

賢いダイエッターになりましょう

—— 青年期女子のダイエット行動と食習慣との関係



大谷大学文学部 田中久美子

青年期女子のダイエット行動といえば、痩せ志向や自己の身体への不満足感との関連で論じられることが多い。しかし、主な研究対象の大学生に日々接する中で、ダイエット研究のこの定番的な枠組みにいささか食傷気味でもあった。

不況のせいも、イマドキの学生はよく働く。授業が終わればアルバイト先に直行。連日、深夜まで勤務する者も少なくない。そして、寝ぼけまなこをこすりながら1時間目の授業に駆け込んでくる。「朝ご飯？ 食べていません。ダイエットも節約もできて一石二鳥」と余裕の笑み。また、「ダイエット中」という別の学生は、お菓子を食事の代わりにして、カロリーを調整しているという。こうした笑えない貴重な事例こそが、本研究（『健康心理学研究』Vol.21 No.2参照）の出発点でもある。

と、男女ともに全世代中で最も高い。このような食の実態を受けて、ダイエッターの食行動を、痩せ志向だけでなく、日々の生活習慣との関わりで論じる必要性を強く感じるようになってきた。

そこで本研究では、身体的・精神的健康にも影響する生活の夜型化と日常のストレス反応とを生活習慣に関する主な要因とし、これらが食習慣に及ぼす影響についてダイエット経験別に検討するため、質問紙調査を実施した。

また本研究では、ダイエッター特有の二つの食行動傾向に着目した。一つは外発反応性である。ダイエッターは、空腹や満腹の程度といった内部の生理的刺激とは別に、外的要因の影響も受けやすい。このため、夜型化によって夕食時刻が遅延し、食事時間も不規則になると、ダイエッターの食習慣は乱れがちになると考えられる。

もう一つは食の脱抑制である。ダイエッターを対象とした実験では、不快な思考や情動を伴う特定の状況下で、食の摂取抑制の反動から、甘いお菓子など嗜好品を食べ過ぎるこ

とが確認されている。ハザートン&バウマイスター（1991年）によれば、この現象は、ストレス状況による自己知覚の高まりを回避・改善するため、意図的に行われるメンタルコントロールの一種とされる。そこで、日常の慢性的なストレス反応によっても、同様に食の脱抑制が認められるかを検討した。

大学入学後のダイエット経験に基づき、調査対象の女子学生（348名）を、ダイエット経験のない「非ダイエッター（nd）」、カロリー計算や運動を中心とした比較的健康的なダイエット方法による「ダイエッター1（d1）」、身体への負担が大きい過激なダイエット経験者のうち、頻度の低い「ダイエッター2（d2）」と、高い「ダイエッター3（d3）」の計4群に分けた。そして、独自に作成した食習慣の乱れ尺度から、「簡便な食事」「不規則な食事時間」「欠食」の3因子を抽出し、この下位尺度を従属変数とする重回帰分析をダイエッター群別に行った。

その結果、夜型化による食習慣への影響としては、ダイエッター群に共通して欠食が見られた。この中には、夜型化が進み、生活リズムが不規則になるにつれて、疲労感の蓄積などから食欲が低下することを有効なダイエット方法と認識する者がいるかもしれない。しかし、これに端を発してさらに意図的に食べなくなれば、心身の健康を脅かすことになるだろう。

この欠食については、d2群とd3群との間に興味深い差異も認められた。d2群では、BMIに基づく体型的な理由、つまり「太るのを気にして食べない」という純粋な痩せ志向によって規定されるのに対し、ダイエッター依存度の最も高いd3群では、帰宅時刻や通学時間が影響し、通学等にかかる時間の少ない自宅外生ほど欠食の可能性が高かった。

一人暮らしによる自由な生活環境での食生活の乱れは、ダイエッターに特有の外発反応性の現れともいえるだろう。

次に、ダイエットへの依存が高まるほど、日常のストレス反応が食習慣の乱れにつながり、なかでも「簡便な食事」への影響は、ストレス反応による情動的摂食、つまり食の脱抑制と考えられた。

簡易調理食品の多くはカロリー過多のため、通常、ダイエッターはその摂食を控えるが、不快情動が高まると気晴らし的に食べるようになる。だが、こうした食行動の変化はダイエッターにとっては二次的なストレスとなり、食べたことへの罪悪感や肥満への嫌悪感の代償としてダイエットを繰り返す。

ストレスに対処するため、「食べ過ぎ」と「まったく食べない」の間を迷走するダイエッターには、フリードマン&バーノウイン著の『スキニーピッチ 世界最新最強！ オーガニックダイエット』（2008年）を勧めたい。本書は、ダイエットと