

# 本学女子短大生の体型に関する認識調査

牧野 茂

## はじめに

健康を維持増進するためには、栄養・運動・休息の三つの柱をバランス良く保っていく必要があることは周知の事実である。しかしながら、今日の日常生活においては、全体として身体活動が低下しつつある一方、食事によるエネルギー摂取量は、相対的に過剰傾向を示しており、健康におよぼす影響が懸念されている。

最近、学童・生徒の肥満が問題視され、その対策がすすめられている。ある統計<sup>1)</sup>によると、学童期の高度肥満児では、その85%が肥満したまま成人し、思春期の肥満は、そのまま成人肥満へ持ち込まれると言われている。学童・生徒の肥満の問題は、やがて大学生の問題となり今後の対策が必要になってくる。

肥満が成人病のリスクファクターの一つとして危険視される一方、現代社会においては、やせてほっそりしたスタイルをよしとする画一的な社会文化的な価値観が浸透しつつある。特に女子においては、思春期の85%にやせ願望があると<sup>2)</sup>言われている。また、女子学生に関しても、年々細身型の体型をより強く好む傾向にあると言う報告も<sup>3)</sup>なされている。このような、やせの問題も肥満と同様に、今後の健康問題として重要な課題となってきているのである。

こうした現状の中で、本学女子短大生が自己の体型についてどのように認識しているかを把握するために本調査を実施した。

## 調査方法

- (1) 調査対象 本学女子短大一年生 333名
- (2) 調査期日 国文科 平成元年 6月30日  
英文科 平成元年 9月21日  
上記期日の講義の時間に配布し、一週間後に回収した。
- (3) 調査内容 質問紙法による。

表1 調査対象者の概要

項目	短大国文 n = 152		短大英文 n = 181		全 体 n = 333		全国平均	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
年 令(才)	18.4	0.6	18.6	0.6	18.5	0.6	—	—
身 長(cm)	158.9	4.7	159.0	4.7	159.0	4.7	158.1	6.4
体 重(kg)	49.6	4.8	49.0	4.9	49.3	4.9	51.5	6.0
肥満度(%)	-6.3	8.0	-7.5	8.6	-7.0	8.3	—	—

※全国平均(19才)は「日本人の体力標準値第四版」  
 ——東京都立大学体育学研究室編——よりの抜粋である。

### 体型に関するアンケート

年 齢	身 長	体 重	記 入 日
( ) 歳	( ) cm	( ) kg	平成( )年( )月( )日

- あなたは、ふだん、ご自分の体型について、どのように思っていますか。  
 ①太っている ②太りすぎ ③普通 ④やせすぎ ⑤やせている
- あなたが、現在のような体型になったのは、いつ頃からですか。  
 ①幼児期 ②小学校時代 ③中学校時代 ④高校時代 ⑤大学入学後
- あなたのご家族で、あなたと同じような体型の人がおりますか。おりましたらすべてあげて下さい。  
 ①父 ②母 ③兄( )人 ④姉( )人 ⑤弟( )人  
 ⑥妹( )人 ⑦その他( ) ⑧いない
- 10年後のあなたの体型は、どのようになっていると思いますか。  
 ①現在より太っていると思う ②変わらないと思う  
 ③現在よりやせていると思う ④わからない  
 ※それは何故ですか( )
- あなたは、ふだん、やせたいまたは太りたいと思っていますか。  
 ①やせたいと思う ②やせたいとも太りたいとも思わない ③太りたいと思う  
 ※“やせたいと思う”と答えた人に。  
 (1)あなたは、食事処方をを実施していますか。  
 ①はい ②ときどき ③いいえ  
 (2)あなたは、よく運動をしますか。  
 ①子供の頃からよく運動している ②運動は好きだけど機会がない  
 ③不器用で運動はしない ④運動は大嫌い ⑤その他( )

ご協力有難うございました。

## 結果と考察

### (1) 体型の自己認識と肥満度

肥満度の判定は、Broca指数の桂氏変法により標準体重を求め、実測値と標準体重の百分比とした。肥満度の+20%以上を太りすぎ、+20%未満～+10%以上を太りすぎみ、+10%未満～-10%未満を標準、-10%以下～-20%未満をやせすぎみ、-20%以下をやせすぎとした。

表2は、体型の自己認識と肥満度の関係を示したものである。肥満度別に体型に対する認識をみると、太りすぎ・太りすぎみ・やせすぎの者は、ほぼ正確に自己の体型を評価しているが、標準の者およびやせすぎみの者においては肥満度と自己認識とにかなりの差がみられる。標準の者の68.4%が“太ってる・太りすぎみ”と答えており、やせすぎみの者の46.2%が“普通”、22.7%が“太っている・太りすぎみ”と答えている。全体的にみると、自己の体型を正確に評価している者は27.3% (91名) であり、過大視しているものは67.6% (225名) である。過小視している者は、わずかに5.1% (17名) であつた。

表2 体型の自己認識と肥満度

n = 333

自己認識 肥満度	太っている	太りすぎみ	普通	やせすぎみ	やせている	計
太りすぎ	1(50.0)	1(50.0)	—	—	—	2(100)
太りすぎみ	6(85.7)	1(14.3)	—	—	—	7(100)
標準	41(20.9)	93(47.4)	59(30.1)	3(1.5)	—	196(100)
やせすぎみ	2(1.7)	25(21.0)	55(46.2)	24(20.2)	13(10.9)	119(100)
やせすぎ	—	—	2(22.2)	1(11.1)	6(66.7)	9(100)

( ) 内は%

近藤<sup>4)</sup>は、昭和56年の調査において「全体的にみて、自分の形態を正しく認識しているものは40.6%であり、過大評価しているものは54.0%、過小評価をしているものは、わずかに5.4%であった。また、肥満者の認識は、やや正確であるが標準者には特に認識に混乱がみられた。」と報告している。この報告と比較してみると、自己の体型について正しく認識していない者がいかに多いかが分かる。言い換えれば、約10年後の今日女子短大生においてはますますスリム志向となり、やせ願望が強くなっていると言えるのではないであろうか。

### (2) 家族との類似性、現在のような体型になった時期

体格が遺伝的素質にもとづくことは、親子の類似性などからみて考えられることである。身長については、一卵性双生児による調査などから遺伝のほうがかなり優位である<sup>5)</sup>ようである。体重については、身長よりも栄養・運動などの生活条件の影響が大きい<sup>6)</sup>が、遺伝素質も無視できない。特に肥満については、両親共に肥満の場合の子供は60～70%、片親の場合は50%の率で肥満になるといわれる。

表3は、肥満度と家族との類似性を示したものである。肥満度+10%以上を太りぎみ（太りすぎ・太りぎみをまとめて）とし、+10%未満～-10%未満を標準、-10%以下をやせぎみ（やせぎみ・やせすぎをまとめて）とした。全体的にみると、母親似が37.2%で最も多く、ついで弟、姉の順であり、似ている者はいない29.1%であった。肥満度別にみると、父親似は肥満度の低い順に、母親似は肥満度の高い順である。特に人数は少ないが、太りぎみの者の66.7%が母親似でありかなりの差がある。やせぎみの者は父親似、太りぎみの者は母親似という傾向である。

表3 肥満度と家族との類似

n = 333

肥満度 \ 項目	父	母	兄	姉	妹	弟	いない	N.A その他	計
太りぎみ	1(11.1)	6(66.7)	—	—	1(11.1)	—	1(11.1)	1(11.1)	9(100)
標準	34(17.3)	77(39.3)	6(3.1)	17( 8.7)	7( 3.6)	14( 7.1)	60(30.6)	14( 7.1)	196(100)
やせぎみ	26(20.3)	41(32.0)	11(8.6)	13(10.2)	11( 8.6)	18(14.1)	36(28.1)	13(10.2)	128(100)

( )内は%

表4は、現在のような体型になった時期を肥満度別に示したものである。全体的にみると、約70%のものが中学・高校時代に現在のような体型になっている。肥満度別にみると、太りぎみのもの88.8%が中学校までに今と同じような体型になっている。肥満度の平均は+17.3%（標準偏差5.0）である。肥満とまでは言えないけれどもかなり太めの状態が持続しているようである。標準の者の77.1%が、やせぎみの者の65.6%が中学校・高校時代に現在のような体型になっている。また、やせぎみの者の32.8%は幼児期・小学校時代からやせが続いているようである。肥満度の平均は-15.9%（標準偏差4.3）であった。

年齢による体型の一般的变化をローレル指数でみると、3歳頃から10～15歳頃（思春期）までは急激に下降線を描き、思春期を境になだらかな上昇カーブを描いていく。特に女子では、18～20歳頃に一度ピークを迎え、23歳前後に谷間を作る傾向にある。この谷間は戦後の特徴で、青年女子の細長化傾向の現れであり、社会的にみても問題を含んでいる。<sup>7)</sup>

表4 肥満度と現在のような体型になった時期

n = 333

肥満度 \ 項目	幼 児 期	小学校時代	中学校時代	高校時代	大学入学後	計
太りぎみ	1(11.1)	3(33.3)	4(44.4)	1(11.1)	—	9(100)
標準	9( 4.6)	17( 8.7)	64(32.7)	87(44.4)	19( 9.7)	196(100)
やせぎみ	21(16.4)	21(16.4)	36(28.1)	48(37.5)	2( 1.6)	128(100)

( )内は%

本調査対象者が現在のような体型になった時期の具体的な数値は知り得ないものの、太りぎみのものは、ローレル指数が高いまま現在に至っており、やせ気味の者は、幼少の頃より身長伸びに比べて体重の増加が少ないまま現在に至っている者が多いと思われる。

#### (4) 10年後の体型の予想

表5は、体型の自己認識と10年後の体型の予想との関係を示したものである。全体的にみると、33.9% (113名)の者が現在より太っていると予想しており、変わらないと思う31.2% (104名)、現在よりやせている15.6% (52名)、わからない19.2% (64名)を上回っている。自己認識別にみると、“太っている・太りすぎ”と思っている者の31.8%が太ることを予想しており、その理由としては、「母親が太っている」「出産後太る」「運動量が少なくなる」「よく食べるから」などを上げている。変わらないと思うと答えた者は21.8%であり、現在自分は“太っている・太りすぎ”と思っている者の半数以上がこのまま変わらないか、より太ってくると予測している。また、現在よりやせていると予想しているものは25.3%であり、その理由は「ダイエットする」「とにかくやせたい」などで、やせたい願望がかなり強いようである。自己の体型を“普通”と思っている者では、38.8%が現在より太っていると予想しており、理由は“太っている・太りすぎ”の者とほぼ同じである。変わらないと思うと答えた者が37.1%おり、その理由は「小学校時代から変わらない」「ここ数年変化なし」「体質」などを上げている。現在よりやせていると予測しているものは、わずか6.9%である。肥満度を見ると、表2のとおり約半数は、やせすぎ・やせすぎであるのでこれ以上やせる必要がないと思っているのかもしれない。自己の体型を“やせすぎ・やせすぎ”と思っているものについては、29.8%が太っているだろうと予想しており、その理由も前二者と同じである。変わらないと答えた者が51.1%おり、その理由は「食べても太らない」「親がそうなので」「生まれつき」など体質を上げている。やせていると予想している者は、さすがに少なくわずか2.1% (1名)であった。

全体的にみて、わからないと答えた者は、10年後の環境の変化が予測できないことを理由にあげている。

表5 体型の自己認識と10年後の予想

n = 333

自己認識 \ 項目	現在より太っている	変わらないと思う	現在よりやせている	わからない	計
太りすぎ	54(31.8)	37(21.8)	43(25.3)	36(21.2)	170(100)
普通	45(38.8)	43(37.1)	8(6.9)	20(17.2)	116(100)
やせすぎ	14(29.8)	24(51.1)	1(2.1)	8(17.0)	47(100)

( )内は%

表6は、肥満傾向者の年次推移<sup>8)</sup>である。男性では年齢が上がるにつれて、わずかに肥満者の割合が増すにすぎない。それに対して、女性では30歳代は男性と大きな違いがみられないものの40歳以降の中高年に至るとその頻度が高まることがわかる。

女性が肥満しやすい時期は生涯においていくつかある。それは思春期・妊娠・出産・閉経期などのホルモン関係の変化にともなって出現しやすい<sup>9)</sup>。これらの時期の社会的・家庭的環境の変化や運動の不足などと、相対的過食とがあいまって、肥満の出現をみるのである。

表6 肥満傾向の者（皮下脂肪厚 男40mm 女50mm以上）の年次推移  
（単位 %）

	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳
男					
昭和50年('75)	10.8	12.7	17.8	18.5	16.3
55 ('80)	9.4	11.1	14.4	15.8	16.3
60 ('85)	10.5	11.3	14.3	14.4	13.7
61 ('86)	8.1	10.7	14.9	13.2	14.7
62 ('87)	10.9	13.1	14.0	14.2	14.8
女					
昭和50年('75)	10.7	12.4	20.7	27.0	25.8
55 ('80)	10.3	12.4	19.1	24.1	24.8
60 ('85)	8.7	9.7	16.0	23.1	25.0
61 ('86)	8.5	9.1	16.2	24.2	24.2
62 ('87)	8.1	9.4	15.4	21.3	24.4

注 皮下脂肪厚（上腕背部+肩甲骨下部）  
資料 厚生省「国民栄養調査」

肥満はいろいろな点で悪影響を与える。若い女性にとっての肥満は、健康の問題というよりむしろ美容の問題であるという傾向が強い。肥満を単に美容の問題と考えず、健康の保持のために体重のコントロールに十分注意すべきである。また、中年以降の女性については、表6にみられるように種々の原因によって肥満の出現率が上昇する傾向にある。したがって、より悪影響の強いといわれる男性型肥満（腹部型肥満<sup>10)</sup>にならないよう体重のコントロールに留意する必要がある。

### （5）体重についての願望

表7は、体型の自己認識と体重についての願望との関係を示したものである。全体的にみると、76.6%（225名）の者がやせたいと思っている。どちらとも思わない者は16.5%（55名）であり、太りたいと思っている者はわずかに6.6%（22名）であった。体型の自己認識別にみると、“太っている・太りすぎ”と考えている者の全員が、やせたいと思うと答えている。平均肥満度は-2.3%（標準偏差8.0）であり、大部分が標準体重の者である。“普通”と考えている者では、67.0%（80名）がやせたいと思っており、どちらとも思わないが29.3%（34名）、太りたいと思うと答えた者は、わずかに0.9%（1名）であった。また、“やせすぎ・やせている”と考えている者のうち10.6%（5名）の者がさらにやせたいと思っており、太りたいと思っている者は、半分にも満たない44.7%（21名）であった。どちらとも思わないも44.7%であった。

現在太っていると考えている者がやせたいと願うことは当然のことかもしれないが、表2にみられるように、本調査対象者のうち“太りすぎ・太りすぎ”は、わずかに2.7%（9名）であるにもかかわらず、全体の76.6%（255名）の者がやせたいと願っている。鈴木<sup>4)</sup>の調査でも同様の結果である。また、女子短大生ではないが、東京都の女子高校生の実態調査<sup>11)</sup>（N=1,794）では「標準体重の人の85%はやせたいといい、現在やせている人でも、その45%はやせたいと述

べている。さらに病的なやせ（るいそう）の人でもなお6%は「やせたい」という結果が出ている。これらの結果は、若い女性のやせ願望がいかに強いかを如実にあらわすものである。

表7 体型の自己認識と体重についての願望

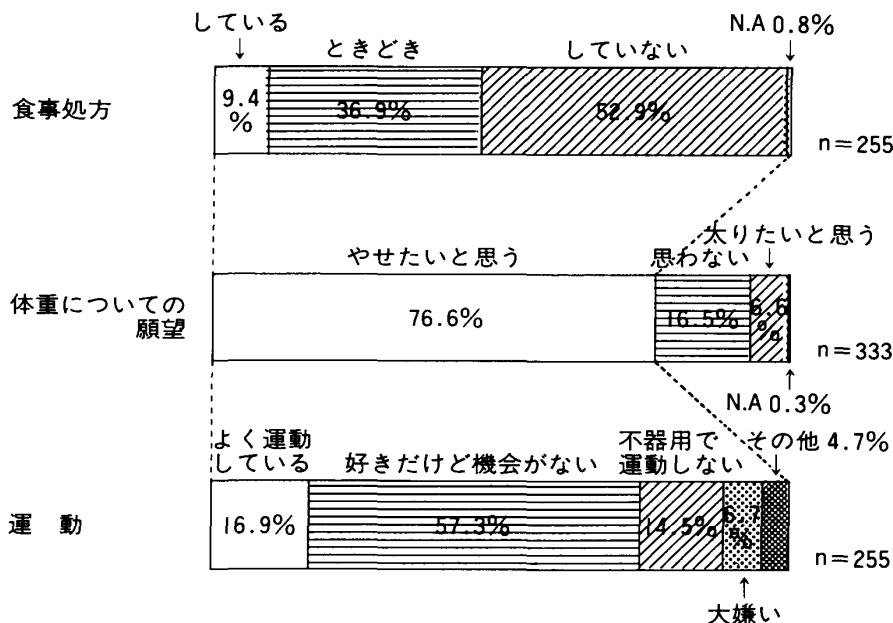
n = 333

自己認識 \ 項目	やせたいと思う	どちらとも思わない	太りたいと思う	N.A	計
太りぎみ	170(100)	—	—	—	170(100)
普通	80(67.0)	34(29.3)	1(0.9)	1(0.9)	116(100)
やせぎみ	5(10.6)	21(44.7)	21(44.7)	—	47(100)

( ) 内は%

図1は、やせたいと思っている者225名（全体の76.6%）に、体重改善の努力をしているかを尋ねた結果である。食事処方については、していると答えた者が9.4%、時々するが36.9%であり、52.9%が実施していないと答えている。運動の実施については、よく運動していると答えた者が16.9%であり、83.1%の者は「機会がない」「不器用で運動しない」などであり、日常的に運動を実施していない人が大部分である。7割以上の方がやせたいと思いつつも、体重改善のための努力をしている人が少ない。これらのことから、本当にやせたいと願っているのはごく僅かであり、若い女性のスリム志向の風潮の中で、ただ何となくやせたいと思っているものと言える。本調査対象者の中で、肥満度から見てやせたほうが良いと思える者は、僅かに2名（0.6%）である。

図1 体重についての願望と食事処方および運動の実施



今回の調査で“どちらとも思わない”と答えた人、すなわち、現状を理想的体格としないまでも、身長（ある程度決定的なもの）に対する体重として満足している者である。その数値に注目してみると、平均身長は159.4cm、平均体重は46.7kgであった。この数値を全体と比較して

みると、身長では0.4cm高く、体重は2.6kg少ない。全国平均との比較では、身長は1.3cm高く、体重は4.8kg少ない。鈴木<sup>3)</sup>の調査による、理想的体格・適当であるとしている身長・体重の数値は、身長158.7cm、体重48.0kgであり、これと比較してもかなりスリム志向が強くなっていることがうかがえる。

若い女性のスリム志向の強い風潮の中で、標準体重もしくは理想体重に近い者までが、不自然な減食をするなど、不健康なやせ方が随所に見受けられるようになってきており、今後の健康問題として重要な課題となってきたのである。健康で長寿をまっとうするためには、人それぞれにあった理想的な体重があるのであり「統計的にみるかぎり“小太り”は長寿につながり、高年になるにしたがってその傾向が強くなる<sup>6)</sup>」ことを種々の研究は報告している。これは、体重の増減を単に美容の問題にとらえずに、健康の問題として考えなければならないことを示すものである。

## ま と め

本学女子短大一年生の体型に関する認識調査を質問紙法で行った結果、太りすぎ0.6%（2名）・太りすぎみ2.1%（7名）・標準58.9%（196名）・やせすぎみ35.7%（119名）・やせすぎ2.7%（9名）であった。肥満度からみて、自己の体型を正しく評価している者は27.3%であり、標準体重の者の68.4%が、やせすぎみの者の22.7%が自分は“太っている・太りすぎみ”と思っているなど全体的に自己の体重を過大視している者が多く、過小視している者はわずかであった。

両親との類似については、全体的にみると母親似が多いが、肥満度の高い者は母親似であり、肥満度の低い者は父親似という傾向であった。また、現在のような体型になった時期については、全体的にみると高校時代・中学校時代・小学校時代・幼児期の順であるが、太りすぎみの者の88.8%が中学校までに現在のような体型になっている。また、やせすぎみの者の32.8%が小学校の頃から現在のような体型を持続しているようである。

10年後の体型の予想については、全体の33.9%が「母親が太っている」「出産後太る」「運動量が少なくなる」などを理由に現在より太ることを予想している。反対にやせせると予想しているものが15.6%おり、その理由は「ダイエットする」「とにかくやせたい」などやせたい願望が強い者であった。

体重についての願望は、全体の76.6%がやせたいと思っており、どちらとも思わない16.5%、太りたいと思う6.6%を大きく上回っている。やせたいと思っているものの大部分が標準体重であり、他の調査と同様に本調査対象者にもかなり強いやせ願望があることがうかがえる。また、体重改善のために食事処方をしている者が9.4%、運動をよく実施している者が16.9%であった。7割以上の者がやせたいと思いつつも体重改善の努力をしている人が少ないことは、若い



女性のスリム指向の風潮の中で、何となくやせたいと思っている者が多いと言えるのではないだろうか。

本調査対象者の体型は、全国平均（表1）と比べて、より細長体型であるにもかかわらず多くの者がやせたい願望をもっている。短大生にとって、美容上の観点からこの願望が現れることが容易に推察できるが、体型を単に美容上の問題と捕らえずに、将来の健康の問題として心身ともに充実した健康美づくりを心掛けなければならない。その為には、栄養・運動・休息の三つの柱がバランスよく保たれている生活を送らなければならないし、その指導をする必要がある。

## 参考文献

- 1) 大野 誠, 池田 義雄;からだの科学臨時増刊「成人病の辞典」(肥満の防止) 日本評論社 1983年
- 2) 筒井 末春編;メンタルヘルス・シリーズ「肥 満」 同朋舎 1989年
- 3) 近藤 恵子, 酒井 恭高;保健の科学 23(6) 杏林書院 1981年
- 4) 近藤 恵子;保健の科学 24(6) 杏林書院 1982年
- 5) 石河 利寛編;子供のための体育指導2 (子供の発達と体育指導) 大修館書店 1981年
- 6) 寿命学研究会;小太りの長命学(肥満と寿命を考える) 大修館書店 1987年
- 7) 東京都立大学体育学研究室編;日本人の体力標準値(第四版) 不味堂出版 1989年
- 8) 厚生統計協会;国民衛生の動向 1989年
- 9) 森 憲正;からだの科学105 (女性の肥満) 日本評論社 1982年
- 10) 鈴木 秀郎;からだの科学138 (肥満と女性) 日本評論社 1988年
- 11) 末松 弘行;からだの科学138 (女性とこころ) 日本評論社 1988年