

# 大学生のボディイメージと健康に関連する意識・行動および知識にみられる性差

水村（久埜）真由美 橋本万記子

## 序

近年、中高年齢者における肥満傾向が社会的な問題としてとりあげられ、肥満による健康への悪影響が叫ばれる一方、20代女性においては、痩せ傾向の増加が指摘されている。更に、若年の女子高校生の多くが減量経験をもち、痩せたいという願望をもっているとの報告（今井 1994; 井上 1992; 木田 1994）もある。こうした痩せ願望をもつ若年女性の多くが、身体特性を評価すると、標準的な形態特性をもつともいわれている。

自分の身体に対する主観的な評価に関しては、性（Thompson 1997; Graham 2000）、人種（Brewis 1998; Thompson 1997）、社会的要因（Graham 1995; Pierce 1998）などの影響を受けることが先行研究により報告されている。自分の身体への主観的な評価については、一般的にボディイメージという言葉が使われるが、ボディイメージといっても、その評価方法にはさまざまなものがある。自分の身体の形をシルエットによって示すものや、満足度を得点化するもの、体重といった数値で測るもの、またボディイメージといった際に、現在の自分の身体へのイメージではなく、自分が理想とする身体像を体重やシルエットで調べ、現実の身体特性との差を指標とする場合もある。

ボディイメージが、現実の身体特性に相当したものからかけ離れた場合、つまりボディイメージが歪むことは、痩せ願望や肥満といった現代人の健康を害する一因となる可能性が高い。自分の現実の身体特性とボディイメージがかけ離れることは、肥満者においては、自分が肥満であり健康上の問題をもつという現実から逃避する傾向に拍車をかける一方、痩せ過ぎの場合、そのことで健康上に問題が生じる危険性を認識せず、痩せ願望を強調させる可能性がある。女性においては、若年時の歪んだボディイメージあるいは痩せ願望と、摂食障害との関連を示唆する報告もある（田中 1993; Cox 1997）。現代の女性の健康を考える場合、若年女性を対象に、ボディイメージの形成に貢献する要因を調べることは、健康保持・増進を考える際の有効な情報を提供するものであると考えられる。また現代社会において、全般的に不活動、栄養偏重に陥る傾向にある若年男女に対し、身体に対する認識と健康に関連する意識・行動および知識との関連を調べることにより、彼等に対する健康保持・増進の働きかけの諸策を考えるうえでの重要な情報を提供するものと考えられる。

そこで本研究は、痩身願望が強いとされている若年期にある女子大学生を対象に、実際の身体特性、自分の体型に対する評価および健康に関連する意識、行動および知識を調査し、男子大学生と比較することにより、ボディイメージと健康に関連する要因にみられる性差を検討することを目的とした。同時に、女子大学生におけるボディイメージと関連のある要因を、健康に関連する行動、意識および知識の3点から検討し、女子大学生の健康教育を考えるうえでの基礎的資料を得ることを試みた。

## 方法

対象は、国立女子大学学生114名（年齢 $19.5 \pm 1.6$ 歳；平均値 $\pm$ sd）私立共学大学女子学生154名（年齢 $19.0 \pm 1.0$ 歳）および同男子大学生100名（年齢 $18.9 \pm 1.1$ 歳）の計368名であった。すべての対象は、文系学部に所属する大学生であった。また本学女子学生の中には、ボディイメージに関して一般成人と異なる傾向をもつとされるダンスを定期的に行なっている舞踊教育学専攻の学生（年齢 $20.4 \pm 1.8$ 歳）が45名含まれていた。全対象へは、本研究の主旨を説明し、研究参加への同意を得た。

質問紙調査は、健康および運動に関連する意識および知識について行った。質問の構成は、1) ボディイメージおよび痩せ願望に関する質問、2) 運動および減量行動に関する質問、3) 食行動に関する質問、4) 減量への意識に関する質問、5) 健康、運動および栄養に関する知識に関する質問、6) 社会的特性（親との同居など）に関する質問の大きく6つで構成された。1) のボディイメージの指標として、本研究では、自分の現在の身体に対する満足度を調べるために、理想体重と現在の体重の差をもって評価することとした。痩せ願望に関しては、7段階による得点での回答を得た。2) の運動および減量行動については、現在と過去の運動実践の有無および減量行動実践の有無をきき、具体的な実践内容に関しては自由記述で回答を得た。3) の食行動に関する質問としては、食事の回数を聞いた。4) の減量への意識に関する質問は、意識の程度を7段階で評価させ、得点化したものを解析に用いた。5) の知識を調査する質問項目については、健康に関連する質問に対して正誤を問うもの、食品のエネルギー量を数値で回答するもの、運動によるエネルギー消費量を数値で回答するものに関して行った。健康に関連する質問は、健康や運動に関連するものと、食事に関連するものの大きく2つに分類された。内容は、適切な体重調整に必要な基礎知識を主眼に、マスメディア等でよく取り上げられる内容を著者らが選別した<sup>1</sup>。食品のエネルギー量<sup>2</sup>および運動<sup>3</sup>による消費エネルギー量については、第5次改訂日本人栄養所要量により正解を設定した。同時に、対象の形態的特性として、体重および体脂肪率を体脂肪計（タニタ社製、TBF310）により生体インピーダンス法を用いて記録した。なお身長に関しては質問紙調査の中に自己申告で記入する欄を設け、その値から体格指数(Body Mass Index: BMI)を算出した。

各調査項目に関する性差については、二標本t検定を行い、5%水準をもって有意差ありとした。また質問紙の各回答の比率の比較に関しては、 $\chi^2$ 検定を行なった。統計処理は、Excel 98 (Macintosh版、Microsoft社製)の分析ツールを用いて行なった。

## 結果

### A 対象の身体特性および生活習慣

対象全員の身体的特性を表1に示す。女子学生では、BMI（体格指数；体重を身長<sup>2</sup>で除した値）から評価した軽度の肥満傾向者（BMIが24以上）は、25名（女子学生の10.4%）、男子学生では、18名（男子学生の17.8%）であった。一方、体脂肪率の値から軽度の肥満傾向（体脂肪率が男子では20%以上、女子では30%以上）とされた者は、女子学生では30名（12.4%）であり、男子学生では23名（23.0%）であった。なお舞踊教育学専攻学生には肥満傾向者は認められなかった。

一方、BMIが18.5未満の痩せ傾向の学生は、女子学生では42名（15.7%）、男子学生では11名

(11.0%)であった。なお舞踊教育学専攻学生の中には、痩せ傾向が9名(舞踊教育学専攻学生の20.5%)いた。

生活習慣については、過去および現在の運動習慣と、食事の回数や間食の有無といった食習慣に関する質問を行なった。現在、定期的な(週に1回以上、1回につき1時間以上)運動習慣を有する者は女子で81名(52.6%)、男子で44名(40.0%)であり、男女間に有意な差は認められなかった。過去に定期的に運動やスポーツを1年以上行っていた者は、女子学生が205名(85.4%)、男子学生が91名(91.0%)であり、男女間に有意な差は認められなかった。食事回数は、女子学生が $2.5 \pm 1.1$ 回であるのに対し、男子学生は $2.0 \pm 1.4$ 回と有意に少なかった。間食の習慣に関しては、男子学生に比べ、女子学生のほうが有意に高い回答を得た。

なお女子学生のうち127名(47.4%)が、男子学生では51名(51.0%)が一人暮らしであった。

表1 対象の身体特性

	女子学生(n=268)		男子学生(n=100)	
	平均値	sd	平均値	sd
年齢(歳)	19.2	1.3	19.1	1.0
身長(cm)	158.7	5.3	173.1	6.4
体重(kg)	51.9	7.1	64.9	11.8
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	21.9	3.3	21.7	3.2
体脂肪率(%)	24.3	4.7	17.4	4.7

## B ボディイメージにみられる性差と実際の身体特性との関係

質問紙調査から得られた理想体重と実体重の比較を表2に示す。女子学生の理想体重は $46.3 \pm 4.3$  kg、男子学生の理想体重は $62.5 \pm 8.1$  kgであった。これは、現在の体重から、女子学生では $10.0 \pm 7.4\%$ 低い値、男子学生では $1.9 \pm 8.2\%$ 低い値となり、有意な性差がみられた。理想体重に関しては、女子大学学生と共学大学女子学生との間に有意な差はみられなかった。現在の体重と理想体重との相関係数は、女子学生で0.87、男子学生で0.75であり、有意な正の相関関係がみられた。またボディイメージを、理想体重と標準体重(BMIが22になるよう個人の身長から求めた値)の差から検討したところ、男子学生は標準体重に対して $-2.5\%$ 、女子学生は $-17.0\%$ と、女子学生が男子学生に比べて有意にボディイメージが歪んでいることが示された。

表2 理想体重と実体重および標準体重に対する理想体重の減少率

	女子学生(n=268)		男子学生(n=100)		
	平均値	sd	平均値	sd	
理想体重(kg)	46.3	4.3	62.5	8.1	***
実体重に対する理想体重の減少率(%)	10.0	7.4	2.0	8.2	***
身長から求めた標準体重(kg)	55.5	3.7	66.0	4.2	***
標準体重に対する理想体重の減少率(%)	17.0	9.3	5.3	10.8	***

\*\*\*:  $p < 0.001$  (男女差について)

また自分の身体を「非常に太っている (1)」から「非常に痩せている (7)」まで7段階で主観的に評価させたところ (4がどちらともいえない)、女子学生は $3.1 \pm 1.1$ 、男子学生は $4.2 \pm 1.8$ であり、男女間に有意な差が認められた。体重に対する主観的な評価を同様に、「非常に重い (1)」から「非常に軽い (7)」まで7段階に評価させたところ、女子学生は $2.9 \pm 1.1$ 、男子学生は $3.9 \pm 1.3$ と、こちらも有意な差が認められた。実体重と自分の体重および体型に対する主観的評価との間の相関係数を求めたところ、女子学生、男子学生ともに有意な相関関係が認められた (表3)。

表3 BMI および体脂肪率と自分の体型および体重に対する評価および痩せ願望との相関係数

		n	体型の評価	体重の評価	痩せ願望
BMI	全女子学生	268	0.57 ***	0.58 ***	0.30 ***
	一般女子学生	223	0.60 ***	0.60 ***	0.32 ***
	舞踊教育学専攻	45	0.33 *	0.59 ***	0.25 n.s.
	男子学生	100	0.73 ***	0.61 ***	0.56 ***
体脂肪率	全女子学生	268	0.60 ***	0.62 ***	0.42 ***
	一般女子学生	223	0.64 ***	0.65 ***	0.46 ***
	舞踊教育学専攻	45	0.33 *	0.45 **	0.19 n.s.
	男子学生	100	0.57 ***	0.63 ***	0.44 ***

\*:p<0.05, \*\*:p<0.01, \*\*\*:p<0.001

### C 減量行動および減量願望にみられる性差

減量行動を過去に行なったことのある女子学生は196名 (74.0%) であったのに対し、男子学生は32名 (32.0%) であり、減量行動をとったことのある女子学生の割合は男子学生に比べ有意に多かった ( $p < 0.001$ )。また現在も減量行動を行っていると答えた女子学生は84名 (31.3%) であり、男子学生の7名 (7.0%) に比べ、有意に高い割合を示した ( $p < 0.05$ )。

痩せ願望を7段階に評価させたところ (4がどちらともいえない)、女子の得点 ( $2.1 \pm 1.3$ ) は、男子の得点 ( $4.0 \pm 1.8$ ) に比べ、有意に強く痩せたいと思っていることがわかった ( $p < 0.001$ )。また痩せ願望と個人の身体特性 (BMI、体脂肪率) との相関係数を求めたところ、男子学生、全女子学生、一般女子学生においては、BMI および体脂肪率と痩せ願望の間に有意な相関関係が認められたが、舞踊教育学専攻学生においては、有意な相関関係が認められなかった。

### D 健康に関連する情報や食品に対する意識にみられる性差

本研究では、健康に関連する意識を、特に雑誌やテレビといったマスメディアの情報および食品の熱量への意識から検討した。設問に対する回答は、7段階に設定した。「雑誌などの健康に関連する情報に興味があるか」あるいは「健康に関連する情報を見たり聞いたりするか」という問いに対する回答には、性差が認められ、女子学生のほうが有意に興味関心のレベルが高いことが示された (表4)。

また食事全般に対する主観的な評価も7段階で行なわせた (表4)。「食物の熱量 (カロリー) を気にするか」といった問いに対しては、女子学生のほうが有意に強く関心をもっていることがわかった。食

欲のレベルあるいは食事量を主観的に評価した結果にも、有意な性差がみられ、女子学生のほうが、自分の食欲は高く、摂取している食事量も多いと回答していることがわかった。

表4 健康情報に関する意識および食品に関する意識および認識における得点

設問の内容	女子学生		男子学生	
	平均値	sd	平均値	sd
雑誌などの健康情報がきになるか?	2.6	1.2	4.1	1.8***
雑誌などの健康情報が見たり読んだりするか?	3.1	1.2	3.7	1.4***
食品の熱量をきにするか?	3.1	2.3	3.4	2.0
自分は食欲があると思うか?	3.4	1.3	2.6	1.2***
自分の食べる量は多いと思うか?	3.6	1.3	2.9	1.2***
間食はするか?	4.3	1.8	2.8	1.1***

注) 4がどちらともいえない、得点が小さいほど意識や認識が高く、大きいほど低い

\*\*\*:  $p < 0.001$  (男女差について)

#### E 健康・運動・栄養に関連する知識にみられる性差

健康に関連する知識は、1) 健康に関連する情報の正誤を問うもの、2) 食品の熱量や栄養所要量を数値で答えるもの、3) 運動の消費エネルギーを数値で答えるものの3つであった。健康に関連する情報の正誤を問う質問については、17問題のうち、健康(特に減量に関連するもの)に関する問題が9題、栄養に関する問題が8題であった。全問題の合計得点(100点満点に換算)においては、男子学生が $52.9 \pm 16.7$ 点であるのに対し、女子学生は $65.1 \pm 14.0$ 点と有意に高い得点であった(表5)。各質問をみると、女子が有意に高い得点を示した問題は、健康関連問題が2題、栄養関連問題が3題であった。栄養所要量については、男子学生が正答から $14.3 \pm 34.5\%$ 少ない値を回答したのに対し、女子学生は $4.2 \pm 24.8\%$ 少ない値を回答し、女子のほうが有意に正答に近い回答を行っていた。食品の熱量に関する質問については、合計得点では性差は認められなかった。運動の消費エネルギーに関する質問は、ほとんどの回答で、女子学生が男子学生に比べて、有意に正答に近い値を答えていた。全質問の回答を平均したところ、男子学生は正答に比べ $26.8 \pm 93.5\%$ 高い値を答えていたのに対し、女子学生は $2.1 \pm 86.5\%$ 低い値を回答しており、有意差が認められた(表5)。

表5 健康に関連した知識の得点および正答からの誤差

	女子学生		男子学生	
	平均値	sd	平均値	sd
正誤問題(点; 満点=17点)	11.1	2.4	9.8	3.1**
平均栄養所要量に関する問題(%)	-4.2	24.8	-18.3	36.1**
食品のエネルギー量に関する問題(%)	-8.5	24.8	-2.6	34.4
運動の消費エネルギー量に関する問題(%)	-2.1	86.5	53.7	108.8***

\*\* :  $p < 0.01$ , \*\*\* :  $p < 0.001$  (男女差について)

## F 健康に関連する意識および知識と女子大学生のボディイメージ

女子学生のボディイメージの指標として理想体重、理想体重と標準体重の差を標準体重の%で表したものの、痩せ願望の得点、以上3つの調査項目と、健康に関連する意識の得点との相関係数を求めたところ、痩せ願望と「食品のエネルギー量」に対する意識、「健康に関連する情報への意識」、「健康に関連する情報の享受」において有意な正の相関関係がみられ、痩せ願望が強いほど、食品のエネルギー量を気にし、健康に関連する情報への意識が高く、情報を得ている傾向にあることがわかった。なお理想体重あるいは理想体重と標準体重の差と、これらの意識に関しては、相関関係はみられなかった。

また前述のボディイメージに関連する3項目と、健康に関連する知識との相関係数を求めたところ、いずれにも有意な相関関係が認められなかった。

## G 一般女子学生と舞踊教育学専攻学生の比較

ボディイメージの歪みや強い痩せ願望をもつとされるダンスを行っている舞踊教育学専攻学生と一般女子学生との比較を各種調査項目について行なった（表6）。身体特性としてはBMIに有意な差はあるものの、体脂肪率に関して有意差はみられなかった。また理想体重、標準体重と理想体重の差に関して有意な差は認められなかった。健康に関連する行動や意識の中で有意な差が認められたのは、間食の程度についてのみであった。健康に関連する知識については、正誤問題の正答数が舞踊教育学専攻学生で有意に高く、食品のエネルギー量に関して正答との誤差が有意に小さかった。しかしながら、平均栄養所要量および運動のエネルギー消費量の回答に関しては両群に差は認められなかった。

表6 一般女子学生と舞踊教育学専攻学生との比較

	一般		舞踊教育学専攻	
	平均値	sd	平均値	sd
身長 (cm)	158.4	5.4	160.0	4.3
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	21.3	3.4	19.9	1.4**
体脂肪率 (%)	24.5	5.0	23.4	2.9
理想体重 (kg)	46.4	4.4	46.2	3.5
標準体重と理想体重の差 (%)	-16.1	6.1	-17.9	4.6
体重に対する評価	2.9	1.1	2.9	1.0
体型に対する評価	3.1	1.1	3.5	1.3*
痩せ願望	2.1	1.3	2.2	1.4
食欲の評価	2.6	1.2	2.6	1.3
食べる量の評価	2.9	1.2	2.9	1.3
情報への関心	2.6	1.2	2.8	1.4
食品のエネルギー量への関心	3.1	1.5	3.4	1.6
情報への行動	3.1	1.2	3.2	1.3
間食の回数	2.8	1.2	2.4	0.6*
正誤問題 (100点満点)	63.5	14.7	71.5	11.6***
栄養所要量に関する問題 (%)	5.8	28.1	4.0	16.2
食品に関する問題 (%)	17.6	23.2	7.6	19.7***
運動に関する問題 (%)	6.2	90.7	-1.6	67.8

\* : p<0.05, \*\* : p<0.01, \*\*\* : p<0.001 (群間の差について)

## 考察

本研究の結果、女子大学生は、男子大学生に比べ、有意に理想体重と実体重との差が大きいことがわかった。また男子学生は、標準体重に対する理想体重の差が約3%と、女子学生の17%に比べ、有意に小さい値であった。これらは、ボディイメージに関する性差を報告する先行研究の結果と一致する結果であり、本研究においては男子大学生が理想とする身体は、BMIから考えた標準体重に近いものであることが示された。先行研究によれば、9歳の子どもの対象に自分の理想とする身体の高さと自分の体型に対する満足度について調べたところ、男子よりも女子のほうが自分の体型に対して不満をもつ、あるいは体重を気にしている者が多いことを報告している (Thompson 1997)。また高校生を対象に行った調査から、体型に対する不満は女子学生で強く、自分の体型に対する評価も女子学生で低いことを示している (Graham 2000)。これらを考慮すると、ボディイメージにみられる性差は、児童期より存在し、さまざまな要因により助長された結果として、大学生のボディイメージが形成されているものと考えられる。一方、13~29歳までの男女を対象に調査した報告によると、男女ともに95%近くが自分の体重を現実よりも重いと評価していると述べている (Bergstrom 2000)。しかしながら、本研究の男子学生においては、ほぼ健全に近いボディイメージをもっていたことから、本研究の対象では、女子学生において、顕著にボディイメージの歪みが増長された可能性が示唆される。

過去および現在の減量行動の経験に関しては、女子学生のほうが男子学生に比べ、有意に多くの学生が「ある」と回答していた。また痩せ願望も女子学生のほうが有意に強いことがわかった。痩せ願望は、男女ともに、現在の身体特性との有意な相関がみられたことから、痩せ願望は、自分の身体特性を反映して生成されることが示唆された。しかしながら、女子学生においては、肥満傾向者でないにもかかわらず、痩せ願望をもつ者が多く、理想体重を現在の体重の約10%低い値としていた。女子学生の痩せ願望に関しては、今井ら (1994) 井上ら (1992) 木田ら (1994) が、若年女子を対象に調べた結果では、痩せの部類に範疇される者でも多くのものが痩せたいという願望をもっていることを報告している。本研究の結果は、これら先行研究でみられる「適正体重であるにもかかわらず痩せを願望する若年女子」に類似するものであった。しかしながら本研究では、実際に現在減量行動を行っている者は、全体の31.3%であることから、田中 (1993) が報告するような瘦身願望をもつ女性の摂食障害についての危険性はそれほど高くはないことが考えられる。けれども、大学生を対象とした場合、性差を考慮したうえで、体脂肪率と社会的不安度といった指標から摂食障害の発症を予想することが可能であるとの報告 (Cox 1997) や、高校生においては、教師や同級生からの人気が高い学生において、ボディイメージの歪みが小さかったこと (Graham 1995) が報告されている。本研究の対象の多くは、大学1年とこれからの学生生活の中において痩せ願望が強調される可能性があることから、ボディイメージに影響を与える社会的要因を検討したうえで、女子学生の健康状態を注意深く見守る必要があることが示唆された。

健康に関連する情報への関心は、男子学生に比べ、女子学生のほうが有意に高かった。これは、女子学生の強い痩せ願望が影響しているものと考えられる。健康に関連する知識に関しては、肥満者や非肥満者の比較を行ったところ、食行動などに差はあるものの、知識に関しての差はないと報告している (Gordon-Larsen 2001; Monneus 1997)。本研究においても、体脂肪率またはBMIと知識の程度との間には相関関係が認められなかったことから、知識と身体特性との間には関連が示されなかった。し

かし、健康に関連する知識には、有意な男女差が確認され、これは、女子学生の強い痩せ願望が関連しているものと思われる。

プロのクラシックバレエダンサーは、身体組成を評価すると、理想的な身体をしているにもかかわらず、自分の体型を低く評価していることが報告されている（Pierce 1998）。ダンスは、美しさを要求する芸術として、身体に対しても過度な理想像を要求している可能性が示唆される。本研究においても、BMIは理想的であるにもかかわらず、一般女子学生に比べて、舞踊教育学専攻学生は、体型に対する評価が有意に低かった。また間食の摂取に関する回答には有意差がみられ、舞踊教育学専攻学生は、食行動を意識的に調整している可能性が示唆された。一方、健康に関連する知識に関しては、舞踊教育学専攻学生のほうが有意に高い得点であった。こうした女子学生の中でみられた知識の差も、男女差と同様、痩せ願望の強さに一因する情報への関心の高さが関連していることが考えられる。しかしながら、先行研究に比べると、舞踊教育学専攻学生に極端な痩せ願望がみられなかった一因として、大学のカリキュラムに取り入れられているダンスの種類の影響が考えられる。先行研究によると、創作ダンスは、自由な概念に基づいたダンスであるために、他のダンスに比べボディイメージの歪みを生じさせる可能性が少なく、逆に歪みを修正し、健全な身体像を形成するのに有効な手段であると述べている（Lewis 1995）。本研究が対象とした舞踊教育学専攻学生は、創作ダンスを中心とした実技教育を大学のカリキュラムで受けている。一般女子学生と比べて、舞踊教育学専攻学生に極端なボディイメージの歪みがみられなかったことは、専攻しているダンスの種類による影響も考えられる。

本研究の結果、理想の身体像としてのボディイメージには、男女差が確認され、女子大学生は標準体重からおよそ20%少ない体重を理想体重としていることがわかった。また多くがBMIおよび体脂肪率によると標準的な身体特性であるにもかかわらず、痩せ願望をもっていた。一方、こうした痩せ願望は、男子学生にはみられなかった。また女子学生は、男子学生に比べ、食行動や食品のエネルギー量に関する意識が高く、健康に関連する知識も高いことが示された。これらの結果を考慮すると、女子学生にみられる健康に関連する知識の獲得は、健康全般に対する関心というよりも、痩せ願望に起因した身体あるいは減量への強い関心が影響していることが示唆された。つまり女子大学生は、男子学生に比べ、痩せ願望が強いために、減量に関連した関心が高く、こうした関心が結果的に健康に関連する知識の高さを生み出しているものと考えられる。しかし、女子学生は知識があるにも関わらず、標準体重である者においても、痩せ願望が確認されたことから、健康に関連する知識を保持することが健全なボディイメージの形成に貢献していない可能性が示された。

また食事に関連する項目には性差がみられたものの、運動習慣に関しては、有意な性差は認められなかった。健康保持・増進に影響を与える生活習慣のうち、食習慣と同様、運動習慣も重要な役割を果たすことを考慮すると、女子学生の関心は食習慣に偏っている可能性が考えられる。今後、こうした食事に偏った興味関心を運動に向けさせることが、女子学生のボディイメージを修正する一方策になると思われる。著者（2000）は、女子大学生を対象に、講義を伴う体育実技によって、日常歩行量増加への認識が高まること、1回毎の授業前後には体調がやや悪いと回答した学生において有意に体調の改善がみられたことを報告した。こうした大学教育における運動実践は、食事に偏った女子学生の関心を、運動を含めた健康全般に向けたきっかけになる可能性があるものと考えられる。またボディイメージの歪みに対しては、心理的・社会的要因の影響も強いことが予想されることから、運動によって得られる心理的・社会的充足感も、女子学生の健康に強く関連する可能性が高い。しかしながら、本研究においては、女



子学生の痩せ願望と健康に関連する意識や知識を包括的に調査するにとどまっていることから、今後は、運動実践によって、女子学生のボディイメージが改善する可能性について検討していく必要性があるものと考えられる。

## 結論

本研究の結果、理想体重と実体重の差から評価されたボディイメージには、男女差が確認され、女子大学生は標準体重からおよそ20%少ない体重を理想体重としていることがわかった。また女子大学生の多くがBMIおよび体脂肪率によると標準的な身体特性であるにもかかわらず痩せ願望をもつが、こうした傾向は、男子学生にはみられなかった。また女子学生は男子学生に比べ、食行動や食品のエネルギー量に関する意識が高く、健康に関連する知識の得点も高いことから、こうした知識の獲得は、痩せ願望に関連した身体への強い関心が影響していることが示唆された。これらの結果を考慮すると、女子大学生は、食事への高い関心や知識の保持が、健全なボディイメージに貢献していない可能性が示唆された。今後は、健康保持・増進を考える際に、食習慣と同様、重要な役割を果たす運動習慣への意識や知識の向上あるいは行動修正をうながすとともに、心理的・社会的要因への配慮を行うことによって、ボディイメージを健全なものにしていくことが、女子学生の今後の健康保持・増進に重要であると考えられる。

(水村 お茶の水女子大学文教育学部助教授・橋本 お茶の水女子大学文教育学部)

掲載決定日: 平成13年12月3日

## 注

1. 健康に関連する質問は、鉄分の摂取における性差、三大栄養素について、ビタミンCと免疫機能、コレステロールの役割、五大栄養素について、たんぱく質の摂取と筋肥大について、食事の回数と肥満について、寝る直前の食事と肥満について、体脂肪率による肥満の評価、有酸素性運動の運動時間について、塩もみと体脂肪量、脂肪組織と筋組織の違い、咀嚼運動と肥満、発汗と体脂肪、女性の正常な月経などであった。
2. 食物の熱量は以下のものについて質問した。  
ごはん、ヨーグルト、牛乳、マヨネーズ、紅茶、とんかつ、ポテトチップス、プリンであった。
3. 運動による消費エネルギー量は以下のものについて質問した。  
ウォーキング、ジョギング、水泳、エアロビックスダンス、睡眠、事務作業、乗り物の中で立つ、雑巾がけであった。

## 参考文献

- Bergstrom, Erik, Stenlund Hans, and Svedjehall Brittinger. "Assessment of Body Perception among Swedish Adolescents and Young Adults" *Journal of Adolescent Health* 26 (1999): 70-75.
- Brewis, A.A., McGarvey S.T., Jones J., and Swinburn B.A. "Perception of body size in Pacific Islanders." *International Journal of Obesity* 22 (1998): 185-189.
- Cox, Lori M., Lantz Christopher D., and Mayhew Jerry L. "The role of social physique anxiety and other variables in predicting eating behaviors in college students." *International Journal of Sports Nutrition* 7 (1997): 310-317.
- Ferguson, K.J., Yesalis C.E., Pomrehn P.R., Kirkpatrick M.B. "Attitudes, knowledge, and beliefs as predictors of exercise intent and behavior in schoolchildren." *Journal of School Health* 59. 3 (1989): 112-115.
- Gordon-Larsen, Penny. "Obesity-related knowledge, attitudes, and behaviors in obese and non-obese urban Philadelphia female adolescents." *Obesity Research* 9. 2 (2001): 112-118.

- Graham, Melody A., Eich Carla, Kephart Becky and Peterson Dawn. "Relationship among body image, sex, and popularity of high school students." *Perceptual and Motor Skills* 90 (2000): 1187-1193.
- 今井克己、増田隆、小宮秀一「青年女子の体型誤認と“痩せ志向”の実態」『栄養学雑誌』52号（1994）：75-82.
- 井上真知子、丸谷宣子、太田美穂「女子校生および女子短大生における細身スタイル志向と食物制限の実態について」『栄養学雑誌』50号（1992）：355-364.
- 木田和幸、田伏千代子、真野由紀子、孫光、木村有子、西沢義子、三田豊造「思春期女子の体型認識と理想像」『学校保健研究』37号（1994）：1-566.
- 厚生省保健医療局健康増進栄養課（編）『第5次改訂日本人の栄養所要量』、1994年。
- Raymond, Lewis N. and Scannell Evelyn D. "Relationship of body image and creative dance movement." *Perceptual Motor Skills* 81 (1995): 155-160.
- Monneuse M.O., Bellisle F., and Koppert G. "Eating habits, food and health related attitudes and beliefs reported by French students." *European Journal of Clinical Nutrition* 51 (1997): 46-53.
- Pierce, Edger. F. and Daleng Myra L. "Distortion of body image among elite female dancers." *Perceptual and Motor Skills* 87 (1998): 769-770.
- Sallis J.F., Calfas K.J., Nichols J.F., Sarkin J.A., Johnson M.F., Caparosa S., Thompson S., Alcaraz J.E. "Evaluation of a University course to promote physical activity: Project GRAD." *Research Quarterly for Exercise and Sports* 70. 1 (1999): 1-10.
- Stephens T., Jacobs D.R., and White C.C. "A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity." *Public Health Reports* 100 (1987): 147-158.
- 田中洋一「プロポーシヨ研究最近10年間の動向」『学校保健研究』35号（1993）：175-177.
- Sharon, Thompson H., Corwin Sara.J., and Sargent Roger .G. "Ideal body size beliefs and weight concerns of fourth-grade children." *International Journal of Eating Disorder* 21 (1997): 279-284.