

ダイエットと女子大学生のダイエット実施状況と健康意識調査

Dieting, and the college woman's dieting execution condition and healthy consideration investigation.

1K05B088

河野 邦子

指導教員

主査 中村好男先生

副査 岡浩一朗先生

【研究目的】

本研究の目的は、ダイエットの定義や指標といったダイエットの基本的知識、効果的かつ健康的なダイエットを実現するための方法、どのようなダイエットが多くの人に実施されてきたかを文献より調べ、明確にする。また、ダイエットに興味を持っていると考えられる女子大学生を対象に、ダイエットの実施状況それに伴う影響および、日常あるいはダイエット実施中の健康意識について調査し、実態を把握することである。

【アンケート調査方法】

ダイエットに興味がある女子大学生(20.6±1.3歳)42名を対象に、アンケート用紙を配布し直接記入、あるいは友人にメールでアンケートを添付し依頼した。

アンケート内容は、属性・生活習慣・健康意識・ダイエットについての4項目、質問は全部で29問であり、選択肢・自由記述で回答するようにした。

【結果】

対象者の特徴は平均身長 159.9±5.3cm、平均体重 48.2kg±4.2 kg(27名回答)であり、84%の者が実家で家族と暮らしている。生活習慣では、平均睡眠時間 6.2±1.1時間であり、朝食は74%の者が毎日食べている。普段運動している者は、運動をする20名(48%)、運動をしない22名(52%)、運動をする場合、週1か2回、平均1~2時間が多かった。ほとんどが禁煙者であり、飲酒はときどき飲むという者が多かった。

ダイエットへの興味を持っている者は、95%であり、そのうちダイエット経験者は74%である。自分の体型では痩せ型9%、普通型50%、やや肥満型36%、肥満型5%と思っている。また、理想の体型は、痩せ型81%、普通型19%である。

ダイエット未経験者と経験者の生活習慣、健康意識の比較では大きな差はないが、ダイエット未経験者の方が比較的健康的を意識しているように思われる。

ダイエット実施中の健康意識では、非常に健康的である名7%、健康的である74%、あまり健康的でない13%、健康的でない3%であり、「健康的である」と回答した者は食事に気をつかい、運動なども実施している。「健康的でない」と回答した者は逆に無茶なダイエットを実施していることがわかった。ダイエットの成功体験では、成功し現在も体型を維持できている32%、成功したがリバウンドした39%、効果なく失敗した19%である。また、どのようなダイエットを実施したことがあるかでは、食事制限や運動、過酷なアルバイト、その他にビリーズ・ブート・キャンプなどの近年ならではの回答もあった。

ダイエットとは何か、ダイエットの秘訣は何かについてでは、美や痩せることへの熱い思いがあり、健康を意識すること、無理せず継続させることが多く回答され、健康を損なわないよう考えていることがわかる。また、意志を強く持つ・我慢・根性など様々な誘惑を振り切りダイエットを習慣づけるまでの大変さを表すような回答も見られた。

【考察・まとめ】

現代の日本の女子大学生は BMI や美容体重の「痩せ」では満足できず、モデルのような「痩せ」に憧れを抱きダイエットをする際の目標としている。

本研究の対象者の健康意識は高いと考えられる。ダイエットをしている者が一概に健康を意識しているとは言えないが、やみくもに痩せようと無茶なダイエットをしている者は少なく、無茶なダイエットは不健康であると自覚していた。健康意識とダイエット内容は比例していると考えられる。また、健康意識が高ければ、ダイエット内容も健康的な

ものとなり継続し成功する。適度な運動と適度な食事制限が健康的であり継続できるダイエットである。しかし、ダイエット成功者のうち約半分がリバウンドをしたという結果にもあるように、継続させて健康的にダイエットをするためには、食生活や生活習慣を変え、運動習慣を取り入れ、「痩せよう」という強い意志が必要である。ダイエットは女性の一生のテーマとも言えるように美しく健康的に理想の体型になれるよう努力しなければならない。