

若者のダイエット経験と食生活の実態

Experiences of the Dieting and the Dietary Habits of the Youth

倉元綾子

KURAMOTO Ayako

(Received October 2nd, 2000)

We investigated the experiences of the dieting and the dietary habits of the youth by using questionnaires in December 1999 and January 2000. The results were as follows:

(1) Most of men didn't have the experience of the dieting, but over a half of women had experienced it. Especially, 59.1%(teens) and 68.2%(20-29 years old) of "normal" weight young women, further 40.0%(teens) and 33.3%(20-29 years old) of "thin" young women had experienced the dieting.

(2) About a half of experienced men and women succeeded their dieting. The dieting methods were categorized to "food", "exercise", "special food" and "others". A half of men continued over 6 months, but most of women did it shorter than men. Women who continued it less than 3 months could not succeed the dieting.

(3) They were not interested in their dietary habits, and they got 3.0 points out of 9 good habits. One fifth of the youth did not eat their breakfast.

Keywords ; ダイエット dieting, 食生活 dietary habits, 若者 youth

鹿児島県立短期大学(〒890-0005 鹿児島市下伊敷1-52-1, Kagoshima Prefectural College, 1-52-1, Shimo-Ishiki, Kagoshima, 890-0005, Japan)

注) 本研究は本学生活科学科食物栄養専攻2000年3月卒業生の厚地紅音, 上田真実, 節政陽子, 橋口知代子, 菱刈香織, 兵働優子の協力によっておこなった。

はじめに

今日、日本人の食生活は「豊か」になったといわれる。しかし、一方では肥満、生活習慣病の増加、孤食、アトピー・アレルギーの増加、環境ホルモン問題、食糧自給率の低下など食生活にかかわるさまざまな課題が生じている。特に、生活習慣病の引き金となる肥満は社会的に大きな問題になってきている。しかし、その裏側では、肥満することを避けようとする過剰な反応であるダイエットややせ志向が若い女性を中心に社会全体に広がっている。このような過剰なダイエットややせ志向は、身体健康ばかりでなく、精神健康さえ虫食みかねない。筆者らは、前報で「若者のダイエット・やせ志向に関する意識」を調査した。その結果、若い女性を中心とする極めて強いやせ志向と、それを助長するような社会的圧力を確認することができた。そこで、本報では、若者を中心としたダイエットの経験、食生活状況についての調査をおこなったので、その結果を報告する。

1. 調査方法

1999年12月から2000年1月に県内在住の10代の高校生、20代の短大生・大学生・社会人、30才以上は主として県庁職員を中心とする社会人の男女を対象に実施した（対象者450人、有効回収票360、回収率80.0%）。調査は留置法による質問紙法により行なった。結果は単純集計およびクロス集計により解析した。なお、30才以上の女性については集団の数が少ないため、以下の分析では参考として数値を示すにとどめる。

2. 結果と考察

1) 対象者の属性

対象者の内訳は表1に示すとおりである。

平均年齢は、男性が32.5才、女性が22.1才であった。職業は、10代男女性では全てが学生、20代男性では学生、社会人が半数ずつ、20代女性ではほとんどが学生、30才以上の男性ではほとんどが社会人であった。さらに、10代、20代の男女ではほとんどが未婚で、30才以上の男性ではほとんどで配偶者があった。

表1 対象者の属性

性別	10代	20代	30才以上	総計
男性	51	42	104	197
女性	113	32	18	163
総計	164	74	122	360

2) ダイエットの経験

若い女性を中心としたやせ志向があることから、ダイエットについて検討した。

ダイエットの経験について質問したところ、表2のようになった。男性のほとんどは経験がないのに対し(15-19%), 女性10代, 20代では半数以上(10代53.1%, 20代62.5%)がダイエットを行なっているか、または行なった経験があると回答した。

表2 ダイエットの経験

性別	年齢	あり	なし	無回答	総計	有意差
男性	10代 (n=51)	9.8%	90.2%	0.0%	100.0%	
	20代 (n=42)	19.0%	81.0%	0.0%	100.0%	
	30才以上 (n=104)	20.2%	78.8%	1.0%	100.0%	
女性	10代 (n=113)	53.1%	45.1%	1.8%	100.0%	
	20代 (n=32)	62.5%	37.5%	0.0%	100.0%	
	30才以上 (n=18)	16.7%	77.8%	5.6%	100.0%	
男性計	(n=197)	17.3%	82.2%	0.5%	100.0%	***
女性計	(n=163)	50.9%	47.2%	1.8%	100.0%	
総計	(n=360)	32.5%	66.4%	1.1%	100.0%	

***:p<0.005, **:p<0.01, *:p<0.05

表3 ダイエット経験とBMIによる肥満度

性別	BMI 肥満度	あり	なし	無回答	総計	有意差
男性	やせ (n=13)	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%	**
	ふつう (n=144)	14.6%	84.7%	0.7%	100.0%	
	肥満 (n=40)	32.5%	67.5%	0.0%	100.0%	
女性	やせ (n=28)	39.3%	60.7%	0.0%	100.0%	
	ふつう (n=103)	53.4%	44.7%	1.9%	100.0%	
	肥満 (n=3)	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	
男性計	(n=197)	17.3%	82.2%	0.5%	100.0%	***
女性計	(n=163)	50.9%	47.2%	1.8%	100.0%	
総計	(n=360)	32.5%	66.4%	1.1%	100.0%	
女性	やせ (n=20)	40.0%	60.0%	0.0%	100.0%	
	10代 ふつう (n=66)	59.1%	39.4%	1.5%	100.0%	
	肥満 (n=2)	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	
計	(n=113)	53.1%	45.1%	1.8%	100.0%	
女性	やせ (n=6)	33.3%	66.7%	0.0%	100.0%	
	20代 ふつう (n=22)	68.2%	31.8%	0.0%	100.0%	
	肥満 (n=1)	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	
計	(n=32)	62.5%	37.5%	0.0%	100.0%	

***:p<0.005, **:p<0.01, *:p<0.05

そこで、さらにダイエットの経験の有無とBMIによる肥満度との関連を検討したところ、表3に示すような結果になった。男性の「やせ」ではダイエットの経験は0.0%、「ふつう」14.6%、「肥満」32.5%で、肥満度が高いとダイエットの経験が多くなっていた。女性では、「やせ」の39.3%、「ふつう」の53.4%、「肥満」の100.0%がダイエットの経験を持っている。特に若い女性の「ふつう」のうち59.1%(10代)、68.2%(20代)がダイエットを経験している。さらに、「やせ」であっても、その40.0%(10代)、33.3%(20代)がダイエットの経験者であった。これは、先に拙稿¹⁾や1998年国民栄養調査²⁾の結果が明らかにした若い女性の強いやせ志向を反映したものと考えられる。

なお、ダイエットの理由はさまざまであるが、男性20代、30才以上では生活習慣病予防のためというものが多かった。

表4 ダイエットの成功、不成功

性別	年齢	成功	不成功	無回答	総計
男性	10代 (n=5)	80.0%	0.0%	20.0%	100.0%
	20代 (n=8)	75.0%	25.0%	0.0%	100.0%
	30才以上 (n=19)	71.4%	23.8%	4.8%	100.0%
女性	10代 (n=60)	71.7%	23.3%	5.0%	100.0%
	20代 (n=20)	80.0%	15.0%	5.0%	100.0%
	30才以上 (n=3)	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
男性計 (n=32)		73.5%	20.6%	5.9%	100.0%
女性計 (n=83)		74.7%	20.5%	4.8%	100.0%
総計 (n=115)		75.7%	20.9%	3.5%	100.0%

注)有意差はみられなかった

表5 真にダイエットに成功

性別	年齢	成功	不成功	リバウンド	無回答	総計
男性	10代 (n=5)	80.0%	0.0%	0.0%	20.0%	100.0%
	20代 (n=8)	25.0%	25.0%	37.5%	12.5%	100.0%
	30才以上 (n=19)	52.6%	26.3%	21.1%	0.0%	100.0%
女性	10代 (n=60)	43.3%	23.3%	28.3%	5.0%	100.0%
	20代 (n=20)	40.0%	15.0%	40.0%	5.0%	100.0%
	30才以上 (n=3)	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
男性計 (n=32)		50.0%	21.9%	21.9%	6.3%	100.0%
女性計 (n=83)		44.6%	20.5%	30.1%	4.8%	100.0%
総計 (n=115)		46.1%	20.9%	27.8%	5.2%	100.0%

注)有意差はみられなかった

3) ダイエットの成功

表4には、ダイエットの成功、不成功の結果を示した。男女、各年代ともダイエット経験者の3/4の人が成功したとしている。しかし、さらに成功者のうち、ダイエット後の体重維持ができた人を真のダイエットの成功者と考えることができる。その割合を示したのが表5である。その結果、真にダイエットを成功させたのはダイエット経験者のうち、46.1%にすぎなかった。これらことから、真にダイエットを成功させるのは決して容易ではないことがわかる。

4) ダイエット法

次に、ダイエットの方法について質問した。その結果、表6に示すようにさまざまなダイエット法が試みられている。これらのダイエット法は、その内容に応じて食事制限派・運動派・特定食品派・その他の4つに分類された。

男性では全体の62.5%が「食事派」で、「間食しない」、「食べる量を減らす」、「食生活改善」という方法が多かった。「運動派」は50.0%で、「運動」、「ジョギング」、「ウォーキング」が上位にあげられた。最近よく耳にする「唐辛子ダイエット」をはじめとする特定食品を使ったダイエットが12.5%であった。

表6 ダイエット法 (複数回答)

男性 (n=32)	食事 62.5% 20	運動 50.0% 16	特定食品 12.5% 4	その他 3.1% 1			
間食しない	5	運動	8	りんごダイエット	2	サウナ	1
食べる量を減らす	4	ジョギング	4	唐辛子ダイエット	1		
食生活改善	4	ウォーキング	3	カロリーメイト	1		
断食	3	水泳	1				
食事制限	1						
過食しない	1						
食事をぬく	1						
朝食抜き	1						
女性 (n=83)	食事 71.1% 59	運動 34.9% 29	特定食品 6.0% 5	その他 7.2% 6			
間食しない	19	運動	11	りんごダイエット	2	ストレス減少法	1
食べる量を減らす	15	ウォーキング	5	きなこココアダイエット	1	つぼ押し	1
食事制限	7	縄跳	3	減肥茶ダイエット	1	漢方薬	1
食事療法	5	水泳	2	唐辛子ダイエット	1	重労働	1
食生活改善	4	腹筋	2			入浴法	1
米飯を減らす	4	ジョギング	1			半身浴	1
過食しない	3	スクワット	1				
食事をぬく	1	ダンベル	1				
米飯を食べない	1	筋肉トレーニング	1				
		水中ウォーキング	1				
		体操	1				

一方、女性では「食事派」が71.1%で、男性同様に「間食しない」、「食べる量を減らす」が多かった。「運動派」は34.9%で、「運動」、「ウォーキング」が多かった。また、特定食品によるダイエットは6.0%が行なっていた。その他のダイエット法として、「ストレス減少法」、「つぼ押し」、「漢方薬」などさまざまなものがあげられた、

これらの結果から、「間食しない」、「食べる量を減らす」、「ウォーキング」など、いつでも、どこでも、簡単にできる長く続けることが可能なダイエット法が多い。「ダイエットをしよう!」と強く意気込むよりは、むしろ日常の生活のなかで小さなことに気をくばり、生活の一部として継続してダイエットをしている人が多いことがわかった。

5) ダイエット法と成功、失敗、リバウンドとの関係

前述のダイエット法を、成功、失敗、リバウンド別に分類したのが表7である。

ここではまず、「運動派」のダイエットに成功した人と、失敗した人の方法に注目したい。成功した人の例にある「ウォーキング」、「ジョギング」は酸素を多く取り入れながら運動をする有酸素運動である。一方、失敗例では筋肉を鍛える運動である「筋肉トレーニング」などがあげられている。脂肪を燃焼させる働きのある「酸素」をいかにして取り入れるかということが、ダイエットの成功のカギになるものと思われる。

その他、漢方薬・きな粉ココア・減肥茶など、特別な食品や薬などに頼る方法は、一時的に効果が見られる場合もあるけれども、それをやめたとたんにリバウンドする傾向にある。また、入浴中にもさまざまな方法でダイエットを行なっているが、結局成功していない。

「食事派」では「食べる量を減らす」、「間食をしない」という方法が成功・失敗・リバウンドの全ての例であげられている。その内容を詳細に検討したところ、同じ方法でも、内容により効果が少しずつ違っていた。例えば、成功した人は減食と同時に運動を取り入れている。しかし、失敗した人ではその期間が短かく効果が出ていなかった。ダイエットを長く継続できるかどうかその成功に大きく関係していると考えられる。

倉元：若者ダイエット経験と食生活の実態

表7 ダイエット法と成功、失敗、リバウンドとの関係

男性 (n=32)	食事	運動	特定食品	その他			
男性 成功 (n=16) (n=32)	9	9	1	0			
間食しない	3	運動	4	りんごダイエット	1		
食べる量を減らす	3	ジョギング	3				
食事をぬく	1	ウォーキング	1				
食生活改善	1	水泳	1				
断食	1						
不成功 (n=7)	5	7	2	1			
食べる量を減らす	1	運動	2	りんごダイエット	1	サウナ	1
食生活改善	2	ジョギング	1	唐辛子ダイエット	1		
断食	1	ウォーキング	1	カロリーメイト	1		
朝食抜き	1						
リバウンド (n=7)	6	3	0	0			
間食しない	2	運動	2				
過食しない	1	ウォーキング	1				
食事制限	1						
食生活改善	1						
断食	1						
女性 成功 (n=37) (n=85)	27	14	2	2			
食べる量を減らす	9	運動	6	りんごダイエット	1	ストレス減少法	1
間食しない	6	ウォーキング	3	唐辛子ダイエット	1	重労働	1
過食しない	3	ジョギング	1				
食生活改善	3	水泳	1				
食事制限	2	体操	1				
食事療法	2	縄跳	1				
食事をぬく	1	腹筋	1				
米飯を減らす	1						
不成功 (n=17)	11	4	0	1			
間食しない	5	スクワット	1		入浴法	1	
食べる量を減らす	3	ダンベル	1				
食事制限	2	運動	1				
米飯を減らす	1	筋肉トレーニング	1				
リバウンド (n=25)	19	10	3	3			
間食しない	7	運動	3	きなこココアダイエット	1	つぼ押し	1
食事制限	3	ウォーキング	2	りんごダイエット	1	漢方薬	1
食事療法	3	縄跳	2	減肥茶ダイエット	1	半身浴	1
食べる量を減らす	2	水泳	1				
米飯を減らす	2	水中ウォーキング	1				
食生活改善	1	腹筋	1				
米飯を食べない	1						

表8 ダイエットの継続期間

性別		1ヶ月未満	3ヶ月未満	6ヶ月未満	6ヶ月以上	継続中	無回答	総計	有意差
男性	成功 (n=16)	6.3%	6.3%	25.0%	43.8%	6.3%	12.5%	100.0%	
	失敗 (n=7)	28.6%	14.3%	0.0%	28.6%	14.3%	14.3%	100.0%	
	リバウンド (n=7)	14.3%	14.3%	0.0%	57.1%	14.3%	0.0%	100.0%	
	無回答 (n=2)	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	100.0%	
女性	成功 (n=37)	13.5%	21.6%	10.8%	32.4%	13.5%	8.1%	100.0%	***
	失敗 (n=17)	52.9%	23.5%	0.0%	5.9%	11.8%	5.9%	100.0%	
	リバウンド (n=25)	24.0%	40.0%	24.0%	8.0%	0.0%	4.0%	100.0%	
	無回答 (n=4)	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	25.0%	50.0%	100.0%	
男性計 (n=32)		12.5%	12.5%	12.5%	40.6%	9.4%	12.5%	100.0%	**
女性計 (n=83)		24.1%	27.7%	12.0%	18.1%	9.6%	8.4%	100.0%	
総計 (n=115)		20.9%	23.5%	12.2%	24.3%	9.6%	9.6%	100.0%	

***:p<0.005, **:p<0.01, *:p<0.05

5) ダイエット継続期間

そこで、次にダイエットの継続期間について示した(表8)。

男性では、6ヶ月以上続けている人が多く、40.6%であった。女性に比べて有意に継続期間が長い傾向にあった。女性では成功した人は継続期間が長く、特に継続期間3ヶ月以上では有意にダイエットに成功していた。失敗した女性では継続期間が1ヶ月未満と短く、結果が出る前にダイエットを断念しているといえる。また、3ヶ月未満でダイエットを終了した人にはリバウンドが多く見られた。

以上のように、女性は男性に比べてダイエット継続期間が有意に短かった。しかし、3ヶ月以上ではダイエットに成功するものが有意に多くなった。女性においてはどれだけ継続してダイエットに取り組むかということがダイエット成功の重要な鍵であることがわかる。

6) ダイエットをして良かったか

このようにダイエットを成功させることは容易ではないものの、ダイエットをして良かったかどうか尋ねたところ、約4/5が「よかった」と回答した(表9)。

表9 ダイエットをして良かったか

性別	年齢	はい	いいえ	無回答	総計
男性	10代 (n=5)	80.0%	0.0%	20.0%	100.0%
	20代 (n=8)	75.0%	12.5%	12.5%	100.0%
	30才以上 (n=19)	84.2%	10.5%	5.3%	100.0%
女性	10代 (n=60)	85.0%	8.3%	6.7%	100.0%
	20代 (n=20)	80.0%	10.0%	10.0%	100.0%
	30才以上 (n=3)	66.7%	0.0%	33.3%	100.0%
男性計 (n=32)		81.3%	9.4%	9.4%	100.0%
女性計 (n=83)		83.1%	8.4%	8.4%	100.0%
総計 (n=115)		82.6%	8.7%	8.7%	100.0%

注)有意差はみられなかった

表10 食べることへの関心

性別	年齢	あり	どちらとも いえない	なし	無回答	総計	有意差
男性	10代 (n=51)	58.8%	31.4%	5.9%	3.9%	100.0%	*
	20代 (n=42)	52.4%	35.7%	9.5%	2.4%	100.0%	
	30才以上 (n=104)	74.0%	19.2%	4.8%	1.9%	100.0%	
女性	10代 (n=113)	73.5%	21.2%	3.5%	1.8%	100.0%	
	20代 (n=32)	90.6%	9.4%	0.0%	0.0%	100.0%	
	30才以上 (n=18)	77.8%	5.6%	16.7%	0.0%	100.0%	
男性計 (n=197)		65.5%	25.9%	6.1%	2.5%	100.0%	
女性計 (n=163)		77.3%	17.2%	4.3%	1.2%	100.0%	
総計 (n=360)		70.8%	21.9%	5.3%	1.9%	100.0%	

***:p<0.005, **:p<0.01, *:p<0.05

7) 食生活の実態

(1) 食べることへの関心

次に、対象者の食生活の実態とダイエットとの関連について検討した。

まず、食への関心を調べたところ、表10のようになった。全体的に食に関心をもっている割合は高く、男性に比べ、女性では関心が高い傾向にあった(男性65.5%、女性70.8%)。男性10代、20代では食への関心が相対的に低かった(10代58.8%、20代52.4%)。一方、女性20代は90.6%で他の集団よりも高い割合を示した。さらに、この食への関心と、BMIおよびBMIによる肥満度との間の関連を検討したところ、関連は見られなかった(データは示さない)。

表11 ふだんの食事量

性別	年齢	腹いっぱい	腹八分	無回答	総計	有意差
男性	10代 (n=51)	49.0%	49.0%	2.0%	100.0%	
	20代 (n=42)	57.1%	40.5%	2.4%	100.0%	
	30才以上 (n=104)	48.1%	50.0%	1.9%	100.0%	
女性	10代 (n=113)	61.1%	31.9%	7.1%	100.0%	*
	20代 (n=32)	59.4%	34.4%	6.3%	100.0%	
	30才以上 (n=18)	22.2%	61.1%	16.7%	100.0%	
男性計 (n=197)		50.3%	47.7%	2.0%	100.0%	
女性計 (n=163)		56.4%	35.6%	8.0%	100.0%	
総計 (n=360)		53.1%	42.2%	4.7%	100.0%	

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

(2) ふだんの食事量

ふだんの食事量は食生活のなかでもダイエットにかかわる重要な要素となると考えられる。そこで、これについて調査した結果が表11である。全体としては、腹いっぱい、腹八分が約半数ずつである。しかし、若者は腹一杯の食事量を取っている割合がやや高く、女性でその傾向が強い。中年は腹八分を心がけている割合がやや多い。腹いっぱい食べることは肥満につながりやすく、今後の食生活を考えると見直すことが求められよう。

(3) 食事で気をつけていること

次に、食事で気をつけていることについて調べた(表12)。

全体的に高い値を示す項目はなく、食に関心があるとは言いながらも実際の食生活での関心は必ずしも高くないことがわかる。

関心の高い項目の順に検討すると以下のとおりである。

全体の約半数(49.2%)が「野菜を多く摂取する」よう気をつけている。しかし、男性若者では30%強で少ない。同様に「規則正しく食事を取る」ことについても、総計では38.1%が気をつけているものの、20代の男女ではその値が低く、20%以下である。20代は一人暮らしが多いと思われ、規則正しく食事を摂取することが難しくなっているものと思われる。「毎日タンパク質をとる」では、高校生が多い10代、および家庭を持っている割合が高い30才以上で、高い値を示した。しかし、男性20代では低かった。「乳・乳製品を1日1回とる」でも男性20代が有意に低く、また、男性が女性よりも有意に低かった。「多くの食品を食事で取る」、「手作り・旬のものをとり入れる」も20代男性では極端に少なかった。これらの項目で20代男性の値がいずれも低いのは、一人暮らし

表12 食事で気をつけていること

性別 年齢	男性			女性			計	計	有意差	総計
	10代 (n=51)	20代 (n=42)	30以上 (n=104)	10代 (n=113)	20代 (n=32)	30以上 (n=18)				
野菜を多く	33.3%	31.0%	58.7% *	44.2%	75.0%	66.7%	46.2%	52.8%		49.2%
食事は規則正しく	37.3%	16.7%	41.3%	46.9%	18.8%	50.0%	35.0%	41.7%		38.1%
毎日、肉・魚・卵	47.1%	28.6%	30.8%	38.9%	50.0%	38.9%	34.5%	41.1%		37.5%
乳・乳製品1日1回	31.4%	2.4%	41.3% *	39.8%	53.1%	55.6%	30.5%	44.2% *		36.7%
多くの食品	29.4%	2.4%	25.0%	26.5%	15.6%	38.9%	21.3%	25.8%		23.3%
手作り・旬のもの	21.6%	9.5%	25.0%	24.8%	21.9%	44.4%	20.8%	26.4%		23.3%
肉より魚	9.8%	7.1%	36.5% ***	15.0%	18.8%	38.9%	23.4%	18.4%		21.1%
薄味	11.8%	0.0%	33.7% ***	16.8%	18.8%	55.6% ***	20.8%	21.5%		21.1%
海藻1日1回	19.6%	4.8%	16.3%	12.4%	15.6%	38.9% *	14.7%	16.0%		15.3%
芋類1日1回	3.9%	0.0%	2.9%	1.8%	3.1%	11.1%	2.5%	3.1%		2.8%
その他	9.8%	11.9%	2.9%	3.5%	3.1%	11.1%	6.6%	4.3%		5.6%

***:p<0.005, **:p<0.01, *:p<0.05

をし、不規則な食生活を営んでいることからと考えられる。次に、「肉より魚を食べる」ことについては、若者は30才以上よりも肉類を好む傾向が見られ、年齢による違いが見られた（男性10代9.8%、20代7.1%、30才以上36.5%；女性10代15.0%、20代18.8%、30才以上38.9%）。「薄味にする」でも年齢による違いが有意に見られ、若者は30才以上に比べて薄味に気を使っていなかった（男性10代11.8%、20代0.0%、30才以上33.7%；女性10代16.8%、20代18.8%、30才以上55.6%）。また、「海藻を摂取する」ことについては女性で30才以上が有意に多かったものの、全体として気をつけている割合は低かった。「芋類を1日1回食べる」ことについては総計2.8%が気をつけているだけであって、かなり低い値であった。

さらに、この結果を鹿児島市内の高齢者に同様の調査を行った結果と比較した³⁾。高齢者では、1位は今回の調査と同様に「野菜を多く」（87.1%）であった。2位以下は、「薄味にする」（72.9%）、「規則正しい食事」（70.0%）、「海藻をとる」（68.0%）であった。また、いずれの項目も高値を示し、健康な食生活を維持するよう心がけていた。これに対して、本調査では薄味(21.1%)や海藻(15.3%)の値は低かった。また、すべての項目で高齢者に比べて低い値を示しており、現在の若者と中年者の将来の健康が危惧される。

また、1998年の国民栄養調査の「食事の量や内容に気をつけて食べている者の割合は、男性は女性に比べて低く、特に20-40才代では低い」、「女性では30才代以上で80%を超えるが、男性では15-20才代では50%を下回り、60才以降で80%を超える」という結果とほぼ同様である⁴⁾。さらに、1998年国民栄養調査では、「いつになったら食事の量や内容に気をつけて食べるようになる

表13 食生活で気をつけている項目数

性別	年齢	平均	1点	2, 3点	4~9点	無回答	総計	有意差
男性	10代 (n=51)	2.8	33.3%	29.4%	29.4%	7.8%	100.0%	***
	20代 (n=42)	1.5	54.8%	16.7%	4.8%	23.8%	100.0%	
	30才以上 (n=104)	3.3	8.7%	48.1%	37.5%	5.8%	100.0%	
女性	10代 (n=113)	2.9	21.2%	45.1%	28.3%	5.3%	100.0%	
	20代 (n=32)	3.0	6.3%	59.4%	31.3%	3.1%	100.0%	
	30才以上 (n=18)	5.4	0.0%	22.2%	61.1%	16.7%	100.0%	
男性計 (n=197)		2.9	24.9%	36.5%	28.4%	10.2%	100.0%	
女性計 (n=163)		3.1	16.0%	45.4%	32.5%	6.1%	100.0%	
総計 (n=360)		3.0	20.8%	40.6%	30.3%	8.3%	100.0%	

***:p<0.005, **:p<0.01, *:p<0.05

表14 食への関心と食事で気をつけている項目数の関連

性別	食に関心	平均	1点	2, 3点	4~9点	無回答	総計	有意差
男性	あり (n=219)	3.1	19.4%	38.0%	32.6%	10.1%	100.0%	*
	どちらともいえない (n=51)	2.5	37.3%	31.4%	21.6%	9.8%	100.0%	
	なし (n=12)	1.9	41.7%	33.3%	16.7%	8.3%	100.0%	
	無回答 (n=5)	3.3	0.0%	60.0%	20.0%	20.0%	100.0%	
女性	あり (n=126)	3.3	14.3%	45.2%	35.7%	4.8%	100.0%	
	どちらともいえない (n=28)	2.6	28.6%	46.4%	17.9%	7.1%	100.0%	
	なし (n=7)	3.2	0.0%	42.9%	28.6%	28.6%	100.0%	
	無回答 (n=2)	3.5	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	100.0%	
男性計 (n=197)		2.9	24.9%	36.5%	28.4%	10.2%	100.0%	
女性計 (n=163)		3.1	16.0%	45.4%	32.5%	6.1%	100.0%	
総計 (n=360)		3.0	20.8%	40.6%	30.3%	8.3%	100.0%	

***:p<0.005, **:p<0.01, *:p<0.05

か」については、20才代男性では「20才代」と回答するものが14.1%、30才代男性で「30才代」が15.3%、40才代で「40才代」が16.3%と低率であり、8割以上はそれ以外の回答であり、「すぐには実践するつもりはない」としている⁵⁾。この点も本調査での食生活に対する実際の関心の低さと対応している。

次に、「気をつけている」項目数を検討した(表13)。その結果、項目の数は1-3個が全体の60%にあたる。このことは、食生活において気をつけている項目が少ないことを示している(平均3.0個、男性2.9個、女性3.1個)。また、前述の「食への関心」においては「ある」と回答した割合が65-70%であったけれども、その実態は貧弱であることが示唆された。特に男性20代では平均1.5個で、他の年齢層よりも低く問題を抱えている。

表15 BMIと食事で気をつけている項目数の関連

性別	年齢	平均	1点	2, 3点	4-9点	無回答	総計
男性	やせ (n=13)	2.2	38.5%	23.1%	23.1%	15.4%	100.0%
	ふつう (n=144)	2.8	27.1%	34.7%	28.5%	9.7%	100.0%
	肥満 (n=40)	3.3	12.5%	47.5%	30.0%	10.0%	100.0%
女性	やせ (n=28)	2.5	14.3%	57.1%	21.4%	7.1%	100.0%
	ふつう (n=103)	3.3	13.6%	45.6%	35.0%	5.8%	100.0%
	肥満 (n=3)	3.7	0.0%	66.7%	33.3%	0.0%	100.0%
	無回答 (n=29)	3.2	27.6%	31.0%	34.5%	6.9%	100.0%
男性計 (n=197)		2.9	24.9%	36.5%	28.4%	10.2%	100.0%
女性計 (n=163)		3.1	16.0%	45.4%	32.5%	6.1%	100.0%
総計 (n=360)		3.0	20.8%	40.6%	30.3%	8.3%	100.0%

注)有意差はみられなかった

表16 一日の食事量のバランス

性別	年齢	よい ← → わるい				総計	有意差
		0点	1点	2点	無回答		
男性	10代 (n=51)	21.6%	27.5%	51.0%	0.0%	100.0%	
	20代 (n=42)	14.3%	21.4%	59.5%	4.8%	100.0%	
	30才以上 (n=104)	17.3%	16.3%	65.4%	1.0%	100.0%	
女性	10代 (n=113)	11.5%	18.6%	69.0%	0.9%	100.0%	*
	20代 (n=32)	25.0%	12.5%	59.4%	3.1%	100.0%	
	30才以上 (n=18)	22.2%	27.8%	33.3%	16.7%	100.0%	
男性計 (n=197)		17.8%	20.3%	60.4%	1.5%	100.0%	
女性計 (n=163)		15.3%	18.4%	63.2%	3.1%	100.0%	
総計 (n=360)		16.7%	19.4%	61.7%	2.2%	100.0%	

***:p<0.005, **:p<0.01, *:p<0.05

0点…朝食がいちばん多い、昼食がいちばん多い、三食とも同じくらい

1点…朝食は少なめで昼食と夕食が同じくらい、その他

2点…夕食がいちばん多い

さらに、食への関心と食事で気をつけている項目数との関連について検討した結果が表14である。男性のうち、食に関心のある場合に気をつけている割合が高い傾向にあった。さらに、BMIによる肥満度と食事で気をつけている項目数との関連を検討した結果、表15に示すように、「やせ」、「ふつう」、「肥満」の順に、食事で気をつけている項目数が多い傾向にあった。

(4) 肥満要因：一日の食事量のバランス

次に、日常生活における肥満の要因を検討した。表16は一日の食事量のバランスについて質問した結果を示している。それぞれの点数とその項目は表の下に示した。夕食が一番多いというのが約60%であった。どの年代・性別も皮下脂肪のたまりやすい夕食に重点をおいていることがわ

表17 就寝前にお腹がすいたとき

性別	年齢	よい←		→わるい		無回答	総計	有意差
		0点	1点	2点	3点			
男性	10代 (n=51)	54.9%	21.6%	9.8%	13.7%	0.0%	100.0%	
	20代 (n=42)	33.3%	9.5%	28.6%	26.2%	2.4%	100.0%	
	30才以上 (n=104)	39.4%	23.1%	21.2%	15.4%	1.0%	100.0%	
女性	10代 (n=113)	46.0%	32.7%	18.6%	1.8%	0.9%	100.0%	
	20代 (n=32)	43.8%	31.3%	21.9%	0.0%	3.1%	100.0%	
	30才以上 (n=18)	50.0%	27.8%	5.6%	0.0%	16.7%	100.0%	
男性計 (n=197)		42.1%	19.8%	19.8%	17.3%	1.0%	100.0%	***
女性計 (n=163)		46.0%	31.9%	17.8%	1.2%	3.1%	100.0%	
総計 (n=360)		43.9%	25.3%	18.9%	10.0%	1.9%	100.0%	

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

0点…我慢する, または水やお茶などノンカロリーのものを飲む
 1点…牛乳やヨーグルトまたは果物を少し食べる, その他
 2点…お菓子を食べる, アルコールと軽いおつまみ
 3点…カップラーメンなどの夜食

かる。20代女性では朝が多いなど0点の割合が有意に多かった。

(5) 肥満要因：就寝前にお腹がすいたとき

就寝前にお腹がすいたときどうするかを質問した。その結果、表17に示すように、「がまんする」が最も多かった。しかし、男性では3点のカップラーメンなどの軽食・夜食が多く、特に男性20代で多かった。このような食習慣は、肥満につながりやすく問題である。

(6) 肥満要因：夕食が遅くなりそうとき

次に、夕食が遅くなりそうときどうするかを質問した (表18)。

全体として2点が多く、気をつけなければ肥満につながる可能性は否定できない。特に20代、30才以上の男性ではその傾向が有意に強い。また、外食はあまり多くないものの、20代男性では外食、帰宅後食事とアルコール、が約半数ずつであった。20代男性はBMIが高くなるほど帰宅後のアルコールを摂取するものが多かった (データは示さない)。10代男女、30才以上男性で2点が多いのは、いずれも家庭で食事をとる割合が高く、外食をしないためであると思われる。さらに、10代男女では0点が比較的多いことも同様の理由によるものと思われる。特に高校生などは多額の小遣いを持たず、外食をしないからであると考えられる。

この項目とBMIの間には関連は見られなかった (データは示さない)。

(7) 肥満要因：喉が渴いたときの飲み物

表18 夕食が遅くなりそうなとき

性別	年齢	よい←		→わるい		総計	有意差
		0点	1点	2点	無回答		
男性	10代 (n=51)	15.7%	21.6%	60.8%	2.0%	100.0%	*
	20代 (n=42)	2.4%	47.6%	47.6%	2.4%	100.0%	
	30才以上 (n=104)	4.8%	20.2%	73.1%	1.9%	100.0%	
女性	10代 (n=113)	11.5%	23.9%	62.8%	1.8%	100.0%	
	20代 (n=32)	6.3%	25.0%	62.5%	6.3%	100.0%	
	30才以上 (n=18)	11.1%	27.8%	44.4%	16.7%	100.0%	
男性計 (n=197)		7.1%	26.4%	64.5%	2.0%	100.0%	
女性計 (n=163)		10.4%	24.5%	60.7%	4.3%	100.0%	
総計 (n=360)		8.6%	25.6%	62.8%	3.1%	100.0%	

***:p<0.005, **:p<0.01, *:p<0.05

0点…外で少しだけ食べて、家で野菜などを補う

1点…いつもの夕食時間に外食する、その他

2点…帰るまで我慢して、きちんと家で食事をする、帰宅してからアルコールやスナック菓子を食べる

表19 のどが乾いたときの飲み物

性別	年齢	よい←		→わるい		総計	有意差
		0点	1点	2点	無回答		
男性	10代 (n=51)	43.1%	45.1%	9.8%	2.0%	100.0%	*
	20代 (n=42)	35.7%	40.5%	21.4%	2.4%	100.0%	
	30才以上 (n=104)	54.8%	25.0%	16.3%	3.8%	100.0%	
女性	10代 (n=113)	64.6%	20.4%	11.5%	3.5%	100.0%	
	20代 (n=32)	75.0%	15.6%	6.3%	3.1%	100.0%	
	30才以上 (n=18)	72.2%	5.6%	5.6%	16.7%	100.0%	
男性計 (n=197)		47.7%	33.5%	15.7%	3.0%	100.0%	***
女性計 (n=163)		67.5%	17.8%	9.8%	4.9%	100.0%	
総計 (n=360)		56.7%	26.4%	13.1%	3.9%	100.0%	

***:p<0.005, **:p<0.01, *:p<0.05

0点…ノンカロリードリンク、ミネラルウォーターまたはお茶系飲料

1点…スポーツドリンク、その他

2点…アルコール飲料、100%ジュース

飲み物の摂取状況について調査した結果が、表19である。

ここでは全体として0点が多かった。女性、30才以上の男性は主にお茶系飲料を飲んでいる。

一方、10代、20代の男性はスポーツ・ドリンクを挙げるものが多かった。また、20代、30才以

表20 食生活のなかの肥満要因の合計

性別	年齢	平均	0～3点	4, 5点	6～9点	無回答	総計	有意差
男性	10代 (n=51)	4.2	29.4%	52.9%	17.6%	0.0%	100.0%	*
	20代 (n=42)	5.2	14.3%	38.1%	45.2%	2.4%	100.0%	
	30才以上 (n=104)	4.9	18.3%	45.2%	35.6%	1.0%	100.0%	
女性	10代 (n=113)	4.3	31.0%	47.8%	20.4%	0.9%	100.0%	
	20代 (n=32)	4.0	40.6%	37.5%	18.8%	3.1%	100.0%	
	30才以上 (n=18)	3.2	50.0%	27.8%	5.6%	16.7%	100.0%	
男性計 (n=197)		4.8	20.3%	45.7%	33.0%	1.0%	100.0%	***
女性計 (n=163)		4.1	35.0%	43.6%	18.4%	3.1%	100.0%	
総計 (n=360)		4.5	27.2%	44.4%	26.4%	1.9%	100.0%	

***:p<0.005, **:p<0.01, *:p<0.05

表21 食生活のなかの肥満要因の合計とBMIによる肥満度

性別	BMI 肥満度	平均	0～3点	4, 5点	6～9点	無回答	総計	有意差
男性	やせ (n=13)	4.6	30.8%	23.1%	46.2%	0.0%	100.0%	
	ふつう (n=144)	4.9	18.1%	48.6%	31.9%	1.4%	100.0%	
	肥満 (n=40)	4.6	25.0%	42.5%	32.5%	0.0%	100.0%	
女性	やせ (n=28)	4.2	28.6%	50.0%	17.9%	3.6%	100.0%	
	ふつう (n=103)	4.0	38.8%	41.7%	15.5%	3.9%	100.0%	
	肥満 (n=3)	3.7	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%	100.0%	
	無回答 (n=29)	4.6	27.6%	41.4%	31.0%	0.0%	100.0%	
男性計 (n=197)		4.8	20.3%	45.7%	33.0%	1.0%	100.0%	**
女性計 (n=163)		4.1	35.0%	43.6%	18.4%	3.1%	100.0%	
総計 (n=360)		4.5	26.9%	44.7%	26.4%	1.9%	100.0%	

***:p<0.005, **:p<0.01, *:p<0.05

上の男性では次第にアルコール類も多くなる傾向が見られた。10代女性でもややスポーツ・ドリンクの割合が高かった。また、男性のほうが女性より有意に点数が高かった。このため、男性は肥満につながる飲み物の飲みかたをしていると言えよう。この項目とBMIとの関連は見られなかった（データは示さない）。

男性では年代とともにアルコールやジュースと回答するものが増える傾向にあった。1998年国民栄養調査によれば、飲酒頻度は「男性では『ほとんど毎日』の者が、20-24才では8.0%だったのが、25-29才で17.3%、30才代で38.9%と増加し、40才代、50才代では約半数を占める」という結果もある⁶⁾。

これらから、30才代以降の男性ではアルコール摂取の増加が肥満の原因となることを考慮した食生活を送る必要性が示唆された。

表22 欠食状況

本調査		:1998年国民栄養調査								
性別	年齢	昨日朝	昨日昼	昨日夕	今日朝	今日昼	年齢	朝食	昼食	夕食
男性	10代 (n=51)	29.4%	5.9%	3.9%	21.6%	11.8%	15-19才	13.7%	2.6%	0.5%
	20代 (n=42)	50.0%	16.7%	0.0%	42.9%	9.5%	20-29才	27.4%	4.6%	1.6%
	30才以上 (n=104)	8.7%	1.9%	1.0%	8.7%	7.7%	40-49才	10.0%	2.1%	0.7%
女性	10代 (n=113)	22.1%	2.7%	5.3%	13.3%	8.0%	15-19才	9.0%	1.7%	0.5%
	20代 (n=32)	21.9%	3.1%	0.0%	21.9%	21.9%	20-29才	13.8%	3.1%	1.2%
	30才以上 (n=18)	0.0%	0.0%	0.0%	5.6%	16.7%	50-59才	4.4%	1.5%	0.3%
男性計 (n=197)		22.8%	6.1%	1.5%	19.3%	9.1%				
女性計 (n=163)		19.6%	2.5%	3.7%	14.1%	11.7%				
総計 (n=360)		21.4%	4.4%	2.5%	16.9%	10.3%				

(8) 食生活のなかの肥満要因の合計

上記の肥満要因にかかわる質問の結果を合計した結果が表20である。

9点満点のところ平均点数は4.5点で、全体として何らかの肥満につながる要因をもった食生活をしているものが多いことがわかる。男性の方が女性よりも有意に点数の高い。また、男性のなかでは、20代および30才以上で有意に点数が高い。これらのことから、特に20代以上の男性は肥満につながる可能性の高い食習慣をもつものが多く、何らかの是正が必要である。また、食への関心との関連は見られなかった（データは示さない）。BMIによる肥満度との関連をみると(表21)、男性では関連が見られなかった。しかし、女性ではBMIが高い方が肥満要因が低く、気をつけている傾向にあった。ここには有意な差は認められなかったものの、肥満は単に食生活への配慮だけでは予防できないことを示唆しており、総合的な日常生活全体の見直しが必要であることがわかる。

(9) 欠食

最後に欠食数について調べた(表22)。

国民栄養調査によると朝食の欠食率、若者の欠食率は高く⁷⁾、本調査でも同様の傾向にあった。本調査でも、昨日朝で21.4%、今日朝で16.9%が欠食をしている。10代、20代ではその割合が極めて高い。特に20代男性のほぼ半数が朝食を欠食しており、健康上問題が極めて大きい。

また、昨日から今日にかけての5食のうちいずれかを欠食した割合は40%にもおよぶ。特に20代

表23 欠食数 (5回の食事のうち)

性別	年齢	0回	1回	2回	3回	4回	無回答	総計	有意差
男性	10代 (n=51)	58.8%	17.6%	19.6%	0.0%	3.9%	0.0%	100.0%	***
	20代 (n=42)	33.3%	16.7%	26.2%	16.7%	0.0%	7.1%	100.0%	
	30才以上 (n=104)	73.1%	11.5%	6.7%	1.0%	0.0%	7.7%	100.0%	
女性	10代 (n=113)	64.6%	18.6%	8.8%	2.7%	1.8%	3.5%	100.0%	
	20代 (n=32)	46.9%	31.3%	9.4%	6.3%	0.0%	6.3%	100.0%	
	30才以上 (n=18)	61.1%	11.1%	5.6%	0.0%	0.0%	22.2%	100.0%	
男性計 (n=197)		60.9%	14.2%	14.2%	4.1%	1.0%	5.6%	100.0%	
女性計 (n=163)		60.7%	20.2%	8.6%	3.1%	1.2%	6.1%	100.0%	
総計 (n=360)		60.8%	16.9%	11.7%	3.6%	1.1%	5.8%	100.0%	

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

表24 欠食数と肥満度との関係

性別	BMI肥満度	0回	1回	2回	3回	4回	無回答	総計
男性	やせ (n=13)	38.5%	30.8%	7.7%	15.4%	7.7%	0.0%	100.0%
	ふつう (n=144)	60.4%	13.9%	15.3%	2.8%	0.0%	7.6%	100.0%
	肥満 (n=40)	70.0%	10.0%	12.5%	5.0%	2.5%	0.0%	100.0%
女性	やせ (n=28)	67.9%	14.3%	10.7%	0.0%	0.0%	7.1%	100.0%
	ふつう (n=103)	59.2%	22.3%	7.8%	3.9%	1.0%	5.8%	100.0%
	肥満 (n=3)	66.7%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	無回答 (n=29)	58.6%	17.2%	10.3%	3.4%	3.4%	6.9%	100.0%
男性計 (n=197)		60.9%	14.2%	14.2%	4.1%	1.0%	5.6%	100.0%
女性計 (n=163)		60.7%	20.2%	8.6%	3.1%	1.2%	6.1%	100.0%
総計 (n=360)		60.8%	16.9%	11.7%	3.6%	1.1%	5.8%	100.0%

注)有意差はみられなかった

男女にその傾向が強く、改善が求められる(表23).

さらに、BMIによる肥満度と欠食との関連を検討した(表24). その結果、男性では「やせ」に欠食が多かった. しかし、女性では一定の傾向は確認されなかった.

3. 要約

1999年12月から2000年1月に県内在住の10代の高校生, 20代の短大生・大学生・社会人, 30才以上は主として県庁職員を中心とする社会人の男女を対象に, ダイエットの経験と食生活の実態について調査をおこなった(対象者450人, 有効回収票360, 回収率80.0%). 結果を要約すると次のようになる.

(1) 男性のほとんどはダイエットの経験がないのに対し(15-19%), 女性10代, 20代では半数以上(10代53.1%, 20代62.5%)がダイエットの経験があった. 女性ではBMIによる肥満度が「ふつう」

倉元：若者ダイエット経験と食生活の実態

の場合で53.4%、「やせ」でも39.3%がダイエットをやったことがある。

(2) ダイエット経験者のうち、真にダイエットを成功させたのは46.1%にすぎなかった。ダイエット法は、食事、運動が中心で、特定の食品を食べるやり方なども試みられている。ダイエットの継続期間は、男性では6ヶ月以上が多かった(40.6%)。一方、女性は男性に比べ継続期間が有意に短かった。女性では継続期間が3ヶ月以上の場合、有意にダイエットが成功していた。ダイエットでは継続期間がその重要な鍵であることが明らかになった。

(3) 食事で気をつけていることでは、「野菜を多くとる」、「食事は規則正しく」、「毎日、肉・魚・卵」、「乳・乳製品を1日1回」が上位にあげられた。しかし、気をつけている項目の数は少なかった(平均3.0個、男性2.9個、女性3.1個)。65-70%が「食への関心」が「ある」と回答したものの、その実態は貧弱であった。20代男性および30才以上の男性では、全体として何らかの肥満につながる要因をもった食生活をしているものが多かった。

(4) 欠食のようすをみると、昨日朝で21.8%、今日朝で16.9%が欠食していた。特に10代、20代ではその割合が極めて高かった。

謝辞

本調査にあたり、本県県庁の総務課の職員の皆様と本学学生には多大なご尽力とご協力をいただいた。記して深く感謝いたします。

参考文献

- 1) 拙稿：若者のダイエット・やせ志向に関する意識，鹿児島県立短大紀要自然科学篇，No.51，pp. 37～49 (2000)
- 2) 健康・栄養情報研究会：国民栄養の現状 平成10年国民栄養調査結果，pp.45-52，第一出版、東京(2000)
- 3) 拙稿：鹿児島県鹿児島市における高齢者の食生活と日常の生活に関するアンケート調査，鹿児島県立短大紀要自然科学篇，No.50，pp.17-29(1999)
- 4) 前掲：国民栄養の現状 平成10年国民栄養調査結果，p.58.
- 5) 同上，p.58.
- 6) 同上，p.59，pp.129-130.
- 7) 同上，p.44，pp.93-94.