

# 女子短大生におけるやせ願望の現状と栄養摂取状況

丹羽 真理\*<sup>1</sup>・増谷 俊希\*<sup>2</sup>  
河合 亜利沙\*<sup>1</sup>・三浦 奈美\*<sup>1</sup>

## I. 緒言

近年の健康問題として、やせ願望をもつ若年女性の増加があり、その原因のひとつとしてテレビや雑誌などのマスメディアが影響している<sup>1)</sup>。平成25年国民健康・栄養調査結果では、20歳代女性のやせの割合は21.5%と報告されており<sup>2)</sup>、やせや普通体重であるにもかかわらず、強いやせ願望のある者の割合が高いという報告も多くある<sup>3-7)</sup>。やせ願望による無理なダイエットは、必要な栄養素等の摂取不足となり、骨量減少による骨粗鬆症や貧血、月経異常などの健康障害につながる懸念される<sup>8-10)</sup>。また、妊娠前のやせや妊娠中の体重増加量の抑制は、葉酸摂取不足による神経管閉鎖障害発症<sup>9)</sup>や低出生体重児出産のリスクと関連している<sup>10-12)</sup>。さらに、低出生体重児は成人後に生活習慣病を発症しやすいことが報告<sup>12)</sup>されており、ダイエットによる栄養素等の摂取不足は、本人のみならず、次世代の健康問題も含めたさまざまな問題となる。このような背景から健康日本21(第2次)では、適正体重を維持している者の増加を目標に掲げ、平成34年度までに20歳代女性のやせの割合を20%以下に低下させるとしている<sup>8)</sup>。

そこで本研究では、女子学生のやせ願望の有無やダイエット経験、生活習慣・食習慣・栄養素摂取量等を調査し、誤った体型意識の改善に役立てることを目的とした。

## II. 方法

### 1. 調査対象、時期および方法

広島市内における栄養士養成課程の女子短大生を対象に、研究の趣旨を説明し、同意の得られた91名を調査対象とした(有効回答率98.9%)。調査は2014年9月の授業時間に、自己記入式の調査用紙を用いて実施した。

### 2. 調査項目

#### 1) アンケート調査

アンケート項目は、属性4項目(学年、居住形態等)、やせ願望5項目(本人の理想体重等)、ダイエット経験7項目(ダイエット期間、ダイエット方法等)、生活習慣8項目(起床時間、就寝時間等)の計24項目およびエクセル栄養君食物摂取頻度調査FFQgVer. 3.5(建帛社)の「食と健康に関するアンケート」を使用した。

---

\*<sup>1</sup> 比治山大学短期大学部総合生活デザイン学科

\*<sup>2</sup> 株式会社広鉄二葉サービス

## 2) 食物摂取頻度調査

エクセル栄養君食物摂取頻度調査 FFQgVer. 3.5 (建帛社) を用い、栄養素等摂取量および食品群別摂取量を算出した。

## 3. 解析方法

本人が理想とする体重から算出したBMI (以下、理想BMIという) を、2) に示す2区分に分けて検討した。解析ソフトはIBM SPSS Statistics 22. for Windowsを使用し、身長、体重、BMI、食物摂取頻度調査については平均値±標準偏差を求め、*t* 検定を行い、その他の項目は $\chi^2$  検定を行った。統計的有意確率5%未満を有意な関連があるものと判定した。

### 1) 体型の区分

対象者の身長と体重からBMIを算出し、肥満の判定基準 (日本肥満学会)<sup>13)</sup> に基づき、18.5未満を「やせ」、18.5以上25.0未満を「普通」、25.0以上を「肥満」と区分した。

### 2) 理想BMIの区分

対象者の身長と本人が理想とする体重からBMIを算出し、18.5未満を「理想BMI18.5未満群」、18.5以上を「理想BMI18.5以上群」と区分した。

### 3) 適正BMIの区分

対象者の身長と本人が適正と思う体重からBMIを算出し (以下、適正BMIという)、1) と同様に、18.5未満を「やせ」、18.5以上25.0未満を「普通」、25.0以上を「肥満」と区分した。

## Ⅲ. 結果

### 1. 理想BMIと属性

理想BMIと属性を表1に示す。

対象者の理想BMIは、18.5未満が61.5%、18.5以上が38.5%であった。

学年は1年生44.0%、2年生56.0%であった。居住形態は一人暮らし24.2%、家族と同居75.8%で、理想BMI18.5未満群に一人暮らしが多く、有意差が認められた。

表1 理想BMIと属性

項目		全体 n = 91 100	理想 BMI18.5 未満群 n = 56 61.5	理想 BMI18.5 以上群 n = 35 38.5	$\chi^2$ 検定
学年	1年生	44.0	44.6	42.9	0.867
	2年生	56.0	55.4	57.1	
居住形態	一人暮らし	24.2	33.9	8.6	0.005**
	家族と同居	75.8	66.1	91.4	

\*\**p* < 0.01

表2 理想BMIと体型

項目		全体 n = 91 (100)	理想BMI18.5 未満群 n = 56 (61.5)	理想BMI18.5 以上群 n = 35 (38.5)	<i>p</i> 値
身長 (cm)	平均値 ± 標準偏差	156.5 ± 5.0	156.6 ± 5.0	156.5 ± 5.1	0.903
体重 (kg)	平均値 ± 標準偏差	48.7 ± 5.8	46.4 ± 3.7	52.4 ± 6.7	0.000**
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	やせ	23 (25.3)	20 (35.7)	3 (8.6)	0.002**
	普通	65 (71.4)	36 (64.3)	29 (82.9)	
	肥満	3 (3.3)	0 (0.0)	3 (8.6)	
	平均値 ± 標準偏差	19.8 ± 2.1	18.9 ± 1.2	21.4 ± 2.4	

\*\**p* < 0.01

### 2. 理想BMIと体型

理想BMIと体型を表2に示す。

BMIで見るとやせ25.3%、普通71.4%、肥満3.3%であった。理想BMI18.5未満群はやせ35.7%、普通64.3%、肥満0.0%、理想BMI18.5以上群はやせ8.6%、普通82.9%、肥満

8.6%と理想 BMI18.5 未満群でやせが有意に高率であった ( $p < 0.01$ )。肥満は3名 (3.3%) で、理想 BMI18.5 以上群のみであった。

BMI 平均値は全体では  $19.8 \pm 2.1$  で、理想 BMI 別で見ると、理想 BMI18.5 未満群  $18.9 \pm 1.2$ 、理想 BMI18.5 以上群  $21.4 \pm 2.4$  と、理想 BMI18.5 未満群で有意に低率であった ( $p < 0.01$ )。

### 3. 理想 BMI と体型意識

理想 BMI と体型意識を表 3 に示す。

やせ願望の有無について、やせたいと思っている、やや思っているを合わせて、両群とも 8 割以上がやせたいと思っていた。また、理想 BMI18.5 未満群の 25.0% が適正 BMI もやせの区分に設定していた。

表 3 理想 BMI と体型意識

項目	全体 n = 91	理想		$\chi^2$ 検定	
		BMI18.5 未満群 n = 56	BMI18.5 以上群 n = 35		
	100	61.5	38.5		
やせ願望の有無	思っている	53.8	44.6	68.6	0.089
	やや思っている	28.6	37.5	14.3	
	あまり思っていない	9.9	10.7	8.6	
	思っていない	7.7	7.1	8.6	
適正 BMI (kg/m <sup>2</sup> )	やせ	15.4	25.0	0.0	0.001**
	普通	84.6	75.0	100.0	
	肥満	0.0	0.0	0.0	

\*\* $p < 0.01$

### 4. 理想 BMI とダイエット経験

理想 BMI とダイエット経験を表 4 に示す。

ダイエット経験は理想 BMI18.5 未満群 62.5%、理想 BMI18.5 以上群 74.3% と、両群とも 6 割以上で経験があった。

ダイエット経験者 61 名の理想 BMI とダイエット結果および内容を表 5 に示す。

ダイエット期間 1 ヶ月以上の者は、理想 BMI18.5 未満群が 40.0%、理想 BMI18.5 以上群 26.9% で、理想 BMI18.5 未満群に長くダイエットをしている傾向がみられた。減量は 5kg 以下が 82.0% と多く、10kg 以上減量したのは理想 BMI18.5 未満群 2.9%、理想 BMI18.5 以上群 11.5% であった。ダイエット後に元に戻った、元の体重より増えたのは理想 BMI18.5 以上群で高率であった。

表 4 理想 BMI とダイエット経験

	全体 n = 91	理想		$\chi^2$ 検定
		BMI18.5 未満群 n = 56	BMI18.5 以上群 n = 35	
	100	61.5	38.5	
ダイエット経験あり	61 (67.0)	35 (62.5)	26 (74.3)	0.263
ダイエット経験なし	30 (33.0)	21 (37.5)	9 (25.7)	

表 5 ダイエット経験者の理想 BMI とダイエット結果および内容

項目	全体 n = 61	理想		$\chi^2$ 検定	
		BMI18.5 未満群 n = 35	BMI18.5 以上群 n = 26		
	100	57.4	42.6		
ダイエット期間	1 週間以上	16.4	20.0	11.5	0.370
	1 週間～1 ヶ月	49.2	40.0	61.5	
	1 ヶ月～3 ヶ月	18.0	22.9	11.5	
	3 ヶ月以上	16.4	17.1	15.4	
最高何 kg 減量したか	1～5kg	82.0	77.1	88.5	0.028*
	6～9kg	11.5	20.0	0.0	
	10kg 以上	6.6	2.9	11.5	
ダイエット後の体重変化	維持している	36.1	45.7	23.1	0.060
	元の体重に戻った	50.8	48.6	53.8	
	元の体重より増えた	13.1	5.7	23.1	
食事制限	経験あり	75.4	82.9	65.4	0.142
	経験なし	24.6	17.1	34.6	
筋力トレーニング	経験あり	49.2	45.7	53.8	0.609
	経験なし	50.8	54.3	46.2	
ウォーキング	経験あり	36.1	22.9	53.8	0.017*
	経験なし	63.9	77.1	46.2	
ランニング	経験あり	19.7	20.0	19.2	1.000
	経験なし	80.3	80.0	80.8	
ダイエット食品の服用	経験あり	16.4	14.3	19.2	0.731
	経験なし	83.6	85.7	80.8	

\* $p < 0.05$

また、ダイエット経験の内容では75.4%で食事制限の経験があり、理想BMI18.5未満群で高率であった。筋力トレーニング、ウォーキングの経験は理想BMI18.5以上群に高率で、ウォーキングには有意差が認められた。ダイエット食品の服用経験は16.4%で、両群間に関連はなかった。

理想BMIとダイエット経験の理由を図1に示す。

ダイエット経験の理由で多いのは、「おしゃれがしたいから」「やせていた方が可愛いから」であった。一方、少なかったのは「健康のため」「異性によく見られたいから」で、「健康のため」をダイエット経験の理由としたのは、理想BMI18.5未満群には見られず、有意差が認められた。

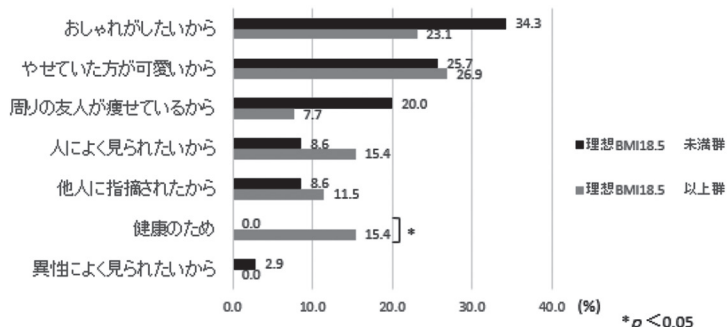


図1 ダイエット経験者の理想BMIとダイエット経験の理由

### 5. 理想BMIと生活習慣

理想BMIと生活習慣を表6に示す。

起床時間は午前7時までが84.6%であった。就寝時間は午後12時以降が63.8%で、理想BMI18.5未満群が有意に遅かった。起床が困難なことがよくあるのは、理想BMI18.5未満群で有意に高率で、睡眠が困難なことやストレスや疲れを感じることは、理想BMI18.5未満群で高い傾向であった。

表6 理想BMIと生活習慣

項目		全体 n = 91	理想BMI18.5 未満群 n = 56	理想BMI18.5 以上群 n = 35	χ <sup>2</sup> 検定
起床時間	午前7時まで	84.6	80.4	91.4	0.243
	午前8時まで	13.2	17.9	5.7	
	午前9時まで	2.2	1.8	2.9	
	午前9時以降	0.0	0.0	0.0	
就寝時間	午後11時まで	15.4	8.9	25.7	0.035*
	午後12時まで	20.9	16.1	28.6	
	午前1時まで	45.1	51.8	34.3	
	午前1時以降	18.7	23.2	11.4	
起床が困難なことがあるか	よくある	36.3	48.2	17.1	0.008**
	ときどきある	45.1	33.9	62.9	
	ほとんどない	16.5	16.1	17.1	
睡眠が困難なことがあるか	よくある	16.5	21.4	8.6	0.185
	ときどきある	41.8	42.9	40.0	
	ほとんどない	39.6	33.9	48.6	
ストレスや疲れを感じる ことがあるか	よくある	39.6	44.6	31.4	0.142
	ときどきある	46.2	46.4	45.7	
	ほとんどない	12.1	7.1	20.0	

\*p < 0.05, \*\*p < 0.01

100%にならないのは無回答を表記していないため

## 6. 理想 BMI と食習慣

理想 BMI と食習慣を表 7 に示す。

食習慣について、両群間に関連はみられなかった。週 3 回以上欠食する者が約 2 割、満腹になるまで食べることが多い者が約 7 割、油を使用した料理をよく食べる者は約 2 割であった。自分の健康作りのために栄養や食事について考えている者はよく考える、ときどき考えるを合わせて 85.7% で、両群ともに 8 割以上であった。また、主食、主菜、副菜を整えて食事をしているはいつもしている、していることが多いを合わせて 51.7%、食品の購入時や外食時に栄養成分表示を見るかについては必ず見る、ときどき見るを合わせて 74.7% で、理想 BMI18.5 以上群に高い傾向があったが、有意差はなかった。

表 7 理想 BMI と食習慣

項 目	全体			$\chi^2$ 検定	
	n = 91	理想 BMI18.5 未満群 n = 56	理想 BMI18.5 以上群 n = 35		
	100	61.5	38.5		
普段欠食をするか	ほぼ毎日する	3.3	1.8	5.7	0.744
	週 3～4 回程度	15.4	16.1	14.3	
	週 1～2 回程度	28.6	32.1	22.9	
	ほとんどしない	25.3	25.0	25.7	
	全くしない	25.3	23.2	28.6	
満腹になるまで食べることが多いか	はい	68.1	69.6	65.7	0.814
	いいえ	29.7	28.6	31.4	
油を使用した料理をよく食べるか	よく食べる	22.0	26.8	14.3	0.590
	ときどき食べる	54.9	51.8	60.0	
	あまり食べない	15.4	14.3	17.1	
	ほとんど食べない	5.5	5.4	5.7	
自分の健康つくりのために、栄養や食事について考えているか	よく考える	28.6	32.1	22.9	0.410
	ときどき考える	57.1	53.6	62.9	
	あまり考えない	11.0	12.5	8.6	
	全く考えていない	1.1	0.0	2.9	
主食、主菜、副菜を整えて食事をしているか	いつもしている	15.4	12.5	20.0	0.181
	していることが多い	36.3	30.4	45.7	
	ときどきしている	29.7	35.7	20.0	
	ほとんどしていない	16.5	19.6	11.4	
食品の購入時や外食時に栄養成分表示を見るか	必ず見る	18.7	17.9	20.0	0.296
	ときどき見る	56.0	51.8	62.9	
	見ない	23.1	28.6	14.3	

100%にならないのは無回答を表記していないため

## 7. 栄養素等摂取量の比較

栄養素等摂取量の比較を表8に示した。

表8 栄養素等摂取量の比較

	全体	理想 BMI18.5 未満群	理想 BMI18.5 以上群	p 値	日本人の食事摂取基準 (2015年版) (女性 20～29歳)	平成25年国民 健康・栄養調査 (女性20～29歳)
	n = 91	n = 56	n = 35			
	100	61.5	38.5			
	平均値 ± 標準偏差	平均値 ± 標準偏差	平均値 ± 標準偏差			
エネルギー (kcal)	1746 ± 428	1712 ± 403	1799 ± 467	0.351	1950 (推定エネルギー必要量)	1628
たんぱく質 (g)	57.1 ± 15.1	56 ± 15.4	60 ± 14.5	0.192	50 (推奨量)	59.5
脂質 (g)	62.2 ± 21.4	61 ± 21.5	64 ± 21.4	0.486	—	52.7
炭水化物 (g)	228.8 ± 57.1	226 ± 53.4	233 ± 63.2	0.624	—	220.5
ナトリウム (mg)	3215 ± 1209	3068 ± 1103	3450 ± 1346	0.143	600 (推定平均必要量)	3578
カリウム (mg)	1771 ± 532	1682 ± 470	1914 ± 597	0.042*	2600 以上 (目標量)	1770
カルシウム (mg)	442 ± 165	416 ± 141	482 ± 193	0.063	650 (推奨量)	405
マグネシウム (mg)	184 ± 55	175 ± 46	198 ± 65	0.045*	270 (推奨量)	192
鉄 (mg)	5.9 ± 1.9	5.7 ± 1.8	6.3 ± 2.0	0.102	10.5 (推奨量)	6.2
レチノール当量 (μg)	443 ± 149	420 ± 138	480 ± 161	0.064	650 (推奨量)	388
ビタミン D (μg)	4.3 ± 2.3	4.2 ± 2.4	4.6 ± 2.2	0.350	5.5 (目安量)	5
ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	0.82 ± 0.25	0.79 ± 0.26	0.86 ± 0.24	0.182	1.1 (推奨量)	0.76
ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	0.96 ± 0.27	0.92 ± 0.26	1.01 ± 0.29	0.129	1.2 (推奨量)	0.91
ビタミン B <sub>6</sub> (mg)	0.83 ± 0.27	0.79 ± 0.24	0.91 ± 0.31	0.038*	1.2 (推奨量)	0.89
ビタミン B <sub>12</sub> (μg)	4.5 ± 2.2	4.3 ± 2.2	4.9 ± 2.1	0.202	2.4 (推奨量)	4.6
葉酸 (μg)	195 ± 69	183 ± 60	213 ± 79	0.041*	240 (推奨量)	217
ビタミン C (mg)	61 ± 30	56 ± 26	69 ± 34	0.035*	100 (推奨量)	67
食物繊維水溶性 (g)	2.3 ± 0.8	2.2 ± 0.8	2.4 ± 0.9	0.146	—	2.8
食物繊維不溶性 (g)	6.7 ± 2.2	6.4 ± 1.9	7.4 ± 2.6	0.037*	—	8.3
食物繊維総量 (g)	9.4 ± 3.1	8.9 ± 2.7	10.2 ± 3.6	0.046*	18 以上 (目標量)	11.5
食塩 (g)	8.2 ± 3.1	7.8 ± 2.8	8.8 ± 3.4	0.148	7.0 未満 (目標量)	8.6
たんぱく質エネルギー比率 (%)	13.1 ± 1.8	12.9 ± 2.0	13.4 ± 1.6	0.201	13～20 (目標量)	—
脂質エネルギー比率 (%)	31.6 ± 5.9	31.4 ± 6.3	31.9 ± 5.2	0.682	20～30 (目標量)	28.9
炭水化物エネルギー比率 (%)	55.3 ± 7.1	55.7 ± 7.8	54.7 ± 5.8	0.516	50～65 (目標量)	56.3

\* $p < 0.05$

対象者全体の摂取量を日本人の食事摂取基準(2015年版)(女性20～29歳)<sup>14)</sup>と比較すると、エネルギー摂取量は1746 ± 428kcalとやや低めであったが、脂質エネルギー比率は31.6 ± 5.9%と高かった。カルシウム442 ± 165mg、鉄5.9 ± 1.9mg、葉酸195 ± 69μgをはじめ、ほとんどの栄養素において摂取量は下回っていた。また、平成25年国民健康・栄養調査結果(女性20～29歳)<sup>2)</sup>との比較では、エネルギー摂取量は同程度であったが、鉄、葉酸、食物繊維総量の摂取量はやや少なく、脂質エネルギー比が高かった。

理想BMI別にみると、エネルギー摂取量は有意差が認められないものの、理想BMI18.5未満群で少なかった。また、すべての栄養素摂取量について理想BMI18.5未満群で少なく、カリウム、マグネシウム、ビタミンB<sub>6</sub>、葉酸、ビタミンC、食物繊維総量では有意差が認められた。

## 8. 食品群別摂取量の比較

食品群別摂取量の比較を表9に示した。

表9 食品群別摂取量の比較

	全体	理想 BMI18.5 未満群	理想 BMI18.5 以上群	p 値	平成 25 年国民 健康・栄養調査 (女性 20～29 歳)
	n = 91	n = 56	n = 35		
	100	61.5	38.5		
	平均値 ± 標準偏差	平均値 ± 標準偏差	平均値 ± 標準偏差		
穀類 (めし, ゆで麺等) (g)	343.7 ± 106.5	343.1 ± 93.9	344.9 ± 125.6	0.938	380.3
いも類 (g)	24.2 ± 20.2	22.6 ± 21.5	26.7 ± 18.0	0.342	49.0
緑黄色野菜 (g)	55.5 ± 31.3	50.8 ± 30.2	63.0 ± 32.0	0.072	59.8
その他の野菜 (きのこ類含む) (g)	84.2 ± 53.2	77.6 ± 47.3	94.7 ± 60.7	0.135	160.8
海藻類 (g)	2.7 ± 2.8	2.4 ± 2.8	3.1 ± 2.8	0.228	7.4
豆類 (g)	34.6 ± 33.9	30.9 ± 28.5	40.6 ± 40.8	0.186	48.2
魚介類 (g)	37.7 ± 27.3	35.2 ± 27.0	41.5 ± 27.7	0.293	52.7
肉類 (g)	91.0 ± 50.1	88.8 ± 54.4	94.4 ± 43.0	0.611	96.4
卵類 (g)	33.8 ± 19.6	34.4 ± 21.8	32.9 ± 15.8	0.710	28.9
乳類 (g)	122.9 ± 96.0	115.4 ± 86.6	135.0 ± 109.6	0.346	99.7
果実類 (g)	49.7 ± 64.8	42.7 ± 63.9	60.9 ± 65.5	0.193	73.0
菓子類 (g)	78.6 ± 56.7	79.2 ± 54.5	77.6 ± 60.9	0.895	27.6
嗜好飲料 (g)	83.5 ± 156.8	74.2 ± 91.6	98.4 ± 226.2	0.476	332.2
砂糖類 (g)	5.4 ± 4.5	4.6 ± 3.5	6.7 ± 5.5	0.048*	5.6
種実類 (g)	0.8 ± 1.6	1.0 ± 1.7	0.6 ± 1.2	0.272	0.7
油脂類 (g)	11.2 ± 6.6	10.9 ± 6.1	11.5 ± 7.5	0.696	10.5
調味料・香辛料類 (g)	30.2 ± 21.2	29.9 ± 22.0	30.6 ± 20.0	0.871	75.4

\* $p < 0.05$

全体と平成 25 年国民健康・栄養調査結果 (女性 20～29 歳)<sup>2)</sup>を比較して、穀類、いも類、緑黄色野菜、その他の野菜、海藻類、豆類、魚介類、肉類、果実類、砂糖類、調味料・香辛料とほとんどの食品群で摂取量が少なかった。卵類、乳類、菓子類、種実類、油脂類の摂取量は多かった。また理想 BMI 別にみると、卵類、菓子類、種実類以外の食品群で、理想 BMI18.5 未満群の摂取量が少なかったが、有意差は認められなかった。

## IV. 考察

近年の若い女性は、やせや普通体重であるにもかかわらずやせ願望を持つ者が増えており<sup>3-7)</sup>、やせ願望による欠食や栄養素等の摂取不足は、骨量減少や貧血、月経異常、妊娠時の低出生体重児出産などのリスクが高まる可能性がある<sup>8-12)</sup>。そこで、本研究では女子短大生のやせ願望と生活習慣・食習慣・栄養素摂取状況等を把握し、誤った体型意識を持っている者の意識改善に役立てることを目的とした。

本調査の結果、対象者の 8 割以上にやせ願望があった。理想体重を BMI18.5 未満である「やせ」区分に設定している者が 61.5%で、先行研究<sup>3-7)</sup>と同様にやせる必要のない者であっても強いやせ願望をもっている者が多かった。BMI はやせが 25.3%で、平成 25 年国民健康・栄養調査結果<sup>2)</sup>の 21.5%や先行研究<sup>3-7)</sup>と比較して高率であった。また、平均 BMI は理想 BMI18.5 未満群が有意に低く、誤った理想体重の認識が実際の体重に影響を及ぼしていることが示唆された。さらに、理想 BMI18.5 未満



群の25.0%が適正BMIも「やせ」である18.5未満に設定していた。これらのことから、健康的な適正体重を認識させ、不必要なダイエットを実行させないための指導が重要である。

ダイエットは67.0%に経験があり、理想BMI18.5以上群では10kg以上減量し、ダイエット後にリバウンドした者が多かった。食事制限は約8割が経験しており、理想BMI18.5未満群で高率であった。運動は理想BMI18.5以上群で高率に経験があり、食事と組み合わせたダイエットをしていたと推察される。ダイエット経験の理由は「おしゃれがしたいから」「やせていたほうが可愛いから」といった、外見を意識した理由が多く、荻布ら<sup>7)</sup>の報告と同様であった。「健康のため」をダイエット理由としたのは、理想BMI18.5以上群のみで、健康的な体づくりの重要性についての指導が必要である。

生活習慣では、起床時間は両群間に差がなかったが、就寝時間が遅く、起床が困難なこと、睡眠が困難なこと、ストレスや疲れを感じるがよくあるのは理想BMI18.5未満群で高い傾向にあった。尾峪ら<sup>6)</sup>は「理想BMIが低い者で、疲労自覚症状が高くなっていった」と報告しており、理想BMI18.5未満群は睡眠時間の確保など、生活習慣の改善も含めた健康管理の必要性が示唆された。

食習慣と両群間には関連がみられなかったが、全体で週に3回以上欠食している者は2割近くあり、欠食習慣の改善が必要である。また、健康づくりのために栄養や食事について考えているものは85.7%、主食、主菜、副菜を整えて食べる者は51.7%、栄養成分表示を見ている者74.7%と意識は高かった。対象者は栄養士養成課程の学生であり、正しい食生活の知識と実践についての技術を修得することで、自分自身の食生活改善が期待できると考えられる。

対象者全体の栄養素等摂取量をみると、日本人の食事摂取基準(2015年版)<sup>14)</sup>と比較して、エネルギー摂取量は少ないが、脂質エネルギー比率は31.6%と高率であった。神経管閉鎖障害発症リスク低減のために適正摂取が推奨されている葉酸、骨量減少に関連するカルシウム、貧血や月経異常に関連する鉄、その他カリウム、レチノール当量、食物繊維など生活習慣病予防に関する栄養素についても日本人の食事摂取基準<sup>14)</sup>を大幅に下回っていた。平成25年国民健康・栄養調査結果<sup>2)</sup>との比較では、エネルギーおよび栄養素摂取量がほぼ同程度であるが、葉酸や食物繊維総量は下回っていた。また、食品群別摂取量では、特にいも類、その他の野菜が少なく、葉酸が多く含まれる緑黄色野菜、豆類、果実類の摂取量も少なかった。対象者は栄養士養成課程の学生であり、やせ願望があっても極端なエネルギー制限は行っていなかった。しかし、栄養バランスが悪く、必要な栄養素の摂取量が不足であった。菓子類を減らして果物を増やし、主食・主菜・副菜を整えた日々の食事改善が必要である。

理想BMI別の栄養素等摂取量では、エネルギー摂取量に大きな差はなかったが、理想BMI18.5未満群のカリウム、マグネシウム、ビタミンB<sub>6</sub>、葉酸、ビタミンC、食物繊維摂取量が有意に少なかった。また、食品群別摂取量については、カリウム、葉酸、食物繊維に関連する野菜類、豆類、果実類の摂取量が理想BMI18.5未満群で少ない傾向にあり、やせ願望の強さは栄養素摂取量と関連し、影響を及ぼしていた。栄養素摂取の重要性を知り、食生活の改善を図ることが必要であると考えられる。

以上の結果より、栄養士養成課程の学生であってもやせ願望は強い者が多く、対象者全体で栄養素摂取不足であることが明らかとなった。特に理想BMI18.5未満群は、栄養素摂取不足が顕著で、不必要なダイエットを実行させないために、適正体重を正しく認識させ、誤った体型意識の改善を図ることが重要である。対象者は食に関する意識が高く、知識や技術の習得により食生活改善の可能性が期待されることが示唆された。エネルギー摂取量だけでなく、適切な栄養素の摂取を意識させる必要がある。菓子類の摂取を減らし、主食・主菜・副菜を整えること、いも類、野菜、豆類、果実類等の摂取を増やすことなど、自分自身の食生活において実践できるよう指導することが重要である。



## 謝辞

終わりにあたり、調査にご協力いただいた皆様に深く感謝いたします。

## 文献

- 1) 布施谷節子, 高部啓子, 有馬澄子: 女子短大生のからだつきに対する意識とそれを形成する要因, 日本家政学会誌, 49, 9, 1037-1044 (1998)
- 2) 厚生労働省: 平成 25 年国民健康・栄養調査報告
- 3) 岸田典子, 上村芳枝: 体型意識に関する女子大学生と母親との世代比較, 栄養学雑誌, 60, 4, 179-188 (2002)
- 4) 半藤保, 川嶋友子: 女子大学生の体型とやせ願望, 新潟青陵学会誌, 1, 1, 53-59 (2009)
- 5) 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, 347-358 (1998)
- 6) 尾峪麻衣, 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, 日本公衛誌, 52, 5, 387-398 (2005)
- 7) 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, 25-33 (2006)
- 8) 厚生労働省: 健康日本 21 (第 2 次) の推進に関する参考資料 (2012)
- 9) 笠岡 (坪山) 宣代, 勝野由美子, 河野篤子, 五関正江, 白木啓三, 田中一成, 津田博子, 藤井久雄, 松田早苗, 松本晴美, 大和孝子: N ブックス三訂応用栄養学, 建帛社 (2012)
- 10) 「健やか親子 21」推進検討会 (食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会): 妊産婦のための食生活指針, 「健やか親子 21」推進検討会報告書 (2006)
- 11) 瀧本秀美: 妊娠中の母体体重増加量と妊娠転帰との関係 平成 16 年度厚生労働科学研究費補助金 (子ども家庭総合研究事業: 主任研究者 吉池信男) 「若い女性の食生活はこのままで良いのか? 次世代の健康を考慮に入れた栄養学・予防医学的検討」報告書 分担研究報告書, 56-71 (2005)
- 12) 福岡秀興: 胎児期の低栄養と成人病 (生活習慣病) の発症, 栄養学雑誌, 68 (1), 3-7 (2010)
- 13) 日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会: 肥満症診断基準 2011, 肥満研究 17 (臨時 増刊), 1-78 (2011)
- 14) 日本人の食事摂取基準 (2015 年版) 策定検討報告会: 日本人の食事摂取基準 (2015 年版) (2014)

(受理 平成 28 年 10 月 31 日)

## Abstract

### Current State of Desire for Thinness and Intake of Nutrients among Female Junior College Students.

Mari TANBA\*<sup>1</sup>, Toshiki MASUTANI\*<sup>2</sup>, Arisa KAWAI\*<sup>1</sup> and Nami MIURA\*<sup>1</sup>

Current state of desire for thinness in a nutritionists training programs on female junior college students is assessed, with an examination of the relationship between the desire of thinness and the lifestyle/eating habits/nutrient intake.

More than 80% of subjects have a desire for thinness, and 61.5% set their ideal BMI at less than 18.5. The BMI point is significantly low among the group with an ideal BMI less than 18.5 and 25.0% of this group also set their appropriate weight which matched to a less than ideal BMI of 18.5. 67.0% of subjects have dieting experience, 80% of these subjects also have experience of diet restriction. Diet combined with exercise, is high among those with an ideal BMI of 18.5 or higher. The group with an ideal BMI less than 18.5 had a lifestyle which tended to go to bed later, and had difficulty sleeping and getting up. They also felt stress and fatigue. However eating habit consciousness is high among both of these groups. Comparisons with the Dietary Reference Intakes for Japanese (2015), show that subjects have a nutrient intake lower than the standard in most nutrients commencing with folic acid, calcium or iron.

In addition, intakes of vegetables, beans or fruit groups are lower. The group with an ideal BMI less than 18.5 obviously have a lack of intake of nutrients.

As stated above, even female students in nutritionist training programs have a desire for thinness, correspondingly, their nutrient intake is deficient as well.

The group with an ideal BMI less than 18.5 especially need to recognize proper healthy body weight and it is important to improve the wrong body shape impression.

Consciousness for food and eating is high. This survey shows that there is possibility for diet habit improvement through knowledge or technique. It is essential to develop an awareness of nutrient intake and practical dietary education.

(Received October 31, 2016)

---

\* 1 Department of Comprehensive Human Life Studies

\* 2 Hirotetsu Futaba Service Company, Limited