

自分が太っていると思う高校生の特徴 —男子生徒の場合—

稲葉洋美¹⁾、伊藤澤奈¹⁾、小熊夏実¹⁾、海和美咲²⁾、
坂内元気³⁾、澁谷顕一¹⁾

- 1) 新潟医療福祉大学 健康栄養学科
- 2) 新潟医療福祉大学大学院 健康栄養学分野
- 3) 社会医療法人協会 新潟勤労者医療協会 下越病院

【背景・目的】女子高校生の多くはふつう体型(Body Mass Index (以下、BMI) が 18.5 kg/m² 以上、25.0 kg/m² 未満)を維持しているにも関わらず、自分を太りすぎだと誤認している者が少なくない。若年女性の過剰な痩身願望に関しては、長らく問題視されており、高校生・大学生を対象とした「食行動・健康意識」に関する報告が多数ある¹⁾。しかし、近年注目されている男子高校生の痩せに関する報告は少ない。そこで、本研究では、男子高校生を対象として「自分が太っていると思う」生徒の特徴を明らかにする事を目的とした。

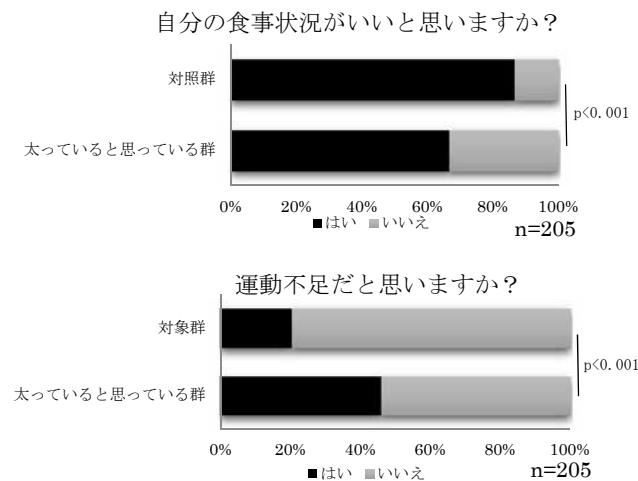
【方法】被験者は新潟県立 O 高等学校に在籍する 1 年および 2 年生男子生徒 213 人とした。解析対象は、全ての項目に回答した者 205 人 (有効回答率: 96.2%) とした。調査用紙は、Excel 栄養君の食意識・食行動項目を一部改変して用いた。調査は、集団無記名自記式とした (2018 年 3 月)。統計解析には、R (R, Version 3.2.4, Development Core Team, 2011) を用いた。自分が太っていると回答した者と少し太っていると回答した者を「太っていると思っている群」、自分が太っていると思わないと回答した者を「対照群」とした。身長、体重、BMI の 2 群間比較は、対応のない t 検定を用いた。質問項目間の検定には χ^2 検定を用いた。有意水準は 5% とした。本研究は新潟医療福祉大学倫理審査委員会の承認を得ている (第 18003-180626 号)。

【結果】太っていると思っている群は 63 人 (30.7%) であった。そのうち、BMI が 25 kg/m² 未満のやせとふつうの生徒の割合は 85.9% (52 人) であった。太っていると思っている群の平均 BMI は 22.6 ± 2.7 kg/m² (平均 ± 標準偏差) であり、対照群の 20.4 ± 1.8 kg/m² よりも有意に高値であった ($p < 0.0001$)。

太っていると思っている群と対照群の食事状況への回答は有意に異なった。太っていると思っている群が悪いと回答した割合は 33.3% であり対照群の 13.4% より高かった ($p < 0.001$)。また、太っていると思っている群はやせるために欠食する割合が 11.1% と対照群の 2.2% より高く ($p = 0.0058$)、主食を抜いたりする者の割合も 11.1% と対照群の 1.4% よりも高かった ($p = 0.0018$)。しかし、野菜を食べることを心がけている者の割合 (14.3%、 $p =$

0.4444) や油物の摂取率 (9.5%、 $p = 0.6703$) は両群で有意な差が認められなかった。また、太っている群の方が間食を食べる頻度が少なかった (33.3%、 $p < 0.001$)。

自分が太っていると思っている群の「自分の標準体重」を知っている者の割合は 22.2% と対照群の 39.4% より低かった ($p = 0.0165$)。



【考察】「自分が太っていると思う」生徒の特徴を明らかにする事を目的とした。女子生徒を対象とした玉木らの報告²⁾と同様に男子生徒においても自分が太っていると誤認している者が少なくないことが分かった。高校生にとっては、最も疾患に罹患しにくい BMI22 は重要な値ではなく、スタイルとして細いことを求めていることが推察された。思春期の生徒に対する健康教育は成人と同様の内容ではなく、彼らが重要視することを理解した上で考案することが大切であると考えられる。

自分が太っていると思っている者は、対照群と比較して食事状況が悪いと思っているが、欠食や主食を抜く食生活以外の食習慣に関しては本研究からは問題点が抽出されなかった。今後は合わせて食事調査を実施することにより「自分が太っていると思う」男子生徒のエネルギー摂取量や食事パターンの特徴が明らかとなると考える。

【結論】「自分が太っていると思う」生徒の BMI は太っていると思っていない生徒よりも平均 2.2 kg/m² 高かった。しかし、太っていると思っている生徒の平均 BMI は 22.6 ± 2.7 kg/m² であった。彼らは自分の食生活が悪いと認識しているが、本調査の質問項目においては対照群よりもよい食習慣も認められた。運動習慣を含め適切な食生活についての健康教育を実施することは過剰なやせ願望を抑制する一助となると推察する。

【文献】

- 1) 玉木雅子, 稲葉洋美, 佐藤裕子: 高校生を対象とした健康教育プログラム効果の比較研究, 人間総合科学, 26: 117-126, 2014.