

# 本学女子学生及びその親世代中年女性における体型意識と食行動に関する一考察

酒井 香江, 紀平 佐保子, 石原 領子, 堀田 千津子

鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 医療栄養学科

## 要 旨

近年, 我が国の女性の体型は, 青年期のやせと中年期の肥満という2極化が問題となっていることから, 青年期と中年期の女性を対象に, 体型に関する意識を調査し, さらに, BMI (Body Mass Index) 値と食行動の関連性や特徴を明らかにすることで, 今後の栄養教育活動に生かすことを本研究の目的とした。

調査は質問紙調査によって行われ, 調査内容は, 体型に対する主観的意識, BMI 値, 食行動尺度 DEBQ (The Dutch Eating Behavior Questionnaire), 甘味に対する態度である。DEBQ は, 抑制的摂食, 情動的摂食, 外発的摂食の3因子から成る体重コントロールと関連するとされる尺度である。

体型に対する主観的な意識については, 世代に関係なく, 体型に不満を感じ減量願望を持っていたが, 理想のBMI 値は青年期女性が有意 ( $P < 0.01$ ) に低く, 中年期女性よりも大幅な減量を望む傾向が明らかとなった。食行動については, 中年期女性の場合, BMI 値が抑制的摂食, 外発的摂食と正の相関を示し, 甘味については, 気分転換やストレス解消ととらえる傾向が強かった。一方, 青年期女性は, BMI 値と食行動の間に相関を示さず, 体重コントロールとなる減量行為がBMI 値と関連しないこと, また, 甘味に対しては, メリット感を抱きながらも, 衝動的に摂取する際の抑制因子としてデメリット感が作用する傾向が明らかとなった。

**キーワード:** 食行動, 体型意識, DEBQ, 甘味, やせ願望

## 緒言

我が国では、平成12年に策定された「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」や、平成20年4月から実施が義務付けられた「特定検診・特定保健指導」をはじめ、適正体重を維持するための取り組みが精力的に行われてきた。しかし、健康日本21の中間評価では、20歳代から60歳代男性および40歳代から60歳代女性の肥満者と、20歳代女性のやせの者の割合が高いという2極化の問題が浮き彫りとなった<sup>1)</sup>。肥満は、生活習慣病の危険因子となるだけでなく、日本の医療費問題にも大きな影響をもたらすといえる<sup>2)</sup>。一方、20歳代女性のやせは骨密度の低下や、排卵障害、低出生体重児の増加など、さまざまなリスクを増大させる。こうした現状の中、20歳代のやせの割合を減少することを目的としているが、その値は横ばいであり、自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の割合が減少している<sup>1)</sup>ことや、女性がやせ傾向に向かっていることは<sup>3)</sup>、深刻な問題である。

女性の場合、体重コントロールに影響する要因としては、やせていることが理想的であるとする社会的規範、風潮などの影響を背景とした心理的要因が作用していることが考えられている<sup>4)</sup>。大学生では、やせ願望が強くなるほど甘味に対して肯定的になったり<sup>5,6)</sup>、過食傾向になることが報告されていることから<sup>7,8)</sup>、非常に複雑な要因が背景あることが考えられる。さらに男性と比較して女性は、食生活に対する知識、態度、行動面で異なった傾向を示すため<sup>9)</sup>、男性と同様、現代の洋風化した食生活を送っていても、男性とは異なった行動をとり、体重増加がみられないと推察される。将来に向けての疾病予防はもちろん、青年期の者が、健康で豊かな生活を送ることができるような望ましい食習慣を身につけるための栄養教育が行われているが<sup>10-13)</sup>、対象者が実行および継続し続けることが困難であるのが現状である。

体重コントロールに関連する食行動として、抑制的摂食、情動的摂食、外発的摂食があると考えられてい

る<sup>14)</sup>。抑制的摂食とは、我慢や控え目にするといった食行動、情動的摂食とは、怒りや不安、ストレスにより生じる食行動、外発的摂食とは、食べ物の匂いや見ることの刺激により生じる食行動である。BMI値は、情動的摂食や外発的摂食、抑制的摂食といった食行動と直接関係し、さらに、抑制的摂食の反動として情動的摂食が生じるといった関係も存在することが示されている<sup>15)</sup>。また、甘味は特に女性にとって、単なるエネルギー摂取だけでなく、楽しみであったりストレス解消法の一つであったりと、食べ物の中でも特徴的な態度を持っていることが考えられる。甘味を摂取することにより、体内のオピオイド物質が増加し、ストレスが軽減されることが明らかとなっており<sup>16)</sup>、甘味に対する態度は、情動的摂食と関連があると推測される。

本研究では、青年期と中年期の女性に着目し、体重コントロールと関連する食行動の特徴を明らかにするために、BMI値、体重コントロールに関連する食行動として抑制的摂食、情動的摂食、外発的摂食、女性にとって楽しみやストレス解消法にもなる甘味に対する態度について調査した。そして、青年期と中年期の女性での食行動の特徴を明らかにすることにより、青年期女性には、骨密度の低下や排卵障害、低出生体重児などのリスクを減少させ、中年期女性に対しては、QOL (Quality of Life) を高め、肥満や生活習慣病を減少させるための栄養教育活動に生かすことを目的とした。

## 方法

### 1. 調査対象者

調査対象者は、本学医療栄養学科に所属する女子大学生75名（平均年齢20.8 ± 0.7歳、以下青年期とする）、および本学医療栄養学科の学生の母親および同世代の女性75名（平均年齢51.7 ± 2.7歳、以下中年期とする）の合計150名であった。調査は、質問紙調査によって行われ、回収率及び回答率は100%であった。

## 2. 調査内容

### 2-1. 体型に対する主観的な意識

体型に対する主観的な意識は、「自分の体型に満足していますか」、「自分の体格をどう思いますか」など3項目に、「ダイエット経験（減量行為）をしたことがありますか」を加えた4項目とした。また、自分の理想の体重についてたずねた。

### 2-2. BMI 値

現在の身長および体重をたずねた。BMI ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) は、体重 (kg)/身長 ( $\text{m}^2$ ) より算出した。

### 2-3. DEBQ (The Dutch Eating Behavior Questionnaire)

体重コントロールと関連するとされる抑制的摂食、情動的摂食、および外発的摂食の3因子からなる食行動尺度 DEBQ を利用した。DEBQ は、Van Strien らによって開発された尺度であり、抑制的摂食10項目、情動的摂食13項目および外発的摂食10項目の合計33項目から構成される<sup>14)</sup>。この尺度は、一定の妥当性と信頼性が確認されている<sup>15,17)</sup>。質問紙は、日本語版 DEBQ を使用した。

### 2-4. 甘味に対する態度

甘味に対する態度に関連するとされている、メリット感、デメリット感、接近動因および回避動因の4因子からなる尺度を利用した。この尺度は、加藤によって作成され、甘味に対するメリット感13項目、デメリット感4項目、接近動因7項目および回避動因4項目の合計28項目から構成される<sup>9)</sup>。この尺度は一定の妥当性と信頼性が確認されている。

## 3. 解析方法

体型に対する主観的な意識に関する質問項目は、青年期と中年期の女性に区分し、世代間の比較をクロス集計、 $\chi^2$  検定により解析を行った。さらに、理想体重と現在の身長から理想 BMI 値（以下理想 BMI）を、現

在の体重と身長から現在の BMI 値（以下現在 BMI）算出し、青年期と中年期の女性の平均値を Student の T 検定により比較した。BMI 値と DEBQ および甘味に対する態度については、Spearman の順位相関係数を算出し、関連について検討した。

順位相関係数の算出にあたって、DEBQ の33項目については、「いつも（そうである）」、「しばしば（そうである）」、「ときどき（そうである）」、「ほとんど（そうではない）」、「全く（そうではない）」の順に5, 4, 3, 2, 1点とし、各食行動の得点とした。甘味に対する態度の28項目については、「非常にそう（思う）」、「しばしばそう（思う）」、「ときどきそう（思う）」、「どちらかという（思わ）ない」、「あまり（思わ）ない」、「全く（思わ）ない」の順に6, 5, 4, 3, 2, 1点とし、各甘味に対する態度の得点とした。解析はエクセル統計2008を用い、すべて有意水準5%で検定を行った。

## 結果および考察

### 1. 青年期、中年期別にみる体型に対する主観的な意識について

体型に対する主観的な意識を表1に示した。

「自分の体型に満足していますか」、「自分の体型をどう思いますか」、「今後、現在の体重をどうしたいですか」の3項目について、青年期と中年期女性の間に有意な差は認められなかった。自分の体型について、青年期の65.3%、中年期の56.0%が「やや不満」もしくは「不満」と感じ、全体の約6割が何らかの不満を持っていた。現在の体重については、青年期の76.0%、中年期の72.0%が「減らしたい」もしくは「少し減らしたい」と答えた。したがって、世代に関係なく、体型に不満を感じ、減量願望を持っていることが明らかとなった。

さらに、青年期と中年期女性の、現在 BMI と理想 BMI の平均値を比較したところ、青年期女性の現在 BMI の平均値は  $20.4 \pm 2.5 \text{ kg}/\text{m}^2$  であり、中年期女性の  $21.7 \pm 2.5 \text{ kg}/\text{m}^2$  と比較して有意 ( $P < 0.01$ )

表1. 体型に対する主観的な意識

					(%)
項目	カテゴリー	全体 (n=150)	青年期 (n=75)	中年期 (n=75)	$\chi^2$ 検定
自分の体型に満足していますか	満足	1.3	0.0	2.7	NS
	ほぼ満足	16.7	13.3	20.0	
	どちらでもない	21.3	21.3	21.3	
	やや不満	35.3	44.0	26.7	
	不満	25.3	21.3	29.3	
自分の体型をどう思いますか	やせすぎ	0.7	1.3	0.0	NS
	やせ気味	8.0	8.0	8.0	
	適正	36.0	40.0	32.0	
	太り気味	45.3	46.7	44.0	
	太りすぎ	10.0	4.0	16.0	
今後、現在の体重をどうしたいですか	減らしたい	29.3	28.0	30.7	NS
	少し減らしたい	44.7	48.0	41.3	
	現状維持	22.7	22.7	22.7	
	少し増やしたい	3.3	1.3	5.3	
	増やしたい	0.0	0.0	0.0	
ダイエット（減量行為）をしたことがありますか	現在している	15.3	22.7	8.0	*
	過去にしていた	37.3	33.3	41.3	
	したことがない	47.3	44.0	50.7	

\*  $P < 0.05$ 

NS : Not Significant

に低だけでなく、理想 BMI も同様に、青年期  $18.8 \pm 1.8 \text{ kg/m}^2$ 、中年期  $20.2 \pm 1.5 \text{ kg/m}^2$  と有意 ( $P < 0.01$ ) に低かった (図1)。

以上のことから、全体で見ると青年期、中年期女性ともに減量願望を持っているが、青年期は、より大幅に減量しようとする願望があることが考えられる。ダイエット（減量行為）は、自己の健康を保持するための適正体重を基準とし、それを越えた場合に減量するというものである。日本肥満学会による肥満の判定<sup>18)</sup>において、BMI 値が 18.5 以上 23.5 未満の標準体重の者の割合は 50 歳代女性が 81.0%、20 歳代女性が 76.0% とほとんどの者が普通と判定された。しかし、現在ダイエットを「している」と答えた者の割合は 50 歳代女性が 8.0% であるのに対して、20 歳代女性は

22.7% と有意 ( $P < 0.05$ ) に高かった。

## 2. 青年期、中年期全体でみる現在 BMI と食行動の関連性について

現在 BMI と食行動の関連性を表 2 に示した。

DEBQ は、体重コントロールに関連すると報告されている。今回の結果は、Van strine らが示したように<sup>14)</sup>、現在 BMI と抑制的摂食の間に正の相関関係を示したが、情動的摂食および外発的摂食との間に有意な相関関係はみられなかった。甘味に対する態度尺度では、現在 BMI と接近動因の間に正の相関を示しており、現在 BMI が高い者ほど甘い物などが身近に存在し、食する機会が多い傾向にあると考えられる。

次に、抑制的摂食とその他の食行動がどのような関

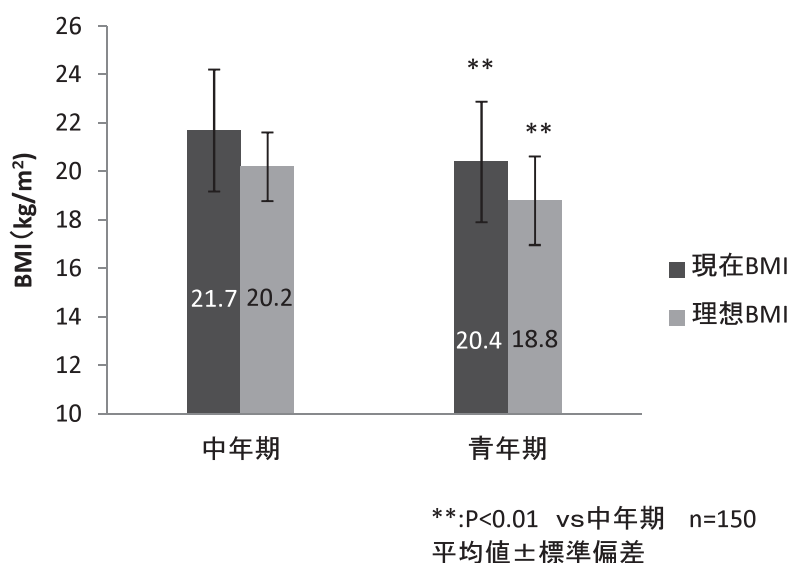


図1. 現在 BMI と理想 BMI の比較

表2. 現在 BMI と食行動の関連性

	項目	相関係数	
DEBQ	抑制的摂食	0.2338	**
	情動的摂食	0.0371	NS
	外発的摂食	0.1425	NS
甘味に対する態度尺度	メリット感	0.1509	NS
	デメリット感	0.1343	NS
	接近動因	0.1738	*
	回避動因	-0.0345	NS

\* P < 0.05, \*\* P < 0.01 (n = 150)  
 NS : Not Significant

連を示すか調べた (表3)。抑制的摂食は BMI 値と関連を示すことが、先行研究<sup>14,15)</sup> においても、今回の研究においても確認されている。さらに Van Strine らは抑制的摂食の反動で情動的摂食および外発的摂食が生じることを Herman らの研究<sup>19-22)</sup> を根拠に指摘している。本研究においても、抑制的摂食は、情動的摂食および外発的摂食と有意 (P < 0.01) な正の相関を示した。また、抑制的摂食と甘味に対するメリット感 (P < 0.05)、デメリット感 (P < 0.01) および接近動因 (P < 0.05) との間でも有意な正の相関を示した。したがって、抑制的摂食の強い者程、その反動として甘味に対する食行動が誘発され易いだけでなく、デメリ

ット感も同時に持っていることが明らかとなった。しかし、今回の BMI 値は、現在の身長および体重を対象者による自己記入により算出したため、過小または過大申告している可能性があることから、実測の BMI と食行動との関係についても検討する必要があると考えられる。

### 3. 青年期、中年期別にみる現在 BMI と食行動の関連性について

青年期と中年期女性における、現在 BMI と食行動の関連を、表 4-1 と表 4-2 に示した。

青年期女性は、現在 BMI と、DEBQ による抑制的

表3. 抑制的摂食と食行動の関連性

	項目	相関係数	
DEBQ	抑制的摂食	-	
	情動的摂食	0.3053	**
	外発的摂食	0.3301	**
甘味に対する態度尺度	メリット感	0.2013	*
	デメリット感	0.3827	**
	接近動因	0.1614	*
	回避動因	-0.0365	NS

\*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$ 

(n = 150)

NS : Not Significant

摂食, 情動的摂食, 外発的摂食, さらに, 甘味に対する食行動の全てに関連性が認められなかった。しかし, 抑制的摂食, 情動的摂食および外発的摂食が相互に強い正の相関を示した ( $P < 0.01$ ,  $P < 0.001$ )。甘味に対するメリット感, デメリット感および接近動因が情動的摂食と外発的摂食に正の相関を示し ( $P < 0.05$ ,  $P < 0.001$ ), メリット感と接近動因も正の相関を示した ( $P < 0.001$ )。外発的摂食と回避動因の間には負の相関を示した ( $P < 0.05$ )。一方, 中年女性は現在 BMI と抑制的摂食, 外発的摂食の間に正の相関を示し ( $P < 0.05$ ,  $P < 0.01$ ), 現在 BMI が高いほど抑制的摂食と外発的摂食が高くなる傾向が示された。さらに, 抑制的摂食と情動的摂食, 外発的摂食の間にも正の相関が認められ ( $P < 0.05$ ), 抑制することの反動が外発的摂食, 情動的摂食に繋がる傾向が明らかとなった。甘味に対する態度としては, メリット感と接近動因が, 情動的摂食と外発的摂食の間に正の相関を示し ( $P < 0.001$ ), さらに外発的摂食にはデメリット感も正の相関を示すことが明らかとなった ( $P < 0.01$ )。また, メリット感とデメリット感に対しては接近動因が正の相関を示した ( $P < 0.01$ ,  $P < 0.001$ )。

以上のことを現在 BMI と食行動の関連性 (図 2) にまとめた。DEBQ は, 体重コントロールに関連を示すと報告されているように, 中年期女性では, 現在 BMI と抑制的摂食, 外発的摂食などの食行動が関連性を示した。中年女性は, 食べ物を我慢するあるいは, 控え

るといった抑制する気持ちもあるが, 怒りやストレスによる情動的, 目の前の食べ物やその匂いなどの外発的な要因が強くなり, 我慢できずに食べてしまい現在 BMI が高い傾向になることが推測される。一方, 青年期女性は関連を示さず, 現在 BMI に関係なく, 食行動が営まれていることが明らかとなり, 体重コントロールとなる減量行為が, 現在 BMI と関連するものではないといえる。つまり, 現在 BMI 以外の因子でこれらの食行動のバランスが崩れることで, 食行動異常に陥り易い傾向があることが考えられる。青年期女性の DEBQ では, 抑制的摂食, 情動的摂食および外発的摂食が相互に強い正の相関を示したことから, 食べ物を我慢する抑制する気持ちが強いいため, 現在 BMI が低いことが示唆される。甘味に対する態度としては, 青年期, 中年期に関わらず, メリット感, 接近動因が情動的摂食と外発的摂食の間に相関を示しており, 気分やストレスといった感情や見た目の刺激が高いほど, 甘味に対する態度が影響されやすいと考えられる。青年期女性の場合, デメリット感が情動的摂食と外発的摂食の間に相関を示しており, 甘味を衝動的に摂取する際の抑制因子として作用していると思われる。また, 外発的摂食と甘味の回避動因は負の相関を示すことから, 甘味に関しては, 見た目や, 匂いなどの刺激に対して, 回避する行動は作用しないことが考えられる。中年期女性の場合, 気分やストレスなどに関連する情動的摂食は, 甘味に対するメリット感が関連を示

表 4-1. 青年期にみる現在 BMI と食行動の関連性

		DEBQ				甘味に対する態度			
		抑制的摂食	情動的摂食	外発的摂食	メリット感	デメリット感	接近動因	回避動因	
BMI 値	<i>p</i> 値	0.2114	0.0151	0.0961	0.1399	-0.0619	0.1664	-0.1193	
	判定	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	
DEBQ	抑制的摂食	<i>p</i> 値	0.324	0.4273	0.1969	0.4611	0.1553	-0.1325	
		判定	**	***	NS	***	NS	NS	
	情動的摂食	<i>p</i> 値		0.4376	0.3842	0.235	0.3674	-0.0413	
		判定		***	***	*	**	NS	
	外発的摂食	<i>p</i> 値			0.6413	0.2386	0.5686	-0.2706	
		判定			***	*	***	*	
甘味に対する態度	メリット感	<i>p</i> 値				0.1113	0.7258	-0.1788	
		判定				NS	***	NS	
	デメリット感	<i>p</i> 値					0.0249	0.0294	
		判定					NS	NS	
	接近動因	<i>p</i> 値						-0.1624	
	判定							NS	

\*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$ , \*\*\*  $P < 0.001$  NS : Not significant (n = 75)

抑制的摂食：10項目（最高50点，最低10点）  
 情動的摂食：13項目（最高65点，最低13点）  
 外発的摂食：10項目（最高50点，最低10点）  
 メリット感：13項目（最高78点，最低13点）  
 デメリット感：4項目（最高24点，最低4点）  
 接近動因：7項目（最高42点，最低7点）  
 回避動因：4項目（最高24点，最低7点）

表 4-2. 中年期にみる現在 BMI と食行動の関連性

		BMI 値	DEBQ			甘味に対する態度		
			抑制的摂食	情動的摂食	外発的摂食	メリット感	デメリット感	接近動因
DEBQ	抑制的摂食	<i>p</i> 値	0.3137					
		判定	**					
	情動的摂食	<i>p</i> 値	0.1932	0.2703				
	判定	NS	*					
DEBQ	外発的摂食	<i>p</i> 値	0.256	0.264	0.6772			
		判定	*	*	***			
甘味に対する態度	メリット感	<i>p</i> 値	0.2897	0.1934	0.5731	0.5271		
		判定	*	NS	***	***		
	デメリット感	<i>p</i> 値	0.283	0.333	0.5271	0.3426	0.1719	
		判定	*	**	NS	**	NS	
	接近動因	<i>p</i> 値	0.2003	0.157	0.5205	0.4899	0.6935	0.3371
	判定	NS	NS	***	***	***	**	
	回避動因	<i>p</i> 値	0.0563	0.0682	0.4899	-0.0251	-0.0933	0.1026
	判定	NS	NS	NS	NS	NS	NS	-0.1643

\*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$ , \*\*\*  $P < 0.001$  NS : Not significant (n = 75)

抑制的摂食：10項目（最高50点，最低10点）  
 情動的摂食：13項目（最高65点，最低13点）  
 外発的摂食：10項目（最高50点，最低10点）  
 メリット感：13項目（最高78点，最低13点）  
 デメリット感：4項目（最高24点，最低4点）  
 接近動因：7項目（最高42点，最低7点）  
 回避動因：4項目（最高24点，最低7点）

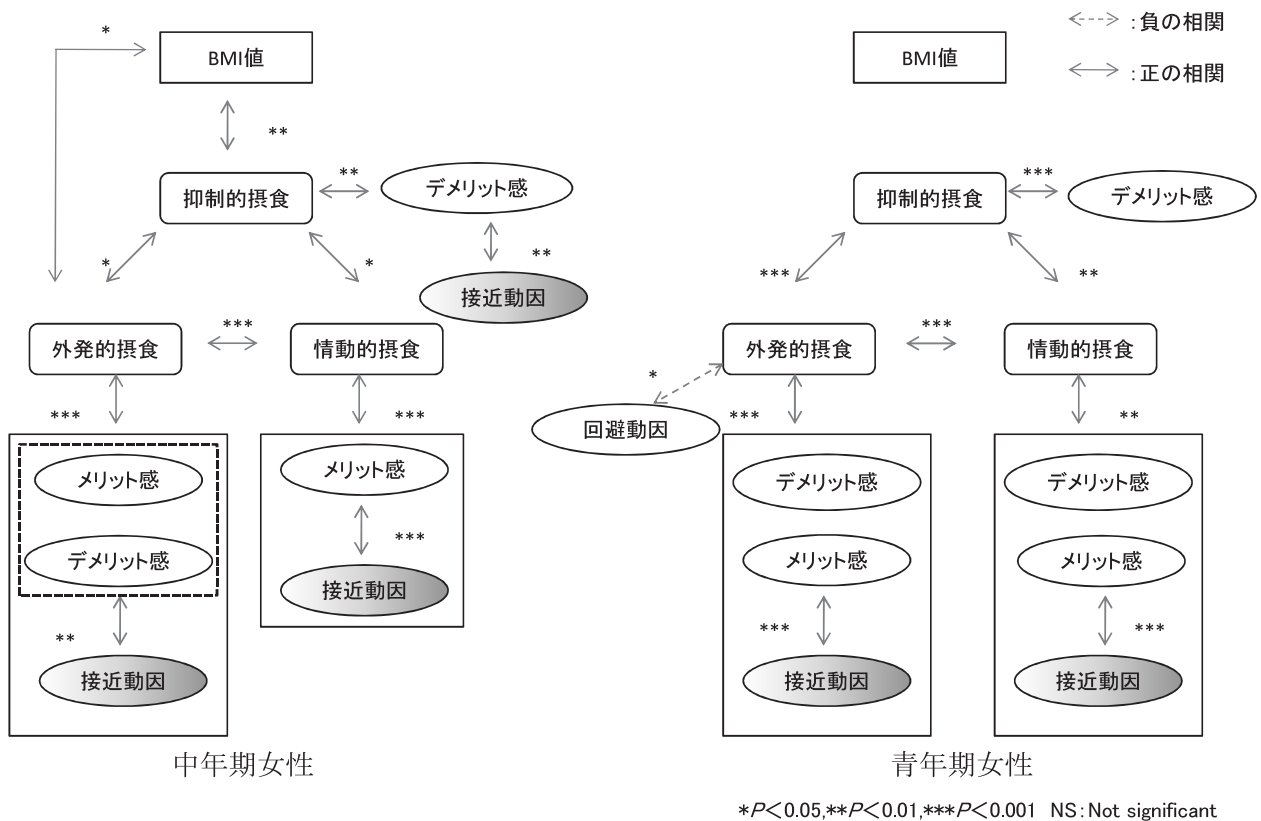


図2. 現在 BMI と食行動の関連性

していることから、甘味を気分転換やストレス解消ととらえる傾向が強いといえる。さらに、甘味に対するメリット感やデメリット感が強い者ほど、接近動因が強いことは、健康に対する正しい情報を提供することで、甘味を上手に摂取することに繋がり、中年期女性の健康教育において、注目すべきことであると考えられる。

まとめと今後の課題

「健康日本 21」の中間報告では、中年期女性の肥満と若い女性のやせという2極化が問題となっているが、本研究において、中年期女性は現在 BMI と抑制的及び外発的摂食の間に正の相関、抑制的と情動的、外発的摂食の間にも正の相関が認められ、青年期女性は、現在 BMI と抑制的及び情動的、そして、外発的摂食、さらに、甘味に対する食行動の全てに関連性が認められなかった。しかし、中年期及び青年期での現在 BMI、食行動尺度 DEBQ、甘味に対する態度尺度の食

行動には、それぞれ特徴が示された。国内においては、食行動を対象とした研究は少なく、食行動を測る尺度も不十分である。今後、効果的な教育実績に反映するためには、調査内容をさらに検討し、対象数を増やしていく必要がある。

我が国の 20 歳代女性のやせの者の割合が高いという問題は、他の先進国と比べても深刻であり<sup>15)</sup>、本研究の対象者でもある青年期女性は、近い将来、子どもを出産する可能性が高く、妊婦がやせていることが、胎児にとって低栄養状態となる環境を作り出し、胎児の代謝に影響するとの報告がある<sup>23)</sup>。また、子どもは親の食行動や身体に対する懸念、BMI 値をモデル化し、自らの食行動を獲得することが報告されており<sup>24)</sup>、親の態度は子どもにとって重要な社会的規範となるといえる。青年期女性は、抑制的摂食、情動的摂食および外発的摂食が相互に強い正の相関を示し、食べ物に我慢する抑制する気持ちが強いいため、現在 BMI が低いことが示唆される。したがって、次世代の食行動に

繋がることを考慮すると、青年期女性が、体型やBMIに関する正しい知識と認識を持つことは重要であるといえる。一方、本研究において中年期女性では、肥満に繋がる食行動をとることが認めなかった。しかし、中年女性は、我慢できずに食べてしまい現在BMIが高い傾向になることが推測されることから、今後のQOLを高め、肥満や生活習慣病を減少させるために、日常生活の中で抑制的または、外発的摂食が抑えることが可能な栄養教育活動が必要である。

本研究における青年期女性の対象者は、すべて医療栄養学科に所属しており、食に関する知識や興味が食行動に影響を与えていることも考慮し、今後はさらに対象者を増やして検討することが必要である。一方で、将来管理栄養士として医療現場に携わる立場であることから、体型に関する高い知識と正しい認識を養うことは、重要な教育課題であるといえる。

## 謝辞

本研究を行うにあたり、データ集計等にご協力いただきました青木結希さんと伊藤加織さんに心よりお礼申し上げます。また、アンケートにご協力いただきました本学学生の皆様、ならびに関係者の皆様に感謝いたします。

## 文献

- 1) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会：「健康日本21」中間評価報告書。2007.
- 2) 多田紀夫：特定健診・特定保健指導。Life Style Medicine, 2, 183-190, 2008.
- 3) 厚生労働省健康局：「平成18年国民健康・栄養調査結果の概要」, 2008.
- 4) 今田純雄：青年期の食行動。今田純雄・中島義明（編）たべる食行動の心理学, 朝倉書店, 東京, 114-138, 1996.
- 5) 加藤佳子：大学生の甘味に対する態度が食行動の異常傾向に及ぼす影響。健康心理学研究, 18, 1-11, 2005.
- 6) 加藤佳子：女子大学生のストレス過程および痩せ願望と食行動との関連——甘味に対する態度や食行動の異常傾向に注意して——。日本家政学会誌, 58, 453-461, 2007.
- 7) 菊島勝也：女子青年の不適應的な食行動についての調査研究——むちゃ食い障害傾向と食生活スタイル, ストレス反応との関係から——。愛知教育大学研究報告, 52, 129-135, 2003.
- 8) 山根歩美：青年における痩せ願望と食行動。島根大学教育学部 心理臨床・教育相談室紀要, 151-160, 2003.
- 9) 厚生労働省健康局：標準的な検診・保険指導プログラム（確定版）, 2007.
- 10) 三輪木君子, 荒谷喜代美：看護学生の自宅生と下宿生における食生活の横断的研究。静岡県立大学短期大学部研究紀要, 10, 259-268, 1996.
- 11) 平田純子, 桑野稔子：若年男性の食生活実態における栄養教育の検討。岐阜女子大学紀要, 31, 93-98, 2002.
- 12) 武智尚美, 橋本弘子, 佐々木亜希, et. al：高校生における朝食の摂取状況にみられる栄養教育の必要性。日本衛生学雑誌, 62, 651-651, 2007.
- 13) 井上広子, 桑野稔子：若年期女性の食行動とボディイメージおよび食品・栄養素等摂取状況との関係——効果的な栄養教育法構築のための考察——, 56, 153-159, 2010.
- 14) Van Strain, E. R. Frijters, P. A. Bergers, B. Defares: The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. International Journal of Eating Disorders, 5, 295-315, 1986.
- 15) 加藤佳子, ロズイット ロト：日本の大学生とオーストラリアの大学生の食行動の相違。安田女子大学紀要, 37, 209-220, 2009.
- 16) 松村康生：ヒトはなぜ甘いものや脂肪分に富む食物を好むのか。日本調理科学会誌, 28, 267-274, 1995.
- 17) 今田純雄：食行動に関する心理学的研究(3)——日

- 本語版 DEBQ 質問紙の標準化. 広島修道大学論文集, **34**, 281-291, **1994**.
- 18) 肥満治療ガイドライン作成委員会編：肥満治療ガイドライン 2006, 日本肥満学会, 東京, 2006.
- 19) Herman CP, Mack D: Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, **43**, 647-660, **1975**.
- 20) Herman CP, Polivy J: Anxiety, restraint and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, **84**, 666-672, **1975**.
- 21) Polivy J, Herman CP: The effect of alcohol on eating behavior: Disinhibition or sedation ?. *Addictive Behaviors*, **1**, 123-132, **1976**.
- 22) Polivy J, Herman CP: Clinical depression and weight change: A complex relation. *Journal of Abnormal Psychology*, **85**, 338-340, **1976**.
- 23) J. P. Barker: The malnourished baby and infant. *British Medical Bulletin*, **60**, 69-88, **2001**.
- 24) Stice E, Agras WS, Hammer LD: Risk factors for the emergence of childhood eating disturbances: a five-year prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, **25** (4), 375-387, **1999**.

# The discussion about body consciousness and eating behaviors in our female students and middle-aged women

Kae SAKAI, Sahoko KIHARA, Eriko ISHIHARA, Chizuko HOTTA

Department of Clinical Nutrition, Faculty of Health Science, Suzuka University of Medical Science

**Key Words:** eating behaviors, body consciousness, DEBQ, sweet food, drive for thinness

---

## Abstract

The body types of Japanese women have become two extremes in recent years: very thin in adolescence and obese in middle age. The purpose of this study was to investigate the body awareness of women in adolescence and middle age, to study their characteristics and the relationship between the BMI (Body Mass Index) and eating behaviors, and to utilize these findings for nutrition education in the future.

Questionnaires were administered to collect information on subjective body consciousness, the BMI, their eating behavior scale (Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)), and attitudes toward food sweetness. The DEBQ scale consists of 3 factors that are related to weight control: controlled eating, emotional eating, and extrinsic eating.

Women regardless of their generation were dissatisfied with their own body figures, and desired to lose weight. However, their ideal BMI was significantly lower in adolescent women ( $P < 0.01$ ), and they also wanted to lose more weight than middle aged women. The middle aged women's BMIs were positively correlated with controlled eating and extrinsic eating, and they associated sweet food with mood changes and stress relief. There was no correlation between BMIs and eating behaviors in adolescent women, and the behaviors to control or lose weight were not associated with their BMIs. Although they saw advantages in eating sweet food, their sense of disadvantages of consuming sweet food tended to act as an inhibitor against impulse eating.