

論文タイトル：Perceived body size and desire for thinness of young Japanese women: a population-based survey.

論文著者：Hayashi F, 他

論文掲載誌：British Journal of Nutrition, 96:1154-1162.

美容目的で痩せたいと考える女性が多いようです。このような痩身願望は、年齢や住んでいる地域によって異なるのでしょうか。この研究では、1998年の国民栄養調査に参加した15-39歳の日本人女性1,731名（妊婦、授乳婦を除く）を対象として、自己の体格認識と痩身願望の程度を、年齢階級別、居住地域の規模別に比べています。

調査方法

対象者の①体格指数（body mass index: BMI）、②体格の過大評価の有無、③痩身願望の有無、④居住地の人口規模を、次のように調べました。

- ① BMIは、国民栄養調査で測定された身長と体重から、次のように算出しました。

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{体重 (kg)} / \text{身長 (m)} / \text{身長 (m)}$$

対象者のBMIを小さい順に並べ、小さい方から5%未満を「極度のやせ」、5%以上25%未満を「やせ」、25%以上75%未満を「普通体重」、75%以上95%未満を「過体重」、95%以上を「肥満」と定義しました。

- ② 体格の過大評価の有無を調べるために、自分自身の体格が「極度のやせ」、「やせ」、「普通体重」、「過体重」、「肥満」のどれに該当すると思うかを各対象者に尋ねました。

実際の体格（①）が「普通体重」以下であるにもかかわらず、自分の体格を「過体重」または「肥満」と評価した場合を「過大評価あり」としました。

- ③ 痩身願望を調べるために、対象者自身が理想だと思う体重（理想体重）を尋ね、身長（実測値）と理想体重から理想BMIを求めました。実際の体格（①）が「普通体重」以下であるにもかかわらず、理想BMIが「やせ」または「極度のやせ」に該当した場合を「痩身願望あり」としました。

- ④ 対象者の居住地（自治体）の人口規模によって、「大都市」（人口100万人以上）、「中都市」（人口15万人以上100万人未満）、「小都市」（人口5万人以上15万人未満）、「町村」（人口5万人未満）に分類しました。

※詳細は、文献をご確認ください。

—国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所—

統計的解析方法

すべての対象者 1,731 名の体格を年齢階級別（15-19 歳；20-24 歳；25-29 歳；30-34 歳；35-39 歳）に分類した後、「過体重」と「肥満」の者を除外して*、次のように解析を行いました。

※「過体重」と「肥満」の者を解析から除外した理由は、「普通体重」以下の者のみが体格の「過大評価」や「瘦身願望あり」に分類されうるためです（②、③）。

体格の過大評価の有無（②）と瘦身願望の有無（③）を、年齢階級別、居住地規模別にそれぞれ比較しました（解析手法：多変量ロジスティック回帰分析）。年齢階級別の解析では「25-29 歳」を比較基準とし、居住地規模別の解析では「町村」を比較基準としました。解析では、BMI（①）を調整しました。

結果

●対象者の体格分類、体格の自己評価、理想体重

各年齢階級で、それぞれの体格に含まれた人の BMI (kg/m^2) の範囲は表 2 の通りでした。なお、（）内は、各年齢階級における人数の割合を示します。

表. 体格の各分類における対象者の BMI (kg/m^2) (年齢階級別)

	極度のやせ (5%)	やせ (20%)	普通体重 (50%)	過体重 (20%)	肥満 (5%)
15-19 歳	~16.9	17.0~18.6	18.7~21.4	21.5~25.5	25.6~
20-24 歳	~16.8	16.9~18.7	18.8~21.8	21.9~25.4	25.5~
25-29 歳	~17.0	17.1~18.6	18.7~21.8	21.9~26.4	26.5~
30-34 歳	~17.3	17.4~18.9	19.0~22.5	22.6~28.1	28.2~
35-39 歳	~17.8	17.9~19.4	19.5~23.2	23.3~29.0	29.1~

<参考表>日本肥満学会による体格の分類

体格の分類（日本肥満学会）	低体重	普通体重	肥満
BMI (kg/m^2)	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

すべての対象者 1,731 名のうち、48.4%が自分の体格を「過体重」または「肥満」と評価しました。また、43.7%が「やせ」または「極度のやせ」に相当する体重を理想としていました。

●体格の過大評価の有無（年齢階級別、居住地規模別）

体格を過大評価した者は、25-29 歳に比べて 15-19 歳で多いことが示されました。一方、居住地域の規模と体格の過大評価に関連はありませんでした。

※詳細は、文献をご確認ください。
— 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 —

● 瘦身願望の有無（年齢階級別、居住地規模別）

瘦身願望を持つ者は、25-29歳に比べて、15-19歳、20-24歳、35-39歳で多いことが示されました。居住地の規模別にみると、町村に比べて、大都市で瘦身願望を持つ者が多いことが示されました。中都市と小都市では、町村と比べて有意な違いはありませんでした。

まとめ

この研究では、15-39歳の日本人女性において、体格の過大評価の有無ならびに瘦身願望の有無が、年齢階級や居住地の規模によって異なることが示されました。しかし、それ以前に、年齢階級や居住地の規模に関わらず、日本の女性は一貫して瘦身願望を有していることが示されました。

やせは、骨密度の低さなど、本人の健康状態に望ましくない影響を与えただけでなく、妊娠可能な女性のやせは次世代の子どもたちの食行動にも望ましくない影響を与えていることが報告されています。過度な瘦身願望にとらわれることなく、自分自身や次世代の子どもたちの健康のために、適切な体重管理を行うことが重要です。