

フィットネスクラブに通う女性の 体型意識と食生活等の実態について

穴水里佳・前田朝美・中西真紀
岡本美恵・小田光子*

緒言

我が国の平均寿命や健康寿命はトップレベルを誇っている¹⁾。世界有数の長寿国となった我が国が今後目指すべき方向は、「単なる長寿ではなく、国民一人ひとりが元気で活動的に生活できるよう健康寿命を延伸し、明るく活力ある社会」²⁾を構築していくことにある。しかし、平成18年国民健康・栄養調査³⁾では、メタボリック症候群の該当者・予備群は、40～74歳で女性の5人に1人という現状である。そのため、メタボリック症候群を予防し、健康寿命の延伸を図るには、運動や食生活等の望ましい生活習慣の確立が重要な課題であるが、日常生活において運動習慣のある者は多いとはいえず³⁾、野菜の摂取量も「健康日本21」の目標値に達してないのが現状である⁴⁾。こうした現状を踏まえ、女性の体型意識⁵⁾⁶⁾や食生活等⁵⁾の実態に関する調査は行われているが、その殆どが、一般の青年期や成人期の女性を対象にしたものである。

そこで本研究では、フィットネスクラブに通う女性を対象にアンケート調査を行い、体型意識や運動習慣、食生活等の実態を把握するとともに、関連を明らかにして、運動や食生活等の望ましい生活習慣のあり方を検討した。

方法

1. 調査時期・対象および方法

調査時期は、平成19年12月の1週間で、この調査期間中に広島県内の女性専用Cフィットネスクラブに通った会員104名を対象にアンケート調査を行い、76名から回答(回収率73.1%)を得た。有効回答数は74名(有効回答率71.2%)であった。無記名自記式のアンケートを留置法により実施した。回収方法は、フィットネスクラブ(以下、フィットネスという)に回収箱を設置し、配布1週間後に回収した。

2. 調査内容

調査内容は、属性(年齢、身長、体重、腹囲、職業、既往歴)、生活習慣(起床・就寝時刻、喫煙状況)、運動習慣(フィットネスの利用頻度・利用歴、フィットネス以外の運動)、意識調査(体型に関する

*総合生活デザイン学科

る意識（以下、体型意識という）、自分が望む体型（以下、体重調節志向という）、適正体重の知識）、食習慣（食意識、摂食状況、食品群別摂取状況）等の67項目である。なお、疲労自覚症状は、小林ら⁷⁾の研究で示されている集中思考困難、だるさ、意欲低下、活力低下、ねむけ、身体違和感の6因子24項目を調べた。

3. 集計および解析方法

全項目を単純集計し、関連があると思われる項目についてクロス集計を行った。解析方法は、SPSS 11.5 J for Windowsを用い、各調査項目の比較は χ^2 検定により、調査対象の分類にはクラスターにより分析を行った。

1) 体型区分

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⁸⁾）に基づき、18.5未満の者をやせ群、18.5以上25未満の者を普通群、25以上の者を肥満群に区分した。

2) 食品群別摂取頻度の得点化および食品スコアの分類

食品群別摂取頻度の得点化および食品スコアの分類は、以下の方法より行った。つまり、食品群別摂取頻度の得点化は、油脂類を除き4段階評定とした。具体的には、ご飯・パン・麺類、肉・魚・卵・大豆類、緑黄色野菜、その他の野菜は、毎日3食（4点）から、ほとんど食べない（1点）までとし、牛乳・乳製品類、小魚、海藻、果物は、ほとんど毎日（4点）から、週1回以下（1点）まで、菓子類、嗜好飲料、アルコール類は、週1回以下（4点）から、ほとんど毎日（1点）までとした。油脂類は3段階評定とし、毎日2食（3点）から、ほとんど食べないおよび毎日3食（1点）までとした。なお、食品スコアの合計を47点満点とし、0～22点までを要改善群、23～35点までを要工夫群、36点以上を理想群に3分類し、統計処理を行った。

3) 疲労自覚症状の得点化および疲労度合の分類

疲労自覚症状の得点化および疲労度合の分類は、山王丸ら⁹⁾の方法より行った。つまり、得点化は、各項目について非常によく当てはまる（5点）から、全く当てはまらない（1点）までの5段階評定とし、集中思考困難、だるさ、意欲低下、活力低下、ねむけ、身体違和感の6因子の各得点および総合得点を算出した。疲労度合の分類は、28～46点までを疲労度低い、47～77点までを疲労度普通、78点以上を疲労度高いに3分類し、統計処理を行った。

結 果

1. 解析対象者

解析対象者の属性を表1に示す。

平均年齢は49.0±8.3歳、年代別では30代13.5%で、40代および50代が各々39.2%、36.5%と多く、60代9.5%、70代以上は1.4%と少なかった。

職種では、有職者が59.5%と無職者40.5%と比べて高率であった。また、有職者の職種別内訳をみると、販売・サービスの割合が43.2%と最も多く、次いで、専門的・技術的29.5%、事務・管理18.2%と、販売・サービスなどの割合が多かった。

腹囲90cm以上（内臓脂肪型肥満）に該当する者は9.5%、かつBMIが25以上の者は8.1%であった。一方、90cm未満は79.7%であった。

表1 解析対象者

		全 体 N=74
平均年齢 (歳)		49.0±8.3
年 代 (%)	30代	13.5
	40代	39.2
	50代	36.5
	60代	9.5
	70代以上	1.4
有職者		59.5
職種別 内 訳 (%)	販売・サービス	43.2
	専門的・技術的	29.5
	事務・管理	18.2
	農・林・魚業、生産・労務・保安	9.1
	通信・運輸	0.0
	その他	0.0
無職者		40.5
腹 囲 (%)	90cm以上	9.5
	かつBMI 25以上	8.1
	90cm未満	79.7
	不明	10.8

※ 腹囲90cm以上は全て40代以上で、30代は0.0%

表2 身体状況 (平均値)

	全体 N=74
身 長 (cm)	156.2 ± 5.1
体 重 (kg)	55.5 ± 9.7
BMI	22.7 ± 3.6
腹 囲 (cm)	75.1 ± 10.4

2. 身体状況および体型

1) 身体状況

解析対象者の身体状況 (平均値) を表2に示す。

身長156.2±5.1cm, 体重55.5±9.7kg, BMI 22.7±3.6, 腹囲75.1±10.4cmであった。

2) 体 型

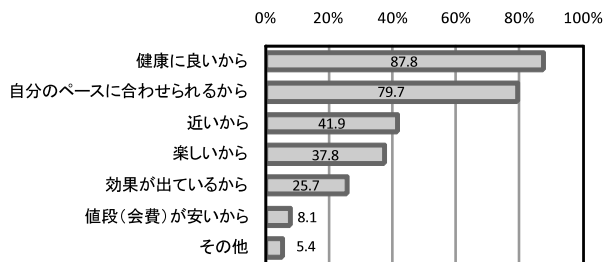
解析対象者の体型を表3に示す。

やせ群, 肥満群を年代別にみると, やせ群は, 30代および70代以上がともに0.0%, 40代6.9%, 50代7.4%, 60代28.6%, 肥満群は, 30代10.0%, 40代24.1%, 50代18.5%, 60代28.6%, 70代以上0.0%と, やせ群, 肥満群ともに60代が最も多かった。この結果は, やせ群では30代および70代に多く, 肥満群では50代から70代に多い平成18年国民健康・栄養調査³⁾とは異なっていた。

表3 体 型 (%)

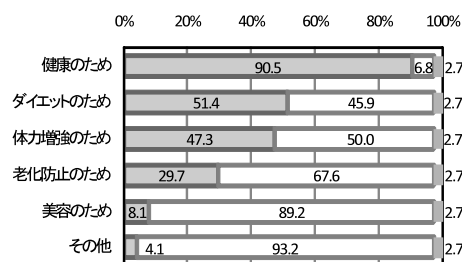
	本調査 (N=74)			平成18年国民健康・栄養調査			
	やせ群 6	普通群 53	肥満群 15	やせ群	普通群	肥満群	
n							
年 代	30代	0.0	90.0	10.0	13.3	74.1	12.6
	40代	6.9	69.0	24.1	8.0	75.6	16.4
	50代	7.4	74.1	18.5	4.4	69.9	25.7
	60代	28.6	42.9	28.6	6.1	65.7	28.2
	70代以上	0.0	100.0	0.0	8.4	65.0	26.6
全 体	8.1	71.6	20.3	9.1	69.5	21.4	
身 長 (cm)	153.3 ± 4.8	157.0 ± 5.4	155.8 ± 4.2	—	—	—	
体 重 (kg)	42.3 ± 2.9	53.2 ± 5.8	69.0 ± 8.4	—	—	—	
BMI	18.0 ± 0.4	21.7 ± 1.9	28.3 ± 2.6	—	—	—	
腹 囲 (cm)	57.0 ± 70.0	59.0 ± 90.0	69.0 ± 110.0	—	—	—	

※ 国民健康・栄養調査の全体については, 20歳以上のデータ



※無回答者は0.0%

図1 フィットネスに通う理由 (%)



■はい □いいえ ■不明

図2 運動の目的 (%)

3. フィットネスに通う理由および運動する目的

1) フィットネスに通う理由

フィットネスに通う理由を図1に示す。

フィットネスに通う理由をみると、健康に良いから87.8%と最も高率で、自分のペースに合わせられるから79.7%、近いから41.9%の順だった。

2) 運動の目的

運動の目的を図2に示す。

運動の目的は、健康のため90.5%と最も高率で、ダイエットのため51.4%、体力増強のため47.3%の順であった。

4. 年代別と生活習慣、体型および食習慣等との関連

年代別と生活習慣、体型および食習慣等の状況を表4に示す。

喫煙状況では、現在習慣的に喫煙している者が5.4%、過去習慣的に喫煙していた者1.4%だった。一方、喫煙したことはない者91.9%と、全体のほとんどを占めていた。年代別にみると、30代では喫煙率が20.0%と最も多く、40代および50代は約3%強、60代および70代以上ともに0.0%と、高齢者の喫煙率は低率であった。

睡眠時間では、全ての年代において6時間以上7時間未満が最も多かった。年代別にみると、5時間以上6時間未満では、40代および50代が各々10.3%、7.4%で、5時間未満の者はいずれの年代も0.0%であった。

体型意識では、太っている28.4%、少し太っている40.5%を合わせると68.9%と、約7割が太っている、少し太っている（以下、肥満意識という）と思っており、少しやせている、やせていると思う者（以下、やせ意識という）は、全体の約1割であった。年代別に肥満意識をみると、30代90.0%と最も多く、40代79.3%、50代59.2%、60代42.9%、70代以上0.0%と、年代が増すにつれ有意に低率であった。

体重調節志向では、太りたい2.7%、現状維持31.1%、やせたい（以下、やせ志向という）が64.9%と、やせ志向の割合が最も多かった。やせ志向を年代別にみると、他の年代と比べて30代70.0%、40代79.3%と若い世代に多く、年代との関連が認められた。

食生活について大変良いは、5.4%と僅かだった。一方、少し問題がある48.6%、問題が多い12.2%を合わせると60.8%の者が食生活に問題意識があった。問題が多い者の割合を年代別にみると、30代20.0%、40代13.8%、50代11.1%、60代および70代以上がともに0.0%と、年代が増すにつれ食生活の問

題が多い者の割合は低率であったものの、有意差は認められなかった。食事量では、普通83.8%が最も多く、普通より多い13.5%、普通より少ない2.7%であり、年代との有意な関連は認められなかった。栄養のバランスやカロリーをいつも考えている者は、29.7%にとどまった。朝食の摂食状況では、時々食べる8.1%、ほとんど食べない5.4%を合わせた13.5%の者が朝食を欠食していた。この欠食率を年代別にみると、30代および70代以上はともに0.0%、40代20.7%、50代11.1%、60代14.3%と、40代から60代に

表4 年代別と生活習慣、体型および食習慣等の状況 (%)

	n	年 代					全体 74	χ^2 検定		
		30代 10	40代 29	50代 27	60代 7	70代以上 1				
生活習慣	喫煙状況	現在習慣的に喫煙している	20.0	3.4	3.7	0.0	0.0	5.4	p<0.05	
		過去習慣的に喫煙していた	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4		
		喫煙したことはない	70.0	96.6	92.6	100.0	100.0	91.9		
		不明	0.0	0.0	3.7	0.0	0.0	1.4		
	睡眠時間	5時間未満	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
		5時間以上6時間未満	0.0	10.3	7.4	0.0	0.0	6.8		
		6時間以上7時間未満	40.0	48.3	51.9	42.9	100.0	48.6		
7時間以上8時間未満		40.0	34.5	33.3	14.3	0.0	32.4			
8時間以上9時間未満		10.0	3.4	3.7	28.6	0.0	6.8			
9時間以上	0.0	3.4	0.0	14.3	0.0	2.7				
不明	10.0	0.0	3.7	0.0	0.0	2.7				
体型	体型意識	太っている	40.0	34.5	18.5	28.6	0.0	28.4		p<0.01
		少し太っている	50.0	44.8	40.7	14.3	0.0	40.5		
		普通	10.0	13.8	25.9	14.3	100.0	18.9		
		少しやせている	0.0	3.4	11.1	0.0	0.0	5.4		
		やせている	0.0	3.4	0.0	42.9	0.0	5.4		
		不明	0.0	0.0	3.7	0.0	0.0	1.4		
食習慣	体重調節志向	太りたい	0.0	0.0	0.0	28.6	0.0	2.7	p<0.01	
		現状維持	30.0	20.7	40.7	28.6	100.0	31.1		
		やせたい	70.0	79.3	55.6	42.9	0.0	64.9		
		不明	0.0	0.0	3.7	0.0	0.0	1.4		
食生活	食生活	大変良い	0.0	3.4	11.1	0.0	0.0	5.4		
		良い	10.0	37.9	25.9	71.4	100.0	33.8		
		少し問題がある	70.0	44.8	51.9	28.6	0.0	48.6		
		問題が多い	20.0	13.8	11.1	0.0	0.0	12.2		
	食事量	普通より多い	20.0	20.7	3.7	14.3	0.0	13.5		
		普通	80.0	79.3	92.6	71.4	100.0	83.8		
		普通より少ない	0.0	0.0	3.7	14.3	0.0	2.7		
	栄養のバランスやカロリー	いつも考えている	20.0	34.5	25.9	42.9	0.0	29.7		
		時々考えている	80.0	65.5	74.1	42.9	100.0	68.9		
		まったく考えていない	0.0	0.0	0.0	14.3	0.0	1.4		
	朝食の摂食状況	いつも食べる	100.0	79.3	88.9	85.7	100.0	86.5		
		時々食べる	0.0	13.8	3.7	14.3	0.0	8.1		
ほとんど食べない		0.0	6.9	7.4	0.0	0.0	5.4			
間食の摂食状況	いつも食べる	50.0	27.6	44.4	28.6	0.0	36.5			
	時々食べる	50.0	62.1	25.9	42.9	100.0	45.9			
	ほとんど食べない	0.0	10.3	29.6	28.6	0.0	17.6			
夜食の摂食状況	いつも食べる	10.0	3.4	0.0	14.3	0.0	4.1			
	時々食べる	50.0	24.1	7.4	14.3	0.0	20.3			
	ほとんど食べない	40.0	72.4	92.6	71.4	100.0	75.7			
食品スコア	要改善群	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
	要工夫群	100.0	70.4	64.0	40.0	100.0	70.6			
	理想群	0.0	29.6	36.0	60.0	0.0	29.4			
疲労度合	疲労度低い	20.0	20.7	14.8	42.9	0.0	20.3			
	疲労度普通	30.0	55.2	66.7	57.1	100.0	56.8			
	疲労度高い	50.0	24.1	18.5	0.0	0.0	23.0			

朝食の欠食が多くみられた。間食をいつも食べる者は、36.5%と約3人に1人の割合であった。夜食をいつも食べる者は4.1%と少なかったが、時々食べるを合わせて年代別にみると、30代が60.0%と最も多かった。食品スコアでは、要改善群0.0%、要工夫群70.6%、理想群29.4%であり、年代別の有意差は認められなかった。食品スコア理想群を年代別にみると、30代および70代以上がともに0.0%であった。

疲労度高いを年代別にみると、30代50.0%、40代24.1%、50代18.5%、60代および70代以上がともに0.0%と30代が最も高率で、年代が増すにつれ疲労度が低率になっていたものの、有意差は認められなかった。

5. 腹囲と肥満の既往歴との関連

腹囲と肥満の既往歴の状況を表5に示す。

既往歴を腹囲別にみると、既往歴の肥満有は90cm未満が7.1%、90cm以上は50.0%で、有意な関連が認められた。

表5 腹囲と肥満の既往歴の状況 (%)

		腹 囲			χ^2 検定
		90cm未満	90cm以上	全 体	
n		56	6	62	
既往歴	肥満有	7.1	50.0	11.3	p<0.01
	肥満無	92.9	50.0	88.7	

※無回答者は除く

6. 体型と体型に関する意識との関連

体型と体型に関する意識の状況を表6に示す。

体型意識の太っているを体型別にみると、肥満群が86.7%と最も多かった。一方、やせているを体型別にみると、やせ群が50.0%と最も多く、体型と体型意識に有意な関連が認められた。しかし、体型が普通群にもかかわらず肥満意識の者は69.2%と、自分の体型を誤認している者が半数以上を占めていた。

体重調節志向のやせたいを体型別にみると、やせ群0.0%、普通群65.4%、肥満群93.3%と、肥満群ほどやせ志向が高率で、体重調節志向と体型間に有意な関連が認められた。

表6 体型と体型に関する意識の状況 (%)

		体 型 (N=73)			χ^2 検定
		やせ群	普通群	肥満群	
n		6	52	15	
体型意識	太っている	0.0	15.4	86.7	p<0.001
	少し太っている	0.0	53.8	13.3	
	普通	16.7	25.0	0.0	
	少しやせている	33.3	3.8	0.0	
	やせている	50.0	1.9	0.0	
体重調節志向	太りたい	16.7	1.9	0.0	p<0.01
	現状維持	83.3	32.7	6.7	
	やせたい	0.0	65.4	93.3	

※無回答者は除く

表7 体型意識と食習慣の状況 (%)

		体型意識 (N=73)					χ^2 検定
		太っている	少し太っている	普通	少しやせている	やせている	
n		21	30	14	4	4	
食事量	普通より多い	33.3	3.3	14.3	0.0	0.0	p<0.01
	普通	66.7	96.7	85.7	75.0	75.0	
	普通より少ない	0.0	0.0	0.0	25.0	25.0	
食生活	大変良い	4.8	3.3	0.0	25.0	0.0	p<0.05
	良い	19.0	33.3	50.0	25.0	75.0	
	少し問題がある	42.9	60.0	42.9	50.0	25.0	
	問題が多い	33.3	3.3	7.1	0.0	0.0	
栄養のバランスやカロリー	いつも考えている	33.3	23.3	28.6	25.0	50.0	p<0.05
	時々考えている	66.7	76.7	71.4	75.0	25.0	
	まったく考えていない	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	

※無回答者は除く

7. 体型意識と食習慣との関連

体型意識と食習慣の状況を表7に示す。

食事を体型意識別にみると、食事が普通より多い者は、体型意識の太っているが33.3%と最も多かった。一方、食事が普通より少ない者は、少しやせている、やせているがともに25.0%と最も多く、食量と体型意識に有意な関連が認められた。

食生活に少し問題がある、問題が多いとを合わせて体型意識別にみると、体型意識の太っているでは76.2%，少し太っているでは63.3%と多く、普通および少しやせているがともに50.0%，やせているでは25.0%と、肥満意識の者ほど高率で、食生活と体型意識との関連が認められた。

栄養のバランスやカロリーをいつも考えているを体型意識別にみると、やせているでは50.0%と高率で、次いで、太っている33.3%，普通28.6%と、やせている、太っていると思っている者が、普通と思っている者より高率であった。

8. 食品スコアと体型意識等との関連

食品スコアと体型意識等の状況を表8に示す。

体型別に理想群をみると、やせ群および肥満群がともに40.0%と、普通群25.0%に比べ多かった。

体型意識別に理想群をみると、やせているが66.7%と最も多かった。

フィットネスの利用頻度のほとんど毎日をみると、理想群40.0%と最も多かったが有意差は認められなかった。

食生活別に理想群をみると、大変良いでは、50.0%，良いでは、52.2%と高率で、食生活についての自己評価と食品スコアに有意な関連が認められた。

疲労度低いを食品スコア別にみると、理想群が46.2%と多かった。一方、疲労度高いでは、理想群が

表8 食品スコアと体型意識等の状況 (%)

		食品スコア (N=68)			χ^2 検定
		要改善群	要工夫群	理想群	
	n	0	48	20	
体 型	やせ群	0.0	60.0	40.0	
	普通群	0.0	75.0	25.0	
	肥満群	0.0	60.0	40.0	
体型意識	太っている	0.0	66.7	33.3	
	少し太っている	0.0	77.8	22.2	
	普通	0.0	66.7	33.3	
	少しやせている	0.0	75.0	25.0	
	やせている	0.0	33.3	66.7	
フィットネスの 利用頻度	ほとんど毎日	0.0	60.0	40.0	
	週3, 4回	0.0	71.1	28.9	
	週1, 2回	0.0	70.8	29.2	
食生活	大変良い	0.0	50.0	50.0	p<0.01
	良 い	0.0	47.8	52.2	
	少し問題がある	0.0	87.9	12.1	
	問題が多い	0.0	75.0	25.0	
疲労度合	疲労度低い	0.0	53.8	46.2	
	疲労度普通	0.0	71.1	28.9	
	疲労度高い	0.0	82.4	17.6	

※無回答者は除く

17.6%と低かったものの、関連は認められなかった。

9. フィットネス調査における女性の体型意識と食生活等についてクラスターの特性

フィットネス調査における女性の体型意識と食生活等についてクラスター分析した結果を表9に示す。

体型意識，食生活等に関するクラスター分析の結果，フィットネスに通う女性は，3クラスターに分類され，クラスター1は18人（27.7%），クラスター2は16人（24.6%），クラスター3は31人（47.7%）であった。各項目についてクラスター間の関連をみると，8項目中6項目（年代，体型，体型意識，体

表9 フィットネス調査における女性の体型意識と食生活等についてクラスターの特性（%）

		クラスターの分類 (N=65)			χ^2 検定
		クラスター1 やせ体型が多く， 生活・食生活良好 中高年 グループ	クラスター2 普通体型 食生活不良 若い世代 グループ	クラスター3 肥満体型が多く， 生活やや良好 食生活良好 中年グループ	
	n (%)	18 (27.7)	16 (24.6)	31 (47.7)	
年 代	30代	5.6	43.8	3.2	p<0.001
	40代	27.8	56.3	41.9	
	50代	44.4	0.0	48.4	
	60代	16.7	0.0	6.5	
	70代以上	5.6	0.0	0.0	
体 型	やせ群	27.8	0.0	0.0	p<0.001
	普通群	72.2	93.8	54.8	
	肥満群	0.0	6.3	45.2	
体型意識	太っている	0.0	25.0	51.6	p<0.001
	少し太っている	0.0	75.0	45.2	
	普通	61.1	0.0	0.0	
	少しやせている	22.2	0.0	0.0	
	やせている	16.7	0.0	0.0	
体重調節志向	太りたい	5.6	0.0	0.0	p<0.001
	現状維持	94.4	6.3	3.2	
	やせたい	0.0	93.8	96.8	
フィットネスの 利用頻度	ほとんど毎日	0.0	6.3	12.9	
	週3，4回	61.1	50.0	61.3	
	週1，2回	38.9	43.8	25.8	
睡眠時間	5時間未満	0.0	0.0	0.0	p<0.01
	5時間以上6時間未満	5.6	0.0	12.9	
	6時間以上7時間未満	33.3	25.0	74.2	
	7時間以上8時間未満	44.4	56.3	12.9	
	8時間以上9時間未満	16.7	12.5	0.0	
	9時間以上	0.0	6.3	0.0	
食品スコア	要改善群	0.0	0.0	0.0	p<0.05
	要工夫群	61.1	93.8	61.3	
	理想群	38.9	6.3	38.7	
栄養の バランスや カロリー	いつも考えている	38.9	18.8	32.3	
	時々考えている	61.1	81.3	67.7	
	まったく考えていない	0.0	0.0	0.0	

※無回答者は除く

重調節志向、睡眠時間、食品スコア)に有意差が認められ、フィットネスの利用頻度、栄養のバランスやカロリーの2項目は有意差が認められなかった。クラスターの特性をみると、クラスター1は、30代が5.6%と少なく40代および50代の中年者が約7割、60代以上の高齢者が約2割と多かった。体型では、やせ群27.8%、普通群72.2%で、肥満群は0.0%と少なく、また、体型意識は普通ややせ意識をもっている者が比較的多く、やせ志向の者は0.0%であった。生活習慣に関しては、睡眠時間7時間以上が61.1%と比較的長い者が多く、食品スコアの理想群は38.9%と最も高率であった。このことから、クラスター1は、やせ体型が多く、生活・食生活良好な中高年グループとした。

一方、クラスター2は、30代43.8%、40代56.3%と若い世代が多く、体型では普通群が93.8%と大部分を占めていた。しかし、普通群であるにもかかわらず、全員が体型意識において肥満意識をもっており、また、やせたい93.8%とほとんどの者がやせ志向を抱いていた。食品スコアをみると、他のクラスターと比べ理想群が6.3%と低率で、栄養のバランスやカロリーをいつも考えているにおいても18.8%と他のクラスターと比べ最も低率であったことから、クラスター2は普通体型の食生活不良な若い世代グループとした。

クラスター3は、40代および50代を合わせ90.3%と多く、体型では、やせ群0.0%、肥満群は45.2%と多く、また、肥満意識をもっている者が96.8%と多く、やせ志向の者は96.8%であった。生活習慣に関しては、睡眠時間7時間以上の者は12.9%と最も少なかったが、食品スコアの理想群は38.7%であった。このことから、クラスター3は、肥満体型が多く、生活不良・食生活良好な中年グループとして分類した。

考 察

我が国のメタボリック症候群の該当者および予備群は、40～74歳で女性の5人に1人という現状である³⁾。また、日常生活における運動習慣のある者は多いとはいえないことから³⁾、本研究では、フィットネスに通う女性に着目し、体型意識や運動習慣および食生活等の実態について調査し、関連を明らかにして、運動や食生活等の望ましい生活習慣のあり方を検討した。

調査の結果、フィットネスに通う者は、一般的概念で身体活動が低いと思われる事務・管理が多いと思われたが、反対に、身体活動が高いと思われる販売・サービスの割合が最も多かった。この要因としては、販売・サービスの方がフィットネスに通う時間が調整しやすいことや体力を必要とされる職業であることなどが考えられる。フィットネスに通う理由では、健康に良いからが最も高率で、自分のペースに合わせられるから、近いからの順であったことから、フィットネスに通う者は健康意識が高く、また、フィットネスを利用したり、選択したりする際のキーワードとしては、①健康、②自分のペースに合わせられる③近いなどの活用のしやすさであることが明らかとなった。身体状況をみると、腹囲90cm以上かつBMIが25以上の者は8.1%と、平成18年国民健康・栄養調査³⁾の15.8%と比べて低率で、内臓脂肪型肥満の疑いのある者は少ないことが示唆された。このことから、フィットネスでの運動が、メタボリック症候群の予防、生活習慣病予防などに役立っていると考えられる。

次に、喫煙率では、30代が20.0%と平成18年国民健康・栄養調査³⁾の30代16.4%と比較しても多かったため、禁煙の指導が必要と思われるものの、睡眠時間が明らかに少ない者は低率だったことから、30代の若年者は、喫煙を除くと生活習慣の問題は少ないと思われる。

体型に関しては、普通群であるにもかかわらず約7割が肥満意識をもっているとともに、6割強はやせ志向にあるなど、体型を誤認したり、不必要なやせ願望を抱いたりする者が多いことが示唆された。

先行研究⁶⁾では、「若年女性には、誤った体型認識をもつ者が多い」と報告されているが、本研究の30歳以上のフィットネスに通う女性においても、同様に、誤った体型認識をもっていることが明らかとなった。特に、30代から50代においては肥満意識の割合が高く、平成16年国民健康・栄養調査⁵⁾と比較しても、本研究が上回っており、また、30代および40代は、他の年代に比べてやせ志向が多かったことから、この年代を中心にフィットネス利用者に、体型に関する指導が重要であると思われる。

食生活では、食生活が大変良いと思う者は、5.4%と僅かで、これに比べ、少し問題がある、問題が多いを合わせると60.8%にも及んだ。特に、食生活に問題が多い者は、30代20.0%、40代13.8%、50代11.1%と、平成16年国民健康・栄養調査⁵⁾の30代5.6%、40代4.7%、50代4.5%を大幅に上回っていた。また、40代から60代においては、朝食を欠食していることから、壮・中年期の世代を中心に、朝食を摂食することは、老化や肥満等の生活習慣病を予防し、健康の保持・増進のため、生活リズムを整えるなど、朝食喫食の重要性について働きかけや適切な情報提供をする必要がある。疲労度が高いは、30代が最も高率で、有意差はないものの年代が増すにつれ疲労度が低率になっていた。30代は、子育てや仕事の両立などで、疲労が蓄積されやすい生活環境にあることに加え、夜食の摂食状況も60.0%と最も高率で、また、喫煙や食生活の意識などが他の年代より問題が多いことから、こうした生活面の問題が疲労度に結びついているものと思われる。

体型意識と食事量、食生活の良否との関連をみると、肥満意識がある者ほど有意に食事量が多く、食生活に少し問題がある、問題が多いとも有意に高率だった。また、栄養のバランスやカロリーをいつも考えている者は、やせていると比べ、普通群は少なかったことから、普通群にも健康増進のための栄養のバランスの食生活のあり方について情報提供や助言等をしていく必要がある。

クラスター分析の結果から、クラスター1は、やせ体型が多く、生活・食生活良好な中高年グループ、クラスター2は、普通体型の食生活不良な若い世代グループ、クラスター3は、肥満体型が多く、生活やや不良・食生活良好な中年グループなどの特性がみられたことから、30代、40代のグループの健康の増進を図るため、体型や食生活に関する内容も取り入れた指導を行っていく必要がある。

以上のことから、フィットネスに通う者は健康意識や運動意識は高いものの、朝食の欠食や食品群の偏り、体型意識では誤った体型の認識などの実態が明らかとなったため、フィットネスにおいて先ず、適正体重を正しく認識させるとともに、食に対する問題意識をもたせ、運動だけではなく喫煙や食生活等を含めた健康づくりの知識を身につけるようなサポートが求められていると思われる。そのため、今後、フィットネスにこの結果を示すとともに、喫煙や食生活を含めた健康教育を働きかけていきたい。

要 約

我が国は世界有数の長寿国である。しかし、40～74歳の女性では5人に1人がメタボリック症候群あるいはその予備群である。そこで本研究では、運動習慣のある女性の運動習慣や体型意識および食生活等の関連性を調査し、望ましい生活習慣のあり方を検討することを目的とした。その結果、フィットネスを利用・選択するキーワードとしては、自分のペースに合わせられる、近いなどの利便性が挙げられ、また、フィットネスに通う女性は健康意識や運動意識は高く、内臓脂肪型肥満の者は低率で、メタボリック症候群の予防に役立っていることが示唆された。しかし、朝食の欠食や食品群の偏りがみられ、また、普通体型の7割が肥満と認識していたり、6割が不必要なやせ願望をもっていた。このことから、フィットネスにおいても、運動のみならず適正体重や食生活等を含めた健康づくりの知識を身につけるためのサポートが求められていると思われる。

終わりに、本研究を行うにあたり、ご協力いただいたフィットネスクラブの会員の皆様に深謝申し上げます。

文 献

- 1) 世界保健機関WHO：世界保健報告（2002）
- 2) 自民党：健康フロンティア戦略（2005）
- 3) 厚生労働省健康局総務課生活習慣対策室：平成18年国民健康・栄養調査結果の概要（2006）
- 4) 財団法人健康・体力づくり事業財団：健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会報告書，76～77（2000）
- 5) 厚生労働省健康局総務課生活習慣対策室：平成16年国民健康・栄養調査結果の概要（2004）
- 6) 田中恵子，池田順子，東あかね，中澤敦子，中谷素子，入江裕子，松村淳子，杉野 成：20歳代女性住民におけるやせ・普通体格のダイエット実践者の生活習慣 — 平成10年度京都府民健康づくり・栄養調査より—，栄養学雑誌，63(2)，67～74（2005）
- 7) 小林秀紹，出村慎一，郷司文男，佐藤 進，野田政弘：青年用疲労自覚症状尺度の作成，日本公衆衛生雑誌，47(8)，638～645（2000）
- 8) 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，pp.4，医歯薬出版（2001）
- 9) 山王丸靖子，松原誠史，武藤慶子：生活習慣及び食生活から見た男子大学生の疲労自覚症状の実態について，県立長崎シーボルト大学看護栄養学部紀要，4，11～21（2003）

（受理 平成21年10月31日）

Abstract

The Actual Situation of Self-estimation And Eating Habits, etc in Women Going to the Fitness club.

Rika ANAMIZU, Asami MAEDA, Maki NAKANISHI,
Mie OKAMOTO and Mitsuko ODA*

Many people in our country live to an advanced age, but a fifth of women at the age from 40 to 75 are metabolic or pre-metabolic syndrome. The purpose of this study was to investigate the relationship between exercise habit, body self-estimation and diet in women taking habitual exercise. And we investigated the ideal life-style. Subjects were 74 women going to fitness club (Age: 49 ± 8 , BMI: 22.7 ± 3.6).

The fitness club is used for the advantage to adjust to the own pace and of its nearness. Women going to fitness club are acutely conscious of their health and exercise habits, and the obesity with visceral fat are at the low late. It is suggested that the use of fitness club contribute to prevent metabolic syndrome. But some of them are without breakfast or have an unbalanced diet. Moreover about 70 percent of them with normal weight mistake their body self-estimation for overweight, and about 60 percent unnecessarily wish to lose weight. Consequently, we recommend that the support is necessary in fitness-club to furnish knowledge about their health included such as the accurate weight and ideal diets.

(Received October 31, 2009)

* Department of Comprehensive Human Life Studies