

# 女子大学生のスリム願望を考える

管理栄養学科 續 順子

## はじめに

「生活の科学」第35号に「大学での食育の取り組み」と題して椋山女学園食育推進センター（以下、センター）を中心とした大学での食育推進活動を紹介する機会を得ました。ここでは、本学在学生の食生活に関する調査から、特に昼食の摂取の問題点を明らかにし、その改善へ向けた取り組みを紹介しましたが、センターでは小学校、中学校、高等学校も対象として全学園を対象とした食育活動を進めており、私の研究室も卒業研究を通じてこれに協力をしています。

こうした活動を進める中で、適切な食事を摂ることの意義への理解を広める上で、対象となる生徒、学生が自分の身体の状態をどのように受け止めているかが、大きな要因となっているのではないかと感触を得ました。このため、大学在学生を対象に食事摂取とは別に、自身の体型や、ダイエットの経験に関する調査を実施して、その実態を捉える試みを進めています。今回は、この紙面を借りて、調査で明らかになった女子大学生のスリム志向の内容・状況をお伝えしたいと思います。

## 実 BMI と理想 BMI の乖離

これまでに報告のあった女子大学生を対象とした体型の測定報告を集めて、20世紀後半から現在までの変化をまとめると、図1の結果が得られます。女子大学生の Body Mass Index（以下、BMI。体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)）は、ここ半世紀20から21の間ではほぼ安定しています。BMI値は、22.5が適正值とされていますから、平均的な女子大生は幾分スリムではありますが、ほぼ適正な体型を維持していると見ることができます。

収集した報告は、理想とする体型あるいは理想の体重を併せて尋ねているものを選んだのですが、図1にはBMIに換算したその理想値の平均値も示しています。これを見ると、女子大学生の理想BMI値はこの半世紀じりじりと低下し、標準的とみなされる範囲の下限値に相当する18.5を下回ろうとする勢いです。換言すれば、平均的女子大学生は自分を相対的に「太っている」と捉え、「痩せたい」と思う傾向が強まっていると見られます。

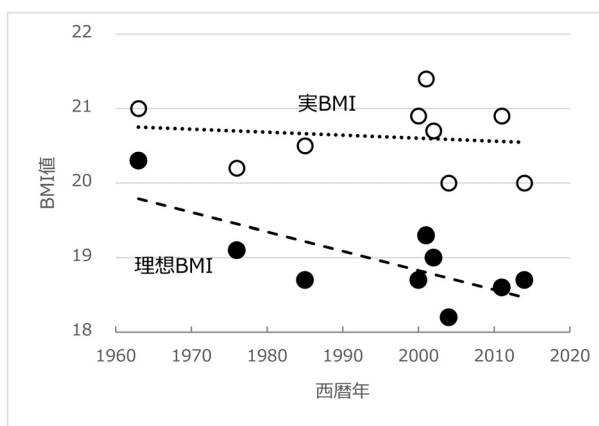


図1 女子大学生の実BMIと理想BMIの推移  
女子大学生を対象とした体型調査結果を年次に沿って示す。各調査の出典は、文献1)を参照。点線は実BMI(白丸)の回帰直線、破線は理想BMI(黒丸)の回帰直線を示す。

## ダイエット経験率の増加

女子大学生が自己の体型を理想に近づけようとして、ダイエットに取り組む者が増えていることは、21世紀が近づくころになって注目されるようになり、いくつかの調査が実施・報告されています。これらを集約したものが図2です。

図2では、近年女子大学生のダイエット経験率が上昇し、80%を超える水準に達していることが分かります。私たちが実施した調査でもダイエット経験率は80%強に達していました。その内訳は、大学入学以後に経験した者が37%、高校生時代に初めて経験した者が32%と主力を占めていますが、中学校時代に最初の経験のある者が9%、小学校高学年に経験し始めた者が2%と、ダイエット経験開始年齢が10代に入っただけの頃はまだ下がって来ている状況が捉えられました。

スリムな体型への関心はおそらく女子中学生のレベルで広がり、高校在学中には女子生徒の半数近くがダイエットという具体的行動を経験する状況になっているようです。思春期の成長が盛んな時期にダイエットを行うことは、将来の健康へのリスクを増大させることが想定されますが、若年時のダイエットのリスク評価はまだ十分なデータが得られてはいない状況で、今後継続して調査を進める必要があるでしょう。

## 体型意識には何が影響するか

若年女性の体型意識形成がどのように進むか、また、何に影響を受けるかといった研究は、心理学分野の課題として研究が進められているようです。残念ながらそれらを渉猟し総括する準備と余裕はありませんが、若年女性が、その体型を自らの社会的位置づけに関わる表現・表象として重く受け止めていることは、それらの研究成果を貫く基調と見てよいと思われます。

私たちも、フォーカス・グループ・インタビューの手法を用いて、スリムな体型を目指す行動を何が後押ししているのかを探り、アンケート調査でその重みを測っています。ダイエットしたいと思うきっかけは、体型の変化を感じた・知ったことが半数以上を占めていますが、なぜスリムな体型が良いと考えるのかという意識への影響では、「痩せていることが美しい」「痩せていることが可愛い」「流行っている可愛い服が着たい」「周りの人が痩せている」「周りから太った、痩せたら？と言われた」「基本的に痩せているほうが良い」「痩せた方が健康に良いと考える」といった現代社会が各種のメディアを通じて提示する

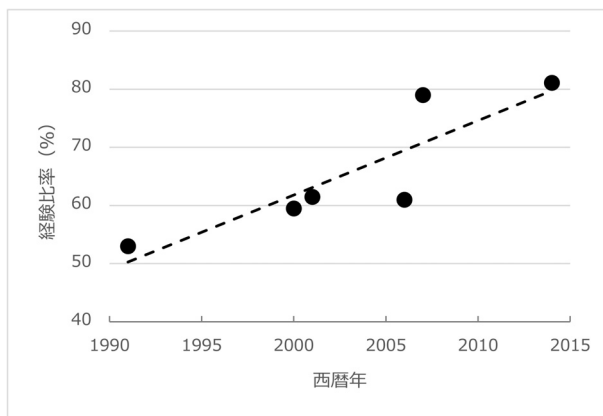


図2 女子大学生のダイエット経験率の推移  
女子大学生を対象としたダイエット経験調査結果を年次に沿って示す。各調査の出典は、文献1)を参照。破線は各調査結果の回帰直線を示す。

基準への接近や受容の感覚が主要なものです。複数選択で平均30%程度がこれらの項目に回答し、大きな影響をもっていることが明らかです。「周りの女性から美しい、可愛いと見られたい」「周りの男性から美しい、可愛いと見られたい」「雑誌のモデルのようになりたい」「男性に好かれたい」「就職活動に有利と考える」などの、より積極的な自己像形成の志向性を回答したものは平均13%程度で、幾らか少数派であるようです。

## 体型意識の測定

BMI値は、体重と身長から算出される客観的な体型指標ですが、個々人が自分の体型をどのように意識しているか、つまり、主観的な体型を把握するには、従来から体輪郭評定尺度図（以下、シルエット）を用いる方法が採用されています。私たちは、標準体型の領域が充実したThompsonらのシルエット系列（図3）を用い、自己体型シルエットと、理想体型シルエットを番号で選択してもらう方法で主観的な体型意識を測定しました。

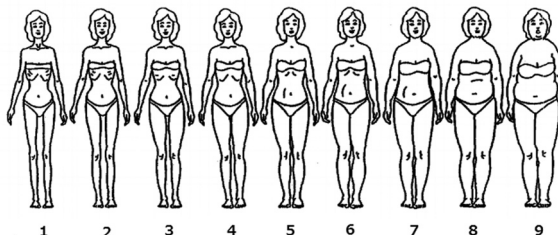


図3 Thompsonらのシルエット系列（女性）  
体型調査用に夫々の特徴を意識して描かれたスケール図。文献3）から女性部分のみ引用。

図4は、回答者の実際のBMI値（実BMI値）の分布を棒グラフで示し、自己体型として選んだシルエットで回答者をクラス分け（以下、シルエットクラス）し、それぞれのシルエットクラスの実BMI値の分布をバブルグラフで表現したものを重ね合わせたものです。バブルグラフでは、輪の面積の大小で回答人数の多少を示しています。シルエット番号が大きくなる（肥満化する）につれて、そのシルエットクラスの実BMI分布の中心が大きくなる関係が見られますが、実BMI値よりは大きめに意識されている傾向が読み取れます。

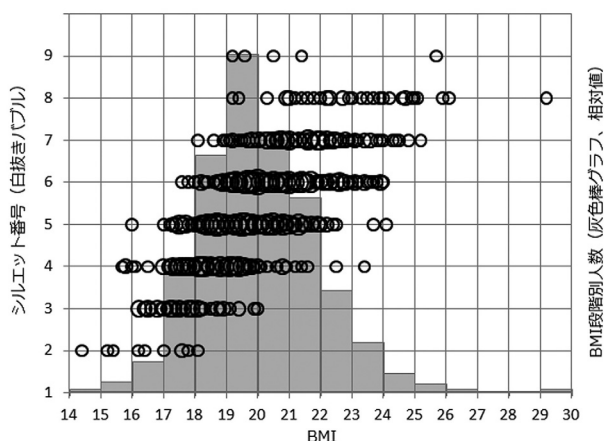


図4 女子大学生のBMI分布、全体およびシルエット別調査回答者のBMI分布を棒グラフで、自己体型シルエット別のグループ内分布をバブルグラフ（面積が人数に対応）で示す。

Thompsonのシルエット系列には、対応するBMI値の指定がありませんが、シルエットクラスごとに実BMI値と体重の平均値の分布をプロットすると、図5のようになりました。シルエット番号9を選んだ少数の者は、意識と実態に大きな食い違いを見せているので、これらを除外すると、シルエット番号2から8の範囲では、実BMI値と、また体重とも極

めて良い直線的な関係が得られました。

シルエット番号と実際のBMI値の関係が他の女性集団についても同じ傾きの直線となるのかどうかは今回の結果だけは答えられませんし、個々人のバラツキはありますが、調査対象とした女子学生集団に対しては、シルエット番号は簡単な式でBMI値に変換可能な体型指標であることが示されました。

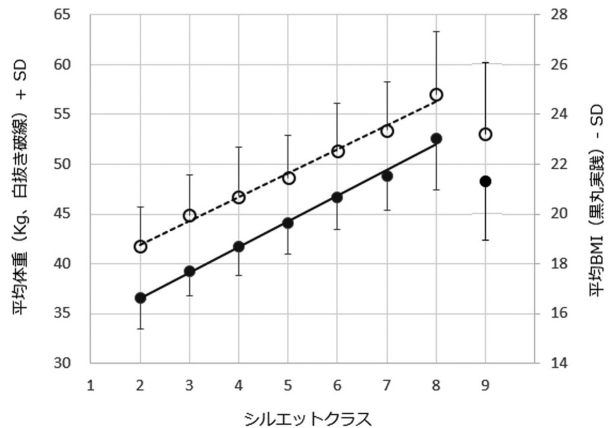


図5 自己体型シルエットとBMIおよび体重の関係  
自己体型シルエット別のグループごとに、BMI値(黒丸)および体重(白丸)の平均値と標準偏差を示し、各々の回帰直線(ただし、シルエット番号9は除外)を示す。

### シルエットで評価した理想体型への変位

理想体型シルエットと自己体型シルエットとの差分をシルエットクラス別にまとめたものが図6です。シルエットクラスごとの分布をバブルグラフで示しています。

前項と同様に、意識と実態とに乖離が目立つシルエット番号9のグループを除外して、シルエットクラスごとの差分分布の平均値の回帰直線を求めると、非常にバラツキの少ない明確な直線が得られています。期待どおり、自身をより太っていると判定しているグループがより大幅なスリムへの変位希望を抱えていることが明確です。図では示しませんが、各シルエットクラスについて、変化させたい体重の分布を同様に集約すると、シルエット番号の大きなグループでより体重減少希望量が多い傾向が確認できます。しかし、それらの平均値は直線からは幾らかずれて、三次曲線的な形態に並んでいました。理想体型への接近の程度を何Kg痩せたい|太りたいと体重変化で表現するよりも、希望するシルエットを指摘することの方がより直観的で安定した結果が得られるようです。このシルエット系列は女子大学生の体型意識測定の指標として有益なツールであることが再確認できたと言えるでしょう。

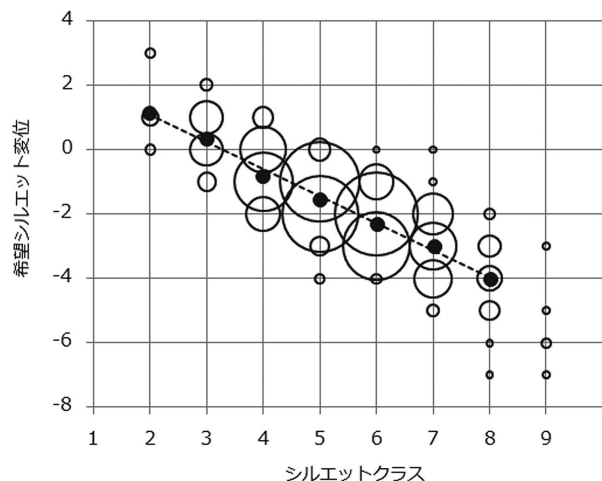


図6 自己体型シルエットと理想体型シルエットとの差の分布  
自己体型シルエット別のグループごとに、理想体型シルエットとの差の分布をバブルグラフで示し、併せて分布の平均値(黒丸)の回帰直線(ただし、シルエット番号9は除外)を加えた。

## 女子大学生が共有する理想体型

図6で注目したいのは、希望シルエット変位の平均値を結ぶ直線が、シルエット番号3と4の間で横軸の0と交わっていることです。この位置を図5のシルエット番号と実BMI値の直線的関係を用いてBMI値に換算すると、18.0が得られますが、これは、女子大学生全体が目標とする理想体型BMI値と考えることが出来ます。自分がこの位置よりも太っていると判断している大多数の者は、この理想体型を目指して痩せたいと望み、この位置より痩せていると判断している少数の者も、同じ理想体型を目指して太りたいと望んでいるわけで、女子大学生全体として理想とする体型は共有されていると言えます。

女子大学生がそれぞれの自己体型をこの理想体型に近づけたいと感じているわけですから、近年の女子大学生のスリム志向の高まりは、彼女らの共有する理想体型がよりスリム化した結果と考えることが適切と思われる。ここ半世紀の間に何が若年女性の理想体型をスリム化させたのか、という観点で調査検討を進めることが有益でしょう。

## 痩せ志向の改善へ向けて

私は、栄養教育の立場から、個々人が健康的でバランスの良い食事摂取を実現するための方策や指導のあり方を考え、管理栄養士を目指す学生を指導して来ました。この調査で示されたように、現代の女子大学生が「痩せ」と判定される体型を理想として共有し、そこへ向けての変化を希望していることに注目すれば、この理想像の位置をより健康・健全な位置に移動させることが、無用なダイエットなどの行為を抑制し、適切な食事摂取を通じた健康維持に有益と思われる。

前述のように女子大学生を含む若年女性の理想体型形成には、スリムな体型の若年女性を称揚する社会全体の動向や、これを強調して伝えるメディアによる意識刺激が大きな役割を果たしていると思われる。社会が健康な若者の活躍を幅広く伝え、各々に適した生き方の目標を捉えるよう促してもらいたいと期待します。

調査によれば、健康で健全な自身の体型を否定的に捉え、より痩せた体型を目指して、何度もダイエットを繰り返し、結果として何度も不成功体験を味わうことで、自信や積極性といった自尊感情を損なう傾向も見られます。ダイエットの方法も、手近な案内などに頼ったものが多く、長期的な視野に立った科学的指導を得て実施しているわけではありません。

こうした現状を踏まえると、中学・高校を含めた教育の場でも、彼女らの健康や食事摂取の実態により深く介入し、ダイエットを希望する者にも適切な指導を行うなどの必要が高まっていると考えられます。センターが推進する学園全体を視野とした食育活動においても、食事の正しい意味や目的を、女性としての生き方のレベルでより広く、また深く考えられるような働きかけを進めて行かねばならないでしょう。

## 参考文献

- 1) 中島正夫、大島千穂、續順子、加藤千沙。女子大学生の痩せ志向について—第1報：質的研究一、椋山女学園大学研究論集第47号 pp.1-10、2016
- 2) Thompson MA and Gray JJ。Development and Validation of New Body-Image Assessment Scale、J. Personality Assessment 64(2)、pp.258-269、1995
- 3) 續順子、大島千穂、中島正夫、三田有紀子。女子大学生の体型意識分析、椋山女学園大学研究論集第47号 pp.67-75、2016
- 4) 續順子、大島千穂、中島正夫、三田有紀子。女子大学生の痩せ志向について—第2報：量的研究一、椋山女学園大学研究論集第48号（印刷中） 2017