

# AMCoR

Asahikawa Medical College Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

旭川医科大学研究フォーラム（2001）2巻2号:49-55.

女子大学生の肥満度, 痩せ願望と食行動の関連に関する検討

大森真希

投稿論文 (原著・査読済)

## 女子大学生の肥満度、痩せ願望と食行動の 関連に関する検討

大森 真希\*

### 【要 旨】

近年、青年女子の多くは自己の体型を肥満傾向に評価し、痩せ願望が強い傾向にある。そして、不規則な食生活を送っているものが多いことが示唆されている。本調査の目的は女子大学生の肥満度、痩せ願望や食生活意識を調査し、それらが食行動にどのように影響しているのかを分析することである。

旭川医科大学看護学科女子大生172名を対象に身長、体重、体型意識、理想体型、および食生活意識に関するアンケート調査を行い結果を分析した(回収率100%、有効回答率88.0%)。

低体重群(BMI<18)は12.5%、標準体重群(18<BMI<24)は83.5%、肥満群(BMI>24)は4.0%であった。

全体でおよそ80%が痩せ願望を有した。低体重群ながら更に痩せ願望を有するハイリスク群は4%を占めた。また、肥満度が高いほど食事制限や食べ過ぎによる食後の後悔をする割合が高く、食生活が悪いと自己評価していた。食生活が悪い理由としては、栄養バランスが悪い、間食・外食が多いと回答した。

ハイリスク群を含め、今後多くのものに自己の適正体型の把握、痩せ願望が食行動や身体に与える影響や健全な食生活について教育、指導していく必要性が示唆された。

### キーワード

肥満度/body weight、痩せ願望/desire to be slim、  
食生活意識/dietary consciousness、食行動/eating habits

### I はじめに

青年期は、心身が成熟する時期である。また近い将来に家庭を築き、家族の健康や食生活を管理していく前の準備期間でもあり、この時期の健康や食生活が現在だけでなく将来の健康に与える影響は大きい。

最近の若い女性向けの雑誌の多くにはダイエット特集が掲載され、青年女子は「痩せること」イコール「美しい」という誤った価値観を付与される傾向にある。その影響からか、青年女子の多くは、ダイエット志向や痩せ願望が強く、実際は肥満でないにもかかわらず自分の体型を肥満傾向に評価し、ダイエット志向や痩せ願望が強化される傾向にあることが指摘されている。<sup>1)2)</sup>

本研究の目的は、女子大学生の肥満度、痩せ願望や

食生活意識を調査し、それらが女子大学生の食行動にどのように影響しているのかを分析することである。

### II 研究方法

#### 1. 対 象

対象者は、旭川医科大学医学部看護科の1~4学年の女子学生172名とした。

#### 2. 調査方法

##### 1) アンケート用紙の作成

調査は自己記入方式によるアンケート調査とした。アンケートの項目は身長、体重、理想身長、理想体重、現在と今後の理想体型、食事制限・過食・食べ過ぎによる食後の後悔、食生活意識を主な内容とした。

\* 旭川医科大学附属病院 看護部

2) 実施方法

調査は学年毎に集団法により実施した。倫理的配慮として、調査への参加は対象者の自由意志であることを伝え、回答は匿名とした。調査期間は平成11年10月~11月とした。

3. 分析方法

1) 肥満度の算出と分析

肥満度の算出は Body Mass Index (BMI) を用いた。そして、BMI<18を低体重群、18≤BMI<24を標準体重群、BMI≥24を肥満群の3区分とした。

2) 痩せ願望の分類

アンケート項目に今後の体型について「痩せたい」「今のままでよい」「太りたい」の回答を用意し、自己評価を行うこととした。これにより「痩せたい」と回答したものを「痩せたい」群、「今のままでよい」と回答したものを「現状維持」群、「太りたい」と回答したものを「太りたい」群の3群に分類することとした。

3) 分析方法

Windows 98 Excelを使用し、有意差の検定はカイ二乗検定を用いた。

III 結 果

1~4学年合計172名にアンケート用紙を配布、回収した(回収率100%)。そのうち、欠損値のあった20名を除外し、1年生27名、2年生46名、3年生53名、4年生26名の計152名を分析対象とした(有効回答率88.0%)。

1. 肥満度の状況とBMI

平均身長は159.2±5.1cm、平均体重は51.1±5.3kg、平均BMIは20.2±3.7であった。一方、理想身長は162.2±3.6cm、理想体重は47.6±3.7kg、理想はBMI 18.0±2.0であった。

低体重群は19名(12.5%)であった。標準体重群は127名(83.5%)と最も多く、肥満群は6名(4.0%)であった。

2. 現在の体型評価と理想体型

1) 現在の体型評価

現在の体型意識を表1に示す。全体では「普通」と

回答したものが約半数、「太っている」が約4割、「痩せている」が1割弱であった。これを肥満度別にみると、低体重群では、「痩せている」と回答したものは約3割にすぎず、BMI<18であるのにもかかわらず7割近くのもが「普通」と回答した。標準体重群では、「普通」が約半数を占めたが、標準体重であるにもかかわらず「太っている」と回答したのも約半数を占めた。肥満群では全員が「太っている」と回答した。肥満度が高い群ほど自己の体型を太っていると評価していた(p<0.01)。

表1 肥満度と体型評価

体型評価	肥満度			計 (n=152)
	低体重群 (n=19)	標準体重群 (n=127)	肥満群 (n=6)	
太っている	0	56(44.1)	6(100)	62(40.8)
普通	13(68.4)	66(52.0)	0	79(52.0)
痩せている	6(31.6)	5(3.9)	0	11(7.2)

χ<sup>2</sup>=0.001 p<0.01

2) 今後の理想体型

今後の理想体型を表2に示す。全体では「痩せたい」群が7割以上と圧倒的に多く、「現状維持」群は約2割、「太りたい」群は1割に満たなかった。肥満度別にみると、低体重群では「現状維持」群は6割以上、「痩せたい」群は3割以上であった。標準体重群では、「現状維持」群は2割弱、「痩せたい」は8割以上であった。また、肥満群は全員が「痩せたい」と回答した。肥満度が高い群ほど痩せたいと考えていた(p<0.01)。

表2 肥満度と今後の理想体型との関係

理想体型	肥満度			計 (n=152)
	低体重群 (n=19)	標準体重群 (n=127)	肥満群 (n=6)	
痩せたい	6(31.6)	106(83.5)	6(100)	118(77.6)
現状維持	12(63.1)	20(15.7)	0	32(21.1)
太りたい	1(5.3)	1(0.8)	0	2(1.3)

χ<sup>2</sup>=0.001 p<0.01

また、ダイエット経験について「実行中」「経験あり」「経験なし」で回答を求めた(表3)。「実行中」は9名(5.9%)、「経験あり」は94名(61.9%)、「経験なし」は49名(32.2%)であった。肥満度別にみると、低体重群では「実行中」はおらず、「経験あり」が36.8%、「経験なし」は63.2%であった。普通体重群では「実行中」は7.1%、「経験あり」が64.6%「経験なし」が28.3%、肥満群では「実行中」はおらず「経験

表3 肥満度とダイエット経験との関係

ダイエット 経験	肥満度			計 (n=152)
	低体重群 (n=19)	標準体重群 (n=127)	肥満群 (n=6)	
実行中	0	9(7.1)	0	9(5.9)
経験あり	7(36.8)	82(64.6)	5(83.3)	94(61.9)
経験なし	12(63.2)	36(28.3)	1(16.7)	49(32.2)

$\chi^2=0.027$   $p<0.05$

あり」が83.3%、「経験なし」は16.7%であった。肥満度が高いほど「経験あり」の割合が多かった ( $p<0.05$ )

### 3. 肥満度と食事制限、過食、食後の後悔

肥満度別の夕食時の「意識的な食事制限」「過食」「食べ過ぎによる食後の後悔」について、「よくする」「たまに」「以前に」「ない」で回答を求めた(表4)。「よくする」「たまに」をあわせると低体重群では「食事制限」をするものは5割以上、「過食」は5割弱、「食事制限」は7割以上であった。標準体重群は、「食事制限」は7割以上、「過食」は5割以上、ほとんどが「食後の後悔」をしており、低体重群と比べると高い値を示した。また、肥満群においては全員が「食事制限」「食後の後悔」をし、「過食」においては8割以上が「ない」と回答していた。肥満度が高いほど「食事制限」( $p<0.05$ )、「食後の後悔」( $p<0.05$ )をしていた。

表4 肥満度と食事制限・過食・食後の後悔

	肥満度			計 (n=152)
	低体重群 (n=19)	標準体重群 (n=127)	肥満群 (n=6)	
1) 食事制限*				
よくする	2(10.5)	31(24.4)	4(66.7)	37(24.3)
たまに	8(42.1)	61(48.0)	2(33.3)	71(46.7)
以前に	1(5.3)	6(4.7)	0	7(4.6)
ない	8(42.1)	29(22.8)	0	37(24.3)
2) 過食				
よくする	2(10.5)	17(13.4)	1(16.7)	20(13.2)
たまに	7(36.8)	54(42.5)	0	61(40.1)
以前に	0	16(12.6)	0	16(10.5)
ない	10(52.6)	40(31.5)	5(83.3)	55(36.2)
3) 食後の後悔**				
よくする	6(31.6)	64(50.4)	5(83.3)	75(49.3)
たまに	8(42.1)	55(43.3)	1(16.7)	64(42.1)
ない	5(26.3)	8(6.3)	0	13(8.6)

\* $\chi^2=0.012$   $p<0.05$     \*\* $\chi^2=0.018$   $p<0.05$

### 4. 肥満度と食生活意識

#### 1) 肥満度と自己の食生活評価

肥満度別に自己の食事生活についての意識を「良い・まあまあ」「普通」「やや悪い・悪い」で回答を求めた(表5)。低体重群では「良い・まあまあ」「普通」

と回答したものは7割以上おり、「やや悪い・悪い」と回答したものは3割弱であった。標準体重群では「良い・まあまあ」「普通」と回答したものは5割弱、「やや悪い・悪い」と回答したものは5割強であった。肥満群では、8割以上が「やや悪い・悪い」と回答した。肥満度が高いほど食生活が「やや悪い・悪い」と認識していた ( $p<0.05$ )。

表5 肥満度と食生活評価

食生活評価	肥満度			計 (n=152)
	低体重群 (n=19)	標準体重群 (n=127)	肥満群 (n=6)	
良い・まあまあ	6(31.6)	32(25.2)	1(16.7)	39(25.6)
普通	8(42.1)	24(18.9)	0	32(21.1)
やや悪い・悪い	5(26.3)	71(55.9)	5(83.3)	81(53.3)

$\chi^2=0.047$   $p<0.05$

#### 2) 肥満度と食生活が悪い理由

次に1)で食生活が「やや悪い・悪い」と回答したものの(n=81)にその理由を質問した(重複回答,表6)。最も多かった回答は「栄養バランスが悪い」であり、3群に共通していた。「外食が多い」「食事時間が不規則」「間食が多い」「食事回数が不規則」は4割~5割前後であった。これを肥満度別にみると、低体重群では全員が「栄養バランスが悪い」「食事時間が不規則」と回答した。標準体重群では8割以上が「栄養バランスが悪い」と回答した。肥満群では全員が「栄養バランスが悪い」とあり、8割のものが「外食が多い」「食事時間が不規則」と回答した。

表6 肥満度と食生活が悪い理由

	肥満度			計 (n=81)
	低体重群 (n=5)	標準体重群 (n=71)	肥満群 (n=5)	
栄養バランスが悪い	5(100)	59(83.1)	5(100)	69(85.2)
外食が多い	3(60.0)	35(49.3)	4(80.0)	42(51.9)
食事時間が不規則	5(100)	31(43.7)	4(80.0)	40(49.4)
間食が多い	2(40.0)	29(40.8)	2(40.0)	33(40.7)
食事回数が不規則	3(60.0)	23(32.4)	2(40.0)	28(34.6)

#### 3) 栄養バランスが悪い理由

次に2)で栄養バランスが悪いと回答したものの(n=69)に、栄養素の各項目で「少ない」「多い」「どちらでもない」の選択肢を用意し、自己評価を求めた(表7)。

全体では「野菜、海藻類が少ない」「魚類が少ない」が7割以上と最も多かった。肥満度別にみると、「肉類が多い」において低体重群は2割であるのに対

表7 肥満度と栄養バランスの関係

		肥満度			計 (n=69)
		低体重群 (n=5)	標準体重群 (n=59)	肥満群 (n=5)	
1) 主食・穀物	少ない	1(20.0)	10(16.9)	0	11(15.9)
	どちらでもない	2(40.0)	19(32.2)	5(100)	26(37.7)
	多い	2(40.0)	30(50.9)	0	32(46.4)
2) 肉類	少ない	3(60.0)	18(30.5)	0	21(30.4)
	どちらでもない	1(20.0)	15(25.4)	5(100)	21(30.4)
	多い	1(20.0)	26(44.1)	0	27(39.2)
3) 魚類	少ない	3(60.0)	42(71.2)	4(80.0)	49(71.0)
	どちらでもない	2(40.0)	14(23.7)	0	16(23.2)
	多い	0	3(5.1)	1(20.0)	4(5.8)
4) 野菜・海藻類	少ない	2(40.0)	46(78.0)	5(100)	53(76.8)
	どちらでもない	1(20.0)	10(16.9)	0	11(15.9)
	多い	2(40.0)	3(5.1)	0	5(7.3)
5) 果物	少ない	1(20.0)	1(1.7)	0	2(2.9)
	どちらでもない	4(80.0)	58(98.3)	5(100)	67(97.1)
	多い	0	0	0	0
6) 乳製品	少ない	0	2(3.4)	0	2(2.9)
	どちらでもない	5(100)	67(96.6)	5(100)	67(97.1)
	多い	0	0	0	0
7) 油脂類	少ない	1(20.0)	0	0	1(1.4)
	どちらでもない	4(80.0)	59(100)	5(100)	68(98.6)
	多い	0	0	0	0
8) アルコール	多い	2(40.0)	48(81.4)	0	50(72.5)
	多くない	3(60.0)	11(18.6)	5(100)	19(27.5)

し、標準体重群は約4割であり、標準体重群は低体重群に比べ約2倍であった。「魚類が少ない」では低体重群は6割、標準体重群は約7割、肥満群は8割と肥満度が高くなるにつれ、その傾向がみられた。「野菜・海藻類が少ない」においても低体重群は4割、標準体重群は約8割、肥満群においては全員が回答し、肥満傾向が高くなるにつれ、野菜・海藻類の摂取が少ない傾向にあった。また、「アルコールが多い」においては低体重群が4割であるのに対し、標準体重群は8割以上と2倍以上の差がみられた。

#### IV 考 察

##### 1. 肥満度の状況とBMI

肥満度の区分については、日本肥満学会<sup>3)</sup>では中高年男女の検当からBMI<20, 20≤BMI<24, 24≤BMI<26.4, BMI≥26.4の4区分を提唱し、前者からやせ、正常、過体重、肥満としている。しかし、このBMIの基準を青年女子まで拡大して肥満度をみると、国民栄養調査<sup>4)</sup>では、20歳代ではBMI<20の例が約40%を占め、多くのものが低体重群と判定さる。仮に、国民栄養調査<sup>4)</sup>による年齢階級別体位の平均値から18

~21歳女子のBMIを計算すると年齢順に20.7、20.2、20.3、20.6となり、女子大学生の平均的なBMIもこの値に近いと推定される。最近になって、日本肥満学会では新しい肥満度分類としてBMI<18.5を低体重、18.5≤BMI<25を普通体重、BMI≥25を肥満とすることを提唱している<sup>5)6)</sup>。これは、肥満の判定に重点を置いたもので、「やせ」には言及していない。一方、青年女子の摂食障害や食行動異常につながりかねない過激な「やせ」をスクリーニングする基準として、宮城<sup>1)</sup>らの調査においてはBMI<18という基準をとっている。青年女子の場合は中高年の男女よりも低いBMIの基準で「やせ」を判定する必要があると考え、本調査においても

BMI<18という判定基準を用いることとした。

BMIの平均値は、井上<sup>7)</sup>らは女子短大生205人で20.5±2.1であり、同大学医学科女子150名でも20.6であることが報告されている。また、国民栄養調査<sup>4)</sup>でも、15~19歳と20~25歳の青年女子の平均BMIは20~21の間にあることが確認できる。本研究の対象とした看護大学女子大生のBMIはこれらの値とほぼ一致しており、従って今回の対象者は、看護大学の女子大生であるが、その肥満度は他地域、他学部や全国の青年女子と異なる特定集団ではないといえる。

##### 2. 現在と今後の体型意識

今回の調査では、低体重群中「痩せている」と認識しているものはわずか約3割であり、「普通」は約7割であった。そして、痩せているのにもかかわらず「現状維持」は約6割であり、更に「痩せたい」ものは3割以上を占め、約4割近くが「ダイエット経験あり」であった。標準体重群では「普通」と認識しているものは約半数であったが、約半数は「太っている」と認識していた。そして、8割以上が「痩せたい」と回答し、6割以上が「ダイエット経験あり」であった。

宮城<sup>1)</sup>の女子学生を対象にした調査では、低体重群中「太っている」と認識しているものは8.8%、「痩せたい」群は16.7%であった。本調査では低体重群中「太っている」と認識しているものはいなかったが、「痩せたい」群は31.6%と宮城<sup>1)</sup>の調査に比べ、約2倍に及んだ。その他の群の割合はほぼ一致していたが、以上の結果からも低体重群、標準体重群の多くが、自己の体型を実際より肥満傾向に評価しているか、適正に評価していながらも痩せ志向にあることがわかる。

また、ここで特に問題となるのは、低体重群であるにもかかわらず更に「痩せたい」と回答した群である。この群は6名おり低体重群の31.2%を占めた。これは、全体の4.0%に相当し、健康障害を起しかねない過激なダイエットや摂食障害に陥りやすいハイリスク群と考えられる。

望ましい体型とは、生活環境や時代背景によっても変化するであろう。しかし、近年、ファッション雑誌やテレビなどの普及に伴い、スラリとしたモデル体型を美しいとみなし、青年女子の多くが、それを理想としている。藤本ら<sup>8)</sup>の女子短大生を対象にした調査でも、ダイエットをする理由として、「服がなんでも似合うから」「細い方が外見上カッコいいから」がそれぞれ6割以上と多かった。これらのことから、青年女子の多くは外観上の理由により、強いやせ願望を助長させていることが推察される。

自分の理想体型を維持することは、自己実現という点で精神的に満たされ個人の価値観を満足させる。しかし、その価値観が栄養バランスを著しく欠く過激なダイエットをもたらし、その結果として健康障害や摂食障害(貧血、無月経など)を引き起こすのであれば問題である。今井<sup>2)</sup>や池永<sup>9)</sup>らも多くのものが自己の体型を肥満傾向に評価し、標準体重以下の体型を理想とし、少数ではあるが食後に嘔吐したり、下剤を使用したりするものがあることを報告している。これらのダイエットによる摂食障害を呈する青年女子が、増加傾向にあることが示唆されており、今回把握されたハイリスク群については特に注目していく必要がある。

### 3. 肥満度と食行動、食生活意識

今回の対象は現在ダイエット実行中のものは少なかったが、肥満度が高いほど「意識的な食事制限」、

「過食」や「食後の後悔」をしてしまうものの割合が高かった。ダイエットをしているという意識はなくても「太りたくない」という肥満に対する警戒が「食べ過ぎた」という自責の念を助長し、標準体重群や肥満群の「食生活が悪い」という認識に結びつき、身体的精神的な悪循環を生むのではないかと考えられる。

渋谷<sup>10)</sup>や志賀<sup>11)</sup>らの青年女子を対象にした研究においても、食事制限やダイエット実行中のものは、食事を制限するものの食欲があり、その反動として過食に陥りやすい傾向にあることを示唆している。本調査においても同様の結果が得られた。

### 4. 栄養バランスが悪い理由

標準体重群は低体重群に比べ、肉類、アルコール類の摂取が多く魚類、野菜・海草類が少なかった。肉類、アルコール類は糖質や脂質を多く含み、カロリーも高いため、過剰摂取すると皮下脂肪として体内に蓄えられ肥満につながる。また、野菜・海藻類の繊維やビタミンを多く含む食品は、糖質や脂質の代謝を促進する働きがある。本調査は食品の実際の摂取量を測定しておらず自己評価によったが、これらの食品の摂取状況が示すように、栄養バランスが肥満や体型に関与している可能性は高いことが示唆された。また、彼女らは痩せ願望を有しながらも間食や外食の頻度が高く、その一方で栄養バランスが悪いとの認識もある。願望と食行動に矛盾があり、自己の食事傾向として栄養素の対する知識はあってもそれが適切な行動変容に結びついていない。今回の対象は看護大学生であり、食生活や健康管理に関する教育を受けており、知識や技能を有している。しかし、低体重群ながら更に痩せたいと望むハイリスク群は31.6%を占め宮城<sup>1)</sup>の調査の2倍に及んだ。近年の青年女子の痩せに対する意識を健全な方向に是正していく教育が必要ではないだろうか。

今後、摂食障害や健康障害に陥りかねないハイリスク群も含めて、多くのものに自分自身の適正体型評価の把握と共に、痩せ願望が食行動に与える影響、それらの行動や栄養素が身体に与える影響、また安全で健康的なダイエットに関する知識を普及させ、具体的な実行方法など教育、指導していくことが重要であると思われる。

## V 結 論

女子大学生を対象に体位と体位に関する意識および食生活意識についてアンケート調査の行い、次の結論を得た。

- 1) BMIの平均値は $20.2 \pm 3.7$ であり、肥満学会による肥満度区分とは別にBMI<18を低体重群、18<BMI<24を標準体重群、BMI<24を肥満群の3区分とした。
- 2) 152名中、低体重群は12.5%、標準体重群は83.5%、肥満群は4.0%であった。
- 3) 体重群では、自己の体型について「痩せている」と認識しているものは約3割にすぎず、7割が普通と認識していた。また、約3割が更なる痩せ願望を有していた。
- 4) 標準体重群では、半数近くが「太っている」と認識し、「痩せたい」群は8割以上であった。
- 5) 肥満群では全員が「太っている」と認識し、「痩せたい」と回答した。
- 6) 肥満度が高いほど「食事の意識的な制限」や「食後の後悔」をする割合が高く「食生活が悪い・やや悪い」と認識しているものが多かった。
- 7) 「食生活が悪い」理由は、「栄養バランスが悪い」が最も多かった。また、「外食・間食が多い」においても全体で高い割合を示した。
- 8) 「栄養バランスが悪い」内容においては、肥満度が高い群では肉類、アルコール類が多く、野菜・海藻類、魚類が少ない傾向がみられた。

## 文 献

- 1) 宮城重二：女子学生・生徒の肥満度と食生活・健康状態及び体型意識との関係、栄養学雑誌、56(1)、33~45、1998
- 2) 今井克彦、増田隆、小宮修一：青年女子の体型誤認と‘やせ志向’の実態、栄養学雑誌、52(2)、75~82、1994
- 3) 池田義雄：肥満症の定義と診断、第13回日本肥満学会記録、64~66、1992
- 4) 厚生省保健医療管理局監修：平成10年版国民栄養の現状：平成8年国民栄養調査成績、第一出版、47~49、103~104、1998
- 5) 松沢佑治、井上修二、池田義雄他：新しい肥満の判定と肥満症の診断基準、肥満研究、6(1)：18~28、2000
- 6) Tokunaga K, Matsuzawa Y, Kotani K, et al: Ideal body weight estimated from the body mass index with the lowest morbidity. Int J Obest 15:1~5, 1991
- 7) 井上知真子、太田美穂、宮川久子他：女子高校生及び女子短大生における細身スタイル志向と食事制限の実態について、栄養学雑誌、50(6)、355~364、1992
- 8) 藤本桂子、小西富美子、花崎憲子他：女子短大生における痩身願望と食生活の実態、家政学研究、22(2)、58~63、1998
- 9) 池永佳司、切池信夫、岩橋多加寿他：小学生および中学生におけるやせ願望について、臨床精神医学、22(10)、1455~1461、1993
- 10) 渋谷理絵、根岸由紀子、武藤静子：女子短大生の食行動の実態とその背景、栄養学雑誌、47(6)、283~291、1989
- 11) 志賀令明、福島峰子、山内祐一他：女子高校生のやせ願望と食行動の分析、精神医学、36(7)、705~712、1994
- 12) 志賀令明、福島峰子、遠藤安行：女子高校生のやせ願望と食行動の分析(2)、精神医学、36(11)、1181~1181、1994
- 13) 石田妙美：女子短大生の自分の身体及び食生活に関する意識調査、全国大学保健管理研究集会28回報告書、226~229、1991
- 14) 徳永勝人、松沢佑次、小谷一晃他：種々の合併症を考慮した理想体重、日本肥満学会記録誌、9、236~238、1989
- 15) 厚生省保健医療管理局監修：平成12年版国民栄養の現状：平成10年国民栄養調査成績、第一出版、45~53、105~106、2000

## A Study of Female College Students' Eating Habits Related to Body Weight and the Desire to be Slim

OOMORI Maki\*

---

### Summary

Recently, many young women tend to perceive their body shape as too fat and have a strong desire to be slim. The purpose of this study is to analyze female college students' body weight, their desire to be slim, and their awareness of appropriate eating habits.

A survey was conducted employing a questionnaire as to height, weight, perception of body appearance, ideal body shape, dietary consciousness, and eating habits. A total of 172 female students attending the Asahikawa Medical College School of Nursing participated. The questionnaire return rate was 100% with a valid response rate of 88.0%.

The results showed that 12.5% of the subjects were underweight(BMI<18), 83.5% within a standard body weight range(18<BMI<24), and 4.0% overweight(BMI>24). About 80% of the subjects expressed a desire to lose body weight. The group at a highest health risk for weight loss was the 4% of underweight level students who wanted to further lose weight. The results also showed overweight level students evaluated their diet as inadequate citing unbalanced nutritional intake and snacks between meals.

Overall results indicate the importance of further education regarding appropriate body shape, the desire to appear slim, and the influence of eating habits.

**key words**

body weight, to be slim, dietary consciousness, eating habits.

---

\* Asahikawa Medical College Hospital Nursing Department