

専攻学科からみた若年女性における「ダイエット」と「食生態」の関連

○長谷川めぐみ（杏林大学保健学部） 白尾美佳（実践女子短期大学食物栄養）

【背景】マスメディアによる「痩身を目的としたダイエット情報」の蔓延を背景として若年女性において「ダイエット」が注目されている。本来「ダイエット」とは「食生活を営む」ことであり健康維持のために「体重を増加すること」も含めるが、多くの若年女性は「体重を増加する」のではなく「体重を減少する（減量）」ダイエットに注目している。平成 21 年国民健康・栄養調査によると「痩せ（BMI < 18.5）」の割合は 20 代女性で最も高く 22.3%であった。

【目的】これらの背景を踏まえ、本研究においては「ダイエット」を「痩身を目的としたダイエット」とし、羸瘦（やせ）が生涯にわたって健康障害を引き起こしかねない若年女性を対象とし、対象者の専攻学科からみた「ダイエット状況」および「間食の摂食状況」と「食生態」との関連を明らかにすることを目的として調査を実施した。

【方法】2011 年 11 月、都心から西船 35km に位置する東洋と A 市に位置する B 大学の文系学科 194 人、および栄養系学科在籍学生 158 人を対象とし質問紙調査を実施した。また B 大学周辺 3 km 四方の食環境調査を踏査法により実施した。

調査結果解析は SPSS Ver. 17 を用いた。栄養系学科と文系学科間の有意差は χ^2 検定を行った。

また、本調査は杏林大学保健学部倫理委員会に倫理申請し実施が受理された。

【結果】食知識では「野菜料理の適量」、「適正な運動量」、「間食を摂る背景」で専攻学科に

よる有意差がみられた。

食態度および食行動では「野菜料理嗜好の高さ」、「間食で摂る食物」、「ダイエットを意識した運動の有無」、「間食頻度」、「間食にかける時間」、「朝食欠食頻度」、「野菜料理の皿数」、「野菜料理を食べる場所」に専攻学科による有意差がみられた。

【考察】栄養系学科、文系学科ともに「野菜料理の皿数は足りているか」と「野菜の数は足りているか」についてクロス検定した結果、有意差が見られた。この点から両学科共に「足りているか足りていないか」の食知識を持ち合わせていると判断できた。

一方「自分の至適体重への知識」では栄養系学科が有意に高く、栄養系学科に在籍し平素から幅広く深く保健、医療、福を学んでいる状況が反映されていることが示唆された。専攻学科別に有意差は見られなかったが「自分は至適体重である」と答えた者のうち 6 割がやせ群（BMI > 18.5）であった。このことから本研究調査においても「若年女性における痩せ願望」の状況を垣間見ることができた。

今後は他学科専攻者を対象とした調査を実施し本研究を展開してゆきたい。

（連絡先）

長谷川めぐみ、杏林大学保健学部、
東京都八王子市宮下町 476

cecilia@ks.kyorin-u.ac.jp