

## 中学生のボディイメージと食習慣及び食意識との関連性

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2007-06-29 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 村上, 亜由美, 今村, 栄子, 木下, 洋子, MURAKAMI, Ayumi, IMAMURA, Eiko, KINOSHITA, Yoko メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10098/807">http://hdl.handle.net/10098/807</a>

# 中学生のボディイメージと食習慣及び食意識との関連性

村上 亜由美・今村 栄子・木下 洋子\*

(教育地域科学部生活科学教育, \*教育地域科学部附属中学校)

(2002年8月8日受付)

Ayumi MURAKAMI Eiko IMAMURA Yoko KINOSHITA\*

## 結 言

わが国の食生活は、戦後の食糧難の時代からその後の経済繁栄を背景に大きく様変わりし、さらに今日では、国際化に伴い、世界中のいろいろな食品や料理をいつでもどこでも食することができる飽食時代といわれている。しかし、食を取り巻く状況は、グルメ志向、健康食品志向といった言葉で表されるように、一見恵まれた食生活であっても、その背後には健全な食生活とはいえない難い諸問題が多い。

子供たちの食生活においても、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、さまざまな問題が提起されている。平成9年度「児童生徒の食事状況調査報告書」<sup>1)</sup>では、朝食欠食、加工食品への依存などの問題点が指摘されている。また、動物性脂質摂取の増加にともなう肥満者の増加は、成人だけでなく幼児期及び学童期にもみられ、肥満傾向児出現率は増加している<sup>2)</sup>。小児生活習慣病も増加しているだけでなく、小児期の肥満は成人期での生活習慣病ハイリスクとなることが認識され始め、幼児期からの食生活が見直され、学校や家庭において多くの対策がとられている。

一方、肥満の増加とは逆に、健康ブームや流行のファッションなどにより若年女性を中心に痩せ志向は顕著であり、痩せたいために間違ったダイエットをして健康を損なうケースもある。摂食障害者に限らず、太っていないでも自分の体型を「太っている」と過大に評価するなど、歪んだボディイメージを持つ者が多いことが大学生<sup>3) 4)</sup>において報告されている。

また、痩せ志向の低年齢化が進んでいることは、小中学生<sup>5) 6) 7) 8)</sup>における報告などからも明らかである。成長期及び思春期である小中学生の不適切な食事管理は、成人が行うより深刻な健康への影響を将来に渡って及ぼすと考えられる。しかし、痩せに対する指導や対策は、肥満対策に比べ軽視されがちであり、積極的に実施されていないのが現状である。

表1 調査対象の中学生の内訳 (人)

	1年生	2年生	3年生	合計
男子	59	56	56	171
女子	59	53	60	172
合計	118	109	116	343

そこで、本研究では第二次性徴による身体の変化の著しい思春期を経験する中学生が、自己の体型および肥満や痩せについて、どのように認識しているのかを把握し、さらに、無理なダイエットを行うような不適切な食行動につながっていく背景としての食習慣及び食意識とボディイメージとの関連性について分析を行った。

### 調査方法

#### 1. 調査時期と対象

2001年9月上旬から10月中旬にかけて、本学部附属中学校の全生徒343名を対象とした。その性別及び学年の内訳は表1の通りであった。

#### 2. 調査方法と統計処理

アンケート調査は、家庭科の授業時間に行った。調査用紙を配布後、教師が回答方法を説明し、その場で記入させる自記式の質問紙法とした。回収率100%であった。

ボディイメージに関する質問には男女別に6段階の体型図<sup>9)</sup>を提示し、自分の体型に近い番号(認識の体型)、理想の体型の番号をそれぞれ選択させた。6段階の分類は、①BMI<18.5(標準体重の-20%)、②18.5≤BMI<24(標準体重)、③24≤BMI<26(標準体重の+20%)、④26≤BMI<28(標準体重の+30%)、⑤28≤BMI<32(標準体重の+40%) ⑥32≤BMI(標準体重の+60%)とした。

同時期に、保健室において身体測定を行った。身長、体重の測定値より日本肥満学会による式  $BMI = \text{体重 (kg)} / \text{身長 (m)}^2$  を用いて計算し、そのBMIにあてはまる体型図の番号を実際の体型とした。

統計処理には、統計ソフト SPSS for Windows 11.0Jを使用した。BMIの性別間比較には、Mann-Whitney検定、学年間比較には、一元配置分散分析及び多重比較検定を行った。その他の質問項目間の関連性については、 $\chi^2$ 検定を行った。

### 結果及び考察

#### 1. ボディイメージ

身長、体重の測定値より求めたBMIは、男子19.2±2.8(平均値±標準偏差、以下同様に示す)、女子19.3±2.3、全体19.3±2.5であり、性別間に有意な差はみられなかった。学年間を比較したところ、1年生と3年生の間には有意な差( $p < 0.01$ )がみられた。平成10年度「児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」<sup>10)</sup>での全国中学生のBMI平均値は男子19.5、女子20.1であった。こ

れらと比較すると、本調査対象の女子のBMIは、わずかに低かったが、ほぼ全国平均値に近い集団であることがわかった。

実際の体型として体型図により6段階に分類したところ、標準群が51.6%、-20%群が44.3%となり、ほとんどの生徒は標準体重及び標準体重以下であった(表2)。

認識の体型と実際の体型との差により、体型認識のずれの程度を求めた(表3)。性別間、学年間とも有意差はみられなかった。自己の体型を正しく認識している差0群は、わずか11.2%であり、残りの約90%の生徒は実際の体型より大きく認識していた。逆に、小さく認識している生徒は全くいなかった。実際の体型が-20%群、標準群、+20%群では、自己の体型を正しく認識している割合がそれぞれ9.2%、10.9%、14.3%と低く、+30%群、+40%群など肥満の生徒の方が、正しく認識している割合が高かった。

認識の体型と理想の体型との差により、体型への不満の程度を求めた(表4)。理想の体型を考えるとき、実際の体型を基準においているわけではなく、認識の体型、つまり、実際の体型よりも大きい体型を基準においている。理想は、認識の体型より小さい体型においているため、結局、実際の体型と理想の体型は、ほぼ一致している。しかし、認識の体型と理想の体型の差が大きいと、体重管理の強い動機となる。この差には、性別間に有意な差がみられ、女子では「痩せたい」生徒が多く、男子では「太りたい」生徒が多くみられた。女子は「痩せ志向」、男子は「肥満志向」が強いという報告<sup>11)</sup>と同様の傾向であった。学年間には有意な差はみられなかった。

表2 実際の体型の性別構成比

実際の体型	男子		女子		合計	
	n	%	n	%	n	%
-20%	84	49.1	68	39.5	152	44.3
標準	78	45.6	99	57.6	177	51.6
+20%	5	2.9	2	1.2	7	2.0
+30%	2	1.2	3	1.7	5	1.5
+40%	2	1.2	0	0.0	2	0.6
合計	171	100.0	172	100.0	343	100.0

$\chi^2$ 検定 性別間 有意差なし, 学年間  $p < 0.01$

表3 体型認識のずれの性別構成比

認識体型と 実際の体型の差	男子		女子		合計	
	n	%	n	%	n	%
0	14	8.3	24	14.1	38	11.2
1	78	46.2	83	48.8	161	47.5
2	65	38.5	51	30.0	116	34.2
3	11	6.5	10	5.9	21	6.2
4	1	0.6	2	1.2	3	0.9
合計	169	100.0	170	100.0	339	100.0

$\chi^2$ 検定 性別間, 学年間とも 有意差なし

表4 体型への不満の性別構成比

認識体型と 理想体型の差	男子		女子		合計	
	n	%	n	%	n	%
-2(太りたい)	3	1.8	1	0.6	4	1.2
-1	44	26.3	14	8.3	58	17.3
0	61	36.5	31	18.3	92	27.4
1	42	25.1	82	48.5	124	36.9
2	16	9.6	32	18.9	48	14.3
3	1	0.6	7	4.1	8	2.4
4(痩せたい)	0	0.0	2	1.2	2	0.6
合計	167	100.0	169	100.0	336	100.0

$\chi^2$ 検定 性別間  $p < 0.001$ , 学年間 有意差なし

## 2. 食習慣の実態

食習慣に関する質問は、欠食の状況として「朝食は食べているか」の1問、間食の状況として「間食はするか」「間食するときによく食べるもの」の2問、食事時の状況として「嫌いなものが出て食べているか」「一人きりで食事をすることがあるか」「同じ時刻に食事をしているか」「食事前にはおなかがすいているか」の4問、計7問とした。

その結果、朝食の摂取状況をみると、朝食を「いつも食べる」と回答した生徒は242名(約71%)、「ときどき食べない」と回答した生徒とあわせると計297名(約87%)であり、「いつも食べない」と回答した生徒は22名(約6%)、「食べないことが多い」と回答した生徒と合わせると計45名(約13%)みられた。また、学年が上がるほど、有意に欠食していた。この結果は、小学校4、5年生から、中学生、高校生と学年が上がるに従って、朝食の欠食率が高くなったという報告<sup>10)</sup>と同様の傾向を示した。また、有意な関連は認められなかったが、認識の体型よりも小さい体型を理想としている生徒に朝食をとらない割合が高かった。本調査では、朝食欠食の理由について質問していないため明らかでないが、「太りたくない」ために朝食を欠食するという報告<sup>10)</sup>もあり、同じ理由で欠食している可能性がある。

間食の摂取状況について、「する」と回答した生徒は計284名(約83%)、「しない」と回答した生徒は58名(約17%)、そのタイミング(学校が終わってから夕食までの間、夕食から寝るまでの間、その両方に分類)について、「学校が終わってから夕食までの間にする」と回答した生徒が最も多く158名(約46%)であった。「する」と回答した者に、そのときよく食べるものを3つ記述させたところ、出現数が最も高かったのは「アイス」と「スナック」(出現数84)で、続いて「チョコレート」(同64)、「果物」(同61)の順であった。また、「パン」(同60)、「麺」(同31)、「飯」(同28)の記述もあり、塾通いのためか、夕食代わりにような間食をしている生徒もみられた。

「嫌いなものが出て食べているか」の質問に対し「ときどき食べない」と回答した生徒が最も多く152名、「いつも食べる」と回答した生徒と合わせると計241名(約70%)、「いつも食べない」「食べないことが多い」と回答した生徒は計91名(約30%)であった。また、女子より男子の方が、嫌いなものを有意に食べていなかった。

「一人きりで食事をすることはありますか」の質問に対し「ときどき一人で食べる」と回答した生徒が最も多く175名、「一人で食べることはない」と回答した生徒と合わせると計314名(約92%)、「いつも一人で食べる」「一日一回は一人で食べる」と回答した生徒は計29名(約8%)であった。

「食事前には、おなかがすいているか」の質問に対し「いつもすいている」と回答した生徒が最も多く158名、「ときどきすいている」と回答した生徒と合わせると計301名(約88%)、一方、「すいていない」「すいていないことが多い」と回答した生徒は計40名(約12%)であった。また、「毎日、同じ時刻に食事をしてるか」という質問に対し「だいたいしている」と回答した生徒が

最も多く187名、「している」と回答した生徒と合わせると計244名(約71%)、「していない」「していないことが多い」と回答した生徒は計99名(約29%)であった。

### 3. 食意識の実態

食意識に関する質問として、「食事の時間は、おなかが苦しくなるまで食べたい」「おやつ量は決めなくても良い」「嫌いなものは食べなくても良い」「食事の時間は楽しみではない」「寝る前に食べても良い」「おかずを十分に食べていれば、ごはんやパンは食べなくても良い」「食事は一人きりでしたい」「食事は健康に関係がない」の8問について、「強くそう思う」「そう思う」「あまりそう思わない」「そう思わない」から回答させた。

「おやつ量は決めなくても良い」以外の質問項目に対し「そう思う」「強くそう思う」と回答した生徒は約10%しかおらず、ほとんどの生徒は正しい食意識を持っていることが明らかとなった。このおやつに関する質問に対しては、「そう思う」「あまりそう思わない」「そう思わない」と回答した生徒が、それぞれ約30%とほぼ同じ割合で、「強くそう思う」と回答したのは約6%であり、望ましくない意識を持っている割合が非常に高かった。この理由としては、おやつ量について、学校の授業などでそれほど大きく取り上げられず、正しい知識を得る機会が少ないため、準備されたものを食べる3食の食事と違い、おやつに対して「好きなものを、好きなだけ食べる」という意識をもっていると考えられる。

食意識と学年、性別との関連をみると、学年が上がるにつれ、「食事は一人きりでしたい」と思っている生徒の割合が増えていた。中学生にもなると学校、部活動、塾にと忙しくなるため、親と子が顔を合わせることでできる時間といえば、唯一、食事時間となってしまう。すると、その時間の会話の内容は必然的に、親が日ごろ不安に思っていることや注意などになってしまい、子どもたちは学年が上がるにつれ、一人で食べたほうが静かで楽だと感じているのではないかと推察される。

性別に比較すると、「おなかが苦しくなるまで食べたい」「おやつ量は決めなくて良い」「寝る前に食べても良い」の質問について、男子の方が女子より望ましくない食意識を持っていることが明らかとなった。

表5 食習慣と食意識の関連性

食意識に関する質問	食習慣に関する質問					
	朝食は食べているか	間食はするか	嫌いなものも食べているか	一人きりで食事をすることはあるか	同じ時刻に食事をしているか	食事前にはおなかがすいているか
おなかが苦しくなるまで食べたい	ns	ns	ns	ns	ns	**
おやつ量は決めなくて良い	ns	**	*	ns	ns	ns
嫌いなものは食べなくて良い	ns	ns	***	ns	ns	ns
食事の時間は楽しみではない	ns	ns	*	***	*	***
寝る前に食べても良い	ns	***	**	**	ns	ns
おかずが十分ならごはんやパンは食べなくて良い	ns	ns	*	*	ns	ns
食事は一人きりでしたい	ns	ns	**	**	ns	ns
食事は健康に関係ない	ns	ns	ns	***	ns	ns

X<sup>2</sup>検定 \*\*\* p<0.001, \*\*p<0.01, \* p<0.05, ns 有意差なし

表6 食意識と体型認識との関連性

食意識に関する質問	性別間	学年間	体型認識のずれ			体型への不満		
			男子	女子	全体	男子	女子	全体
おなかが苦しくなるまで食べたい	**	ns	***	ns	**	ns	ns	ns
おやつ量は決めなくても良い	***	ns	ns	ns	ns	ns	ns	**
嫌いな物は食べなくて良い	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns
食事の時間は楽しみではない	ns	ns	**	ns	ns	ns	ns	ns
寝る前に食べても良い	***	ns	**	ns	ns	**	ns	***
おやつが十分ならごはんやパンは食べなくて良い	ns	ns	***	ns	ns	*	ns	ns
食事は一人きりで行きたい	ns	***	**	**	ns	ns	*	ns
食事は健康に関係がない	*	ns	***	ns	**	ns	ns	ns

$\chi^2$ 検定 \*\*\* $p<0.001$ , \*\* $p<0.01$ , \* $p<0.05$ , ns 有意差なし

#### 4. 食意識と食習慣との関連性

食習慣と食意識との関連性について  $\chi^2$  検定を行った結果(表5)、「間食はするか」と「おやつ量は決めなくても良い」「寝る前に食べても良い」との間に、また、「嫌いなものが出て食べているか」と「嫌いなものは食べなくて良い」との間に有意な関連がみられ、食意識と食習慣が一致していることが確認された。

間食に関する食習慣とおやつに関する食意識からは、自分でおやつとして好きなものを選んで食べているが、その量や時刻については、特に意識を払っておらず、問題のある食習慣につながっている状況が推察された。

「一人きりで食事をすることはありますか」の質問と食意識に関する質問との間は、「食事の時間は楽しみではない」「食事は一人きりで行きたい」「食事は健康に関係がない」の項目に対して有意に関連しており(表5)、一人で食べる生徒は、望ましくない食意識を持つ割合が高かった。子どもの孤食の問題が指摘されている<sup>12) 13)</sup>が、本調査の中学生においても、孤食と望ましくない食意識との関連が明らかになった。

また、「食事前には、おなかがすいているか」と、「食事の時間は楽しみでない」との間には有意な関連があり(表5)、規則正しい食事を一人きりでなく、おなかがすいた状態で食べていると、食事が楽しみになることが示唆された。

ほとんどの生徒は正しい食習慣を持っていた。しかし、問題のある食習慣を持つ生徒では、望ましくない食意識を持っている生徒の割合が有意に高く、望ましい食意識の定着の重要性が確認された。

#### 5. 食意識とボディイメージとの関連性

食意識の構成比を体型認識のずれの程度(認知体型と実際体型の差)別に見ると(図1)、体型認識のずれが大きいほど望ましくない食意識を持つ割合が高くなり、「おなかが苦しくなるまで食べたい」、「食事は健康に関係がない」の質問に対して、有意な関連がみられた。ただし、「おやつ量は決めなくても良い」の質問については、体型認識のずれの程度に関わらず約3割が「そう思う」「強くそう思う」と回答しており、他の質問より望ましくない意識を持っている割合が高かった。

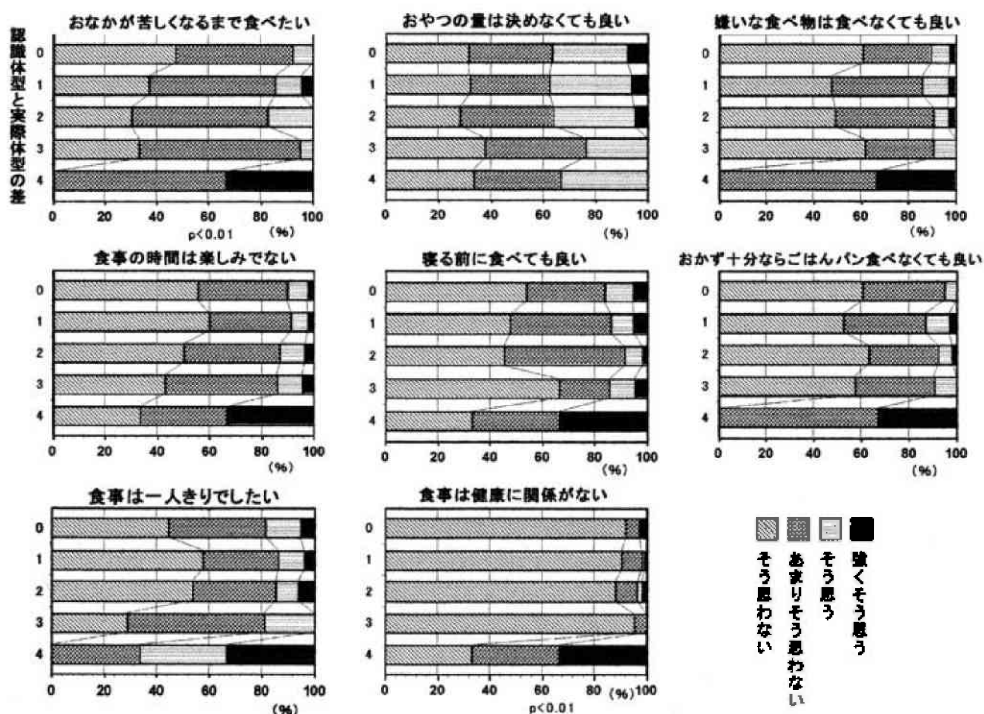


図1 「体型認識のずれ」別 食意識の構成比

体型への不満（認知体型と理想体型の差）では「おやつのは決めでなくても良い」「寝る前に食べてもよい」の質問に対して有意な関連がみられた（表6）。

食意識の構成比を体型への不満の程度（認知体型と理想体型の差）別に見ると（図2）、「おなかが苦しくなるまで食べたい」の質問に対して、「太りたい」と思っている差2群で「そう思う」の割合が高かった。また、差2群は、「寝る前に食べても良い」とも思っており、肥満につながりやすいことが推察された。

「食事は一人きりでしたい」の質問に対して、「そう思う」「強くそう思う」と回答した割合が、「痩せたい」と強く思っている差3群、差4群で高いのは、食事の時に他人の目を気にせず、自分の思い通りの食事管理や食事制限がしたいと考えている可能性がある。また、この差3群は、「おかげが十分ならごはんやパンは食べなくても良い」「食事の時間は楽しみでない」の質問に対して、「そう思う」「強くそう思う」と回答した割合も高く、強い痩せ願望から栄養のバランスの悪い不適切な食事制限につながりやすいと推察された。



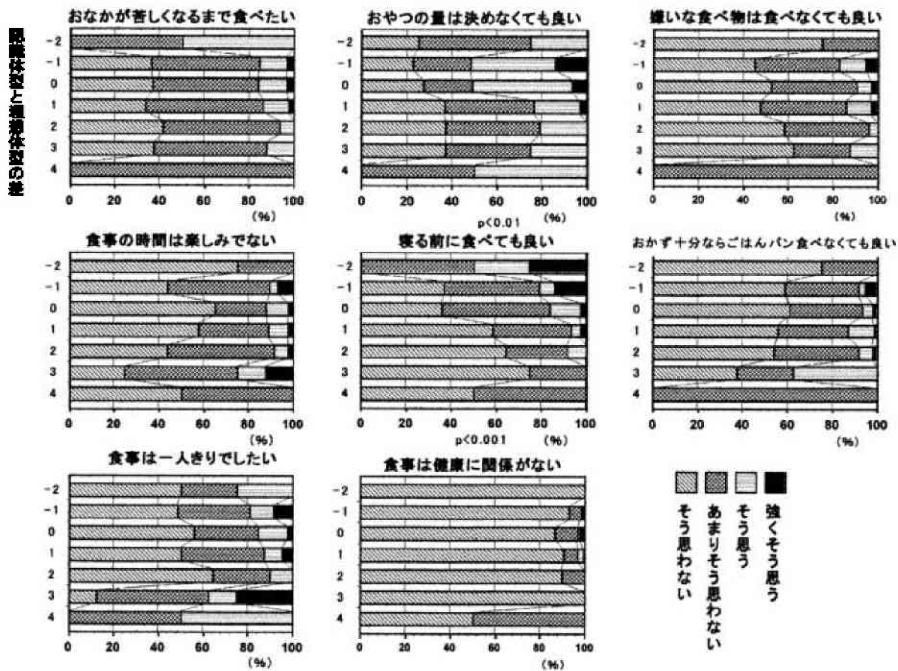


図2 「体型への不満」別 食意識の構成比

以上の調査結果より、ほとんどの生徒は標準体重及び標準体重以下であるにもかかわらず、体型を実際より大きく認識し、また、自己の体型への不満を持っていた。さらに、問題のある食習慣を持つ生徒では、望ましくない食意識を持っている割合が有意に高かった。ボディイメージと食意識は関連しており、「太りたい」と思っている生徒は、肥満につながりやすい食意識を持ち、「痩せたい」と強く思っている生徒は、孤食や栄養のバランスの悪い不適切な食事制限につながりやすい食意識を持っていることが明らかとなった。

従って、自己の体型を適切に認識することと合わせて、食事に関する正しい知識や意識を高めることで、肥満及び痩せに直接的につながるような問題のある食習慣を、改善及び防止できることが示唆された。

### 要 旨

中学生343名を対象に、ボディイメージと食習慣及び食意識に関する調査を行った。

- (1) ほとんどの生徒は標準体重及び標準体重-20%であったが、実際の体型を正しく認識している割合は低く、実際より大きく認識している割合が高かった。
- (2) 体型への不満には性別間に有意な差がみられ、女子では「痩せたい」、男子では「太りたい」生徒が多かった。

- (3) 問題のある食習慣を持つ生徒では、望ましくない食意識を持っている割合が有意に高かった。
- (4) 「太りたい」と思っている生徒は、肥満につながりやすい食意識を持ち、「痩せたい」と強く思っている生徒は、孤食や栄養のバランスの悪い不適切な食事制限につながりやすい食意識を持っていた。
- (5) 食事に関する正しい知識や意識を高めることで、肥満及び痩せに直接的につながるような問題のある食習慣を、改善及び防止できることが示唆された。

本調査の実施にあたり、ご助力を賜りました教育地域科学部附属中学校非常勤講師 浅井美千恵先生に深く感謝申し上げます。

#### 文 献

- 1) 日本体育・学校保健センター(1998)平成9年度 児童生徒の食事状況調査報告書
- 2) 文部科学省(1999)平成10年度 学校保健統計調査報告書
- 3) 今井克己, 増田隆, 小宮秀一(1994) 青年期女子の体型誤認と“ 痩せ志向”の実態, 栄養学雑誌, 52, 75-84
- 4) 多川真澄, 西川武志, 荒島真一郎, 岡安多香子(2000) 体型認識とセルフエスティームとのかかわり, 学校保健研究, 42, 413-422
- 5) 松浦賢長(2000) 女子小学生のやせ指向に関する研究, 小児保健研究, 59, 532-539
- 6) 西沢義子, 木田和幸, 木村有子, 高畑太郎, 佐々木資成, 三田禮造(1997) 児童の体型認識と肥満および痩せに対するイメージ, 学校保健研究, 39, 132-138
- 7) 竹内聡, 早野順一郎, 神谷武, 堀礼子, 向井誠時, 藤浪隆夫(1991) ボディイメージとセルフイメージ (第1報) —中学生712名におけるアンケート調査—, 心身医学, 31, 368-373
- 8) 竹内聡, 早野順一郎, 堀礼子, 向井誠時(1993) ボディイメージとセルフイメージ(第2報) —体重過大認知と自己評価意識の関係—, 心身医学, 33, 698-703
- 9) 松岡弘, 稲村雅美, 上野みゆき, 山本久子(1980) 肥満児のボディイメージに関する調査・研究, 健, 9, 66-69
- 10) 財団法人 日本学校保健会(1999) 平成10年度 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書
- 11) 西沢義子, 工藤美紀子, 木田和幸, 木村有子, 斎藤久美子, 三田禮造(1999) 児童・生徒の体型認識—性別, 学年別および体型不安からの分析—, 学校保健研究, 41, 300-308
- 12) 足立己幸(1983) なぜひとりで食べるの, 日本放送出版協会, 東京
- 13) 足立己幸(2000) 知っていますか子どもたちの食卓, 日本放送出版協会, 東京