

《海外研修報告》

日本とオーストラリアのダイエットに関する意識とその実態

大島 龍彦*

要約

わが国における飽食的食生活と文明の発達による便利な暮らしは、摂取エネルギーの増加と消費エネルギーの低下をもたらした。

その結果、肥満に対する恐れと生活習慣病が助長され、人々の健康意識が向上し、現在、ダイエットが盛んに行われている。

そこで、私たちは、健康寿命の長い国のベスト5に入りながら、生活習慣病が深刻な問題となっている日本とオーストラリアにおいてダイエットに関するアンケート調査を行い、両国におけるダイエットの現状を比較検討した。

その結果、日本人の「人の目線を気にする」性格に対して、オーストラリアの人の「自分は自分」という性格の違いが、ダイエットの目的と実践に大きく影響をしていることや、日本では標準型が、オーストラリアでは肥満型がダイエットを行うなど、日本人は、肥満になる前にダイエットをするのに対し、オーストラリア人は、肥満になってからダイエットを行う傾向にあるなど、日本とオーストラリアのダイエットに対する意識の違いや方法が明らかになった。

研究の目的

現在、日本は食生活の改善や医療対策等により、世界屈指の最長寿国となった。しかし、単なる寿命の長さだけでなく、健康寿命(QOL等)が問題である。そこで、充実した人生を長く送るために、本研究では食管理の1つである「ダイエット」に注目した。

2003年 WHO の調査によると健康寿命の長い国ベスト5は次のようである。

	平均寿命 (歳)		健康寿命 (歳)	
	男性	女性	男性	女性
スイス	77.3	82.9	71.1	74.4
日本	77.9	84.4	71.4	75.8
スウェーデン	77.6	82.3	70.5	73.2
オーストラリア	77.4	82.6	71.0	73.2
アイスランド	78.2	81.3	70.5	71.9

世界の平均寿命と健康寿命 (2003年 WHO 調べ)

日本とオーストラリアの数値が類似していること、2004年に本校の管理栄養学部とオーストラリア・カソリック大学が姉妹学部的締結をしたこともあり、比較対象国をオーストラリアとした。本研究ではより長い健康寿命を獲得するための基礎研究として、両国におけるダイエットに関する意識とその実態を明らかにする。

研究の方法

2003年から2005年にかけて、両国で流布したダイエットに関する本の内容を背景に、144項目におよぶ日本語と英語のアンケート冊子を各200部作製 (参考: 名古屋大学附属病院人間ドッグ検査用のアンケート項目) し、2005年8月から9月にかけて両国でアンケート調

*名古屋学芸大学 管理栄養学部

査を実施。回収（日本108部、オーストラリア113部）した両国のアンケートを分析し、その後、両国のダイエットに対する意識とその実態を比較検討した。

なお、アンケート回答者の内訳は日本の場合、10代が15%、20代が45%、30代が12%、40代が10%、50代以上が18%であり、オーストラリアの場合、10代が11%、20代が29%、30代が12%、40代が23%、50代が23%であった。また、体型別では日本の場合、痩せ型が9%、標準型が76%、肥満型が10%。オーストラリアの場合、痩せ型が6%、標準型が43%、肥満型が35%であった。性別は日本の場合、男性が44%、は女性が56%、オーストラリアの場合、男性が35%、は女性が65%であった。

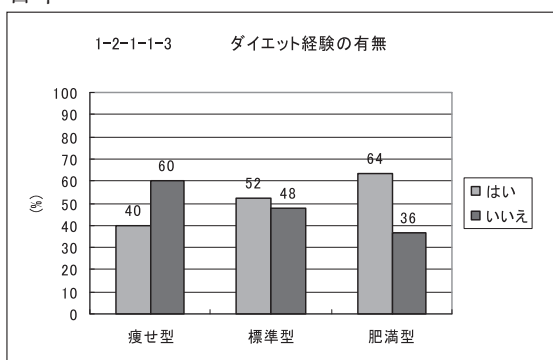
1. ダイエットの現状

1-1 ダイエット経験の有無

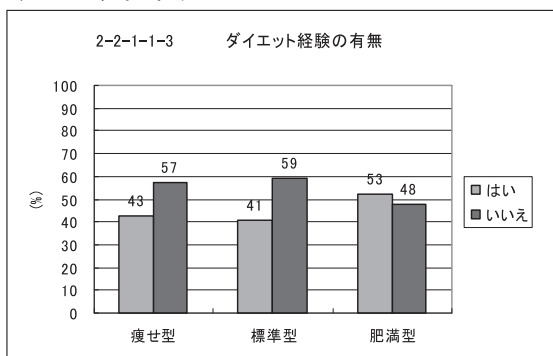
日本54%、オーストラリア47%とほぼ半数の人がダイエットの経験があり、その内訳は以下のようなものである。

体型別ダイエット経験の有無

日本



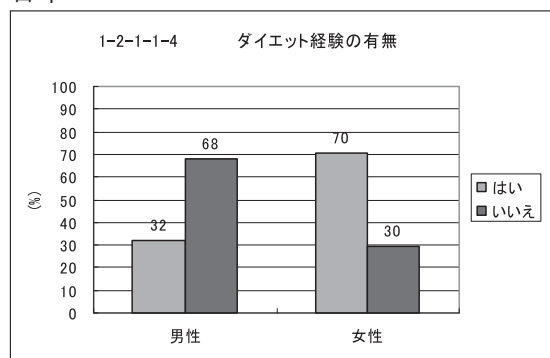
オーストラリア



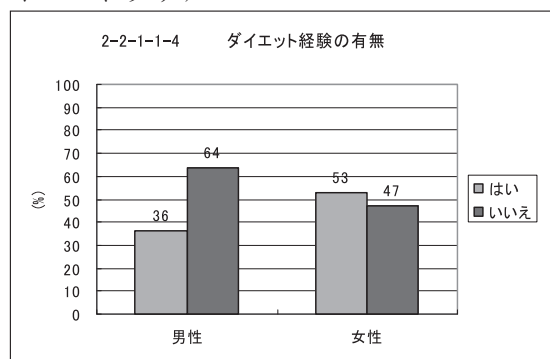
両国とも痩せ型、肥満型に同傾向がみられるが、標準型は、日本では半数を超え、オーストラリアでは過半数に満たない。日本では肥満になる前からダイエットに対する意識が高いのに対し、オーストラリアでは肥満になってからダイエットに対する意識が高まる傾向がある。

性別によるダイエット経験の有無

日本



オーストラリア

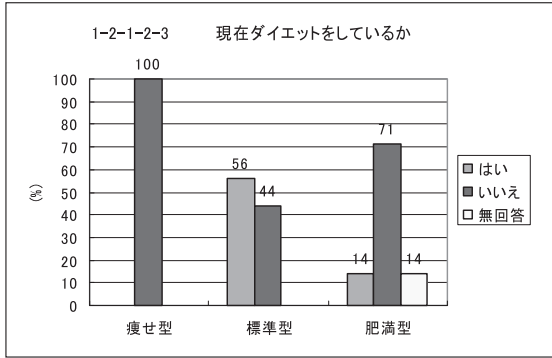


両国とも男性より女性の方がダイエット経験があり、中でも日本女性のダイエット経験の高さは注目される。

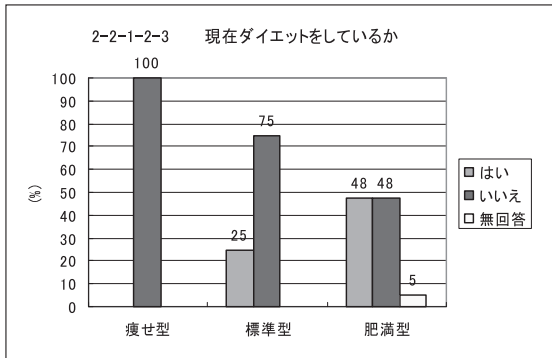
1-2 現在ダイエットをしているか

現在、ダイエットを継続中の人は日本45%、オーストラリア34%である。その体型別状況は次のようである。

日本



オーストラリア



標準型では、日本の約6割の人が現在ダイエットしているのに対し、オーストラリアでは約2割の人しかしていない。肥満型では、日本の約7割以上の人現在ダイエットしていないのに対し、オーストラリアでは半数の人が現在している。

第1節のまとめ

両国とも約半数の人がダイエット経験があり、また、両国とも女性の方がダイエットに対する意識が高く経験者も多い。

現在、日本では45%と約半数近くの人がダイエットに取り組んでいるが、オーストラリアは34%にとどまっている。また、日本では、標準型の約6割の人が現在ダイエットをしているが、オーストラリアでは約8割の人がしていない。

日本では、肥満型の14%しかダイエットをしていないのに対して、オーストラリアでは48%がダイエットをしている。

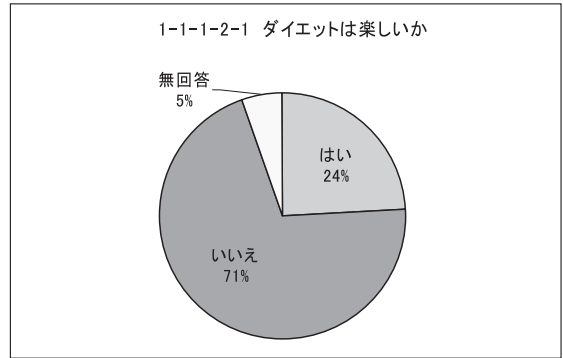
日本では標準型、つまり、肥満になる以前のダイエット意識が高く、肥満の人のダイエット意識は低い。これに対してオーストラリア

では肥満になってからダイエットに対する意識が高まり実践する傾向が見られる。

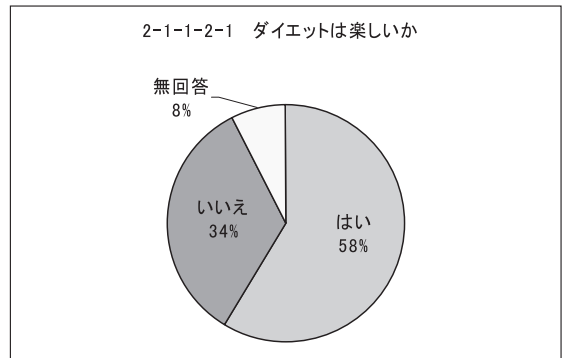
2. ダイエットに対するイメージ

2-1 ダイエットは楽しいか

日本



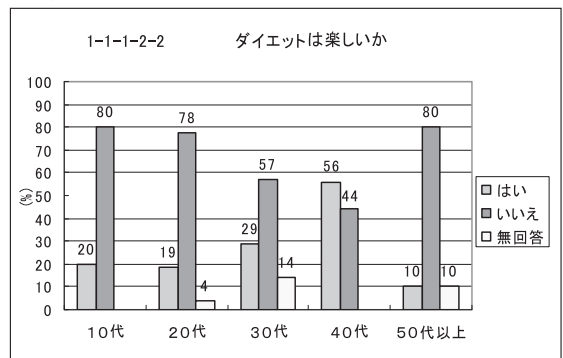
オーストラリア



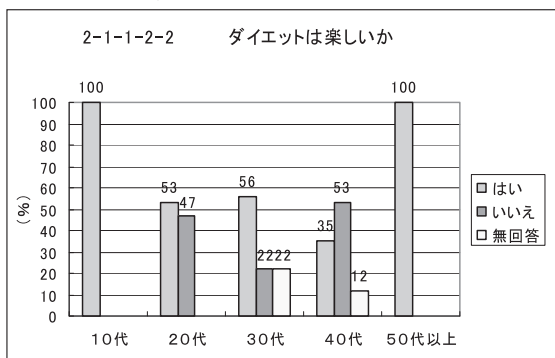
日本ではダイエットが楽しいと回答した人が24%と低く、オーストラリアでは58%の人が楽しいと回答している。

2-2 年代別イメージ

日本



オーストラリア



40代で見ると、日本では楽しいと回答した人は約6割に対し、オーストラリアでは約半数の人が楽しくないと回答している。

第2節のまとめ

日本では全体的にダイエットはつらい・大変・不健康というマイナスイメージが高く、オーストラリアでは美しい・健康というプラスイメージが高い。

ダイエットに対するマイナスのイメージが高い日本の中で唯一40代が楽しいと感じ、およそ6割の人が楽しいと回答した。これに対してオーストラリアの40代の方が楽しくないと回答している。

3. 体型に対する意識

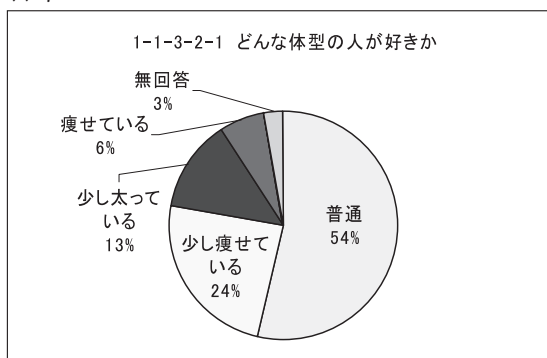
3-1 体型に対するイメージ

日本の太っている人のイメージは、暑苦しい等32%、不健康8%に対し、オーストラリアでは不健康20%、怠惰16%、運動不足10%だった。

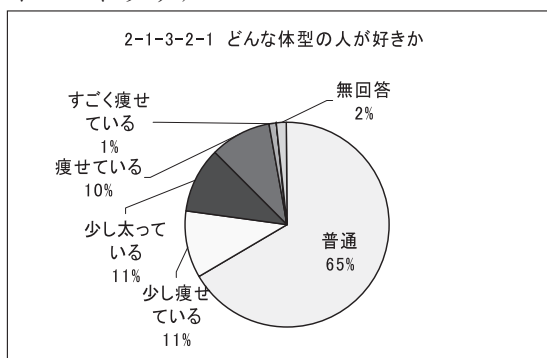
日本の痩せている人のイメージは、身軽26%、不健康9%に対し、オーストラリアでは美しい12%、おしゃれ7%、健康6%だった。

3-2 どんな体型の人が好きか

日本



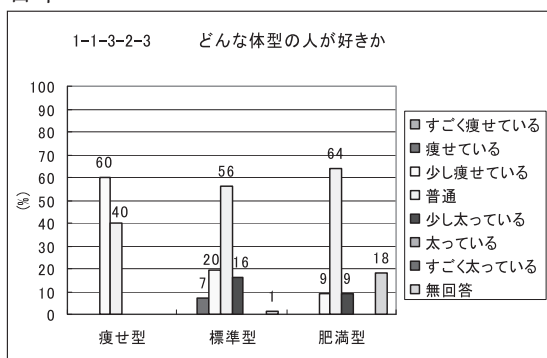
オーストラリア



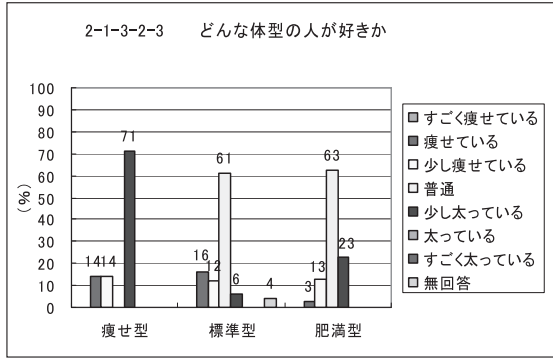
両国とも「普通」の体型が好きが半数を超えるが、オーストラリアと比べて日本では少し痩せている人を好む傾向が強い。

3-3 体型別にみた好みの体型

日本



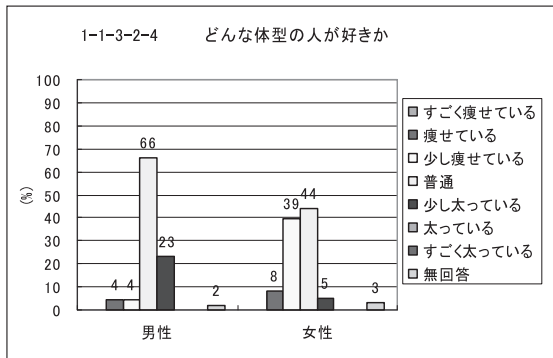
オーストラリア



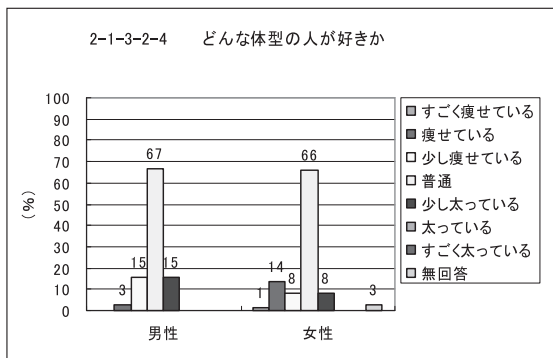
両国とも標準型、肥満型の人を普通、つまり、標準を好んだ。一方、痩せ型の方は、日本では「少し痩せている人」が好きと回答した人が60%、オーストラリアでは「少し太っている人」が好きと回答した人は71%だった。また、オーストラリアでは肥満型の人で、少し太っている人を好む傾向がみられた。

3-4 男女別にみた好みの体型

日本



オーストラリア

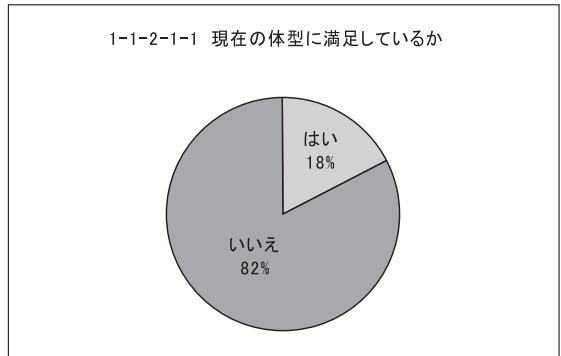


両国とも普通（標準型）を多くの人が望むものの、日本の女性は39%が「少し痩せている人」を好み、オーストラリアの女性は「痩せている人」を望む者が14%、「少し痩せてい

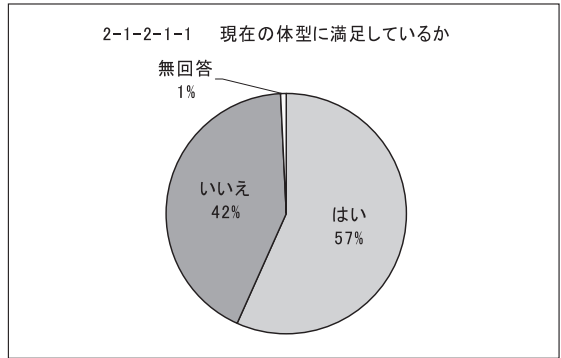
る人」を望む者が8%であった。

3-5 現在の体型への満足

日本



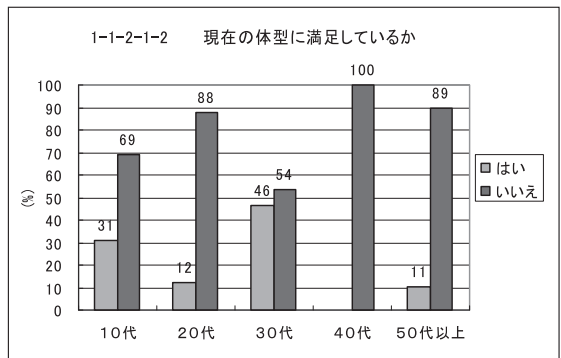
オーストラリア



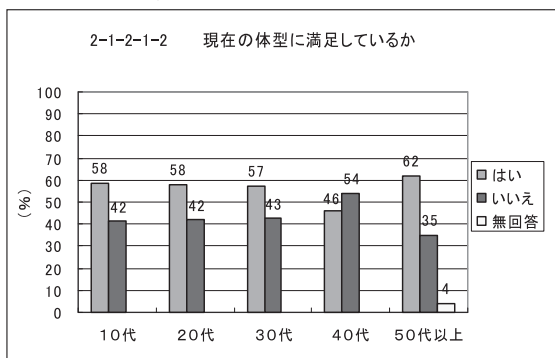
日本では現在の体型に満足している人が約2割であるのに対し、オーストラリアでは約6割の人が満足している。

3-6 年代別 現在の体型への満足度

日本



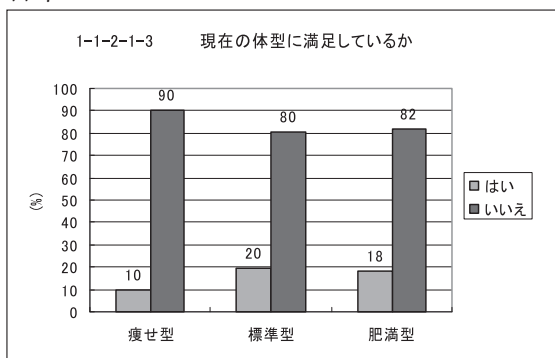
オーストラリア



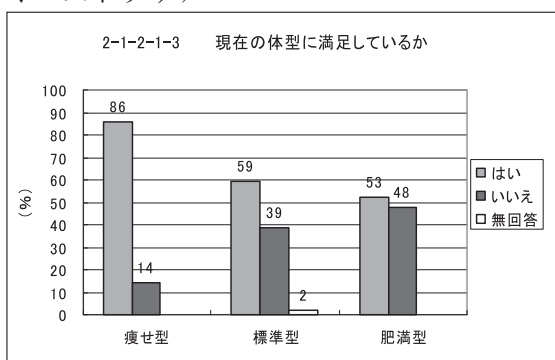
日本では各年代とも現在の体型に不満があるのに対し、オーストラリアでは40代を除き、現在の体型に満足している人が多いのは注目される。40代が両国とも現在の体型に不満足と感じている人が多い。

3-7 体型別 現在の体型への満足度

日本



オーストラリア

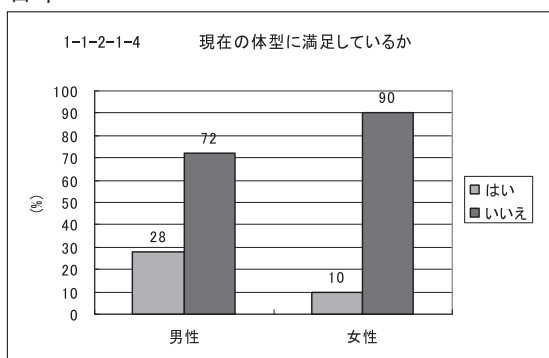


現在の体型への満足度を体型別にみても日本では圧倒的に不満足の人が多いのに対し、オーストラリアでは肥満型の人を含めても現在の体型に満足している人が不満の人に比して多い。また、痩せ型でみると、日本では90%が不満足と回答しているのに対し、オーストラリアでは86%が満足と回答している。

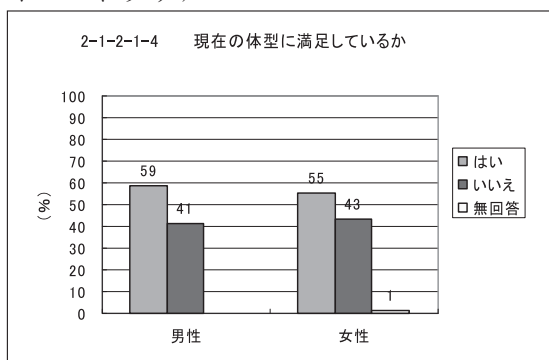
オーストラリアでは86%が満足と回答している。

3-8 性別 現在の体型への満足度

日本



オーストラリア



日本の女性の90%が現在の体型に不満足と回答しているのに対し、オーストラリアでは55%が満足している。

3-9 理想体重から算出したBMIにみる身長と体重の関係

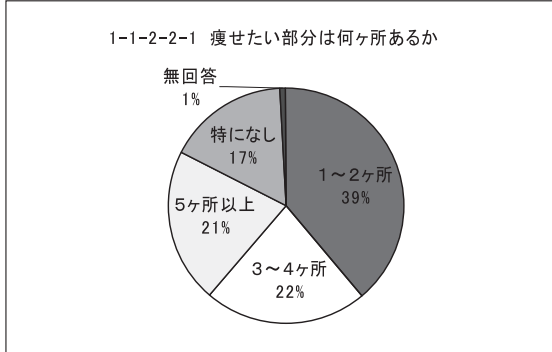
例			理想だと答えた人	
BMI	身長	体重	日本	オーストラリア
17	160cm	43.5kg	11%	0%
20	160cm	51.0kg	17%	14%
22	160cm	56.3kg	17%	9%
25	160cm	64.0kg	2%	9%
28	160cm	71.7kg	0%	2%

日本ではBMI 17~22を理想とする人の割合が高く、オーストラリアではBMI 20~25を理想とする人の割合が高い。BMI 17に対し、日本が11%肯定しているのに比して、オーストラリアが0%、逆にBMI 28に対し日本では0%、オーストラリアが2%と僅かではあるが肯定していることから、日本よりオースト

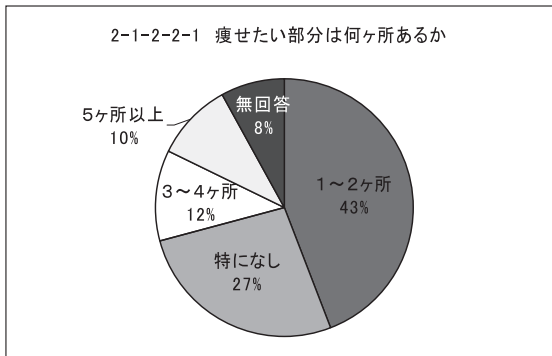
ラリアの方が少し太めの体型を好む傾向がある。

3-10 痩せたい部分の数

日本



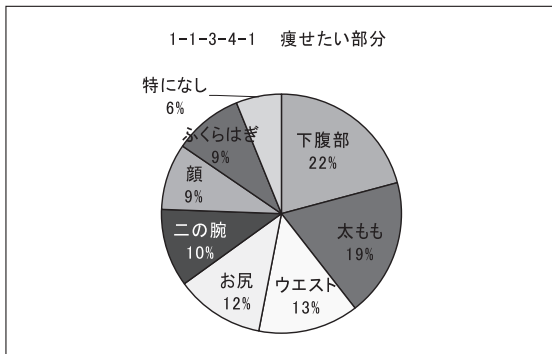
オーストラリア



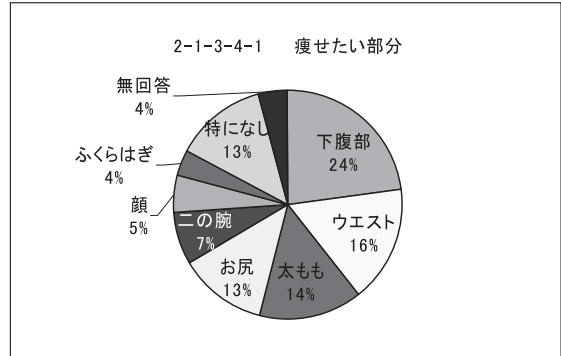
両国とも1~2ヶ所が最も多い。特になしは日本では17%、オーストラリアでは27%、また5ヶ所以上は日本では21%、オーストラリアでは10%であることから日本人の方が痩せたい部分が多いことが分かる。

3-11 痩せたい部分

日本



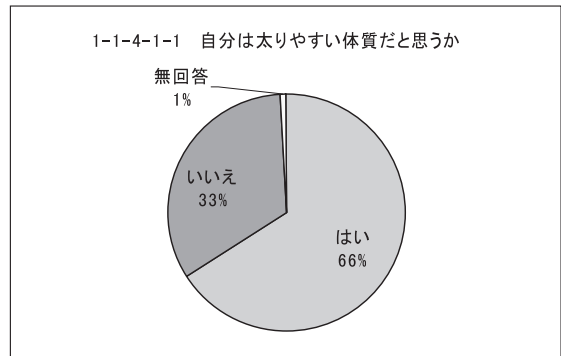
オーストラリア



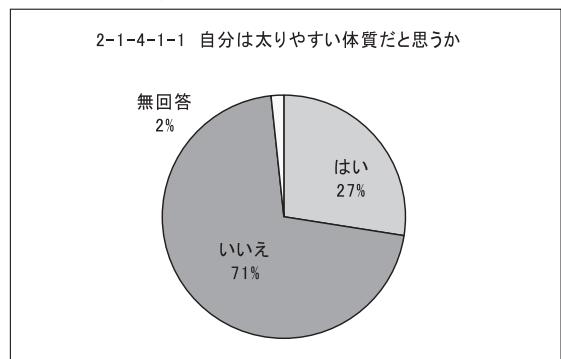
両国でウエストと太ももが逆であることも注目されるが、両国とも胴回り（下腹部、ウエスト）を中心にお尻からふくらはぎまで痩せたい部分は両国で似ている。

3-12 体質（太りやすい）についての思い

日本



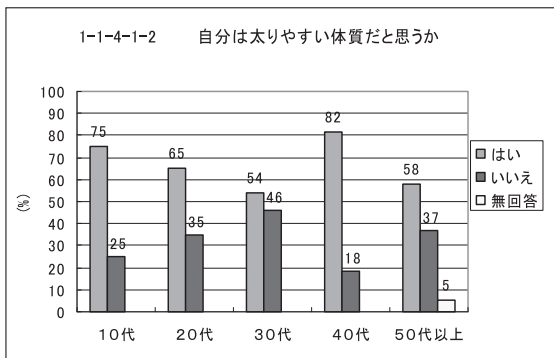
オーストラリア



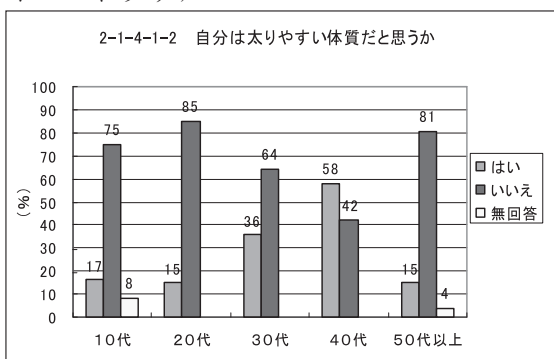
日本では66%が太りやすい体質だと思っているのに対し、オーストラリアでは思っていない人が71%だった。

3-12 年代別 体質（太りやすい）についての思い

日本



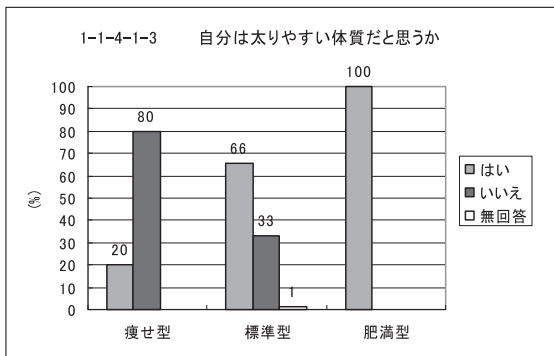
オーストラリア



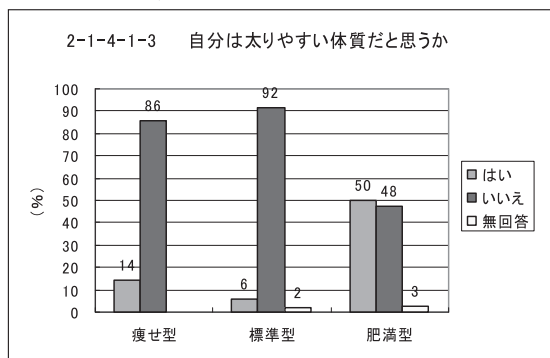
オーストラリアに比して日本は全年代に自分の体質が肥りやすいと回答し、反対に、オーストラリアでは40代が太りやすい体質だと思っている以外、体質的には肥りやすいとは思っていない人が圧倒的に多い。オーストラリアの40代の人が肥りやすいと思っていることは注目される。

3-13 体型別 体質（太りやすい）についての思い

日本



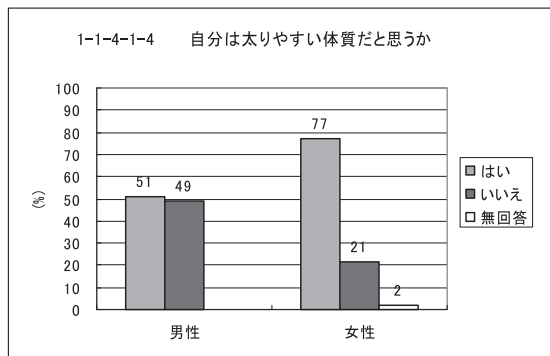
オーストラリア



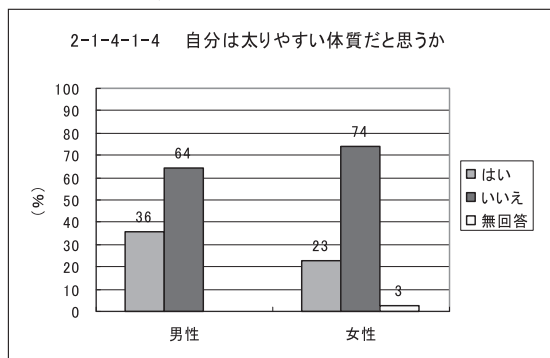
両国とも痩せ型の思いは同傾向を示しているのに対し、標準型では、日本の66%が太りやすい体質だと思っているが、オーストラリアでは92%の人が思っていない。また、肥満型でみると、日本が100%の人が太りやすい体質だと思っているのに対し、オーストラリアで過半数の人が思っていない。

3-14 性別 体質（太りやすい）についての思い

日本



オーストラリア



日本では女性の77%が太りやすい体質だと思っているのに対し、オーストラリアでは74%が思っていない。

第3節のまとめ

両国とも普通の体型を好むと回答した人が半数を超え、太っている人に対するマイナス（不健康・暑苦しい・怠惰）のイメージが強い。

両国とも好みの体型は「普通」が半数を超えるが、オーストラリアと比べて日本では少し痩せている人を好む傾向が強く、反対にオーストラリアでは日本より少し太めの体型を好む傾向がある。

現在の体型への満足度では、日本は各年代とも現在の体型に不満があるのに対し、オーストラリアでは40代を除き満足している人が多い。40代が両国とも不満と感じている人が他の年代より多い。

また、現在の体型への満足度を体型別にみても日本では圧倒的に不満足の人が多いのに対し、オーストラリアでは肥満型の人を含めても現在の体型に満足している人が多い。また、痩せ型でみると、日本では90%が不満と回答しているのに対し、オーストラリアでは86%が満足と回答している。

理想体重から算出したBMIにみる身長と体重の関係

日本ではBMI 17~22を理想とし、オーストラリアではBMI 20~25を理想とする人の割合が高い。日本よりオーストラリアの方が少し太めの体型を好む傾向がある。

痩せたい部分の数は両国とも1~2ヶ所が最も多いが、日本の方が痩せたい部分が圧倒的に多い。その痩せたい部分では、両国とも胴回り（下腹部、ウエスト）を中心にお尻からふくらはぎまでと両国で近似している。

日本は肥りやすい体質だと思っている人の割合（66%）が高く、反対にオーストラリアでは思っていない人の割合（71%）が高い。唯一、オーストラリアの40代の人の方が肥りやすいと思っていることは注目される。

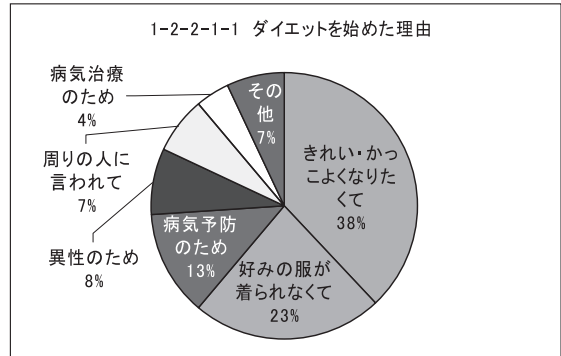
体型別にみると両国とも痩せ型では「太りやすい体質」とは思っていない。一方、標準型では、日本の約7割の人が太りやすい体質だと思ひ、反対にオーストラリアでは約9割の人が思っていない。また、肥満型でみると、日本が100%の人が太りやすい体質だと思っ

ているのに対し、オーストラリアで過半数の人が思っていない。

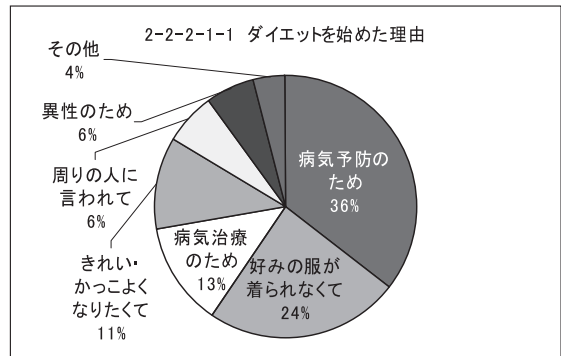
4. ダイエットの目的

4-1 ダイエットを始めた理由

日本



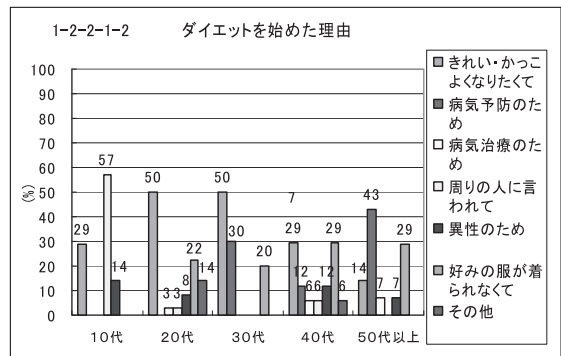
オーストラリア



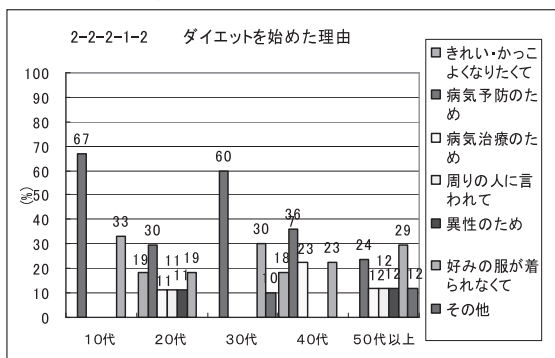
日本ではきれい38%、好みの服23%など、「美」に関するものが圧倒的に多いのに対し、オーストラリアでは病気予防36%、病気治療13%と「健康」に目的がある。

4-2 年代別 ダイエットを始めた理由

日本



オーストラリア

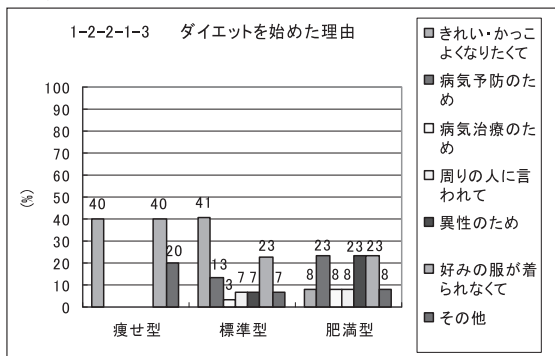


10代の「健康」目的をみると、日本は0%、オーストラリア67%だった。また、50代の「健康」目的については、日本の50%とオーストラリアの36%であった。

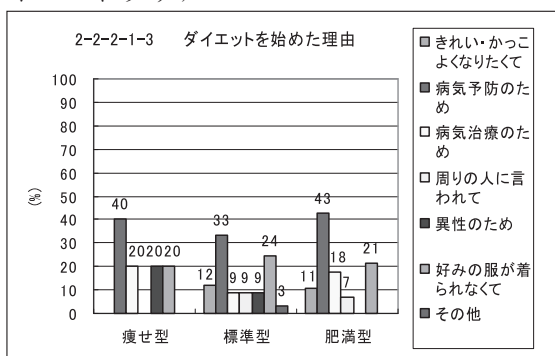
「美容」目的をみると、日本の20代72%、30代70%に対し、オーストラリアは20代38%、30代30%であった。

4-3 体型別 ダイエットを始めた理由

日本



オーストラリア



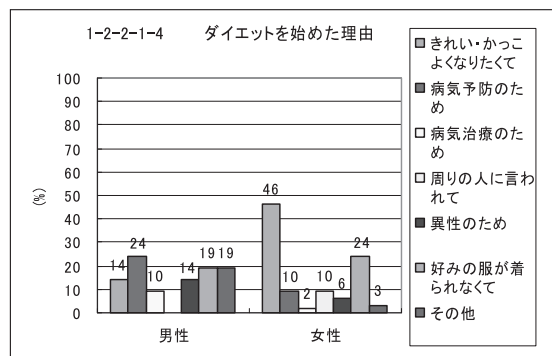
日本の痩せ型と標準型は「美」を目的にしているのに対し、オーストラリアではどの体型も「健康」を目的としている。

肥満型では日本の31%、オーストラリアで

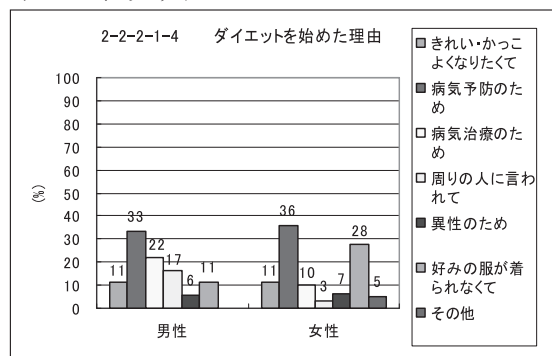
は62%が「健康」を目的としている。

4-4 性別 ダイエットを始めた理由

日本



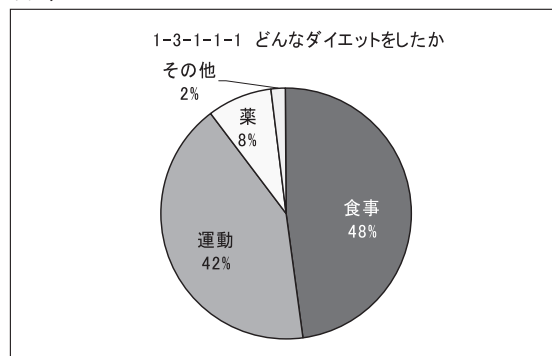
オーストラリア



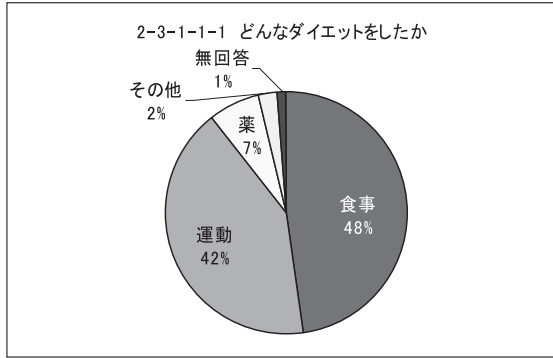
両国とも男性では病気予防にダイエットの目的があり、女性では、日本は「美」を目的とする人が70%、オーストラリアは39%だった。

4-5 ダイエットの方法

日本



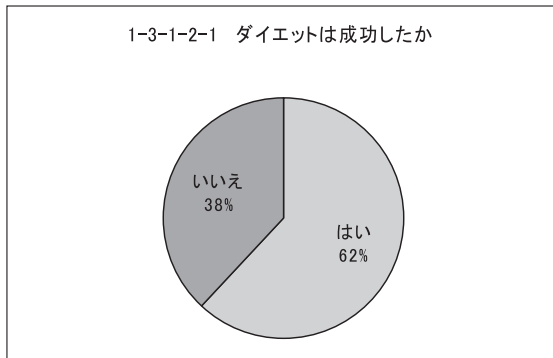
オーストラリア



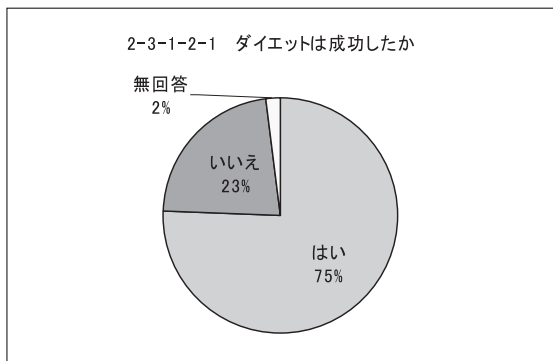
両国とも「食事」48%、「運動」42%でダイエット方法は似ている。

4-6 ダイエットは成功の有無

日本



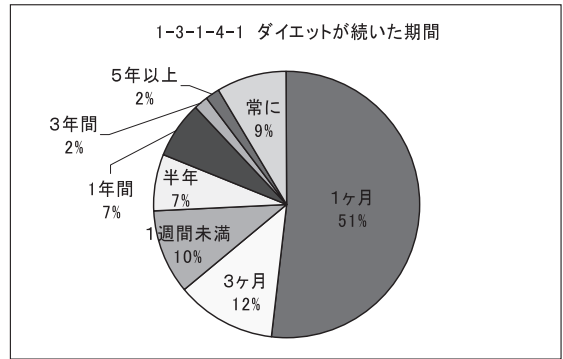
オーストラリア



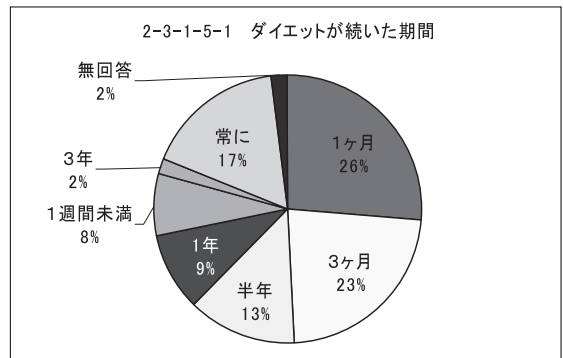
ダイエットを成功した人は両国とも6割以上だった。オーストラリアの75%の高い成功率はその目的と少なからぬ関係があるろうか。

4-7 ダイエットの続いた期間

日本



オーストラリア



両国とも「1ヶ月」が、日本51%、オーストラリア26%で最も多く、次いで「3ヶ月」が日本12%、オーストラリア23%だった。3位が日本では「1週間未満」10%に対し、オーストラリアでは「常に」17%という違いが見られる。3ヶ月以上では、日本37%、オーストラリア64%だった。

第4節のまとめ

ダイエットの目的は日本が「美」に関するものが圧倒的に多いのに対し、オーストラリアでは「健康」にその目的がある。特に日本の痩せ型と標準型は「美」を目的にするのに対し、オーストラリアではどの体型も「健康」を目的としている。また、両国とも男性は病気予防にダイエットの目的がある。

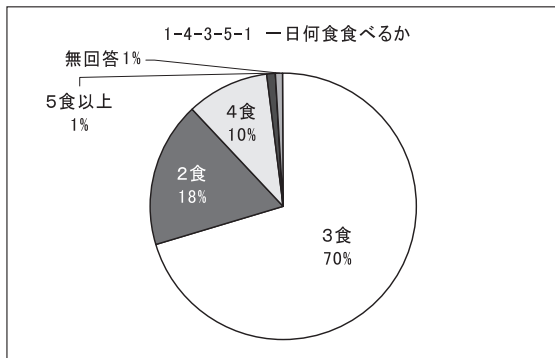
ダイエット方法は両国とも「食事」と「運動」と同じであり、ダイエットの成功率も両国とも6割以上である。中でもオーストラリアの高い成功率(75%)はその目的と少なからぬ関係があるろうか。また、日本より、オーストラリアの方が、長期的なダイエットを行う傾

向がある。

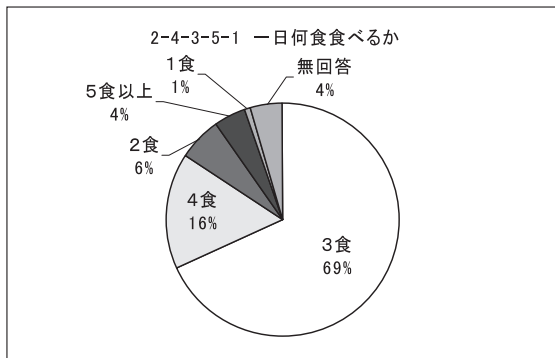
5. 食生活と運動の実態

5-1 1日に何食食べるか

日本



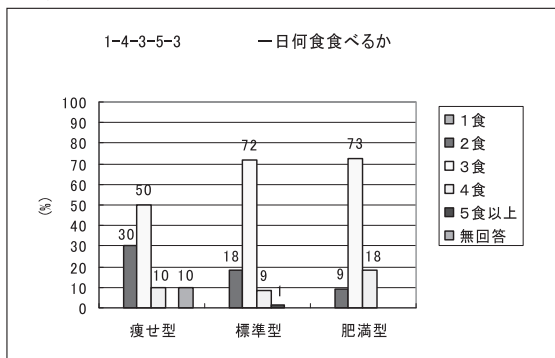
オーストラリア



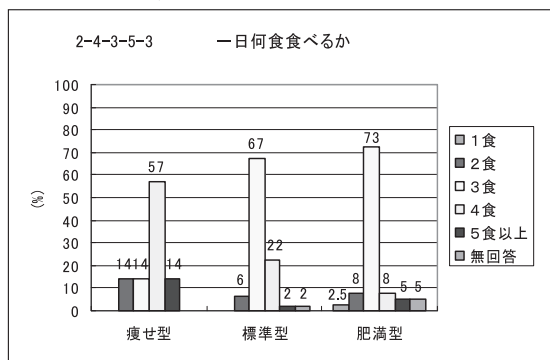
両国とも約7割の人が3食食べると回答している。次いで、日本では2食(18%)が多く、オーストラリアは4食(16%)と回答した人が多い。

5-2 体型別 1日に何食食べるか

日本



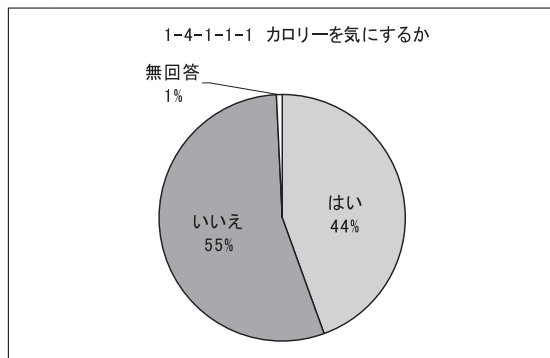
オーストラリア



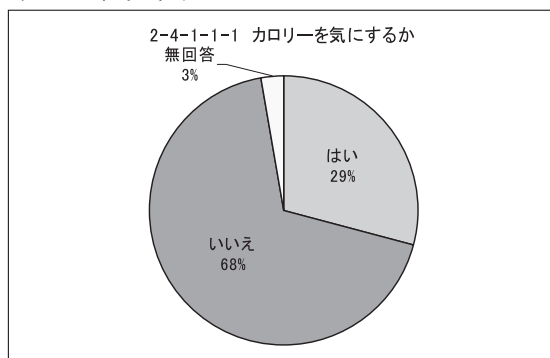
標準型、肥満型では両国にほぼ同傾向がみられるが、痩せ型は、日本は2食(30%)、3食(50%)、4食(10%)なのに対し、オーストラリアでは2食(14%)、3食(14%)、4食(57%)で、圧倒的に4食が多い。

5-3 カロリーを気にするか

日本



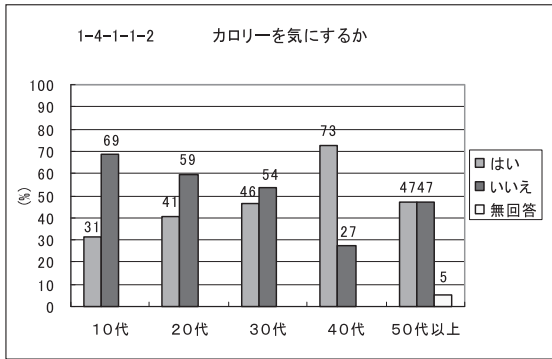
オーストラリア



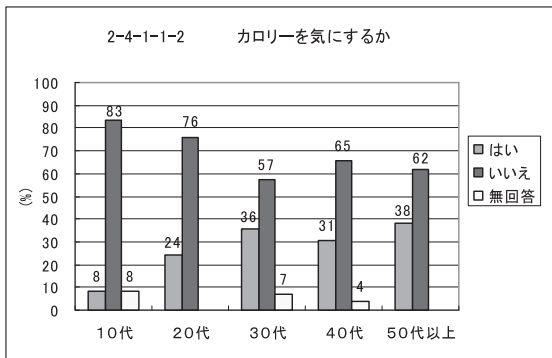
日本ではカロリーを気にする人が44%に対し、オーストラリアでは29%だった。

5-4 年代別 カロリーを気にするか

日本



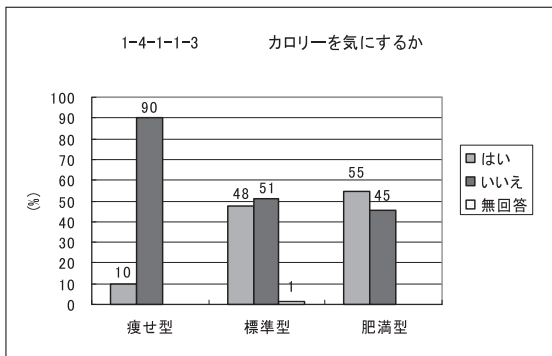
オーストラリア



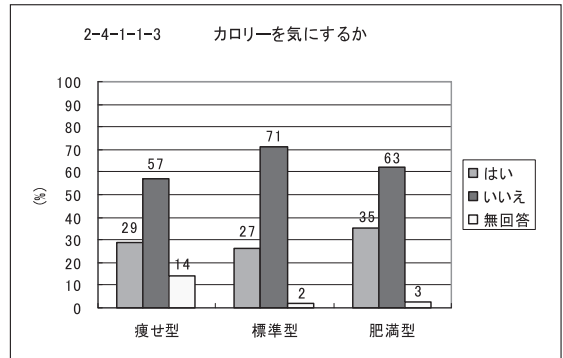
両国とも各年代でカロリーを気にしないと回答した人が多い中で、特にオーストラリアの気にしない率が高い。また、全体的にカロリーを気にしない人が多い中で、日本の40代がカロリーを気にする(73%)と回答している。

5-5 体型別 カロリーを気にするか

日本



オーストラリア



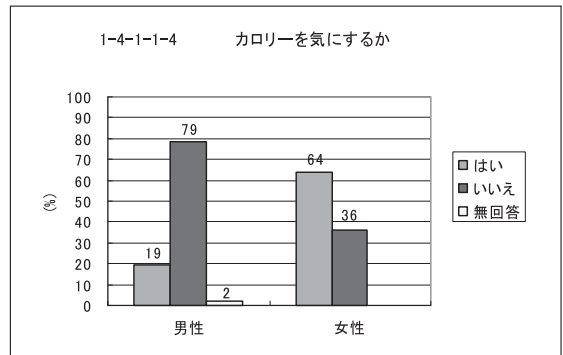
痩せ型で見ると、日本ではカロリーを気にすると回答した人が10%に対し、オーストラリアでは29%だった。

標準型で見ると、日本ではカロリーを気にすると回答した人が約半数いるのに対し、オーストラリアでは27%だった。

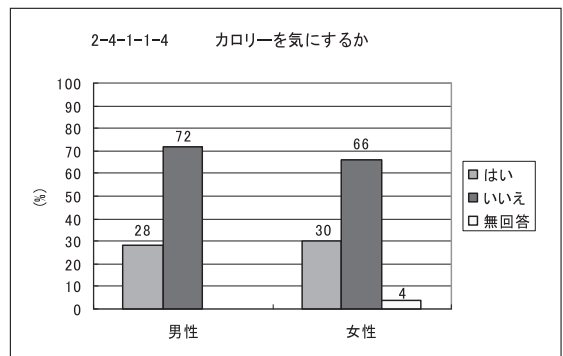
肥満型で見ると、日本ではカロリーを気にすると回答した人が55%に対し、オーストラリアでは35%だった。

5-6 性別 カロリーを気にするか

日本



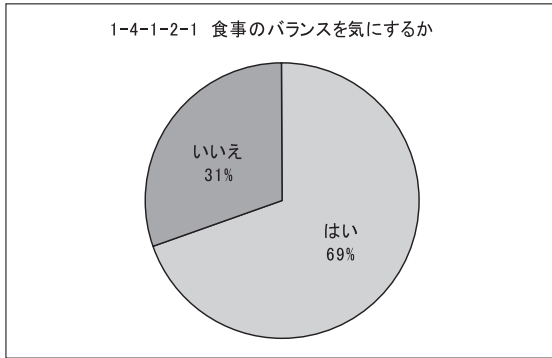
オーストラリア



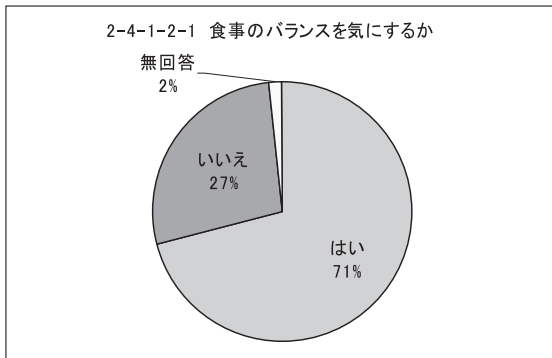
両国とも男性はカロリーを気にしない人が7割以上いるが、女性をみると、日本はカロリーを気にすると回答した人が64%に対し、オーストラリアは30%だった。

5-7 食事のバランスを気にするか

日本



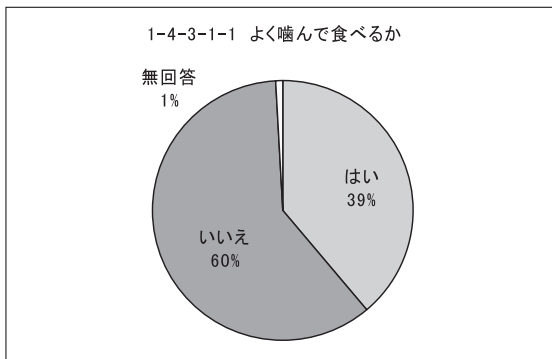
オーストラリア



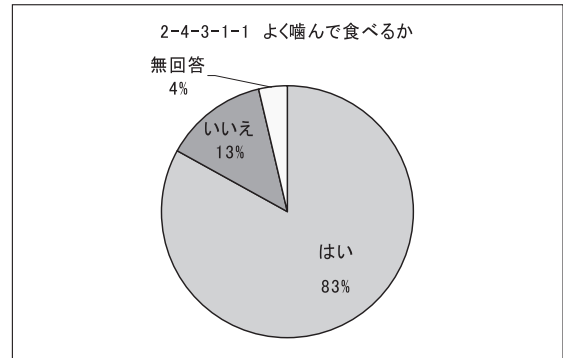
両国とも食事のバランスを気にすると回答した人は約7割だった。

5-8 咀嚼率

日本



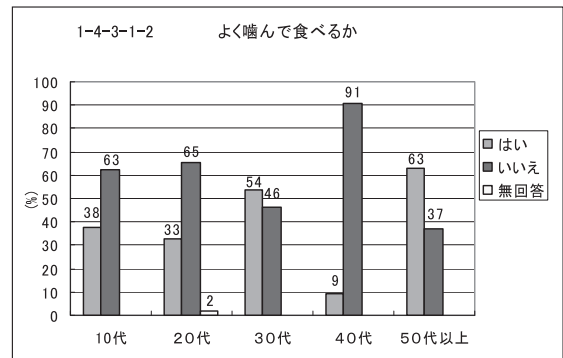
オーストラリア



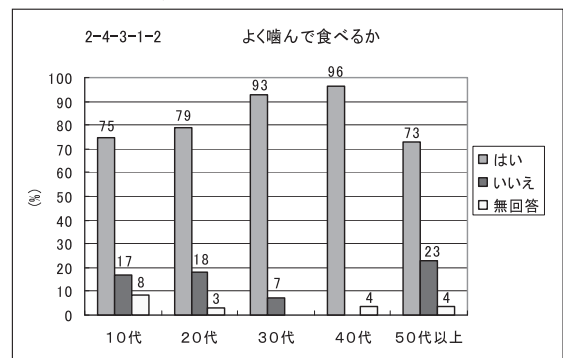
日本はよく噛むと回答した人が4割に満たないのに対し、オーストラリアの8割がよく噛むと回答している。

5-9 年代別 咀嚼率

日本



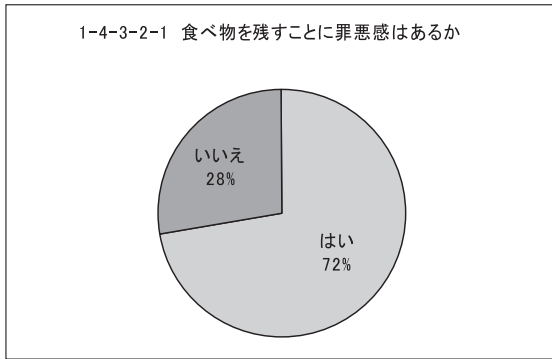
オーストラリア



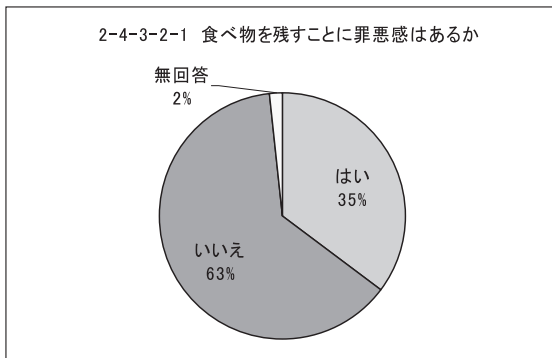
年代別にみてもオーストラリアはよく噛むと回答した人が圧倒的に多いのに対し、50代を除いて日本ではよく噛まない人が多い。40代が両国の違いの象徴的年代である。

5-10 食べ物を残すことに対する罪悪感

日本



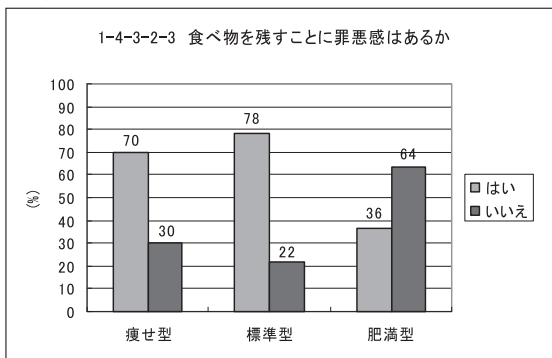
オーストラリア



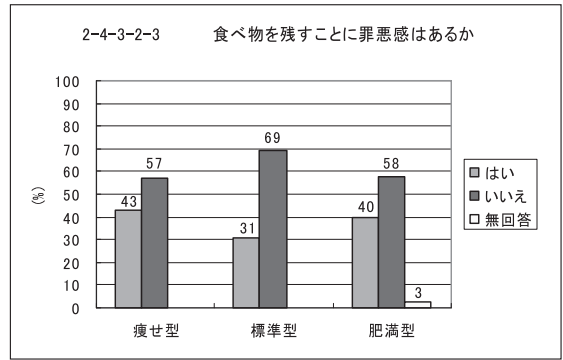
日本は7割以上の方が罪悪感があるのに対し、オーストラリアでは罪悪感がない人が6割だった。

5-11 体型別 食べ物を残すことに対する罪悪感

日本



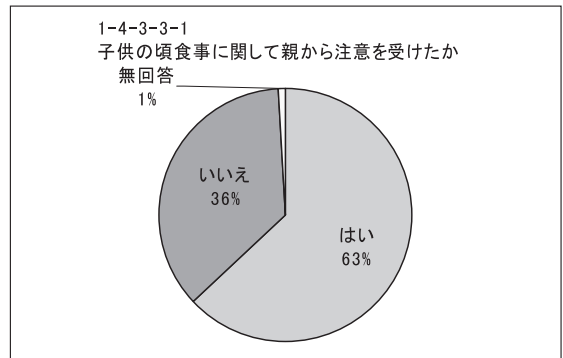
オーストラリア



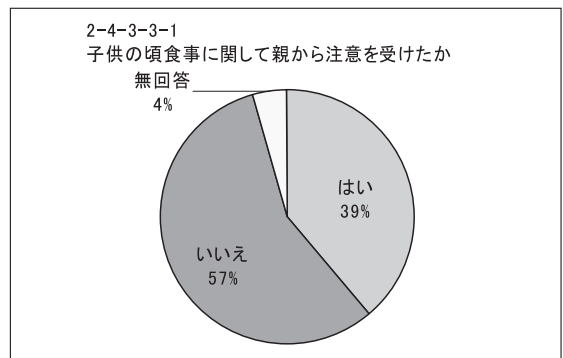
オーストラリアではどの型も罪悪感がないと回答した人が多く、日本の痩せ型、標準型は圧倒的に罪悪感があると回答しているのに対し、日本の肥満型のみ、罪悪感がない人が半数を上回り、オーストラリアと似た数値を示した。

5-12 子供の頃食事に親から注意を受けたか

日本



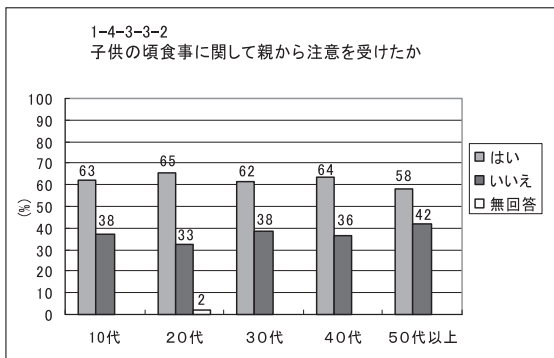
オーストラリア



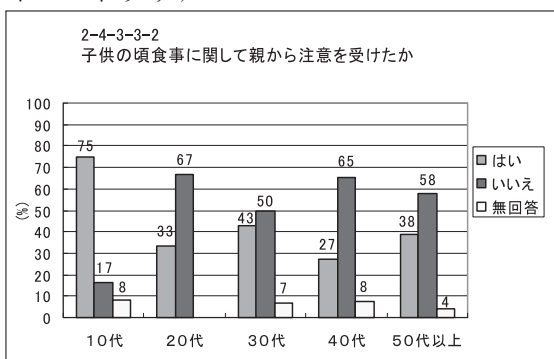
日本では子供の頃食事に親から注意を受けたことがあると回答した人が63%と過半数を超えるのに対し、オーストラリアでは39%と過半数におよばない。

5-13 年代別 子供の頃食事に親から注意を受けたか

日本



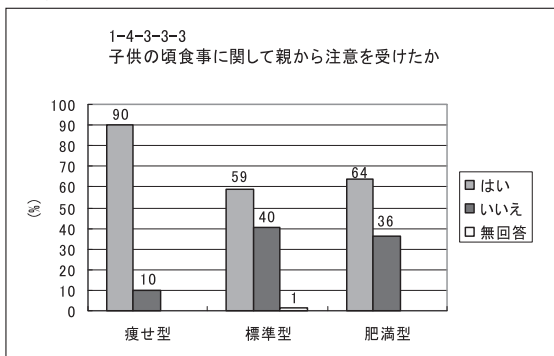
オーストラリア



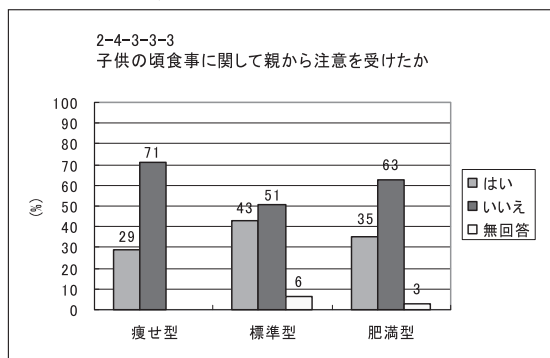
年代別にみても、各年代で日本の方がオーストラリアより親からの注意を受けたことがある人が多い。ただ、オーストラリアの10代のみ親からの注意が多いと回答した人が多い。

5-14 体型別 子供の頃食事に親から注意を受けたか

日本



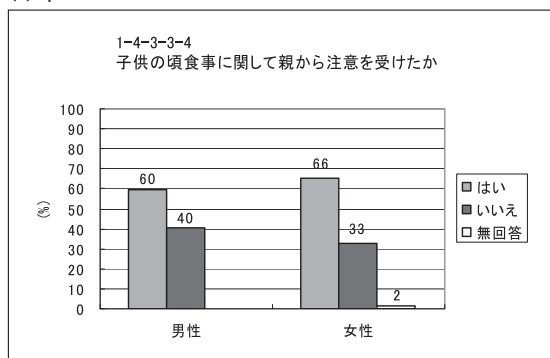
オーストラリア



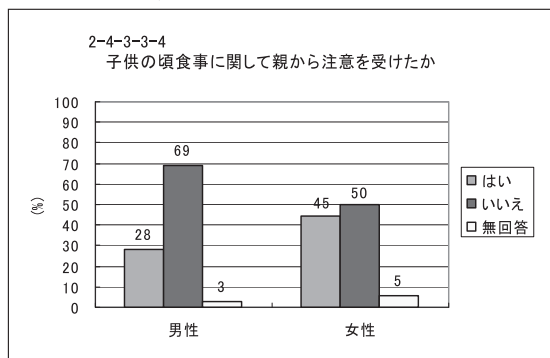
体型別でも、親からの注意を受けたことのある人が注意を受けたことがない人を上回る日本に対し、オーストラリアでは注意を受けたことがない人が多い。痩せ型でみると、日本は90%が注意を受けたことがあるのに対し、オーストラリアは71%の人が受けたことがないと回答している。

5-15 性別 子供の頃食事に親から注意を受けたか

日本



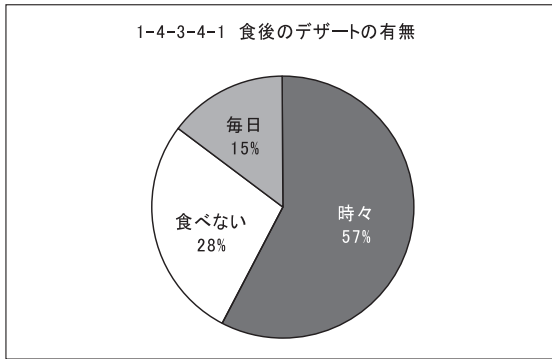
オーストラリア



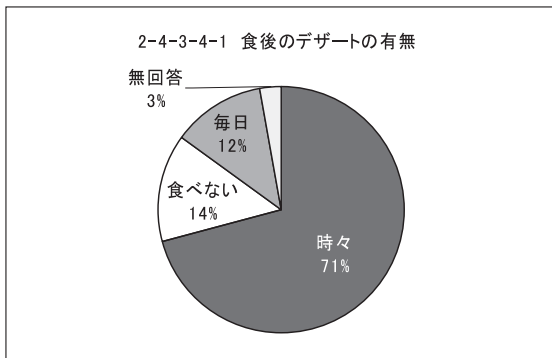
日本は性差がないが、オーストラリアは女性の方が注意を受けたことがある人が男性に比してやや多い。

5-16 食後のデザートの有無

日本



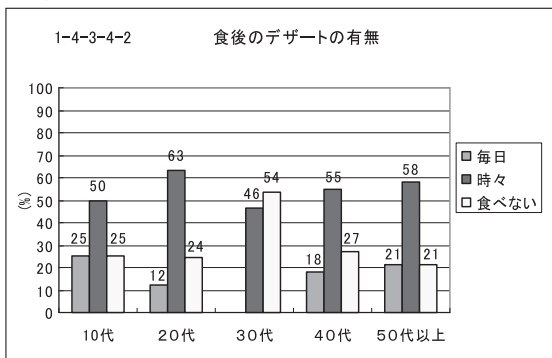
オーストラリア



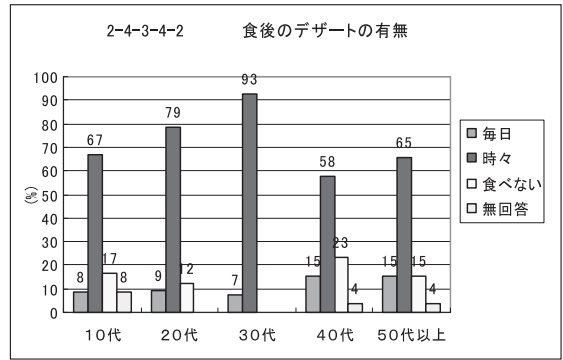
毎日食べる人は両国ともほぼ同程度であり、時々食べるを加えると、両国とも7割以上が食後のデザートを食べると回答している。日本ではオーストラリアの約2倍の人が食べないと回答している。ただ、デザートの内容についての調査が必要である。

5-17 年代別 食後のデザートの有無

日本



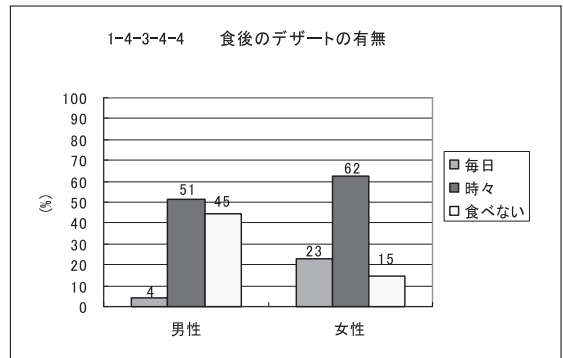
オーストラリア



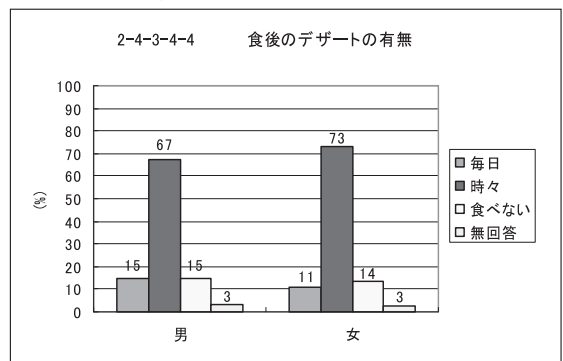
両国ともほぼ同傾向にあるものの、30代をみると、日本は46%が食べると回答したのに対し、オーストラリアでは100%の人が食べると回答している。

5-18 性別 食後のデザートの有無

日本



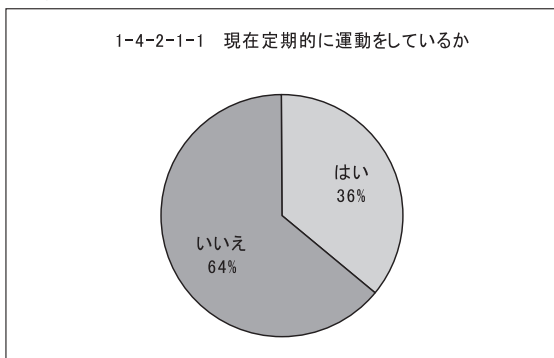
オーストラリア



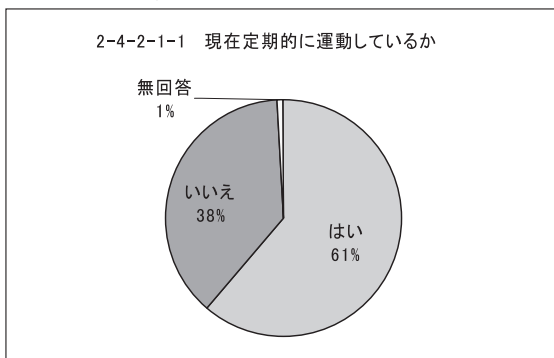
オーストラリアでは男女差がないが、日本では男性の方が食べない人が多い。

5-19 現在定期的に運動をしているか

日本



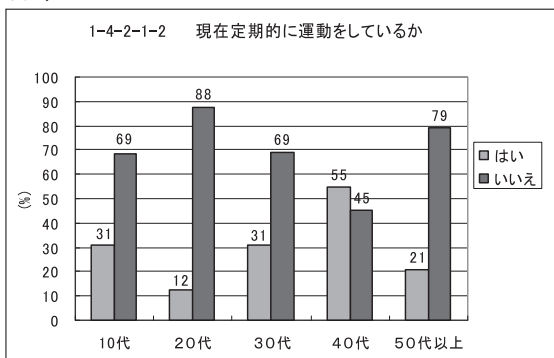
オーストラリア



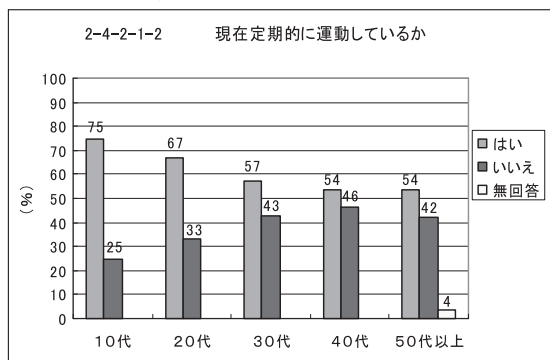
日本は36%の人が運動しているのに対し、オーストラリアは61%の人が運動している。

5-20 年代別 現在定期的に運動をしているか

日本



オーストラリア



各年代で日本よりオーストラリアの方が運動している中で、日本の40代のみ運動している人が半数を上回り（55%）、オーストラリアの40代と近い数値（54%）だった。

第5節のまとめ

両国とも約7割の人が一日3食と回答している。次いで、日本では2食が多く、オーストラリアは4食が多い。特にオーストラリアの痩せ型の人に4食が多い。

カロリーを気にする人が両国とも各年代でカロリーを気にしないと回答した人が多い。ただ、全体的にカロリーを気にしない人が多い中で、日本の40代がカロリーを気にする（73%）と回答しているのは注意される。また、両国とも男性はカロリーを気にしない人が多いが、女性の場合、日本はオーストラリアの倍近い人がカロリーを気にしている。

両国とも食事のバランスを気にする人は多いが、食事の時「よく噛む」と回答した人は日本が4割に満たないのに対し、オーストラリアの人は8割がよく噛むと回答している。よく噛まない人が多い日本において50代のみよく噛むと回答している。

食べ物を残すことに対する罪悪感については日本の多くの人が罪悪感があるのに対し、オーストラリアでは罪悪感がない人が多い。ただ、日本の肥満型のみ、罪悪感がない人が半数を上回り、オーストラリアと似た数値を示した。

日本では子供の頃食事に関して何らかの注意を親から受けたことがあると回答した人が半数を超えるのに対し、オーストラリアでは

半数におよばない。ただ、オーストラリアの10代のみ親からの注意が多いと回答した人が多い。

子供の頃食事に関して親から注意を受けたかについて、日本は性差がないが、オーストラリアは女性の方が注意を受けたことがある人が男性に比してやや多い。

食後のデザートの有無については毎日食べる人は両国ともほぼ同程度であり、「時々食べる」を加えると、両国とも7割以上が食後のデザートを食べると回答している。

年代別も両国ともほぼ同傾向にあるものの、30代をみると、日本は46%が食べると回答したのに対し、オーストラリアでは100%の人が食べると回答している。

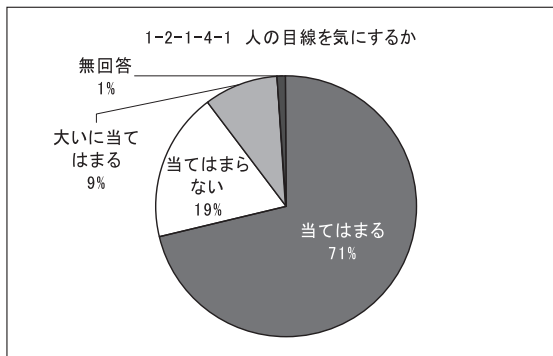
オーストラリアでは性差がないが、日本では男性は食後のデザートを食べない人が多い。ただ、デザートの内容についての調査が必要である。

現在定期的に運動をしているのは、日本(36%)に比して、オーストラリア(61%)の人が運動している。ただ、日本の40代(55%)のみ運動している人が半数を上回り、オーストラリアの40代(54%)と近い数値であった。

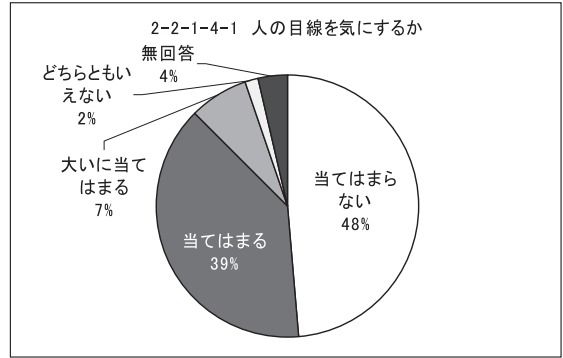
6. 性格

6-1 人の目線を気にするか

日本



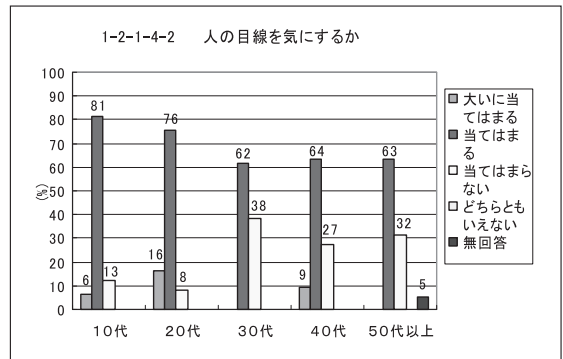
オーストラリア



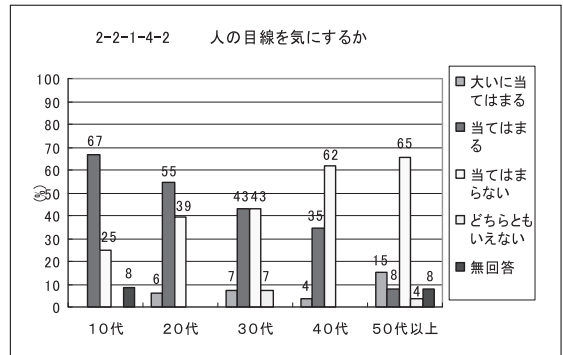
日本は「大いに当てはまる」9%、「当てはまる」71%で合わせて8割の人が人目を気にしているのに対し、オーストラリアでは、大いに当てはまる7%、当てはまる39%を足しても日本の半数には満たない。

6-2 年代別 人の目線を気にするか

日本



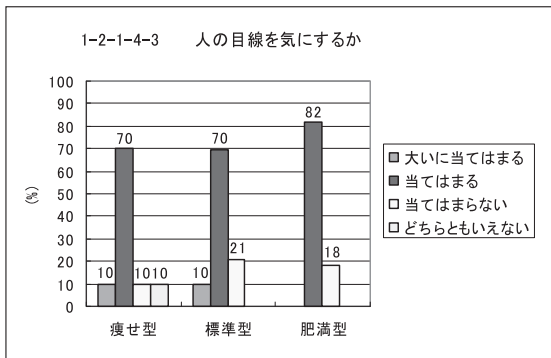
オーストラリア



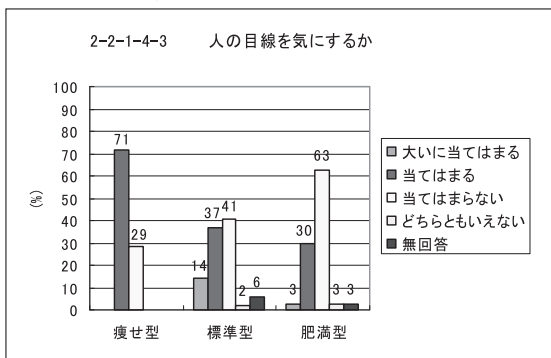
日本は各年代で人の目線を気にする人が多いが、オーストラリアでは年代が上がるにつれ、気にする人が少なくなる。特にオーストラリアでは30代を境に人目を気にしない人がする人を越える。

6-3 体型別 人の目線を気にするか

日本



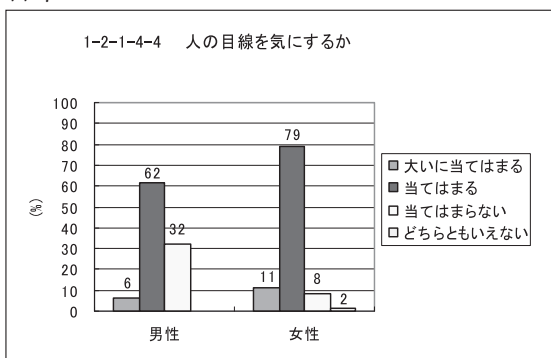
オーストラリア



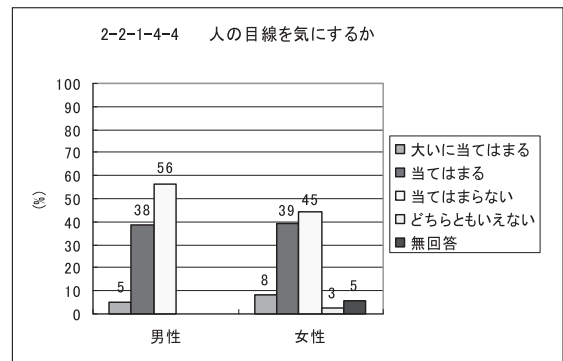
日本では体型に関係なく人の目線を気にする人が多いが、オーストラリアでは痩せ型は人の目線を気にする人が多く、肥満型は気にしない人が多い。

6-4 性別 人の目線を気にするか

日本



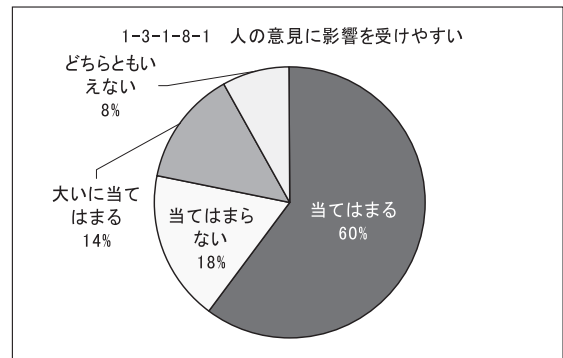
オーストラリア



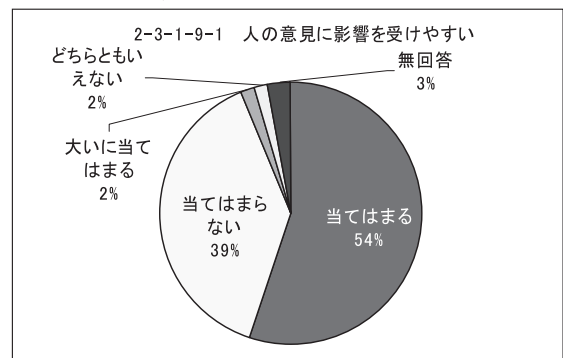
日本ではやや女性の方が気にする人が多いが、オーストラリアでは性差に関係なく人の目線を気にしない人が多い。

6-5 人の意見に影響を受けやすいか

日本

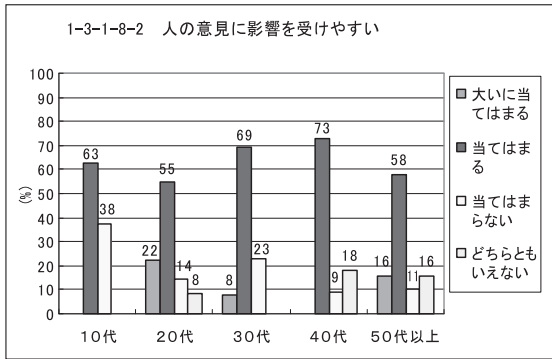


オーストラリア

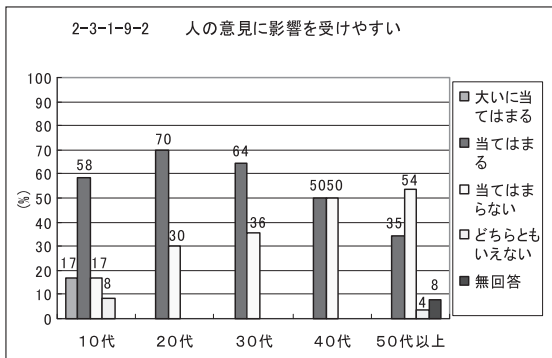


日本では人の意見に影響される人が7割以上いるのに対し、オーストラリアでは6割弱が影響されると回答している。特に、「大いに当てはまる」と回答した人がオーストラリアでは僅か2%なのに対し、日本では14%であった。

6-6 年代別 人の意見に影響を受けやすいか
日本

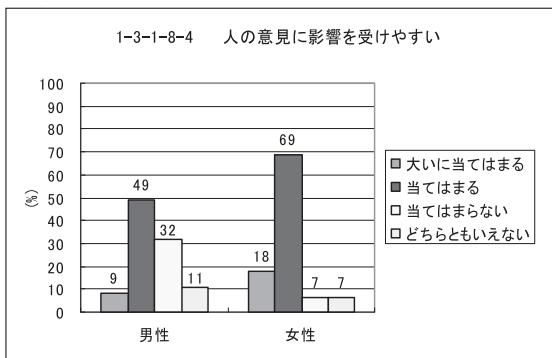


オーストラリア

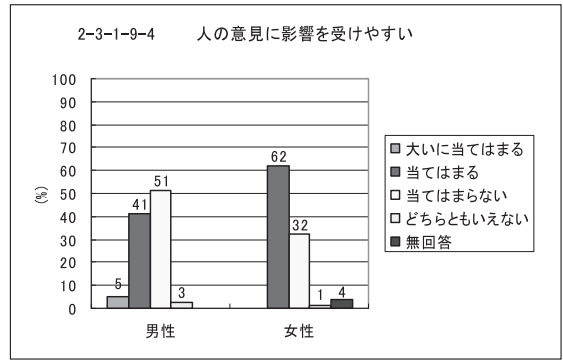


日本では年代に関係なく影響されやすい人の割合が高いのに対し、オーストラリアは40代(50%)、50代(35%)と年代が高くなるに従って、人の影響を受けなくなる。

6-7 性別 人の意見に影響を受けやすいか
日本



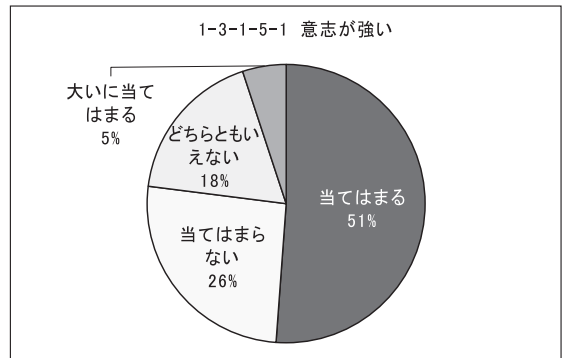
オーストラリア



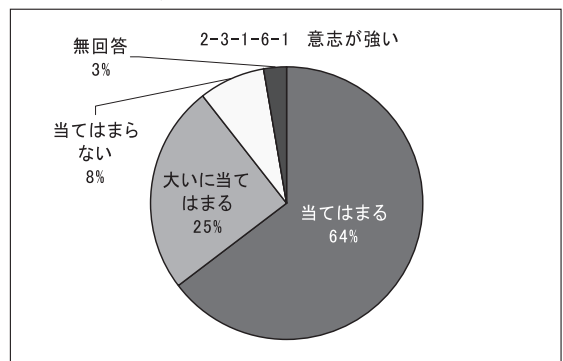
両国とも女性の方が人の意見に影響を受けやすいと回答しているが、特に日本の女性は9割近い人が「人の意見に影響を受けやすい」と回答している。

6-8 意志の強さ

日本



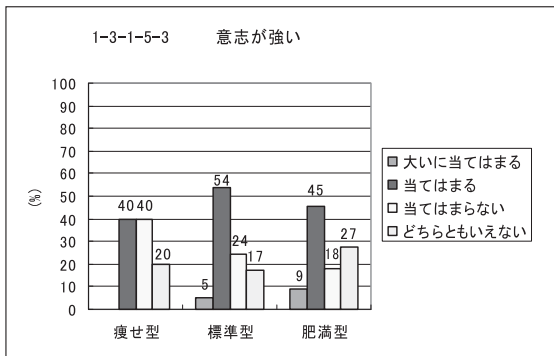
オーストラリア



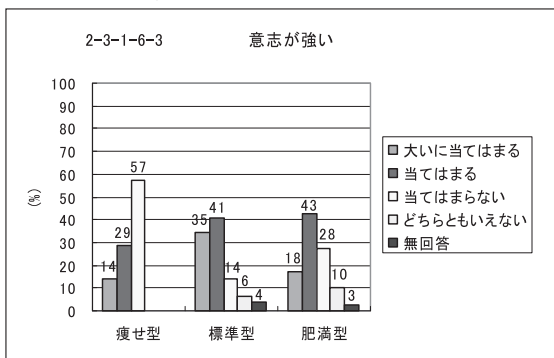
意志が強いと回答した人は、「大いにあてはまる」「当てはまる」を足すと日本が56%で、オーストラリアでは89%だった。

6-8 体型別 意志の強さ

日本



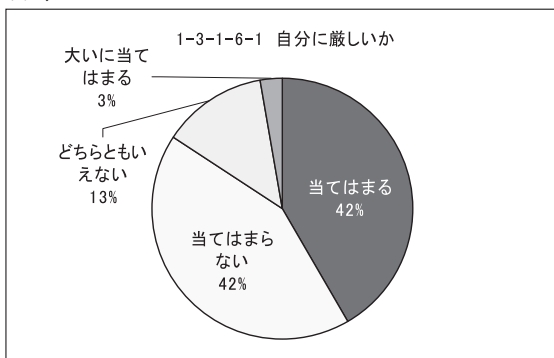
オーストラリア



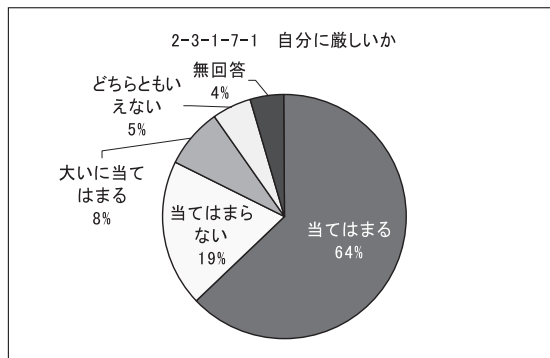
体型別にも意志の強さはオーストラリアが日本を圧倒する。

6-9 自分に厳しいか

日本



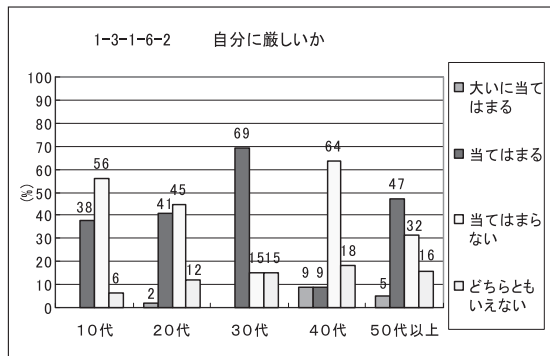
オーストラリア



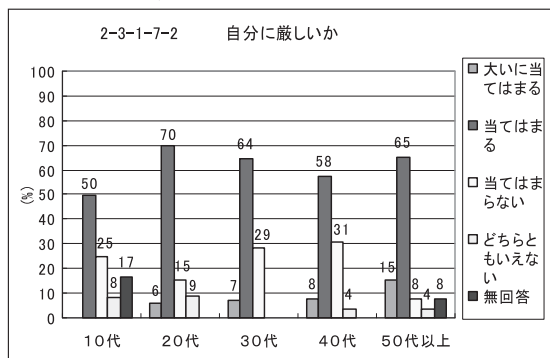
日本では自分に厳しいと回答した人が半数に満たないのに対し、オーストラリアでは7割以上が自分に厳しいと回答している。

6-10 年代別 自分に厳しいか

日本



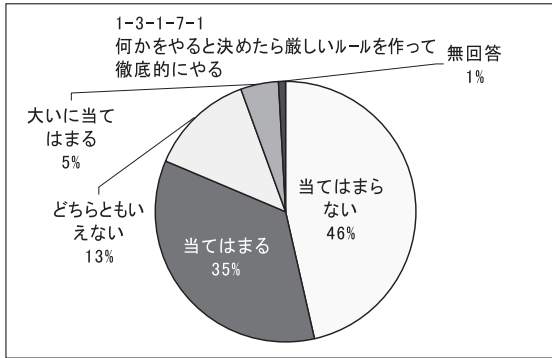
オーストラリア



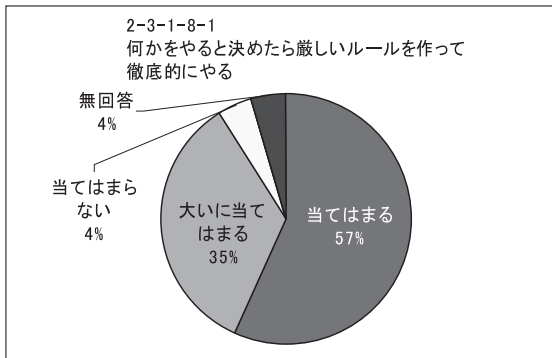
年代別にも自分に厳しいと回答した人は圧倒的にオーストラリアが多い。日本の10代、40代が自分に厳しくないと思っている。

6-11 何かをやると決めたら厳しいルールで徹底的にやるか

日本



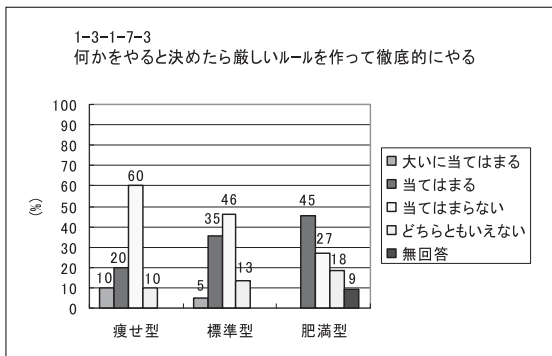
オーストラリア



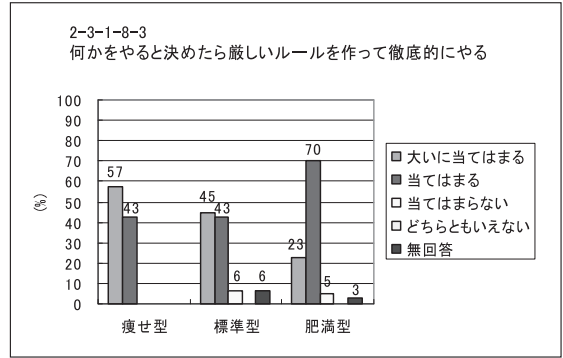
日本では徹底的にやると回答した人が半数に満たないのに対し、オーストラリアでは9割以上が徹底的にやると回答している。

6-12 体型別 何かをやると決めたら厳しいルールで徹底的にやるか

日本



オーストラリア



痩せ型でみると、日本では30%の人が徹底的にやると回答しているのに対し、オーストラリアでは100%の人が徹底的にやると回答している。肥満型でみると、日本では徹底的にやると回答した人が半数に満たないのに対し、オーストラリアでは93%の人が徹底的にやると回答している。

第6節のまとめ

オーストラリアでは人の目線を気にする人が半数に満たないのに、日本の人は8割の人が他者の目線を気にする。特に日本の女性は人の目線を気にする人が多い。また、日本では、年代、体型に関わらず、目線を気にする人が多いが、オーストラリアは、年代が上がるにつれ、あるいは、肥満になるにしたがって、人の目線を気にする人が少なくなる。

日本では年代に関係なく人の意見に影響される人が、オーストラリアの人に比して多い。特に日本の女性は他人の意見に影響を受けやすい。

オーストラリアでは40代、50代と年代が高くなるに従って、更に人の影響を受けなくなる傾向が強い。

意志の強さの面でも、また、自分への厳しさからも、オーストラリアの人は日本人を圧倒する。なお、日本の10代、40代が自分に厳しくないと思っている。

そうした意志の強さ、厳しさから、何かをやると決めたら厳しいルールで徹底的にやる人が、日本では半数に満たないのに対し、オーストラリアでは体型別にみても9割以上が徹底的にやると回答している。

7. まとめ

両国とも約半数の人がダイエット経験を持っている。オーストラリアよりも、日本の方が現在ダイエットをしている人が多い。体型別にみても、日本では標準型が、オーストラリアでは肥満型のダイエット率が高い。この結果から、日本人は肥満になる前にダイエットをし、オーストラリアは肥満になってからダイエットをする傾向があることがわかる。

約6割の人が太りやすいと思っている日本では、人目を気にする(80%)のために、きれい・好みの服等(61%)、「美」に関する目的でダイエットしている。オーストラリアでは7割の人が太りやすいと思っていない上、人目を気にしない(48%)ため、病気予防・治療等(49%)、「健康」を目的としたダイエットをしている。

日本ではダイエットに対し、マイナスイメージ(つらい・不健康)を持ち、ダイエットを楽しんでいる人は少ない。オーストラリアでは、プラスイメージ(楽しい・健康)を持ち、ダイエットを楽しんで行っている。

日本人は、標準から少し痩せている体型を好み、オーストラリアの人は、標準から少し太めの体型を理想としている。

日本は、オーストラリアに比べて体型に満足していない人が多い。日本は、肥満型の人が少ないことから、体型に対する満足度が高いと予想されたが、アンケート結果からは、オーストラリアの方が、圧倒的に満足度が高いという結果になった。

ダイエットに成功しているのは、日本では、食事制限を続けられた人、オーストラリアでは、食事と運動を組み合わせた方法が続けられた人である。両国とも食事制限が続かなかった場合にダイエットに失敗している。

ダイエット期間は、日本では1ヶ月以下(61%)の人が多く、オーストラリアでは3ヶ月以上(64%)の人が多かった。オーストラリアの人の方が、意志が強く、自分に厳しいという性格と、体重減少量が顕著に表れやす

い肥満型の人が主にダイエットを行うため、楽しく、継続できるのだと考えられる。

食生活については、両国とも一日3食が主流である。日本は、カロリーとバランスを気にした食事をよく噛まずに食べ、オーストラリアは、カロリーは気にしないが、よく噛んで食事を摂るという違いがみられた。

両国のアンケート結果より、食事(量・カロリー・バランス)、適度な運動、継続する意思(環境)の組み合わせがダイエットの成功だと定義することができる。

太る体質であることに関わらず、日本では、運動、ダイエットを楽しく、継続する意志が大切であり、オーストラリアでは、肥満になる前から食事、中でもカロリーの重要性を認識することが、更なる健康寿命を獲得することに繋がるといえるのではないだろうか。

(謝辞)

本調査に協力していただいた名古屋学芸大学管理栄養学部管理栄養学科学生の井上亮くん、佐藤愛子さん、柘植由梨さん、林葉子さん、松尾知恵子さん、村瀬由加里さん、安江薫さんに深謝いたします。

Abstract

Survey of view on dieting in Japan and Australia

Tatsuhiko Ohshima*

The eating habits of the gluttony in our country and the convenient living by the development of the civilization brought increase of the intake energy and the fall of the energy consumed.

As a result, fear for the corpulence and a lifestyle-related disease were promoted. The health awareness of people improves, and a diet is performed.

We belong under best 5 of a long country of the healthy life expectancy. However, a lifestyle-related disease becomes the serious problem. Therefore, I decided to perform questionnaire survey about the diet in Australia which had the problem that was similar to Japan. And I weighed the situation of the diet in the two countries.

* School of Nutritional Sciences, Nagoya University of Arts and Sciences