

## 若年女子のダイエット行動とメディアの関連について

### The relationship between diet behavior and media's information among young women.

葦原 摩耶子

ASHIHARA Mayako

#### 序論

近年、若い女性の間で、「身体に対する不満足感」や「やせ願望」の増加、およびそれらが原因となる極端なダイエット行動の実施が報告されている。池田・遠藤（1998）は、女子大学生367名を対象に「ボディ・イメージの意識調査」を行い、「体重を減少させたい」と思う学生が86.9%、「自分の体型に対する不満」を持っている学生が87.2%存在し、対象者の87.2%がダイエット経験者であることを報告している。また、丸山ら（1993）は、中学生から大学生までを対象に、ダイエット内容に関して調査を行い、若年女子が実際に行っているダイエット行動として、「おやつを食べない」、「運動をする」、「甘いものを食べない」などのほかに、「食事を抜く」、「野菜やカロリーのない食品だけを食べる」、「下剤を使用する」、および「嘔吐する」などの好ましくない食事制限や減量方法が行われていることを報告している。

過度の食事制限や減量法は、女性にとって、摂食障害をはじめとして、骨粗鬆症や無月経など様々な健康問題を引き起こす可能性がある。Pattosonら（1999）は、14-15歳の女子を3年間追跡調査し、摂食障害を発症するリスクは、食事制限を行っていない者と比較して、中程度の食事制限を行っている者は5倍、過度な食事制限を行っている者は18倍であることを報告している。さらに、過剰なダイエット行動によって体重が大幅に減少すると、女性ホルモンの分泌に影響が生じ、月経異常や（多賀、1999）、骨密度の減少が起こる（Snyder、1999）。このような重大な健康問題を引き起こさないために、若年女子を対象とした不健康なダイエット行動を予防するための健康教育プログラムが必要とされている。

女性のダイエット行動には、心理社会的要因が関連することが指摘されている。なかでも強く影響を

与える要因として、メディアが注目されている。Utterら（2003）は、ダイエット行動に関する記事をよく読んでいる女子はダイエット行動を行う頻度が高いことを報告しており、多数の細い理想体のイメージに繰り返し暴露されることが、「身体に対する不満足感」とそれに続くダイエット行動に影響すると述べている。従って、「やせた体型が美しい」という価値基準は、メディアによって作られたもので普遍的なものではないこと、健康という観点から見れば不適切な理想であることを理解し、やせを推奨する社会文化的なプレッシャーに対応するスキルを身に付けることが重要である。また、メディアでは、「やせ願望」を高めるだけでなく、様々なダイエット方法が、その正誤に関わらず提供されている。ファッション雑誌では、定期的にダイエット特集が生まれ、次々に新しいダイエット方法が紹介されるため、そのたびに健康教育プログラムを実施し、一つ一つのダイエット方法が正しいかどうか教えることは不可能である。そのため、若年女性には、ダイエット行動に関する基礎的な知識を持つとともに、数多くのダイエット方法が適切なものであるかどうか、自分自身で情報を判断していくことが求められる。このようなスキルを身に付けさせる教育として、「メディア・リテラシー教育」が挙げられる。

メディア・リテラシーとは、「人間がメディアに媒介された情報を構成されたものとして批判的に受容し、理解すると同時に、自らの思想や意見、感じていることなどをメディアによって構成的に表現し、コミュニケーションの回路を生み出していくという、複合的な能力」であり、メディア使用能力（メディア機器やソフトを使いこなす能力）、メディア受容能力（情報に対し、その特性や文脈に基づき、解釈する能力）、およびメディア表現能力（様々なメディア

を用いて個人および集団の思想、意見感情などを表現する能力)の3つの要素からなっている(水越、1999)。

メディア・リテラシーは、今後重要なライフ・スキルとなると考えられている。インターネットの普及をはじめとした情報化社会の中で、メディアに触れずに生きていくことは不可能であり、日常生活の中に氾濫する様々な健康情報のなかから、正しい情報を選択し、健康増進に役立てていくためには、情報を正しく読み解く能力、「メディア・リテラシー能力」が必要となる。

「メディア・リテラシー能力」は、飲酒、喫煙、暴力などの「リスク行動」と関連が強く、不健康なダイエット行動や摂食障害の予防においても、近年、注目を集めている。たとえば、Newmark-Stainerら(2000)は、小学生女子を対象に「メディア・リテラシー能力」を高め、摂食障害を予防する目的で、90分の講義を6回実施し、プログラムを受けた女子は、「やせた理想体型の内面化」の程度が低く、友人やメディア間での「体重に対する社会的規範に対抗するセルフ・エフィカシー」を高く示したことを報告している。

しかし、これまでの研究では、「メディア・リテラシー能力」を定量的に測定するのではなく、単にテレビ視聴時間や雑誌の購読頻度との関連を検討するにとどまっているものも多く、ダイエット行動と「メディア・リテラシー能力」との関連が十分に明らかになっていないと言え難い。加えて、介入研究の実施例も少ないうえに、研究間で方法や評価指標等が異なること、長期的な介入効果を検討したものは見られないなど、効果的なプログラムの開発には課題が残されている。

以上より、本研究の目的は、女子大学生を対象に質問紙調査を行い、メディアやメディア・リテラシー能力が女性のやせ願望やダイエット行動とどのような関連にあるのかを明らかにし、予防教育を行う上での資料を得ることである。

## 方法

### 1. 調査対象

女子大学生45名(平均年齢18.80±.55歳)を対象に質問紙調査を行った。質問紙の回収後、記入漏れや記入ミスのある回答は、分析ごとに除外した。

### 2. 調査内容

#### 1) フェイスシート

年齢、身長、体重の記入を行わせた。ここで回答を求めた体重および身長を基に、Body Mass Index(以下BMI)を算出した(身長(m)<sup>2</sup>/体重(kg))。BMIは、18.5未満が「低体重」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」と判定される。

#### 2) ダイエット経験について

ダイエット経験について、「ある」か「ない」のどちらか当てはまる回答を求めた。

さらに、ダイエットを行って体調を崩した経験の有無を質問し、「ある」と答えた者には、その内容を自由記述で回答させた。

#### 3) やせ願望について

現在どの程度やせたいと思っているかどうかについて、「(1)全く思わない」から「(5)とても思う」までの5件法で回答を求めた。

#### 4) 体型の自己評価について

自分の体型をどのように評価しているか、「(1)やせすぎ」から「(5)太りすぎ」までの5件法で回答を求めた。

さらに、体型の評価基準について、「(1)体脂肪率やBMI値などで標準体重かどうか判断する」、「(2)周囲の人と比べる」、「(3)芸能人やモデルと比べる」、「(4)これまでの自分の体重と比べる」、「(5)その他」、「(6)特にない」から回答を求めた。

#### 5) 健康とダイエットのどちらを優先するかについて

健康とダイエットのどちらを優先するか、「(1)健康を選ぶ」「(2)どちらかといえば健康を選ぶ」「(3)どちらかといえばダイエットを選ぶ」「(4)ダイエットを選ぶ」「(5)わからない」から回答を求めた。

#### 6) メディアの影響について

やせたいと思うきっかけとして、テレビや雑誌などの影響はどの程度あると思うか「(1)全く影響がない」から「(5)とても影響がある」の5件法で回答を求めた。

加えて、メディアからの情報に対して、批判的に受容・解釈する能力を測定するメディア受容能力尺

度（上地ら、2005）を使用した。「テレビやラジオ番組の内容の解釈の仕方は人それぞれである」、「ドラマやCMは、ごく平凡的なわれわれの日常生活を映し出しているわけではない」、「インターネットの情報は、情報源がはっきりしない場合が多いので、慎重に吟味すべきである」など11項目からなる尺度で、得点が高いほどメディアからの情報を読み解く能力が高いことを示す。回答は「(1) 全く思わない」から「(5) 非常にそう思う」の5件法で求めた。

4. 分析方法

調査結果は、フィッシャーの直接確立計算法、t検定を用いて検討した。

結果

1. ダイエット経験、やせ願望の実態について

ダイエット経験の有無ややせ願望の程度を質問した結果を表1に示す。全体の6割以上がダイエット経験者であり、9割近くの者がやせ願望を有していた。自分の体型を「太り気味」と評価したものが4割、「太りすぎ」と評価したものが1割存在したが、BMIの平均は21.41であり、実際には対象者は標準

的な体型であった。体型の評価基準については、「これまでの体重」を基準とする者が4割と最も多かったが、「周囲と比較」を挙げる者が3割弱と続いた。「その他」と回答した者は、その基準として「みため」を挙げていた。8割の者が「ダイエットよりも健康を選ぶ」と回答していた。

2. ダイエット行動による健康被害について

ダイエットが原因で体調を崩したことがあるものは9名(20.0%)存在した。症状としては、「貧血」が4名、「気分が悪くなりめまい」が1名、「イライラが止まらなくなった」が1名、特に症状の記入のない者が3名であった。

3. ダイエットの健康被害とメディアの影響について

ダイエットで体調を崩した経験の有無とやせ願望のきっかけとしてメディアがどの程度影響があると思うかでクロス集計した結果を表2に示す。フィッシャーの直接確立計算法を行った結果、人数の偏りは有意であった(p<.05)。

不健康なダイエット経験とメディア・リテラシー能力の関連を検討するために、ダイエットで体調を

表1. ダイエット経験ややせ願望の実態

ダイエット経験	なし 17名 (37.8%)	あり 28名 (62.2%)
やせ願望の程度	全く思わない 2名 (4.4%) どちらでもない 2名 (4.4%)	あまり思わない 2名 (4.4%) 少し思う 19名 (42.2%) とても思う 20名 (44.4%)
体型の自己評価	やせすぎ 0名 (0%) 太り気味 19名 (42.2%)	やせぎみ 2名 (4.4%) 太りすぎ 5名 (11.1%) ふつう 16名 (35.6%)
体型の評価基準	体脂肪率やBMI 5名 (11.1%) 芸能人やモデルと比較 1名 (2.2%) その他 1名 (2.2%)	周囲と比較 12名 (26.7%) これまでの体重 18名 (40.0%) 特になし 2名 (4.4%)
健康かダイエットか	健康を選ぶ 13名 (28.9%) どちらかといえばダイエットを選ぶ 2名 (4.4%) わからない 4名 (8.9%)	どちらかといえば健康を選ぶ 23名 (51.1%) ダイエットを選ぶ 3名 (6.7%)

表2. ダイエットの健康被害とメディアの影響について

	ダイエットで体調を崩した経験なし	ダイエットで体調を崩した経験あり
全く影響がない	5	0
あまり影響がない	8	0
どちらでもない	4	0
少し影響がある	15	4
とても影響がある	4	5

崩した経験の有無を独立変数、メディア受容能力を従属変数にしたt検定を行った。その結果、2群に有意な差は見られなかった( $t(43) = -.27, p > .10$ )。

## 考察

女子大学生のダイエット行動の実態を調査した結果、ダイエット経験者が6割、「やせ願望」を持つ者が9割存在することが明らかになった。また、実際の体型は標準であるにもかかわらず、自身の体型を「太り気味」と評価するものがあることが示された。池田・遠藤(1998)の調査結果と比較すると、ダイエット経験者の割合は少ないものの、「やせ願望」や体型に不満を抱く者は同様に高い割合で存在しており、若年女子層の傾向としてここ10年間、高い「やせ願望」が示され続けているといえる。

体型評価の基準として、これまでの自分の体重歴を基にするものが最も多く、一般的な健康の指標である体脂肪率やBMIを用いるものは少なかった。さらに、周囲と比較して自身の体型を判断している者が3割存在した。このように実際にやせ体型かどうかではなく、周りの友達と比較してやせているかどうかを重視する傾向は、健康という観点から非常に危険だと言える。明確な目標体重がなく、お互いが相手よりやせようと競うようにダイエットを行えば、いずれ無理な体重に行きつくことは明白であり、不健康なダイエット行動を予防するためには、体重や体型に対する誤った考えを修正することが必要である。

ダイエット行動によって健康被害を生じた経験のある者が2割存在し、その主な症状は「貧血」であった。雪印乳業(2001)が、女子高校生および女子大学生400名を対象に実施した調査では、ダイエット経験のある199名のうち21.6%の生徒・学生が、過度なダイエット行動や運動で体調を崩した経験があると回答している。その症状としては、「貧血・めまい」、「疲れやすくなった」、「生理不順・生理が止まった」、「便秘」、「食欲低下」、「過度の運動で腰やひざを痛めた」、および「吐き気」など様々な症状が報告されており、本研究でも同様の傾向が示された。このことから、一般の若い女性の間でも一定の割合でダイエットによる健康被害が生じており、効果的な健康教育プログラムが早急に必要であるといえる。

ダイエットとメディアの関連について検討したところ、多くの者がメディアからの情報が自分たちのダイエット行動に何らかの影響を与えていると考え

ており、特に健康被害が生じた者では全員がダイエットにメディアが影響すると答えていた。このことから、若年女性が、自身のダイエット行動に対するメディアからの影響を強く感じていること、不健康なダイエット行動にメディアの情報が関連していることが示唆された。しかし、健康被害を生じた経験の有無で「メディア受容能力」に差は示されなかった。この原因として、「メディア受容能力」の測定の方法の問題が考えられる。今回の尺度は、情報の内容を特定せず、「テレビの内容は」、「インターネットの情報は」などの質問の仕方をしてきた。しかし、テレビの情報でも社会問題に関するニュースか芸能ニュースか、報道番組かバラエティ番組かなどによって、そのとらえ方は変わってくるのが考えられる。従って、一般的なメディア情報の受容能力ではなく、ダイエット行動に関する情報に限定したうえで、その内容を取捨選択する能力を測定する尺度を開発し、より詳しくダイエット行動との関連を検討していく必要があるといえる。

本研究の結果、若年女性の間で強いやせ願望が存在し、ダイエット行動の実施による健康被害が存在していることが確認された。また、不健康なダイエットに対するメディアの影響も一部示された。今後の課題として、さらにメディアとダイエットとの関連を調査するとともに、ダイエットによる悪影響を予防することを目的とした、体重や体型に対する誤った信念を修正し、メディアからの影響から身を守るスキルを身につけるための健康教育プログラムを開発することが必要である。Levine & Smolak (2001)は、摂食障害予防のメディア・リテラシーの要素として「5つのA」を提案している。「5つのA」とは、1) Awareness (気づき: より多くの食べものを取らせようとしている広告技術に気づくこと)、2) analysis (分析: メディア・イメージに対するクリティカル・シンキング)、3) activism (積極的行動: 女性の写真を性の対象とする広告に抗議するなどメディアに対して行動を起こすこと)、4) advocacy (主張: 女性の助けとなる雑誌を作るなどメディアを利用する行動を起こすこと)、5) access (接近: メディアに触れ、予防に関するメッセージを収集すること)である。このような教育を通して、やせた体型を理想とするイメージを冷静に分析し、意図的に作られたものであることに気づき、予防的情報の収集などイメージに対抗する手法を身に付けることにより、不健康な理想体型を受容せず、不

要なダイエット行動を減少させる事ができるようになることが期待される。さらに、ダイエット方法に関して、メディアの情報を鵜呑みにするのではなく、自分自身でその正誤を判断することによって、不健康なダイエット行動の実施の予防につながると考えられる。また、メディアに対する対処能力をつけるだけでなく、健康的でない体型を理想としたり、不健康なダイエット情報を提供するメディアに対してその悪影響を指摘し、社会環境的なやせへのプレッシャー自体を改善していくことが求められるであろう。

#### 引用文献

- 池田千代子・遠藤伸子 (1998) 女子大学生のボディ・イメージの意識調査 保健の科学、40、567-571
- Levine, M., & Smolak, L. (2001) Primary prevention of body image disturbance and disordered eating in childhood and adolescence. Thompson, J., Smolak, L., editors. Body image, eating disorders, and obesity in youth: assessment, prevention, and treatment. Washington: American psychological association, pp237-260.
- 丸山千寿子・木地本礼子・今村素子・土井佳子・伊藤桂子・田中たえ子・阿部恒男・江澤郁子 (1993) 女子学生における食行動異常に関する研究 (第2報) -中学生・高校生・大学生におけるダイエット法とダイエットの動機について- 思春期学、11、57-64.
- 水越 伸 (1999) デジタルメディア社会. 岩波書店.
- Neumark-Sztainer D, Sherwood NE, Collier T, Hannan PJ. (2000) Primary prevention of disordered eating among preadolescent girls: feasibility and short-term effect of a community-based intervention. *Journal of American Dietetic Association*, 100, 1466-73.
- Pattoson, G. C., Selzer, R., Coffey, J. B., & Wolfe, R. (1999) Onset of adolescent eating disorders: population based cohort study over 3 years. *British medical journal*, 318, 765-768.
- Snyder, A.C. (1999) 小熊祐子 (訳) (1999) 第7節 摂食障害、体重増加、行動修正療法 山崎元 (監訳) エクササイズと食事の最新知識. pp97-107. 有限会社ナップ.
- 多賀理吉 (1999) ダイエットと月経異常 母子保健情報、40、44-46.
- Utter, J., Neumark-Sztainer, D., Wall, M., & Story, M. (2003) Reading magazine article about dieting and associated weight control behaviors among adolescents. *Journal of the adolescents health*, 32, 78-82.
- 上地 広昭、竹中 晃二、鈴木 英樹、葦原摩耶子 (2005) 中学生におけるメディア受容能力とリスク行動との関係についての予備的検討 健康心理学研究、18、25-33.
- 雪印乳業 (2001) 若い女性の“骨と健康”調査 生活情報センター (編) (2002) 若者ライフスタイル資料集2002 pp331.