

# 大学生のダイエット行動の性差について

## The gender difference in dieting behavior among university students

坂口 英章<sup>1)</sup> 青柳 領<sup>2)</sup> Choi Tae-Hee<sup>3)</sup> Han Nam-Ik<sup>3)</sup>  
Hideaki Sakaguchi<sup>1)</sup> Osamu Aoyagi<sup>2)</sup>

Hong Ye-Ju<sup>3)</sup> Koo Kwang-Soo<sup>4)</sup> Nam Youn-Shin<sup>5)</sup>

This study aimed to investigate the gender difference in dieting behaviors among university students. The subjects were 450 N-university students (363 males and 87 females) who were asked to answer a questionnaire about dieting and physical exercise in their daily lives. After being classified into two groups, male and female students, a statistical test about ratios was conducted. The following results were obtained :

- 1) Female students had the tendency to lose their body weight. On the contrary, male students wanted to increase their body weight.
- 2) Female students had a high level of awareness of how to decrease their body weight. This can be explained by the fact that daily concerns include beauty, good health, cooking and culture for the females, but sport, politics, domestic economy and environmental issues for males. That is to say, it is thought that the difference in concerns between females and males, causes the gender difference in dietary behavior.
- 3) Male students took part in middle-level exercise but females did not.
- 4) Female students had a high level of awareness of healthy nutrition but males did not. This fact led us to deduce that we should give nutritional education to male students and motivation to take part in more physical exercise to female students.

キーワード：比率の差の検定

## I. 緒 言

太り過ぎは生活習慣病などの健康に対する危機を抱える可能性を持つといわれ（梅原、2015）、そのため、身体活動を行ったり、食事の量や種類に制限をかけたりしながら、自らの体重を減少させ、体型をコントロールすることは、ダイエットとして既に認知されている。

体重を減らすということは身体の中に摂取するカロリー（エネルギー）量と身体の外に排出するカロリー（エネルギー）量のバランスで、前者が後者よりも大となることによって起こる。つまり、食事によって摂取される量を減らすか、運動により消費される量を増やすことによって達成される（タニタ体重科学研究所、2012）。よって、ダイエットは食事量を減らすか、運動量を増やすか、あるいはその両方を併用することにより行われる。

---

1) 日本経済大学経済学部健康スポーツ経営学科    2) 福岡大学スポーツ科学部    3) Jeju National University  
4) Changwon National University    5) Duksung Women's University

一般に、運動をする、あるいは運動量を増やす方法は多くの者が健康的であると認知されている（荒川ら、2005；室岡・茅野、2010；安田・原、2008）。特に、近年は、女性を対象に、女性が好むダンスの要素を含むエクササイズが普及し、名前を変え、形態を変えながら国内外を問わずダイエットの定番となっている（高崎ら、1999）。しかしながら、継続的な運動習慣を持たない者にとって継続して運動を実践することは難しく、ダイエットの効果がみられるまで継続される事例は多くない。

食事に関しては、基本的にはその量を減らすことにあるが、単に1回の食事量を減らすのみならず、特定の時間の食事（例えば、朝食や間食）を摂らないことにより1日全体のカロリー量を減らす方法や、低カロリー食のみで構成される食事をとる方法など（馬場ら、1996）がある。また、食事の内容に関して、穀類や脂っこい物など太りそうな食事や高カロリー食を避けることによって食事全体のカロリーを減らす方法がある（廣金ら、2001；川崎ら、1995）。さらに、食べ方についても「ゆっくり食べるにより満腹感を感じるようにして食べ過ぎないようにする」「腹八分目を心がける」「夕食後は食べないようにする」など同じ1日の摂取カロリーであっても体重増加に影響しない食習慣を維持することによりダイエットに結びつける方法もある（吹越ら、2013；山下、2012）。

これらのダイエット方法は長期間本人の節制や苦痛を伴うため、高い自覚が要求され、継続することが難しい場合がある。そのため、即効性の高い特定の薬やサプリメントそして食物を用いたダイエット（芝木ら、2007）が注目され、一時的にブームを巻き起こすことがある。それらの中には健康上身体によくはない物により意図的に下痢を引き起こし、そのことにより体重減少を達成する場合がある。当然のことながら、このような方法は健康上好ましいとはいえない（馬場・菅原、2000）。特に、女子大生は、その強い痩身願望のため、カロリー計算をしながらの食行動やジョギングなどの運動のような健康的なダイエットよりも、絶食や痩せる薬の活用など、健康を害する恐れのある方法を選択する傾向があることが指摘されている。福田ら（2008）は、「大学生は社会人となる手前であり、この時期からダイエットに起因する食生活の乱れが、30歳代や40歳代で生活習慣病・メタボリックシンドロームの発症へとつながる危険性が非常に高く、この時期に正しい食習慣の獲得が大変重要である」と指摘している。

さて、女性は余分なカロリーを皮下脂肪に沈着する働きの女性ホルモンのため、男性よりも肥満する傾向があり、女性のダイエットは男性よりも深刻な問題であるが、近年男性においてもダイエット意識の向上がみられるようになり、女性同様に様々なダイエット方法を実施するようになってきた。先に述べたように、様々なダイエット方法があるにせよ、社会文化的作用や生理的作用などを勘案すると男性にとって特に有効であったり、女性にとって特に有効であったり、または、性差なく共に有効なダイエット方法があると考えられる。

しかしながら、その方法の実施については、男女の性差による違いを言及している研究は必ずしも多いとはいえない。どのような方法で男性と女性がダイエットをしているのかを調査し、食習慣獲得が重要な時期にある大学生男女のダイエット方法の選択における性差について認知する必要があると考えられる。よって本研究では、ダイエットの方法の選択における性差について統計学的手法によって検討する。

## II. 研究方法

### 1. アンケート項目

アンケートの内容は、身体活動の頻度に加えて、ダイエットをする方法として松本ら（1997）のダイエット行動を参考にし、「食事のカロリーを制限するか」「食事を抜かすか」など食事の量に関する5項目、「油ものや砂糖の入ったものを避けるか」「甘いものやカロリーの高いものを避けるか」など食事の内容に関する4項目、「腹八分で食べるのを我慢するか」「ゆっくり食べるよう心がけるか」など食べ方に関する3項目、「食べすぎてはいけないと思って節制するか」「何を食べるか考えるとき、体重を考慮に入れるか」など節制に関する4項目、「太ると思う食べ物や飲み物は勧められても断るか」の対人技能に関する1項目、「1週間で3kg以上やせようとして低カロリーな食事をするか」「1日の摂取カロリーを800キロカロリー以下に抑えるか」の目標設定に関する2項目、「りんごダイエットやゆで卵ダイエットのように一定期以上の間、1つの食べものを食べ続けるか」「やせるために下剤を使用するか」などの即効性の高い特定の薬や食物に関する3項目の計22項目について、多肢選択式の単一回答法で調査した。実施した全アンケート項目とその省略名は表1に示した。

表1 質問項目と省略名

分類	質問文の内容	省略名
食事の量	食事のカロリーを制限するか問う	カロリー制限
	食事や間食を少なめにするか問う	食事と間食
	カロリーの高い食べ物を食べる量や頻度を少なくするか問う	高カロリー食
	夕食の量を減らすか問う	夕食量の減少
	食事を抜かすか問う	食事を抜かすか
食事の内容	低カロリー食品ばかり食べるか問う	低カロリー食
	油ものや砂糖の入ったものを避けるか問う	油ものや砂糖
	甘いものやカロリーの高いものを避けるか問う	甘いもの
	太りそうなものは食べないか問う	太りそうなもの
食べ方	腹八分で食べるのを我慢するか問う	腹八分
	ゆっくり食べるよう心がけるか問う	ゆっくり
	夕食後は何も食べないか問う	夕食後の絶食
節制	カロリーが計算されている食事をするか問う	カロリー計算
	食べすぎてはいけないと思って節制、摂食をするか問う	節制、摂食
	何を食べるか考えるとき、体重を考慮に入れるか問う	体重の考慮
	食べているものと、何を食べるかに大変気を使うか問う	気を使う
対人技能	太るので勧められた食べ物や飲み物を断るか問う	勧められても断る
目標設定	1日の摂取カロリーを800キロカロリー以下に抑えるか問う	1日800カロリー以下
	1週間で3kg以上やせようとして低カロリーな食事をするか問う	週3kg
薬や特定の食品	りんごダイエットやゆで卵ダイエットのように一定期以上の間、一つの食べものを食べ続けるか問う	一つの食べ物
	短時間で体重を大幅に減らすために特別なダイエット方法に従うか問う	特別なダイエット方法
	やせるために下剤を使用するか問う	下剤の使用

## 2. 対象者および集計方法

N大学の学生に対し2015年1月13日から23日まで、各講義担当教員と学生の理解を得た後に授業時間を利用してアンケートを実施した。アンケートの実施に際し、アンケート調査が当該授業の成績とは無関係であり、アンケート調査への参加は任意であるという説明後に、調査を行った。実施時間はおよそ15分であった。対象となったのは男子が363名、女子が87名の計450名であった。

## 3. 分析方法

アンケート実施後、ダイエット経験者のデータを各項目の選択肢と男女に分け、頻度を集計後、その比率を求めた。さらに、各項目間の回答率に男性と女性とでは有意な差があるかを検討するため「比率の差の検定」を行った。

# Ⅲ. 結 果

## 1. 理想体重と体重の性差

まず、「理想体重と体重の性差」を集計し、図1に示した。「-10kg以上-5kg未満」では、男性が32名(9.4%)で女性が18名(24.0%)であり、1%水準で有意差があり、女性の方が多かった ( $u_0 = -3.502, p < 0.01$ )。また、「-5kg以上0kg未満」では、男性が79名(23.3%)で女性が38名(50.7%)であり、1%水準で有意差があり、「-10kg以上-5kg未満」と同様に女性の方が多かった ( $u_0 = -4.762, p < 0.01$ )。しかしながら、「5kg以上10kg未満」では、男性が87名(25.7%)で女性が1名(1.3%)であり、1%水準で有意差があり、男性の方が多かった ( $u_0 = 4.660, p < 0.01$ )。さらに、「10kg以上15kg未満」では、男性が26名(7.7%)で女性が0名(0%)であり、5%水準で有意差があり、

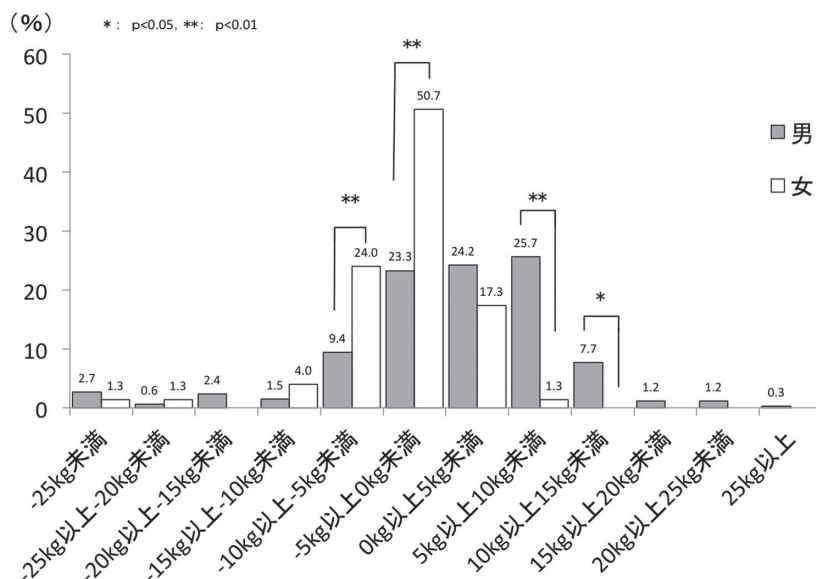


図1 理想体重と体重の性差

男性の方が多かった ( $u_0=2.447, p<0.05$ )。つまり、この項目では、男性は理想体重を現在の体重より増やしたいという傾向が強く、女性は理想体重より現在の体重をより減らしたいという傾向がみられた。さらに、理想体重が現在の体重より低い値を求める瘦身願望を持つ者は男性が39.8%、女性が81.3%であった。また、反対に肥満願望を持つ者は、男性が60.2%、女性が18.7%であった。

## 2. ダイエット経験の有無と性差

ダイエットの経験の有無と性差を、「ダイエットをしているか」の項目で集計した。男性が349名、女性が85名回答しており、「現在している」と回答した男性は30名 (8.6%) で、女性は19名 (22.4%) であり、1%水準で有意差があり、女性の方が多かった ( $u_0=-3.594, p<0.01$ )。さらに、「現在していないが過去にしていた」(以下、過去にしていた) では、男性が37名 (10.6%) で、女性が28名 (32.9%) であった。この項目でも1%水準で有意差があり、女性の方が多かった ( $u_0=-5.176, p<0.01$ )。そして、「した事がない」と回答した男性は282名 (80.8%) で、女性は38名 (44.7%) であり、1%水準で有意差があり、男性の方が多かった ( $u_0=6.781, p<0.01$ )。この項目から、女性の方が男性よりもダイエットへの意識が高いことが得られた。この結果については図2に示した。

## 3. 身体活動の性差

この項目では、「楽な身体活動」、「少し苦くなる身体活動」、「苦くなる身体活動」の3段階に分け、それぞれ「1週間に何日行うか」、「1回で何分くらい行うか」、「誰と行うか」について回答を得た。有意差があったのは、「少し苦くなる活動日数/週」の選択肢で、「しない」と回答したのは、男性24名 (35.8%)、女性26名 (55.3%) であり、5%水準で有意差があった ( $u_0=-2.065, p<0.05$ )。女性は男性に比べて「少し苦くなる身体活動」の参加は低かった。

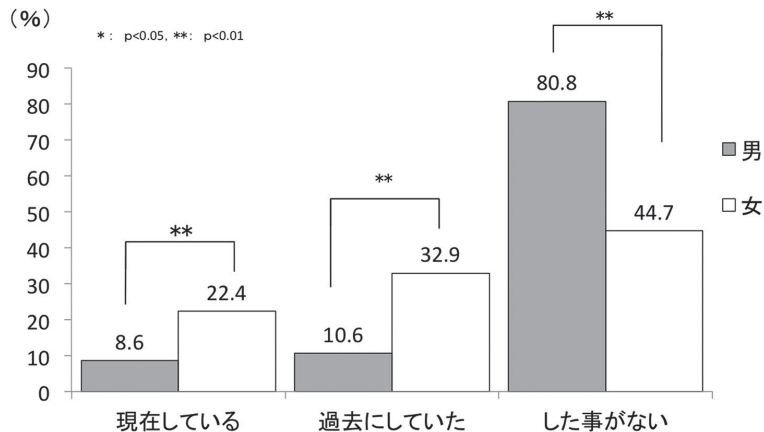


図2 ダイエットをしているか

#### 4. 飲食を伴うダイエット方法

本研究では、「カロリー制限」、「油ものや砂糖」、「食事と間食」などの22項目を「飲食を伴うダイエット方法」として分類した。その中で男女の性差が1%および5%水準で有意差の認められたのは、「油ものや砂糖」、「高カロリー食」、「腹八分」、「勧められても断る」、「夕食後の絶食」、「気を使う」、「ゆっくり」、「夕食量の減」、「甘いもの」、「低カロリー食」、「1日800カロリー以下」、「カロリー計算」の12項目で、それ以外の項目には有意な性差はみられなかった。

##### 1) 「油ものや砂糖」

まず、「油ものや砂糖」の項目では、男性が78名、女性が49名回答していた。そして、「現在している」と回答した男性が11名（14.1%）で、女性が10名（20.4%）であった。次に、「過去にしていた」と回答した男性は22名（28.2%）であり、女性が21名で（42.9%）であった。さらに、「経験無い関心有る」に回答した男性は18名（23.1%）、女性は14名（28.6%）であった。そして、「経験がなく関心もない」（以下、経験・関心ない）では、男性は27名（34.6%）、女性は4名（8.2%）であり、1%水準で有意差があり、男性の方が多かった（ $u_0 = 3.378, p < 0.01$ ）。この結果から男女を比較すると、女性は油ものや砂糖の摂食を控える傾向にあり、男性はこの摂食方法について留意した行動をしていないことが分かった。なお、この項目の結果は図3に示している。

##### 2) 「高カロリー食」

次に、「高カロリー食」について集計し、結果を図4に示した。この項目は男性が77名、女性は49名が回答しており、「経験無い関心有る」では、男性は、22名が回答し28.6%であった。また、女性は、6名が回答し12.2%であり、5%水準で有意差があり、男性の方が多かった（ $u_0 = 2.149, p < 0.05$ ）。さらに、「経験・関心ない」では、男性13名（16.9%）、女性1名（2.0%）であり、1%水準で有意差が

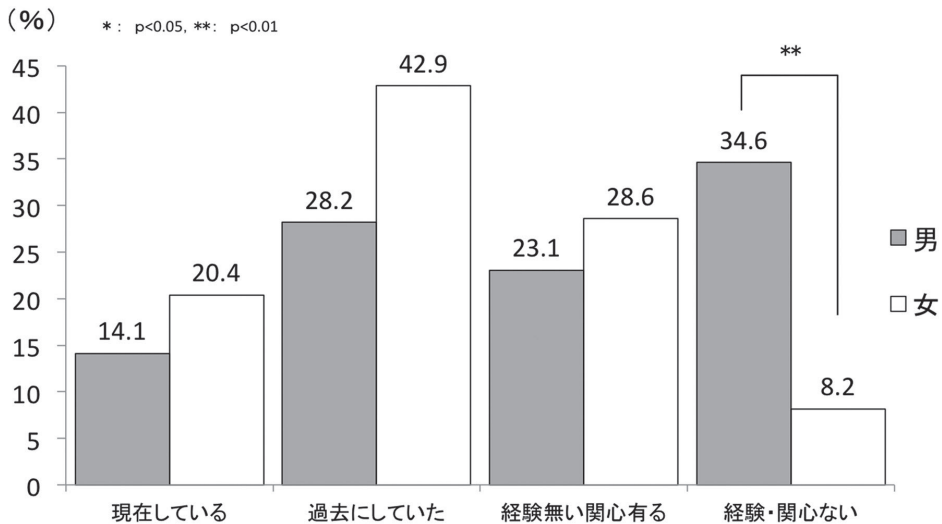


図3 油ものや砂糖

みられ、男性の方が多かった ( $u_0=2.584, p<0.01$ )。つまり、女性は男性と比べ、カロリーの高い食べ物を食べる量や頻度を少なくする行動をしているといえる。

### 3) 「腹八分」

また、「腹八分」では、男性が78名、女性が49名回答した。結果は図5に示している。1%水準で有意差がみられたのは、「経験・関心ない」の選択肢で、男性が16名 (20.5%)、女性が2名 (4.1%) であり、 $u_0=2.584, p<0.01$ で男性が多かった。なお、その他の選択肢では有意差はみられなかった。この項目からは、女性は腹八分で食べるのを我慢する意識が高かった。

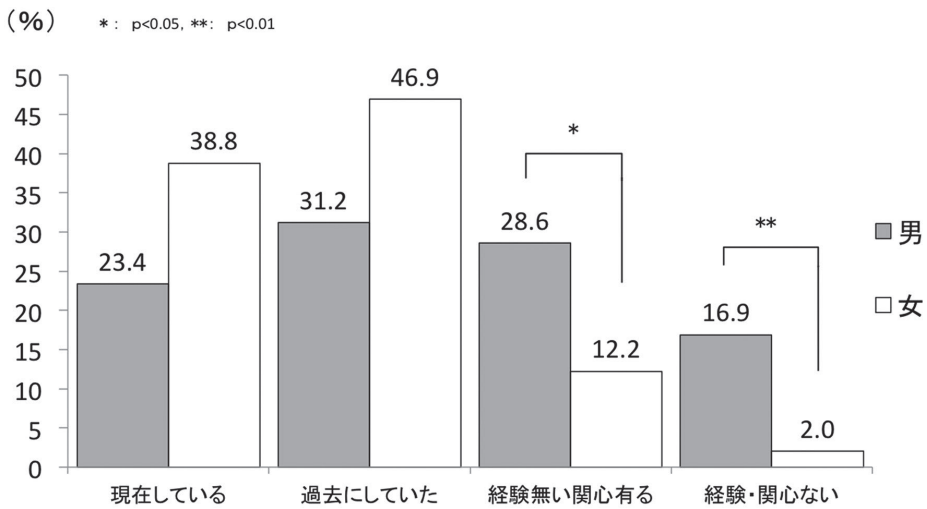


図4 高カロリー食

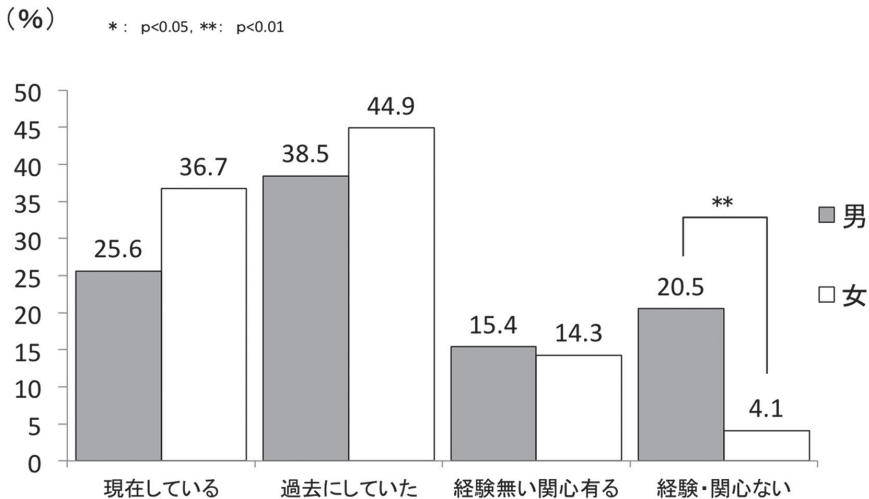


図5 腹八分



4) 「勧められても断る」

さらに、「勧められても断る」についても集計し、図6に示した。この項目は、男性が79名、女性が48名であった。また、有意差のみられたものは、「経験・関心ない」で男性が30名（38.0%）で女性が9名（18.8%）であり、 $u_0=2.277$ 、 $p<0.01$ で男性が多く、男性はダイエットをしていても勧められた食べ物や飲み物を断ることが少なかった。

5) 「夕食後の絶食」

そして、「夕食後の絶食」は、男性79名、女性49名の回答が得られた。集計した結果は図7に示した。「現在している」と回答したのは男性17名（21.5%）、女性15名（30.6%）であった。次に「過去にしていた」では男性26名（32.9%）、女性23名（46.9%）であり、また「経験無い関心有る」では男

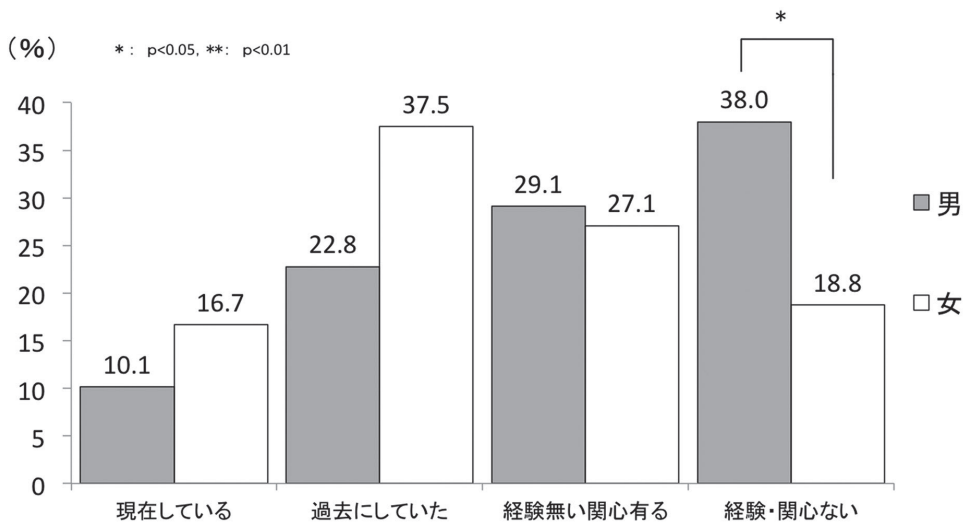


図6 勧められても断る

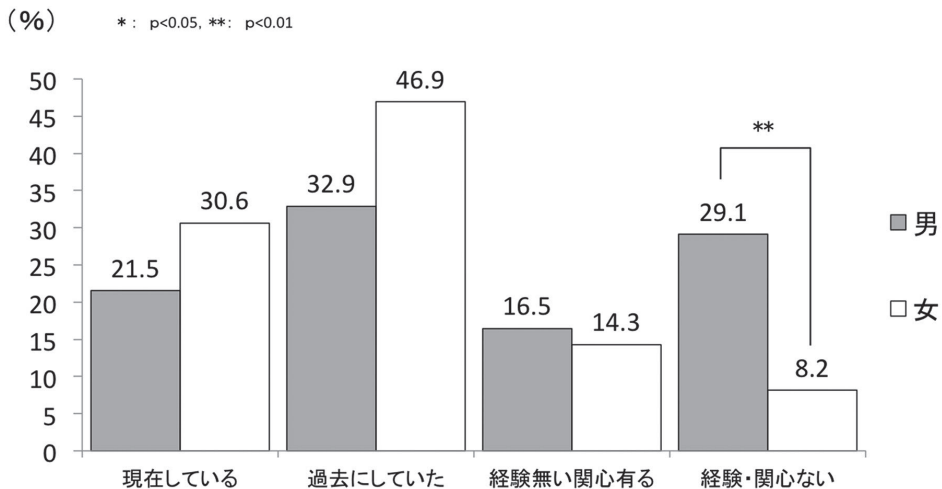


図7 夕食後の絶食



性13名（16.5%）、女性7名（14.3%）であった。さらに「経験・関心ない」では男性23名（29.1%）、女性4名（8.2%）であり、 $u_0=2.277$ 、 $p<0.01$ で男性が多く、有意差がみられた。男性より女性の方が夕食後に絶食をするという傾向がみられた。

6) 「気を使う」

続いて、「気を使う」では、男性が79名、女性が49名回答している。この項目の「現在している」に回答した男性は22名で28.2%、女性は17名で34.7%であった。次に、「過去にしていた」と回答したのは、男性が22名（28.2%）、女性が17名（34.7%）であった。以下同様に、「経験無い関心有る」と回答したのは男性が12名（15.4%）、女性が11名（22.4%）であった。そして、「経験・関心ない」と回答したのは男性が22名（28.2%）で、女性が4名（8.2%）であり、1%水準で有意差があり、男性の方が多かった（ $u_0=2.725$ 、 $p<0.01$ ）。この結果から、食べている物や、何を食べているかについて男性よりも女性の方が気を使っているという傾向がみられた。なお、結果を図8に示した。

7) 「ゆっくり」

そして、「ゆっくり」を集計し図9に示した。男性は78名、女性が48名回答している。「現在している」に回答した男性は21名で26.9%、女性は26名で54.2%であり、1%水準で有意差があり、女性の方が多かった（ $u_0=-3.071$ 、 $p<0.01$ ）。次に、「過去にしていた」と回答したのは、男性が21名（26.9%）、女性が11名（22.9%）であった。以下同様に、「経験無い関心有る」と回答したのは男性が17名（21.8%）、女性が9名（18.8%）であった。そして、「経験・関心ない」と回答したのは男性が19名（24.4%）で、女性が2名（4.2%）であり、1%水準で有意差があり、男性の方が多かった（ $u_0=2.953$ 、 $p<0.01$ ）。この結果から、食事をする際、女性は男性に比べゆっくり食べることに意識し、男性は女性に比べゆっくり食べることに意識していなかった。

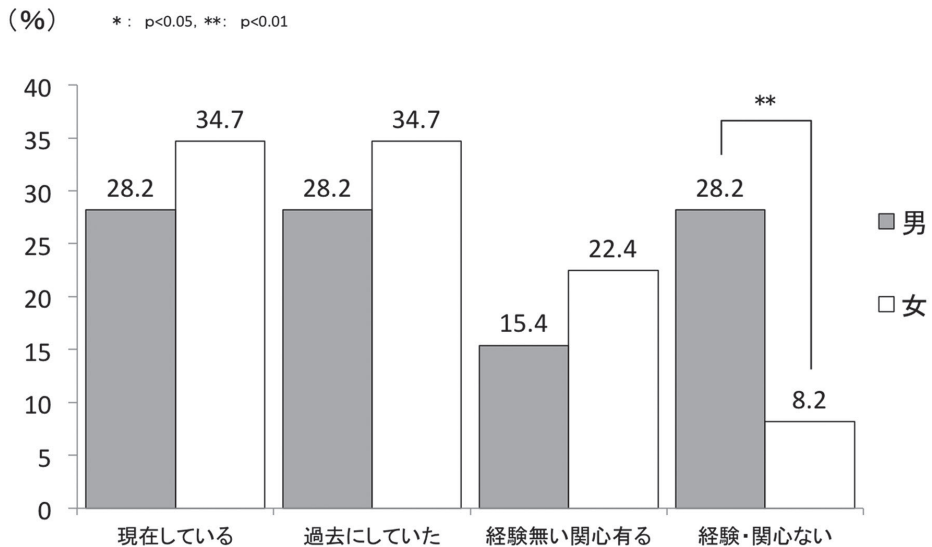
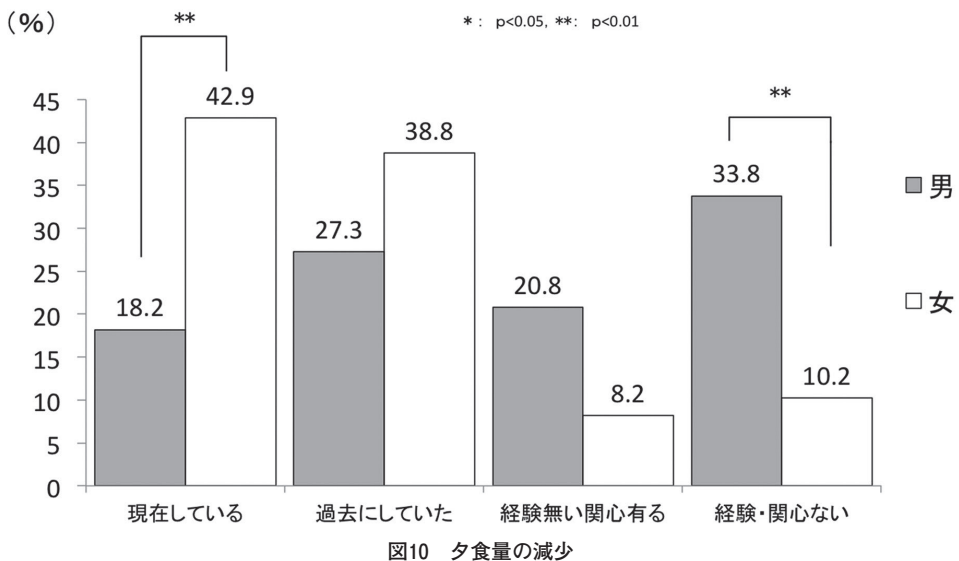
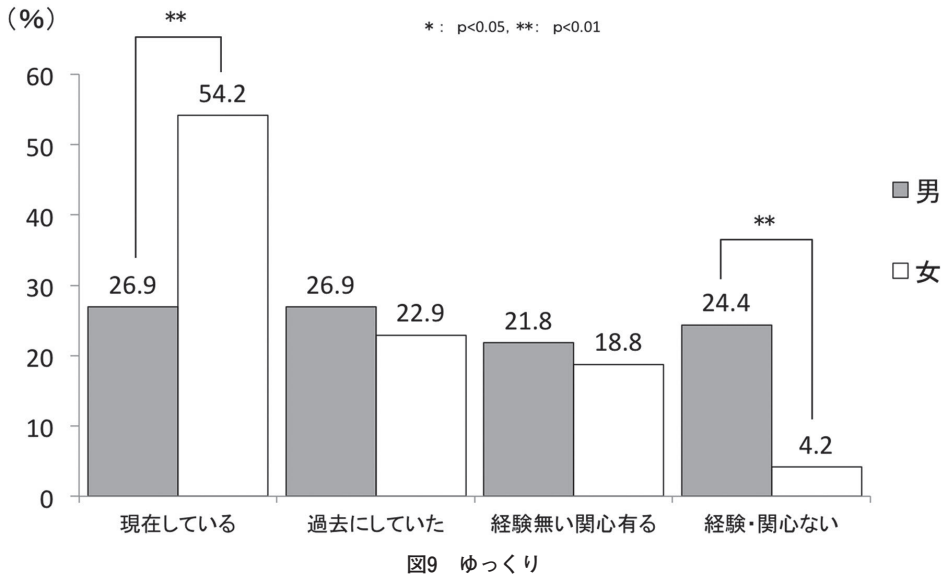


図8 気を使う

8) 「夕食量の減少」

次に「夕食量の減少」を図10に示した。この項目は、男性77名、女性49名が回答しており、「現在している」と「経験関心ない」の回答に男女間で有意差がみられた。まず、「現在している」では男性が14名（18.2%）に対し、女性が21名（42.9%）であった。そして、「経験無関心有る」と回答したのは男性が21名（27.3%）、女性が19名（38.8%）であった。そして、「経験・関心ない」と回答したのは男性が16名（20.8%）で、女性が4名（8.2%）であった。1%水準で「現在している」では有意差があり、女性の方が多かった ( $u_0 = -3.015, p < 0.01$ )。さらに、「経験・関心ない」では、1%水準で有意差があり、男性の方が多かった ( $u_0 = 2.994, p < 0.01$ )。この結果から、ダイエットをする際、女性は夕食量を減らし、男性は夕食量を減らすことに意識はしていなかった。



9) 「甘いもの」

そして、「甘いもの」では、男性が79名、女性が49名回答している。この項目の「現在している」に回答した男性は19名で24.1%、女性は15名で30.6%であった。次に、「過去にしていた」と回答したのは、男性が25名（31.6%）、女性が22名（44.9%）であった。また、「経験無い関心有る」と回答したのは男性が15名（19.0%）、女性が7名（14.3%）であった。そして、「経験・関心ない」と回答したのは男性が20名（25.3%）で、女性が5名（10.2%）であり、5%水準で有意差があり、男性の方が多かった ( $u_0=2.096$ ,  $p<0.05$ )。この結果から、女性は、男性よりも甘いものやカロリーの高いものを避ける傾向にあると言える。なお、この項目の結果は図11に示した。

10) 「低カロリー食」

また、「低カロリー食」は、図12に示した。これには、男性が79名、女性が49名回答している。この項目の「現在している」に回答した男性は6名で7.6%、女性は6名で12.2%であった。次に、「過去にしていた」と回答したのは、男性が23名（29.1%）、女性が21名（42.9%）であった。以下同様に、「経験無い関心有る」と回答したのは男性が20名（25.3%）、女性が15名（30.6%）であった。そして、「経験・関心ない」と回答したのは男性が30名（38.0%）で、女性が7名（14.3%）であり、1%水準で有意差があり、男性の方が多かった ( $u_0=2.874$ ,  $p<0.01$ )。この結果から、女性の方がダイエットをする際に、低カロリー食品ばかりを食べる傾向にあるといえる。

11) 「1日800カロリー以下」

続いて、「1日800カロリー以下」では、男性が78名、女性が49名回答している。この項目の「現在している」に回答した男性は3名で3.8%、女性は3名で6.1%であった。次に、「過去にしていた」と回答したのは、男性が11名（14.1%）、女性が8名（16.3%）であった。以下同様に、「経験無い関心

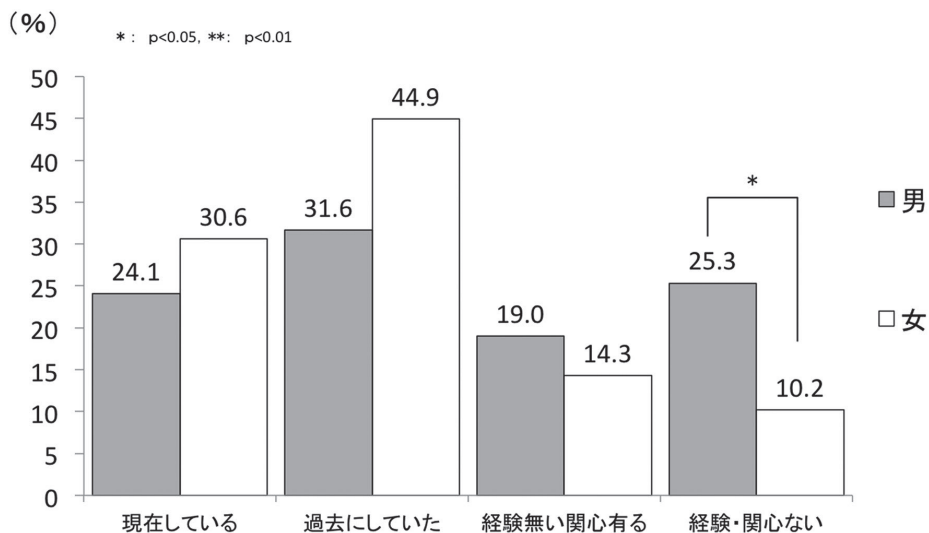


図11 甘いもの

有る」と回答したのは男性が22名（28.2%）、女性が22名（44.9%）であった。そして、「経験・関心ない」と回答したのは男性が42名（53.8%）で、女性が16名（32.7%）であり、5%水準で有意差があり、男性の方が多かった（ $u_0=2.334, p<0.05$ ）。この結果から、女性は男性に比べダイエットをする際に、800カロリー以下に抑えるような食べ方をしていた。なお、結果は図13に示した。

12) 「カロリー計算」

最後に、「カロリー計算」を図14に示した。この項目は男性が79名、女性が49名回答しており、「現在している」に回答した男性は11名で13.9%、女性は9名で18.4%であった。次に、「過去にしていた」と回答したのは、男性が5名（6.3%）、女性が7名（14.3%）であった。以下同様に、「経験無い関心」と回答したのは、男性が5名（6.3%）、女性が7名（14.3%）であった。以下同様に、「経験無い関心」と回答したのは、男性が5名（6.3%）、女性が7名（14.3%）であった。以下同様に、「経験無い関心」と回答したのは、男性が5名（6.3%）、女性が7名（14.3%）であった。

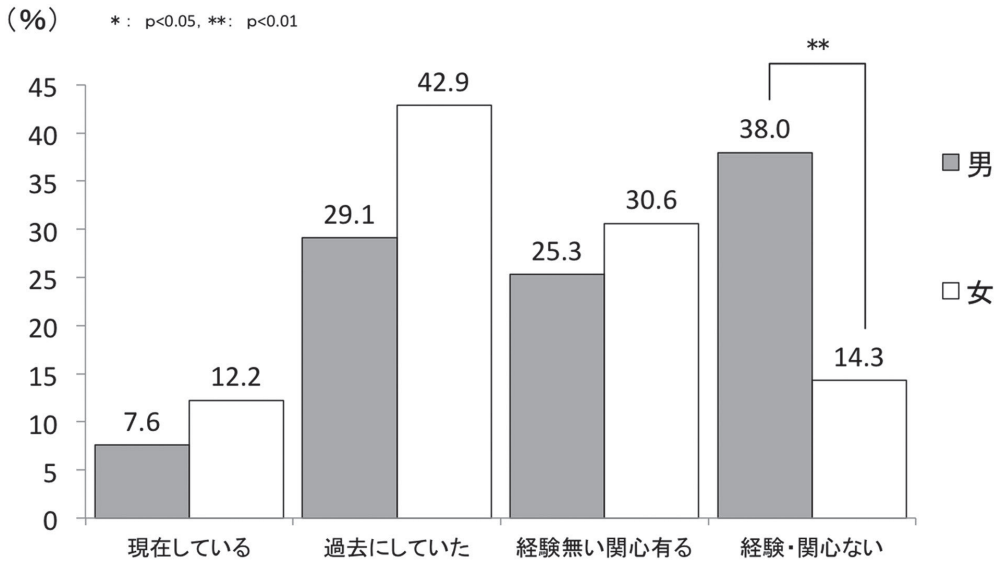


図12 低カロリー食

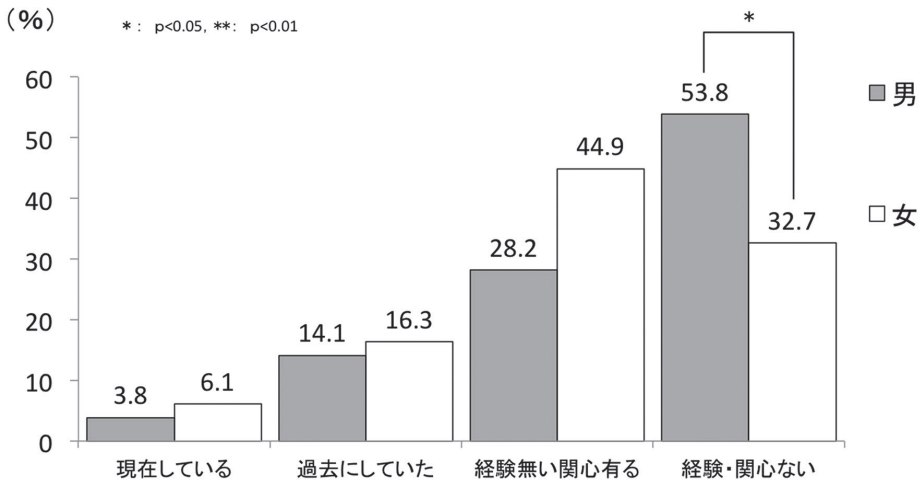


図13 1日800カロリー以下

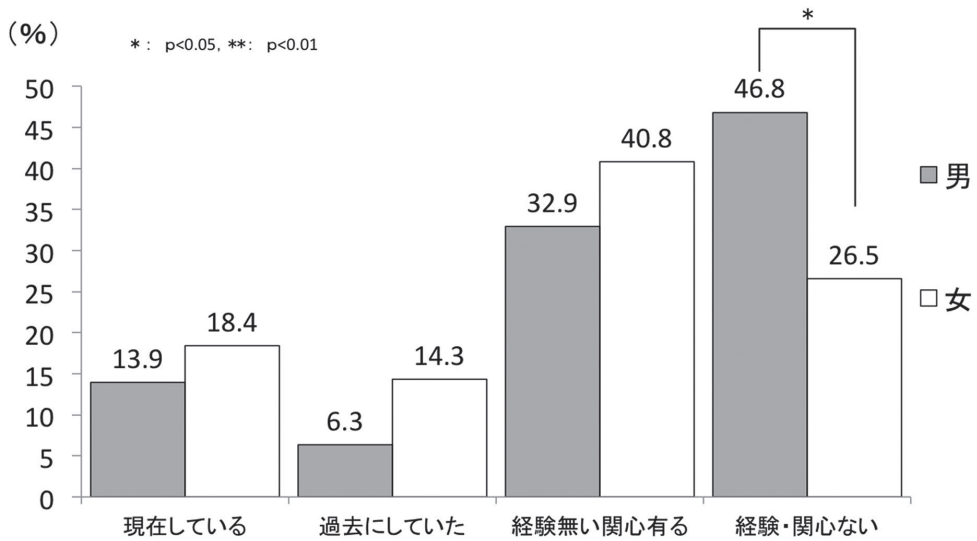


図14 カロリー計算

有る」と回答したのは男性が26名（32.9%）、女性が20名（40.8%）であった。そして、「経験・関心ない」と回答したのは男性が37名（46.8%）で、女性が13名（26.5%）であり、5%水準で有意差があり、男性の方が多かった ( $u_0 = 2.289, p < 0.05$ )。この結果から、女性は男性に比べダイエットをする際に、カロリー計算をしながら食事をしているといえる。

## IV. 考 察

### 1. 理想体重と体重の性差

女性は理想体重を現在の体重より減らしたいという傾向が強く、男性は理想体重を現在の体重より増やしたいという傾向が強くみられた。西沢ら（2006）や及川ら（2011）の研究においても同様に、女性は、現在の体重よりも低体重を理想とし、男性は高体重を理想とする結果を得ており、理想体重の性差には現在と大きな変化はないと考えられる。

### 2. ダイエット経験の有無と性差

ダイエット経験の有無と性差について調査した結果、女性の方が男性よりもダイエット行動の取り組みが高いことが得られた。これは、日頃の関心を持っている事柄が女性は「美容」、「健康」、「料理」、「文化」の順であり、男性は「スポーツ」、「政治」、「国内経済」、「環境」（内閣府、2009）となっており、関心ごとが男女間では大きく違うことが影響していると考えられる。

### 3. 身体活動の性差

女性は男性に比べて「少し苦しくなる身体活動」の実施は低いという結果が得られた。小中高での男女の身体活動の性差を調査してみると、小学校の休み時間中では座位活動と低強度身体活動は女子

が、高強度の身体活動は男子の実施時間が長いという知見を佐藤ら（2011）は得ている。また青年期では、尼崎・煙山（2013）が女性よりも男性の方が身体活動量は大きいとの結果を得ている。さらに、河合・岡野（2014）は運動嫌いの割合が男性と比べて女性の方が多いと述べられている。これらの先行研究と同様に、男性はこのレベルまでの身体活動を行うことに対し、女性よりも抵抗が少ないと思われる。

#### 4. 飲食を伴うダイエット方法の性差

飲食を伴うダイエットとして分類された22項目のうち、男女の性差の有意差が1%および5%水準で認められた項目については、「油ものや砂糖」、「高カロリー食」、「腹八分」、「勧められても断る」、「夕食後の絶食」、「気を使う」、「ゆっくり」、「夕食量の減」、「甘いもの」、「低カロリー食」、「1日800カロリー以下」、「カロリー計算」の12項目であった。いずれも食事に対する意識に関する項目となっており、女性が各項目に対し、意識を持ち行動しているのに対して男性はそうではないという結果が得られている。先にも述べたように、男性は「スポーツ」、「政治」、「国内経済」、「環境」（内閣府、2009）が日頃の関心事になっているように、ダイエット行動においても「ダイエット行動」=「運動して行うもの」という認識があるのではないかとと思われる。また、及川ら（2011）が男性は体型認識が身体面に対する評価全体に影響するのに対し、女性は外見的な評価のみに影響すると述べており、男性のダイエットは、女性のダイエットとは異質の要素を持つことが「運動して行うもの」へと導いていると考えられる。また、水村・橋本（2002）も述べているように、女子学生の関心は食習慣に偏っていると考えられる。これらの性差から男性には栄養学的知識を提供し、女性には身体活動の実施につながる啓発を提供することが望ましいと考えられる。

## V. まとめ

青年期のダイエット行動に関する調査を行うため、N大学の学生に対しアンケートを実施し、男性が363名、女性が87名の計450名から回答を得た。得られた回答は男女別に分け、各群の比率の差の検定を行った。結果、以下のような結果を得た。

- 1) 女性は理想体重を現在の体重より減らしたいという傾向が強く、男性は理想体重を現在の体重より増やしたいという傾向が強くみられた。
- 2) 女性の方が男性よりもダイエット行動の取り組みが高いことが得られた。これは、日頃の関心を持っている事柄が女性は「美容」、「健康」、「料理」、「文化」の順であり、男性は「スポーツ」、「政治」、「国内経済」、「環境」となっており、関心事が男女間では大きく違うことが影響していると考えられる。
- 3) 男性は中程度のレベルまでの身体活動を行うことに対し、女性よりも抵抗が少なかった。
- 4) 女性は食事に対し、意識を持ち行動しているのに対して男性はそうではなかった。これらのことから、男性には栄養学的知識を提供し、女性には身体活動の実施につながる啓発を提供することが望ましいと考えられる。

## 文 献

- 1) 尼崎光洋・煙山千尋 (2013) 大学生における身体活動への Health Action Process Approach の適用. スポーツ心理学研究 40(2) : 125-137.
- 2) 荒川浩久・木本一成・川村和章・戸田真司・黒羽加寿美・宋文群 (2005) 運動と肥満の関係. 日本健康医学会雑誌 14(1) : 3-8.
- 3) 馬場安希・菅原健介 (2000) 女子青年における瘦身願望についての研究. 教育心理学研究 48(3) : 267-274.
- 4) 馬場美樹・菅田仁美・三田禮造 (1996) 女子大学生の体型認識と食生活調査. 東京家政大学研究紀要 36(2) : 95-99.
- 5) 吹越悠子・山本久美子・赤松利恵 (2013) 食行動の共起に関する研究 - 複数の健康的な食行動の実行と非実行の組み合わせ -. 栄養学雑誌 71(1) : 14-20.
- 6) 福田ひとみ・平川智恵・香野美佳 (2008) 大学生の体型意識と食行動. 人間文化学部研究年報 10 : 66-76.
- 7) 廣金和枝・木村慶子・南里清一郎・米山浩志・齋藤郁夫 (2001) 女子中学生のダイエット行動に関する研究 - 学校保健におけるダイエット行動尺度の活用 -. 学校保健研究 43(2) : 175-182.
- 8) 河合美香・岡野五郎 (2014) 運動習慣の獲得に影響する社会的要因について - 行政職員の健康政策を構築するための一考察 -. 日本健康医学会雑誌 23(2) : 80-96.
- 9) 川崎晃一・伊藤和枝・上園慶子・藤野武彦・金武庄藏 (1995) 九州大学学生の栄養摂取状況 (第4報) - 1年次と4年次の経年比較 -. 健康科学 17 : 115-120.
- 10) 松本聡子・熊野宏昭・坂野雄二 (1997) どのようなダイエット行動が摂食障害傾向や binge eating と関係しているか?. 心身医学 37(6) : 426-432.
- 11) 水村真由美・橋本万記子 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. ジェンダー研究 : お茶の水女子大学ジェンダー研究センター年報 5 : 89-98.
- 12) 室岡優子・茅野理子 (2010) 中学生の痩せ願望と運動体験に関する実態調査. 宇都宮大学教育学部 教育実践総合センター紀要 33 : 243-250.
- 13) 内閣府 (2009) 大学生の食に関する実態・意識調査報告書. 1-67.
- 14) 西沢義子・冨澤登志子・五十嵐世津子 (2006) 大学生のダイエット行動とボディイメージ・性役割観との関連. 日本看護研究学会雑誌 29(4) : 57-62.
- 15) 及川和美・田島誠・米谷正造 (2011) 体型認識とその歪みが身体的自己概念に及ぼす影響. 川崎医療福祉学会誌 21(1) : 77-85.
- 16) 佐藤舞・石井香織・柴田愛・間野義之・岡浩一郎 (2011) 学校の休み時間における児童の身体活動状況 - 性差および学年差の検討 -. 発育発達研究 54 : 11-17.
- 17) 芝木美沙子・野館由紀子・笹嶋由美 (2007) 大学生の健康と生活習慣およびサプリメントの利用実態に関する調査. 北海道教育大学紀要教育科学編 57(2) : 255-267.
- 18) 高崎裕治・中山知夏・高橋紀子 (1999) 最近の若い女性が理想としている体格. 秋田大学教育文化学部研究紀要 54 : 45-50.
- 19) タニタ体重科学研究所 (2012) 量る・計る・食べるダイエット - ひとり暮らしの簡単ダイエットレシピ -. 中央製版印刷株式会社.
- 20) 梅原頼子 (2015) 女子短大生における腹膜前脂肪厚と身体状況および食物摂取量の関連. 鈴鹿短期大学紀要 35 : 133-141.
- 21) 安田雅宏・原丈貴 (2008) 体型認識と運動習慣から評価した若年男女および女性隠れ肥満者の痩せ願望. 島根大学教育学部紀要教育科学・人文・社会科学・自然科学 42, 107-111.
- 22) 山下三香子 (2013) 「食べる速さと早さ」が及ぼす身体と食生活への影響. 研究年報 44 : 53-63.