

子どもの食の健康科学講座(22) 無理なダイエットの原因と予防

著者	戎 利光
雑誌名	学校の食事
巻 号	36 6
ページ	88-90
発行年	2003-06-01
URL	http://hdl.handle.net/10098/2238

子どももの食

の健康科学講座(22)

福井大学 教育地域科学部
生涯学習講座 人間健康科学系

教授 戒利光

(教育学博士・医学博士)

◆戒利光(えびすとしみつ)先生プロフィール

昭和25年生まれ。昭和50年、東京学芸大学大学院修了の後、アメリカ合衆国カリフォルニア州立大学大学院を経て、昭和54年、同じくアメリカ合衆国ブリガムヤング大学大学院博士課程を修了と同時に、血液脂質・身体組成・呼吸循環機能の運動生理学的研究により、教育学博士号を取得。その後、血液脂質・動脈硬化指数・体力等に関する公衆衛生学的研究で、愛知医科大学より医学博士号を取得。
現在 福井大学 教育地域科学部 教授

(教育地域科学部 生涯学習講座 人間健康科学系 教授)

「健康生理学」「公衆衛生学」「人間健康科学研究」「生涯学習文献演習」「ライフスタイルと健康」「学校保健学」「健康科学特論」などの講義を担当。

専攻分野 健康科学・健康生理学・公衆衛生学

学術論文や専門誌の依頼原稿など約二〇〇編を出版し、新聞や各種印刷物への依頼原稿を含めると三〇〇編ほどになる。その他、数多くの著書、翻訳などがあり、国際教育医学会議を始め、日本教育医学会第28回大会など、国際会議や学会の通訳なども務める。

無理なダイエットの原因と予防

☹️ 無理なダイエットで死に至ることも…

先月号の説明で、無理なダイエットの実態とその悪影響がわかりただけだと思います。無理なダイエットが原因で、拒食症になり死に至る危険性があることを考えると、やはりいたたまれなくなりそうです。

そこで今月号では、無理なダイエットの原因と予防について解説します。

1. 無理なダイエットの原因

テレビに出てくるアイドルが痩せていることから、そのアイドルタレントへの憧れが強すぎて、無理なダイエットをはじめるといふケースが多いと思います。

思春期に多い無理なダイエットの原因としては、子どもの頃の母子関係もよく挙げられます。つまり、子どもの頃の母子関係がうまくいかず、過保護・過干渉・放任などが原因で、無理なダイエットがはじまり、結果的に拒食症を発症するというケースもよく耳にします。近所のおばさんに「最近太ったね。」と言われたのがきっかけで、食事をためらい、結果的に拒食に発展したという話もよくあります。

簡単な気持ちでつい言ってしまった言葉が、子どもの心を傷つけ、その結果子どもに心理的な療法が必要になるといふことはよくありますので、女子への「太ったね」といふ言葉には、十分注意して下さい。さらには両親の不仲が原因で、子どもの精神的な不安を仰ぎ、食べなくなるといふケースもあります。

二〇歳の女子短大生（栄養士養成校）一三一人と三〇歳の大学（管理栄養士養成課程）卒業生一一八人を対象に、体型に関する認識と実測値との関連を調べた結果、(1)二〇歳群の体型の理想値（各自の属する年齢で理想と思われる値）が三

〇歳群より低かったこと、(2)理想値を考えた根拠が、両群とも「自分の体型を基にして考えた」が最も多く、次が「タレント・モデルの体型を推測して考えた」といふ回答であったこと、(3)プロポーションを変えたい理由としては、両群とも「好きな洋服を自由に着たいため」「他人の目からではなく自分自身に満足したいため」といふ回答が一、二位であったことなどがわかったという研究（恩田ら、一九九七）があります。

栄養に詳しい学生でも、痩せたいという意識の強いことがわかります。テレビに映った細身のタレントやモデルが頭から離れず、その体型になることを目標にし、無理なダイエットに没頭する人は数多くいます。

2. 無理なダイエットの予防

無理なダイエットの予防としては、自分自身に痩せる必要があるかどうかを、正確に把握することも必要です。実際には普通の体型であるにもかかわらず、太っていると思ひ込んで、無理なダイエットに陥る人が多いです。女子大生三六七人（一〜四年生）を対象に、ボディイメージの意識調査をした結果、約九割が「普通」か「痩せ」と判定されたにもかかわらず、(1)体重を減らしたいと思う学生が八六・九%いたこと、(2)実際の体型に対するボディイメージを、「太って

いる」と自己評価した学生が六二・九%いたこと、(3)実際の体型に不満をもっている学生が八七・二%いたこと、(4)ダイエットの経験「あり」と回答した学生が八七・二%いたことなどを明らかにした研究(池田ら、一九九八)があります。

ダイエットとして、摂取カロリーを基礎代謝量(今まで何度が解説しましたが、詳しくは本誌二〇〇一年一〇月号「子どもの食の健康科学講座」4)肥満の原因と運動・代謝)参照)以下にするのは危険です。成人女性の基礎代謝量は一、二〇〇kcalほどですので、運動による消費カロリーを一日約三〇〇kcalにして、摂取カロリーとして一、五〇〇kcalを目安にすることが、よく指摘されています。減量のペースは月一〜二kgで十分だといわれていますので、焦った減量は禁物です。

ダイエットによる減量は、その初期には減量効果が現れますが、減量が停滞する時期もあり、減量の様子は一定ではありません。ダイエット中には、やはり食べないことによるストレスがありますので、適度にストレスを解消したり、食事内容や体重変化を記録することも大きな意義があります。ただくれぐれも、ダイエット中には栄養のバランスを崩さないように、一日三〇品目の食事など栄養摂取には十分注意が必要です。

また、食事だけで痩せようとしないで、運動も並行して実施する方が効果的です。減量の為の運動として、有酸素運動と筋力トレーニングが効果的であることは、本誌二〇〇二年

一月号(子どもの食の健康科学講座「7」肥満の予防)に解説があります。食事制限と有酸素運動に加えて、ウエイトトレーニングも一緒に行ったグループは、食事制限と有酸素運動のみを行ったグループより、減量には効果があったという研究(宮澤・戎ら、一九九四)があり、食事制限に加えて、有酸素運動とウエイトトレーニングの実施を奨励します。

それから、よく噛んで食べることで痩せる効果が高まるという指摘(鈴木、一九八六)があります。よく噛み砕かれた食べ物は消化吸収が早く、素早く血糖を上昇させるということです。今までに何度か解説しましたが、血糖が上昇すると視床下部の満腹中枢を刺激し、食欲を抑えてくれます。さらに、よく噛むことで食後のエネルギー消費量が高くなるという研究の紹介(鈴木、一九八六)もあります。咀嚼運動が口の中の感覚器を刺激して、自律神経の働きを高め、エネルギー代謝を大きくするからだということですが、やはり食事は、ゆっくり楽しんでよく味わっていた方がいいと思います。

また、無理なダイエットで痩せようとするより、本誌二〇〇一年九月号(子どもの食の健康科学講座「3」肥満の原因と食べ方)でも説明しました「ドカ食い」「早食い」「ながら食い」「夜食」などに注意することでも、太ることを予防できます。無理なダイエットで痩せるといふ考えより、あまり太らないように食習慣や日頃の運動に注意するといふ考えの方が健康的だと思います。