

体型意識とお菓子摂取行動の関係

The Relationship between Consciousness of Somatotype and Sweets Feeding Behaviour

樋 口 康 彦

HIGUCHI Yasuhiko

【要約】

短期大学生 171 名を被験者として、体型意識とお菓子摂取行動の関係について質問紙法による調査を行った。その結果、体型意識の高い人ほど BMI の値が高く、また日常においてお菓子摂取の制限を行っているという結果が示された。逆に言うと、体型意識の低い人ほど BMI の値が低く、お菓子摂取制限は行っていないのである。

このことから BMI の値が高く、肥満体型に近づくほど、体型について意識するようになり、またお菓子の摂取も控えるようになるのではないかと考察された。

キーワード 体型意識 お菓子摂取 BMI

I. 目的

古くから日本においては日常の楽しみとしてお菓子が好まれてきた。現在もそのことは受け継がれてきており、コンビニエンスストアやスーパーなどにおいて、数多くのお菓子が販売されている。

お菓子は普段食べる食事とは異なるおいしさを持っており、日常生活において楽しみとなる。しかし一方でお菓子は非常に高カロリーであることが一般常識として知られている。そして私たちは、成長とともに体型や健康を保つことに対して関心を持つようになり、それらの妨げになるお菓子摂取はなるべく避けようとする意識が働くようになる。

つまり人には体型や健康を気にする一方で、おいしいお菓子を食いたいという欲求がある。そのため日常生活においては、美しい体型を維持したいという欲求とお菓子を食いたいという欲求との間で頻繁に葛藤に陥ると考えられる。

そこで本研究においては、体型意識とお菓子摂取行動とがどのように関係しているかについて調べることにする。

II. 方法

- (1) 調査時期 2015 年 11 月 19 日
- (2) 被験者 北陸地方に所在する短期大学校の 1 年生 101 名および 2 年生 70 名、計 171 名(女性:158 名、男性:13 名)を用いた。平均年齢は 19.6 歳である。
- (3) 調査方法 調査対象者にアンケート用紙を配布し、その場で回答を求めた。

(4) 質問項目の構成

体型意識測定項目 石井ら(1997)、梶原(2004)、西村(2010)、三木ら(2012)を参考に体型についての意識について問う項目を作成した。「ダイエットに関する項目について、あてはまるものに○をつけてください。」という教示の後、大変よく当てはまる(5点)、少し当てはまる(4点)、どちらでもない(3点)、あまり当てはまらない(2点)、全く当てはまらない(1点)の5件法で回答を求めた。全17項目である。(Table1参照)

お菓子摂取測定項目 数多くの種類があるお菓子の中から、牧野(2014)を参考に、大学生が好む代表的なお菓子としてチョコレート、スナック菓子、クッキー・ビスケット、ケーキ類、アイスの5つを選定した。そして各お菓子をどのくらい食べるかについて、「一週間にチョコレートをどのくらい食べますか。」という教示の後、毎日(5点)、週5~6回(4点)、週3~4回(3点)、週1~2回(2点)、食べない(1点)の5件法で回答を求めた。なお、スナック、クッキー、ケーキ、アイスについても同じ形式で回答を求めた。

また3度の食事以外の間食の頻度について、「一週間でどの程度間食をしますか。」という教示の後、毎日(5点)、週5~6回(4点)、週3~4回(3点)、週1~2回(2点)、食べない(1点)の5件法で回答を求めた。

そしてお菓子摂取のもう一つの指標として、一回につき購入する菓子類の値段について「一回につき購入する菓子類の値段はいくらですか。」という教示の後、1000円以上(5点)、700~1000円未満(4点)、500~700円未満(3点)、200~500円未満(2点)、0~200円未満(1点)の5件法で回答を求めた。

フェイスシート 性別、学年、年齢、身長・体重(BMI算出のため)について回答を求めた。

Ⅲ. 結果と考察

分析1 体型意識測定項目の因子分析

質問項目の構造が当初の設定通りになっているかどうかを確認するため、実際に因子分析を行った。まず計17項目の相関マトリックスを求め、それに基づいて主軸法による因子分析を行った。スクリーテストの結果を参考に因子数を4に定め、因子負荷行列をバリマックス法、斜行プロマックス法によって回転した。解釈に当たっては斜行プロマックス解を採用した。結果はTable1に示す通りである。項目選択の際は、因子負荷量が.6以上で他の因子に対する負荷量が.5以下であることを基準とした。以下、因子の解釈を行う。

第I因子 第I因子には、項目「12.理想の体型がある。」、「13.きれいな人イコール、痩せている人だと思う。」、「テレビで雑誌に出ているようなモデルの体型がうらやま

Table1 体型意識測定項目の因子分析結果

項目内容	因子負荷量			
	I	II	III	IV
12. 理想の体型がある。	745	433	188	259
13. きれいな人イコール、痩せている人だと思う。	667	354	378	541
14. テレビで雑誌に出ているようなモデルの体型がうらやましいと思う。	817	438	239	369
15. 自分の体型に対して異性の目が気になる。	793	443	376	308
16. 自分の体型に対して同性の目が気になる。	766	574	408	307
8. 外出するとき、少しの距離でも乗り物にのってしまう。	474	-187	-145	346
5. 自分は、人より太っていると思う。	389	798	335	303
9. 自分の体型に満足している。	-338	-669	057	-074
1. ダイエットをしたことがあるまたはしている。	413	819	535	538
2. 食べる時、体重のことが気になる。	509	773	557	315
3. 体重が増えた時、いつもより食べる量を減らす。	466	714	689	505
11. ダイエットに関する情報収集をしている。(テレビや雑誌やインターネットなど)	496	614	569	563
4. 低カロリーの食べ物を選んで食べている。	395	435	747	346
6. ダイエットや体型維持のためなら、間食を我慢できる。	227	217	686	492
7. 移動するとき、エレベーターやエスカレーターではなく階段を利用している。	-004	034	631	-121
10. 定期的に体重をはかっている。	207	452	648	389
17. ダイエット食品(通販で売っているもの)を利用したことがある。	329	325	296	834

因子間相関	I	II	III	IV
I				
II	470			
III	317	483		
IV	453	361	399	

しいと思う。」等が高いプラスの負荷を示している。項目内容を検討すると、自分の体型に対してであれ他者の体型に対してであれ、とにかく体型に対する敏感さが見て取れる。そこで第 I 因子は「体型意識」の因子と命名する。

第Ⅱ因子 第Ⅱ因子には、項目「5.自分は、人より太っていると思う。」がプラスの負荷を、そして「9.自分の体型に満足している。」がマイナスの負荷を示している。内容を検討すると、自分の体型に対する不満を表しているのが見て取れる。そこで第Ⅱ因子は「体型不満足」の因子と命名する。

第Ⅲ因子 第Ⅲ因子には、項目「4.低カロリーの食べ物を選んで食べている。」、「6.ダイエットや体型維持のためなら、間食を我慢できる。」、「7.移動するとき、エレベーターやエスカレーターではなく階段を利用している。」等が高い負荷を示している。項目内容を検討すると、肥満しないために我慢し、生活に制約を設けることに関する共通の概念が見て取れる。そこで第Ⅲ因子は「体型管理」の因子と命名する。

第Ⅳ因子 第Ⅳ因子には、項目「17.ダイエット食品（通販で売っているもの）を利用したことがある。」が高い負荷を示している。そこで「ダイエット食品利用」の因子と命名する。この因子に所属する項目は一つしかないが、ダイエット食品を利用したことがあるかどうかは他の因子から独立しており、かつ重要なことについて聞いている項目だと判断し、因子として採用することにした。

分析 2 体型意識とお菓子摂取などとの相関分析

体型への意識得点とお菓子摂取得点および間食の頻度、値段、BMI の関係について調べるために相関分析を行うことにした。(Table2 参照)

まず、第Ⅰ因子である体型意識の因子と BMI が有意なマイナスの相関を示している。このことから自分の体型を意識している人ほど BMI が高いことがわかる。肥満体型に近づけば近づくほど自他にかかわらず体型に対して敏感になるものと考えられる。

Table2 体型意識得点とお菓子摂取得点などとの相関分析結果

	第Ⅰ因子	第Ⅱ因子	第Ⅲ因子	第Ⅳ因子
チョコ	035	003	-116	-062
スナック	-090	-194*	-267**	-067
クッキー	077	-110	-039	-020
ケーキ	-026	-030	-088	-008
アイス	065	110	-187*	-079
間食	041	065	-244**	-088
値段	108	178*	165*	081

註：* $p < 05$, ** $p < 01$

次に第Ⅱ因子である体型不満足の因子とスナックが有意なマイナスの相関を示し、また値段および BMI が有意なプラスの相関をそれぞれ示している。このことから、まず自

分の体型に不満を持っている人はスナックをあまり食べず、また一回の買い物でお菓子里に使う金額が多いことがわかる。前者の結果の解釈は困難であるが、後者のお菓子里に使う金額が高くなるほど体形が崩れがちで、そのことにより不満が高まるということだろうと考えられる。また自分の体型に満足していない人ほど BMI が高いという結果が示されている。現代社会の若者において、BMI の値が高いほど自分の体型に満足していないというのは妥当な結果であると言える。

第Ⅲ因子である体型管理の因子と他の変数との関係の結果を見てみると、体型管理を行っている人ほどスナックやアイスを食べる頻度が少ないことがわかる。そして間食をする頻度が少なく、一回の買い物で買うお菓子里の値段も安いことがわかる。また体型管理をしている人ほど BMI の値が高いことがわかる。体型管理を行っている人ほどスナックのようなお菓子里を食べる頻度が少なく、また間食もせず、お菓子里もあまり買わないことは妥当な結果であると言える。しかし体型を管理している人ほど、BMI の値が高いことはどう解釈すればよいだろうか。一見矛盾した結果のように思えるが、これは以下のように解釈できるのではないだろうか。BMI の値が高く、体型に問題のある人ほど、自分の体型を管理しようという意識が高くお菓子里もなるべく食べないようにしており、自分では体型を管理しているつもりでいるものの、やはり食生活やその他の生活態度に問題があり、BMI の値は高いままなのかもしれない。

最後に第Ⅳ因子であるダイエット食品の利用と他の変数との関係について見てみる。ダイエット食品を利用したことがある人ほど BMI の値が高いという結果が示されている。このことから肥満傾向のある人ほど、ダイエット食品などいろいろなものを試して痩せようとしているのだろうと考えられる。

IV. まとめ

今回は、短大生の体型意識が、お菓子里摂取行動などにどのような影響を与えているのかについて調べた。

常識的には、BMI が低い人ほど体型への意識が高く、ダイエットを行い、またお菓子里摂取制限を行っているのではないかと思われた。しかし実際には、BMI が高い人ほど体型への意識が高く、ダイエットやお菓子里の摂取の制限を行っているという結果が示された。これは、自分は人より太っていると思っており体型に満足していない人ほど、理想の体型に近づこうと努力しており、そのことがあまりお菓子里を食べないという行動につながっていくのではないだろうかと考察された。

【引用文献】

石田妙美・佐藤祐造 1997 女子短大卒業生の体重変動と生活習慣 東海学園女子短期大学紀要, 32, 63-71.

梶原公子 2004 インタビュー調査による若年女性のダイエット心理に関する研究 日

本食生活学会誌, 15(3), 178-184.

牧野直子(監修) 2014 エネルギー早わかり 女子栄養大学出版部

三木幹子・植木由香・池田並穂・本永恵理華 2012 女子大生の体型と着装に対する意識と実態 広島女学院大学生生活科学部紀要, 19, 1-15.

西村美津子 2010 栄養士養成課程にある学生の食行動と生活習慣の関連 山陽学園短期大学紀要, 41, 1-9.