

女子大生の健康観 —体型と食に関するアンケート調査より

篠原 厚子

A Health View of Women's University Students -The Results of the Questionnaire on Their Physical Figures and Eating Habit

Every one of us desires to have a healthy, happy life. However, in case of the excess or lack of well-balanced food always causes our health to have some kind of disorder. It has recently been marked out that what we call BMI, that means 'body mass index' has gone extremely low among young female people. Namely, the word BMI stands for the percentage of the balance between the height and weight of a body. Therefore, I have made an attempt to give a questionnaire on this problematic tendency to the students at Seisen University during the first class on 'Nurition'.

I have observed that some 88 students had no idea of BMI among 176 students, namely, half of them are quite ignorant about BMI. However, nearly 70% of them are found to be in an appropriate range of BMI, whereas 27% of them are somehow in a low range. Moreover, as far as their preferable weight is concerned, about 60% of them are rated to be quite low at BMI, as they have an inclination mainly to keep up with their slender figures, even although they are interested in being healthy. In conclusion, if they have a proper, correct understanding of the relation between their eating habit and their own health, they will understand that their physical beauty can go hand in hand with their healthy life.

【はじめに】

健康で幸せに生きたいという想いは多くの人に共通した願いであろう。美しくありたいという願いは、男性にも勿論あろうが、女性においてより顕著に認められる。「美しさ」の物差しは時代と共に変化するものであり、何を美しいと認識するかは、その人の年齢、教育歴、生活環境等により異なる。現代の若者、特に女性は「痩せていること＝美しい」「太っていること＝嫌なこと」と捉える傾向が強いように見受けられる。

著者は平成 19 年春より、本学の学生に「栄養」に関する講義を行うことになった。栄養摂取状況は健康や体型に直結することから、授業に先立ち、学生たちが体型や食に関してどのような認識を持っているのかを知るために、食やボディマス指数 (BMI Body mass index) に関するアンケートを行った。その結果から本学の学生の現状について考察したい。

【方法】

第一回授業の開始時に、図 1 に示すアンケートを実施した。個人情報保護の観点から無記名回答とし、個人を特定する質問は控えたほか、答えたくない項目については記入しなくてもよい旨をあらかじめ説明した。回収したアンケート結果は数値化し、単純集計を行った。

【結果】

第一回授業に出席し、アンケートに回答した学生数は 176 名であった。表 1 に示すように、学年は 1 年生が多く、2～4 年は同程度であり、居住形態は自宅が多かった。生活場所については、アンケートを実施したのが 4 月であり、居住形態が変わったばかりの学生もいると推定されたことから、過去半年間の状況を尋ねた。

「自分の (BMI ; Body mass index) を知っているか」という質問に対し、「知らない」と回答した割合が半数以上であった (図 2)。知っていると答えた学生の 71% は適正範囲 (普通体重 $18.5 \leq \text{BMI} < 25$) であり、23% が低体重 (< 18.5)、6% が肥満 ($\text{BMI} \geq 25$) であると回答した。自分の身体のバランスをどのようにしたいかを尋ねたところ、体重については、80% 以上の学生が減らしたいと回答し、増やしたい (3%) と今のままでよい (13%) を大きく上回った (図 3A)。身長については、51% が増やしたい、8% は減らしたいと回答し、今のままでよい学生が 41% であった (図 3B)。筋肉は増やしたい人が 65%、減らしたい人が 5%、今のままでよい人は 30% であった (図 3C)。脂肪については、91% の学生が減らしたい、増やしたいが 2%、今のままでよいが 7% であった。

実際の身長と体重、理想とする体重 (Q12～14) に関する質問に対し、回答率は身長については 91% (161 名)、体重については 61% (108 名)、理想とする体重については 82% (145 名) であった。現在の身長と体重の両方を回答した 108 名について、算出した BMI 値の分布を図 4A に示す。適正範囲が 71%、低体重が 27%、軽度肥満が 2% であった。これに対し自己申告した理想体重から算出した BMI は図 4B に示すように、適正範囲は 40%、低体重が 60% であった。

自分の栄養摂取状況の評価は、「バランスがとれている」または「どちらかというバランスがとれている」と回答した学生は全体の 34%、「少しバランスが悪い」または「かなりバランスが悪い」と回答した学生が 53% であった (図 5A)。問題を感じているのは、野菜、海草類、豆腐・豆類、菓子類に関してが多く (図 5B)、どうすればよいと考えるか (複数回答可) を聞いたところ、「野菜を増やす」が最も多く、次いで「海草類を

増やす」「豆腐や豆を増やす」「菓子類を減らす」であった。主食や肉・魚に関しては、「増やす方がよい」と答えた人と「減らした方がよい」と答えた人がいた（図 5C）。

食事のとり方については、「三食規則正しく摂っている」と答えたのは 37%、「時間が不規則」が 33%、「間食が多い」が 14%、「朝食を抜くことが多い」のは 10%、「夕食から寝るまでの時間が 2 時間以内」が 6%であった（複数回答可）（図 6A）。食事が「いつも美味しく食べられる」と「美味しく食べられることが多い」を合わせると 88%であり、「食欲が無いことがよくある」と「関心が無い」はそれぞれ 1%であった（図 6B）。

その他の健康意識関連の項目として、サプリメントの愛用者は全体の 10%、「ときどき摂る」が 24%で、66%は「摂らない」と回答した。サプリメントの内容としてはビタミン系が約 60%と多かった（図 7）。運動習慣は、週 1 回以上運動している学生は 28%、残りの 72%は「特にやっていない」と回答した（図 8）。ダイエットを複数回試みた経験のある学生は 53%、一度だけ試みた人も合わせると 64%が経験者であった。ダイエットの効果については、「あった」「あったがリバウンドした」「なかった」はほぼ同率であった。ダイエットの目的の 64%はスタイルのためであり、21%は健康のためであった。調査の直前に巻で話題となった「納豆ダイエット」を試みたと答えた学生は 6%であった。その他の市販のダイエット製品を使ったことがある学生は 9%であった（図 9）。

【考察】

アンケート実施時に、回収する際は裏返しにして他の学生に数値が見えないようにすることを断った上で、どうしても書きたくない項目は書かなくてもよい旨を伝えたところ、約 39%は体重が不記載であった。回答した 108 名の実際の BMI と、理想体重から算出した理想 BMI には差があり、低体重を望む割合が約 6 割であった。図 4B には理想体重を記載した学生全員の結果を示したが、実体重を記載した学生に範囲を絞ってもその割合は同じであった。これより、実体重を記載しなかった学生は、理想とする体重より多い体重を記載したくなかった、もしくは周りの人に体重を知られたくなかったことが推察される。

学生は何を根拠に理想の体重を想定しているのだろうか。BMI は肥満度を測る尺度として成人に用いられる指標であり、体重 (kg) / (身長 (m))² で算出する¹⁾。これは Kaup J. (1926) が提唱し、わが国において乳幼児期の発育や栄養状態を評価するのに用いられてきたカウプ指数と呼ばれる体格指数 [体重 (g) / 身長 (cm))² x 10] と同じ数値である。日本人成人男女の BMI が 22 の時に高血圧、高脂血症、肝障害、耐糖能障害等の疾病有病率が最も低くなるということがわかり、BMI=22 となる体重を理想としたのが標準体重である。肥満の判定に用いる際には、 $18.5 \leq \text{BMI} < 25$ を普通体重とし、

BMI<18.5を低体重、 $25 \leq \text{BMI}$ を肥満とする。肥満のうち、 $25 \leq \text{BMI} < 30$ を肥満1度、 $30 \leq \text{BMI} < 35$ を肥満2度、 $35 \leq \text{BMI} < 40$ を肥満3度としている。厚生労働省は21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）を総合的に推進しているが、その中の目標値の1つにBMIが設定されている²⁾。わが国では、20～60代の男性の24%、40～60代女性の25%がBMI ≥ 25 であり、それらをそれぞれ15%、20%以下に減少させることが目標とされている。しかし、20歳代の女性に関してはBMI<18.5の低体重が問題となっており、平成17年国民健康・栄養調査では22.6%が低体重であった。健康日本21では、これを15%以下にすることを目標としている。今回アンケートに回答した本学学生において、低体重は27%であり、全国の数値よりやや多いが、おおよそ一致する傾向であった。

日本人の体格は時代と主に変化してきた。1900年から2000年にかけて、6～20歳の体格変化は身長、体重共に増加した³⁾。年間の変化量は低年齢にシフト、すなわち発育促進期は早期化した。女子においては1970年以降、思春期の体重増加割合は減少し、細身体型指向が強くなってきた³⁾。女子のBMIは18～20歳で減少する傾向がある。これらの変化には、栄養摂取状況、生活様式の変化が影響しているが、最近の若い女性の痩せ傾向には、ファッションや商業サイドの思惑が作用していると考えられる。1953年にミスユニバース世界代3位の栄誉に輝いた伊東絹子のボディサイズは身長164cm、バスト86.0cm、ウエスト65cm、ヒップ92cmであったとされているが、1967年、ミニスカートのキャンペーンのために来日したツイギーという名のファッションモデルは「小枝のような体」という例えがぴったりの身体イメージでボディサイズは身長167cm、バスト75.5cm、ウエスト55cm、ヒップ84.5cmとされている⁴⁾。初めて彼女の映像を見た方（本学の学生の親御さんの年代はご存じの方が多いと思うが）の中には違和感を覚えた方が多かったと思われる。しかし、それ以降、痩せていること＝きれい、または素敵、太っていること＝醜い、という風潮は強まってきた。最近、スペインのマドリードにおいて、痩せによる健康障害の懸念から、拒食症防止のための地域規定に基づいてモデルのBMI値規制（18以上とする）が実施され68人中5人が失格したと報道された（2007年9月）。前年出場者の約30%は事前の測定さえ許可されなかったという。日本の大学生に購読されている雑誌に登場するモデルも皆非常に細い。モデル紹介のHPに体重が記載されているものは非常に少ないが、記載のあった数人はBMI 16～17程度である。また、「理想体型計算」というキーワードで開いたUTLは「理想とされるプロポーション」を「バービー体型」とし、身長を入れると体重だけでなくバスト、ウエストから足首にいたる各サイズが示される⁵⁾。BMIを計算してみると19.4であった。そこには「最近よく耳にするBMI値は病気になりにくい健康的な標準体重であって、理想的なプロポーションではないのであくまでも「基準」として認識せよ」という趣旨の記載がある。さらに、そ

ここからは種々のダイエット食品やサプリメントヘリンクがはられている。

今回のアンケート結果で、実に 60%の学生が自分の理想体重を BMI \leq 18.5 に設定していることは非常に憂慮すべき事である。実際の BMI が 18.5 \geq の低体重のグループのうち、体重を増やしたいとする割合は 13%に留まり、53%が体重をさらに減らしたいと答えたという事実は、理想の体型をファッション誌のモデルにしているという見方も出来るし、今のファッションが細い女性向きに作られ、それがさまざまな商売に結びついていることを示している。

学生は、健康に関心が高い。しかし、健康と美しさが両立しない場合は、美を優先する傾向があるのではないかと？自分の栄養摂取状況に関する懸念が半数以上の学生にあり、かつ改善方法を回答しながら、なかなか実行できない現実があると思われる。問題点の一つである朝食の欠食率は 12.5%であり、15～19 歳、20～29 歳の平均とほぼ一致する。朝起きられず食事をする時間がない、おきたばかりは食欲が無い、ダイエットのために朝食は抜くという人がいたが、「三食きちんと食べないと却って太り、ダイエットには逆効果であること」「一食抜くと一日で取れる食品のバリエーションが減ること」「食べられなくても牛乳一杯、バナナ一本でも摂るとよいこと」「途中で購入してきたものを授業開始前に食べるだけでも食べないよりずっとよいこと」を話したところ、前期の最終回授業の感想に、朝食を食べるようにしているという記述が複数見られた。

習い事やアルバイトのために食事時間が不規則になる、就眠前 2 時間以内に夕食をとることが多いという人については、食事と食事の間をあげすぎると一種の飢餓状態に陥るので、適切な間食をした方が却って身体によいことを授業で話し、その代わりに就寝前の食事は脂肪が少なく軽めのものを取ることを勧めた。対象学生の 90%近くは「食事がおいしく食べられる」と回答し、若く健康なことが示唆された。わずかとは言え、食欲が無いことがよくあったり、関心が無い、という回答をした学生については何らかのサポートが必要と思われる。6 割以上の学生が自宅からの通学で、親が食事を用意してくれていることから、比較的バランスの取れた食事をしていることが推察される。サプリメントの愛用者は一割程度と比較的少なかった。多くはビタミン系のサプリメント利用であったが、ビタミンの過剰摂取による弊害もあることを話し、食品の代わりという考え方は危険であることを話した。筋肉を増やして脂肪を減らしたいという割合は 65%以上であったが、実際に週一回以上運動をしている率は 30%未満であり、願望と現実の間にはギャップが見られる。

女子大という環境は、スタイルに関しては共学より厳しい状況にあるのではないかとと思われる。「自分で確信して思い描く健康で美しいシルエット」というよりは「コマーシャルリズムが商業的に有利な展開をするための美しいシルエット」を信じさせられているという感が否めない。スタイルがよくない（と思わされている）人が、スタイルがよくなれば

もっと素晴らしい人生がある、もしくは人生が変わる、と思込まされるトリックがそこにはある。それは、二重まぶたになれば、鼻が高くなれば、何かが変わるという発想と同じである。しかし、痩せたいと思っている彼女たちに対しては、「太めでも健康な方がよい」とか「人間、顔やスタイルではなく心だ」などという、私の世代の人が掛けがちな言葉は場違いなだけである。

食育の重要性の認識が高まり、平成 17 年には食育基本法が制定された。平成 18 年度から五カ年の食育推進基本計画が作成され、食育への関心を高め、さまざまな場で食育を推進する体制を整えつつある。大学とは、正式に社会に出る前にさまざまな教養を身につける場として重要な役割を果たしているが、専門教科のみならず、健康や幸福について自分なりに考え将来につなげる大切な時期でもあると考えられる。学生たちの健康観が、彼女たち自身の将来の健康や幸福に重要であると共に、彼女の将来の家族や友人の健康にとっても大切であることを、ぜひ感じとってもらいたいと願っている。

【参考文献】

- 1) World Health Organization, Physical status: the use and interpretation of anthropometry, Report of a WHO Expert Committee, Geneva: WHO, 1995.
- 2) 厚生労働省ホームページ ; <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/index.html>, 「健康日本 21」
<http://www.kenkounippon21.gr.jp/>
- 3) 太田裕造、太田賀月恵、日本人の体格体型、大学教育出版、2007.
- 4) 株 七彩のホームページ (七彩マネキン物語 第 8 話) <http://www.nanasai.co.jp/>
- 5) <http://www.c-dietnavi.com/riso.html>

暮らしの科学 IIc 第1回 担当 篠原厚子 2007.4
「アンケート」
整理のために以下の点をお尋ねします。該当するものに○をつけてください。
過去半年間の生活状況：自宅(家族と同居)・アパートなど(一人暮らし、複数)
学年 (1, 2, 3, 4)年

- あなたは自分のBMI(body mass index)を知っていますか？
① 知らない ② 18.5未満 ③ 18.5以上25未満 ④ 25以上30未満 ⑤ 30以上
- あなたは自分の身体のバランスについてどう感じていますか？
2-1 体重について ① 増やしたい ② 今のままでよい ③ 減らしたい
2-2 身長について ① 増やしたい ② 今のままでよい ③ 減らしたい
2-3 筋肉について ① 増やしたい ② 今のままでよい ③ 減らしたい
2-4 脂肪について ① 増やしたい ② 今のままでよい ③ 減らしたい
- あなたは自分の栄養摂取状況についてどう感じていますか？
① バランスが取れている ② どちらかというとバランスがとれている ③ どちらとも言えない
④ 少しバランスが悪い ⑤ かなりバランスが悪い
- ④⑤を選択した方にお聞きします。どのようにするとよいと考えますか？(複数選択可)
a. 主食を増やす b. 主食を減らす c. 肉や魚を増やす d. 肉や魚を減らす e. 豆腐や豆を増やす
f. 豆腐や豆を減らす g. 野菜を増やす h. 野菜を減らす i. 海藻類を増やす j. 海藻類を減らす
k. 菓子類を増やす l. 菓子類を減らす
- あなたは食事を規則正しく取っていますか？
① 三食規則正しくとっている ② 朝食を抜くことが多い ③ 時間が不規則である
④ 間食が多い ⑤ 夕食から就寝までの時間が2時間以内のことが多い
- あなたは食事をおいしく食べられますか？
① いつもおいしい ② おいしいことが多い ③ おいしいこともあるが食欲がない時もある
④ 食欲がないことが多い ⑤ あまり関心が無い
- 夕食は自炊ですか？外食ですか？
① 自宅が親が作る ② 自炊が多い ③ 自炊と外食または弁当の併用 ④ 外食や弁当が多い
⑤ 愛用している ⑥ 時々摂る ⑦ 摂らない

①②を選択した方にお聞きします。どのような種類のものを摂取することが多いですか？
a. スタミナドリンク系 b. ビタミン系 c. アミノ酸系 d. ポリフェノールなどの抗酸化系
e. デトックス f. ファイバー(食物繊維) g. その他(具体的に)

- あなたは運動をしていますか？
① 週2回以上やっている ② 週1回程度やっている ③ 特にやっていない
④⑤を選択した方にお聞きします。何の運動をすることが多いですか？()
9. あなたはダイエットを試みたことがありますか？
① 何度かある ② 一度ある ③ ない
④⑤を選択した方は効果がありましたか？ a. あった b. あったがリバウンドした c. ない
⑥⑦を選択した方の理由はなんですか？ a. スタイルのため b. 健康のため c. その他
- あなたは納豆ダイエットを試みましたか？
① はい ② いいえ
- 豆乳クッキーダイエット、マイクログリケットなどの市販ダイエット商品を使ったことがありますか？
① はい ② いいえ
- あなたの身長は？ ()cm
- あなたの体重は？ ()kg
- あなたの理想体重は？ ()kg

ありがとうございました！

図1 実施アンケート

表 1 回答者の内訳

1-1 学年	1-2 居住形態
1年生	自宅
2年生	アパートなど(独り)
3年生	アパートなど(複数)
4年生	記入なし
計	計
52	107
27	26
22	2
21	41
54	176
176	

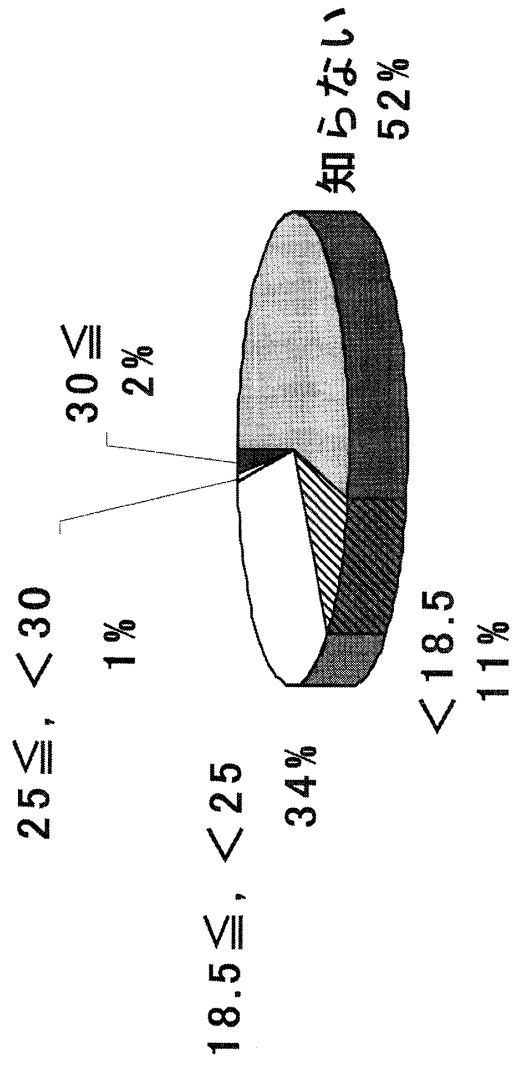


図2 自分のBMIを知っていますか？

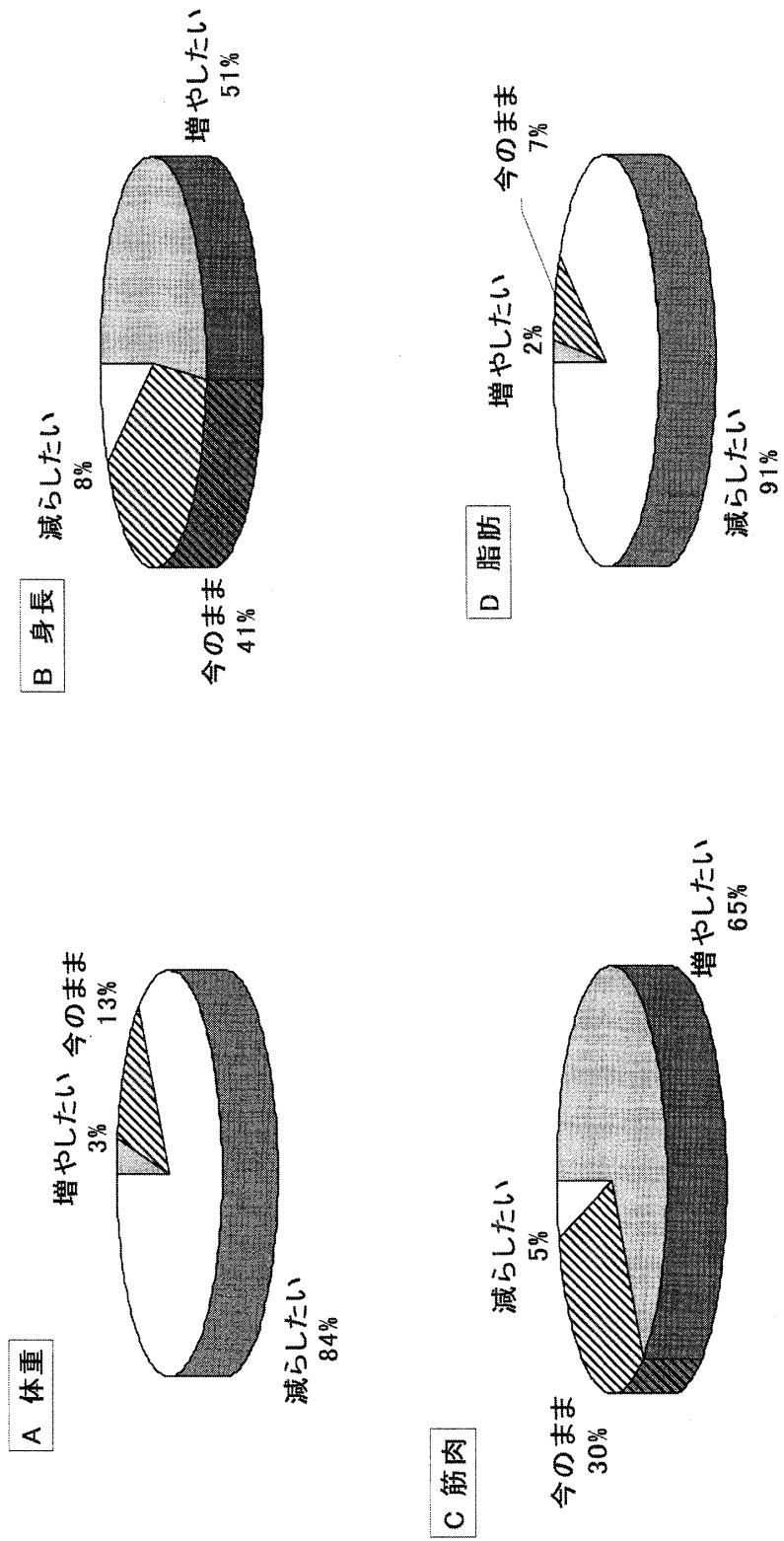
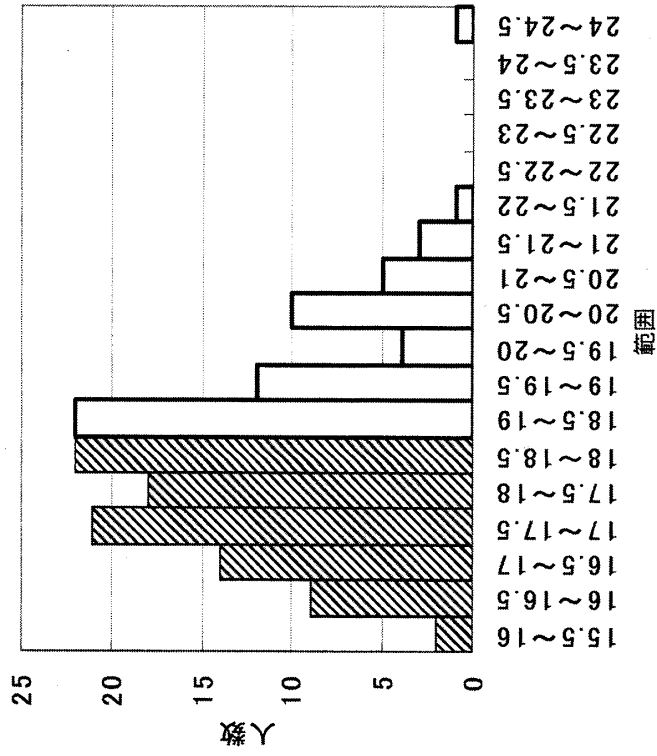


図3 自分の身体のバランスについて

B. Ideal BMI



A. BMI

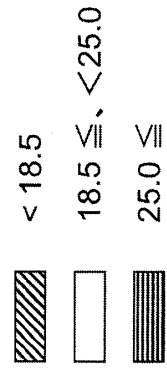
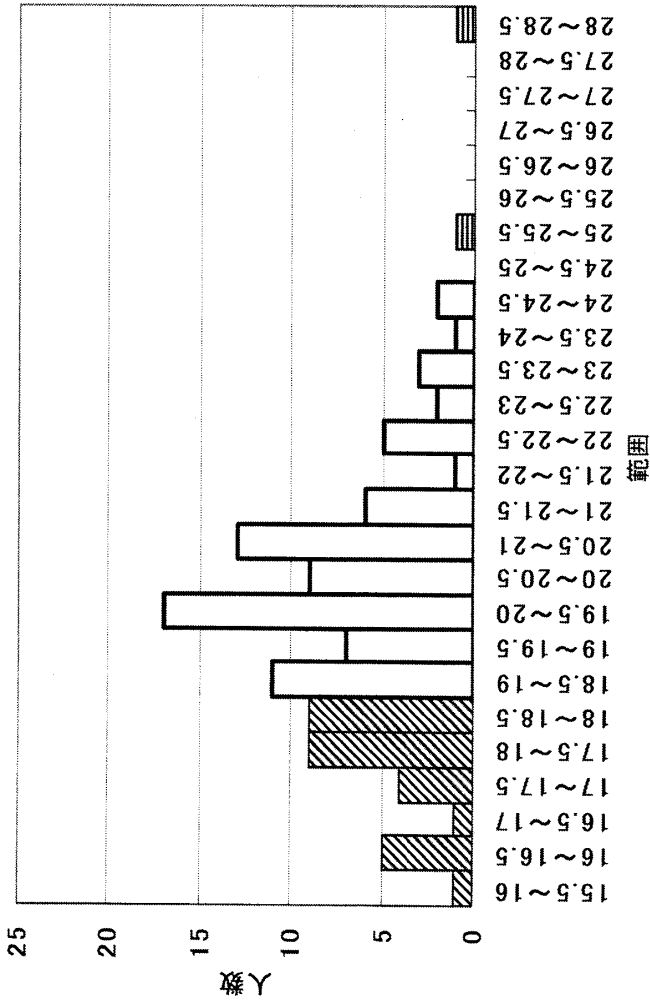
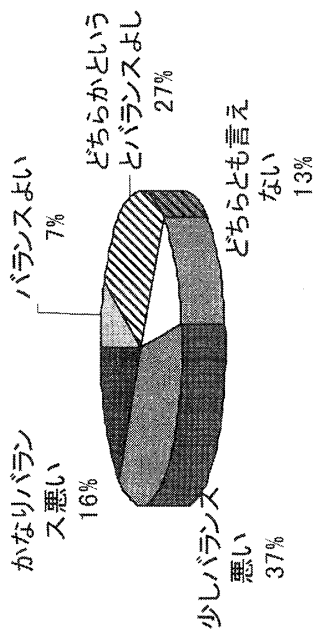
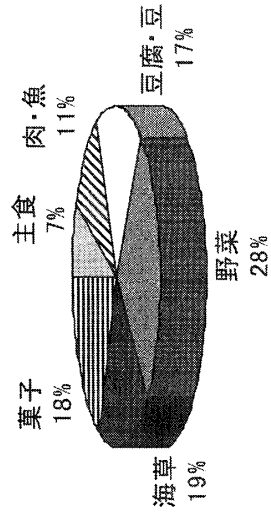


図4 現在のBMI(A)と理想体重から算出したBMI(B)

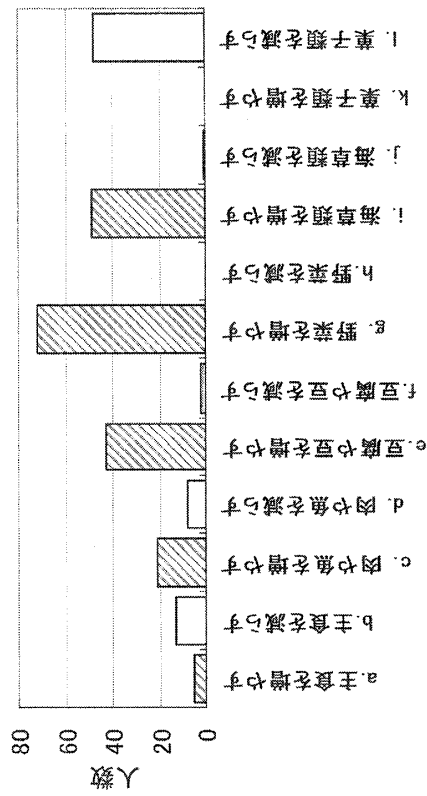
A 栄養摂取状況の認識



B 問題点



どのようにしたらよいかと考えるか



対処

図5 栄養摂取状況 バランスの自己評価

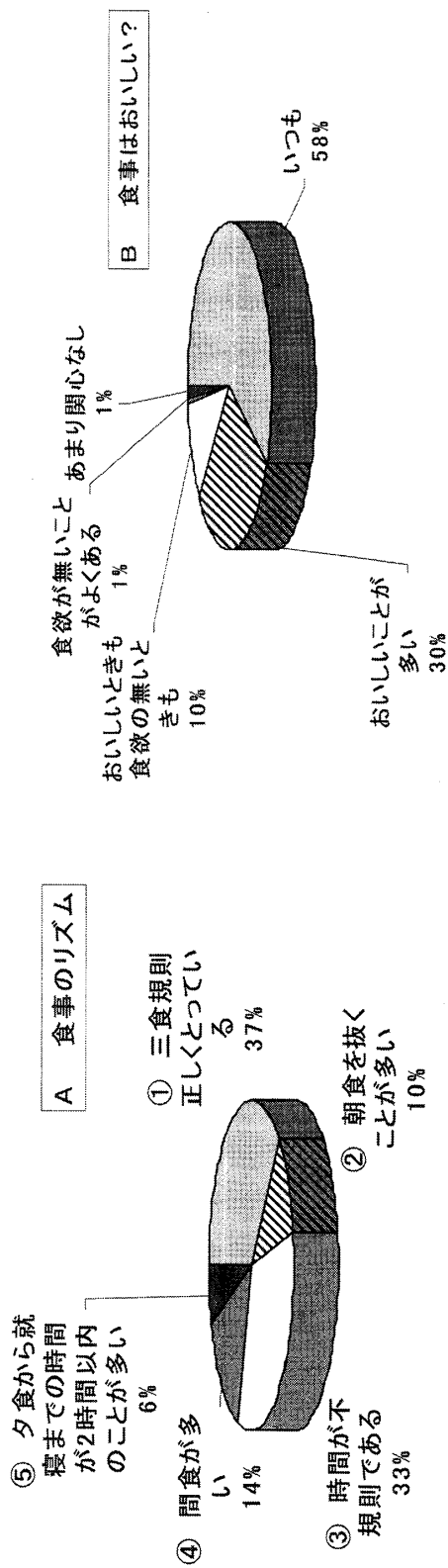
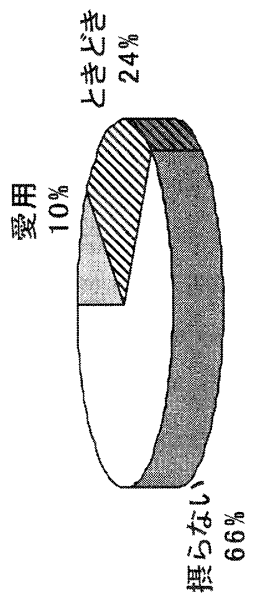


図6 食事の摂取状況

A サプリメントをとっていますか？



B どんなサプリメント

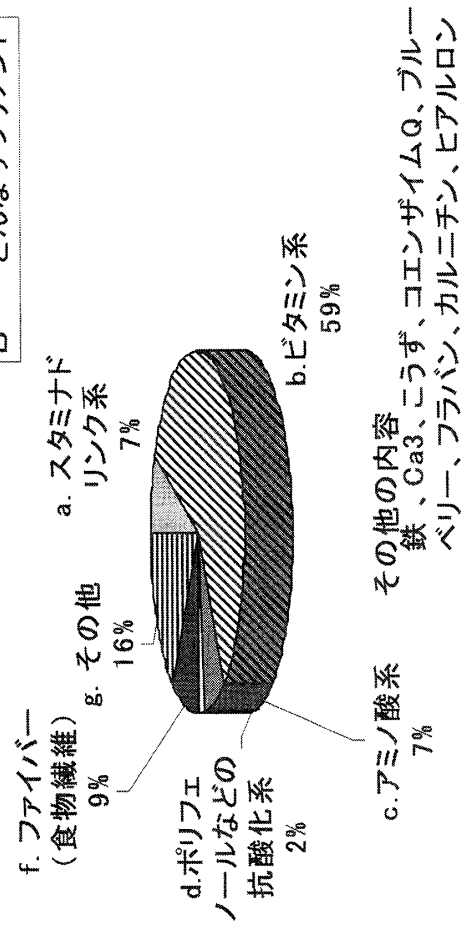


図7 サプリメント利用状況

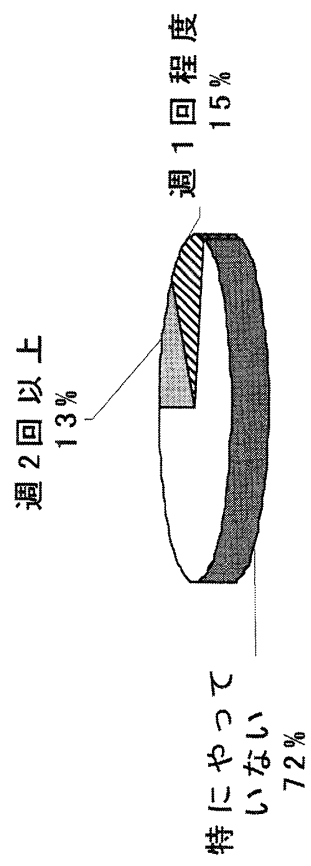
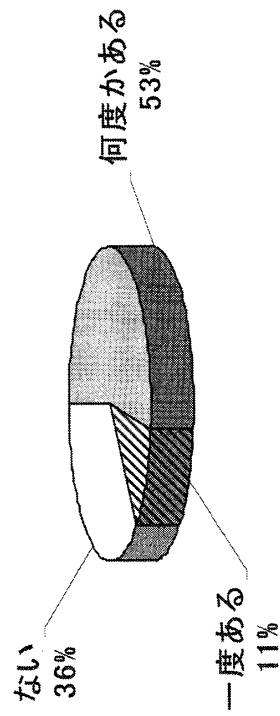
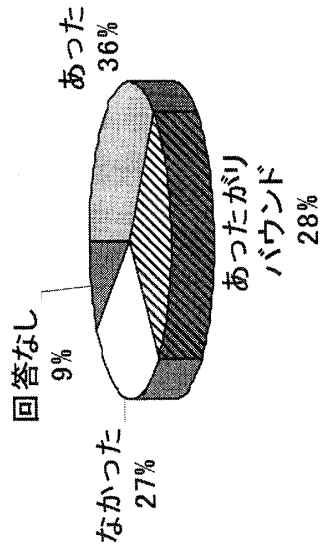


図8 運動習慣

A ダイエット経験



B ダイエットの効果



C ダイエットの目的

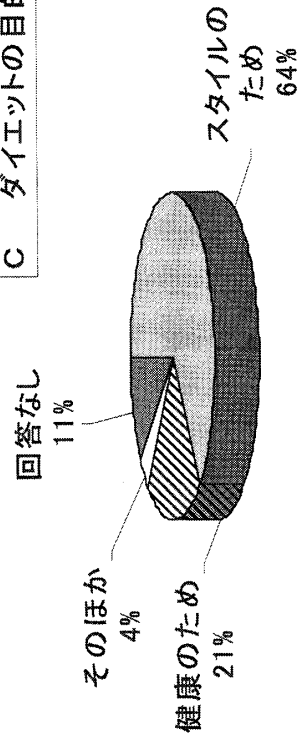


図9 ダイエット関連