

ダイエット

堀江 結衣 松瀬 愛佳 森 彩奏 良永 桃佳

中村学園大学短期大学部幼児保育学科

概要

最近では、体型を気にせず洋服を選べるようになりたいという願いからダイエットをする女性が増加している。しかし、過度なダイエットは身体に大きなデメリットを及ぼす危険がある。そこで、本研究では世界と比較した日本のダイエットの現状について考察すると共に、ダイエットの主な要因として考えられる美について、真の美とはなんであるかについて考えていく。

1 章 ダイエットについて

近年、若者の間で過度なダイエットにより拒食症などになるものが増えている。そこで、この章ではダイエットのメリットと共にデメリットについて考えていくことにする。

1.1 節 ダイエットのメリット

ダイエットを行うメリットとしては主に5つが挙げられる。[7] 1つ目は「病気のリスクが低減する」ことである。女性の場合は少しぽっちゃりしていた方が男性からの印象が良かったり、可愛らしく見えたりする場合もあるものの、肥満の方は糖尿病、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞などの重大な病気を発症するリスクが高いと言われている。ダイエットにより病気にかからないとはいえないが太っているよりも健康的に生活できる可能性が高まると言われている。2つ目は「ストレス耐性がよくなる」ことである。ダイエットの為に定期的に運動を行うようになると、脳からセロトニンという物質が分泌される。セロトニンは精神を安定させてくれる効果があり、この物質が体内に増えるとストレスを感じにくくなると言われている。また適度な運動はリフレッシュにもなり、運動によって心地よく疲れることで良質な睡眠を得られる。睡眠がしっかりとれていると精神的に安定しやすく、ストレス耐性が上がると考えられる。3つ目は「スタイルが良くなる」ことである。「スタイルが良くなる」ということは、ダイエットにおける大きなメリットと言われている。例えば、これまで太もものダイエットで太ももの脂肪を落とすことでジーンズと太ももの間に余裕ができてちょうど良く、あるいはゆとりを持って着られるようになる。スキニージーンズなどのタイトな服も格好良く履きこなすことができる。欲しいと思った服を「痩せている人じゃないと似合わない」と諦めた経験がある方も多いと思われるが、これまで挑戦できなかったファッションにも挑戦しやすくなり、おしゃれの楽しみが一層増すことになる。4つ目は「自信が持てるようになる」ことである。ダイエットをしようと思うことは、多かれ少なかれ太っている自分をコンプレックスに感じていると考えられる。ダイエットですっきりとした体を手

お問い合わせ先：〒814-0198 福岡市城南区別府5丁目7-1 中村学園大学短期大学部
幼児保育学科 橋本弘治研究室 mail:hashimot@nakamura-u.ac.jp

に入れば、コンプレックスが解消され自信が持てるようになる可能性もある。堂々とした態度と取れるようになり、仕事などに良い影響を及ぼす可能性も考えられる。5 つ目は「周囲からの評判が上がる」ことである。痩せたことで、綺麗になった、スタイルが良くなったと感じてもらえると同時に、健康的に体を縛れている方は周囲に「自己管理が出来ている人」という印象をもってもらえるのである。

1.2 節 ダイエットのデメリット

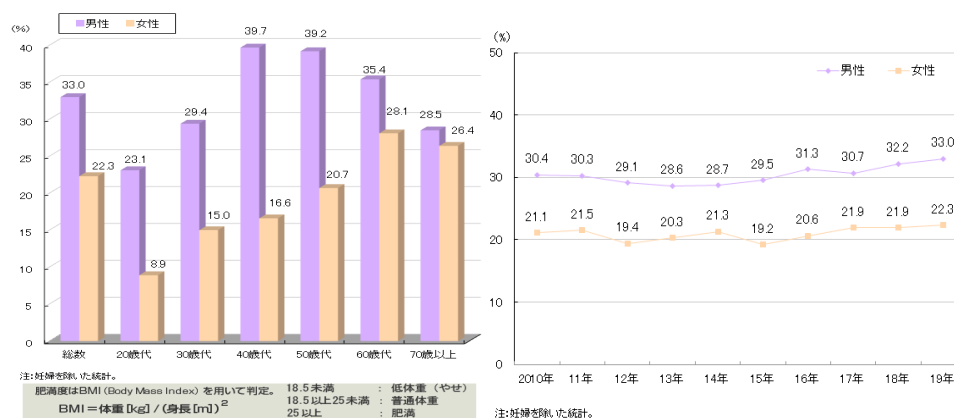
拒食症[3]とは、肥満に対する恐怖心から食べたものを吐いたり、極度のカロリー制限をしたり、又は下剤の乱用などにより 20%も体重が減少してしまう病気のことである。突然死・貧血・低血糖・不妊などの体への影響、そして集中力、判断力の低下・睡眠障害・鬱などの精神への影響などがあり、特に思春期の女性に多く周囲が心配するほど痩せていくのが特徴である。拒食症の患者は一般の若い女性に比べ、死亡リスクが約 10 倍とも言われているほどに命に関わる危険な病気である。拒食症・過食症などの摂食障害の国内の患者数は約 22 万人と推定され、死亡率は精神疾患の中では最も高率で約 5%となっている。[4][5] このような現状であるが、国内では摂食障害に対する専門性の高い治療を受けられる施設が限られているのが課題となっている。日常でできる予防法として、ストレスを溜めないこと、ダイエットは焦らず気長に行うこと、過度なダイエットの危険性を認識することが挙げられている。

2 章 肥満

この章では肥満の現状に関するデータから読み取れる肥満の実態、および、肥満を予防するための効果的な方法について考察していく。

2.1 節 肥満の現状

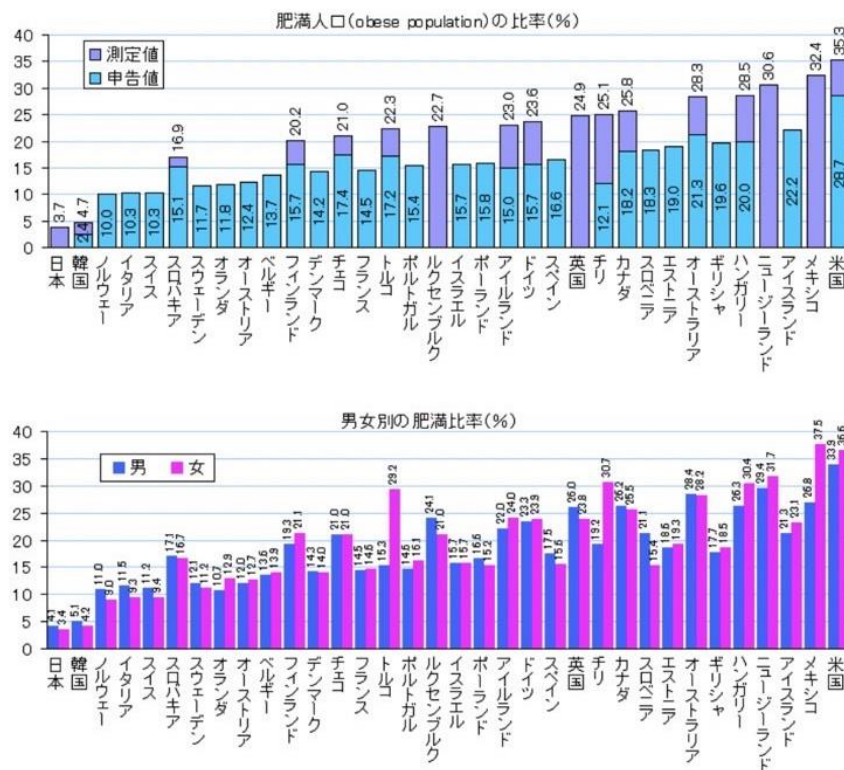
厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」[8]によると、20 歳以上の人の肥満の割合は男性 33.0%、女性 22.3%となっている。年齢別にみると、男性では 40 歳代が 39.7%と最も多く、次いで 50 歳代が 39.2%となっている。一方で女性は高齢者で肥満の割合が高くなり、60 歳代で 28.1%と最も高くなっている。また、肥満者の割合は、男女ともこの 10 年ほぼ横ばいで推移している。



公益財団法人生命保険文化センター[8]より引用

以下は各国の OECD Health Data 2015 による BMI30 以上の人口比率[2]である。これより他国と比べると日本の肥満比率が低いことが確認されている。日本や韓国の肥満比率が低い点などから所得の高い国ほど肥満比率が高いとは必ずしも言えず、食生活様式の影響が大きいと考えられる。

肥満比率の各国比較 (OECD 諸国、2013 年までの最近年)



社会実情データ図録「肥満比率の各国比較」[1]

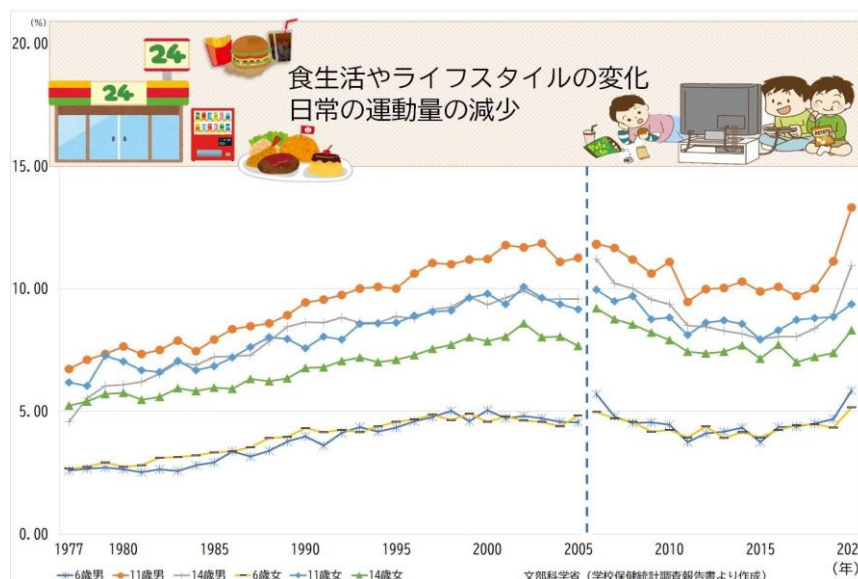
2.2 節 子どもの肥満

国際肥満学会 (IASO) や国際糖尿病連合 (IDF) などが参加している「International Task Force on Obesity (IOTF)」の調査によると、世界の 5 歳以下の子どもでは 2,200 万人以上、学齢期の子どもでは 1 億 5,500 万人が太り過ぎとなっている。また、欧州連合 (EU) では 12 歳以下で太り過ぎの子どもは 1,400 万人にのぼり、毎年 50 万人ずつ数が増えている状況である。更に、米国連邦政府の調査によると、米国では 6 歳から 19 歳の未成年者の間で、肥満の割合が 1980 年から 2002 年で 3 倍に拡大しており、途上国でも子どもの肥満は増えている。例えば、世界保健機構 (WHO) の調査によるとタイでは 5 歳から 12 歳の子どもの重度の肥満の割合は 2 年間で 12.2% から 15.6% に上昇しており、砂糖や脂肪、塩分が多く含まれる食事や運動不足など、欧米諸国で定着した生活習慣が途上国でも急増している。[1]

子どもの肥満の殆どは、単純性肥満 (原発性肥満) といって摂取エネルギーが消費エネルギー

よりも上回っているために生じるものである。日本では、1970 年代後半から 2000 年代前半にかけて食生活やライフスタイルの変化などによって、男女ともに子どもの肥満は大きく増加している。2006 年以降は減少傾向にあったが、2016 年から再び増加傾向に転じている。肥満を悪化させる要因として、食事や菓子類、ジュース類の過剰摂取、バランスの悪い食事（朝食を食べない日がある、油を使った料理をよく食べる）、長時間座ったままのゲームやテレビの長時間視聴などによる運動不足（外遊びが少ない）、睡眠時間が少ない、等が考えられている。

幼児期の肥満者は 25%、学童前期の肥満者は 40%が将来成人肥満に移行すると言われ、思春期の肥満者は体格が形成されてしまうことや生活習慣が身についてしまうことなどから実にその 70%～80%が成人肥満となる。成人肥満は、「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」などの生活習慣病につながり、また、動脈硬化を促進するため将来的に「心筋梗塞」「脳卒中」の危険性も高まるのである。大人だけでなく子どもでも発症して、子どものころから動脈硬化が進行することもあり、脂肪肝や睡眠時無呼吸を起こすこともある。その為、子どもの肥満を早期に治療することが重要であり、肥満にならないように幼少期から予防に取り組むことも大切なのである。



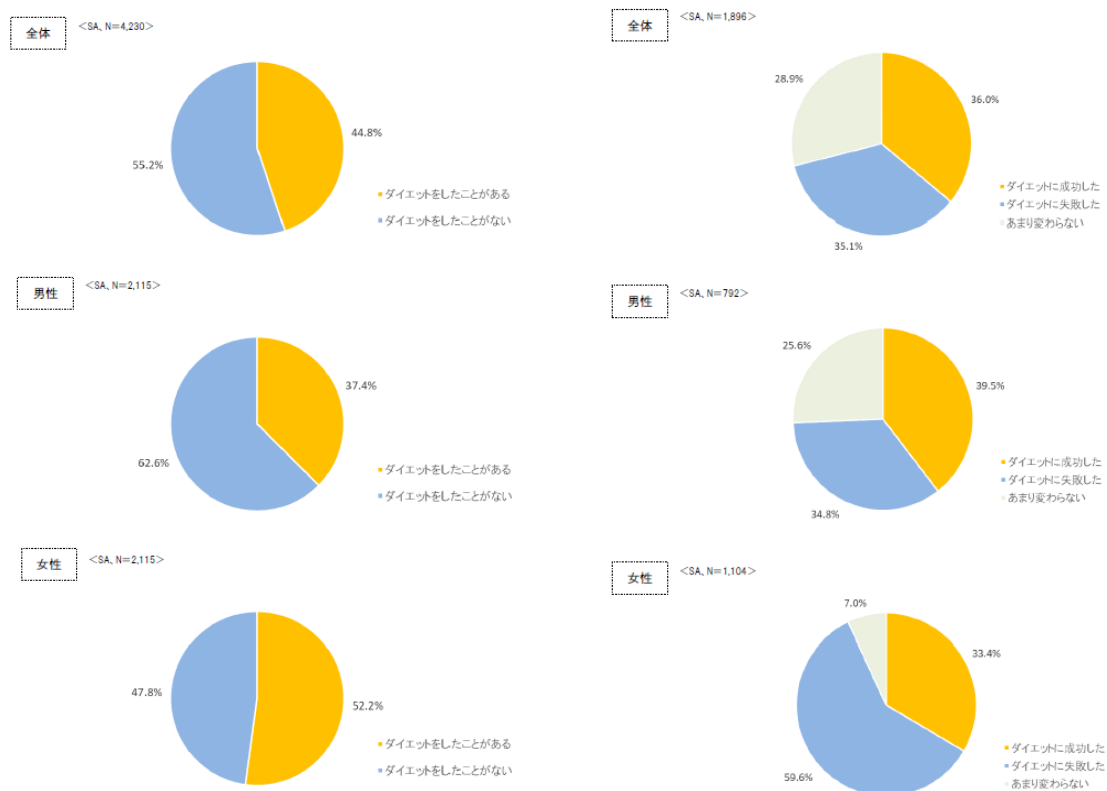
全国の肥満傾向児の推移と肥満が増加する背景[6]

肥満を予防するには、幼児期に早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活リズムを身に付けることが大切である。1 日 3 回の食事と 1 回の間食を基本として、食事は大盛りにせず、一汁二菜（主食・汁物・主菜・副菜）を組み合わせ、個別に盛り付け、主菜は肉類に偏ることなく、卵類、魚介類といったもの、また、野菜や海藻を使ったよく噛んで食べるメニューを増やし、好き嫌いをなく食べられるように、そして、できるだけカロリーや塩分の多い加工品や外食、甘い飲み物は減らすことが効果的である。ゲームやスマホ、テレビの利用時間を減らし、その時間に外で遊んだり、体操やストレッチしたり、またお風呂掃除などの身体を動かすお手伝いをして、1 日合計 60 分以上の運動が更に効果的である。

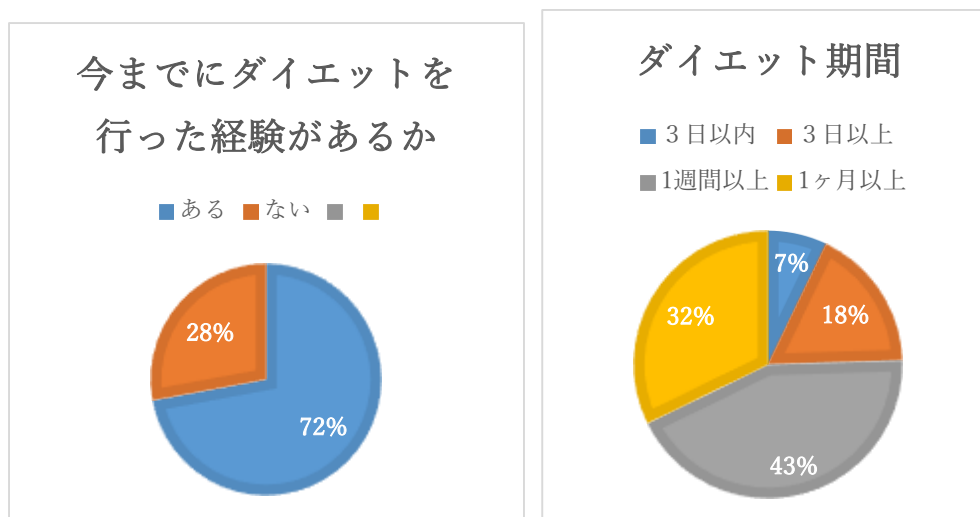
3 章 ダイエットの実態調査

ライザップ[9]によると 20 歳～69 歳の男女合わせて 4,230 人に対してダイエットについての調

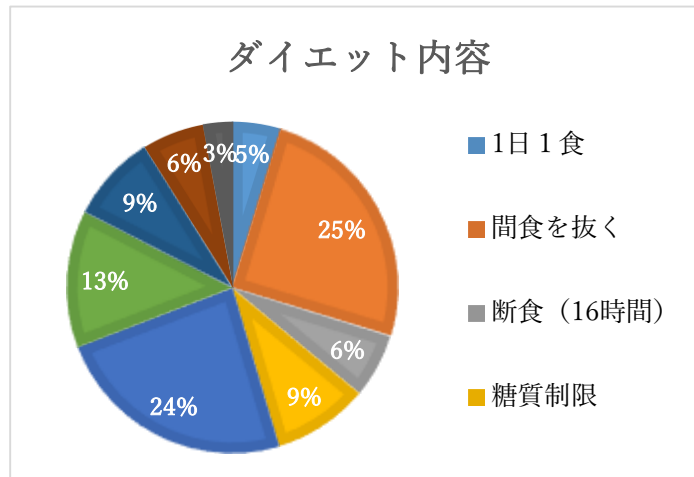
査アンケート結果、ダイエット経験者は全体が 44.8%、男性が 37.4%、女性が 52.2%であり、半数以上の女性がダイエットを一度は経験したことがあるということが分かった。また、女性の約 6 割がダイエット後にリバウンドしてダイエット前よりも体重が増えてしまっている状況が伺える結果となっている。



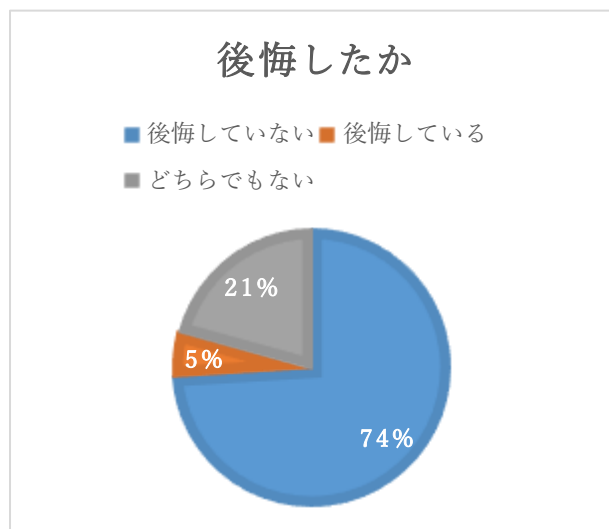
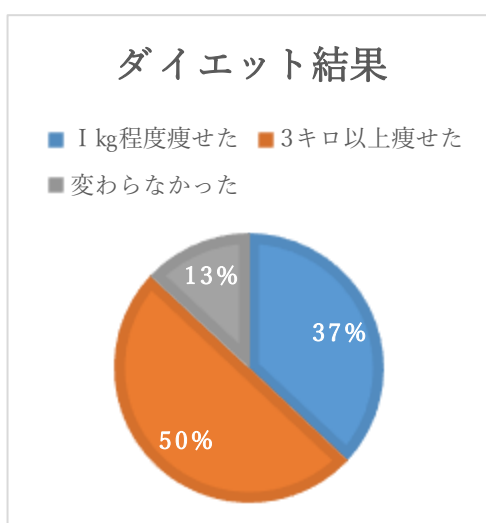
2023 年に中村学園大学短期大学部幼児保育学科に在籍している 1 年生および 2 年生、計 389 名に対してダイエットに関するアンケート調査を行った。有効回答は 215 名 (55.3%) であり、回答者の内 203 名が女性、10 名が男性、2 名がその他であった。



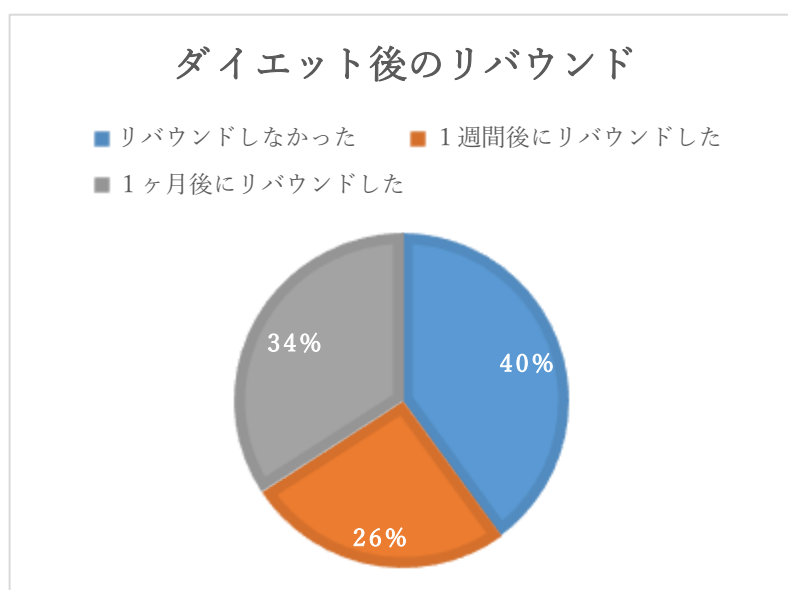
20歳前後の女性の7割にダイエット経験があり、また、ダイエット期間は1週間以上や1か月以上といったある程度長期間ダイエットを継続している状況である。これは20歳から69歳の女性のダイエット経験が52.2%であったことを考えると、若い女性ほどダイエットへの関心が高く、これが20代女性の肥満度が最も低い結果と考えられる。



ダイエットの内容としては断食や1日1食といった所謂無理なダイエットではなく、運動や間食を抜くといったどちらかという継続可能なダイエット内容が大半を占めていた。



ダイエットの効果としては、3キロ以上痩せたとの回答が半数であり、1キロ以上痩せたとの回答は全体の約9割であった。これは若者の運動不足や不規則な食生活の実態を表した結果とも考えられるが、努力に伴うダイエットの成功体験に満足していることが伺える結果となっている。



ダイエット後のリバウンドについては、20 歳から 69 歳の女性の約 6 割がリバウンドしている状況と同じ結果となっていた。

まとめ

これまで述べてきたように、日本におけるダイエットは若者が美容の為に行なっている場合が多く、世界的に肥満比率の低い日本人が過度なダイエットを行うことで拒食症に繋がるリスクが高いことに注意しなければならない。見た目の美しさにこだわる若者に言いたいことは体や心の美しさにおいて日本人は既に世界一である。日本は長寿の国であって、医師の日野原重明先生や瀬戸内寂聴先生等、有名人だけではなく周囲にも 100 歳を迎える方々がいることであろう。長寿の方々に共通することはお肉が大好きということである。また、もう一つ重要な共通していることは日々の食事の基盤は魚を毎日食するということである。古来より引き継がれた魚食文化を基盤として生きてきたことが世界で長寿の国となり、世界的にも肥満比率が少ない理由と言えるであろう。最近、子どもの肥満が最近話題となっており、子どものダイエットについての議論を耳にする。しかし、成長途中の子どもにはハンバーグやカレーライスなどを制限して成長への影響やストレスを感じる不安を考えるのではなく、日本が世界に誇る魚食文化を食育として培うことではないだろうか。

参考文献

[1] 糖尿病ネットワーク「世界の 20 億人以上が肥満か太り過ぎ 途上国や子供でも増加」

<https://dm-net.co.jp/calendar/2006/004799.php>

(2023 年 10 月 31 日確認)

[2] 社会実情データ図録「肥満比率の各国比較」(OECD 諸国、2013 年までの最近年)

<https://honkawa2.sakura.ne.jp/2220.html>

(2023 年 10 月 31 日確認)

[3] NHK「子どもの拒食症について なりやすいタイプと原因・症状・治療法」

https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_342.html

(2023 年 11 月 15 日確認)

[4] 国立国際医療研究センター

<https://www.ncgm.go.jp/news/2021/20220208.html>

(2023 年 11 月 15 日確認)

[5] アリナミン製薬「健康サイト 拒食」

https://alinamin-kenko.jp/navi/navi_kyoshoku.html

(2023 年 11 月 15 日確認)

[6] 放射線医学県民健康管理センター「子どもの肥満は増えているの？」

https://fukushima-mimamori.jp/physical-examination/column/column_childobesity.html

(2023 年 11 月 15 日確認)

[7] 共立美容外科「ダイエットをするメリットとは？具体的なダイエット方法も併せて解説」

<https://www.kyoritsu-biyo.com/column/slim/what-are-the-benefits-of-dieting/#5>

(2023 年 12 月 7 日確認)

[8] 公益財団法人生命保険文化センター「より豊かな人生に向けた生活設計」

<https://www.jili.or.jp/lifeplan/rich/1260.html>

(2023 年 12 月 7 日確認)

[9] RIZAP「ダイエットに関する調査委」

<https://www.rizapgroup.com/news/press-releases/20190517-01/>

(2023 年 12 月 11 日確認)