

高校生のダイエットへの意識と食生活に関する調査

Awareness Research on High School Students

—Diet and Dietary Habits—

三 田 陽 子

要旨

高校生への、健全な食生活の理解と実践につながる食育や支援を行うための基礎資料とすることを目的として、高校生246名を対象に調査を行った。結果、朝食摂取の習慣があるなど、望ましい食習慣を持っている者が多かった。BMI ややせ過ぎの健康上の弊害について知識のある者は男女ともに存在した。一方、健康上の理由以外のことをきっかけにダイエットをする（した）者が多く、特に自分の体重を過大評価しやせ願望を持つ者が女子に多く見られた。現在ある望ましい習慣の強化・継続をはかるとともに、対象者の現状に沿った教材や支援方法を検討する必要性がある。

キーワード：高校生 (High School Students)／食生活 (Dietary Habits)／ダイエット (Diet)

I はじめに

近年、若年層のやせの比率が高くなっている¹⁾。痩身傾向児の出現率は、平成18年以降は、一部の年齢でわずかな減少が見られるものの緩やかな増加傾向となっている²⁾。過剰なやせ願望による極端なダイエットは摂食障害につながることもあり、特に女子では、貧血、無月経や月経不順に加え、将来の不妊が危惧される³⁾⁴⁾⁵⁾。そこで、本研究では高校生を対象に食生活やダイエットに関する調査を行い、今後、健全な食生活への理解と実践につながる食育や支援を行う際の基礎資料とすることを目的とした。

II 方法

1. 調査時期と調査対象

2016年5月下旬、K市内のH高校に通う1年生246名を対象に、自記式質問紙調査を行った。調査は無記名とし、個人が特定されないこと、回答したくない質問には答えなくてよいことを明記した。男子75名、女子154名、合計229名から回答を得た (93.1%)。

2. 調査内容

1) 基本情報

身長と体重など3項目について質問した。

2) 食生活、間食、飲み物、ダイエット、健康と栄養

食生活では、朝食摂取の有無、1日の食事回数など4項目について質問した。間食（夜食を含む）では、間食摂取の有無など2項目について質問した。飲み物では、よく飲む飲料の種類と1週間あたりの摂取量について質問した。ダイエットでは、ダイエット経験の有無、ダイエットのきっかけなど9項目について質問した。健康と栄養では、健康状態、身長と体重のバランスについての意識、運動状況など8項目について質問した。

3. 回答方法及び解析

選択肢または自由記述で回答を求めた。集計は全て単純集計で行った。

III 結果と考察

1. 基本情報

身長と体重からBMIを算出した。結果を図1-a、bに示す。最も多かったのは男女とも18.5以

上25未満（標準）で、男子80.0%、女子57.8%であった。

18.5未満（やせ）の者の割合は男子12.0%、女子22.7%であった。25.0以上30.0未満（肥満）の者の割合は男子6.7%、女子3.9%であった。30.0以上の肥満者は回答した者の中にはいなかった。

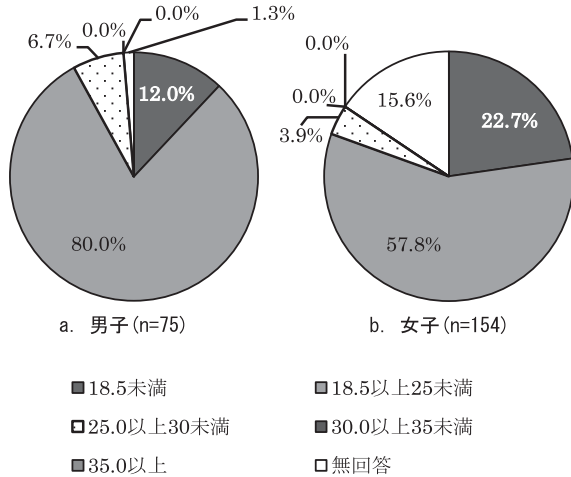


図1 対象者のBMI

2. 食生活について

朝食摂取の状況を図2-a、bに示す。朝食を毎日食べている者の割合は男子85.3%、女子84.4%で、男女とも80%を超えていた。ほとんど食べない者は男子2.7%、女子4.5%であった。

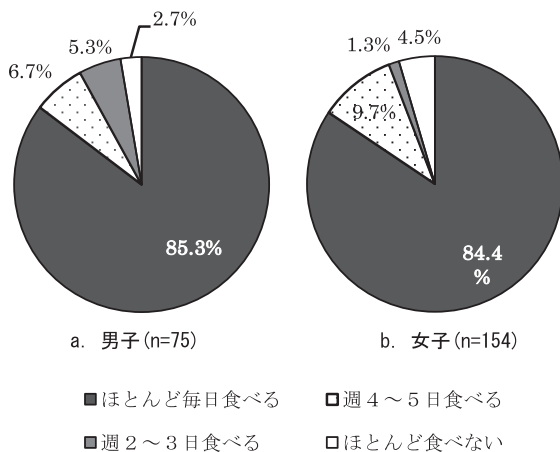


図2 朝食摂取状況

1日の食事回数について、図3-a、bに示す。1日3食食べている者は、男子77.3%、女子91.6%であった。1回または2回と回答した者に欠食（3食食べない）理由を質問したところ、男子の回答は全て「時間がない」であったのに対し、女子は

「時間がない」に加え「面倒くさい、食べたいとは思わない」と、摂取意欲そのものが低いか無いことを伺わせる回答があった。「ダイエット」と回答した者もいた。

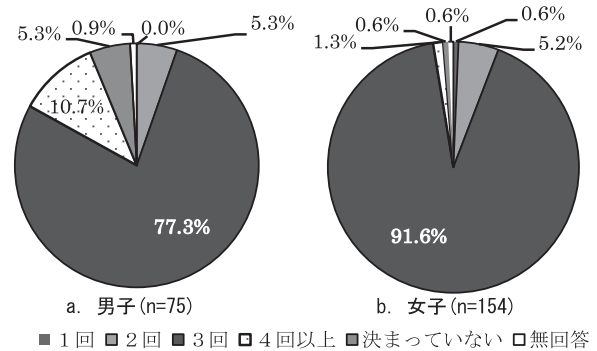


図3 1日の食事回数

朝食と夕食について、普段最も頻度の高い食事形態を尋ねた結果が、図4-a、bと図5-a、bである。最も多かったのは、朝食では男女とも「主

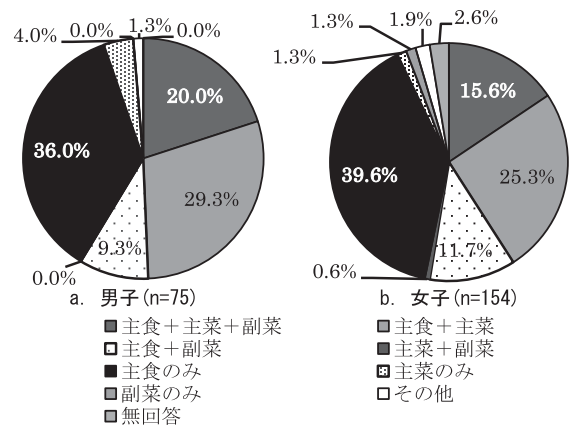


図4 最も頻度の高い食事形態（朝食）

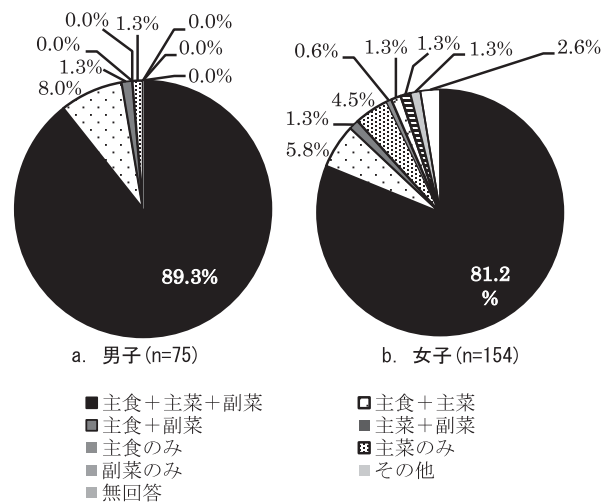


図5 最も頻度の高い食事形態（夕食）

食のみ」であり、男子36.0%、女子39.6%であった。「主食+主菜+副菜」と揃えて食べている者は男子20.0%、女子15.6%であった。朝食摂取の習慣がある者は多かったが、内容は簡単にすませる者が少なくないことが示唆された。夕食では「主食+主菜+副菜」が最も多く、男子89.3%、女子81.2%であり、ほとんどの者が栄養バランスの良い形態の食事をとっていた。

3. 間食やおやつについて

間食（夜食を含む）の頻度を図6-a、bに示す。「ほとんど毎日3回以上」と「ほとんど毎日2回くらい」を合わせると、「ほとんど毎日」間食をする者は、男子29.3%、女子25.3%であり、男子は、項目中では最も多かった「週4～5回」26.7%を上回った。女子は「週2～3回」39.0%が最も多く、毎日間食をとる者は女子より男子に多かった。一方で「ほとんどしない」者は男子22.7%、女子14.3%であった。

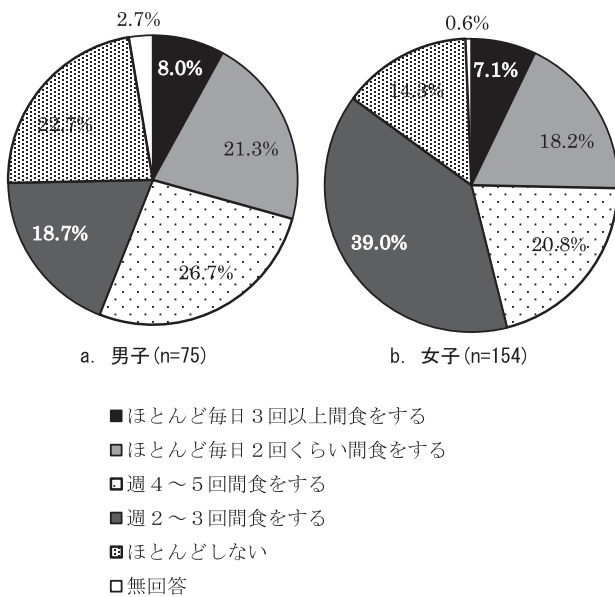


図6 間食摂取の頻度

4. 飲み物について

「お茶類、果汁系ジュース、スポーツドリンク、乳酸菌飲料、炭酸飲料」で、種類と1週間あたりの摂取量を多く飲まれているものから順位づけした。結果を表1に示す。男女とも最もよく飲まれ、1週間あたりの摂取量も最も多かったのは「お茶類」であった。種類と摂取量の順位が一致しなかったものは、男子では「お茶類」以外全て、女子

表1 よく飲む飲料の種類と摂取量の順位

	男子 (n=75)		女子 (n=154)	
	種類	1週間あたりの摂取量	種類	1週間あたりの摂取量
お茶類	1	1	1	1
果汁系ジュース	2	3	2	2
スポーツドリンク	3	2	4	3
炭酸飲料	5	4	3	4
乳酸菌飲料	4	5	5	5

では「スポーツドリンク、炭酸飲料」であった。その他には、男子ではプロテイン、水、カフェオレがあり、女子では水、豆乳があった。

5. ダイエットについて

ダイエット経験の有無について図7-a、bに示す。経験あり・現在していると回答した者は男子13.3%、女子57.1%であり、女子の半数以上にダイエット経験があった。初めてダイエットを意識した年齢を尋ねたところ、男子は75名中49名、女子は154名中25名が無回答であった。男子の半数以上が無回答であり、ダイエットを意識することには性別による違いがあると考えられる。回答があった男子26名、女子129名の集計結果は図8の通りである。男子は15歳、女子は13歳が最も多く、女子の方が早い時期にダイエットを意識していた。

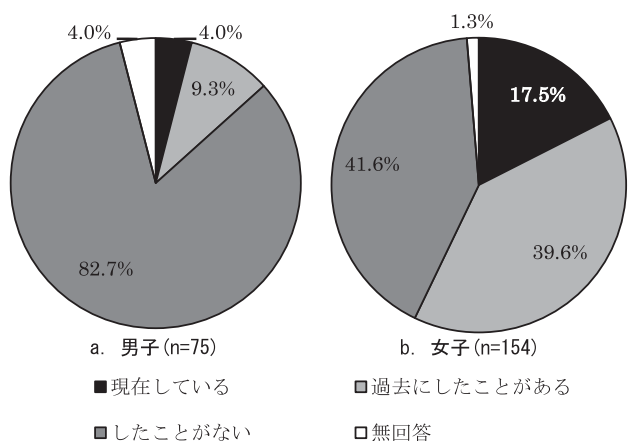


図7 ダイエット経験の有無

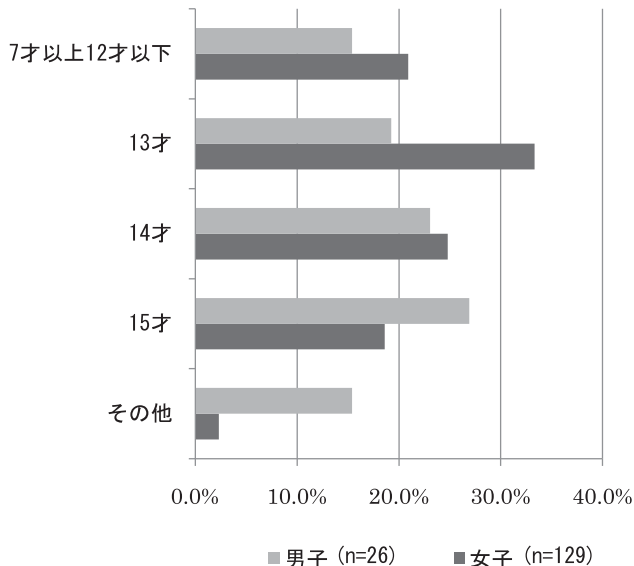


図8 ダイエットを初めて意識した年齢

表2 ダイエットを始めたきっかけ

	男子 (n=10)	女子 (n=88)
体重が増えたから・太ったから	3	35
周囲(親、先生など)に太ったと言われたから	2	5
周りとは比べたから		5
習い事(バレエ等)のため		5
モデル等に憧れたから		4
好きな服(水着含む)を着たいから		5
やせたい・やせていたいから		6
体型が気になった・体型が嫌だから		5
筋肉をつけたかったから	1	2
その他	4	9
無回答		12

ダイエットに取り組むきっかけを尋ねたところ表2の通りである。男子では、「体重が増えた、周囲（親、先生）から太ったと言われた」などが挙げられた。女子ではそれらに加え「周りとは比べた、モデル等に憧れた」のような周囲との比較や「好きな服を着たかった」といったファッション、「体型が気になった・嫌だった」の体型に関する自己評価がきっかけとなっていた。「痩せていたい」といった、とにかく痩せていることを良いとするような回答もみられた。その他には、「特になし、気分」という回答もあった。特に「習い事（バレエ等）のため」という回答も複数あった。

このように、女子は健康以外に関することがきっかけとなっており、そのことを考慮したアプローチの方法を検討し行うことが、対象者の行動変容によりつながりやすいと考えられる。

ダイエット経験がある者(男子10名、女子88名)に、ダイエットの際に具体的な減量の数値目標を決めたかどうか質問したところ、図9-a、bの通りであった。「〇kg くらいの減量」「現状維持」を合わせると男子は60%、女子は85.3%であり、男女とも半数以上が現状維持を含め具体的な数値目標設定をしていた。一方、目標を決めなかった者も男子で40.0%、女子で13.6%いた。数値以外の形（例：足が細くなるまで、身体が軽く感じるまで等）で目標を決めていたことが考えられると同時に、何となくダイエットを行う者がいる可能性も否定できない。具体的な数値の回答が得られたものを集計すると図10の通りであった。男女とも

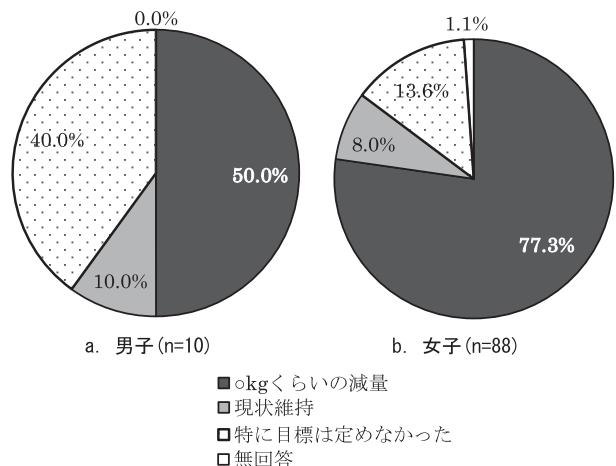


図9 減量の具体的な数値目標設定の有無

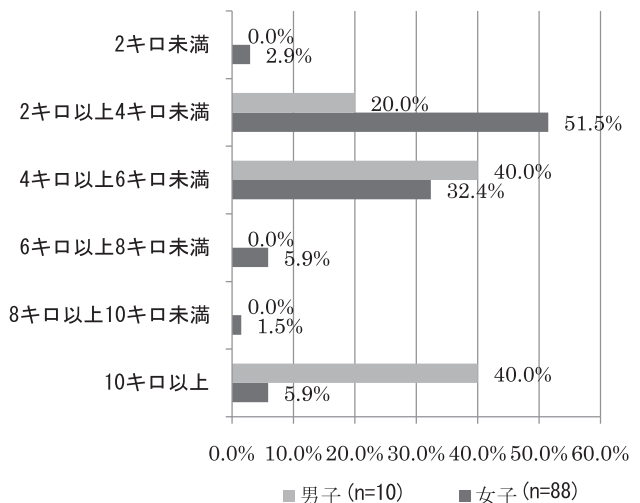


図10 減量の具体的な数値目標

2キロ以上6キロ未満の範囲とする者が多いが、中には10キロ以上の減量を目標にした者もいた。

取り組み期間について図11に示す。女子では「1～2週間」が25.0%と最も多かったが、男子では「特に期間を定めていない」が60.0%と最も多かった。期間を定めていない者は女子も23.9%と、「1～2週間」に次いで多かった。目標が2kg～6kg減で期間が1～2週間とすれば、適切な設定とはいえないため、結果をさらに詳しく検討する必要がある。

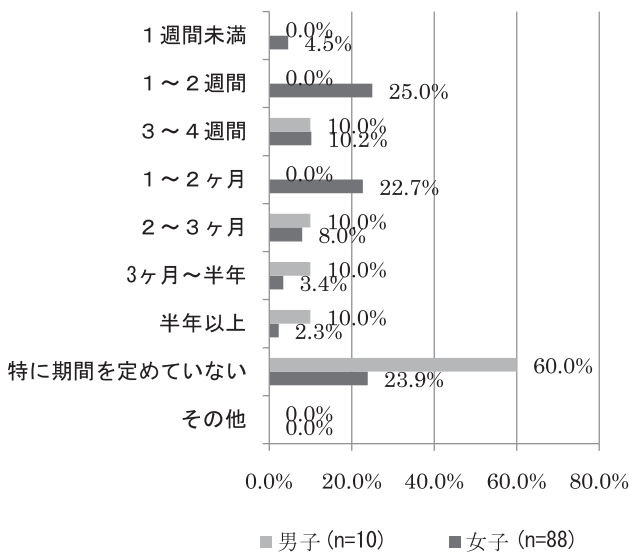


図11 ダイエットに取り組んだ期間

取り組みの内容については表3の通りである。最も多かったのは、男子は「有酸素運動」、女子は「間食をやめる」であり、男子は運動、女子は食事と性別による違いが見られた。ダイエットサ

表3 ダイエットの取り組み内容(複数回答)

	(人)	
	男子	女子
間食をやめる	4	70
ごはんの量を減らす	3	43
食事の回数を減らす	2	7
おかずの量を減らす	1	16
食事の量を全体的に減らす(腹8分目)	2	24
低カロリーの食品・食材にする	4	36
家などで手軽にできる運動をする	0	35
水泳・ジョギングなど有酸素運動をする	6	22
ダイエットサプリやダイエット食品を使う	1	2
その他	1	3

プリメントやダイエット食品を使うと回答した者も、男子に1名、女子に2名おり、サプリメントについての正しい知識や情報を提供することも考慮に入れておかなければならない。

ダイエットの成否について、図12-a、bに示す。成功したと回答した者は、男子70.0%、女子53.4%であり、女子では半数近くの者が成功していないか成功したと感じていなかった。

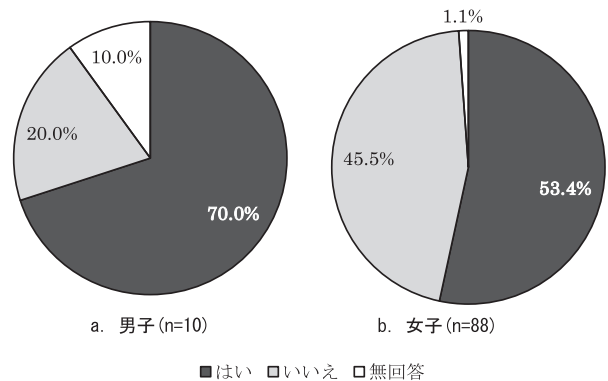


図12 ダイエットの成否

ダイエット中の体調変化の有無を尋ねた結果を図13-a、bに示す。体調の変化があったと回答した者は男子にはいなかったが、女子の12.5%であったと回答していた。変化の具体的な内容には「痩せた、身体がひきしまった、頭痛が軽くなった」などプラスと思われる変化がある一方、「貧血、頭痛、だるい、疲れやすい、骨がたくさん出た、枝毛が増えた、肌がボロボロ、リバウンドした」など健康上マイナスの変化も多く挙げられた。

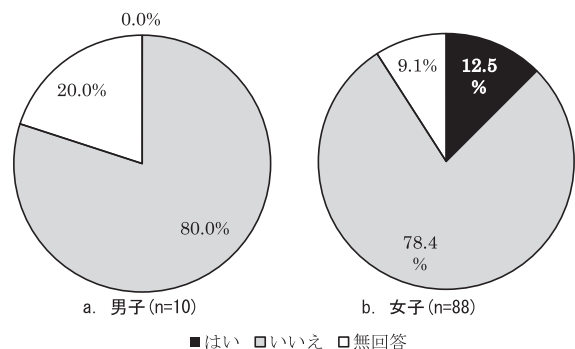


図13 ダイエット中の体調変化の有無

6. 健康と栄養について

まず、BMIについて知っているかを尋ねた。結果を図14-a、bに示す。言葉を知っている者は

男子64.0%、女子63.6%で、男女とも6割以上の者が知っていた。そのうち自分のBMIの数値を知っている者は男子40.0%、女子30.5%であった。次に、今の身長と体重のバランスについてどうか尋ねた結果を図15-a、bに示す。「ちょうどよい」と回答した者は男子53.3%、女子49.4%、「太り過ぎ」と回答した者は男子18.7%、女子

44.8%であった。さらに、今後そのバランスをどうしたいかを尋ねた結果が、図16-a、bである。「もっとやせたい」と回答した者は男子30.7%、女子72.1%であり、特に「もっと太りたい」と回答する者は女子にはいなかった。国民健康・栄養調査⁶⁾による現状を示唆する結果となった。

現在の健康状態を尋ねたところ、図17-a、bの通りである。「たいへん良い」「まあまあ良い」を合わせると、男子86.6%、女子85.0%であり、男女とも8割以上の者が現在の健康状態を良いとしていた。健康について気をつけていることの有無について尋ねた結果を図18-a、bに示す。「ある」と答えた者は男子36.0%、女子37.7%であった。気をつけていることの内容で回答のあったものを集計すると表4の通りである。男女とも「3食食べる、野菜をとる」など食事・栄養に関することが最も多く、次いで「早寝早起き」等の生活リズム・生活習慣に関することが多かった。その他には「手洗い・うがい、毎日排便する」などがあ

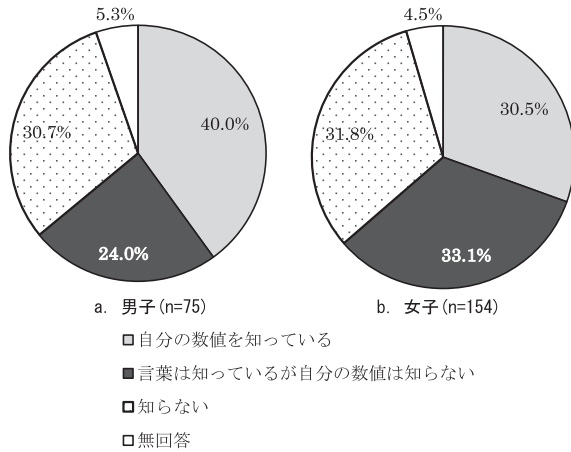


図14 BMIについて知っているか

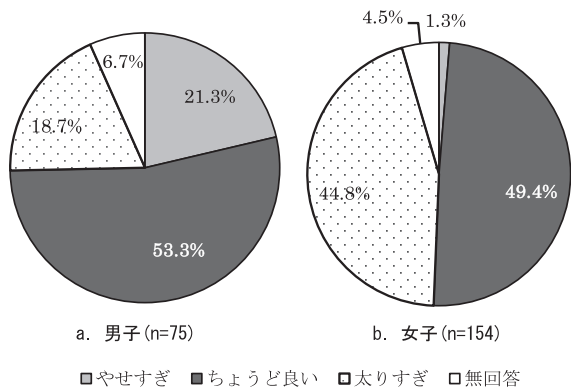


図15 現在の身長と体重のバランスについての意識

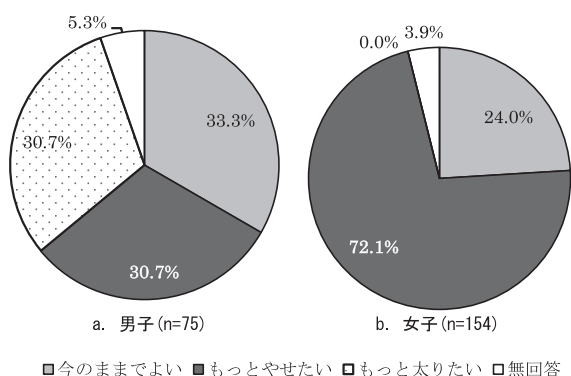


図16 今後の身長と体重のバランスについての意識

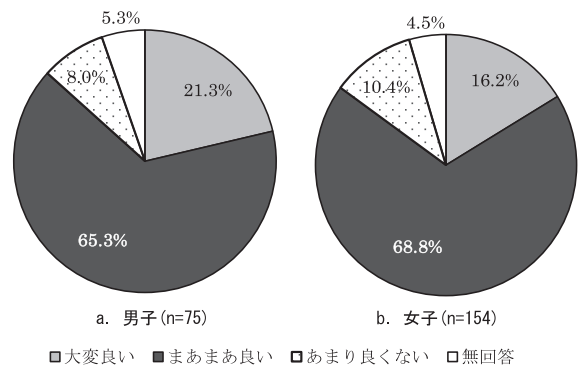


図17 現在の健康状態について

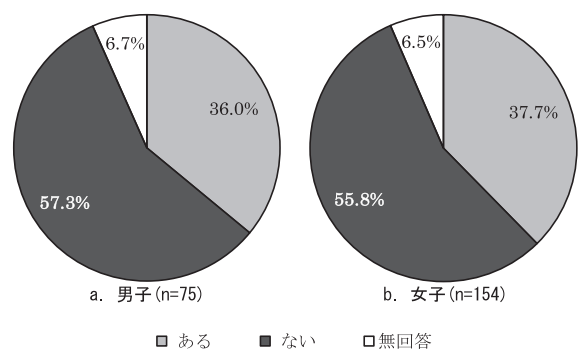


図18 健康について気をつけていることの有無

表4 健康について気を付けていること(複数回答)

	男子(人)	女子(人)
生活リズム・生活習慣	8	9
食事・栄養	12	33
身体活動(運動・生活活動)	2	7
睡眠	2	4
その他	5	3

最後に、やせ過ぎの健康上の弊害として知っていることを挙げてもらったところ、表5の通りであった。男女とも「拒食症、摂食障害」が最も多かった。「貧血」を挙げたのは女子のみであった。また「ガリガリ」のような外見を表す表現も女子のみに見られた。その他の回答には、男子では知らない、生活習慣病などが、女子では免疫力の低下、胃が弱いなどがあった。

表5 やせ過ぎの健康上の弊害について知っていること(複数回答)

	男子(人)	女子(人)
拒食症、摂食障害	5	37
月経不順	5	7
不妊	3	5
貧血	0	9
骨が脆くなる、骨粗鬆症	1	6
栄養不足、栄養失調	1	5
ガリガリになる	0	3
死に近づく、死亡	2	1
その他	4	6

Ⅳ まとめ

1. BMIを算出したところ、最も多かったのは男女とも18.5以上25未満(標準)で、男子80.0%、女子57.8%であった。18.5未満(やせ)の者の割合は男子4.8%、女子22.7%であった。
2. 朝食摂取の習慣がある、夕食は「主食+主菜+副菜」と揃うバランスの良い形態、よく飲む飲み物は糖分の多いものでなく「お茶類」など、健康の維持増進につながる望ましい食習慣を持っている者が多かった。

3. 男女ともダイエット経験がある者がいた。特に女子は半数近くにダイエットの経験があり、意識した年齢も男子より早かった。
4. 取り組みのきっかけは、周囲との比較やファッション、体型についての自己認識など健康に関するもの以外に特に女子で多くあった。バレエ等の習い事のため、という回答も見られた。
5. 具体的な数値目標を男女とも2kg以上6kg未満とする者が多かった一方、目標を決めない者もいた。ダイエットの期間は1~2週間か、特に決めないとする者が男女とも多かった。
6. 取り組みの内容で最も多かったのは、男子は運動、女子は食事に関することであり、性別による違いが見られた。少数ではあるがサプリメントやダイエット食品の使用が見られた。
7. 女子の半数近くが、ダイエットは成功せずとしており、ダイエット中にマイナスの体調変化があった者もいた。
8. 現在の健康状態を良いとする者が男女とも80%以上おり、健康上気をつけていることがある者は男女とも40%近くにのぼった。
9. BMIについて知っている、やせ過ぎの健康上の弊害について知っている者は男女ともに存在すると同時に、自分の体重を過大評価し、もっとやせたいと思っている者が特に女子に72.1%と多く見られた。

まずは現在ある望ましい習慣の強化・継続をはかることが大切であると考えられる。自身の持つ望ましい習慣が今の自分の健康を支えていることを認識でき、自己効力感が高まるようなアプローチの方法を検討していく必要がある。

同時に、誤った体型認識によるやせ願望から不必要なダイエットを行う者を増やさない支援が必要である。ダイエットのきっかけが健康上の理由に無いことが多い現状とその背後にある気持ちに沿いながら、望ましい食生活の実践につながる教材や支援方法を検討する必要があると考えられる。さらに、今回の研究では項目間の関連等の検討を行っておらず、より効果的で効率的な支援のため

に追加研究が必要である。

謝辞

本調査を実施するに当たり、ご協力いただきましたH高校の生徒の皆様、教職員の皆様に深くお礼を申し上げます。

附記

本研究の一部は2016年10月に開催された第27回石川県小児保健学会で発表した。

〈参考文献・引用文献〉

- 1) 「平成26年 国民健康・栄養調査結果の概要」
厚生労働省健康局健康課 栄養指導室 2016
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000106405.html>
2016/10/19
- 2) 学校保健統計調査 平成27年度
文部科学省生涯学習政策局政策課調査統計企画室
http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detail/1365985.htm 2016/10/19
- 3) 笠原賀子・川野因編 栄養教育論第3版 講談社
2014 p132
- 4) 春木敏編 栄養教育論第3版 医歯薬出版株式会社
2014 p178
- 5) 池田小夜子・斉藤トシ子・川野因 栄養教育論
第一出版 2015 p126-127
- 6) 「平成14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2003
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2003/12/h1224-4.html>
2016/10/19