

食行動の違いがボディ・イメージに及ぼす影響と季節変動の関係性 ～スポーツ系女子大学生に着目して～

上山 ほのか (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)
指導教員 中村 亜紀

キーワード：痩せ願望, 体型, 食の問題行動

1. 緒言

近年, 若年女性の痩せが問題となっている。健康日本21では若年女性の痩せの者(BMI<18.5/m²)を15%以下に減少させることを掲げたが, この10年間では20~30%を推移しているのが現状である。

この背景には, 近年の女性における過度のダイエット志向や, 自分の体型(ボディ・イメージ)を「太っている」と過大評価する者が増加したことが考えられる。それとともに, 若年女性の食の問題行動も報告されており, 女子アスリートにも3大主徴として, 食事とトレーニングのアンバランスが大きく関与する問題が起こっている。

本研究では運動習慣が確立しているスポーツ系女子大学生と一般女子大学生の食行動の実態とボディ・イメージの関係を調べるとともに, 季節変動についても明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

スポーツ系大学に在学する女子学生33名を対象とし, 運動習慣の有無(運動群, 非運動群), 現在および理想の身長・体重・BMI・視覚的に選んでもらう体型, ボディ・イメージおよび食行動についての意識調査を6月・10月の2度行った。

3. 結果と考察

運動群のBMIは $21.4 \pm 2.1 \text{ kg/m}^2$, 非運動群は $20.7 \pm 1.5 \text{ kg/m}^2$ で, 両群ともに「ふつう」であったが, 理想値は運動群 $19.0 \pm 1.2 \text{ kg/m}^2$, 非運動群 $19.1 \pm 1.3 \text{ kg/m}^2$ であった。また, 視覚的に「現在」と「理想」の体型を選択してもらったところ, 「理想」の体型は「現在」よりも有意に小さいイメージが選択された(図1)。このことから, スポーツ系女子大学生がより細い体型を理想としており, 現在の体重や体型に満足していない者が多かった。

一方, 運動群はお腹が空いていなくても食べてしまう行為の「代理摂食」や「お腹いっぱい食べないと満腹感を感じない」などの「満腹感

に関する食行動に問題が多く見受けられた。一方, ほとんどの者が「痩せている選手の方が良いパフォーマンスができる」と考えるなど, 矛盾が生じていた。

本研究では, ボディ・イメージや食行動についての季節変動は認められなかった。

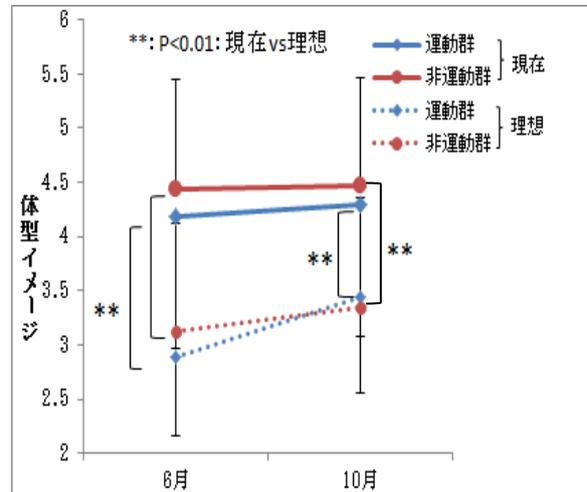


図1. 体型イメージ「現在」・「理想」の季節変動

4. まとめ

運動群, 非運動群ともに現在の体型が「ふつう」にも関わらず, 「痩せ願望」であることが分かった。

今回の対象者に3大主徴に該当する者はいなかったが, 潜在的にアスリートとしてよりよいパフォーマンスをする為には, 痩せている方が良いという考え方が存在し, アスリートの3大主徴の原因に繋がっていると考えられる。また, 食行動が伴っておらず食事の偏りがあったことから, 食事の栄養指導を行うなど正しい食行動を導きだすことも, 今後は必要であると考えられる。

引用・参考文献

厚生労働省：厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会. 次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会 2012