

女子大生における自己の体重に対する主観的評価と食品の摂取傾向・食習慣と自制性摂取行動および情動性摂取行動の関連

原田 まつ子

Relation between female college students' subjective evaluation to their own weight, their food consumption tendencies/food habits, intake self-control action and emotionality intake action

Matsuko HARADA

要 約

女子大学生の自己の体重に対する主観的評価と食品の摂取傾向や食習慣、自制性摂取行動や情動性摂取行動との関連について、東京都内の家政系女子短期大学生270人を対象に検討した結果、以下のような事柄が明らかにされた。

1. BMIによる判定が「普通群」にあるにもかかわらず、自己の体重を「肥り過ぎ」と主観的に評価する者が多い。また、明らかに「痩せ傾向」と判定される者においても同様な主観的自己評価がみられ、女子大学生における痩せ願望が推測できる。
2. 食品の摂取頻度や食習慣という側面からみた場合、栄養学上摂取が必要とされる食品の摂取頻度が低くなく、また、朝食を欠食し、昼食を簡単に済ませている。一方、間食の頻度は高く、特に糖含有食品の摂取頻度が僅かながら高いことから、食品摂取にかなりの偏りがあると考えられる。
3. 女子大学生の食事は、栄養バランス得点が低いのが33.7%、外食の頻度がかなり高いことなどを併せると、家族を共にした食事形態とは異なっている場合が多いものと推測される。
4. 自己の体重を主観的に評価した「肥り過ぎ」群は、「進められても食べない」、「一人である時でも食べない」自制性摂取行動があるが、「痩せ過ぎ」と評価した群はその逆である。
5. 自己の体重を主観的に評価した「肥り過ぎ」群は、「食べると落ち着く」、「寂しい時食べて気をまぎらわす」などの情動性摂取行動で心理的不安の回避をしている傾向が示唆された。
6. 栄養バランス得点の低い群は食事に対して関心がない一方で、「太らない食べ物を選んで食べる」「進められると食べる」などの自制性摂取行動をする傾向である。栄養バランス得点の高い群は、太らない食物の選択や食事に気をつけた自制性摂取行動をして食事摂取全般に配慮している傾向である。
7. 女子大学生に対する栄養教育や栄養指導は、体型の問題と関連づけて展開していくことも効果的である。

summary

The following matters were clarified about the relation between the intake self-control action as the intake tendency to the subjective evaluation to weight own of the college woman and food, the food habits, and the intake actions and the emotionality intake actions since it examined it for 270 Women's Junior College students of the housekeeping system in Tokyo.

1. There are a lot of judgments by BMI and are a lot of people who subjectively evaluate own weight, "Overweight" though it is in "Ordinary group". Moreover, a similar, subjective self-evaluation is seen, and the thin wish in the college woman is surmisable in the person obviously judged, "Thin tendency".
2. The intake frequency of food for which the intake in the nourishment study is needed is not high, and breakfast is finished and undernourished and lunch are finished easily when seeing from the side such as the intake frequency of food and the food habits. On the other hand, the frequency of eating between meals is thought for considerable bias

to exist in the food intake because it is high, and the intake frequency of the sugar containing diet goods is slightly high especially.

3. It is guessed that the college woman's meal is different from the meal form that does both families when the nutrient balance score low unifies considerably the frequency of 33.7% and dining out high etc.
4. Own weight subjective crowd that evaluated, "Become thin too much" though "Overweight" group that evaluates it has "Do not eat even if advanced" and "Do not eat even when there is one person" self-control intake action is opposite ..that...
5. The tendency that "Overweight" group that evaluated it has evaded a psychological anxiety as own weight was subjective by the emotionality feeding behaviors such as "Settled down when eating" and "It ate when it was lonely and the nature was ..diversion.." was suggested.
6. The crowd with a low nutrient balance score is a tendency to do an intake self-control actions such as "It chooses and it eats food not fat" and "Eat when advanced" while not interested in meal such as "It is not attentive in meal" and "It is not necessary to inadvertently eat when it is one person". On the other hand, the crowd with a high nutrient balance score is a tendency to do the intake self-control action that takes care about the selection and the meal of diet not fat and to consider the dietary intake whole.
7. It is also effective that the nourishment teaching and the nourishment guidance to the college woman are related to a figure problem and develop.

緒言

青年期の女子における健康管理は、単に自己の管理にのみ止まらず、近い将来における母性の健全な育成に重要である。しかし、現在では社会問題ともいえる痩身に対する過度の賞賛が女性の痩せ願望を増長させている傾向が窺える。Storz¹⁾は、痩せを強調する情報誌や報道の影響がその志向の背景にあることを指摘し、岡田²⁾は、青年期女子の理想体型がファッションモデルであることを報告している。また、今井³⁾は、自己の体重を過大視するものが多いことを報告している。さらに国民栄養調査⁴⁾⁵⁾では、20歳代の女子においてBMIで「痩せ」と判定されるものが増加傾向にあることが報告されている。なお、これらの痩身願望や自己体型に対する偏見が、減量を目的とした欠食や減食あるいは間違った食事制限や食習慣を形成し、それが、貧血などの健康上の不安や不定愁訴など⁶⁾、種々の精神身体的問題がある実態も否定できない。近年、これらのことを問題視し、青年期女子の食生活と体型、体型意識と痩身願望など数多くの研究がなされている^{7)~10)}が、この問題に対して自己の体重に対する主観的評価が自制・情動性摂取行動の側面から言及した報告は見当たらない。

そこで筆者は、食事指導への方向づけが得るため、自己の体重に対する主観的評価と食品の摂取傾向や食習慣、および摂取行動としての自制性摂取行動や情動性摂取行動に影響しているのか関連性を明らかにすることを目的に検討した。

方法

調査対象は東京都内の家政系女子短期大学生304人(19才~20才)について分析を行った。なお、体型判定や自己の体型評価に関わる分析は、「無回答」など、回答不備の者を除く270人を対象とした。

調査時期は2000年~2003年の6月および7月に、教室内で学生に調査用紙を配布し、その場で回答を求めた。

調査内容は身長、体重、自己の体重に対する主観的評価、食生活に関する調査、そして食事に対する自制性摂取行動や情動性摂取行動に関する項目を用いた。なお、自己の体重に対する主観的評価は、「肥り過ぎ」、「普通」、「痩せ過ぎ」のいずれかで回答させた。

(1) 食生活に関する調査内容

食品群の摂取頻度と間食における食品および飲料の摂取頻度、食習慣に関しては、欠食・間食・夜食・外食の有無について調査した。

食品群の摂取頻度は鈴木¹¹⁾が用いた8品目(肉、魚、卵、豆腐・大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜・その他の野菜、果物、海草類)の他に、おおまかに調査対象者の栄養バランスを把握するため、これらの食品の欠食の有無、さらに、青少年に高い摂取傾向がみられる糖含有食品を食品項目に追加した。糖含有食品は、先報¹⁵⁾の間食に関する調査で採用した、チョコレート菓子、菓子パン、ケーキ類、和菓子、清涼飲料、コーヒー・紅茶(砂糖入り)の総合した摂取頻度を回答さ

せた。また、間食に関する食品としては、先の糖含有食品の他に、スナック菓子、煎餅類、インスタントラーメン類、ハンバーガー、女子大学生に多く飲用される傾向のある果汁（100%）、炭酸飲料、ウーロン茶、緑茶についての摂取頻度を調べた。摂取頻度は、イ）ほとんど食べない、ロ）週1回程度食べる、ハ）週3～4回食べる、ニ）毎日食べる のいずれかで回答させた。なお、資料の整理に際しては、イ）とロ）をまとめ、①ほとんど食べない、とし、ハ）週3～4回食べる、を②時々食べる、ニ）毎日食べる、を③毎日食べる、として処理した。栄養バランス得点は、前記の8品目に関して、③毎日食べる、を3点、②時々食べる、を2点、①ほとんど食べない、を1点として処理した。また、欠食の頻度を調べるために、③毎日食べる、を3点、②時々食べる、を2点、①ほとんど食べない（欠食が多い）、を1点とした。一方、糖含有食品の摂取に関しては、①ほとんど食べない、を3点、②時々食べる、を2点、③毎日食べる、を1点として処理した。従って、対象者各自の栄養バランス得点は10点～30点となり、得点が高いほど栄養バランスが良好であるとみなした。

（2）自制性摂取行動および情動性摂取行動に関する調査

自制性・情動性摂取行動は、妥当性が得られている藤原ら¹²⁾が開発した調査項目を引用した。

分析方法

自己の体重に対する主観的評価とBMI、食品の摂取頻度、間食の頻度、および食習慣との関連、自制性・情動性摂取行動と自己の体重に対する主観的評価および栄養バランス得点を検討するためのクロス集計の後、 χ^2 検定をおこなった。

結果及び考察

1. 対象者の概要

調査対象者の平均身長は158.6cm (SD = 5.1)、平均体重は51.1kg (SD = 5.7) であり、国民栄養調査⁵⁾による同年齢の女子の身長、体重とほぼ同様である。また、BMIの平均は20.3 (SD = 3.7)、体脂肪率の平均は23.6% (SD = 19.5) であり、身長、体重を含め、全体的には宮城⁷⁾の調査結果とも近似した値である。

2. 自己の体重に関する主観的評価

表1は、自己の体重に対する主観的評価とBMIによる判定を示したものである。BMIで18.5未満の痩せ傾向と判定された者（痩せ傾向群）は16.7%、BMIが

表1 BMIと自己の体重に対する主観的評価の関連人数（%）

評価	BMI				全体	検定
	痩せ傾向群 (~18.5>) n=45	普通群 (18.5≤~25>) n=219	肥満群 (25≤~) n=6	(2.2)		
肥り過ぎ	1 (2.2)	94 (42.9)	6 (100)	101	(37.4)	p<0.001 $\chi^2=89.569$
普通	29 (64.4)	123 (56.2)	0 (0.0)	152	(56.3)	
痩せ過ぎ	15 (33.3)	2 (0.9)	0 (0.0)	17	(6.3)	

18.5以上25未満の普通の者（普通群）が81.1%、BMIが25以上の肥満の者（肥満群）が2.2%であり、数的には普通群が圧倒的に多くなっている。しかしながら、BMIの判定が普通群である者の42.9%と僅かであるが痩せ傾向群と判定された者の2.2%が自分を「肥り過ぎ」と評価しており、自己の体重を過大評価する者が多くなっている ($\chi^2=89.569$, $p<0.001$)。なお、全体的に見ると37.4%の者が自分は肥り過ぎであるという判断をおこなっており、この傾向は、平成14年国民栄養調査結果⁵⁾、百瀬⁹⁾や亀山¹³⁾らの報告のみならず、女子高校生を対象とした小林の結果⁶⁾類似しており、現代女子学生の瘦身願望を反映した結果であると考えられる。

3. 食生活に関する調査

（1）食品の摂取頻度

図1は、食品の摂取頻度について示したものである。毎日摂取した方がよい食品の中で、牛乳・乳製品、その他の野菜を毎日摂取している者は、それぞれ36.5%、42.2%と比較的多いものの、逆に、豆腐・大豆製品、果物類、海草類をほとんど食べない者が、それぞれ49.3%、62.6%、52.2%となっている。これは下川ら¹⁴⁾の報告と同様の結果であり、食品摂取における偏りを示している。一方、必ずしも毎日摂取する必要のない糖含有食品に関しては、それを、時々食べるという回答が54.4%、毎日食べるが37.0%であり、約90%の者が、ほとんど毎日あるいはそれに近い頻度で摂取していることが明らかである。この調査に、対象者の

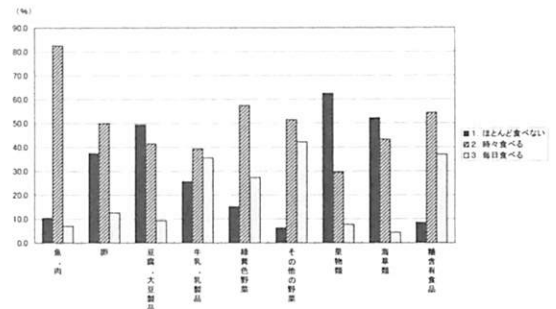


図1 食品の摂取頻度

日常生活がどの程度詳細に反映されているかということについてはさらなる検討が必要とされるものの、先の中学生を対象とした調査結果¹⁵⁾もほぼ同様であり、少なからず女子大学生における糖過剰摂取傾向が推測される。

(2) 間食の食品および飲料の摂取頻度

図2は、間食の食品および飲料の摂取頻度について示したものである。約30%の者が、ケーキ類、菓子パンなどの糖含有度の高い食品を毎日あるいはそれに近い頻度で摂取し、糖の過剰摂取傾向が示唆される。また、ハンバーガーも同様な頻度で摂取している。全体的に飲料としては、ウーロン茶をほぼ毎日に近い頻度で飲用するものが約60%、緑茶が42.6%であった。一方、ウーロン茶や緑茶などの飲用頻度に比べ、コーヒー・紅茶(砂糖入り)や清涼飲料の摂取頻度は低く、糖含有食品の摂取頻度は僅かながら高いことから、甘いものへ強い嗜好とそこから派生する弊害に関する意識が並存している背景が示唆される。

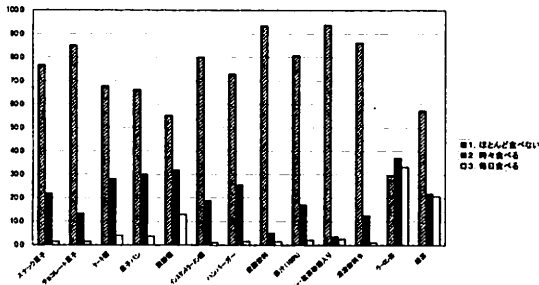


図2 間食における食品と飲料の摂取頻度

(3) 食習慣

表2は、間食・夜食あるいは外食などの食習慣に関する結果について示したものである。間食に関して「毎日する」という回答が21.9%、「時々する」は67.8%、また、外食では「毎日をする」と答えた者が11.9%、「時々する」が54.1%となっており、女子大学生における間食や外食の頻度がきわめて高いという実態が窺われる。また、朝食を摂らない者が8.1%、時々欠食する者が28.5%と、約3分の1が欠食傾向にあり、数値的には調査方法が異なるが国民栄養調査による報告⁵⁾とほぼ同様である。また、昼食の内容としては、パンまたはおにぎりにジュース・ウーロン茶という回答が61.5%と最も多く、手作りや買った弁当を食べる者は21.7%となっている。昼食がパンやおにぎりそしてウーロン茶などで済まされている状況から、女子大学生における偏った摂取傾向の実態と栄養上の問題が類推される。

表2 食習慣

		n=270	
		人数	%
間食の頻度	1. 毎日する	59	21.9
	2. 時々する	183	67.8
	3. ほとんどしない	28	10.4
夜食の頻度	1. 毎日する	6	2.2
	2. 時々する	80	29.6
	3. ほとんどしない	184	68.1
外食の頻度	1. 毎日する	32	11.9
	2. 時々する	146	54.1
	3. ほとんどしない	92	34.1
欠食(朝食)	1. 毎日する	22	8.1
	2. 時々食べる	77	28.5
	3. しない	171	63.3
昼食の内容	1. 手作り弁当	56	20.7
	2. 買った弁当	3	1.1
	3. パンまたはおにぎりにジュース・ウーロン茶	166	61.5
	4. 食堂の定食	26	9.6
	5. ラーメン等の種類	9	3.3

(4) 栄養バランス得点

図3は、栄養バランス得点の分布を度数表示したものである。本調査における栄養バランス得点の平均値は18.7 (SD=2.9)であった。門田¹⁶⁾は、中学生を対象にした研究で生徒の栄養の問題を栄養バランスの側面から検討している。門田¹⁵⁾の用いた栄養バランス得点区分に従えば、本調査の結果は、18点未満が33.7%、18~20点が39.3%、21点以上が27.0%となる。門田¹⁶⁾の研究結果と本調査における結果を、同じ区分で比較することには多少の無理があると思われるが、中学生の栄養バランス得点より女子大学生の得点が明らかに低くなっている。この差は、女子大学生に自宅外通学者がいるという背景も考えられるが、朝食の欠食や夜食を「時々や毎日する」が約30%、のみならず外食や間食の頻度の高いこともその要因と思われ、また、女子大学生の食事形態が家族を共にした食事形態とは異なっていることも一因と考えられる。

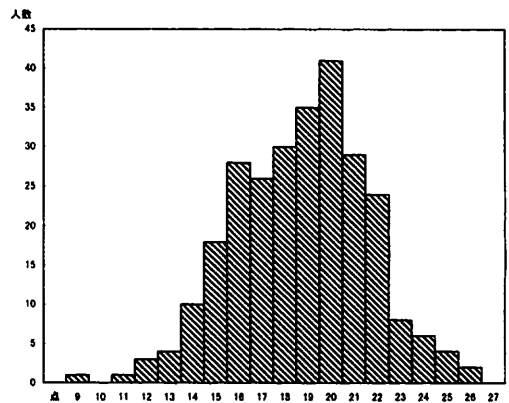


図3 栄養バランス得点の度数分布

4. 自制的性摂取行動および情動的性摂取行動

表3は、自制的性摂取行動項目と情動的性摂取行動項目に対する回答(いいえ,時々,はい)の出現を比率で

表3 自制および情動性摂取行動項目の比率

(自制項目)	n=270					
	1. いいえ		2. 時々		3. はい	
	人数	%	人数	%	人数	%
①食事には気をつけている	67	24.8	154	57.0	49	18.1
②腹八分でも満足できる	103	38.1	120	44.4	47	17.4
③進められると、つい食べてしまう	92	34.1	109	40.4	69	25.6
④太ったら、食べる量を減らす	44	16.3	137	50.7	89	33.0
⑤他人が食べていると、つられて食べてしまう	64	23.7	137	50.7	69	25.6
⑥食べたいものは何でも食べたい時に食べる	128	47.4	105	38.9	37	13.7
⑦自分が何を食べているか気にする	139	51.5	99	36.7	32	11.9
⑧太るので間食をしないことがある	93	34.4	149	55.2	28	10.4
⑨一人の時は、つい食べ過ぎてしまう	82	30.4	138	51.1	50	18.5
⑩太らない食べ物を選んで食べる	81	30.0	137	50.7	52	19.3
(情動性摂取行動項目)						
①食べていると何となく落ち着く	114	42.2	113	41.9	43	15.9
②心配事があると、つい食べてしまう	127	47.0	103	38.1	40	14.8
③憂鬱な時、ものを食べると気がはれる	151	55.9	87	32.2	32	11.9
④むしゃくしゃすると、つい食べてしまう	113	41.9	105	38.9	52	19.3
⑤寂しい時、食べて気をまぎらわす	164	60.7	73	27.0	33	12.2
⑥試験が近付くと、食べ物に手がとどきやすい	75	27.8	105	38.9	90	33.3
⑦何もすることがない時、食べ物に手がとどきやすい	90	33.3	125	46.3	55	20.4
⑧不安を感じる時、何かを食べる	140	51.9	93	34.4	37	13.7
⑨食べることで、気分転換する	118	43.7	120	44.4	32	11.9
⑩興奮すると、知らず知らずのうちに食べ過ぎる	141	52.2	112	41.5	17	6.3

表示したものである。自制に関する項目である、「食べたい時は何でも食べたい時に食べる」に対する否定回答は47.4%であり、ある程度の自制性行動が見られる反面、「腹八分目でも満足である」に対する否定回答が38.1%、また、「自分が何を食べているか気にする」に対する否定回答も51.5%あり、食行動全般への配慮があるとは必ずしも言えない。一方、情動性摂取行動項目への回答は全体的に否定的回答が多いものの、「試験が近付くと、食べ物に手がとどきやすい」に対する肯定回答が33.3%の出現率となっている。これらの結果は、通常の生活では感情や気分が左右されたような食行動に触発されることは少ないものの、試験などのストレス状況下では心理的緊張や不安などが理知的な食行動に関する制御能力を減衰させる可能性を示すものと思われる。

5. 自己の体重に対する主観的評価と食生活、

自制性・情動性摂取行動および栄養バランス

自己の体重に関する主観的評価が食生活面において影響しているか分析を試みたが、食品群の摂取頻度、朝食の欠食・夜食・間食・外食の頻度、栄養バランス得点いずれも有意な関係が認められなかった。

表4は、自制性摂取行動、情動性摂取行動を自己の体重に対する主観的評価の側面から分析した結果を示したものである。自己の体重を「肥り過ぎ」と評価した群では、「進められると食べてしまう」・「一人の時は

つい食べてしまう」肯定的回答がそれぞれ20.8%・22.8%である一方、「痩せ過ぎ」と評価した群では47.1%・52.7%と「痩せ過ぎ」と評価した群に比べて肯定的回答が少なく両群間にそれぞれ有意差 ($p < 0.01$, $p < 0.05$) 認められ、自己の体重を「肥り過ぎ」と評価した群は「進められても食べても食べない」・「一人の時でも食べない」など、意志的な強さを感じられるが、情動性摂取行動において、「肥り過ぎ」と評価している群は「食べる落ち着く」、「寂しい時食べて気をまぎらわす」などの肯定的回答がそれぞれ24.8%、33.3% (時々)、「痩せ過ぎ」と評価している群では17.6%、11.8% (時々)と「痩せ過ぎ」と評価している群に比べて、「食べる落ち着く」、「寂しい時食べて気をまぎらわす」など心理的に不安定な場合にそれぞれを回避するための情動性摂食行動で解発していると推測される ($p < 0.001$, $p < 0.05$)。一方、自己の体重を「痩せ過ぎ」と主観的に評価している群は情動性摂取行動が少ないにも関わらず「進められると食べる」、「一人の時はつい食べてしまう」などの自制性摂取行動に欠けていることは、自分は痩せているという意識があり、食行動においてあえて自制性行動をとる必要性がないという判断が背景にあるものと推測される。

6. 栄養バランス得点と自制性・情動性摂取行動との関連

表5は、栄養バランス得点と自制性摂取行動および

表4 自己の体重に対する評価と自制・情動性摂取項目との関係

(自制項目)		自己の体重に対する主観的評価								χ ² 検定
		全体(n=270)		肥り過ぎ(n=101)		普通(n=152)		痩せ過ぎ(n=17)		
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
食事には気をつけている	1. いいえ	67	22.0	28	27.7	32	21.1	7	41.2	
	2. 時々	154	50.7	54	53.5	93	61.2	7	41.2	
	3. はい	49	16.1	19	18.8	27	17.8	3	17.6	
腹八分でも満足できる	1. いいえ	103	33.9	34	33.7	64	42.1	5	29.4	
	2. 時々	120	39.5	50	49.5	61	40.1	9	52.9	
	3. はい	47	15.5	17	16.8	27	17.8	3	17.6	
進められるとつい食べてしまう	1. いいえ	69	22.7	33	32.7	34	22.4	2	11.8 **	13.980
	2. 時々	109	35.9	47	46.5	55	36.2	7	41.2	
	3. はい	92	30.3	21	20.8	63	41.4	8	47.1	
太ったら食べる量を減らす	1. いいえ	44	14.5	21	20.8	19	12.5	4	23.5	
	2. 時々	137	45.1	48	47.5	79	52.0	10	58.8	
	3. はい	89	29.3	32	31.7	54	35.5	3	17.6	
他人が食べていると、つられて食べてしまう	1. いいえ	64	21.1	25	24.8	36	23.7	3	17.6	
	2. 時々	137	45.1	50	49.5	79	52.0	8	47.1	
	3. はい	69	22.7	26	25.7	37	24.3	6	35.3	
食べたい時には何でも食べたい時に食べる	1. いいえ	37	12.2	13	12.9	23	15.1	1	5.9	
	2. 時々	105	34.5	44	43.6	54	35.5	7	41.2	
	3. はい	128	42.1	44	43.6	75	49.3	9	52.9	
自分が何が食べているか気にする	1. いいえ	139	45.7	47	46.5	83	54.6	9	52.9	
	2. 時々	99	32.6	42	41.6	52	34.2	5	29.4	
	3. はい	32	10.5	12	11.9	17	11.2	3	17.6	
太るので間食をしないことがある	1. いいえ	93	30.6	29	28.7	53	34.9	11	64.7	
	2. 時々	149	49.0	60	59.4	84	55.3	5	29.4	
	3. はい	28	9.2	12	11.9	15	9.9	1	5.9	
一人の時は、つい食べ過ぎてしまう	1. いいえ	50	16.4	27	26.7	21	13.8	2	11.8 *	11.985
	2. 時々	138	45.4	51	50.5	81	53.3	6	35.3	
	3. はい	82	27.0	23	22.8	50	32.9	9	52.9	
太らない食べ物を選んで食べる	1. いいえ	81	26.6	22	21.8	52	43.2	7	41.2	
	2. 時々	137	45.1	63	62.4	68	44.7	6	35.3	
	3. はい	52	17.1	16	15.8	32	21.1	4	23.5	
(情動性摂取行動項目)										
食べていると何となく落ち着く	1. いいえ	114	37.5	33	32.7	76	50.0	5	29.4 **	14.114
	2. 時々	113	37.2	43	42.6	61	40.1	9	52.9	
	3. はい	43	14.1	25	24.8	15	9.9	3	17.6	
心配事があると、つい食べてしまう	1. いいえ	127	41.8	46	45.5	70	46.1	11	64.7	
	2. 時々	103	33.9	36	35.6	61	40.1	6	35.3	
	3. はい	40	13.2	19	18.8	21	13.8	0	0.0	
憂鬱な時、ものを食べると気がはれ	1. いいえ	151	49.7	48	47.5	93	61.2	10	58.8	
	2. 時々	87	28.6	35	34.7	45	29.6	7	41.2	
	3. はい	32	10.5	18	17.8	14	9.2	0	0.0	
むしゃくしゃすると、つい食べてしまう	1. いいえ	113	37.2	42	41.6	62	40.8	9	52.9	
	2. 時々	105	34.5	40	39.6	58	38.2	7	41.2	
	3. はい	52	17.1	19	18.8	32	21.1	1	5.9	
寂しい時、食べて気をまぎらわす	1. いいえ	164	53.9	52	51.5	97	63.8	15	88.2 *	9.959
	2. 時々	73	24.0	34	33.7	37	24.3	2	11.8	
	3. はい	33	10.9	15	14.9	18	11.8	0	0.0	
試験が近付くと、食べ物に手がとどきやすい	1. いいえ	75	24.7	28	27.7	38	25.0	9	52.9	
	2. 時々	105	34.5	38	37.6	63	41.4	4	23.5	
	3. はい	90	29.6	35	34.7	51	33.6	4	23.5	
何もすることがない時、食べ物に手がとどきやすい	1. いいえ	90	29.6	27	26.7	55	36.2	8	47.1	
	2. 時々	125	41.1	49	48.5	70	46.1	6	35.3	
	3. はい	55	18.1	25	24.8	27	17.8	3	17.6	
不安を感じる時、何かを食べる	1. いいえ	140	46.1	55	54.5	75	49.3	10	58.8	
	2. 時々	93	30.6	36	35.6	51	33.6	6	35.3	
	3. はい	37	12.2	10	9.9	26	17.1	1	5.9	
食べることで、気分転換する	1. いいえ	118	38.8	39	38.6	73	48.0	6	35.3	
	2. 時々	120	39.5	50	49.5	61	40.1	9	52.9	
	3. はい	32	10.5	12	11.9	18	11.8	2	11.8	
興奮すると、知らず知らずのうちに食べ過ぎる	1. いいえ	141	46.4	51	50.5	78	51.3	12	70.6	
	2. 時々	112	36.8	42	41.6	65	42.8	5	29.4	
	3. はい	17	5.6	8	7.9	9	5.9	0	0.0	

* p<0.05, ** p<0.01

表5 栄養バランス得点と自制・情動性摂取項目との関係

(自制項目)		栄養バランス得点								χ ² 検定
		全体(n=270)		10~17(n=91)		18~20(n=106)		21~30(n=73)		
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
食事には気をつけている	1. いいえ	67	24.8	31	34.1	25	23.6	11	15.1	**16.868
	2. 時々	154	57.0	50	54.9	65	61.3	39	53.4	
	3. はい	49	18.1	10	11.0	16	15.1	23	31.5	
腹八分でも満足できる	1. いいえ	103	38.1	46	50.5	33	31.1	24	32.9	*12.573
	2. 時々	120	44.4	31	34.1	49	46.2	40	54.8	
	3. はい	47	17.4	14	15.4	24	22.6	9	12.3	
進められるとつい食べてしまう	1. いいえ	69	25.6	23	25.3	27	25.5	19	26.0	**17.424
	2. 時々	109	40.4	23	25.3	50	47.2	36	49.3	
	3. はい	92	34.1	45	49.5	29	27.4	18	24.7	
太ったら食べる量を減らす	1. いいえ	44	16.3	8	8.8	19	17.9	17	23.3	
	2. 時々	137	50.7	49	53.8	53	50.0	35	47.9	
	3. はい	89	33.0	34	37.4	34	32.1	21	28.8	
他人が食べていると、つられて食べてしまう	1. いいえ	64	23.7	22	24.2	29	27.4	13	17.8	
	2. 時々	137	50.7	46	50.5	53	50.0	38	52.1	
	3. はい	69	25.6	23	25.3	24	22.6	22	30.1	
食べたい時には何でも食べたい時に食べる	1. いいえ	37	13.7	11	12.1	16	15.1	10	13.7	
	2. 時々	105	38.9	28	30.8	46	43.4	31	42.5	
	3. はい	128	47.4	52	57.1	44	41.5	32	43.8	
自分が何が食べているか気にする	1. いいえ	139	51.5	48	52.7	55	51.9	36	49.3	
	2. 時々	99	36.7	34	37.4	37	34.9	28	38.4	
	3. はい	32	11.9	9	9.9	14	13.2	9	12.3	
太るので間食をしないことがある	1. いいえ	93	34.4	36	39.6	39	36.8	18	24.7	
	2. 時々	149	55.2	48	52.7	53	50.0	48	65.8	
	3. はい	28	10.4	7	7.7	14	13.2	7	9.6	
一人の時は、つい食べ過ぎてしまう	1. いいえ	50	18.5	23	25.3	14	13.2	13	17.8	*10.86
	2. 時々	138	51.1	48	52.7	60	56.6	30	41.1	
	3. はい	82	30.4	20	22.0	32	30.2	30	41.1	
太らない食べ物を選んで食べる	1. いいえ	81	30.0	36	39.6	24	22.6	21	28.8	*9.757
	2. 時々	137	50.7	36	39.6	59	55.7	42	57.5	
	3. はい	52	19.3	19	20.9	23	21.7	10	13.7	
(情動性摂取行動項目)										
食べていると何となく落ち着く	1. いいえ	114	42.2	45	49.5	47	44.3	22	30.1	
	2. 時々	113	41.9	34	37.4	45	42.5	34	46.6	
	3. はい	43	15.9	12	13.2	14	13.2	17	23.3	
心配事があると、つい食べてしまう	1. いいえ	127	47.0	32	35.2	54	50.9	41	56.2	
	2. 時々	103	38.1	43	47.3	37	34.9	23	31.5	
	3. はい	40	14.8	16	17.6	15	14.2	9	12.3	
憂鬱な時、ものを食べると気がはれ	1. いいえ	151	55.9	49	53.8	60	56.6	42	57.5	
	2. 時々	87	32.2	28	30.8	33	31.1	26	35.6	
	3. はい	32	11.9	14	15.4	13	12.3	5	6.8	
むしゃくしゃすると、つい食べてしまう	1. いいえ	113	41.9	37	40.7	42	39.6	34	46.6	
	2. 時々	105	38.9	35	38.5	44	41.5	26	35.6	
	3. はい	52	19.3	19	20.9	20	18.9	13	17.8	
寂しい時、食べて気をまぎらわす	1. いいえ	164	60.7	51	56.0	67	63.2	46	63.0	
	2. 時々	73	27.0	23	25.3	31	29.2	19	26.0	
	3. はい	33	12.2	17	18.7	8	7.5	8	11.0	
試験が近付くと、食べ物に手がとどきやすい	1. いいえ	75	27.8	11	12.1	29	27.4	35	47.9	***26.187
	2. 時々	105	38.9	42	46.2	43	40.6	20	27.4	
	3. はい	90	33.3	38	41.8	34	32.1	18	24.7	
何もすることがない時、食べ物に手がとどきやすい	1. いいえ	90	33.3	25	27.5	34	32.1	31	42.5	
	2. 時々	125	46.3	44	48.4	47	44.3	34	46.6	
	3. はい	55	20.4	22	24.2	25	23.6	8	11.0	
不安を感じる時、何かを食べる	1. いいえ	140	51.9	27	29.7	61	57.5	52	71.2	***32.064
	2. 時々	93	34.4	45	49.5	30	28.3	18	24.7	
	3. はい	37	13.7	19	20.9	15	14.2	3	4.1	
食べることで、気分転換する	1. いいえ	118	43.7	40	44.0	44	41.5	34	46.6	
	2. 時々	120	44.4	35	38.5	53	50.0	32	43.8	
	3. はい	32	11.9	16	17.6	9	8.5	7	9.6	
興奮すると、知らず知らずのうちに食べ過ぎる	1. いいえ	141	52.2	35	38.5	60	56.6	46	63.0	*11.208
	2. 時々	112	41.5	49	53.8	40	37.7	23	31.5	
	3. はい	17	6.3	7	7.7	6	5.7	4	5.5	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

情動性摂取行動との関係について分析した結果を示したものである。栄養バランス得点の低い群（バランス得点；10～17、以下低い群）は肯定的回答の「食事には気をつけている」11.0%、「一人の時はつい食べてしまう」22.0%、一方、栄養バランス得点の高い群（バランス得点；21～30、以下高い群）は「食事には気をつけている」31.5%、「一人の時はつい食べてしまう」41.1%と栄養バランス得点の高い群に比べて肯定的回答が低く両者群間に有意の差が認められた（ $p < 0.01$, $p < 0.05$ ）。さらに肯定的回答は「進められると食べる」〔低い群；49.5%、高い群；24.7%、（ $p < 0.01$ ）〕、「太らない食べ物を選んで食べる」〔低い群；20.9%、高い群；13.7%（ $p < 0.05$ ）〕と栄養バランス得点の高い群に比べて低い群は高く、栄養バランス得点の低い群は食事に関心がない一方で肥らない食べ物の選択するような矛盾も生じ、「進められると食べる」自制性が弱いことが示唆された。栄養バランス得点の高い群は太らない食べ物の選択などの食事の摂取全般に配慮していることが推測される。

情動性摂取行動項目について、否定的回答は「試験が近づくと食物に手がとどきやすい」〔高い群；48.0%、低い群；12.1%（ $p < 0.001$ ）〕、「不安を感じる時、何かを食べる」〔高い群；71.2%、低い群；29.7%（ $p < 0.001$ ）〕、「興奮すると知らず知らずのうちに食べ過ぎる」〔高い群；63.0%、低い群；38.5%（ $p < 0.05$ ）〕と栄養バランス得点の低い群は高い群に比較して高く、栄養バランス得点の低い群は、試験が近づき不安を感じて摂取行動に影響及ぼすことが推測される。これらのことを先の結果と併せて考えるならば、心理的な不安定さなどが不規則な食行動を喚起し、それから派生する欠食や嗜好の偏りが全体としての栄養バランスの崩壊や肥満の問題へと発展するものと推測される。

以上の結果より、自己の体重を「肥り過ぎ」と主観的に評価にしている群は、「進められても食べない」、「一人のときでも食べることがない」意志の強さが感じられ、栄養的に配慮し食事には気をつけ、バランスのよい食習慣であることが情緒的にも安定していることにつながることが示唆された。「痩せ過ぎ」と評価している群は対人場面での肥満を意識した行動とは反対に、自分一人になると自製の効かないような食行動を示し、栄養的に有意の差はないものの糖の過剰摂取のみならず、間食や外食も頻繁であるという食習慣から栄養のバランスが崩れ、「試験が近づくと食べ物に手がとどく」、「不安を感じる時、何かを食べる」など、一面では情緒的な不安定さを背景にしたような情動性摂取行

動が見られる。先の報告で、筆者ら^{15),17)}は、このような情緒の安定性の欠如と、カルシウム、ビタミンC、鉄などの栄養素や、野菜、豆類の摂取不足との関連を明らかにした。さらに間食や外食の多さや、糖の過剰摂取が指摘されるのみならず、栄養バランス得点も低いということから慢性的栄養不足に陥り、表面的な自制的行動とは相対立した情緒的に不安定な行動を呈しているとも考えられる。

筆者¹⁸⁾は、食教育が、食に対する意識や関心の変化に影響を及ぼすことを報告した。また、少なくとも女子大学生における自己の体重の主観的評価と食行動との間に特別な関係が存在する可能性を示唆している。このことは、栄養教育や栄養指導を、女子大学生が強い関心を示す体型の側面から展開していくことの有効性を示唆するものである。

要 約

女子大学生の自己の体重に対する主観的評価と食品の摂取傾向や食習慣、および摂取行動としての自制性摂取行動や情動性摂取行動との関連について、東京都内の家政系女子短期大学生270人を対象に検討した結果、以下のような事柄が明らかにされた。

1. BMIによる判定が「普通群」にあるにもかかわらず、自己の体重を「肥り過ぎ」と主観的に評価する者が多い。また、明らかに「痩せ傾向」と判定される者においても同様な主観的自己評価がみられ、女子大学生における痩せ願望が推測できる。
2. 食品の摂取頻度や食習慣という側面からみた場合、栄養学上摂取が必要とされる食品の摂取頻度が高くなく、また、朝食を欠食し、昼食を簡単に済ませている。一方、間食の頻度は高く、特に糖含有食品の摂取頻度が僅かながら高いことから、食品摂取にかなりの偏りがあると考えられる。
3. 女子大学生の食事は、栄養バランス得点が低いのが33.7%、外食の頻度が高いことなどを併せると、家族を共にした食事形態とは異なっている場合が多いものと推測される。
4. 自己の体重を主観的に評価した「肥り過ぎ」群は、「進められても食べない」、「一人である時でも食べない」自制性摂取行動があるが、「痩せ過ぎ」と評価した群はその逆である。
5. 自己の体重を主観的に評価した「肥り過ぎ」群は、「食べると落ち着く」、「寂しい時食べて気をまぎらわす」などの情動性摂取行動で心理的不安の回避をしている傾向が示唆された。

6. 栄養バランス得点の低い群は「食事には気をつけていない」「一人の時、つい食べてしまうことはない」など食事に対して関心がない一方で、「太らない食べ物を選んで食べる」「進められると食べる」などの自制性摂取行動をする傾向である。栄養バランス得点の高い群は、太らない食物の選択や食事に気をつけた自制性摂取行動があり食事摂取全般に配慮している傾向である。
7. 女子大学生に対する栄養教育や栄養指導は、体型の問題と関連づけて展開していくことも効果的である。

参考文献

- 1) Storz, N. S. : Body Weight concepts of adolescent girls in home economics classroom, J.Home Econ.74, 41~43 (1982)
- 2) 岡田宣子：母と子の体つきの意識、家政学会誌、41、867~873 (1990)
- 3) 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、75~82 (1994)
- 4) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：平成12年度国民栄養の現状、pp. 60~102 (2002)
- 5) 健康・栄養情報研究会編：平成14年国民栄養の現状、pp.104、114~116 (2004)
- 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) 宮城重二：女子学生・生徒の肥満度と食生活・健康状態及び体型意識との関係、栄養学雑誌、56、33~45 (1998)
- 8) 井上知真子、丸谷宣子、太田美穂、宮川久邇子：女子高校生及び女子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) 百瀬義人、畝博：青年期学生の体脂肪率と生活習慣および食習慣との関連、学校保健研究、40、150~158 (1998)
- 10) 亀崎幸子、岩井伸夫：女子短大生の体重調節志向と減量実施及び自覚症状との関連、栄養学雑誌、56、347~358 (1998)
- 11) 鈴木雅子、三谷璋子：学生における食生活と健康状態との関連性、栄養学雑誌、37、69~74 (1979)
- 12) 藤原真理、児玉昌久：思春期女性の情動摂取行動の研究（Ⅱ）自制仮説と性役割志向性との関係について、健康心理学研究、5、40~49 (1992)
- 13) 亀山良子、白木まさ子、竹内宏一：女子短大生における健康志向食品の利用状況と生活行動との関連性について、学校保健研究、40、168~181 (1998)
- 14) 下川千代子、安東美喜子：女子学生とその両親の体型と食習慣、相模女子大学紀要、57、61~68 (1993)
- 15) 原田まつ子：中学生における糖・カルシウム・リン含有量の多い食品の摂取頻度と自覚症状との関連について、栄養学雑誌、53、41~47 (1995)
- 16) 門田新一郎：中学生の健康状態と食生活との関連について、栄養学雑誌、45、5、209~222 (1987)
- 17) 原田まつ子、相良多喜子、宇和川小百合、塩入輝恵、斉藤禮子、平山智美、西村純一、苫米地孝之助：単身赴任者の性格が食物摂取状況に及ぼす影響について、栄養学雑誌、53、403~411 (1995)
- 18) 原田まつ子：教育的要因および精神身体的要因と食品嗜好、栄養学雑誌、46、27~33 (1988)