ダイエット行動の有無による大学生男女の食行動の変化

○友寄 遥¹・本岡寛子²・治部哲也²

(¹神戸松蔭女子学院大学大学院 文学研究科・²関西福祉科学大学)

キーワード: 食行動 ダイエット 性差

Research on eating behavior by presence of dieting action in male and female university students .

haruka TOMOYORI, hiroko MOTOOKA, tetsuya JIBU

(Graduate School of literature ,Kobe Shoin Kansai University Of Welfare Sciences)

Key words: eating behavior diet sex differences

目的

テレビや雑誌では依然としてダイエットの特集がよく組まれている。さらに近年では男性を対象としたダイエットの特集も見られるようになった。これは、性別問わずダイエットに関する関心の高さの現れとも言える。しかし、食行動に関する研究では性差を扱っているものが少ない。

また、ダイエットを契機に食行動が乱れることがある。つまり、ダイエット中はかえって食べ物について考えるようになり(Warren & Cooper, 1988), 痩せたいと思っている者ほど間食をしてしまうのである(荻布・蓮井・細田・山本, 2006)。以上のことから、本研究では大学生を対象に性別とダイエット行動の有無によって食行動に差異がみられるか否か検討することを目的とする。仮説として、ダイエットを行っている者は行っていない者よりも外的刺激に対する反応性が上がり、抑制が外れやすいことが推察される。

方法

調査対象者 大学生 245 名で、全体の平均年齢は 19.6 歳であった。調査対象者の内訳は男性 99 名(平均 19.7 歳)、女性 146 名(平均 19.5 歳)であった。

調査日時・場所 関西の私立大学の講義の一部を利用した。実施日は 2009 年 6 月 10 日、7 月 7 日の 2 日間であった。

手続き 質問紙は授業後に配布し、一斉に集団で実施した。回答は無記名で行われ、実施時間は 10～15 分であった。

質問紙の構成 フェイスシートでは、年齢および性別、現在ダイエットを行っているか否かを尋ね、食行動尺度では TFEQ(Three-Factor Eating Questionnaire: 以下、TFEQ) 日本語版 51 項目を用いた。この尺度は 3 つの下位尺度からなり、Factor1 では自発的な食事制限の強さ、Factor2 では抑制の外れやすさ、Factor3 では自覚的な空腹感の強さを測定する。

結果

ダイエット行動の有無と性別における TFEQ の各下位尺度の得点差に差異がみられるか否かを検討するため、ダイエット行動の有無(2)×性別(2)の計 4 群を独立変数、TFEQ の下位尺度の得点を従属変数として 2 要因の分散分析を行った。TFEQ の Factor1 では、性別の主効果に有意な差はみられなかったが

($F(1, 241) = .057, n.s.$), ダイエット行動の主効果に有意な差がみられた($F(1, 241) = 49.72, p < .05$)。このことからダイエットを行っている者は行っていない者よりも自発的な食事制限が強いことが明らかとなった。Factor2 では、性別の主効果($F(1, 241) = 8.86, p < .001$)、ダイエット行動の有無の主効果($F(1, 241) = 4.38, p < .05$)に有意な差が見られた。このことから男性よりも女性のほうが抑制が外れやすく、ダイエットを行っている者は行っていない者よりも抑制が外れやすいことが明らかとなった。Factor3 では性別およびダイエット行動の有無における主効果に有意な差がみられなかった。また、全ての Factor において交互作用は見られなかった。

考察

本研究では、性別とダイエット行動の有無によって食行動に差異がみられるか否かを調べるために、TFEQ を従属変数として分析を行った。結果、ダイエットを行っている者は食事制限を強めると同時に、抑制も外れやすくなっていることが明らかとなった。これは、Warren ら(1988)が述べているように、食事制限をすることは、かえって食べ物について頭から離れられなくなったためと考えられる。また、性差については女性のほうが、内外問わず刺激に対して摂食行動が誘発されやすいことが確認されている(Lundholm & Wolins, 1987)。これらは外国の学生を対象とした研究であるが、我が国の学生においても同じ結果になることが確認された。今後はダイエット行動の内容を明確にし、内容によって食行動に違いがみられるか検討する必要がある。

引用文献

荻布智恵・蓮井理沙・細田明美・山本由喜子(2006). 若年女性の痩せ願望の現状と体型に対する自覚及びダイエット経験 生活科学研究誌, Vol.5 25-33
Lundholm, J. K., & Wolins, L. (1987). Disordered eating and weight control behaviors among male and female university students. *addictive Behaviors*, 12, 275-279.
Warren, C., & Cooper, P. J. (1988). Psychological effects of dieting. *British Journal of Clinical Psychology*, 27, 269-270

Table ダイエット行動の有無および性差における TFEQ の平均値(標準偏差)

TFEQ	全体	男性		女性	
		ダイエット有	ダイエット無	ダイエット有	ダイエット無
自発的な食事制限の強さ	7.56 (4.29)	11.27 (4.86)	6.32 (3.85)	10.67 (4.31)	6.04 (3.02)
抑制の外れ易さ	6.47 (3.23)	5.91 (2.26)	5.38 (3.03)	8.17 (3.26)	6.40 (3.02)
自覚的な空腹感の強さ	5.81 (3.13)	4.73 (2.97)	5.61 (2.94)	5.89 (3.19)	6.11 (3.30)