

原 著

大学生の食行動およびやせ志向に対する栄養教育の影響

長尾麻衣*¹, 宮澤洋子*², 土田満*¹

*¹: 愛知みずほ大学大学院 人間科学研究科

*²: 名古屋文理大学 健康生活部 健康栄養学科

The impact of nutrition education on eating habits and desire for leanness of college students

Mai Nagao*¹, Yoko Miyazawa*² and Mitsuru Tsuchida*¹

*¹: Aichi Mizuho College

*²: Nagoya Bunri University

Abstract

This study aimed to examine the impact of nutrition education on eating habits and desire for leanness among young women, and involved a questionnaire survey of 1st- to 3rd-year female college students who study in the Department of Health and Nutrition (dietitian group: 172) and other departments (non-dietitian group: 164) of two colleges in Aichi Prefecture.

No significant difference was observed in the BMI and percentage of "lean", "normal", and "obese" subjects between the two groups. Scores for nutritional knowledge were significantly higher in the dietitian than non-dietitian group. Regarding the eating habits over one week, the number of subjects who skipped breakfast was significantly higher in the non-dietitian group. Those who incorrectly perceived themselves as being overweight exceeded half of the subjects in both groups, and most of them had a desire to be thinner. In both groups, most subjects had dieted before high school. Scores of the EAT-26 and BSQ showed no significant difference between the two groups, but tended to be higher in both groups. Factor analysis of the EAT-26 revealed 5 factors, including "controlled diet", and the dietitian group showed significantly higher scores for subscales of "controlled diet" and "obsession with food". No significant difference was observed in subscales of the BSQ between the two groups.

The results indicate that nutrition education for the dietitian group did not change their perception of eating habits and body shape. Along with the provision of education which focuses on a change in perception, nutrition education before high school should be considered.

Key words: young women (若年女性), eating habits (食行動), desire for leanness (やせ志向), nutrition education (栄養教育)

I. 緒 言

厚生労働省が2005年4月21日に公表した「2003年国民健康・栄養調査」によると、20代の女性ではBMI（体格指数）が18.5未満で「やせ過ぎ」に分類される者の割合が23.4%と、すべての世代中もっとも割合が高かったことが明らかとなった。わが国の若い女性におけるやせ志向を示すものである。やせ志向の背景には、マスメ

ディアにおけるダイエット情報の氾濫や、特に女子において身体が細いことを美しいとする社会文化の影響などが指摘されている^{1,2,3,4)}。テレビや雑誌では、標準体重を大きく下回った女性モデルを日常的に目にし、女性誌には必ずといっていいほどダイエット食品、あるいはサプリメントの広告が掲載されている。1970年代では健康者と比して明らかに異常であった摂食障害的食行動やボディイメージが、現在では両者の境界が不鮮明になって

表 1. 対象者の身体プロフィール

		M ± SD			
		年齢(歳)	身長(cm)	体重(kg)	BMI
栄養士群	1 回生	18.2 ± 0.4	157.3 ± 6.5	50.6 ± 6.9	20.4 ± 2.3
	2 回生	19.4 ± 0.7	158.2 ± 5.4	53.0 ± 6.7	21.2 ± 2.4
	3 回生	20.2 ± 0.4	159.4 ± 5.4	53.1 ± 6.9	20.9 ± 2.3
他学科群	1 回生	18.2 ± 0.4	158.2 ± 5.0	50.5 ± 6.8	20.2 ± 2.4
	2 回生	19.3 ± 0.4	158.0 ± 6.5	53.4 ± 8.5	21.4 ± 3.1
	3 回生	20.9 ± 3.3	156.5 ± 5.4	50.9 ± 8.7	20.8 ± 3.0

きていることも指摘されている³⁾。

女子大学生(20代女性)のやせ志向やボディイメージの実態を把握することは重要であるが、更に食と健康に関する専門教育課程に属する学生の意識も調査することで、同じやせ志向をもった若い女性に対する栄養教育の効果を明らかにすることが可能であると考えられる。管理栄養士養成課程に属する大学生は、卒業後に管理栄養士という専門職に就いて働くことを目標としている者が多く、健康的な食行動や正しい体型認識についての専門教育を受け、意識や行動の変容に着目した栄養教育も始められている。栄養教育の影響を検討した報告はみられるが、他学科との比較から検討した報告は少ない。

以上の背景を踏まえ、管理栄養士課程に属する女子大学生と他学科の女子大学生における食行動ややせ志向、ボディイメージの歪み等を比較し、栄養教育が及ぼす影響について検討した。

II. 対象と方法

1. 対象者と調査時期

愛知県下にある2つの大学の学生、一方の大学は管理栄養士課程の栄養学科(栄養士群)、他方は人間科学科(他学科群)に所属する、それぞれ1学年~3学年の女子大学生を対象とした。2006年6月に、無記名、自己記入式のアンケート調査を行い、回収した調査用紙のうち、年齢、身長、体重に記入漏れのなかった者337名(栄養学科172名、他学科164名)を解析の対象とした。

尚、アンケート冊子表紙により調査の目的、処理方法を説明し、同意を得た上で調査を行った。

2. アンケート内容

身体状況、栄養に関する知識(管理栄養士国家試験より抜粋した問題を10問出題)、食生活(朝食、昼食、夕食、間食、夜食の摂食状況)、体型(現在の認識、今後の希望、理想)、ダイエット経験、食行動、身体満足度から構成される。食行動については神経性食欲不振症の臨床的症状

を簡便に評価するために開発された26質問項目からなる尺度で、山本ら⁶⁾が翻訳した日本語版EAT-26尺度(Eating Attitude Test-26)を用いた。EAT-26の素点をそのまま解析に用いて食行動異常傾向を検討するとともに、置換得点により摂食障害的食行動異常についても検討を行った。身体満足度は体型への関心、体型の不满からくる自尊心の低下、特に肥満意識に焦点を当てた身体満足度尺度⁷⁾で、本調査では館らにより作成され、小林ら⁸⁾によって信頼性、妥当性が検討された34の質問項目で構成された日本語版BSQ(Body Shape Questionnaire)尺度を用いた。素点をそのまま解析に用いた。

3. 解析方法

栄養士群と他学科群の比較にはt検定、各群の学年間の比較には一元配置分散分析あるいは χ^2 検定を行った。また、EAT-26尺度得点、BSQ尺度得点、及び、各尺度を因子分析(最尤法、プロマックス回転)後に抽出した下位尺度得点の栄養士群と他学科の比較、各群の学年間の比較は前述と同様の分析を行った。尚、t検定を行う際に、等分散性が認められなかった質問項目はウィルコクソンの順位和検定を行った。

統計解析には、SPSS統計パッケージソフト、15.0J for Windowsを用いた。

III. 結 果

1. 身体状況について

対象者の身体プロフィールを表1に示した。また、自己申告による身長、体重からBMIを算出し、日本肥満学会の判定基準に基づいて「やせ」「標準」「肥満」に分類したところ、「やせ」に分類される者は、337名中、62名(18.5%)、「適正」に分類される者は249名(74.1%)、「肥満」に分類される者は25名(7.4%)であった。栄養士群と他学科群におけるBMIの分布割合に有意差はなく、また各群の学年間のBMIの分布割合にも有意差は認められなかった。

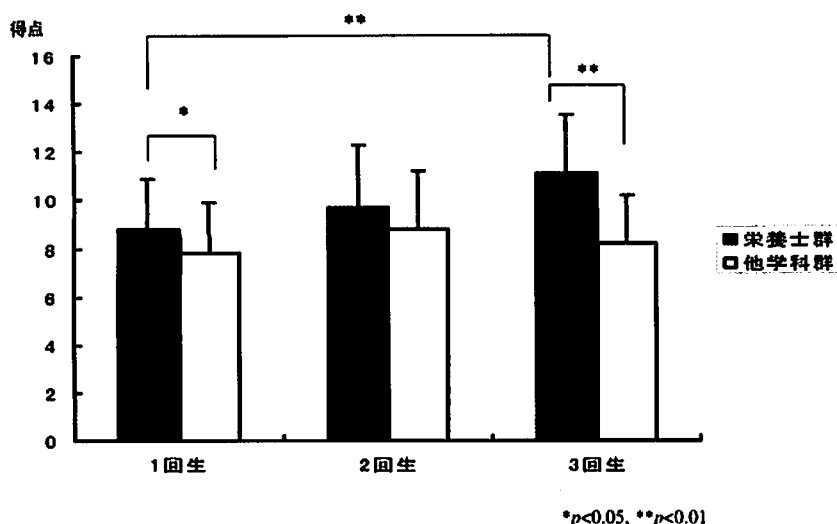


図1 学年別の栄養に関する知識の得点

2. 栄養に関する知識について

栄養に関する知識において10問中の正解数は、栄養士群では10.0 ± 2.7、他学科群では8.2 ± 2.2であり、栄養士群の学生のほうが他学科群よりも有意に高かった (p < 0.01)。

学年別の栄養に関する知識の得点を図1に示した。1年生、3年生で栄養士群の方が他学科よりも有意に高かった。各群の学年における得点の比較を行ったところ、栄養士群で1年生と3年生、2年生と3年生の間に有意差が認められ、1年生、2年生よりも3年生の方の正解数が有意に高かった。一方、他学科群では学年間に有意差は認められなかった。

3. 食生活について

朝食、昼食、間食、夕食、夜食における1週間の摂食状況で、各食の1週間の摂食状況について、「食べない」、「週1回以下」「週2～4回」と回答した者を「欠食のある者」、「週5回～6回」、「毎日食べる」と回答した者を「欠食の無い者」にまとめ、栄養士群と他学科群を比較した。朝食では欠食のある者が栄養士群で9.3%、他学科群で26.6%と、他学科群の欠食の割合が有意に多かったが (p < 0.01)、昼食、間食、夕食、夜食は両群間に有意な差は認められなかった。

4. 体型について

現在の体型の認識について、回答をBMIによる判定と照ら

し合わせた結果を表2に示した。自分の体型を正しく認識している者は全体の52.9%と約半数に満たなかった。BMIによる判定が「やせ」、あるいは「適正」であるにもかかわらず、自分自身を「太っている方へ誤認している者」は、「やせ」で栄養士群60.0%、他学科群71.0%、「適正」で栄養士群48.5%、他学科群39.2%であったが、両群間に有意差は認められなかった。また、各群の学年間でも有意差はなかった。

今後の希望体型を実際のBMI区分で分類した結果、全体で「やせたい」と答えた者が54.6%あり、「部分的に引き締めたい」と合計すると84.2%にのぼった。また、BMIによる判定が「やせ」あるいは「適正」であるにもかかわらず、さらにやせ

たいと回答した者は、「やせ」で栄養士群33.4%、他学科群41.9%、「適正」で栄養士群67.3%、他学科群55.7%であったが、両群間に有意差は認められなかった。また、各群の学年間でも有意差はなかった。

理想体重について回答を求め、実際の身長と理想体重から理想のBMIを算出した。理想のBMIの平均値は、栄養士群で18.8 ± 1.5、他学科群で18.7 ± 1.5であり、有意差は認められなかった。また、各群の学年間でも有意差はなかった。

5. ダイエットについて

ダイエット経験について、「ない」、「1回」、「2～5回」、「6～9回」、「10回以上」の選択肢で回答を求めた。「ない」と回答したものが全体で44.5% (栄養士群:44.8%、他学科群:44.2%)であったが、両群間に有意差は認められなかった。経験回数は、各群ともに「2～5回」が最も多かった。

最初にダイエットを開始した時期について、「小学生未満」、「小学生」、「中学生」、「高校生」、「大学に入ってから

表2. 現在の体型の認識

	栄養士群 (%)			他学科群 (%)		
	やせ	適正	肥満	やせ	適正	肥満
① やせている	40.0	0.0	0.0	25.8	1.7	0.0
② 太っている	3.3	48.5	100.0	12.9	39.2	100.0
③ 標準的である	56.7	50.0	0.0	58.1	56.5	0.0
④ その他	0.0	1.5	0.0	3.2	2.6	0.0
正しく認識している者	40.0	50.0	100.0	25.8	56.5	100.0
太っている方へ誤認している者	60.0	48.5	0.0	71.0	39.2	0.0

表 3. EAT-26 尺度の因子分析

質問項目	因子負荷量				
	第 1 因子	第 2 因子	第 3 因子	第 4 因子	第 5 因子
食物に関して自分で自分をコントロールしている。	0.576	0.024	0.035	-0.067	0.052
砂糖が入っている食物は食べないようにしている。	0.575	0.111	0.090	0.090	0.080
自分が食べる食物のカロリー量を知っている。	0.545	-0.038	0.133	0.024	0.010
ダイエット食品を食べる。	0.517	0.215	0.248	0.130	-0.025
炭水化物が多い食物(パン,ごはん,パスタなど)は特に食べないようにしている。	0.498	0.221	0.043	0.020	-0.014
カロリーを使っていることを考えながら運動する。	0.496	0.262	0.168	0.009	0.062
甘い物を食べた後で、気分が落ち着かない。	0.460	0.177	0.287	0.323	0.080
もっとやせたいという思いで頭がいっぱいである。	0.236	0.875	0.205	0.041	-0.043
自分の身体に脂肪がつきすぎているという考えが頭から離れない。	0.146	0.723	0.194	0.109	-0.038
太りすぎることがこわい。	0.125	0.563	0.150	0.083	-0.124
ダイエットをしている。	0.456	0.485	0.131	-0.017	-0.053
食物のことで頭がいっぱいである。	-0.015	0.146	0.800	-0.028	0.032
私の生活は食物にふりまわされている気がする。	0.320	0.217	0.629	0.032	0.077
やめられないかもしれないと思うほど次から次へと食べ続けることがある。	-0.095	0.213	0.583	0.171	0.082
食物に関して時間をかけすぎたり、考えすぎたりする。	0.432	0.101	0.483	0.107	0.202
食べた後でひどく悪いことをしたような気になる。	0.360	0.335	0.400	0.277	0.056
食事の後で衝動的に吐きたくなる。	0.088	0.098	0.100	0.844	0.076
食べた後に吐く。	0.054	0.047	0.113	0.754	0.032
他の人は、私よりもっと食べるようにと望んでいるようだ。	0.031	-0.054	0.059	0.101	0.818
他の人は私のことをやせすぎだと思っている。	-0.095	-0.206	0.154	0.011	0.639
他の人が私にもっと食べるように圧力をかけている感じがする。	0.155	0.067	0.135	0.029	0.620
固有値	6.179	2.475	2.023	1.631	1.427
寄与率(%)	23.8	9.5	7.8	6.3	5.5

ら」の選択肢で回答を求めた。ダイエットを開始した時期で最も多かったのは「高校生」で全体の 55.2% (栄養士群: 52.7%, 他学科群: 57.8%) と半数以上にのぼった。次いで「中学生」が 24.1% (栄養士群: 24.7%, 他学科群: 23.3%) で、先の「高校生」と併せると中学生と高校生の時期にダイエットを開始した学生が 79.3% (栄養士群: 77.4%, 他学科群: 81.1%) と大半を占めていた。

6. 食行動 (EAT-26 尺度) と身体満足度 (BSQ 尺度) の得点について

EAT-26 尺度の得点は、栄養士群で 56.6 ± 14.7 、他学科群では 53.6 ± 15.4 で、両群間に有意差は認められなかった。また、学年ごとに両群の EAT 尺度得点を比較したが、1 年生、2 年生、3 年生いずれも、両群間に有意差は認められなかった。EAT 置換得点は、栄養士群で 8.6 ± 7.0 、他学科群では 8.1 ± 7.3 であり、両群間に有意差は認められなかった。学年ごとの EAT 置換得点は、1 年生、2 年生、3 年生いずれも、両群間に有意差は認められなかった。

BSQ 尺度の得点は、栄養士群で 98.1 ± 19.4 、他学科群では 98.7 ± 22.2 で、栄養士群と他学科の学生の BSQ 尺度得点に有意差は認められなかった。学年ごとの比較に

おいても、1 年生、2 年生、3 年生いずれも、両群間に有意差は認められなかった。

EAT 尺度得点と BSQ 尺度得点の相関を検討したところ、栄養士群、及び他学科群いずれにおいても、EAT 尺度得点と BSQ 尺度得点の間には有意な正の相関が認められた ($p < 0.01$)。

7. 食行動 (EAT-26 尺度) の因子分析と下位尺度得点の比較

EAT-26 尺度について因子分析を行った結果を表 3 に示した。5 つの質問が除外され、5 つの因子が抽出された。第 1 因子は「食物に関して自分で自分をコントロールしている」、「砂糖が入っている食物は食べないようにしている」、「自分が食べる食物のカロリー量を知っている」などの 8 質問項目からなり、「食のコントロール」とした。第 2 因子は「もっとやせたいという思いで頭がいっぱいである」、「自分の身体に脂肪がつきすぎているという考えが頭から離れない」、「太りすぎることがこわい」など 4 質問項目からなり、「肥満恐怖」とした。第 3 因子は「食物のことで頭がいっぱいである」、「私の生活は食物にふりまわされている気がする」、「やめられないかもしれない

表 4. EAT-26 下位尺度得点の比較

因 子		M ± SD	
		栄養士群	他学科群
食のコントロール	1 回生	13.5 ± 5.9	12.4 ± 5.4
	2 回生	15.4 ± 5.3 *	12.9 ± 4.6 *
	3 回生	14.4 ± 4.1	12.8 ± 5.1
	全体	14.4 ± 5.2 **	12.7 ± 5.0 **
肥満恐怖	1 回生	12.7 ± 5.6	13.2 ± 5.4
	2 回生	13.6 ± 5.3	13.1 ± 5.7
	3 回生	12.9 ± 4.6	13.2 ± 5.6
	全体	13.1 ± 5.2	13.2 ± 5.5
食に関する捉われ感	1 回生	11.2 ± 5.3	10.7 ± 4.9
	2 回生	10.9 ± 4.5	9.9 ± 4.6
	3 回生	11.8 ± 5.2 **	8.8 ± 4.3 **
	全体	11.3 ± 5 **	9.9 ± 4.7 **
嘔吐	1 回生	2.6 ± 1.8	2.8 ± 1.7
	2 回生	2.4 ± 1.1	2.4 ± 1.3
	3 回生	2.0 ± 0.2	2.3 ± 1.3
	全体	2.4 ± 1.3	2.6 ± 1.5
食及び体験に関する他者評価	1 回生	2.6 ± 1.8	2.8 ± 1.7
	2 回生	4.8 ± 2.8	5.8 ± 3.6
	3 回生	5.2 ± 2.3	4.7 ± 3.1
	全体	5.1 ± 2.7	5.2 ± 3.0

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

と思うほど次から次へと食べ続けることがある」など5質問項目からなり、「食への捉われ」とした。第4因子は「食事の後で衝動的に吐きたくない」、「食べた後に吐く」の2質問項目からなり、「嘔吐」とした。第5因子は「他の人は、私よりもっと食べるようにと望んでいるようだ」、「他の人は私のことをやせすぎだと思っている」など3質問項目からなり、「食及び体型に関する他者評価」とした。各因子のCronbachの α 係数は0.73～0.82と十分な値が得られた。

抽出した因子の下位尺度得点について、栄養士群と他学科群で比較した結果を表4に示した。「食のコントロール」と「食に関する捉われ感」の下位尺度得点は栄養士群のほうが他学科群よりも有意に高かった。「肥満恐怖」、「嘔吐」、「食及び体型に関する他者評価」の下位尺度得点には、いずれも両群間に有意差は認められなかった。両群の学年間の比較では、「食のコントロール」で栄養士群の2年生が他学科群の同学年より有意に高く、「食に関する捉われ感」で栄養士群の3年生が他学科群の同学年よりも有意に高かった。

8. 身体満足度 (BSQ 尺度) の因子分析と下位尺度得点の比較

BSQ 尺度について因子分析を行った結果を表5に示し

た。5つの因子が抽出され、第1因子は「裸の自分をみて、太っていると思う」、「自分の体型ではダイエットが必要だと思う」、「もも、お腹、おしりが太りすぎだと思う」などの9質問項目から成り、「自分の体型への肥満意識」とした。第2因子は「走る時、太っていることが気になる」、「体型の悩みで、物事に集中できないことがある」、「太る体質だといつも恐れている」など12質問項目からなり、「肥満体型の恐怖」とした。第3因子は「そばにやせた人がいると、自分の体型が気になる」、「人と一緒にいる時、自分の体型をいやだと思ったことがある」、「自分の体型と人の体型とをよく比較する」など6質問項目からなり、「体型についての他者比較及び評価」とした。各因子のCronbachの α 係数は0.89～0.92と十分な値が得られた。

抽出した因子の下位尺度得点について、栄養士群と他学科群で比較した結果を表6に示した。いずれの因子についても栄養士群と他学科群間で有意差は認められなかった。また、いずれの学年でも両群間に有意差は認められなかった。

IV. 考 察

身長、体重、及びBMIには、栄養士群と他学科群間、ま

表 5. BSQ 尺度の因子分析

質問項目	因子負荷量		
	第 1 因子	第 2 因子	第 3 因子
裸の自分をみて、太っていると思う。	0.890	0.538	0.617
自分の体型ではダイエットが必要だと思う。	0.852	0.701	0.649
もも、お腹、おしりが太りすぎだと思う。	0.815	0.356	0.558
今の体型だと食事制限すべきと思う。	0.770	0.711	0.630
正座すると、ももの太さが気になる。	0.724	0.357	0.635
体の脂肪の部分を切り落とせたらよいと思う。	0.711	0.271	0.544
ウエストやお腹のまわりの脂肪が気になる。	0.693	0.317	0.381
今の体型だと運動が必要だと思う。	0.656	0.409	0.489
体はひきしまっていないと思う。	0.624	0.367	0.382
走る時、太っていることが気になる。	0.585	0.760	0.592
体型の悩みで、物事に集中できないことがある。	0.477	0.728	0.579
太る体質だといつも恐れている。	0.626	0.708	0.658
食事を少しでもたくさん食べると太ると思う。	0.563	0.677	0.562
自分の体型は、セルフコントロールが欠けていると思う。	0.609	0.677	0.546
電車やバスに乗って腰をかけた時、場所をとることが気になる。	0.335	0.632	0.355
食事をたくさん食べた後で太っていると思う。	0.546	0.626	0.585
体型が気になるようなパーティなどに行かないようにしている。	0.321	0.619	0.369
体型が目立つような服を着るのをさける。	0.398	0.550	0.467
他の同性が、あなたより痩せていることを不公平だと思う。	0.370	0.532	0.487
エネルギーの高いケーキなどを食べると太ると思う。	0.498	0.530	0.520
やせようとして食べ物を吐き出したことがある。	0.077	0.430	0.170
そばにやせた人がいると、自分の体型が気になる。	0.615	0.528	0.838
人と一緒にいる時、自分の体型をいやだと思ったことがある。	0.562	0.551	0.824
今、自分の体型に悩んでいる。	0.706	0.560	0.760
自分の体型と人の体型とをよく比較する。	0.464	0.502	0.756
自分の体型を恥ずかしいと思う。	0.675	0.626	0.747
プールなどで他人の視線をさげたいと思う。	0.458	0.490	0.591
固有値	11.98	2.537	1.389
寄与率(%)	42.8	9.0	5.0

表 6. BSQ 下位尺度得点の比較

因子		M ± SD	
		栄養士群	他学科群
自分の体型への肥満意識	1 回生	34.1 ± 6.9	33.3 ± 7.8
	2 回生	35.7 ± 5.7	34.5 ± 6.5
	3 回生	34.9 ± 6.3	35.1 ± 5.8
	全体	34.9 ± 6.3	34.2 ± 6.8
肥満体型の恐怖	1 回生	32.9 ± 9.3	34.5 ± 12.1
	2 回生	34.3 ± 9.3	34.9 ± 11.0
	3 回生	33.8 ± 8.2	32.6 ± 9.5
	全体	33.6 ± 9.0	34.0 ± 11.0
体型についての他者比較及び評価	1 回生	19.5 ± 5.5	20.5 ± 4.6
	2 回生	20.2 ± 5.0	20.1 ± 4.9
	3 回生	20.8 ± 4.6	20.7 ± 5.4
	全体	20.1 ± 5.1	20.5 ± 4.9

た学年間での有意差は認められなかった。また、BMI 分類によるやせ、適正、肥満の割合においても両群間に有意差は認められず、厚生労働省による平成 15 年国民健康栄養調査結果⁹⁾における 20 歳代女性の BMI の状況と比較しても大きな違いはなかった。平成 15 年国民健康栄養調査では、20 代女性の BMI やせの割合が 23.4%と全年代中で最も高く、際立っており、若い女性における極端なやせ志向が明らかにされている⁹⁾。本調査で対象とした学生においても、やせの割合は両群とも 2 割近くに上っており、やせ志向が浸透していることが考えられる。思春期、青年期の女子における、自身の体型をより太っている方へ認識しているボディイメージの歪み、あるいは今以上にやせたいと願う瘦身願望、やせ志向の存在については、多くの報告がなされている^{1,10,11,12)}。佐久間ら¹⁰⁾の調査では、女子大学生において、BMI 判定が「やせ」、あるいは「適正」とされる者の 50%以上が自身を「太っている」と誤認識していると報告している。本調査においても、現在の BMI 区別の体型についての自己認識や今後の体型についての希望、そして理想の BMI などの結果から、自分の実際の BMI より太っている方向に誤認識しているものが 50%を超え、佐久間らと同様な結果が得られている。「やせ」、あるいは「適正」に分類される者の中でも、さらにやせたいと希望している者があったことなどから、やせ志向と同時にボディイメージの歪みも存在していることが考えられる。大学 1 年生の時点で既に、やせ志向やボディイメージの歪みといった問題がみられること、加えて、初めてダイエットを行った時期を高校生以前と回答した者の割合が大半を占めたことは、これらの問題が、高校生以前には既に形成されているものであることが推察される。

栄養に関する知識の得点は、他学科群では学年間に有意差はなかったが、栄養士群では 1 年生より 2 年生、1 年生より 3 年生と得点が有意に高くなり、栄養士課程に入学後、学年進行とともに栄養学の専門知識を習得していくことが示されている。一方、食生活においては、他学科群において朝食の欠食率が 3 学年で有意に高いことが認められた。栄養士群では 1 年生と 3 年生を比較しても欠食率に違いがなく、毎日朝食をきちんと摂るという習慣が、学年が進んでも維持されていることが伺える。また、栄養士群では朝食を週 5~6 回食べると答えた者を併せると、他学科群の 7 割に対して 9 割を超える者が毎日朝食を食べており、専門的な知識の習得と朝食をきちんと摂るという行動が伴っていることが認められた。朝食欠食習慣のある者は、疲労感や不定愁訴が多く、またいらしやすなど精神的にも不安定傾向にあるという報告が、年代別に多くなされている^{13,14,15)}。生化学的にも、朝食を欠食した場合、昼食後の血糖値上昇幅が大きい傾向があることが報告されている¹⁶⁾。栄養士群ではこういった朝食の重要性、あるいは朝食欠食による弊害と

いったことに関する専門教育を受けており、それが意識付けされて行動に反映していることも考えられる。また、他学科群 3 学年の朝食欠食率の多さは、大学生の調査において、低学年よりも高学年のほうが、起床時間が遅い傾向にあること、また起床時間の遅い者では朝食欠食傾向が強いことが報告されている¹⁷⁾ことより、時間的な不規則さに起因することが考えられる。今後、他学科学生については朝食の重要性や、朝食欠食の弊害、あるいは生活習慣についての栄養教育をより推進していくことが必要とされる。

食行動に関する EAT-26 尺度得点、身体満足度に関する BSQ 尺度得点において両群に有意差は認められなかった。また、摂食障害的食行動異常を示す EAT 置換後得点も、栄養士群で 8.6 ± 7.1 、他学科群で 8.1 ± 7.3 と両群に有意差はなかった。女子大生を対象にして EAT-26 を用いて行なわれた筒井ら¹⁸⁾による調査では、置換後得点の平均は 5.8 点、山本ら¹⁹⁾の調査では平均 6.8 点と、近年のものになるにつれて上昇傾向にある。本調査の置換後得点は、それらと比較しても高い得点を示しており、青年期女性におけるやせ志向、あるいは食行動異常傾向が、年々強くなってきている可能性が考えられる。

BSQ 尺度は得点が高いほど、自身の身体に不満が強いことを示す尺度であるが⁷⁾、本調査の対象となった女子大学生において、自身の体型に何も不満を持っていない者はおらず、皆何らかの不満を抱えていた。身体満足度は女性が自身のボディイメージを形成していく過程において、特に思春期以降低下する傾向が報告されている^{20,21)}。森ら²⁰⁾の思春期女子を対象とした調査においても、小学生高学年の BSQ 得点は 53.6 であるのに対して、中学 3 年生では 76.2 と増加傾向にあった。本調査の BSQ 得点は、栄養士群で 98.1 ± 19.4 、他学科群 98.7 ± 22.2 と、前述した調査の得点よりかなり高いことから、女性の身体満足度は年齢を重ねる程、低下していくことを支持している。BSQ 尺度の因子分析の結果、自己の体型への肥満意識、肥満体型への恐怖、体型についての他者比較、及び評価の因子が抽出され、本調査対象となった女子大学生が、肥満体型に対して恐怖を持ち、また自身の体型が肥満であるという意識に捉われていることが示された。また、肥満に対する恐怖が身体についての不満足感の誘引であり、その根底には、先にも述べたやせ志向があると考えられる。各因子別の下位尺度得点に栄養士群と他学科群における有意差は認められなかったことから、やせ志向やボディイメージに関する問題は、学科に関係なく女子大生全体が抱えているものであることが伺える。

EAT-26 尺度、BSQ 尺度を因子分析し、それぞれの下位尺度を 2 群間で比較したところ、EAT-26 の下位尺度である“食のコントロール”と“食への捉われ”が、栄養士群の 1 年生、2 年生、3 年生において他学科群より有意に高い得点を示した。食のコントロールは、自分の食事を

自分でコントロールしているという意識の強さ、食への捉われ感は、自身の意識、行動が食に捉われているという認識の強さを示すものである。栄養士群では入学時に既に食に対して強いこだわりを持っているが、EAT 尺度得点には、両群に差がみられなかったことから、食に対してのこだわりが必ずしも EAT 得点で示される摂食障害的食行動に結びつくものではないということが示唆されている。また、EAT 下位尺度の“食のコントロール”、“食への捉われ”の得点が、栄養士群の2年生、3年生でも他学科群より有意に高かったことは、栄養士群における食へのこだわりの強さに対して、年次で進む栄養教育による影響はあまりみられないことを示していると考えられる。

本調査では栄養士群と他学科群において、学年が進行しても強いやせ志向や、自身を実際よりも太っていると認識しているボディイメージの歪みや身体の不満足感を持ち続けることが認められた。こうした認識は大学入学前には既に形成されていること、また、現在の栄養教育が、若い女性において問題とされる強いやせ志向や、ボディイメージの歪みといった意識や食行動等を変容させるまでに至らないことを示唆している。やせ志向やボディイメージの歪みからくる痩身願望が、ダイエット行動に結びつき、さらに慢性的なダイエット行動が摂食障害の危険因子となりうるということが指摘されている^{22,23)}。本調査の結果は、現代の社会的な痩身賞賛文化が、所属学科を問わず女子大学生に深く浸透し、以前は摂食障害患者に特徴とされてきた痩身願望が一般にも持たれるようになってきたことを示している。管理栄養士課程に属する学生は、将来、管理栄養士として正しい知識を指導し、他人の意識変容を促す資質が求められる。そのため、自らの意識や行動を、正しい知識をもって変容していくことができる力を養うことは、非常に重要であると考えられる。管理栄養士課程における教育に関しても、こうした力を養うことに着目していく必要があると考えられる。管理栄養士課程における教育に関しても、こうした力を養うことに着目していく必要性があると考えられる。さらにはやせ志向は、高校生以前の思春期の時期に形成させることから²⁴⁾、本調査の結果と併せても、早い時期からの指導の必要性を裏付けるものと考えられる。

本調査では学年別に調査しており、個人の入学時からの意識、知識の変容を追跡したものではない。今後、入学時からのコホート研究により、実際の変容について検討することが必要である。また、やせ志向やボディイメージの歪みが社会的文化の影響を受けることが示唆されているが¹²⁾、同様の環境にあっても、そうした志向や歪み等を持たない者もいる。専門意識の高さ、将来の職業意識など本研究の調査項目以外の要因の検討とともに、栄養士群の中での差異に着目した調査も必要である。それによって、食行動に関連する意識の変容に対する、よ

り効果的な栄養教育への手がかりを得ることができると考える。

引用文献

- 1) 馬場安希, 菅原健介: 女子青年における痩身願望についての研究. 教育心理学研究 48: 267 - 274, 2000
- 2) 田中久美子: 青年期女子のダイエット行動に及ぼす友人関係のあり方と容姿に関する身体意識の影響. 健康心理学研究 17: 29 - 37, 2004
- 3) 内山里美, 曹英樹, 阿部祐子ら: 高度の栄養障害を来した神経性食思不振症に対するNSTによる栄養管理. 静脈経腸栄養 19: 190, 2004
- 4) 相地知子, 久間洋子, 材津美樹ら: 神経性食思不振症による摂食障害患者に対しNSTによるチームアプローチが奏効した一例. 静脈経腸栄養 19: 103, 2004
- 5) 中井義勝, 久保木富房, 野添新一ら: 摂食障害の臨床像についての全国調査. 心身医学 42: 729 - 727, 2002
- 6) 心理測定尺度集 III - 心の健康をはかる < 適応・臨床 > - サイエンス社 2001
- 7) Peter J. Cooper, et al.: The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire. International J. Eating Disorders 6: 485 - 494, 1987
- 8) 小林要二ら: 摂食障害患者に対する Body Shape Questionnaire (BSQ) の試み BSQ 日本語版の信頼性及び妥当性の研究. 臨床精神医学 30: 1501 - 1508, 2001
- 9) 平成 15 年国民健康栄養調査報告 第一出版 2006
- 10) 佐久間淳ら: 若年女性の肥満意識と BMI との関係・歪んだやせ願望と健康行動の問題点. Health Sciences 17: 83-93, 2001
- 11) 長島万弓, 市川玲子ら: 女子短大生の自己の食事管理に関わる要因について - やせ志向と栄養改善意識. 名古屋経済大学自然科学研究会会誌 38: 29 - 43, 2004
- 12) 柘植光代, 佐藤文代, 川野因ら: 若年女性のやせ志向と食生活の問題点. ニューフードインダストリー 45: 7 - 11, 2003
- 13) 須藤紀子, 佐藤加代子, 林謙治: 朝食提供校における中学・高校生の朝食摂取状況と午前中の自覚症状との関連. 思春期学 22: 157 - 166, 2004
- 14) 林裕子, 門間正子ら: 朝食欠食が女子看護学生の自覚的健康状態及び食品摂取状況に与える影響. 札幌医科大学保健医療学部紀要 6: 9 - 17, 2003
- 15) 濱名涼子, 早瀬仁美ら: 福岡県内の小学生を対象とした食生活と自覚疲労調査 学年・男女の比較. 福

- 岡女子大学人間環境学部紀要 35:47-54, 2004
- 16) 秦艶萍, 横山久美代ら:朝食欠食が昼食後の血糖値変動に及ぼす影響. 女子栄養大学紀要 34:33-39, 2003
 - 17) 古川利温, 吉澤貴子ら:若い女性のやせ願望と生活の夜型化. 東京家政学院大学紀要 43:14-22, 2003
 - 18) 筒井未春:大学生の食習慣及び食行動異常に関する検討. 厚生省特定疾患神経性食欲不振症調査研究班 平成4年度研究報告書, 1993
 - 19) 山本彩, 山口日出彦, 原井宏明ら:1年後の摂食状況に影響を及ぼす心理社会的要因についてのコホート研究. 独立行政法人 国立病院機構 菊池病院臨床研究部 平成14年度研究報告. 2001
 - 20) 森千鶴, 小原美津希:思春期女子のボディイメージと摂食障害との関連. Yamanashi Nursing Journal 2:49-54, 2003
 - 21) 栗岩瑞生ら:思春期女性のボディイメージと体型に関する縦断的研究. 小児保健研究 59:596-601, 2000
 - 22) American Psychological Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4th. ed. Washington D. C.: American Psychological Association, 1994
 - 23) Mintz L. B, Betz N. E.: Sex differences in the nature, realism, and correlates of body image. Sex Roles 15:185-195, 1988
 - 24) 山中学, 宮坂菜穂子, 宮内一浩ら:大学生の摂食障害. 心身医学 40:216-219, 2000