

現在の若者のスリム指向の実態について

文谷 知明

Investigation of The Slimming Inclination of The Present Youth

Tomoaki BUNYA

The purpose of this study was to investigate the slimming inclination of the present youth, and to obtain the basic data on the future health guidance. The subject of my research consists of 227 female junior college students of which the 119 were the nutrition speciality's students (NS) and 108, the physical education speciality's students (PES). The results were summarized as follows:

- 1) For the three weights, the actual weight, standard weight and ideal weight, NS showed less numerical value than PES. On the average for both groups together, standard weight was 2.8Kg lower than the actual, and the ideal weight, 5.6Kg lower than the actual.
- 2) To show the physical appearance using Body Mass Index (BMI), the averages of actual BMI, standard BMI and ideal BMI were 21.3, 20.2, 19.1 respectively for all the subject, giving the value difference between the actual and the ideal of 2.2.
- 3) Number one reason for the desire to reach the "Ideal Weight" was for the looks with NS, forming 60.5% of them. For PES, it was the easiness for movement forming 50.0%. Both groups combined, 51.4% of all the students answered "for the looks", whereas 38.3% answered "for the easiness for movement", showing the difference of 13.1%.
- 4) 20 to 30% of all the students were making efforts to approach the ideal weight. The data indicates that the higher the BMI is, the higher the tendency is.
- 5) As for the will to approach the ideal weight, most students answered "would like to make efforts as much as possible". Furthermore, over the 60% of NS with BMI higher than 22 emphasized on "making desperate efforts".

These findings suggest that students with intention to reduce their weight should be given a proper and healthful guidance.

キーワード：現実体型，標準体型，理想体型，BMI，スリム指向

緒 言

対人への意識が強くなる青年期には、自分の身長や体重、ボディサイズなど身体に対する関心が高まってくる。なかでも、体重は容易に測定できることから自己の身体判断として利用されることが多い。自分の身長に対する理想体重を調査した

青山らの報告¹⁾によると、現在の若者が考える理想体重は25年前に比べ、男女とも4kg程度下回っているとされている。また、松浦ら²⁾は女子学生の理想とする体重は確実に少ないところに指向してきていると述べている。これらスリム（痩せ）志向の背景には、テレビや雑誌などマスコミに登場する細身の俳優やモデルの影響も幾分か関係し

ているものと察する。さらに、多様・多彩な既製服のサイズが細身へと移行していることも若者のスリム志向を助長しているのかもしれない。

スリムな体型を活動面からみると身軽に動けるという利点はあるが、必要以上に摂取エネルギー量を制限するダイエットは筋肉量、骨量を減少させ体力低下につながる。場合によっては神経性食欲不振症などの精神的な病気に陥るケースもみられる。人間は誰しも美しく、格好よくありたいと願っている。この願望が健康を害せずして達成されるならばこれに越したことはないであろう。

本短期大学は、栄養と運動の両面から健康生活を模索するところに特徴がある。そのため、スリム指向の学生、とりわけ女性に対しては健康維持・増進をめざした具体的な食事と活動のアドバイスが要求される。そこで今回は、まず女子短大生の現実体型と理想体型の差異について調べるとともに、理想体型に近づける意欲等について調査し、今後指導する際の参考となる基礎的資料を得ることを目的とした。

対象と方法

1993年6月、本短期大学の1年生女子248名（栄養専攻131名、体育専攻117名）を対象に質問紙法を用い、本人の理想的体重を中心にした調査を授業時間内に実施した。そのうち、欠席や記入もれなどを除く有効回答数は227名（栄養専攻119名、体育専攻108名）であり、回答率は91.5%であった。

質問内容は表1に示したごとく、1) 身長、2) 現実の体重（以下現実体重）、3) 同身長の人標準と考える体重（以下標準体重）、4) 自分の理想とする体重（以下理想体重）、5) 4)の体重を理想体重とする理由、6) 理想体重に近づける現在の努力状況、7) 今後、理想体重に近づける意欲度の7項目である。

なお、身長と体重から求められる体型の指標（体格指数）にはBody Mass Index (BMI)を用いた。

各体重間、各体型間およびこれらの値の専攻間の比較には平均値の差のt検定を用い、有意水準の判定は5%とした。

表1 質問内容

1) 身長は何cmですか..... (cm)
2) 体重は何kgですか..... (kg)
3) 自分の身長からみて標準体重は何kgだと思えますか..... (kg)
4) 最も理想とする体重は何kgですか..... (kg)
5) 4)の体重を理想体重とする最大の理由は何ですか (1つだけ○)	
a. 動きやすい体重だから	
b. 標準体重を求める式に代入した体重なので	
c. 美容的スタイルのイメージから	
d. 成人病になりにくい体重だと思うので	
e. その他 ()
6) 現在、理想体重に近づける努力をしていますか	
..... (はい、いいえ、どちらともいえない)	
7) これから、理想体重に近づける努力をしていきたいと思えますか	
..... (1つだけ○)	
a. 積極的に努力していきたい	
b. できるだけ努力していきたい	
c. 少しだけ努力していきたい	
d. あまり努力したくない	

結 果

1) 身長および現実体重, 標準体重, 理想体重の
平均値 (表2)

身長 of 全対象者平均値は159.1±5.1cmであった。そのうち栄養専攻は158.5±5.6cm, 体育専攻は159.8±4.3cmで体育専攻が栄養専攻に比し1.3cm高かった。現実体重 of 全対象者平均値は54.0±5.7kgであった。専攻別では栄養専攻が52.7±5.8kg, 体育専攻は55.4±5.3kgであり栄養専攻が体育専攻に比し2.7kg少なかった (p<0.001)。標準体重 of 全対象者平均値は51.2±4.4kgであった。そのうち栄養専攻は50.4±4.7kg, 体育専攻は51.9±3.8kgで栄養専攻が体育専攻に比べ1.5kg少なく (p<0.01) 設定していた。理想体重 of 全対象者平均値は48.4±4.3kgであった。そのうち栄養専攻は47.2±4.1kg, 体育専攻は49.7±4.1kgで栄養専攻が体育専攻に比べ1.5kg少なく (p<0.001) 設定していた。現実体重, 標準体重, 理想

体重の関係を全対象者平均でみると、標準体重は現実体重より2.8kg少なく (p<0.001)、理想体重は現実体重より5.6kg少なかった (p<0.001)。また、専攻別の理想体重と現実体重の差は栄養専攻5.5kg, 体育専攻5.7kgで大きな違いはみられなかった。

2) 理想体重と現実体重の差の分布 (表3)

理想体重と現実体重の差を2kgごとに分け、その人数とパーセンテージを示した。全対象者では現実体重より3.1~5.0kg減を理想としている者が65名 (28.7%) で最も多く、次いで7.1kg以上減52名 (22.9%), 5.1~7.0kg減49名 (21.6%), 1.1~3.0kg減45名 (18.6%) の順であった。また、現体重でよいと考えている-1.0~+0.9kgの者は11名 (4.8%), 1.0kg以上の増量を希望している人は僅か5名 (2.2%) であった。これらの傾向には専攻間の大きな違いはみられなかった。

表2 身長および現実体重, 標準体重, 理想体重の平均値

	身長 (cm)	現実体重 (Kg)	標準体重 (Kg)	理想体重 (Kg)
栄養専攻	158.5±5.6	52.7±5.8	50.4±4.7	47.2±4.1
体育専攻	159.8±4.3	55.4±5.3	51.9±3.8	49.7±4.1
平均	159.1±5.1	54.0±5.7	51.2±4.4	48.4±4.3

平均値±標準偏差

表3 理想体重と現実体重の差の分布

範囲: kg	栄養専攻	体育専攻	合計
~ -7.1	28(23.5)	24(22.2)	52(22.9)
-7.0 ~ -5.1	23(19.3)	26(24.1)	49(21.6)
-5.0 ~ -3.1	35(29.4)	30(27.7)	65(28.7)
-3.0 ~ -1.1	22(18.5)	23(21.3)	45(19.8)
-1.0 ~ +0.9	9(7.6)	2(1.9)	11(4.8)
+1.0 ~ +2.9	2(1.7)	3(2.8)	5(2.2)

注) 差は理想体重-現実体重として示した 人数 (%)

3) 現実BMI, 標準BMI, 理想BMIの平均値 (表4)

現実BMIの全対象者平均値は 21.3 ± 1.9 であった。そのうち栄養専攻は 21.0 ± 2.0 , 体育専攻は 21.7 ± 1.9 で体育専攻が栄養専攻に比し0.7高かった ($p < 0.01$)。標準BMIの全対象者平均値は 20.2 ± 0.9 であった。専攻別では栄養専攻が 20.0 ± 0.9 , 体育専攻は 20.3 ± 0.9 であり栄養専攻が体育専攻に比し0.3少なかった ($p < 0.05$)。理想BMIの全対象者平均値は 19.1 ± 1.1 であった。そのうち栄養専攻は 18.8 ± 0.9 , 体育専攻は 19.5 ± 1.2 で栄養専攻が体育専攻に比べ0.7少なかった ($p < 0.001$)。現実BMI, 標準BMI, 理想BMIの関係を全対象者平均でみると、標準BMIは現実BMIより1.1少なく ($p < 0.001$)、理想BMIは現実BMIより2.2少なかった ($p < 0.001$)。また、専攻別の理想BMIと現実BMIの差は栄養専攻、体育専攻とも2.2であり差異はみられなかった。

4) 身長別にみた理想体重 (表5)

栄養専攻, 体育専攻および全対象者のそれぞれの理想BMI平均値18.8, 19.5, 19.1より身長別の理想体重表を示した。

5) 理想体重の理由 (表6)

表3に示した「理想体重」を理想とする理由について「a. 動きやすい体重だから」、「b. 標準体重を求める式に代入した体重的なため」、「c. 美容的スタイルのイメージから」、「d. 成人病にな

りにくい体重だと思うので」、「e. その他 ()」から1つだけ選択させた。表6には理想BMI毎の人数とパーセンテージを示した。全対象者では「美容的スタイルのイメージから」と答えた者が117名 (51.4%) で最も多く、次いで「動きやすい体重だから」87名 (38.3%) であった。専攻別にみると、栄養専攻が「美容的スタイルのイメージから」72名 (60.5%)、「動きやすい体重だから」33名 (27.7%) の順に多かったのに対し、体育専攻は「動きやすい体重だから」54名 (50.0%)、「美容的スタイルのイメージから」45名 (41.7%) の順に多かった。

栄養専攻の各理想BMIのうち「美容的スタイルのイメージから」と答えた者が最も多かったBMIは18~19で36名 (67.9%) であった。また、体育専攻で「動きやすい体重だから」と答えた者が最も多かったBMIは20~21で15名 (68.2%) であった。

6) 理想体重に近づける現在の努力状況 (表7)

「はい」、「いいえ」、「どちらともいえない」の3者択一形式で質問し回答を得た。表7には現実BMI毎の人数とパーセンテージを示した。両専攻ともBMIが小さくなる程「いいえ」と答えた者が多くなり、逆にBMIが大きくなる程「どちらともいえない」と答えた者が多くなる傾向がみられた。「はい」と答えた者はBMIが大きくなるにつれ僅かながら増加する傾向がみられたが、その割合は概ね20~30%であった。専攻別にみると、BMI22

表4 現実BMI, 標準BMI, 理想BMIの平均値

	現実BMI	標準BMI	理想BMI
栄養専攻	21.0 ± 2.0	20.0 ± 0.9	18.8 ± 0.9
体育専攻	21.7 ± 1.9	20.3 ± 0.9	19.5 ± 1.2
平均	21.3 ± 1.9	20.2 ± 0.9	19.1 ± 1.1

平均値±標準偏差

表5 身長別にみた理想体重

身長	体 重			身長	体 重		
	栄養	体育	平均		栄養	体育	平均
140	36.8	38.2	37.4	161	48.7	50.5	49.5
141	37.4	38.8	38.0	162	49.3	51.2	50.1
142	37.9	39.3	38.5	163	49.9	51.8	50.7
143	38.4	39.9	39.1	164	50.6	52.4	51.4
144	39.0	40.4	39.6	165	51.2	53.1	52.0
145	39.5	41.0	40.2	166	51.8	53.7	52.6
146	40.1	41.6	40.7	167	52.4	54.4	53.3
147	40.6	42.1	41.3	168	53.1	55.0	53.9
148	41.2	42.7	41.8	169	53.7	55.7	54.6
149	41.7	43.3	42.4	170	54.3	56.4	55.2
150	42.3	43.9	43.0	171	55.0	57.0	55.9
151	42.9	44.5	43.5	172	55.6	57.7	56.5
152	43.4	45.1	44.1	173	56.3	58.4	57.2
153	44.0	45.6	44.7	174	56.9	59.0	57.8
154	44.6	46.2	45.3	175	57.6	59.7	58.5
155	45.2	46.8	45.9	176	58.2	60.4	59.2
156	45.8	47.5	46.5	177	58.9	61.1	59.8
157	46.3	48.1	47.1	178	59.6	61.8	60.5
158	46.9	48.7	47.7	179	60.2	62.5	61.2
159	47.5	49.3	48.3	180	60.9	63.2	61.9
160	48.1	49.9	48.9				

単位：身長 cm
体重 kg

[理想BMI]
 栄養専攻 18.8
 体育専攻 19.5
 平均 19.1 より算出

表6 理想体重の理由

理想BMI	～18	18～19	19～20	20～21	21～22	22～	合計
動きやすさ	6(33.3)	14(26.4)	9(23.7)	2(25.0)	1(100.0)	1(100.0)	33(27.7)
栄養標準体重算出式代入	0(0)	2(3.8)	2(5.3)	1(12.5)	0(0)	0(0)	5(4.2)
美容的スタイル	10(55.6)	36(67.9)	23(60.4)	3(37.5)	0(0)	0(0)	72(60.5)
専攻成人病になりにくい	0(0)	0(0)	2(5.3)	0(0)	0(0)	0(0)	2(1.7)
攻その他	2(11.1)	1(1.9)	2(5.3)	2(25.0)	0(0)	0(0)	7(5.9)
計	18(100.0)	53(100.0)	38(100.0)	8(100.0)	1(100.0)	1(100.0)	119(100.0)
動きやすさ	4(40.0)	15(50.0)	14(38.9)	15(68.2)	2(40.0)	4(80.0)	54(50.0)
体育標準体重算出式代入	0(0)	0(0)	1(2.8)	1(4.5)	1(20.0)	0(0)	3(2.8)
美容的スタイル	5(50.0)	15(50.0)	17(47.2)	6(27.3)	2(40.0)	0(0)	45(41.7)
専攻成人病になりにくい	0(0)	0(0)	1(2.8)	0(0)	0(0)	0(0)	1(0.9)
攻その他	1(10.0)	0(0)	3(8.3)	0(0)	0(0)	1(20.0)	5(4.6)
計	10(100.0)	30(100.0)	36(100.0)	22(100.0)	5(100.0)	5(100.0)	108(100.0)
動きやすさ	10(35.7)	29(34.9)	23(31.0)	17(56.6)	3(50.0)	5(83.3)	87(38.3)
合計標準体重算出式代入	0(0)	2(2.4)	3(4.1)	2(6.7)	1(16.7)	0(0)	8(3.5)
美容的スタイル	15(53.6)	51(61.5)	40(54.0)	9(30.0)	2(33.3)	0(0)	117(51.4)
合計成人病になりにくい	0(0)	0(0)	3(4.1)	0(0)	0(0)	0(0)	3(1.3)
合計その他	3(10.7)	1(1.2)	5(6.8)	2(6.7)	0(0)	1(16.7)	12(5.3)
計	28(100.0)	83(100.0)	74(100.0)	30(100.0)	6(100.0)	6(100.0)	227(100.0)

注) BMIの範囲は以上～未満とした

人数 (%)

現在の若者のスリム指向の実態について

表7 理想体重に近づける現在の努力状況

		BMI	～19	19～20	20～21	21～22	22～23	23～	合計
栄 養 専 攻	はい		2(20.0)	4(16.0)	9(29.0)	6(24.0)	5(33.3)	6(46.2)	32(26.9)
	いいえ		6(60.0)	9(36.0)	8(25.8)	4(16.0)	2(13.3)	3(23.1)	32(26.9)
	どちらともいえない		2(20.0)	12(48.0)	14(45.2)	15(60.0)	8(53.4)	4(30.7)	55(46.2)
	計		10(100.0)	25(100.0)	31(100.0)	25(100.0)	15(100.0)	13(100.0)	119(100.0)
体 育 専 攻	はい		1(16.7)	3(23.0)	4(18.2)	7(24.2)	3(23.1)	5(20.0)	23(21.3)
	いいえ		3(50.0)	5(38.5)	6(27.3)	11(37.9)	2(15.4)	3(12.0)	30(27.8)
	どちらともいえない		2(33.3)	5(38.5)	12(54.5)	11(37.9)	8(61.5)	17(68.0)	55(50.9)
	計		6(100.0)	13(100.0)	22(100.0)	29(100.0)	13(100.0)	25(100.0)	108(100.0)
合 計	はい		3(18.8)	7(18.4)	13(24.5)	13(24.1)	8(28.6)	11(28.9)	55(24.2)
	いいえ		9(56.2)	14(36.8)	14(26.4)	15(27.8)	4(14.3)	6(15.8)	62(27.3)
	どちらともいえない		4(25.0)	17(44.8)	26(49.1)	26(48.1)	16(57.1)	21(55.3)	110(48.5)
	計		16(100.0)	38(100.0)	53(100.0)	54(100.0)	28(100.0)	38(100.0)	227(100.0)

注) BMIの範囲は以上～未満とした

人数(%)

表8 今後、理想体重に近づけるの意欲度

		BMI	～19	19～20	20～21	21～22	22～23	23～	合計
栄 養 専 攻	積極的に努力		1(10.0)	6(24.0)	9(29.0)	13(52.0)	9(60.0)	9(69.2)	47(39.5)
	できるだけ努力		5(50.0)	14(56.0)	18(58.1)	11(44.0)	5(33.3)	4(30.8)	57(47.9)
	少しだけ努力		2(20.0)	5(20.0)	4(12.9)	1(4.0)	1(6.7)	0(0)	13(10.9)
	あまり努力したくない		2(20.0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	2(1.7)
計		10(100.0)	25(100.0)	31(100.0)	25(100.0)	15(100.0)	13(100.0)	13(100.0)	119(100.0)
体 育 専 攻	積極的に努力		0(0)	3(23.1)	4(18.2)	10(34.5)	5(38.5)	12(48.0)	34(31.5)
	できるだけ努力		4(66.7)	8(61.5)	16(72.8)	18(62.1)	7(53.8)	13(52.0)	66(61.1)
	少しだけ努力		2(33.3)	2(15.4)	1(4.5)	1(3.4)	1(7.7)	0(0)	7(6.5)
	あまり努力したくない		0(0)	0(100.0)	1(4.5)	0(0)	0(0)	0(0)	1(0.9)
計		6(100.0)	13(100.0)	22(100.0)	29(100.0)	13(100.0)	25(100.0)	25(100.0)	108(100.0)
合 計	積極的に努力		1(6.3)	9(23.7)	13(24.5)	23(42.6)	14(50.0)	21(55.3)	81(35.7)
	できるだけ努力		9(56.2)	22(57.9)	34(64.2)	29(53.7)	12(42.9)	17(44.7)	123(54.2)
	少しだけ努力		4(25.0)	7(18.4)	5(9.4)	2(3.7)	2(7.1)	0(0)	20(8.8)
	あまり努力したくない		2(12.5)	0(0)	1(1.9)	0(0)	0(0)	0(0)	3(1.3)
計		16(100.0)	38(100.0)	53(100.0)	54(100.0)	28(100.0)	38(100.0)	38(100.0)	227(100.0)

注) BMIの範囲は以上～未満とした

人数(%)

以上で「はい」と答えた者は栄養専攻11名(39.3%)で体育専攻8名(21.5%)に比し多い傾向がみられた。

7) 今後、理想体重に近づける意欲度(表8)

「a. 積極的に努力していきたい」、「b. できるだけ努力していきたい」、「c. 少しだけ努力していきたい」、「d. あまり努力したくない」の4者択一形式で質問し回答を得た。表8には現実BMI毎の人数とパーセンテージを示した。両専攻ともBMIが大きくなる程「積極的に努力していきたい」と答えた者が多かった。全対象者でみるとBMI22以上で50%以上の者が「積極的に努力していきたい」と答えていた。なかでも栄養専攻のその割合は60%を越えていた。全般的には「できるだけ努力していきたい」と答えた者が最も多く、そのピークはBMI20~21であった。専攻別にみると、BMI21以上で「積極的に努力していきたい」と答えた者は栄養専攻31名(58.5%)で体育専攻27名(40.3%)に比し多い傾向がみられた。また、「少しだけ努力していきたい」、「あまり努力したくない」と答えた者は全対象者でみるとそれぞれ20名(8.8%)、3名(1.3%)であった。

考 察

若年女性を対象としたスリム指向の実態調査報告は幾つかみられる。小島ら⁴⁾は短期大学生を対象に調査を行った結果、理想体重は現実体重より平均3.5kg少なく、BMIでは現実BMI20.1より1.4少ない18.7が理想BMIの平均値であったと報告している。また、松浦ら⁷⁾も理想BMIは現実BMI20.5より1.6少ない18.9が平均値であると述べ、小島らとほぼ同様な結果を得ている。本研究の現実BMIはこれらの報告より高く、その平均値は体育専攻21.7、栄養専攻21.0であった。しかし、理想BMIは体育専攻19.5で前述の報告より高かったものの、栄養専攻では18.8となりほぼ同様な結果が得られた。体育専攻については、ほとんどの学生が現在もしくは過去に競技スポーツを実施しており、十分な筋肉量を確保することが必要とされている。筋肉は脂肪より比重が大きいため体重は概ね高値に傾きやすく、結果として現実体

重の平均値を高め、それに付随して理想BMIの平均値も高くなっているものと推察できる。一方、栄養専攻の学生では運動・スポーツを実施している者はみられるものの体育専攻の数に比べて少ない。つまり、活動度や体型意識は栄養専攻学生において通常の女子大生と類似していると考えられ、平均的な理想BMIも他の報告とほぼ同様な結果が得られたのであろう。

しかしながら、表3に示した理想体重と現実体重の差の分布をみると、その差が7.1kg以上の者は両専攻とも20%を越えている。つまり、たとえ体育専攻学生であっても大きく減量したいと考えている者はかなり多いとみることができる。本調査は短大入学約2ヵ月後に実施されており、健康的体型に関して十分な知識を習得していないことに加え、受験の関係で活動量が減少し、それに伴って体重が以前に比べ増加していたことは容易に推測できる。活発に運動していた高校時代の体重に戻したいと願っている学生が多く存在しているとみることができよう。いずれにしても、今後大幅な減量を希望している学生がかなりみられる現状を認識した上で、心身に健康を害さない適切な指導を講じる必要があると思われる。

一般に、減量は摂取エネルギー量を消費エネルギー量より減ることによって達成されるが、最も短絡的な方法として、欠食などで摂取エネルギー量のみを減らす方法がある。白木ら¹¹⁾の調査によると、女子大生の朝食常習欠食者は下宿生において10%に達し、また所要量に対してカルシウムは75~80%、鉄60~70%しか充足していないことを報告している。染谷ら¹²⁾は、減量実施者は非実施者に比べ昼食や夕食の欠食率が高めであり、また朝食の欠食者は夜食、間食が多く、生活が夜型になっていることや食事の代わりに間食が多くなっている可能性を示唆している。本研究では食行動調査は実施していないため、はっきりしたことは分からないが、これらの報告結果と大きな差異はないものと考えられよう。栄養素を満たし得ない欠食や主食に代わった間食などの食行動は、健康的な食事とはほど遠いものであり、たとえこれにより減量できたとしても容認し難いものである。また、摂取エネルギー量のみを減じる減量は

体脂肪量を減少させるものの筋肉量も減少させ¹⁵⁾、体力の低下につながりやすい。よって、適度な運動を取り入れることにより消費エネルギーを増やす必要があるだろう。さらに、運動は基礎代謝量を増加させることに加え食事後の体熱産生力も高め、結果として減量に大きく貢献し得るものである。刹那的な減量を考えている学生に対してはなかなか受け入れられ難いと思われるが、「3食きっちり取り適度に運動を行う」いわゆる基本的な指導が最も有用であると考えられる。

ところで、短大生のような20歳前後の女性の標準的体型は一体どのくらいが妥当なのであろうか。現在、一般に提唱されている標準体重（標準体型）の指標には松木法⁶⁾、箕輪新法⁸⁾、厚生省法⁵⁾、明治生命法¹⁴⁾、日本肥満学会方式¹³⁾、Broca桂変法などがあるが、これらほとんどの指標は20歳以上もしくは30歳以上の成人が比較の対象となっている。これには、既に成長が完了して体重の変化が比較的少ない年齢、概ね25歳以降において適用した方がよいという考えが含まれていると思われる。そのため、未だ成長完了していない20歳前後の短大生における標準的体型の指標は別途検討する必要があるだろう。理想体重の理由を「成人病になりにくい体重だと思うので」と回答した者が227名中僅か3名であった本調査結果からも明らかのように、成人病にかかる割合が低い年齢層において、成人病の有無で標準的体型を判断するにはかなり無理があるように思われる。今回の調査では、理想体重の理由の選択肢が少なかったため、短大生の素直かつ正確な意見を反映していない可能性もあるが、全対象者でみた場合“美容的スタイル”の次に多かった“動きやすさ”を判断基準としてとらえるのも一つの方法であろう。また、小島ら⁴⁾が試みている不定愁訴(自覚症状)の有無から標準体重を導き出すのも検討に値すると思われる。

標準的体型を検討する上で注目すべき点に次のようなものもある。広田ら²⁾は20歳前後の女性を対象に、骨密度と現実BMIの関係について調査し、骨密度が高い者ほどBMIが高いという結果を得ている。そして、若年時から十分に高い骨密度を保持することは高齢期におこる骨密度減少を遅らせる可能性を指摘している。また、中村ら¹⁰⁾は

19～22歳の看護学生を対象に、減量と月経の関係（体重減少性無月経）について調査したところ、体重減少者の約半数はそれを契機として月経不正になり、さらにその半数近くは不正になった月経周期は直っていないと報告している。またFrishら³⁾は、たとえば身長160cmの場合では46.3kg以上の体重がないと正常な月経は起こらないと述べている。これをBMIに換算すると18.1となるが、仮に18とし本調査結果に照らし合わせてみると、理想BMI18未満の者は両専攻合わせて28名（12.3%）にも達する。本人が掲げた理想体重はあくまで理想であるとする学生もいれば、理想に向かって積極的に努力する者もいるであろう。理想体重に近づける今後の意欲度について質問した本調査結果では、「積極的に努力していきたい」と回答した者は81名（35.7%）であり、そのうち大多数は減量を希望している。よって、今後これらの学生に対して指導する際には、急激な減量や異常な低体重が健康上マイナスとなり得ることを熟知させることが重要であると思われる。さらに、BMI18未満を理想体型と考えている学生には将来の健康生活の観点からみてより適切な指導が必要であろう。

これまでは身長と体重の関係からのみ体型を検討してきたが、三宅ら⁹⁾の調査によると、女性の関心は体重の他にヒップ、脚、太腿で高いと指摘している。これは、美しいプロポーションや部分痩せへの期待とみることができるといえる。しかし、単に周径囲のみを細くしたいのか、その部位の脂肪量を減じることで周径囲を細めたいのか疑問は尽きない。今後はこれらの点を明らかにすることで、若者のスリム指向に関するより率直な資料を得たいと考えている。

ま と め

本研究の目的は、現在の若者のスリム指向の実態を調査し、今後の健康指導の参考となる基礎的資料を得ることであった。調査対象者は短期大学1年生女子227名（栄養専攻119名、体育専攻108名）であり、以下のような結果を得た。

1) 栄養専攻が体育専攻に比し現実体重、標準体重、理想体重とも少なかった。全対象者でみると標準体重は現実体重より平均2.8kg少なく、理想

体重は現実体重より平均5.6kg少なかった。

2) 体型をBody Mass Index (BMI)で表したところ、現実BMI, 標準BMI, 理想BMIの全対象者の平均値はそれぞれ21.3, 20.2, 19.1であり、現実BMIと理想BMIの差は2.2であった。

3) 「理想体重」を理想とする理由で最も多かった項目は、栄養専攻が“美容的スタイル”で全体の60.5%を占めたのに対し、体育専攻は“動きやすさ”で全体の50.0%であった。全対象者では“美容的スタイル”の割合が51.4%で、“動きやすい”の38.3%より13.1%高かった。

4) 現在、理想体重に近づける努力をしている者の割合は概ね20~30%ながらも、BMIが大きい者ほど僅かながら高い傾向がみられた。

5) 今後、理想体重に近づける意欲度については、全般的にみると「できるだけ努力していきたい」と考えている者が多かったが、とりわけ栄養専攻でBMI22以上の者では「積極的に努力していきたい」とする者の割合は6割以上にも及んだ。

今後の課題

以上の結果から、若者のスリム指向は本短期大学生においても例外ではないことが明らかとなった。そこで我々指導者としては、若者をスリムな体型へと駆り立てる社会背景をまず認めた上で、心身の弊害を起こすような無謀なダイエットに向かわない方策を講じる必要があると考える。本短期大学は、幸いにも食生活と運動の両面から健康生活についてアドバイスできるスタッフが多い。今後はスリム指向への警告にとどまらず、無理のない体重コントロールの方法を提示した共に考えることで、若者自らが健康的な身体イメージを造りあげることができるものと確信する。

参考文献

- 1) 青山昌二, 石山恭枝, 杉本美津江, 下野富紹: 若者に対する体格イメージの統計的分析, 東京体育学研究1992年度報告, 19-25, 1992.
- 2) 広田孝子, 真砂江美, 奈良正子, 大栗美保, 安藤弘行, 広田憲二: 若年時からの骨粗鬆症の積極的予防法, 体力研究, 77, 113-121, 1991.

- 3) Frish, R. E. and J. W. McArthur: Menstrual cycles: fatness as a determinant of minimum weight for height necessary for their maintenance or onsets. Science 185: 949-951, 1974.
- 4) 小島和暢, 志渡晃一, 藤井純子, 近藤喜代太郎: 若年女子の体重と自覚症状, 日本公衆衛生雑誌, 41(2), 126-130, 1994.
- 5) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編: 肥満とやせの判定表・図, 第一出版(東京), 1986.
- 6) 松木 駿: 肥満の判定基準, 日本医師会雑誌, 68(9), 916-919, 1972.
- 7) 松浦賢長, 小林 臻, 飯島久美子, 平山宗宏: 女子大学生の体格意識に関する研究, 小児保健研究, 47(6), 673-676, 1988.
- 8) 箕輪真一, 小川正行: 標準体重と肥満, 公衆衛生, 49(7), 428-434, 1985.
- 9) 三宅紀子, 金本めぐみ, 枝村亮一, 横沢民男, 秋田勝彦, 綿貫敏雄, 金本益男: 大学生の身体満足度 - その構造と性差について -, 東京体育学研究1993年度報告, 47-51, 1993.
- 10) 中村幸雄, 山田春彦, 吉田桂子, 生方良延: やせ(ウエイトコントロール)と月経 - 体重減少性無月経 -, 臨床スポーツ医学, 5(7), 761-768, 1988.
- 11) 白木まさ子, 岩崎奈穂美: 大学生の食生活に及ぼす欠食の影響について, 栄養学雑誌, 44(5), 257-265, 1986.
- 12) 染谷理絵, 根岸由紀子, 水野清子, 武藤静子: 女子短大生の食行動の実態とその背景, 栄養学雑誌, 47(6), 283-291, 1989.
- 13) 徳永勝人, 松沢佑次, 小谷一晃, 藤岡滋典, 川本俊治, 小島隆司, 毛野義明, 垂井清一郎: 種々の合併症を考慮した理想体重, 第9回日本肥満学会記録誌, 236-238, 1988.
- 14) 塚本 宏, 田村 誠: 死亡率からみた日本人の体格 - 明治生命・標準体重表 -, 厚生 の指標, 33(2), 3-14, 1988.
- 15) Zuti, W. B. and L. A. Golding: Comparing diet and exercise as weight reduction tools. Physician Sportsmed. 4: 49-53, 1976.