

《原著》

女子大学生の瘦身願望に関する社会的・心理的特性の検討

若杉彩衣、安友裕子、北川元二

要旨

【目的】若年女性の低体重者（BMI<18.5）の頻度は過去10年にわたり約20%と高く、若年女性の「やせ願望」の頻度は70%以上であるとの報告もみられる。ボディイメージ認識の誤りが過剰なダイエット行動に結びつく可能性がある。今回は、既存の調査法を用いて瘦身願望の背景にある社会的・心理的特性を明らかにするとともに、栄養摂取状況を検討し、瘦身願望と過剰なダイエット行動の関係について明らかにすることを目的とする。

【方法】管理栄養士養成課程1年生の女子大学生317名を対象に、①身体計測、②栄養調査（食物摂取頻度調査）、シルエット法によるボディイメージ評価（Stunkard figure rating scale）を実施した。さらに瘦身願望に関係する社会的・心理的特性の調査法として①瘦身願望尺度（馬場、菅原）、②EAT-26、③Self Esteem スケール、④自己指向的完全主義尺度（桜井、大谷）、⑤楽観主義尺度（LOL）、⑥瘦身理想内在化尺度（SATAQ）を用いた。

【結果】低体重者では、瘦身願望スコア、瘦身理想内在化スコアおよびEATスコアが普通体重者と比較して有意に低値であった（ $P<0.01$ ）。瘦身願望スコアと有意の相関を示したのは、瘦身理想内在化スコア（ $r=0.72$ ）、次いでEATスコア（ $r=0.47$ ）であった。エネルギー摂取量と瘦身願望に関係する社会的・心理的スコアとは有意の相関はほとんど認めなかった。

【結論】女子大学生では「痩せている方が望ましい」という社会的価値観をメディアなどから自己の価値観として取り入れている瘦身理想の内在化が瘦身願望に強く結びついているが、直接ダイエット行動の実施と結びついているわけではなかった。内在化の情報源としては、SNSなどのインターネットが主であり、情報を正しく判断するメディアリテラシー教育が重要であると考えられた。

キーワード：瘦身願望、ボディイメージ認識、EAT-26、瘦身理想内在化尺度、メディアリテラシー

1 はじめに

近年、女子大学生は、インターネットやマスコミなどのメディアの影響から健康面を配慮せず、「痩せている方が美しい」、「ファッションが楽しめる」などの理由から一定程度の瘦身願望があると考えられる^{1,2)}。実際に、厚生労働省「国民健康・栄養調査」によると、20代女性の低体重者（BMI<18.5）の割合はこの30年間は20~30%の頻度で推移しており、日本は先進諸国の中で

もやせの女性の割合が高いことが指摘されている³⁾。瘦身願望を有する女子大学生の頻度は高く、以前のわれわれの研究においても、普通体重者では9割が「やせたい」と答え、低体重者においては5割が「今のままで良い」4割が「やせたい」という結果であった。従って、わが国の若年女性の低体重の原因の一つとして強い瘦身願望があると考えられている^{4,7)}。しかし、女子大学生の瘦身願望は、その後のライフステージにおける食生活にも影響を与える可能性があ

り、貧血、骨粗鬆症など栄養学的な健康問題ばかりでなく、不妊症や低体重児出産など母子保健にも影響を与えることが指摘されている。若い世代は食に関する知識や意識、実践等の面で他の世代よりも課題が多く、食に関する知識を深め、意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践できるよう食育を推進する必要性が高い。また、若年女性の瘦身願望の背景には、痩せている方が美しいとする社会・文化的要因があるとされ、社会的な圧力を受けて瘦身願望が表れていると考えられている。その社会的な圧力として、近年発達が見られるメディアの影響も大きいとされ、一般的にモデル体型と言われている細身の女性へのあこがれから瘦身願望を持ち、ダイエット行動をする女性も少なくない。しかしながら、誰もがメディアの影響を受けて瘦身願望を持ち、ダイエット行動へと移るわけではない。行動を促す要因として注目されているものに、瘦身理想の内在化 (thin-ideal internalization) があり、「魅力的な見た目に関する社会的に定義された理想を、自分自身の価値観として取り入れ、受け入れること」と定義されている⁸⁾。瘦身理想の内在化は、それを媒介することによって瘦身願望への関連がみられるとされており、瘦身願望の内在化が瘦身願望を強め、無理なダイエット行動へとつながる可能性が示唆されている⁹⁾。そのほかに、瘦身願望と心理的要因との結びつきを見る際に頻用される心理的尺度としては自尊感情や自己肯定感などと訳されることが多い Self Esteem などがある。瘦身願望と Self Esteem との間には負の相関関係があると示されており、Self Esteem の低い者は身体への不満や摂食障害の傾向も高いという報告もある¹⁰⁻¹⁴⁾。また、従来の研究において、やせ願望や摂食障害と関連する心理的要因のひとつに完全主義が指摘されている。完全主義とは、過度に完全性を追求するパーソナリティとされており、自分自身の行動に対して厳格に評価を下し、失敗を避けて完璧を求める傾向である「自己志向的完全主義」は、過度なダイエット行動や摂食障害などとの関係が報告されている^{15,16)}。

しかし、瘦身願望と社会的・心理的要因のかわりに関する研究は多いが、その一方で、実際の栄養摂取状況や食行動を含めた研究は少ない。そこで本研究では、女子大学生の瘦身願望の実態として、身体計測値、栄養摂取状況、食行動、社会的・心理的尺度を検討し、瘦身願望が健康状態や心理状態に相互に及ぼす影響を検討した。また、瘦身願望を持つ者の中でも、どのような特徴を持つ者が過剰なダイエット行動をとるリスクが高くなるのかについて検討した。

2 対象および方法

2 対象および方法

対象者は、管理栄養学部管理栄養学科1年生の女子学生のうち同意が得られ、身体計測、食物摂取頻度調査、食行動調査、社会的・心理的尺度調査が実施できた女子大学生317名である。

調査内容は、身体測定としては身長と体重から Body Mass Index (BMI) を算出した。栄養調査は、自記式の調査用紙を用いて食物摂取頻度調査 (FFQ)^{17,18)} により実施した。ボディイメージについては、シルエット法によるボディイメージ評価 (Stunkard figure rating scale)¹⁹⁾ および自記式アンケートにより調査した。

社会的・心理的尺度調査では以下の6つの調査票を用いた。

①瘦身願望尺度：馬場、菅原¹¹⁾ が開発した尺度を使用した。瘦身願望を、「自己の体重を減少させたり、体型をスリム化しようとする欲求であり、食事の制限、薬物、エステなどの様々なダイエット行動を動機づける心理的要因」と定義し、従来の食行動や摂食障害の尺度を参考に、体重や痩せることへのこだわりの表現を整理改変したものである。項目の内容は、ダイエット行動などの具体的なものではなく、「痩せたい」という意識の強さのみを測定できるように作成されたものである。11の質問項目に対して、5：非常に当てはまる、4：当てはまる、3：どちらでもない、2：当てはまらない、1：全く当てはまらない、の5件法を用い、11から55点で評価した。

②摂食態度調査 (EAT-26)：Mukai, Crago, Shisslak²⁰⁾ が開発した、食行動への態度を明らかにする尺度であり、本研究では食行動異常度

をみるために使用した。26の質問項目に対して、いつも：3点、非常に頻繁：2点、しばしば：1点、ときどき：0点、たまに：0点、まったくない：0点の6件法で調査した。78点中20点以上の場合には摂食障害を疑う。

③自己志向的完全主義尺度：完全主義とは、物事に対して過度に完全を追求する傾向であり、自己に完全を求める自己志向的完全主義、他者に完全を求める他者志向的完全主義、他者から完全を求められていると感じる社会規定的完全主義などがある。本研究では、自己志向的完全主義に着目し、桜井、大谷²¹⁾が開発した20項目を使用した。20の質問項目に対し、6：非常に当てはまる、5：大体そう、4：わりとそう、3：ある程度、2：少しそう、1：まったく当てはまらない、の6件法で調査した。

④Self Esteem 尺度：Rosenbargが開発したSelf-esteem Scale を山本ら²²⁾が翻訳したのものを使用した。Self-esteemは日本語で自尊感情や自己肯定感として翻訳され、自己に対して一般化された肯定的な態度を測るものである。10の質問項目に対して、4：当てはまる、3：少し当てはまる、2：あまり当てはまらない、1：当てはまる、の4件法を用いた。

⑤楽観主義尺度：The Life Orientation Test (通称 LOL) を中村ら²³⁾が翻訳した12項目を使用した。これは、理想自己と現実自己のずれを、努力すれば克服できると考える楽観主義傾向を測る尺度であり、得点が高いほど楽観主義、低いほど悲観主義であるとされている。12の質問項目に対し、4：当てはまる、3：少し当てはまる、2：あまり当てはまらない、1：当てはまらない、の4件法を用いた。

⑥瘦身願望内在化質問票 (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire)：Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (SATAQ) を齊藤ら²⁴⁾が翻訳した14項目を使用。これは「痩せている方が望ましい」という社会的価値観を自己の価値観としてどの程度取り入れているかを測る。14の質問項目に対し、6：非常に当てはまる、5：大体そう、4：わりとそう、3：ある程度、2：少しそう、1：全く当てはまらない、の6件法で

用いた。

さらに、メディアの利用頻度に関するアンケートを行った。一日のインターネットの平均利用時間やテレビの平均視聴時間を①1時間未満、②1時間以上2時間未満、③2時間以上3時間未満、④3時間以上4時間未満、⑤4時間以上の5つを用いて調査した。また、「インターネットを利用する際に、ダイエットや美容に関する記事やサイト、動画をどれくらい観るか?」、「定期的にファッション雑誌や美容雑誌を購読しているか?」、「ダイエットや美容に関する情報源」などを質問した。

統計学的解析については、データは平均値±標準偏差で示した。平均値の差の検定は、2群間是对応のないt検定、3群以上の場合是一元配置分散分析の後、個々の有意差についてはDunnett法あるいはTukey法を用いた。ノンパラメトリックデータについては2群間の比較はMann-Whitney検定、3群以上の比較はKruskal-Wallis検定により行った。トレンドの検定はJonckheere-Terpsta法を用いた。頻度の差の検定はカイ二乗検定により行った。p<0.05を有意差ありと判定した。統計学はIBM SPSS Statistics Ver27.0を使用した。

研究内容については対象者全員に文書で説明し、文書にて同意を得た。本研究は名古屋学芸大学研究倫理審査委員会の承認を得ている。

3 結果

対象者317名のうち、BMI<18.5の低体重者は59名(19%)、18.5≤BMI<25.0の普通体重者は252名(80%)、BMI≥25の肥満者は6名(2%)であった。今回は肥満者6名であったため、BMI<18.5を低体重者(59名)、BMI≥18.5を普通体重者(258名)として2群に分けて比較検討した。

シルエット法によるボディイメージ評価 (Stunkard figure rating scale) による自己のボディイメージ・スコアは、低体重者は普通体重者と比較して有意に低値 (Mann-WhitneyのU検定：P<0.001)であった(図1)。

対象者317名に対して実施した社会的・心理的

ボディイメージ スコア	2	3	4	5	6	7
低体重 BMI<18.5 (n=59)	15%	49%	32%	3%		
普通体重 18.5≤BMI (n=258)	4%	17%	46%	27%	6%	0.6%

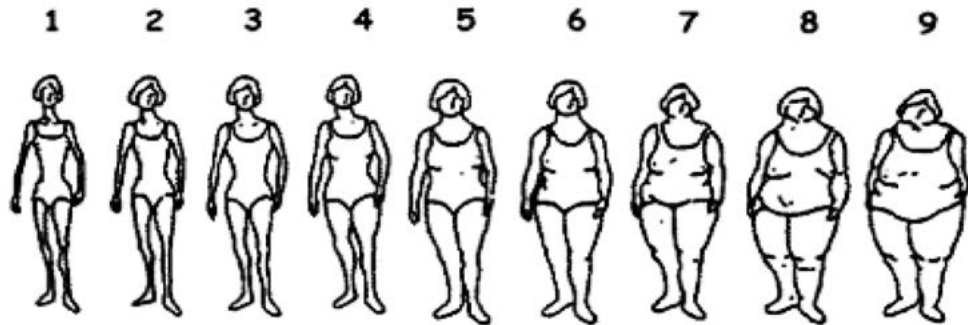


図1 自己のボディイメージ認識 (Stunkardのシルエット図によるボディイメージスコア)
低体重者のボディイメージ・スコアは普通体重者と比較して有意に低値 (Mann-Whitney
のU検定: $P<0.001$)

尺度調査をもとに、瘦身願望に影響を及ぼす社会的・心理的要因やエネルギー摂取量との関係を検討した。

(1) 社会的・心理的尺度スコアの度数分布 (図2-1, 2-2)

今回、調査した社会的・心理的尺度スコアの度数分布を示す。摂食態度調査 (EAT-26) は右に偏った分布を示したが、その他の瘦身願望尺度、瘦身理想内在化尺度、自己指向的完全主義尺度、Self Esteem 尺度、楽観主義尺度はいずれも正規分布を示した。

(2) 体格と社会的・心理的尺度スコアの検討

対象者を低体重者と普通体重者に分けて、社会的・心理的尺度の平均値について検討した(表1)。瘦身願望尺度の平均値(±標準偏差)は、低体重者 20.5 ± 8.4 点、普通体重者 33.0 ± 9.4 点と、低体重者で有意に低値であった ($P<0.001$)。また、瘦身理想内在化尺度スコアは、低体重者 44.1 ± 7.9 点、普通体重者 54.3 ± 11.6 点と、低体重者で有意に低値であった ($P<0.001$)。EAT-26の平均点は、低体重者 5.7 ± 3.8 点、普通体重者 8.4 ± 7.0 点と低体重者で有意に低値であった。また、自己志向的完全主義尺度、Self Esteem 尺度、楽観主義尺度の平均値は、低体重者と普通体重者の間に有意差を認めなかった。

それぞれの社会的・心理的尺度の得点から低・中・高の3群分けて、低体重者と普通体重者における頻度の差について検討した(表2)。低体重者では、瘦身願望尺度、瘦身理想内在化尺度、EAT-26の高値者の頻度が普通体重者より有意に少なかった。自己指向的完全主義尺度、Self Esteem 尺度、楽観主義尺度では低体重者と普通体重者の間に頻度の差は認めなかった。

(3) 社会的・心理的尺度およびエネルギー摂取量とBMIの各変数間の相関関係

社会的・心理的尺度の各尺度スコア間の相関係数およびエネルギー摂取量・BMIとの相関関係を全体、普通体重者、低体重者に分けて検討した。

全体で検討した場合(表3-1)、瘦身願望尺度と瘦身理想内在化尺度の間には $r=0.715$ と強い正の相関を認めた。また、瘦身願望尺度は、EAT-26、自己志向的完全主義尺度と有意の正の相関を、Self Esteem 尺度とは有意の負の相関を認めたが、楽観主義尺度とは相関関係を認めなかった。瘦身願望尺度とBMIと有意の正の相関関係を認めたが、エネルギー摂取量とは相関関係は認めなかった。瘦身理想内在化尺度およびEAT-26と他の尺度との相関関係は、瘦身願望尺度とほぼ同じであった。自己志向的完全主義

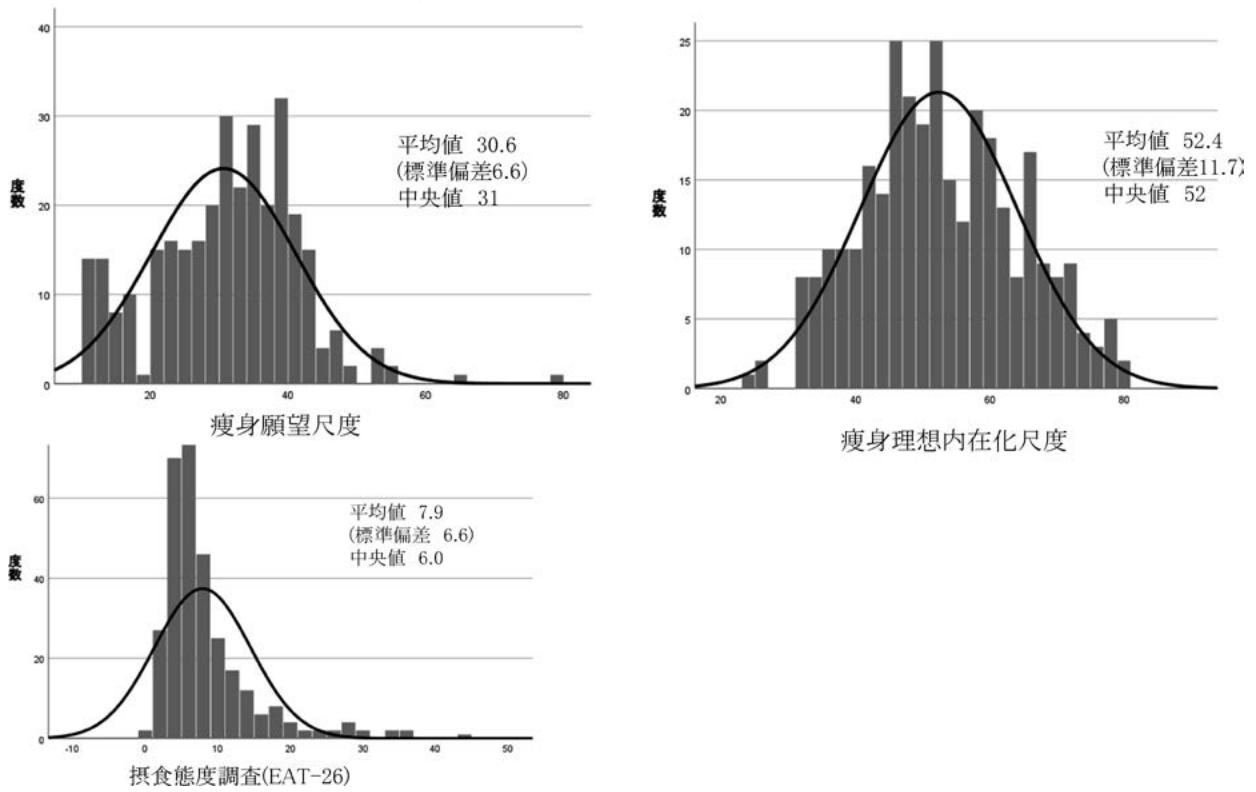


図2-1 社会・心理学的尺度の度数分布

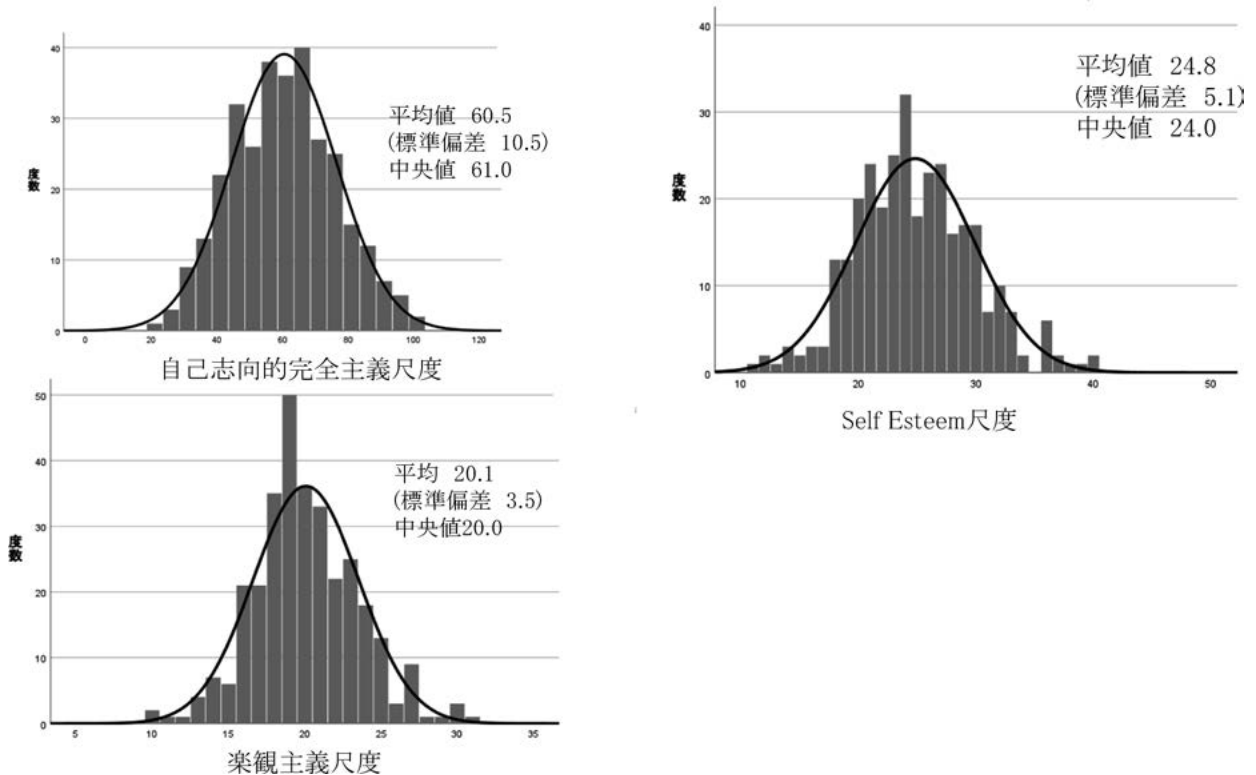


図2-2 社会・心理学的尺度の度数分布

尺度は、Self Esteem 尺度と楽観主義尺度と有意の負の相関関係を認めた。また、Self Esteem 尺度と楽観主義尺度とは相関係数 $r=0.602$ と有

意の正の相関関係を認めた。

普通体重者では全体と同様の相関関係を認めた (表3-2)。

表1 低体重者・普通体重者の社会・心理学的尺度スコア

	低体重 (BMI<18.5) (n=59)	普通体重 (18.5≤BMI) (n=257)	P値 (t検定)
瘦身願望尺度	20.5±8.4*	33.0±9.4	<0.001
瘦身理想内在化尺度	44.1±7.9*	54.3±11.6	<0.001
摂食態度調査(EAT-26)	5.7±3.8*	8.4±7.0	0.007
自己指向的完全主義尺度	57.8±16.9	61.1±15.7	0.163
Self Esteem尺度	25.0±5.0	24.8±5.1	0.750
楽観主義尺度	20.6±3.7	20.0±3.4	0.199

*: 普通体重者と比較して有意に低値

表2 社会・心理学的尺度の3分位ごとの低体重者・普通体重者の頻度

		低体重(BMI<18.5)	普通体重(18.5≤BMI)	P値(χ ² 検定)
瘦身願望尺度	低(0-27)	46(78%)	63(25%)	P<0.001
	中(28-35)	9(15%)	92(36%)	
	高(36-)	4(7%)	102(40%)	
瘦身理想内在化尺度	低(0-46)	33(57%)	71(28%)	P<0.001
	中(47-57)	22(38%)	80(32%)	
	高(58-)	3(5%)	103(41%)	
摂食態度調査(EAT-26)	低(0-9)	51(90%)	184(72%)	P=0.024
	中(10-19)	5(9%)	51(20%)	
	高(20-)	1(2%)	19(8%)	
自己指向的完全主義尺度	低(0-52)	26(45%)	75(29%)	P=0.068
	中(53-66)	14(24%)	88(35%)	
	高(67-)	18(31%)	92(36%)	
Self Esteem尺度	低(0-22)	22(38%)	82(32%)	P=0.544
	中(23-27)	19(33%)	103(40%)	
	高(28-)	17(29%)	71(28%)	
楽観主義尺度	低(0-18)	14(25%)	83(32%)	P=0.500
	中(19-21)	24(42%)	96(38%)	
	高(22-)	19(33%)	76(39%)	

一方、低体重者(表3-3)では瘦身願望尺度と瘦身願望内在化尺度との間には有意の正の相関を認めたが、他の尺度との間には有意の相関関係は認めなかった。また、瘦身願望尺度とエネルギー摂取量との間には有意の負の相関を認めたが、BMIとは相関関係は認めなかった。

瘦身願望尺度とBMIは有意の正の相関関係を認めた(図3)。しかし、瘦身願望尺度とエネルギー摂取量の関係については、低体重者、普通体重者ともに瘦身願望スコアの低群・中群・高群の間でエネルギー摂取量は有意差を認めなかった(図4)。

(4) 瘦身願望尺度およびEAT-26とボディイメージ・スコアとの関係

瘦身願望尺度のスコアを3分位から低・中・高の3群に分けて、Stunkardのボディイメージ・スコアについて検討した(表4)。ボディイメージ・スコアの平均値は、瘦身願望尺度の低群と比較して、中群・高群では「現在のボディイメージ・スコア」が有意に高く、「理想とするボディイメージ・スコア」および「健康的であると考えられるボディイメージ・スコア」は有意に低かった。「異性から見たボディイメージ・スコア」については3群間で有意差を認めなかった。

表3-1 全対象者における社会・心理学的尺度およびエネルギー摂取量、BMIの相関

	瘦身願望 尺度	瘦身理想 内在化 尺度	EAT-26	自己志向的 完全主義 尺度	Self Esteem 尺度	楽観主義 尺度	エネルギー 摂取量
瘦身願望尺度	1						
瘦身理想 内在化尺度	0.715*	1					
EAT-26	0.466*	0.447*	1				
自己志向的 完全主義尺度	0.186*	0.278*	0.323*	1			
Self Esteem尺度	-0.114*	-0.227*	-0.191*	-0.272*	1		
楽観主義尺度	-0.072	-0.090	-0.123*	-0.256*	0.602*	1	
エネルギー摂取量	-0.131	-0.054	-0.025	0.021	-0.078	-0.041	1
BMI	0.504*	0.304*	0.261*	0.035	0.006	-0.058	-0.103

*: 有意の相関関係あり(Pearsonの相関係数:P<0.05)

表3-2 普通体重者における社会・心理学的尺度およびエネルギー摂取量、BMIの相関

	瘦身願望 尺度	瘦身理想 内在化 尺度	EAT-26	自己志向的 完全主義 尺度	Self Esteem 尺度	楽観主義 尺度	エネルギー 摂取量
瘦身願望尺度	1						
瘦身理想 内在化尺度	0.689*	1					
EAT-26	0.500*	0.469*	1				
自己志向的 完全主義尺度	0.183*	0.300*	0.346*	1			
Self Esteem尺度	-0.123*	-0.261*	-0.207*	-0.312*	1		
楽観主義尺度	-0.060	-0.097	-0.134*	-0.262*	0.591*	1	
エネルギー摂取量	-0.112	-0.046	-0.042	0.066	-0.061	-0.046	1
BMI	0.329*	0.137*	0.232*	0.001	0.000	-0.042	-0.119

*: 有意の相関関係あり(Pearsonの相関係数:P<0.05)

表3-3 低体重者における社会・心理学的尺度およびエネルギー摂取量の相関

	瘦身願望 尺度	瘦身理想 内在化 尺度	EAT-26	自己志向的 完全主義 尺度	Self Esteem 尺度	楽観主義 尺度	エネルギー 摂取量
瘦身願望尺度	1						
瘦身理想 内在化尺度	0.546*	1					
EAT-26	0.025	-0.102	1				
自己志向的 完全主義尺度	0.115	0.115	0.173	1			
Self Esteem尺度	-0.104	-0.082	-0.095	-0.096	1		
楽観主義尺度	0.023	0.081	-0.005	-0.221	0.652*	1	
エネルギー摂取量	-0.272*	-0.085	0.146	-0.169	-0.166	-0.025	1
BMI	0.218	0.024	-0.116	-0.178	0.245	0.201	-0.085

*: 有意の相関関係あり(Pearsonの相関係数:P<0.05)

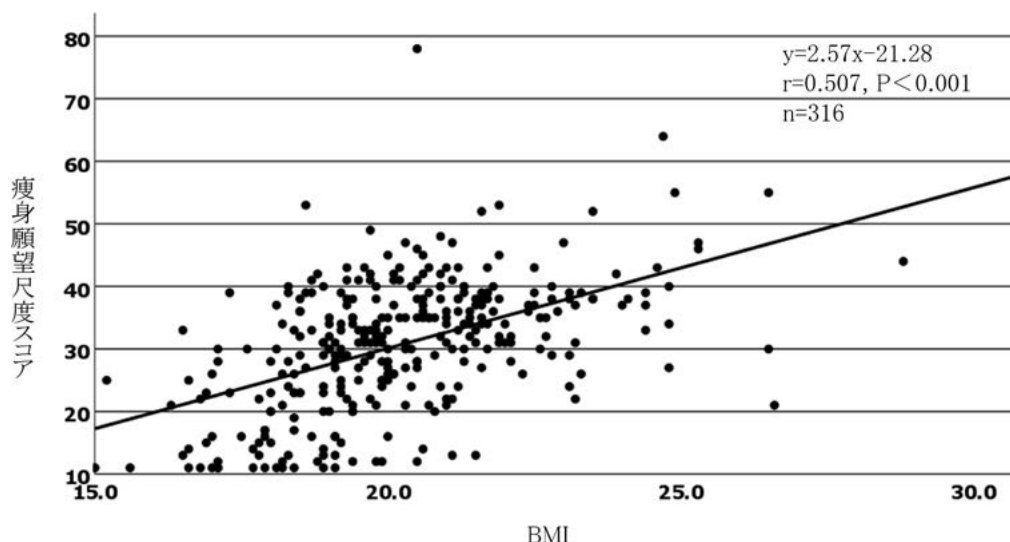


図3 BMIと痩身願望尺度との相関
 痩身願望尺度とBMIの間には有意の正の相関を認める。

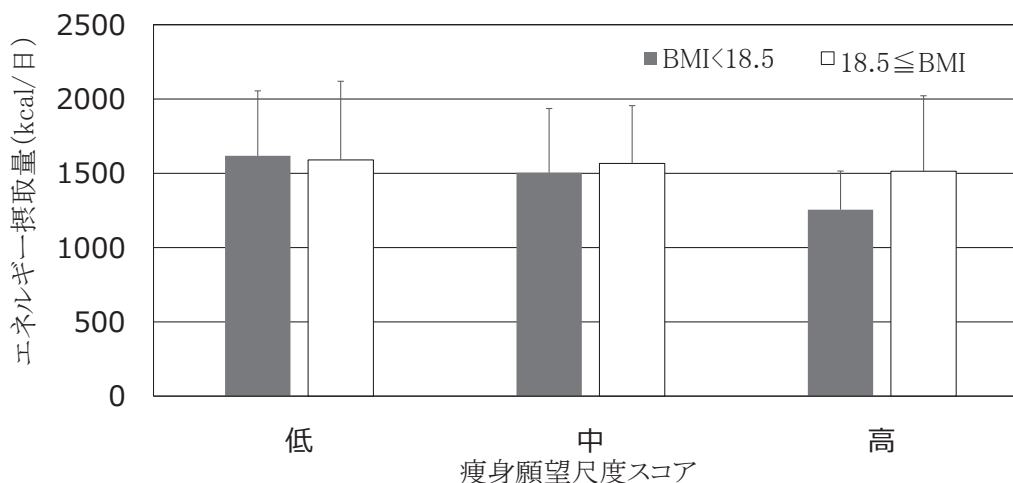


図4 痩身願望尺度スコアとエネルギー摂取量
 低体重者、普通体重者ともに痩身願望スコアの低群・中群・高群の間にエネルギー摂取量は有意差を認めない（一元配置分散分析）

摂食障害の可能性があると判定される EAT-26が20点以上の者は20名(6.4%)、その内訳は低体重者1名(1.8%)、普通体重者19名(7.5%)であった。EAT-26のスコアが20点以上の摂食障害疑い群と20点未満の正常群で、Stunkardのボディイメージ・スコアについて検討した(表5)。「摂食障害の疑い」群では、EAT-26が20点未満の正常群と比較して「現在のボディイメージ・スコア」が有意に高かったが、「理想とするボディイメージ・スコア」「健康的であると考えたボディイメージ・スコア」「異性から見たボディイメージ・スコア」は2群間で有意差を認めなかった。

痩身願望尺度のスコアを3分位により低・中・高の3群に分けて、それぞれの群における社会・心理学的スコアについて比較検討した(表6)。痩身願望高値群では、痩身願望内在化尺度、EAT-26、自己指向型完全主義尺度のスコアが、低値群と比較して有意に高値であった($P<0.05$)。

EAT-26のスコアが20点以上の摂食障害疑い群と20点未満の正常群で、それぞれの群における社会・心理学的スコアについて比較検討した(表7)。痩身願望尺度、痩身理想内在化尺度、自己指向的完全主義尺度のスコアが、正常群と比較して有意に高値であった($P<0.05$)が、Self

表4 瘦身願望尺度とボディイメージ・スコアの関係

	瘦身願望尺度			P値 一元配置 分散分析
	低 (n=109)	中 (n=101)	高 (n=106)	
現在のボディイメージ	3.7±0.9	4.2±0.8*	4.6±0.8*	<0.001
理想とするボディイメージ	3.3±0.6	3.1±0.7*	3.0±0.7*	<0.001
健康的なボディイメージ	3.9±0.5	3.6±0.6*	3.7±0.6*	0.006
異性からみたボディイメージ	3.8±0.5	3.8±0.7	3.7±0.7	0.628

*:低値群と比較して有意差あり(DUNNET検定 P<0.05)

表5 EAT-26とボディイメージ・スコアの関係

	正常 (EAT-26<20) (n=291)	摂食障害の疑い (EAT-26≥20) (n=20)	P値 (t検定)
現在のボディイメージ	4.1±0.9	4.8±0.8*	0.001
理想とするボディイメージ	3.1±0.7	3.1±0.6	0.851
健康的なボディイメージ	3.7±0.6	4.0±0.7	0.100
異性からみたボディイメージ	3.8±0.6	4.0±0.5	0.090

*:正常群と比較して有意差あり(t検定 P<0.05)

表6 瘦身願望尺度と社会・心理学的スコア

	瘦身願望尺度			P値 一元配置 分散分析
	低 (n=109)	中 (n=101)	高 (n=106)	
瘦身理想内在化尺度	42.9±8.1	52.2±9.0*	62.2±8.5*	<0.001
EAT-26	5.2±3.5	6.4±4.1	12.0±8.8*	<0.001
自己指向的完全主義尺度	57.3±16.1	59.3±14.3	64.5±16.2*	0.003
Self Esteem尺度	25.7±5.4	24.3±5.1	24.5±4.7	0.111
楽観主義尺度	20.5±3.7	20.0±3.5	20.0±3.2	0.326

*:低値群と比較して有意差あり(DUNNETT検定 P<0.05)

表7 EAT-26による摂食障害疑いの有無による社会・心理学的尺度スコア

	正常 (EAT-26<20) (n=291)	摂食障害の疑い (EAT-26≥20) (n=20)	P値 (t検定)
瘦身願望尺度	29.7±9.9	44.5±7.8*	<0.001
瘦身理想内在化尺度	51.3±11.0	66.5±11.8*	<0.001
自己指向的完全主義尺度	59.6±15.5	70.0±16.8*	0.004
Self Esteem尺度	24.9±5.0	23.5±6.0	0.225
楽観主義尺度	20.1±3.3	19.3±4.3	0.317

Esteem 尺度と楽観主義尺度では有意差を認めなかった。

(5) メディアの利用頻度

ダイエット方法に関する情報源について検討した(図5)。インターネットが88%と最も多く、次いでテレビが18%、友人が7%、雑誌5%、広告3%、家族3%であり、ダイエットの情報源としてはインターネットが主であった。

次に、一日のテレビ・インターネットの平均利用時間について検討した(図6)。一日のテレビの平均利用時間は「1時間以上2時間未満」が39%と最も多く、次いで「1時間未満」30%、「2時間以上3時間未満」23%、「3時間以上4時間未満」5%、「4時間以上」3%であった。次に一日のインターネットの平均利用時間は、「4時間以上」が45%と最も高く、「3時間以上4時間未満」26%、「2時間以上3時間未満」23%、「1時間以上2時間未満」6%、「1時間

未満」1%であった。インターネットの平均利用時間は約70%の者が3時間以上であるのに対して、テレビの利用時間は90%以上の者が3時間以下であった。

ダイエットや美容に関する記事の閲覧頻度について検討した(図7)。「毎日閲覧している」者は15%、「週5~6回ほど」16%、「週3~4回ほど」22%、「週1~2回ほど」28%、「ほとんど見ない」19%であった。

瘦身理想の内在化とメディアの利用との関連について検討した。瘦身理想内在化尺度スコアを3分位し、内在化高群(n=106)、中群(n=101)、低群(n=104)の3群に分け、メディアの利用との比較検討した(表8)。1日のテレビ・インターネットの平均利用時間において、3群間で有意な差は認められなかった。

次に瘦身理想内在化とダイエットや美容に関する記事の閲覧頻度について比較検討を行った

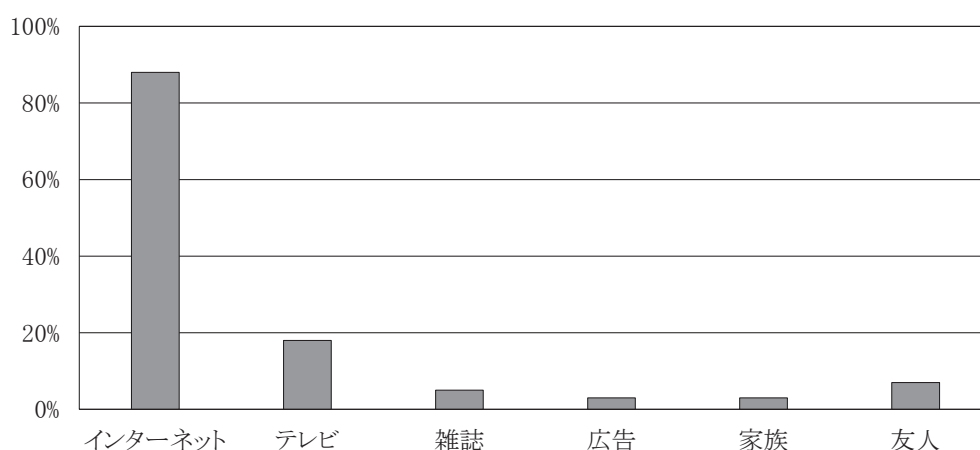


図5 ダイエット方法に関する情報源 (複数回答)

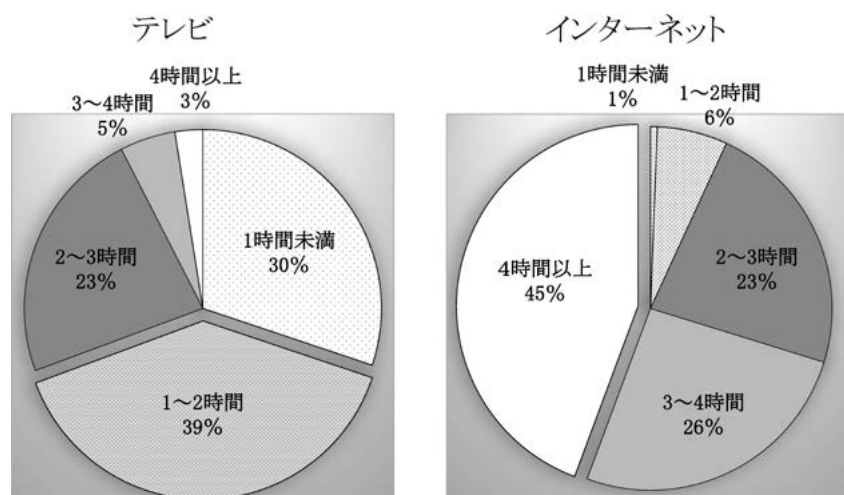


図6 一日の平均的なインターネット・テレビの利用時間

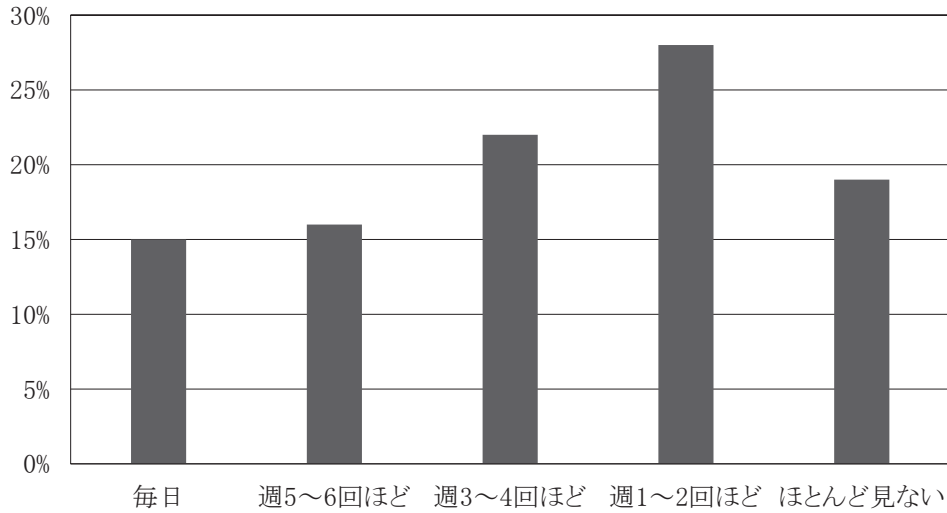


図7 ダイエットや美容に関する記事や動画の閲覧頻度

表8 瘦身理想内在化とインターネット・テレビの一日の平均利用時間

	インターネット				
	1時間未満	1~2時間	2~3時間	3~4時間	4時間以上
低群(n=104)	2%	6%	22%	22%	48%
中群(n=101)	0%	10%	19%	29%	43%
高群(n=106)	0%	6%	23%	26%	45%

3群間で有意差なし(Kruskal Wallis 検定)

	テレビ				
	1時間未満	1~2時間	2~3時間	3~4時間	4時間以上
低群(n=104)	29%	42%	20%	7%	2%
中群(n=101)	28%	39%	26%	4%	4%
高群(n=106)	33%	36%	25%	5%	2%

3群間で有意差なし(Kruskal Wallis 検定)

(表9)。瘦身理想内在化尺度のスコアの高群はダイエットや美容に関する記事の閲覧頻度が高い者が有意に多かった (P<0.001)。

4 考察

今回の検討では、過度のダイエット行動に結びつく社会・心理的要因としては、瘦身願望と瘦身理想内在化であることが明らかになった。「痩せている方が望ましい」という社会的価値観をメディアなどから自己の価値観として取り入れている瘦身理想の内在化が瘦身願望に

強く結びついているが、エネルギー制限などの直接的なダイエット行動とは結びついてなかった。

近年、女子大学生を含めた若年女性の不適切あるいは過剰なダイエット行動が身体的あるいは心理的なストレスを与えている可能性について危惧されており^{25,26)}、若年女性の瘦身願望は、学校保健や栄養科学における重要な課題の一つとなっている。わが国の若年女性がよりスリムな体型を望むようになってから30年以上が経過し、1990年代以降20歳代女性の低体重者 (BMI<18.5) の頻度は約20%が続いている。平

表9 瘦身理想の内在化とダイエットや美容に関する記事の閲覧頻度

	毎日	週5～6回	週3～4回	週1～2回	ほとんど見ない
低群(n=104)	8%	14%	17%	30%	32%
中群(n=101)	15%	10%	30%	30%	9%
高群(n=106)	24%	25%	19%	24%	9%

低群・中群(P=0.038)、低群・高群(P<0.001)、中群・高群間(P=0.029)で有意差あり(Kruskal Wallis 検定)

成20年の国民健康・栄養調査²⁷⁾によれば、20歳代の女性の実測BMIは20.7であるのに対して理想BMIは19.0であり、その体重差は4.4kgであり、「太っている」「少し太っている」と思う割合は44%であった。「なぜ若い女性はやせたいか」については、社会的および心理的要因が関与していると考えられている。

今回の対象者のうち低体重者は19%であり、同世代の低体重者の頻度とほぼ同じであった。客観的な自己のボディイメージ認識について評価するため、シルエット図を用いたボディイメージ・スコアを用いて検討したところ、「現在の自己評価によるボディイメージ・スコア」は、低体重者が 3.2 ± 0.8 、普通体重者が 4.4 ± 0.8 とBMIによる肥満度に対応しており、自己の体格を適切に客観視できていると考えられた。福田ら²⁸⁾によれば、われわれが用いたStunkardらによるシルエット図を用いた大学生を対象とした検討で、女性は「やせ」 2.9 ± 1.1 、「普通」 4.4 ± 1.0 、「肥満」 5.3 ± 0.9 で、自己の体型をほぼ正確に認識していた。梶原ら²⁹⁾は、今回われわれが使用したシルエット図と同様なMA Thompson & JJ Grayによる身体輪郭評定尺度を用いて検討したところ、現在の体型と現在のBMIの間には、有意な相関関係が認められたと報告している。一方、以前われわれが行った管理栄養士養成課程の女子大学生を対象とした検討³⁰⁾では、現在の自己評価によるボディイメージ・スコアは、低体重者 4.00 ± 0.92 、普通体重者 4.17 ± 0.96 、肥満者 4.40 ± 1.34 であり、低体重者において

著しいボディイメージに歪みが認められ、さらに理想とするボディイメージ・スコアの平均値は 2.93 ± 0.63 と、「瘦身体型に対する憧れ」が認められた。

今回の研究において、低体重者と普通体重者の社会的・心理的尺度スコアを比較したところ、瘦身願望尺度、瘦身理想内在化尺度、摂食障害のリスク評価となるEAT-26スコアの3つが、低体重者より普通体重者の方が有意に高値であり、高スコア者の頻度が高かった。つまり、女子大学生の約80%を占める普通体重者は低体重者と比較して瘦身願望が強く、メディアなどの社会的価値観の影響を受けており、食行動に異常がみられるという結果であった。その一方、完全主義、自己肯定感やあるいは理想と自己のズレを克服できるという楽観的な態度には差はみられなかった。つまり、普通体重者は、より痩せたいという願望を持ち、痩せていることが望ましいとする社会的価値観に影響を受け、食行動に若干の悪影響がみられるが、一方で自己肯定感を持ち、楽観的に捉えている姿がうかがえた。

次に、社会的・心理的尺度とBMIおよびエネルギー摂取量の相関関係について検討したところ、瘦身願望尺度、瘦身内在化尺度、EAT-26スコアの3者は相互に比較的強い正の相関関係を認め、さらにBMIと有意の相関関係を認めた。しかしながら、低体重者では相関関係は認められなかった。つまり、低体重者では瘦身願望はあまり強くないが、普通体重者において瘦身願

望が問題になる可能性が高いと考えられた。今回調査した EAT-26 は摂食障害の可能性を調査するスコアで 20 点以上の場合、摂食障害の可能性ありと判定される。今回の結果では、全体で 20 名が 20 点以上であり、内 19 名が普通体重者であった。瘦身願望尺度高群では、低・中群と比較して EAT-26 の平均スコアが約 2 倍高く、瘦身願望が強い群はやはり摂食障害のリスクも高いと考えられた。普通体重者では、瘦身願望尺度と EAT-26 との間には有意の正の相関がみられたが、エネルギー摂取量と EAT-26 との間に相関関係はみられなかったことから、今回の調査では、普通体重者の食行動異常の傾向は、実際のエネルギー摂取量に影響を及ぼすほどではないと考えられた。一方、低体重者では、瘦身願望尺度とエネルギー摂取量との間には有意の負の相関関係が認められた。特に低体重者で瘦身願望が強い者については、EAT-26 などの結果も踏まえ、摂食障害の高リスク者として考える必要があると思われた。

一方で、瘦身願望と完全主義尺度、Self-esteem 尺度、楽観主義尺度との間には弱い相関しか認められなかった。やせに起因すると考えられる若年女性の食行動上の問題の背景には、その心理的要因として「ボディイメージの歪み」、「身体満足度が低い」、「瘦身のメリット感」などがあると考えられている。Self Esteem (セルフエスティーム) は「自己肯定感、自尊心、自尊感情、自己評価、自己有用感、自己重要感」と日本語訳されるが、「ありのままの自分をかけがえのない存在として肯定的、好意的に受け止めることができる感覚」であり、Self Esteem が低いことが、瘦身願望につながると報告されている。また、千須和ら³¹⁾によれば、食卓を囲んでの会話に頻度や楽しさなど共食が Self Esteem を高め、健全なボディイメージを持ち、ダイエット行動が少なくなるとの報告もある。Self Esteem や自己志向的完全主義などの心理的要因が瘦身願望と直接的な関連があるとされている報告^{15,24,32)}もあれば、一方で直接的な関連が弱いとされている報告^{13,33)}もある。自尊感情と瘦身願望の関連において、清原ら¹³⁾は、自尊感情は「体型のデメリット感」を通じて瘦

身願望を高めるとしており、田崎³³⁾は、「外面的自己受容」や「身体不満足感」を通して瘦身願望と関連があるとしている。このように、自尊感情と瘦身願望に直接的な相関がみられる場合とそうではない場合の違いとして、解析対象となった集団の特性の違いである可能性も考えられる。本来であれば「体型のデメリット感」や「身体的不満足感」を通じて瘦身願望が強くなると考えられるが、今回の調査では瘦身願望の強い傾向のある普通体重者が多い集団を対象としたため、自尊感情の高低にかかわらず瘦身願望が高くなったと考えられた。また、完全主義に関しても同様に、自己への完全性を求める自己志向的完全主義では、瘦身願望への直接的な相関ではなく、ダイエットや食行動に参与する要因となっており、摂食障害などの傾向を通して瘦身願望と関連があるとされている¹⁵⁾。

今回の研究では、BMI と瘦身願望尺度の間には有意の正の相関関係を認めた。先行研究においても、BMI と瘦身願望尺度スコアは正の相関があるとされている³²⁾。つまり、BMI が高いほど瘦身願望は強くなる。一方、瘦身願望と実際のエネルギー摂取量との関係については、普通体重群では瘦身願望の強さと実際のエネルギー摂取量には相関関係は認められなかった。一方、低体重者では、有意差はなかったが、瘦身願望が強くなるほどエネルギー摂取量が少なくなる傾向がみられた。つまり、普通体重者は瘦身願望の強さは実際のダイエット行動には直接結びついていなかったが、低体重者においては瘦身願望が強いと過剰なダイエット行動のリスクがあることが示唆された。

次に、瘦身願望が強い者および EAT-26 スコアが高い者におけるボディイメージ・スコアについて検討したところ、瘦身願望が強い者ほど、EAT-26 スコアが高い者ほど「現在のボディイメージ・スコア」は有意に高かった。すなわち、ボディイメージが実際よりも太っていると感じている者ほど瘦身願望は強く、食行動の異常がみられるリスクが高くなることが示唆された。また、瘦身願望が強い者では、「理想とするボディイメージ」や「健康的なボディイメージ」のスコアが低く、実際よりも痩せている方

が理想の体型であり、健康的な体型であるという誤ったボディイメージ認識を持つリスクが高いことが示唆された。

さらに、瘦身願望が強い者および EAT-26 スコアが高い者における社会・心理学的スコアについて検討した。瘦身願望が強く、食行動に問題がある者ほど完全主義尺度が有意に高く、物事に対して過度に完全を追求する傾向が強いと瘦身願望が強くなり、過度のダイエット行動をとるリスクがあることが示唆された。

今回の研究では、瘦身願望と瘦身理想の内在化の間に正の相関関係がみられた。先行研究においても、瘦身願望と瘦身理想の内在化は正の相関がみられるとされており^{9,34)}、同様の結果が得られた。また、今回の研究結果では、瘦身理想の内在化スコアとインターネットやテレビの利用頻度に関連はみられなかったが、ダイエットや美容に関する記事との間には関連がみられた。早見³⁵⁾による中学生女子を対象にした研究では、瘦身理想の内在化とインターネットの利用時間に正の相関があると報告されている。浦上ら³⁶⁾の研究では、大学生男女において、メディア（特にテレビと雑誌）の利用頻度と瘦身理想の内在化に関連があるとされている。これらの先行研究では、対象者のメディアの利用時間に偏りがなかったが、本研究では、全体の傾向としてインターネットの利用時間が長く、テレビの利用時間が短いという傾向がみられたため、瘦身理想の内在化との関連がはっきりしなかった可能性が考えられる。

一方で、ダイエットや美容に関する記事の閲覧頻度と瘦身理想の内在化の間には関連がみられたことから、メディアの利用と瘦身理想の内在化は、ただメディアを利用するだけではなく、美容やダイエットなどの「美しさ」を追求するジャンルに焦点を当てて閲覧頻度が増加するほど、高くなることが示唆された。近年、デジタルマーケティングの発展により、検索エンジンや SNS の閲覧履歴に基づいて、インターネットを利用する際に表示される広告や記事、情報もさらに個人の嗜好に基づくものへと変化している。そのため、瘦身理想の内在化が高い人に対してダイエットや美容に関

する情報を閲覧する機会が助長されることが考えられる。ダイエットに関する誤った情報や過大広告が多くなる中、それらの情報を正しく判断するメディアリテラシー教育の重要性も考えられる。

5. まとめ

管理栄養士養成課程の1年生の女子大学生を対象に、瘦身願望に関する社会的・心理的特性について検討した。過度のダイエット行動に結びつく社会・心理学的要因としては、瘦身願望尺度と瘦身理想内在化尺度との間に強い相関関係を認めた。「痩せている方が望ましい」という社会的価値観をメディアなどから自己の価値観として取り入れている瘦身理想の内在化が瘦身願望に強く結びついているが、必ずしもエネルギー制限などの直接的なダイエット行動とは結びついてなかった。ただし、低体重者では瘦身願望尺度とエネルギー摂取量に負の相関関係がみられ、注意が必要であると考えられた。瘦身理想の内在化に影響を与える情報源は、主に SNS などのインターネットであった。瘦身理想の内在化の強さとインターネットとテレビの平均利用時間には関係はみられなかったが、内在化が強いとダイエットや美容に関する記事の閲覧頻度は高かった。ダイエットに関する誤った情報や過大広告も少なくなく、それらの情報を正しく判断するメディアリテラシー教育の重要性も考えられる。

【利益相反】本研究において申告すべき利益相反はない。

参考文献

1. 梶原広子：インタビュー調査による若年女性のダイエット心理に関する研究. 日本食生活学会誌 2004 ; 15 : 178-184.
2. 向井隆代、増田めぐみ、山宮裕子：女子におけるダイエット行動とメディアの影響—小・中・高・大学生を対象とした横断的調査より—, 青年心理学研究 2018 ; 30 : 41-51.
3. 厚生労働省：令和元年国民・健康栄養調査.

4. 半藤保、川嶋友子：女子大学生の体型とやせ願望。新潟青陵学会誌 2009；1：53-59.
5. 菅原歩美：若年女性のやせ願望の実態とその問題点。臨床婦人科産科 2010；64：1263-1267.
6. 松尾真理子：若年女性のやせ願望に影響を及ぼし社会文化的背景の検討 EATを用いた摂食偏向の実態調査。思春期学 2005；23：310-317.
7. 大森悦子、目加田優子、秋吉美穂子、渡邊美紀、奥畑理久、中島滋：女子大学生の身体及び栄養摂取状況に関する調査(続報)。日本未病システム学会雑誌 2015；21：152-155.
8. Thompson JK, Stice E: Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body image disturbance and eating pathology. Current Directions in Psychological Science 2001; 10: 181-183.
9. Saito S: Media Exposure and Thin-Ideal Internalization in the Drive for Thinness in Japanese Women. Communication Research Reports 2017; 34: 89-97.
10. 安友裕子、山中麻希、立花詠子、塚原丘美、北川元二：女子大学生のボディイメージと栄養摂取状況の検討。名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 2015；7：15-24.
11. 馬場安希、菅原健介：女子青年における痩身願望についての研究。教育心理学研究 2000；48：267-274.
12. 田崎慎治、今田純雄：大学生男女における自尊心と痩身願望の関係。広島修大論集 人文編 2004；45 (1)：17-37.
13. 清原直彦、檜山美希、本田未菜美、西村太志：男女大学生における痩身願望に影響を与える心理的諸要因の検討。広島国際大学 心理臨床センター 紀要 2012；11：11-20.
14. Izydorczyk B, Warchulska KS, Lizinczyk S, Lipiarz A: Psychological Predictors of Unhealthy Eating Attitudes in Young Adults. Frontiers in Psychology 2019; 10: 590.
15. 矢沢美香子、金築優、根建金男：青年期女子における完全主義認知とダイエット行動および摂食障害傾向との関連。日本女性心身医学会雑誌 2010；15 (1)：154-161.
16. Teixeira MD, Pereira AT, Marques M, Saraiva JM, de Macedo AF: Eating behaviors, body image, perfectionism, and self-esteem in a sample of Portuguese girls. Revista Brasileira de Psiquiatria 2016; 38: 135-140.
17. Wakai K, Egami I, Kato K et al.: A simple food frequency questionnaire for Japanese diet-Part I. Development of the questionnaire, and reproducibility and validity for food groups. J Edipemiol, 1999; 9: 216-226.
18. Egami I, Wakai K, Kato K et al.: A simple food frequency questionnaire for Japanese diet-Part II. Reproducibility and validity for nutrient intakes. J Edipemiol, 1999; 9: 227-234.
19. Stunkard AJ, Sorensen T, Schulsinger F: Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York. 1983: 115-120.
20. Mukai T, Crago M, and Shisslak CM: Eating Attitudes and Weight Preoccupation among Female High School Students in Japan, J. Child Psychol. Psychiat., 1994; 35: 677-688.
21. 桜井茂男、大谷佳子：“自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係。心理学研究 1997；68 (3)：179-186.
22. 山本真理子、松井豊、山成由紀子：認知された自己の諸側面の構造。教育心理学研究 1982;30 (1)：64-68.
23. 中村陽吉(編著)：対面場面における心理的個人差—測定の対象についての分類を中心にして。ブレーン出版 2000年.
24. 斎藤千鶴：摂食障害傾向における個人的・社会文化的影響の検討。パーソナリティ研究 2004；13 (1)：79-90.
25. 渡會涼子、安友裕子、北川元二：若年女性のやせ願望と心理的ストレスが食行動に及ぼす影響。名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 2018；10：45-56.
26. 田中久美子：青年期女子におけるダイエットの食行動と生活習慣との関係。健康心理学研究 2008；21：1-11.
27. 厚生労働省：平成20年国民・健康栄養調査.
28. 福田ひとみ、平川智恵、香野美佳。大学生の体型意識と食行動：人間文化学部研究年報 2008;66-76.
29. 梶原由紀子、安原仁美、山本茉莉奈、上野奈初美、白石龍生：女子大学生のやせ願望に関する研究：大阪教育大学紀要 2009；58：95-104.
30. 渡會涼子、安友裕子、北川元二：若年女性のボディイメージ認識と栄養摂取状況に関する検討。名古屋栄養科学雑誌 2018；4：55-65.
31. 千須和直美、北辺悠希、春木敏：中学生の家庭における共食とボディイメージ、ダイエット行動、セルフエスティームとの関連。栄養学雑誌 2014；

72 : 126-136.

32. 田崎慎治：大学生における瘦身願望と主観的健康感、および食行動との関連. 健康心理学研究 2007 ; 20 : 56-63.
33. 田崎慎治：女子大学生における痩せ願望と自己評価および自己受容の関連. 広島大学大学院教育学研究科紀要 2007 ; 56 : 39-47.
34. 浦上涼子、小島弥生、澤宮容子：男女青年における瘦身理想の内在化と瘦身願望との関係についての検討. 教育心理学研究 2003 ; 61 : 146-157.
35. 早見直美：女子中学生のダイエット行動とメディアの利用、やせ理想の内面化、身体不満との関連. 生活科学研究誌 2005 ; 14 : 13-19.
36. 浦上涼子、小島弥生、澤宮容子：メディアの利用と瘦身理想の内在化との関係. 教育心理学研究 2015 ; 63 : 309-322.

Abstract**Examination of social and psychological characteristics of slimming desires in young women****Sae Wakasugi, Hiroko Yasutomo, Motoji Kitagawa**

The frequency of underweight young women (BMI<18.5) has been high at about 20% over the past 10 years, and reports have also been seen that the frequency of “thin desire” among young women is 70% or more. Misrecognition of body image may be associated with excessive dieting behavior. The purpose of this study is to clarify the social and psychological characteristics underlying the desire for slimming and to examine the relationship between the desire for slimming and excessive dieting behavior using existing survey methods.

We conducted physical measurements, nutritional surveys (food intake frequency surveys), and body image evaluations using the Stunkard figure rating scale for 317 female university students in the first year of a registered dietitian training course. In addition, we used the following survey methods to investigate the social and psychological characteristics related to the desire for slimming: 1) Thin desire scale (Baba, Sugawara), 2) EAT-26, 3) Self Esteem Scale, 4) Self-oriented perfectionism scale (Sakurai, Oya), 5) Optimism scale (LOL), and 6) Slimming ideal internalization scale (SATAQ).

In underweight individuals, the scores for thin desire, slimming ideal internalization, and EAT were significantly lower than those for normal weight individuals ($P<0.01$). The thin desire score was significantly correlated with the slimming ideal internalization score ($r=0.72$), followed by the EAT score ($r=0.47$). There was little significant correlation between the energy intake and the social and psychological scores related to the desire for slimming.

In female university students, the internalization of the slimming ideal, which incorporates the social value of “being thin” as one’s own value from the media, is strongly associated with the desire for slimming, but it is not directly related to the implementation of dieting behavior. It was considered important to provide media literacy education to correctly judge information as the source of internalization, mainly on the Internet, such as SNS.

Key word: thinness desire, body image recognition, EAT-26, thinness ideal internalization scale, media literacy