

## 総説

## 健康的なダイエット行動を推進する自己評価法の開発に関する試論

An Essay on Self-rating method for Promote Healthy Diet Behavior

吉 武 信 二<sup>1)</sup>Shinji Yoshitake<sup>1)</sup>中 塘 二三生<sup>2)</sup>Fumio Nakadomo<sup>2)</sup>

キーワード ダイエット評価法、自己採点式ダイエット、健康的ダイエット、体脂肪率

## I はじめに

近年、栄養過剰や運動不足など食生活やライフスタイルが大きく変化したことにより、生活習慣病が急増しているが、その大きな原因としては、わが国における肥満人口の急増があげられる(中村, 2009)。この肥満を予防・改善するためには、健康的に過剰な体脂肪を減らす行動が必要となる。しかし、多くの人々が取り組んでいるダイエット行動には、問題の多いものも含まれている。例えば、青年期を迎えた世代の間では痩身願望が非常に強く、無理なダイエットのために健全な心身の発達に障害をきたす恐れがあるという指摘(細川, 1985; 河合ら, 1985; 竹内ら, 1987)がある。とりわけ青年期女性においては、自己の体型を実際よりも過度に太っていると誤認する者が多いとの報告(外山ら, 2000; 吉武・中塘, 2003)もある。また、“やせ”の体型が魅力的であるという認識は、海外の研究(Tiggemann M and Pickering AS, 1996; Turner SL et al., 1997; Pinhas L et al., 1999)によると、TVや雑誌などのメディアによって鼓舞されていると言われており、わが国でも同様な報告(松浦, 2000)がある。加えて、非科学的な痩身術なるものが多数氾濫し、栄養バランスの崩れたダイエット法が広く流行し

て、その危険性に対して警告が発せられている(大野, 1991)。

痩身志向者のなかには、減量行動へとつながり(井上ら, 1992; 矢倉ら, 1993, 矢倉ら, 1996)、ダイエットを契機としてさまざまな心理的な問題と、痩身志向の情報化社会の問題が重なり合って摂食異常を誘発する者がいるなどの問題も指摘されている(高木, 1991)。また、この志向は青年期にとどまらず、小学生においても痩身志向にかかわる社会的な圧力がかかっているとする報告(Connor-Green PA, 1988; Ritchie J, 1988)もある。そして、加齢による基礎代謝の低下から体脂肪率の上昇を生じ、その対策として中高年層の人々が前述のようなダイエット行動に取り組んだ場合、心身に深刻なダメージを与えることも懸念される。これらのことから、すべての年齢層の人々に対して、正しいダイエットの教育・支援が早急に必要状況と考えられ、健康的でかつ効果的なダイエット方法について検討することは、健康教育・支援上、非常に有益と考えられる。

一方、ダイエットによって健康障害を招く、あるいは効果を十分にあげられない原因の一つとしては、その実施方法が単一的であることが考えられる。例えば、安易な単品主義にとらわ

1) 大阪府立大学

Osaka Prefecture University

2) 関西学院大学

Kwansei Gakuin University