

=原 著=

女子大学生の形態特性，栄養状況と
 身体に対する満足度について
 —現在の体重と理想体重との差に注目して—

辻本 尚 弥¹⁾ 石山 育 朗²⁾ 粟木 一 博³⁾
 西沢 富 江⁴⁾ 鈴木 裕 子⁵⁾ 鈴木 英 樹⁶⁾

A Study on Morphological Characteristic, Dietary Conditions and a
 Satisfaction Degree for a Body in Female Students; Focusing on Difference
 between Present Body Weight and Ideal Body Weight

Hisaya TSUJIMOTO, Ikuo ISHIYAMA, Kazuhiro AWAKI,
 Tomie NISHIZAWA, Yuuko SUZUKI and Hideki SUZUKI

Abstract

With 333 female students whose age were 19-22yrs in Aichi, Tottori and Fukuoka prefectures, the purpose of this study was to examine their present height, weight, morphological characteristics, a satisfaction degree for their present body and dietary conditions, to obtain these data, and to compare with characteristics of these topics between difference of present weight and ideal weight (PI-dif.). For this purpose, subjects were divided into three groups by the result of mean and standard deviation (SD) of PI-dif. The three groups which were the great difference group (G; mean+1SD of PI-dif), little difference group (L; mean-1SD), and the middle degree group (M; mean±0.5SD) between G and L. Morphological characteristic and dietary conditions were measured by self-check list. A satisfaction degree for their present body, diet experience, daily exercise, smoking and drinking by original questionnaire. Results were as followings;
 1. Average height, weight and BMI (Body Mass Index) of all subjects were 158.0cm, 52.3kg and 20.9 respectively. The ideal values were 161.3cm of height, 47.2kg of weight and 18.2 of BMI.

¹⁾ 久留米大学

Kurume University.

²⁾ 國学院大学栃木短期大学

Kokugakuin Tochigi Junior College.

³⁾ 仙台大学

Sendai University.

⁴⁾ 鳥取大学

Tottori University.

⁵⁾ 名古屋柳城短期大学

St. Mary's College Nagoya.

⁶⁾ 愛知教育大学

Aichi University of Education.

2. The sufficient rates of nutrition intake per day were low percentages (59-89%) from standard intake (100%), there were no differences of them among three groups.
3. Any differences were recognized in the leg, the ankle, the upper part of a body and the body weight between every group relating to a satisfaction degree for present body.
4. There were significant percentages in diet experience between G (53%) and M (45%) or L (22%) group, and G (31%) and M (27%) or L (20%) group in daily exercise.

According to these results, it was suggested that there were some invisible problems relating to eating habits and self-consciousness of a body based on a degree of present-ideal body weight difference in female students.

Key words : 女子大学生, 形態, 理想値, 栄養素の充足率, 身体に対する満足度, ダイエット

緒 言

現代, 若年期の女性はメディアによる「痩身キャンペーン」にさらされており¹⁾, 多くの研究者が若年期女子の痩せ志向を指摘している^{2)~10)}。19歳から20歳の女子学生に関する調査では, 自分の体格について標準体重者の92.8%, 痩身傾向者の43.5%が太っていると思っており, BMI (Body Mass Index) の基準で分類した場合に約94%の痩せ志向者が減量の必要のない標準体重者か痩身傾向者であった¹¹⁾。このように若年女子を中心とした「痩せ願望」の拡大により¹²⁾, その多くは肥瘦に関係なく減量(いわゆる「ダイエット」)を試みている^{13)~15)}。

一方, 肥満は体内に脂肪が過剰に蓄積された状態であり, 過体重は, 必ずしも肥満ではない。しかし, 多くの女性は「太り過ぎ」あるいは「やせすぎ」の判断を体重をもとに行っている場合が多い³⁾。体重は身体に対するイメージの基本的因子のひとつであり¹⁶⁾, 医学的標準の影響よりも, 文化的な基準の影響が大きいとされている¹⁷⁾。「ダイエット」流行の一因は, 本来は医学的・自覚的に適性として判断される体重に対して, 文化的影響をうけた理想値が大きく乖離していることが考えられる。切池は「拒食症」「過食症」といった摂食障害の増加の背景には「ダイエット」の流行があるとしている¹⁸⁾。若年期女性において体重の理想値と現状値のずれは, 「ダイエット」行動を誘発し, 摂食障害を引き起す危険性があると考えられる。

本研究では, 女子大学生を対象に身長, 体重の計測を実施し, また質問紙法による理想の身長と体重, 身体に対する満足度, 運動の実施状況, 生活習慣および食事摂取状況等について調査し, 現体重とその

理想値との差に注目し, その差の多寡が異なる集団では, 身体に対する満足度や栄養状況および日常生活活動に違いがみられるかについて明らかにすることを目的とした。

方 法

調査の対象者は, 愛知県, 鳥取県, 福岡県の大学, 短期大学, 女子大学の18~22歳の女子学生333名であった。調査は, 平成9年~平成11年にかけて独自に作成した質問紙を用いておこなった。アンケート調査の実施に際し, 対象者には調査の目的, 内容に関する具体的な説明, および個人データの保護について十分な理解を得た上で, 任意に協力を求めた。アンケートは自記名式で記入に要する時間は概ね30分程度とした。アンケート項目としては理想とする身長と体重の記述, 身体の部位別満足度, 運動習慣, 就寝時刻, 起床時刻, 喫煙習慣の有無, 飲酒習慣の有無, 「ダイエット」(痩身・減量)経験の有無等であった。アンケートと同時に形態の測定と栄養調査も行った。栄養調査は市販の栄養診断ソフト「ヒロミの栄養診断」を用いた。調査した各自の栄養素の充足率と脂肪エネルギー比を算出した。また, 体重の理想増減量(現在値からどれだけ増やしたいか・減らしたいか)の差から, 現体重との差が大きい群(大差群): 10kg以上減(mean+1SD以上), 差が中程度の群(中程度群): 4kg以上~7kg以下減(mean±0.5SD以内), 差が小さい群(小差群): 1kg以下減(mean-1SD以下)に分け, 各項目を比較した。

調査対象者の属性及び理想値と身体に対する満足度, 各栄養素の充足率, 脂肪エネルギー比率については, Kruskal-Wallisの検定法を用いた。下位検

定は統計量を t 値とする Ryan 法を用いた。運動, 喫煙, 飲酒の各習慣と過去の「ダイエット」の経験については, 2行3列の χ^2 検定法を用いた。下位検定は Ryan 法を用いて 2行2列の χ^2 検定法を用いた¹⁹⁾。いずれの検定方法も, 危険率 5% 以下を有意とした。

結 果

調査対象者の身長, 体重, BMI 及びそれらの理想値と理想増減値について, 全体と各群別で表 1 に示した。全体の平均身長は 158.0cm で理想平均身長は 161.3cm で, 実際より 3.3cm 高かった。身長に関する群別比較では, どの項目にも有意差は認められなかった。平均体重は 52.3kg で理想平均体重は 47.2kg で, 実際より 5.1kg 少なかった。全体の BMI の平均値は 20.9 であり, 日本肥満学会の基準では正常の範囲内であった。BMI を基に, やせ (18.5 未満), 普通 (18.5 以上 ~ 25.0 未満) 及び肥満 (25 以上) に分類した場合, やせは 23% (76 名), 標準は 66% (222 名), やや太めと太めは 11% (35 名) となった。理想 BMI は 18.2 であった。理想体重及び理想 BMI の項目においても各群間で有意差は認められなかった。現体重と理想体重との差の関係について図 1 に示した。現体重と理想体重との差は $y = -0.45x + 18.16$ に回帰し有意な負の相関 ($r = -0.73$) がみられた。そのため, 現体重と体重の理想増減量 (理想値差) の大部分が示す現体重 40~60kg 区間には,

その理想値差が「ゼロ」の者がみられた。

表 2 には身体に対する満足度を全体と各群別で示した。本研究で用いた満足度は, 平均を「3 (普通, まあまあ, とくに不満も満足もない)」とする 5 段階評価であった。分析対象者の自分の身体に対する満足度は全ての項目が平均値より低値を示した。顕著に低値を示した項目は, 「腹」「大腿」「ヒップ」「下腿」「脚」「下半身」「体重」であった。各群の比較では, 全ての群間で有意な差が見られた項目は, 「下腿」「足首」「上半身」「体重」であった。大差群に対して中程度群と小差群で有意な差が見られた項目は, 「全体」「腹」「背中」「大腿」「ヒップ」,

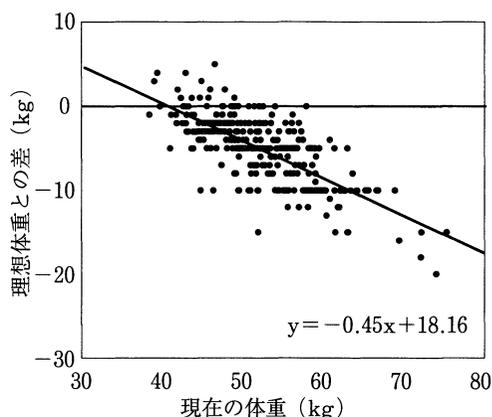


図 1 現在の体重と理想体重との差の関係

表 1 分析対象者の属性及び理想値

	全体 N=333	大差群 (平均+1SD 以上) N=72	中程度群 (平均±0.5SD) N=111	小差群 (平均-1SD 以下) N=44
身長	158.0±5.1	158.4±5.0	157.5±5.2	158.7±5.5
理想身長	161.3±4.1	161.7±4.5	160.8±4.4	161.4±3.6
理想増減	3.2±4.4	3.3±4.8	3.4±4.9	2.7±3.8
体重	52.3±6.6	59.3±7.1	52.4±4.1*	47.2±6.2*†
理想体重	47.2±4.7	48.4±6.4	47.3±4.0	47.6±6.1
理想増減	-5.1±3.9	-10.9±2.1	-5.1±0.9*	0.4±1.5*†
BMI	20.9±2.3	23.6±2.4	21.1±1.3*	18.7±1.9*†
理想 BMI	18.2±1.7	18.5±2.4	18.3±1.7	18.2±1.9

平均値±標準偏差

BMI: Body Mass Index

*: $p < 0.05$ (中程度群, 小差群 vs 大差群)

†: $p < 0.05$ (小差群 vs 中程度群)

表2 身体の満足度

	全体 N=333	大差群 (平均+1SD 以上) N=72	中程度群 (平均±0.5SD) N=111	小差群 (平均-1SD 以下) N=44
全体	2.2±0.8	1.8±0.9	2.1±0.7※	2.8±0.7※
顔	2.4±0.8	2.3±0.9	2.3±0.8	2.7±0.8※
顎	2.6±0.9	2.5±0.9	2.6±0.9	2.8±0.9
首すじ (うなじ)	2.9±0.7	2.8±0.6	2.9±0.8	3.0±0.7
髪型	2.8±1.0	2.9±1.0	2.7±1.0	2.7±0.9
肩	2.6±0.9	2.4±1.0	2.7±0.8	2.8±0.8
腕 (上腕・前腕)	2.3±1.0	1.8±0.9	2.2±0.9	2.8±0.9※†
手 (指・爪)	2.6±1.0	2.5±1.1	2.5±1.0	2.8±0.9
胸・バスト	2.3±1.0	2.5±1.0	2.4±0.9	2.2±0.9
腹 (腹部・下腹部)	1.7±0.9	1.3±0.8	1.6±0.8※	2.5±0.8※
背中	2.5±0.8	2.2±0.9	2.5±0.8※	2.9±0.7※
大腿 (もも)	1.6±0.8	1.3±0.6	1.5±0.7※	2.4±1.0※
ヒップ	1.8±0.9	1.5±0.7	1.6±0.8※	2.4±0.9※
下腿 (ふくらはぎ)	1.9±0.9	1.4±0.6	1.9±0.9※	2.4±1.0※†
脚 (大腿と下腿)	1.8±0.9	1.4±0.8	1.7±0.8※	2.5±0.9※
足 (指・爪)	2.6±0.8	2.4±0.9	2.6±0.8	2.8±0.8※
足首	2.5±0.9	2.1±0.8	2.5±0.8※	2.9±0.9※†
上半身	2.2±0.8	1.9±0.7	2.2±0.7※	2.7±0.8※†
下半身	1.8±0.8	1.4±0.7	1.6±0.7※	2.5±0.9※
身長	2.8±1.1	2.6±1.0	2.9±1.2	2.8±1.1
体重	1.9±0.9	1.3±0.6	1.6±0.7※	2.8±0.7※†
肌の色艶	2.7±1.0	2.8±1.0	2.8±0.9	2.4±1.0

平均値±標準偏差

※：p<0.05 (中程度群, 小差群 vs 大差群)

†：p<0.05 (小差群 vs 中程度群)

表3 栄養素の充足率と脂肪エネルギー比率

	全 体 N=333	大差群 (平均+1SD 以上) N=72	中程度群 (平均±0.5SD) N=111	小差群 (平均-1SD 以下) N=44
エネルギー	78±26	80±26	79±28	72±21
タンパク質	86±30	89±33	86±31	83±26
脂肪	88±36	88±34	91±40	81±24
糖	68±25	70±25	67±27	63±22
繊維	55±23	56±25	55±25	54±23
鉄	67±28	69±28	67±33	67±26
Ca	84±40	82±38	86±42	82±35
K	89±39	96±42	85±39	83±31
脂肪エネルギー比率	28±6	28±6	29±7	29±7

平均値±標準偏差 (%)

表4 運動, 喫煙, 飲酒の各習慣と過去のダイエット経験

	全 体 N=333	大差群 (平均+1SD 以上) N=72	中程度群 (平均±0.5SD) N=111	小差群 (平均-1SD 以下) N=44
現在の運動習慣について				
あ る	26	31	27	20※
な い	71	64	71	80
不 明	3	5	2	0
過去の運動習慣について				
あ る	86	89	88	89
な い	14	11	12	11
現在の飲酒の習慣について				
あ る	0	0	0	0
たまにある	28	22	34	34
な い	72	78	66	66
現在の喫煙の習慣について				
あ る	5	4	5	4
たまにある	7	10	7	5
な い	88	86	88	91
過去のダイエット経験について				
あ る	40	53	45	22※ †
な い	46	31	37	71
不 明	14	16	18	7

平均値±標準偏差 (%)

※: p<0.05 (中程度群, 小差群 vs 大差群)

†: p<0.05 (小差群 vs 中程度群)

「脚」, 「下半身」であった。「腕」の項目については小差群に対して大差群と中程度群で有意な差が見られた。「足」, 「顔」については大差群と小差群で有意な差が見られた。

表3には各栄養素の充足率と脂肪エネルギー比率を全体と各群別で示した。栄養素は全ての項目において59~89%と低い充足率を示した。また全ての項目において各群間で有意な差は認められなかった。脂肪エネルギー比率は全体で28%, 各群別においても28~29%を示した。生活活動強度をⅡとした場合, この測定値は所要量に示された範囲に入っていた。

運動, 喫煙, 飲酒の各習慣と過去の「ダイエット」の経験について全体と各群別で表4に示した。現在の運動習慣については, 定期的または曜日は特に決まっていないが, 週に2回以上で1回30分以上の運動を実施する習慣とした。過去の運動習慣には小学校から高等学校までの運動クラブを含めた。また「ダイエット」とは痩身や減量を目的とした全ての活動とした。現在の運動習慣については, 大差群と

小差群において回答の比率に差が見られた。過去の運動習慣, 喫煙と飲酒の各習慣については各群間で回答の比率に有意な差は認められなかった。過去の「ダイエット」の経験については, 小差群に対して大差群と中程度群で回答の比率に有意な差が見られた。就寝時間は, 最も早くて午後8時から9時の間, 最も遅くて翌日の午前2時以降, 多くは午後12時から翌日の午前2時までの間であった。起床時間は, 最も早くて午前5時以前, 最も遅くて午前11時から正午までのあいだ, 多くは午前6時から8時の間であった。これらの項目について各群間で有意な差は認められなかった。

考 察

今回の調査で実測された身長, 体重及びBMIは先行研究^{3),7),10),11),20)~28)}と同程度であった。また理想身長, 理想体重, 理想BMIについても先の報告^{3),15),25),29)}とほぼ同程度であった。今回の研究とこれまでの報告から, 理想の身長と体重及びBMIが, 調査

対象が異なるにも関わらず同程度の値を示している。また図1にみられるように現体重と体重の理想増減量の関係は負の相関を示し、ある一定の値で理想増減量は0となり理想値が出現する。なぜ理想形態が一定値を示すのかについては不明である。一因として若水は書籍・雑誌等に「理想」または「標準」として掲載される形態についての具体的な数字の影響をあげている⁶⁾。女性の発育過程のなかで、この理想値が形成される過程を明確にすることは、今後の重要な課題と考えられる。若水は女子大学生の主観的標準体重とは、医学的標準値(BMIから判定)の正常範囲下限かあるいはそれより下であり、できうならばその主観的標準体重よりもすこし少ない体重であることを女子大生達は望んでいると報告している⁶⁾。他の多くの研究者も同様な報告をしている^{10),11),30),31)}。今回の調査により得られた理想値はBMIの基準では「やせ」と判定される値である。このことは何らかのきっかけがあれば多くの女子大学生が、なんら根拠を持たない主観的な「標準値」に影響うけ医学的に必要のないあるいは間違っただ「ダイエット」に陥ってしまう可能性を示しているのではないかと考えられる。

若年期女子を対象にした栄養摂取状況について、多くの報告では栄養所要量に対する充足率について多数の項目で不足あるいは不足傾向にあり、特にカルシウムや鉄の不足が目立っている^{7),10),23),32)~42)}。本研究では全ての項目において充足率が低値を示した。今回のようなアンケートによる短期間の食事思いだし法での栄養調査では、誤差により摂取量が過小評価されることがあること⁴³⁾を考慮しても、やはり「食」に対する十分な配慮がなされていない可能性が考えられる。一方、若年期の女性を対象としたアンケート調査では、あこがれの身体を手に入れるために実施している方法として16%の人が食事制限と回答している¹⁴⁾。女子短期大学生を対象にした石山らの研究では「ダイエット」の方法として57.5%の人が食事に関しての方法と回答している¹⁵⁾。上記の体重の「標準値」と栄養素充足率、及び「ダイエット」の現状を考えると、女子大学生の多くには、まず自己の食生活のあり方について認識させ、食生活のための有益な情報による「食」の教育が必要であると考えられる。

次に、体重の理想増減量の差から分けた各群間で各項目の比較をした場合、身長と形態の全ての理想値、栄養素の充足率、飲酒と喫煙の習慣、過去の運

動習慣については差が見られなかった。過去の「ダイエット」経験は小差群と他の群で回答の比率に有意な差が認められた。また現在の運動習慣についても大差群と小差群との間に回答の比率に有意な差が認められた。このことは石山ら¹⁵⁾も同様な報告をしており、大差群では自分の現状を運動や「ダイエット」といった方法で変えようと思っている人が多いのではないかと考えられる。

身体に対する満足度の項目全体についてみると、ほとんどの項目で大差群の得点が高かった。このことから現体重と理想体重の乖離が大きい人ほど自分の身体に対しては満足していないことが明らかとなった。各部位別にみると各群間全てにおいて差が認められたのは、「下腿」、「足首」、「上半身」、「体重」であった。身体各部位について理想的にはどのようにしたいかという高橋らの調査によると「腕」や「足首」、「太もも」、「ふくらはぎ」といった部位を細くしたいとする回答が多い¹⁶⁾。これらの部位は女性を対象としたアンケートにおいても「ぜい肉がつくのがいやな部位」¹⁴⁾あるいは「自分のボディで気になる場所」²⁹⁾としてあげられている。本研究で群間に差が見られた項目もこれらの報告と同様な部位であった。それに対して、比較的自由になる「髪型」や「肌の色艶」、「足(指、爪)」、「手(指、爪)」には大差群でも満足度が高かった。また、身長のようにこの年齢以降はほとんど変えられないと考えられる部分にも群間では差がみられなかった。自分の身体に対する満足度の違いがすぐに「ダイエット」に結びつくわけではない。しかし、理想体重との乖離も大きく、なおかつ自分自身の身体にも満足していない状況は、自分の身体が置かれている社会的状況を吟味する機会がないとすると、危険な「ダイエット」に陥る可能性があるのではないかと考えられる。

本研究では現体重と理想値との差の多寡が異なる集団では、身体に対する満足度や日常の運動習慣に違いがみられた。栄養状況は現体重と理想値との差の多寡が異なる集団においても違いはみられなかった。このことは現代の女子大学生には栄養や自己の身体への認識などでいくつかの潜在的な問題の存在を示唆しているように考えられる。これら問題が摂食障害のように顕在化しないためには、女子大学生自らがいわゆる「標準値」の意味を考えると、「食」のあり方を考えること、自己の身体を主観的にも客観的にもよく知ること、自己の身体が置かれ

ている社会状況を吟味することが必要であると考えられる。また身体に対する満足度が低かった現体重と理想値との差が大きい人にとっては、特に自己の身体が置かれている社会状況を吟味することが重要となる。大学における「健康」や「身体」「体育」「保健」に関する授業の中では上記のことを考えるための有益な情報を提示することと、自分の身体に対する「気づき」の機会を十分に与えることが必要ではないかと考えている。

文 献

- 1) 田中励子 (1996): メディアにみる瘦身キャンペーンの現状と問題. 体育の科学, 46(11): 900-2.
- 2) 浅野千恵 (1998): 女はなぜやせようとするのか. 第1版. 東京: 勁草社.
- 3) 古川 裕 (1996): 青少年期の若者達のやせ願望. 青少年問題, 43(1): 28-33.
- 4) 佐伯聡夫 (1996): 現代社会と瘦身症候群: 身体消費文化的編成. 体育の科学, 46(11): 868-73.
- 5) 矢島万沙未 (1996): 瘦身: 女らしさのイデオロギーとテクノロジー. 体育の科学, 46(11): 879-84.
- 6) 若水 潤 (1999): 若い女性がダイエットを行う動機に関する哲学的考察. 学習院大学スポーツ・健康科学センター紀要, 7: 27-38.
- 7) 岩本信子, 小池宜子, 山田弘美, 湊久美子, 林喜美子 (1997): 女子大学生の形態特性, 栄養摂取状況と運動経験. 和洋女子大学紀要, 37: 116-27.
- 8) 矢倉紀子, 広江かおり, 笠置綱清 (1986): 思春期周辺の若者のヤセ願望に関する研究 (第一報): ポダイイメージとBMI, 減量実行との関連性. 小児保健研究, 5: 251-65.
- 9) 榎本直文 (1996): 体育が創る「からだ」: 解放の可能性. 体育の科学, 46(11): 891-4.
- 10) 宮城重二 (1998): 女子学生・生徒の肥満度と食生活・健康状態及び体型意識との関係. 栄養学雑誌, 56(1): 33-45.
- 11) 永吉道子, 田島規子 (1993): 本学女子学生におけるBody Mass Indexについての一考察. 川村短期大学研究紀要, 13: 31-7.
- 12) Silverstein, B., Peterson, B., Perdue, L. (1986): Some correlates of the thin Standard of bodily attractiveness for women. International Journal of Eating Disorders, 5(5): 895-905.
- 13) Staffieri, J. R. (1972): Body build and behavior expectancies in young females. Developmental Psychology, 6: 125-7.
- 14) 明治健康ハム (1989): やせたい美しくなりたい女ごころ: ダイエットする心理は. アンケート調査年鑑, 1: 441-52.
- 15) 石山育朗, 本田宏子, 前田シン子, 佐藤秋子, 山下勝司 (1997): 女子学生の肥満意識別ライフスタイル, 体力およびA型行動タイプの比較. 國学院大学栃木短期大学紀要, 31: 1-14.
- 16) 高橋裕子, 矢野恵子, 田中美智, 安盛都子, 山田 寛 (1996): 女子大生のプロポーションに対する理想と現実. 川村短期大学研究紀要, 16: 27-39.
- 17) Sharlene Hesse-Biber (1996): Am I thin enough? The cult of thinness and the commercialization of identity. first Ed. England: Oxford University Press.
- 18) 切池信夫 (2000): 摂食障害: 食べない, 食べられない, 食べたなら止まらない. 第1版. 東京: 医学書院.
- 19) 森 敏昭, 吉田寿夫 (1990): 心理学のためのデータ解析テクニカルブック. 第1版. 京都: 北大路書房.
- 20) 上延富久治, 萱村俊哉, 奥村佳世, 小西二朗, 駕田孝司, 谷口佳三 (1987): 青年期に関する健康問題に関する調査研究 (I): 体位, 体型および食生活について. 大阪体育大学紀要, 36: 225-7.
- 21) 中嶋洋子 (1994): 女子学生の体組成とエネルギーバランス及び食生活状況の関連性について. 栄養学雑誌, 52: 227-35.
- 22) 松尾達博, 酒井真奈美, 隈田 寛 (1995): 女子短期大学生の身体組成と筋力. 山洋女子短期大学研究紀要, 21: 71-6.
- 23) 永吉道子, 千代田仁, 岡田 裕, 新沼悦子 (1996): 女子学生におけるBody体脂肪率及び除脂肪体重と栄養摂取状況について. 川村短期大学研究紀要, 16: 9-15.
- 24) 全国大学体育連合研究部 (2000): 平成11年度体力測定結果調査報告書 (国立大学, 私立大学・短期大学). 全国大学体育連合, 11: 146-51.

- 25) 健康・栄養情報研究会 (2000) : 国民栄養の現状—平成10年国民栄養調査結果. 第1版. 東京 : 第一出版.
- 26) 今井克己, 増田 隆, 小宮秀一 (1994) : 青年期女子の体型誤認とやせ指向の実態. 栄養学雑誌, 52 : 75-82.
- 27) 恩田理恵, 文谷知明, 渡邊早苗 (1997) : 成人女性の体型に対する認識と実測値との関連. 保健の科学, 39 : 489-93.
- 28) 小島和暢, 志渡晃一, 藤井純子, 近藤喜代太郎 (1994) : 若年女子の体重と自覚症状. 日本公衆衛生雑誌, 41 : 123-9.
- 29) ルミネ立川ジモティ・クラブ (1996) : あこがれのファッション&プロポーションアンケート集計結果. アンケート調査年鑑, 1 : 323-32.
- 30) Rand, C. S. W., Kuldau, J. M. (1992) : Epidemiology of bulimia and symptoms in a general population: Sex, age, race, and socioeconomic status. *International Journal of Eating Disorders*, 11 : 37-44.
- 31) Cohn, L. D., Adler, N. E., Irwin, C. E. Jr, Millstein, S. G., Kegeles, S. M., Stone, G. (1987) : Body-figure preferences in male and female adolescents. *J Abnorm Psychol.*, 96(3) : 276-9.
- 32) 石垣志津子 (1979) : 女子学生の食生活実態調査. 栄養学雑誌, 37 : 139-46.
- 33) 前川當子, 八倉巻和子, 彦坂令子, 森岡加代, 細田久美子, 館野晃子, 糸賀千登世 (1987) : 女子大生の栄養摂取と生活時間: 間食とやせ志向について. 大妻女子大学家政学部紀要, 23 : 1-8.
- 34) 鈴木慎次郎, 山川喜久江, 樋口 満, 浜野美代子, 伊野みどり, 塚本真也 (1981) : 大学生の健康・体力・栄養摂取状態に関する実態調査研究. *体育科学*, 9 : 249-54.
- 35) 池田順子, 浅野弘明, 永田久紀 (1983) : 女子大生の食生活の実態 (第1報) : 栄養摂取状況に関する居住形態と意識調査からの検討. 栄養学雑誌, 41 : 103-16.
- 36) 白木まさ子, 岩崎奈穂美 (1986) : 大学生の食生活に及ぼす欠食の影響について. 栄養学雑誌, 44 : 257-65.
- 37) 村田輝子, 彦坂令子, 安藤真紀子, 五十川弘子, 鎌田久子, 森岡加代, 山下裕子, 八倉巻和子, 前川當子 (1988) : 女子大生の栄養摂取と生活時間: 食行動と栄養摂取. 大妻女子大学家政学部紀要, 24 : 1-13.
- 38) 高野美幸 (1991) : 女子大生の主食形態による栄養摂取状況と健康状態との関連. 研究年報, 5 : 115-22.
- 39) 佐藤玲子, 佐藤妙子 (1992) : 本学短大生の栄養摂取状況の推移. 尚綱女学院短期大学研究報告, 39 : 331-6.
- 40) 八倉巻和子, 村田輝子, 森岡加代, 丸茂明日香, 佐藤朝子 (1994) : 女子大生の栄養摂取と生活時間: 生活時間と食行動の関連. 大妻女子大学紀要家政系, 30 : 123-31.
- 41) 熊谷孝美 (1994) : 本学食文化コース学生の栄養摂取状況. 北星短期大学紀要, 30 : 69-75.
- 42) 佐藤和子, 大須賀恵子 (1995) : 女子大学生の食生活と血清総コレステロール値との関連. 愛知教育大学研究報告, 44 : 67-74.
- 43) Willett, W. (1989) : *Nutritional Epidemiology*. first Ed. England: Oxford University Press.