

身体イメージと痩身願望および摂食障害的行動

根本 橘 夫 柴 田 布美枝

身体イメージと痩身願望および摂食障害的行動

根本 橘 夫 柴 田 布美枝*

目 的

若い女性は、健康上適切な体重であっても、太りすぎと感じる傾向がある。たとえば、Fallon & Rozin(1985)は、現在の自分の体型と魅力的と思われる体型とを評価させたところ、男性では両者の間にそれほど差はないが、女性では両者の差が非常に大きくなること、また、女性が男性から見て魅力的と推測する体型は実際に男性が魅力的と判断する体型よりもはるかにやせた方に片寄る、という結果を得ている。こうした傾向は、やせ志向が強い現在の我が国においてもみられる。たとえば、田中(2001)は、高校生2600名を対象にした大規模な調査により、女子の理想とする体重はほとんど病的水準に近いと述べている。摂食障害は身体意識の歪みと結びついていることが指摘されている(たとえば、Bruch, 1973)が、Garnerら(1976)は実験的手法により、拒食症の患者が自分の身体をより太ったものと認知していることを実証している。

ダイエット行動が身体意識と関係することは当然予測されるが、たとえば、渡辺ら(1992)は、女性の食行動に及ぼす肥満意識の影響を検討し、肥満意識を持つ者はダイエット等やせるための食行動をとりやすいことを実証している。さらに渡辺ら(1995)は、女子学生の食についての意識と食行動との関係を検討し、ダイエットの因子等と食行動との関係を明らかにしている。小林(1987)は女子高生を対象に、体型により食意識等がどのように異なるかを検討している。同様に、吉岡ら(1997)は中・高・大学の女子を対象に、自分の

ボディ・イメージと食行動との関係を検討している。

ダイエットには当然食に対する知識が前提となるが、福原ら(2000)は小学生を対象とした研究で、栄養についての知識があり、食と健康との関係を意識している者ほど、食行動が健全である傾向があることを報告している。しかし、根本(2002)は、大学生の食に対する知識と態度との関係を検討し、食への知識と食行動との間にはそれほど明確な関係が認められず、ダイエットが適切な食への知識のもとに進められているものではないことを示唆する結果を得ている。さらに、このなかで、食に対する主要な態度因子として「ダイエット因子」「栄養配慮因子」「食の満足感因子」「食の後悔因子」「食の開放性因子」「食の体調因子」の6因子を抽出して、過度のダイエット、食を楽しめない傾向、食べた後で後悔する傾向、食に関わる体調不良など、摂食障害的傾向がみられることを指摘している。この点につき、Garnerら(1982)のEating Attitude Test 邦訳版(新里里春他, 1986)による判定によれば、高校生男子の4.29%、高校生女子の13.59%が摂食障害と判定されるという(田中, 2001)。

本研究は以上の先行研究をもとに、自分の体型や魅力的な体型等のイメージとやせ願望および摂食障害的行動との間に存在する関係を明らかにしようとするものである。

方 法

調査対象：私立女子大学2年生135名、3年生116名、計251名。

調査時期：2001年7月および10月。3年生は7月に、2年生は10月に実施した。

家政学部家政学科

* 家政学部家政学科平成13年度卒業

調査方法：質問紙法による。授業時間内に配布し、回答を求めた。所要時間は20分程度である。用いられた質問紙：①ダイエット経験等についての項目「ダイエット経験の有無、その時期および期間、体重の減少程度とリバウンドの程度をたずねた。②やせ願望に関する項目「過酷なダイエットや運動をしてでもやせたい」などの8項目に対し、「まったく思わない」から「とても思う」までの5段階評定を求めた。③現在の体型と魅力的な体型を問う項目 BMI (Body Mass Index) による標準体重(身長²×22)を用い、次のような数値化を求めた。

現在の体型指数＝現在の自分の体重－標準体重
魅力的な体型指数＝魅力的と考える体重－標準体重

これらの数値を+15kgから-15kgまでの数値を記した直線上にプロットしてもらった。

こうした数値化によったのは、直接体重を書くよう求めることに対して強い抵抗が予測されたためである。また、この方法によれば、体重の異なる被調査者でも同一の指標上でとりあつかえるからである。なお、調査実施に当たり質問もなく、この計算に戸惑う回答者は見られず、信頼に値する資料が得られたものと判断される。

④摂食障害的行動についての項目「食べた後、不安になり吐いてしまう」「カロリーが気になって食事を楽しめない」など59項目に対して、「まったくくない」から「いつも」までの5段階評定を求めた。

結 果

やせ願望

やせ願望を測定する項目に対する反応をみてみると、「今の体型に満足できない」という項目で、「少しそう思う」が25.9%、「とてもそう思う」が50.2%である。また、「やせなければとしょっちゅう思う」者は約70%存在し、「太ることが怖い」という者は約75%存在する。しかし「身体をこわしてでもやせたい」とする者は10%未満であり、「過酷なダイエットや運動をしてでもやせたい」と思う者は15%ほどである。「やせるた

めなら好きなものを我慢してもいい」という項目では、「余り思わない」が34.3%、「まったく思わない」が11.6%であり、約40%の者は「食事制限するくらいなら、今のままの体型で満足である。」としている。

やせ願望の強いほど得点が高くなるように1～5と数値化し、被調査者ごとにやせ願望を測定する8項目の得点(一項目あたりの平均値とした)を算出した。その結果、全被験者の平均値は3.129で、標準偏差0.712であった。

ダイエット経験

ダイエット経験については、ダイエット経験「あり」と回答した者が、53.8%であった。さらに、ダイエットをした時期をみると、中学時代が37名(全体の14.7%)、高校時代が81名(32.3%)、大学入学後が79名(31.5%)であった。また、小学校時代が3名存在した。最も持続したダイエットの平均日数は、小学校での平均日数は60日、中学では112日間、高校では97日間、大学では114日間であった。

ダイエットによる体重の減少の程度をみると、中学時代の平均3.61kg(最大12kg、最小0kg)、高校時代の平均4.44kg(最大20kg、最小0kg)、大学時代の平均3.34kg(最大20kg、最小0kg)であった。同様にリバウンドをみると、中学時代平均1.85kg、高校時代1.68kg、大学時代1.07kgであった。

この結果、ダイエットによる体重の増減の平均値は、中学で-1.76kg、高校では-2.76kg、大学では-2.27kgとなった。ダイエットによる体重の最大変化量は、-20kgから+6kgの範囲であり、いずれの段階でも-6kgから0kgの範囲に集中していた。

体型イメージ

全被調査者の現在の体型指数の平均値は-2.26kgであり、BMIによる標準体重よりもやせる方向にずれている。魅力的な体型指数は、平均値が-7.36kgであり、いっそうやせる方向にずれていた。

現在の体型から魅力的な体型をひいた値(以下、落差と記す)を算出すると、平均値は5.098kgであり、最大値62kg、最小値-10.0kgであった。

約10%の者は落差がマイナスになり、むしろ自分がやせすぎであるという意識を持っていたことは注目される。

3者間の関係

まず、ダイエット経験の有無により、やせ願望の程度に差があるか否かを検討する。ダイエット経験のある者のやせ願望の平均値は3.41であり、経験のない者の平均値は2.80であった。両者の平均値の差をt検定したところ、 $t=3.41$ ($df=249$) で有意な差が認められた ($p<.001$)。

ダイエット経験と現在の体型との関係を検討すると、ダイエット経験のあるものの平均値は-1.16であり、ない者の平均値は-3.55であった。t検定によると、 $t=2.949$ ($f=249$) で有意であった ($p<.01$)。

同様に、ダイエット経験の有群と無群の魅力的な体型を比較したところ、有群の平均値は-7.73、無群の平均値は-6.94であり、有意差は認められなかった ($t=1.536$, $df=249$, $p>.10$)。

次に、体型とやせ願望との関係を検討する。現在の体型とやせ願望とのピアソンの偏差積率相関係数は $r=.474$ であり、1%水準で有意な相関がある。すなわち、一般に太り気味なほどやせ願望が強いといえる。しかし、魅力的な体型とやせ願望との相関係数は、 $r=.004$ であり、まったく相関関係は見られない。魅力的な体系を作るという積極性よりも、今の自分が太り気味であるのでやせたい、という消極的なやせ願望であるように推測される。

食行動の分析

最初に幾つかの項目について注目すべき反応をみておく。「何か嫌なことやイライラすると、食べることはしる」という項目については、「全くない」を選択した者は12%であり、「時々」「頻繁に」「いつも」を選択したものは合計64%であった。若い女性の食べ物への逃避行動が強く見られる。「お腹いっぱい食べて吐く」という行動については、「全くない」とした者が94%でありごく少ない。しかし、「太るのが怖いので、少量しか食べない」という行動は半数以上にみられ、「時々」から「いつも」までの回答をした者は25%以上である。サプリメントを常用する者は少なく(「全

くない」が64%である)、「食べた後、下剤を飲む」者もごく少ない(「全くない」が92%であり、「頻繁に」は4名、「いつも」は2名)。「食べ過ぎたりしなくても、胸焼けや胃もたれがする」者は、「たまに」を含めると50%存在する。「食べた後、お腹がゴロゴロしたり、調子が悪い」者は、「まれに」を選択した者を含めると三人に二人の割合になる。以上のようなことが影響していると考えられるが、「カロリーが気になって食事を楽しめない」という者は、「まれに」から「いつも」までを選択した者を合計すると43%存在する。「食べた後、身体を動かさないと不安になる」という項目では、「全くない」を選択した者は27%にとどまり、10%の者は「頻繁に」ないし「いつも」を選択している。さらに、「栄養のバランスがとれていないと、不安になる」者は、「たまに」を含めると83%にのぼる。

次に、因子による検討を試みる。このために、食行動についての質問項目への回答を1から5と数値化し、因子分析を施行した。因子の抽出は主因子法により、バリマックス回転した。固有値1.00以上の因子は9因子抽出された。当該の因子で因子負荷量が.400以上あり、他の因子で.300未満である項目を単純構造をなす項目として選出した。その結果、8,9因子ではこの条件を満たす複数の項目が存在しなかった。このために、上位7因子を以下の分析に使用することとした。なお、第V因子における「食べた後、気分が悪い」という項目は他の因子において.300未満の基準を満たしていない。しかし、内容からこの因子をよく代表する項目と判断されるので含ませることとした。以上により選択された項目の回転後の因子付加量を示したものがTable1である。

第I因子は「栄養バランスよりもカロリーが気になる」「太ることが怖いので少量しか食べない」等の項目に代表されるので、「拒食傾向の因子」と解釈した。第II因子は「食後に幸福感や充実感がある」「食べることに幸せを感じる」等の項目で負荷量が高い。本研究では障害的傾向をとらえるので、「食事を楽しめない因子」と命名した。第III因子は「栄養のバランスが取れていないと不安を感じる」「食生活は栄養のバランスを心がけ

Table 1 バリマックス回転後の因子負荷量

項 目	第Ⅰ因子	第Ⅱ因子	第Ⅲ因子	第Ⅳ因子	第Ⅴ因子	第Ⅵ因子	第Ⅶ因子
栄養バランスよりもカロリーが気になる	0.610			0.131		0.276	
太ることが怖いので少量しか食べない	0.609			0.112			
好きなものでも高カロリーであれば食べるのを我慢する	0.609		0.176			0.137	
低カロリーのものしか食べる気にならない	0.574		0.119	0.153			0.180
カロリーオーバーだと思い、食事の途中で食べるのをやめる	0.550		0.133		0.198	0.107	
カロリーを抑えて食べると精神的に満足を感じる	0.497	0.107	0.120		0.118	-0.180	0.119
食後に幸福感や充実感がある		0.789	0.102				
食べることに幸せを感じる		0.748	0.171	-0.142		0.211	
満腹になると心まで満たされていると感じる		0.679	0.121			0.164	
食事をしているときが何よりも楽しいと感じる		0.661				0.138	
食べるとエネルギーが湧いてくる		0.531					
栄養のバランスがとれていないと不安を感じる	0.166		0.765		0.132		
食生活は栄養のバランスを心がける		0.107	0.756	-0.109			
栄養が偏ってしまったとき、それを気にする			0.651		0.133		
食品添加物が気になる			0.601				
自由に選んで食べられるとき、好きなものよりバランスを考えて選ぶ	0.228	0.127	0.588		0.188	-0.180	0.119
朝は必ず牛乳を飲むなど、食事のときに何か自分なりの決まりがある		0.107	0.443	-0.249			0.183
食べた後、不安になり吐いてしまう				0.816	0.175		0.102
食べた後、下剤を飲む				0.647			
お腹いっぱい食べてから吐く				0.626	0.118	0.140	
食べた後、お腹が張ったり、ゴロゴロしたり、調子が悪い	0.203		0.115		0.593	0.116	
食べた後、気分が悪い		-0.108	0.369		0.511	0.111	
食べた後、体が重く感じる	0.259		0.113		0.472	0.219	
食べたことがきっかけで、やる気が起きなくなる	0.200				0.403		
お腹いっぱいなのに、食べ続けてしまう		0.235		0.151	0.231	0.718	
好きなものを何回も続けて食べることがある		0.173				0.385	
何か嫌なことやイライラすると、食べることはしる		0.196		0.130	0.212	0.378	
決まった場所以外は安心して食べることができない							0.641
人前で食べられない							0.500
家で調理したものしか食べられない			0.163	0.107			0.416

(絶対値0.100未満の負荷量の記載を省略した。)

る」等の項目なので、「栄養配慮不安の因子」とした。第Ⅳ因子は「食べた後、不安になり吐いてしまう」「食べた後、下剤を飲む」等の項目なので、「強制的排出の因子」とした。第Ⅴ因子は「食べた後、お腹が張ったり、ゴロゴロしたり、調子が悪い」「食べた後、気分が悪い」等の項目であるので、「身体不調の因子」とした。第Ⅵ因子は「お腹いっぱいなのに、食べ続けてしまう」「何か嫌なことやイライラすると、食べることはしる」等の項目なので、「過食傾向の因子」とした。第Ⅶ因子は、「決まった場所以外は安心して食べられない」「人前で食べられない」等の項目なので、「会食不安の因子」とした。

やせ願望と食行動

やせ願望と食行動との関係を検討するために、やせ願望得点と各因子での得点との偏差積率相関係数を算出した。その結果、第Ⅰ因子「拒食傾向の因子」で最も高い正の相関が得られた ($r=.569$, $p<.01$)。ついで、第Ⅴ因子「身体不調の因子」で同様に正の有意な相関 ($r=.423$, $p<.01$) が得

られ、第Ⅵ因子「過食傾向の因子」でも有意な正の相関 ($r=.302$, $p<.01$) があった。また、相関係数自体は低いけれども、第Ⅳ因子「強制的排出の因子」でも有意な正の相関 ($r=.201$, $p<.01$) がみられた。

摂食障害的行動につながる変数の検討

摂食障害的行動に対して諸要因の相対的な関与度を検討するために、理想とする体型、現在の体型、やせ願望度、ダイエットの期間、ダイエットにより減少した体重を独立変数とし、食行動の各因子を従属変数とする重回帰分析を施行した (Table 2 参照)。なお、ダイエットの期間は、中学、高校、大学における合計日数とし、同様にダイエットによる減少の程度は、それら期間の合計減少 k g とした。

有意な重相関係数が得られたのは、第Ⅰ因子「拒食傾向の因子」、第Ⅳ因子「強制的排出の因子」、第Ⅴ因子「身体不調の因子」、第Ⅵ因子「過食傾向の因子」であり、いずれも摂食障害的傾向が色濃い因子である。これらいずれの因子においても、

Table 2 重回帰分析における標準化係数

	第I因子	第II因子	第III因子	第IV因子	第V因子	第VI因子	第VII因子
ダイエットの期間	-0.058	0.064	0.012	-0.049	-0.110	0.002	-0.017
ダイエットによる減少	0.133 *	-0.087	0.143	0.038	0.140	-0.094	0.087
やせ願望	0.531 ***	0.065	-0.057	0.226 **	0.442 ***	0.343 ***	-0.084
現在の体型	0.006	0.112	0.029	-0.052	-0.088	-0.009	-0.028
魅力的な体型	0.071	-0.103	0.009	-0.065	0.057	-0.156	0.037
R	0.583 ***	0.164	0.144	0.225 *	0.444 ***	0.349 ***	0.102

(* P<.05, ** P<.01, *** P<.001)

やせ願望が最も高い標準化係数を示し、やせ願望の強さがこうした摂食障害の傾向と結びつくことが示唆された。

考 察

調査対象となった女性達は、「今の体型に満足できない」「やせなければとしょっちゅう思う」「太ることが怖い」とは多くの者が感じるが、かといって、「身体をこわしてでもやせたい」とは思わないし、「過酷なダイエットや運動してまでやせよう」とも思わないというのが大多数である。

ダイエット経験者50%強であり、中学時代から高校時代に始める人が多い。その期間は、3、4ヶ月ほどであり、成長期のこうしたダイエットが身体の充実した発達に及ぼす影響は楽観を許さない。

魅力的だと評価した体型指数はBMI標準体重より7.36kgも低かった。既述のように、女性が男性から見て魅力的だと推測する体型は、実際に男性が女性の魅力的体型と評価する体型よりも、はるかにやせた体型であった(Fallon & Rozin, 1985)。やせ志向の文化のなかで、こうした傾向はさらに強化されているものと推測される。ちなみに、女子大学生に理想とする男性の体型を評価させた研究(根本・名古屋, 2000)によると、現代の女性は男性に対しても、肥満型や筋肉質の体型よりもやせた体型を理想とすることが明らかになっている。そして、おそらく男性自身の中にも、ダイエット経験者がいるなど、こうしたやせ志向が強くなっていることが予測される。

現在の体型指数とやせ願望との間に有意な相関がみられたこと、およびダイエット経験のある人は、ない人よりも、やせ願望が強くて体重も重いと

いう本研究で得られた結果は予測されるところである。しかし、こうした要因のうち、やせ願望がもっとも摂食障害の行動と結合する要因であることが明らかにされたことは本研究における貴重な知見である。

食行動に関する項目への反応をみると、大部分の者は健康な食行動であり、摂食障害の行動はごく少数の者にしかみられなかった。そのなかで、比較的目立つのは、食に関わる体調不良の傾向、食べた後で太ることへの不安、および栄養バランスへの不安であるといえる。摂食障害の食行動について、「拒食傾向の因子」「食事を楽しめない因子」「栄養配慮不安の因子」「強制的排出の因子」「身体不調の因子」「過食傾向の因子」「会食不安の因子」の7因子が抽出されたが、ほぼ食に関する障害の傾向全般をとらえることに成功したように思われる。

引用文献

- Bruch, H. 1973 Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa and Person within. Basic Book, New York.
- Fallon, E. & Rozin, P. 1985 Sex differences in Perceptions of Desirable Body Shape. Journal of Abnormal Psychology, 94, 102 - 105.
- 福原桂, 田辺由紀, 金子佳代子他 2000 小学生の食生活及び食に関する意識・知識の発達の変容(第2報) - 変容パターンとその相互連関性 - 日本家政学会誌, 51, 613 - 619.
- Garner, P.E., Garfinkel, H.C. & Moldofsky, H. 1976 Body Image Disturbance in Anorexia Nervosa, Psychosomatic Medicine, 38, 327 - 336.
- Garner, D.M., Olmsted, M.P., Bohr, Y. & Garfinkel, P. 1982 The eating attitude test: Psychometric features

and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12, 871 – 878.

小林幸子 1987 女子高校生の体型別食意識と愁訴
栄養学雑誌, 45(5), 197 – 207.

根本橘夫 2002 大学生の食についての態度と知識
東京家政学院大学紀要(人文・社会科学系), 第42号, 17 – 21.

根本橘夫・名古屋令果 2000 男性の体型についての
女子大学生の意識 東京家政学院大学紀要(人文・社会科学系), 第40号, 9 – 16.

新里里春, 玉井一, 藤井真一, 吹野治, 中川哲也, 町元
あつこ, 徳永鉄哉 1986 邦訳版食行動調査表の開発お
よびその妥当性・信頼性の研究 心身医学, 26, 398 –
407.

田中有可里 2001 高校生における食行動異常と痩せ
願望 カウンセリング研究, 34, 300 – 310.

渡辺雄二, 村元美代, 青木宏 1995 女子学生の食行動
に及ぼす食意識の影響 日本食品工学会誌, 42(2), 77 –
84.

渡辺雄二, 恵良聡子, 栗野久美子他 1992 女性の食
行動におよぼす肥満意識の影響 日本食品工学会誌,
39(10), 878 – 886.

吉岡毅・吉沢貴子・福田晴美 1997 若い女性のボディ
イメージと食行動について 東京家政学院大学紀要, 第37
号, 251 – 270.