ」と関連しており、また「食事量の不足」や「欠食」を招く要因の一つとなっていることが示唆された。やせ願望がエネルギー回避の願望であることから、抑制的な摂食行動と密接な関連があるとの報告¹⁹⁾がある一方で、やせ願望が強くなるほど、甘味に対する態度が肯定的になるとの報告と一致した。小林ら²⁰⁾も、女性では体型を過大評価する者ほど間食を食べる者が多いとし、間食が本来の食事量を制限していると指摘している。頻繁な欠食、減食、および間食の摂りすぎは摂食障害や健康障害につながることを指摘されており²¹⁾注意が必要である。また、加藤¹⁹⁾は女子学生を対象として、痩せ願望、ストレス、甘味に対する態度との関連について調べ、女子学生はストレスを伴う痩せ願望が強くなればなるほど、甘味に対する態度がポジティブになることを明らかにしている。したがって、若年女性に対しては、ストレスなどの心理的要因も考慮し、間食の摂り方も含めた食事指導が必要であろう。

若年女性のやせが問題とされながらも未だ、やせを賞賛する社会的風潮があり、肥満の弊害が強調される一方で、やせの弊害は十分認識されていない。そのような現状で、若年女性のやせの割合は減少しないばかりか、低年齢化がすすんでいる²²⁾。体型誤認からの過剰なダイエットや不必要なダイエットは貧血や月経異常等の身体的症状や骨量の低下を引き起こす。さらに問題は、これらの健康障害は自覚症状として表れにくい点である。本研究においても、対象者の自覚症状には体型及びやせ願望による差は認められなかった。しかしながら、やせで不必要な痩せ願望を持つ者には食生活に多くの問題があり、今後、健康障害を起こしかねない現状にあった。これから妊娠、出産、育児を向かえる若年女性のやせは女性自身の健康のみならず、次世代の健康をも脅かす問題である。若年女性にやせの弊害を伝えるとともに、食事調査を実施し、食生活

の問題を認識させることにより、健康管理に対する意識を向上させることが必要と考える。

<参考文献>

- 1) 内閣府「食育白書 平成18年版」 p.17
- 2) 本川裕：日本人の体格の変化（BMIの変化）（1947～2005年）社会実状データ図録 2008
<http://www2.ttcn.ne.jp/~honkawa/2200.html>
2012/9/10
- 3) 「平成20年 国民健康・栄養調査結果の概要」厚生労働省健康局総務課 生活習慣病対策室 2009
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/11/h1109-1.html>
2012/8/30
- 4) 亀崎幸子, 岩井信夫：女子短大生の体重調節志向と減量実施および自覚症状との関連について, 栄養学雑誌, 56, pp.347-358, 1998
- 5) 江澤郁子：ダイエットと骨そしょう症, 母子保健情報, 40, pp.40-43, 1999
- 6) 平成18年度 人口動態調査 性・出生時の体重別にみた年次別出生数・百分率および体重 2007
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/suikai06/index.html> 2012/9/30
- 7) Ronnenberg AG, Wang X, Xing H, et al. : Low preconception body mass index is associated with birth outcome in a prospective cohort of Chinese women. J Nutr. 133:3449-55,2003.
- 8) Barker D JP, Osmond C: Infant mortality, Childhood nutrition,and ischemic heart Disease in England and Wales. Lancet 1:1007-1081,1986
- 9) 尾嶋麻衣, 高山智子, 吉良尚平：女子大学生の食生活状況および体型・体重調節志向と疲労自覚症状との関連, 日本公衆衛生雑誌, 52 (5), pp.387-397 2005
- 10) 宮城重二：女子学生・生徒の肥満度と食生活・健康状態および体型意識との関連, 栄養学雑誌, 56, pp.33-45, 1998
- 11) 荻布智恵, 蓮井理沙, 細田明美, 山本由喜子：若年女性のやせ願望の現状と体型に対する自覚及びダイエット経験, 生活科学研究誌, 5, pp.25-33, 2006
- 12) 小林秀紹, 出村慎一, 郷司文夫, 佐藤進, 野田政弘：青年用疲労自覚症状尺度の作成, 日本公衛誌, 47 (8), pp.638-645, 1999
- 13) 日本肥満学会編集委員会編：肥満・肥満症の指導マニュアル, 医歯薬出版, p.4, 2001
- 14) 「平成24年 国民健康・栄養調査の概要」厚生労働省健康局総務課 生活習慣対策室
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000020qbb.html> 2012/8/30
- 15) 今井克己, 増田隆, 小宮秀一：青年期女子の体型誤認と“やせ志向”の実態, 栄養学雑誌, 52, pp.75-85, 1994
- 16) 馬場安希, 菅原健介：女子青年における瘦身願望についての研究, 教育心理学研究, 48, pp.267-274, 2000
- 17) 柘植光代他：若年女性におけるやせ志向と月経発現について, 保健科学, 44 (7), pp.527-533, 1999
- 18) ICD-10 精神および行動の障害 臨床記述診断ガイドライン 融道男他監訳 医学書院
- 19) 加藤佳子：女子大生のストレス過程および痩せ願望と食行動との関連－甘味に対する態度や食行動の異常傾向に注目して－, 日本家政学会誌, vol.58, No8, pp.453-461, 2007
- 20) 小林幸子：女子高生の体型別食意識と愁訴, 45, pp.197-207, 1987
- 21) 内山喜久雄, 筒井未春, 上野一郎監修：食行動異常, pp.18-22, 同朋舎
- 22) 「学校保健統計調査 平成23年度」文部科学省生涯学習政策局調査企画課
<http://www.mext.go.jp/b-menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k-detail/1313690.htm> 2012/11/10