

短大生のダイエット経験及び 食生活と体調に関する調査

深見良子・山崎 緑

はじめに

肥満は高血圧の他、心臓病や糖尿病などの成人病を合併しやすい事から成人病予防のためには若年時から適性体重を維持するように心がける必要がある。しかし若い女性達のなかには適性体重を保つため、健康上の理由で減量するというよりも、外見上美しく見せるためスリムでありたいとの願望が強い。そこで体重を必要以上に減らすことのみを目標に、無節操なダイエット情報にしたがい、その結果、身体や精神に障害を起こす場合が多く、なかには痩せ願望から摂食障害を起こす例も報告されており、これが現代病の一つとしてクローズアップされている。これらの点を考慮して健康作りの栄養学的指導を行うために本学の学生について肥満の判定とダイエットの実態、食生活と体調との関係を調査し、それらの結果について考察した。

方 法

1. 調査対象と調査時期

対象：帝塚山短期大学家庭生活学科

1994年度生 280名

1995年度生 386名

2. 時期：平成6年6月～平成7年9月

a) BMI法

b) 体脂肪(BI法)の測定

積水工業株式会社 ウェルネスプロジェクト バイオインヒーター SS-103 使用

3. 調査 記入式 質問 41項目

4. 調査内容

(主要な部分を選別)

- あなたの年齢＝()歳, 身長＝()cm, 体重＝()kg
- あなたが理想と考える体重＝()kg
- あなたはダイエットをしたいと考えたことがありますか？(ある・ない・あるが実行したことがない)
ある人は、それはいつ頃ですか？()歳頃

☐ダイエットをした人にお聞きします。(以下、必要な箇所は○, 複数も可で囲んでください。)

• ダイエットを始めたきっかけは何ですか？

()

• どんなダイエットをしましたか？

〈食事〉(絶食・お菓子をやめた・欠食(朝・昼・夜)・薬・バランス良くした・その他→

()

〈運動〉(ダンベル運動・水泳・ジョギング・歩行・スポーツジム・その他→

〈期間〉()〈回数〉(回)

• ダイエットによる体の変化はどうか？

(疲れやすくなった・生理が止まった・不順になった・貧血・拒食症・過食症・吹出物・便秘・味覚障害・その他→

• ダイエット後の体のサイズの変化，体重の変化があれば書いてください。

()

• あなたの行ったダイエットは成功しましたか？(成功・失敗)

成功した人はどこが良かったか，失敗した人は何がいけなかったかを書いてください。

()

• あなたにとって理想のダイエットとはどんなものですか？

()

• 今日からダイエットするならどんな方法をとりますか？

()

☐ ダイエットをしたかったが，実行したことがない人にお聞きします。

• なぜダイエットをしたかったのですか？

()

• 実行しなかったのはなぜですか？

()

• もしダイエットをするならどんな方法をとりますか？

()

• 意識してダイエットをしているというのではないが，普段から気をつけていることがありますか

(食事の量，バランス，適度な運動，とくに夕食の量を減らす，水分・塩分・アルコール・糖分などを控える，その他()

☐ ダイエットをしたことも，考えたこともない人にお聞きします。

• ダイエットを考えたり実行しなかったのはなぜですか？

()

• 現在の自分の体型に満足していますか？(はい・いいえ)

• もしダイエットをするならどんな方法にしますか？

()

• 普段から体型，体重を維持するためにしていることがあれば書いてください。

()

• ダイエットをしている人をどう思いますか？

()

☐ 皆さんにお聞きします。

• 食べるのは早い方ですか？(はい・いいえ)

• バランスの取れた食事を摂っていますか？普段の食事を思い出してほとんど摂れていないものに×，もう少し摂りたいものに△，摂りすぎのものに○をつけて下さい。

・ ご飯・パン・麺類・卵・乳製品・肉・魚・大豆製品・緑黄色野菜・淡色野菜

・ いも類・果物・海藻・お菓子・油もの・嗜好飲料

• あなたの好きな食物を書いてください。

()

- 好きだけど太りそうなので食べないようにしているものがあれば書いてください。
()
- 痩せやすい部分はどこですか ()
- 太りやすい部分はどこですか ()
- 痩せたい部分を5つまであげてください。()
- なにか運動をしていますか？(はい・いいえ)(はいと答えた人はどん運動をどれくらいしていますか。
)
- 日頃ストレスを感じることは多いですか？(はい・いいえ)
ストレスは何で解消していますか？()
- あなたがものを食べるときはどちらに近いですか？
(おなかがすいたから、くちさみしいから)
- 体温は高いほうですか(高いほう・普通・低いほう)→(平熱 °C)
- 汗をよくかきますか？(よくかく・ふつう・めったにかかない)
- 家族に太っている人はいますか？(全員・一部・全くいない)
- テレビ雑誌で伝わってくるダイエット法で信用できるもの・信用できないもの・やってみたいものをそれぞれあげてください。
信用できるもの→
信用できないもの→
試みたい方法があれば→
- あなたの近頃の体調はどのような状態ですか？
[(非常によい, 普通, なんとなくだるいとか眠いことが多い, その他 ()]
- 便通は一週間に何回ありますか？(毎日, 2日に一回, 3日に一回, 4日以上一回)
- 生理の状態は次のどれに当たりますか？(規則的にある, あるが不順である, 1ヶ月に生理がある時もない時もある, 最近生理がない)
- アレルギーはありますか？(ある, ない)
- アレルギーがあると答えた人にお聞きします。
アレルギーの原因は何ですか？[(花粉, ダニや埃, 食物 (), ペット ()
気温, 金属, その他 ()]
- あなたが昨日摂った1日の食事の献立の料理名と材料名, 分量を別紙に詳しく書いて下さい。
- 1日に摂った食品数は何品種になりますか？()
- 朝食の摂取状況についておたずねします？
朝食は1週間のうち(欠食なし, 1回欠食, 2回欠食, 3回欠食, 朝食は摂らない)

結果および考察

1. 肥満の判定

(a) BMI (Body Mass Index=体格指数) による肥満の判定

WHO や肥満学会は、判定に BMI を提唱し、BMI が 22 のとき有病率が最も低くなることから BMI を 22 とし、+20% 以上を肥満、-20% 以下を痩せと判定し、この時の体重を標準体重としている。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} / (\text{身長 m})^2$$

$$\text{標準体重} = 22 \times (\text{身長 m})^2$$

本学短大生の体重の平均値は 51.4 kg, (標準偏差±6.33) で (平成 5 年, 同年齢女子の全国平均値 51.8 kg), 身長平均値は 158.0 cm (標準偏差±5.24) (全国平均値 157.8 cm) で BMI

の平均値は 20.2 (標準偏差±0.56) (全国平均値 19.05)¹⁾であった。

BMI は図 1 に示すように、A：痩せ傾向群 (BMI≤19.9) は 43.8%，B：正常群 (20.0≤BMI≤22.9) は 45.3%，C：肥満傾向群 (BMI≥23.0) にある者は 10.8% で、この中 BMI が 26.4 以上の肥満と判定された者は 1.4% に過ぎなかった。

(b) 体脂肪率による肥満の判定

BMI の測定と同時に同じ被検者について体脂肪率を体内電気伝導度測定 [Bioelectrical Impedance 法 (BI 法)] により測定した。

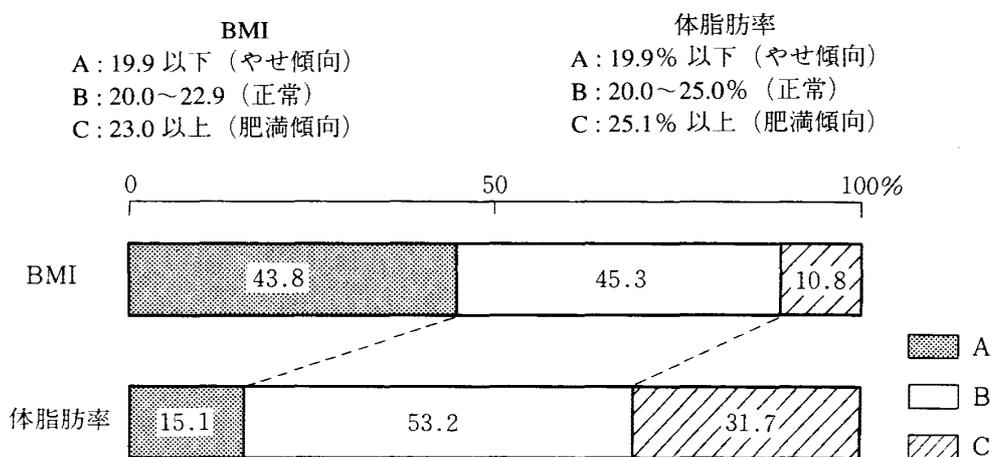


図 1 BMI と体脂肪率から見た肥満傾向

体脂肪率の平均値は 23.3 であり、各人の値を、A：痩せ傾向群 (20% 未満)、B：正常群 (20%～25% 未満)、C：肥満傾向群 (25% 以上) に区分し、それぞれの群についての割合をみると、A が 15.1%，B が 53.2%，C が 31.7% で肥満傾向者が全体の約 1/3 を占めた (図 1)。C のうち体脂肪率が 30% 以上の肥満者は 3.6% であった。

この割合を BMI 区分の割合と比較すると体脂肪率区分では痩せ傾向群が 28.7% も大幅に減少し、正常群が 7.9% 増加、肥満傾向群が 20.9% 増加して BMI-C 群の約 3 倍増となった。

BMI-3 群の中に体脂肪率 25% 以上の者がどのような比率で含まれているかをみると、痩せ傾向群に 16.4%，正常群に 39.7%，肥満傾向群には 60.0% 見出された (図 2)。肥満傾向群にある残りの 40% の者は、BMI によれば肥満傾向体であることが示されていても体脂肪率で見ると 25% 以下

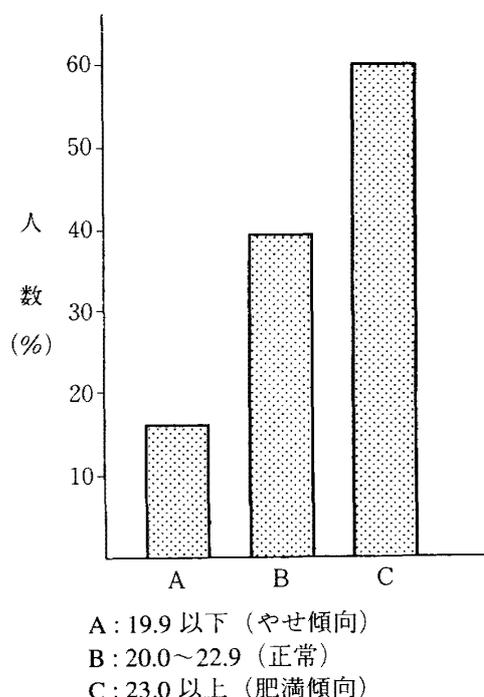


図 2 BMI 3 群に体脂肪率 25% 以上のひとが占める割合

で、いわゆる骨密度が高いとか、筋肉質の体であることが推測でき、正確な判定は BMI だけでは不十分であることが示されている。

この結果より、BMI 値が小さくスリムであっても体に脂肪を多く蓄積している若い女性が多いという状況が明らかになった。体重と見かけのスリムさのみにとらわれている若い女性に健康的な体重維持の意義を理解させる必要がある。肥満は体脂肪が正常の範囲を越えた状態であるので、肥満判定には BMI 法と併行して体脂肪率の測定も行う事が望ましいと思われる。

(c) 学生の理想体重意識

学生達が理想とする体重はどれぐらいかを調べたところ、全体的に自己の体重よりも下まわる値を示した(表1)。BMI 肥満群では 100% が体重減少を望み、正常群も 98.8% の者が痩せたいと願い、痩せ傾向群でさえ 51.9% の者が体重減少を望んでいて、全学生の 87.9% が現在の自己の体重よりも低い体重を理想としている(表1)。

これらの結果より、若い女性の多くは正常な体重の範囲にあるにもかかわらず自分の体型を太っていると思い込み、必要以上に体重減少を望んでいる事がわかった。

表1 体重減少希望者の割合

	体重減少希望者 (%)	体重維持希望者 (%)	体重増加希望者 (%)
BMI 痩せ傾向群	51.9	20.8	22.3
BMI 正常群	98.8	1.2	0
BMI 肥満傾向群	100.0	0	0

2. ダイエット経験と実施年齢及び成功率

ダイエットの経験があると答えた人は 59.6% もいた(図3)。ダイエットを実行した時の年齢は図4に示すように、16歳の頃が最も多くて 24.6%、次いで17歳、18歳がそれぞれ 19.8%、15歳が 18%、19歳が 6% であった。いわゆる中学3年生から高校生・短大生時代に何らかの

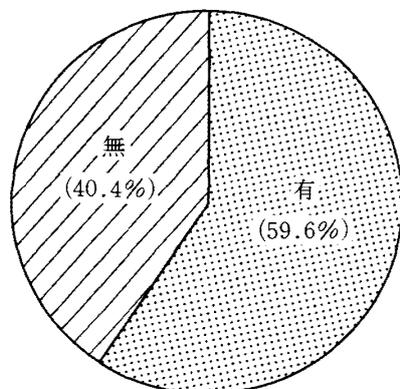


図3 ダイエット経験の有無

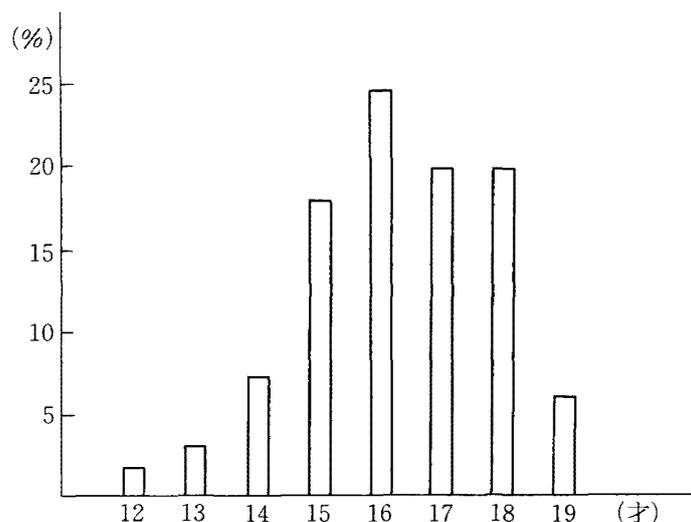


図4 ダイエット開始時の年齢の割合

方法でダイエットを行っていることがわかる。その結果、成功したと答えた人は35%、失敗したと答えた人は58%であった。しかし、体重が減少したというだけで成功と答えた人が多く、体に障害が生じた人が含まれている。体に顕著な異常もなく成功した人は24.6%にとどまり、成功率は低い。障害の有無がその後の健康に大きな影響を及ぼすことから健全なダイエット法を指導する必要性が望まれる。

3. ダイエットの方法

ダイエットの方法には、表2に示すように、食事面、運動および薬による方法などがあるが、これらの併用もある。ダイエットに運動を取り入れた人の運動の種類は、表3に示す。運動法を2種類併用した人もいる。結果から運動と食事を併用した人の成功率は最も高い(表4)。雑誌に掲載されたり話題になったダイエット法は表2の(※)に示した。これらの中には特定の食品だけに頼るダイエット法が多く、栄養不足が生じたり、栄養の吸収が阻害されることが予想される。また、絶食や欠食で糖質の摂取を極端に制限すると、体蛋白の分解で生じた尿素を排出するために尿がで易くなって体の水分が急激に失われ体重が減少する。この現象を痩せたと錯覚するがその後の食事で体重は殆んど元にもどる。このようなダイエット法は筋肉や骨密度を減らし益々好ましくない身体をつくることが多い。

表2

方 法	%
運 動	55
お菓子を食べるのを止めた	61
欠 食	18
雑誌や話題になったダイエット法※	11.4
絶 食	8.4
バランスのよい食事をする	7.8
薬の服用	3.6

※オオバコ ダスリム りんご
 茶 コンニャク トマト
 はちみつ ゆで卵 サラダ
 ヨーグルト パイナップル カロリーメイトなど

表3

運動の種類	%
歩 く	36.3
ジョギング	30.7
水 泳	17.6
ダンベル	5.5
スポーツジム	6.6
縄跳び, 体操 腹筋運動など	42.8

表4 成功した人のダイエット法

運動のみ	1%
食事のみ	32%
運動+食事	48%

4. ダイエット実施期間と実施回数

表5

実施期間	%
1週間~1カ月	30
1カ月~6カ月	22
1週間未満	16

表6

実施回数	%
1~5回	38
6~10回	15
10回以上	11

1~5回が38%と多いのは、表9にもあるように短期間に急激な食事制限をしたため心身共に苦痛をともなって途中で断念し、再度挑戦をくりかえした結果であると思われる。

5. ダイエットの結果体に生じた異常

ダイエット中およびダイエット後に体に異常を生じた人は89.2%にも達していることがわかった。異常な症状の例は表7に示す。

この事実からダイエットの方法にも問題があることが推測される。症状の①、④、⑤、⑥、⑦などは、主にビタミンB類、鉄、タンパク質亜鉛²⁾、カルシウムや他の栄養素の不足、また②は主に食事量の不足、食物繊維の摂取不足によっておこる事も多い。⑧、⑨は痩せたいばかりに食事を我慢したり、食べることで肥るという心配につながるストレスが原因になったと考えられる。このような症状はダイエットを止めてもすぐに元通りにならない事もあり、こうしたことからダイエットを行う以前に基礎的な栄養知識を与えておき、間違ったダイエットによる危険性を十分に熟知させておく必要がある。

表7

症 状	%
① だるくて疲れやすい	21.6
② 便秘	12.0
③ 生理不順, 停止	9.4
④ 貧血	7.2
⑤ 吹き出物ができる	6.6
⑥ 味覚障害	6.1
⑦ 精神不安定, 不眠, 鬱状態	4.9
⑧ 過食傾向	4.8
⑨ 拒食傾向	3.6
⑩ 体重のリバウンド	14.0

6. ダイエット後に生じた良好な変化は表8に示す。

表8

症 状	%	症 状	%
① 体重の減少	36	⑤ 小食になった	5
② 体部のサイズの減少	11	⑥ 動作が楽になった	4
③ 味覚が敏感になった	8	⑦ 筋肉がついた	3
④ 菓子を食べる習慣がなくなった	5		

7. ダイエット失敗の理由を表9に示す。

表9

① 短期間に急激な食事制限をしたため強い空腹感に耐えられず続かなかった
② 意志が弱くて長続きしなかった
③ 体調を崩した
④ 精神が落ち着かずいらいらしたり憂鬱になった
⑤ 欠食, 絶食のあとの反動で食事量がかえって増えた
⑥ ダイエット後すぐに体重がもとに戻ってしまった

8. ダイエットや運動を考えたが実際に行わなかった理由

- ① 続かないと思った
- ② 意志が弱い
- ③ 好きなものが食べられない

④ 運動する機会がない

9. 理想的なダイエット法とは

ダイエット実施後に理想的なダイエット法について各自体得したり、考えついたものには次のようなものが多かった。

- ① 短期間に体重を大きく減少させるような方法は無理である。
- ② 食べながら徐々に体重をへらす方法がよい
- ③ 長続き出来る方法であること
- ④ 健康を損なうものでない方法であること
- ⑤ 苦痛を伴わない方法であること
- ⑥ 欠食や絶食は絶対にだめである
- ⑦ 甘いもの、間食をひかえる方がよい
- ⑧ 食事はバランスよく、低エネルギーの食品を摂り入れる
- ⑨ 軽い運動を増やす
- ⑩ 雑誌に掲載している方法やダイエット食品にまどわされしないで、科学的な方法を勉強してダイエットを行う

学生の意見から、①～⑩は全て合理的なものであり、これらを取入れてダイエットを行えば、問題なく健康的な体重軽減が可能であると思われる。

10. 家族に太ったひとがいるかの問いに対する結果は表 10 に示す。

表 10

	全員 %	一部 %	なし %
ダイエット経験のあるひと	3.3	65.3	31.3
ダイエット経験のないひと	1.7	54.3	44.0

ダイエット経験のある人の家族には経験がない家族より肥満者がやや多い傾向にある。

11. 太りやすい部分、痩せたい部分についての意向

太りやすい体部と痩せたい体部の上位 6 位までには太もも、ふくらはぎ、ウエスト、顔、腕、ヒップなどが入っている (表 11)。どちらも同部分で割合も高いが必ずしも同順位ではなく、また太りやすい体部より瘦

表 11

太りやすい体部 %	痩せたい体部 %
ウエスト 60.0	太もも 91.0
太もも 50.7	ふくらはぎ 75.5
顔 43.6	ウエスト 74.9
ふくらはぎ 33.9	顔 62.9
ヒップ 10.4	腕 48.5
腕 5.0	ヒップ 43.7
胸 1.0	足首 6.6
手 0.4	背中 4.8
	手 3.0
	首 2.4
	あご 1.8
	肩 1.2
	胸 0.6

せたい体部の記入の方が多くことがわかる。

12. 食べ物を食べようとする動機については空腹になるから食べるというのが当然の事と考えられるが、口さみしいから食べると答えた人も多い。この事より若者が間食する率の高いことも理解できる。口さみしいから食べるという場合の比率はダイエット経験のある人の方が37%で、ダイエット経験のない人の27%に比べて10%上回っていた(表12)。したがって、前者には間食の機会が多く、そのことがダイエットの経験につながったことが推測できる。

表 12

	空腹 %	口さみしい %
ダイエット経験のあるひと	63	37
ダイエット経験のないひと	73	27

13. 食生活と体調

摂取し過ぎている食品，もう少し摂取した方がよい食品，殆ど摂れていない食品

痩せたい願望を常にもっている人が多い短大生自身の日常の食生活の内容がどうであるかを知るために，自己の食生活を省みて，自己の判断で，摂り過ぎていると思う食品に○，もう少し摂取した方がよいと思う食品には△，殆ど摂取出来ていない食品には×を記入してもらって調査したところ，表13のような結果が示された。

表 13

順位	○	%	△	%	×	%
1	菓子類	42.8	緑黄色野菜	45.0	大豆類	27.5
2	油もの	33.6	大豆類	33.6	海藻	24.6
3	嗜好飲料	23.6	淡色野菜	30.3	緑黄色野菜	12.9
4	パン類	22.1	海藻	27.9	魚介類	11.8
5	肉類	20.3	乳製品	26.1	嗜好飲料	11.4
6	飯	18.6	卵	12.5	乳製品	10.3
7	麺類	12.1	肉類	9.6	芋類	9.3
8	魚介類	9.2	飯	7.9	麺類	8.9
9	乳製品	8.9	麺類	7.1	果物	8.9
10	芋類	8.5	パン	6.1	淡色野菜	6.4

10%以上の値を示した食品について示すと，摂取し過ぎていると答えた食品には，菓子類，油もの，嗜好飲料，パン，肉類，飯，麺類の順に多く，菓子や嗜好飲料は若者の間食になり易い食品で，食事に油ものを多く摂る結果には近年の食事形態がよく現れており，脂肪の摂取増加が危惧される。また脂肪の質として肉類や菓子類，パン類の食事からむバターやマーガリンの摂取から動物性脂肪由来の飽和脂肪酸や植物性脂肪由来の不飽和脂肪酸(n-6系)が多くなり，魚介類の摂取量が少ない結果から多価不飽和脂肪酸(n-3系)の摂取が少いと推測され，適正な摂取比率にするためには魚介類の摂取を薦め，油物の摂取を控える指導が必要である。

もう少し摂取すればよいと思う食品には、緑黄色野菜、大豆製品、淡色野菜、海藻類、乳製品、などがあり、殆ど摂取していない食品にも同じく大豆製品、海藻類、緑黄色野菜、魚介類が示され、若人達の偏食実態が伺える。更に、朝食抜きや昼食にこれらの食品が摂れない状況が推測され食生活の偏りが示されている。成人病や癌の予防には、野菜類^{3,4)}、海藻類、大豆製品、魚介類に含まれる抗酸化物質、食物繊維、DHA・EPA^{5,6,7)}、タウリン、さらにカルシウム、カリウム、マグネシウム、セレンなどの無機質などが特に効力があり若年期から食生活を改善して健康づくりの食生活の指導を行わなければならないことが指摘できる。若い時の牛乳の摂取量は高齢になってからの骨密度を左右する⁸⁾ことは勿論のこと、特に女性においては、14、15歳頃から行われることが多いダイエットで方法を間違えば骨密度の低下をまねき、更年期後の骨粗しょう症の大きな原因になる事が多いので、早期に正しい栄養教育と指導を徹底しなければならないと考える。

食品摂取品目数は、図5に示す。

栄養学受講前は1日の平均食品摂取品目数は17.3品目であったが、約5カ月間の受講後には平均20.2品目に増加した。しかし厚生省が薦める1日に30品目の摂取にはいたっていない。

朝食の摂取状況については、図6に示すように1週間のうち欠食しない人は77.7%、何回か欠食する人が22.3%でそのうち朝食を全く摂らない人が6.4%であった。

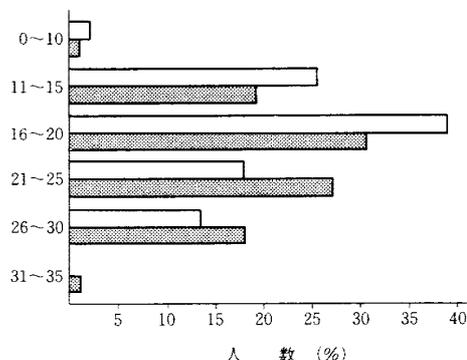


図5 食品摂取品目数

□ 受講前 (17.3 品目) 標準偏差 5.7
 ■ 受講後 (20.2 品目) 標準偏差 5.3

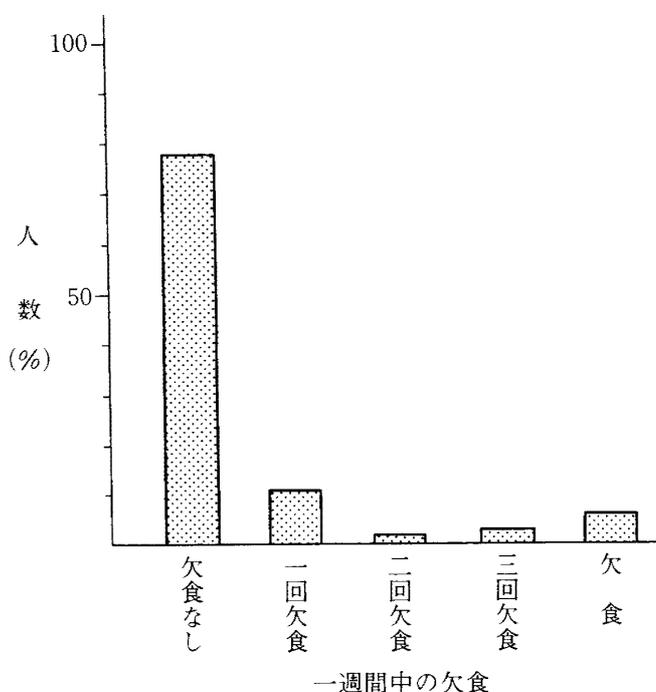


図6 朝食の摂取状況と内容

朝食の内容	人数 (%)
飯, 副食	24.2
パン, 牛乳 or ヨーグルト	15.2
パン, ジュース	12.0
パン, 副食	9.6
パン	5.8
飯	4.5
飯, 副食, 牛乳	3.2
パン, 果物	2.9
パン, 果物, 牛乳	2.0
パン, 副食, 牛乳	1.6
パン, サラダ	1.3
牛乳	0.6

朝食の内容は栄養面からバランスのとれた主食と副食（野菜或いは果物＋蛋白質食品或いは牛乳）を摂っている人は40.6%で、主食だけや食品1品だけなど約60%の人の朝食は栄養的に不備であった。

近頃の学生の体調については、非常によい状態である人が5.9%と少なく、普通の人が56.0%、なんとなくだるいとかねむいという人が38.1%と以外に多い状態（図7）にあるのは食生活での野菜や大豆類、乳製品などの摂取が不十分であるためビタミン類の不足をまねいている事によると考えられる。

生理の状態については図8に示す。不順な人が42.6%、月に有ったり無かったりの不順な人が23.8%と多く、無い人が0.7%いるのはダイエットとのかかわりも疑われる。

また、便秘に関しては、毎日ある人が41.1%、2日に一回の人が33.7%であるが3日に一回の人が19%、4日以上一回の人が6.2%（図9）と、便秘傾向にある人が25%にも達するのは、これも野菜、大豆類、海藻類、果物の摂取不十分な為、食物繊維不足や朝食抜きなどによる食事量の不足が便秘傾向を招くものと考えられる。

アレルギーを有する人が近年増加しているが、本学学生においてもアレルギーをもつ人が44

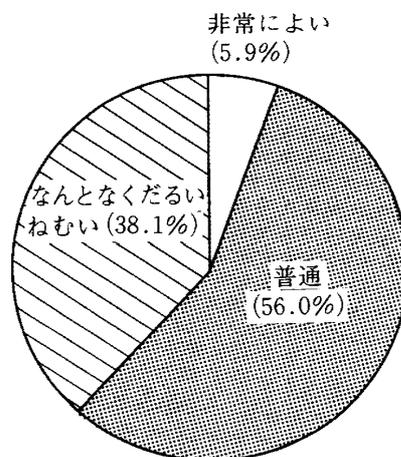


図7 学生の体調の現状

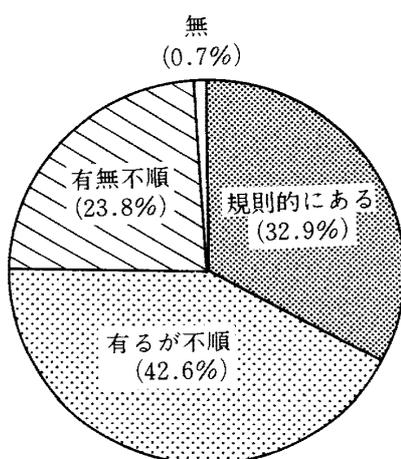


図8 生理の状態

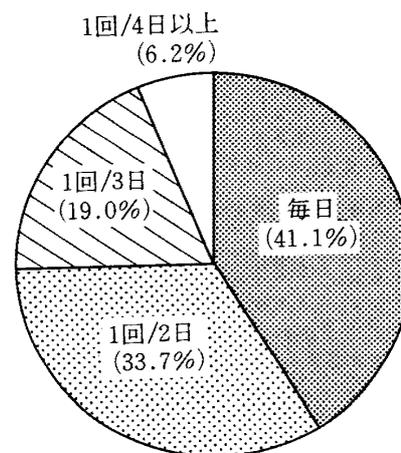


図9 便秘の状態

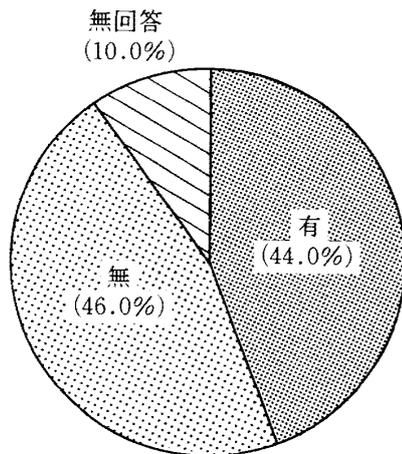


図 10 アレルギーの有無

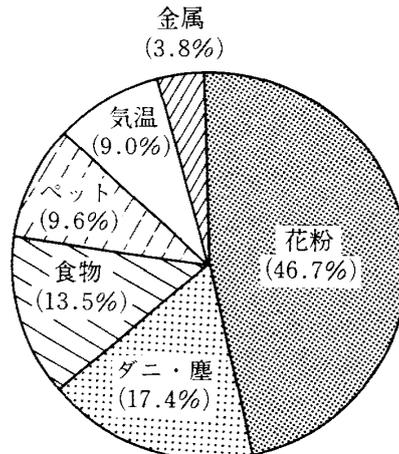


図 11 アレルギーの原因

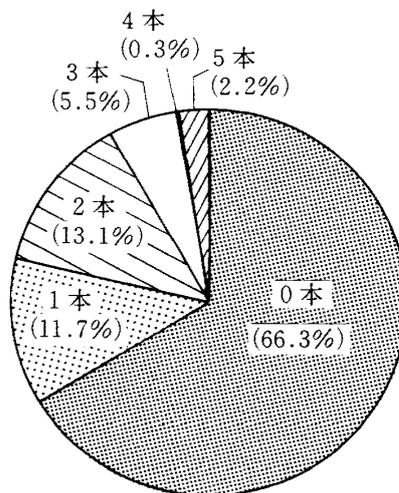


図 12 う歯の数

一口の御飯を噛む回数
 平均 28.8回
 最小 7 回
 最大 41 回

%と多い（図 10）。原因としては、（図 11）に示すように花粉によるものが最も多くて 46.7%，ダニや埃が 17.4%，食物が 13.6%，ペットが 9.6% その他の順になっている。これらのアレルギーの発症は原因物質に加えて体質や食生活⁹⁾などが複合的に関係して増加につながっているものとおもわれる。

歯の健康状態については、う歯のない人が 66.3% と多く、う歯があっても 1 本だけの人が 11.7%，2 本の人 が 13.1%，3 本が 5.5% で全て処置済みであり、4 本以上は 2.5% とごく少数であった（図 12）。う歯が少ない理由は、低学年時に全国的に検診と治療が徹底された結果である。高齢者で自分の歯を多く持っている人程健康な人が多いという統計結果もあり、厚生省が推奨する「8020 運動」（80 歳で自分の歯を 20 本もつこと）の実現が可能であると思われる。

以上の例が示すように、身体についても若年時から健康づくりの知識を身につけて配慮して行くことが必要な事であろう。

要 約

本学短大生の肥満の頻度を BMI と体脂肪率から調べ、1 の結果を得た。

痩せ願望をもつ女子のダイエット法は、ダイエット本来の主旨である蓄積した脂肪を重点的に減らして、健康体をつくるという目的に沿っていないものが多い。そこで、ダイエットの実態および食生活と体調に関する調査を行い 2～10 の結果を得た。

1. (a) BMI による肥満の判定

本学学生の BMI (体格指数) の平均値は 20.2 であり、内訳は痩せ傾向群 ($BMI \leq 19.9$) は 43.8%、正常群 ($20.0 \leq BMI \leq 22.9$) が 45.3%、肥満傾向群 ($BMI \geq 23.0$) は 10.8% の比率であった。

(b) 体脂肪率による肥満の判定

同女子学生の体脂肪率の平均値は 23.3 で、内訳は痩せ傾向群 (20% 未満) が 15.1%、正常群 (20%～25% 未満) は 53.2%、肥満傾向群 (25% 以上) が 31.7% であり全体の 1/3 が肥満傾向群に属する結果となった。また体脂肪率では BMI による判定よりも約 3 倍の人が肥満傾向にあると判定された。

体脂肪率 25% 以上の人が BMI 痩せ傾向群に 16.0%、正常群に 39.7%、肥満傾向群に 60.0% みいだされた。即ち、体型から見てスリムであり肥満でない者のなかにも体脂肪率が 25% 以上の脂肪体質の学生が多いことが判った。

(c) 学生が理想とする体重

学生が望んでいる体重は現在の自分の体重を下回り、肥満傾向群では 100% 体重減少を望み、正常群で 98.8%、痩せ傾向群でさえ 51.9% の人が体重減少を望んでいる。

2. ダイエット経験者は全体の 59.6% もおり、開始年齢は、15 歳が 18%、16 歳が 24.6%、次いで 17 歳、18 歳がそれぞれ 19.8% で主として中学 3 年生、高校生・短大 1 年生時代に行っている。体重が減って成功したと答えた者はダイエット経験者全体の 38% で、体調に異常を感じないで体重が減少した者は全体の 24.6% であった。
3. ダイエットの方法としては食事、運動、薬の服用やこれらの併用もある。特定食品やダイエット食品を用いる方法には雑誌などで報道され話題になったものもある。成功したと答えたひとの方法としては運動と食事を併用したものが 48% に達し、最も高かった。
4. ダイエット期間は 1 週間から 1 ケ月が 30% で最も多く、実施期間の回数は 1～5 回が 38% で最も多く、繰り返し実行している場合のあることがわかる。
5. ダイエットによって体に生じる異常は、疲れやすい 21.6%、便秘 12.0%、生理停止 9.4%、貧血 7.2%、吹き出物がでる 6.6%、味覚障害 6.1%、精神不安定 4.9% が主なものである。ダイエット後の体重リバウンドは 14% もあった。
6. ダイエットによって生じた良好な結果は、体重の減少 36%、体部のサイズ減少 11%、味覚が敏感になった 8% などである。

7. ダイエットが失敗した理由としては、持続性に乏しい、体の不調、精神的不安定、反動としての食欲の増加などが挙げられる。
8. 学生の体験より考えついた理想的なダイエット法は次のようなものがある。
短期間に大きな体重減少を望まないこと、バランスよく食べながら体重を減らすこと、長続きする方法であること、ダイエット中健康を損なわない事、できるだけ運動量を増やすことなどである。
9. 日常の食生活を省みて、食べ過ぎていると思う食品を問うたところ、菓子類 42.8%、油もの 33.6%、嗜好飲料 23.6%、パン類 22.1%、肉類 20.3% などは摂り過ぎていると考えており、もう少し摂った方がよいと思う食品、および殆ど摂れていない食品にはいずれも上位に緑黄色野菜、大豆類、海藻、の食品群を挙げており、もう少し摂った方がよい食品には乳製品 26.1% を挙げ、殆ど摂れていない食品には魚介類 11.4% があり近年の若者の食生活の偏りが示されている。
学生の 1 日の食品摂取品目数は平均 20.2 品目で 30 品目にはほど遠い。
朝食の欠食状況は、1 週間のうち 1~3 欠食のある人は 22.3% で、そのうち全く摂らない人は 6.4% であった。朝食の内容は主食と副食を摂っている人は 40.6% でその他はバランスのとれていない不備なものであった。
10. 学生の体調、便秘の有無、生理の状態、アレルギーの有無、歯の健康状態などについても調査し、食生活の内容と合わせて考察した。

参考文献

- 1) 厚生省：平成 7 年度版 国民栄養の現状
- 2) 和田攻：金属とヒト 89-90 (1986) 朝倉書店
- 3) 広畑富雄：食物と癌予防 CRC.1, 155 (1992)
- 4) 全米科学アカデミー 食物栄養とがんに関する特別委員会：日本栄養食品協会：312 (1983)
- 5) Hocman, G.: Comp. Biochem. Physiol. 93 B, 201 (1989)
- 6) 高田秀穂ほか：脂質栄養学 4(1), 41-48 (1995)
- 7) 高田秀穂ほか：脂質栄養学 2(1), 5-15 (1993)
- 8) Soroko, S. et al.: Am. J. of Health 84, 1319 (1994)
- 9) 山下直宏：脂質栄養学 4(1), 41-48 (1995)