

## 若年女性における食習慣状況と体調認識の関係

The relation between the eating habit status  
and the physical condition recognition at the tender woman

山内有信<sup>1)</sup>  
Arinobu YAMAUCHI

村上 淳<sup>2)</sup>  
Jun MURAKAMI

要 旨：若年女性における正しい食習慣の形成は、特に今後、妊娠・出産を経て母親となり、子育て世代となる年代であることから必至である。そこで、若年女性に向けた食教育を実施するための基礎資料を得ることを目的とし、現在の食習慣と不定愁訴の関連に加え、主観として「風邪をひきやすさ」等の健康状況の認識との関連性についてアンケート調査を実施した。その結果、若年女性において、食習慣の良否によって不定愁訴の訴えや主観的健康状況に影響を及ぼすことが示唆された。これらのことから、自身の健康状況を正確に把握した上で、食習慣やライフスタイルの見直しを促すことが、行動変容のきっかけとなり得ると考える。

key words：食習慣の良否，不定愁訴，健康状況認識

### はじめに

10代後半から20代前半にかけての若年者は、行動範囲の拡大や生活スタイルの自立化に伴って生活リズムが不規則になりがちであることに加え、食習慣については、欠食やまとめ食い、間食、夜食、外食の増加によって栄養バランスを崩しやすい。とくに、この年代の女性は、低体重の弊害に関する知識が乏しい一方で、体組成を無視し、体重計に示される数値だけにとらわれたダイエット志向による欠食の繰り返しから負のスパイラルから食行動異常の発症といった問題も発生しやすい。代表的な食行動異常である摂食障害については、医療関係者でも認識が低く、その報告が少ないために推定であることに加えて、近年になって解析が進行している段階ではあるが、全摂食障害の推定値は、1998年の1.18%から2002年では12.74%と、実に10倍以上増加しているとされている<sup>1,2)</sup>。また、摂食障害とまではいなくても、近年ではサプリメントやダイエット食品などへの依存もみられ、正しい食習慣が形成できていない、あるいは食への意識が低い傾向にある。

我々は、食習慣が良好であるほど、「だるい」、「元

気がでない」、「頭が痛くなりやすい」、「イライラしやすい」、「心配事がある」等の不定愁訴の訴えが少なく、健康に関する総合評価点も有意に高いことを以前に報告している<sup>3)</sup>。このことを考慮しても、若年女性における正しい食習慣の形成は、特に今後、妊娠・出産を経て母親となり、子育て世代となる年代であることから必至であると考えられる。また、好ましくない食習慣状況下では、病気になるがちで、健康被害を招きやすいことは周知の事実である。しかし、若年者では活動の種類や範囲が広い一方で、ライフスタイルを見直す機会が少ないこともあって、食習慣を変容することが、成人以上に容易ではない。このことは、若年女性における調査研究の結果、n数が少ないため参考ではあるが、文科系学部にも所属する学生への「食と健康」に関する授業の初回と最終回で実施した調査の結果、保健行動に関する知識に比べて意識はやや低く、行動ではさらに低くなる傾向が報告されていることから伺える<sup>4)</sup>。

そこで、本研究では、若年女性に向けて少しでも好ましい食習慣の実践を意識させるための基礎資料を得ることを目的とし、現在の食習慣と不定

1) 広島修道大学健康科学部

2) 中国学園大学現代生活学部

愁訴の関連に加え、主観として「風邪をひきやすさ」等の健康状況の認識との関連性についてアンケート調査を実施した。

## 方 法

本調査を行うにあたって、事前に鈴峯女子短期大学食物栄養学科において倫理事項の確認・承認を受けたうえで、対象者には完全匿名化された調査であることに加えて結果を学外公表する可能性がある、拒否することも可能であることを説明したうえで、提出をもってこれらの事項を承諾したものと実施した。

### 1. 調査実施時期と対象者

2010年及び2011年1月に本調査を実施した。対象者は、栄養士養成施設に在籍していた女子学生70名（平均年齢 $19.8 \pm 0.4$ 歳）である。

### 2. アンケート調査内容

アンケート調査項目は、不定愁訴（疲労調査）、本人の主観による健康状態、および食習慣状況で構成した（末尾参考図）。

不定愁訴の調査設問は、日本産業衛生学会・産業疲労研究会による30項目の「自覚症状調べ」<sup>5)</sup>を用いた。なお、本調査は、「眠気とだるさ症状」「意識の集中困難」「局在的身体違和感」ごとに10項目で構成されている。

本人の主観による健康状況は、「風邪をひきやすい」「風邪が治りにくい」「下痢をしやすい」「お腹が痛くなりやすい」「医者によくかかる」「貧血・貧血傾向である」「生理不順気味」の7項目とした。食習慣調査は、欠食を含む食行動や、食品の摂取状況に関する24項目とした。

### 3. データ解析準備

食習慣の評価については、あらかじめ設定した設問ごとの回答得点を用いて、満点に対する百分率を食習慣得点とした。この食習慣得点の中央値は59.375点（ $n = 6$ ）であるのに対して平均 $\pm$ SDは、 $59.8 \pm 10.5$ 点と近似であった。グループ分けにおいては、最低点が36.5点、最高点が84.4点であったことを踏まえたうえで、中央値は現状を示すものであって必ずしも好ましい状況を反映するものではないことを考慮して、対象者を食習慣得点で、70点以上（優： $n = 13$ ）、60～70点未満（良： $n = 21$ ）、50～60点未満（可： $n = 25$ ）、50点未満（不可： $n = 11$ ）の4グループに振り分けた。

また、不定愁訴は、各分類ごとに30点満点に対する合計値の百分率を得点とした。

### 4. 統計処理

統計処理は、「Excel統計2012」を用いて、ノンパラメトリック検定（クラスカル・ウォリス検定）にかけた上で、Steel-Dwassの多重比較検定でもって母平均の差の検定を行った。

## 結 果

区分年齢、身長、体重、体脂肪率およびBMIに有意な差は認められなかったが、不可・可・良・優の順に“やせ型”の傾向にあった（表1）。

不定愁訴と食習慣状況の関連において、「I群（眠気とだるさ症状）」では、“優 vs. 不可”に $p < 0.01$ の、“良 vs. 不可”、および“可 vs. 不可”に $p < 0.05$ の有意差があった（図1）。

また、「II群（意識の集中困難）」では、不可に

表1 調査対象者区分別身体状況

(平均 $\pm$ SD)

群	年齢(歳)	身長(cm)	体重(kg)	体脂肪率(%)	BMI(kg/m <sup>2</sup> )
優	19.8 $\pm$ 0.4	157.6 $\pm$ 6.7	52.7 $\pm$ 10.4	27.1 $\pm$ 7.0	21.3 $\pm$ 4.2
良	19.8 $\pm$ 0.4	157.4 $\pm$ 7.7	51.2 $\pm$ 7.9	27.1 $\pm$ 5.6	20.7 $\pm$ 2.8
可	19.8 $\pm$ 0.4	156.8 $\pm$ 3.8	51.0 $\pm$ 6.5	26.4 $\pm$ 4.7	20.7 $\pm$ 2.4
不可	19.9 $\pm$ 0.5	161.0 $\pm$ 6.5	53.3 $\pm$ 11.9	23.6 $\pm$ 9.5	20.4 $\pm$ 3.1

クラスカル・ウォリス検定+Steel-Dwass多重比較検定で有意な差は認められなかった。

対して他3群は有意な高値 ( $p < 0.01$ ) を示し (図2)、「Ⅲ群(局在的身体違和感)」では、「優 vs. 不可」の比較で  $p < 0.01$  の有意な差があった (図3)。

そこで、不定愁訴の総合得点と食習慣状況を比較すると、「優 vs. 不可」において  $p < 0.01$  の、「良 vs. 不可」および「可 vs. 不可」においては  $p < 0.05$  の有意差があり、不定愁訴と食習慣状況の間に関連がみられた (図4)。

主観による健康状況と食習慣状況の関連では、「貧血・貧血傾向である」の回答者で、「優 vs. 不可」

において  $p < 0.05$  の有意差があった他では差が認められなかった (表2)。

しかし、7項目の総合得点で比較すると、「優 vs. 不可」および「良 vs. 不可」の比較において  $p < 0.01$  の有意差があった (図5)。

## 考 察

「眠気とだるさ症状」「意識の集中困難」「局在的身体違和感」においては、以前の研究結果とほぼ同様の傾向を示した。これは、若年層に一貫し

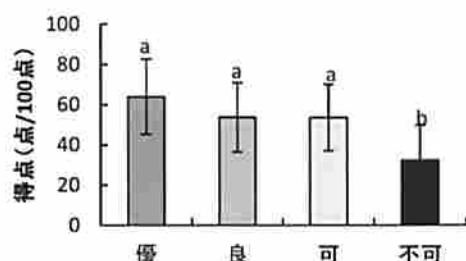


図1 I群(眠気とだるさ症状)得点の比較

データ=平均得点±SD  
同じアルファベットを持たない群間に  $p < 0.05$  で有意な差がある。

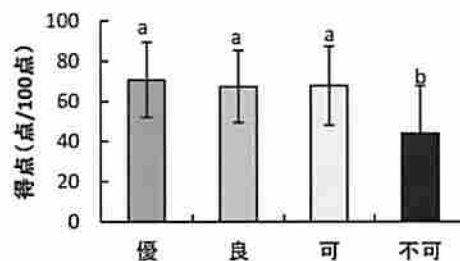


図2 II群(意識の集中困難)得点の比較

データ=平均得点±SD  
同じアルファベットを持たない群間に  $p < 0.05$  で有意な差がある。

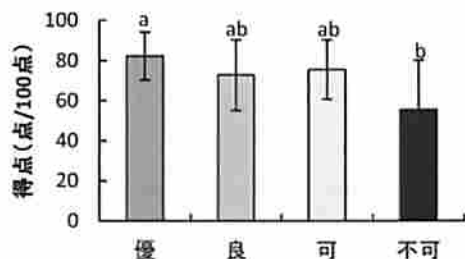


図3 Ⅲ群(局在した身体的違和感)得点の比較

データ=平均得点±SD  
同じアルファベットを持たない群間に  $p < 0.05$  で有意な差がある。

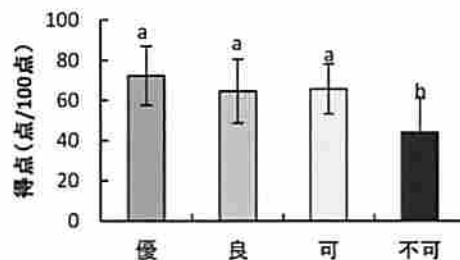


図4 不定愁訴総合得点 (I~Ⅲ群)の比較

データ=平均得点±SD  
同じアルファベットを持たない群間に  $p < 0.05$  で有意な差がある。

表2 食習慣状況区分別「主観的健康状況」の得点

	優	良	可	不可
風邪をひきやすい	2.92 ± 1.38	3.00 ± 1.22	2.68 ± 1.35	1.73 ± 1.49
$\chi^2: p = 0.125$	a	a	a	a
風邪が治りにくい	2.77 ± 1.48	3.52 ± 0.75	2.80 ± 1.41	2.00 ± 1.79
$\chi^2: p = 0.069$	a	a	a	a
下痢をしやすい	3.46 ± 0.88	2.86 ± 1.39	3.00 ± 1.41	1.64 ± 1.75
$\chi^2: p = 0.067$	a	a	a	a
お腹が痛くなりやすい	2.77 ± 1.48	2.67 ± 1.49	2.48 ± 1.64	1.09 ± 1.51
$\chi^2: p = 0.040$	a	a	a	a
医者によくかかる	3.62 ± 1.12	3.57 ± 0.75	3.44 ± 1.00	3.18 ± 1.40
$\chi^2: p = 0.687$	a	a	a	a
貧血傾向にある	3.46 ± 1.13	2.29 ± 1.62	2.96 ± 1.40	1.82 ± 1.60
$\chi^2: p = 0.021$	a	ab	ab	b
生理不順気味	2.92 ± 1.71	2.57 ± 1.63	2.64 ± 1.73	2.00 ± 1.61
$\chi^2: p = 0.498$	a	a	a	a

データ=平均得点±SD。 同じアルファベットを持たない群間に  $p < 0.05$  で有意な差がある。

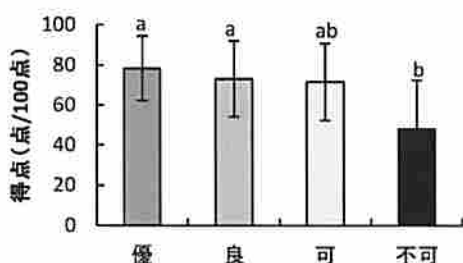


図5 IV群(直接的健康状況)得点の比較  
データ=平均得点±SD  
同じアルファベットを持たない群間に $p < 0.05$ で有意な差がある。

と言えることであり、食生活だけでなく、ライフスタイルの影響もあると考えられる。

主観的健康状況については、各項目で比較すると、「貧血・貧血傾向である」のみ有意差があり、それ以外の項目については有意差がなかったが、主観的食習慣の総合得点では有意差がみられたことは興味深い。自身では具体的に健康状況をつかめてはいないが、なんとなく体調がすぐれないことや、それが食習慣の影響もあると認識しにくいことが、食習慣を変容しようとする機会が生まれにくい要因なのかもしれない。

前澤らは、貧血群に不定愁訴を持つ者が多い一方で、貧血者の5割は以前にも指摘されていたにも関わらず、その約2割は全く問題意識を持っていなかったという実態から、発見初期の保健指導による生活改善などによって健康な身体を実感させ、健康行動を実行させる必要があることを示唆している<sup>6)</sup>。今回の調査においても、食習慣状況と「貧血・貧血傾向である」との回答と食習慣に関連があったことから、若年女性の特徴でもある、①月経②食事時間の不規則さ③一人暮らしで食事内容のアンバランス④ダイエットなど、食事に対しての意識が低いという前澤らの警鐘を裏付ける結果となった。

今回対象とした若年女性は、栄養士養成の女子学生が対象であったが、不十分な食習慣の者も少数みられた。また、年代が思春期から青年期への移行期であり、身体的・精神的にも不安定で、バランスも乱れがちでもある。心身ともに健康状態を保ち、生涯健康に過ごすためにも、食生活の見直しを図るよう促し、正しい食習慣を身につける機会を作ることが必要であり、特に栄養学について専門的に学ぶ学生には、積極的に食生活の見直

しを促したい。

今回の結果から、若年女性において、食習慣の良否によって不定愁訴の訴えや主観的健康状況に影響を及ぼすことが示唆された。以上のことから、自身の健康状況を正確に把握した上で、食習慣やライフスタイルの見直しを促すことが、行動変容のきっかけとなり得ると考える。

## 謝 辞

本報告は、2016年6月に開催された「日本食育学術会議 第11回大会」にて発表されたものである。本研究において、解析・統計処理についてご助言・ご指導を頂きました岡本洋子先生(元 鈴峯女子短期大学食物栄養学科教授; 現 広島修道大学健康科学部教授)にこの場を借りてお礼申し上げます。また、とくに「日本食育学術会議 第11回大会」での発表に向けて、抄録本文作成ならびに発表の労を賜った古田歩先生(元 鈴峯女子短期大学副手; 現 県立広島大学大学院生)にお礼申し上げます。

## 文 献

- 1) Nakai Y., Nin K., Noma S.: Eating disorder symptoms among Japanese female students in 1982, 1992 and 2002. *Psychiatry Res.*, 219 (1), pp. 151 - 156, 2014.
- 2) 平成 26 年度精神保健等国庫補助金「摂食障害治療支援センター設置運営事業」摂食障害情報ポータルサイト. <http://www.edportal.jp/pro/epidemiology.html>, 2017/6/25 アクセス
- 3) 政田圭子・古里ゆかり・山内有信: 女子大生の食生活の現状解析 - II, 鈴峯女子短期大学人文社会科学集報 61, pp.153 - 159, 2014.
- 4) 村上 淳・北島葉子・山崎真未・田村理恵・木野山真紀: 文科系学生の価値観と保健行動, *食育学研究* 12 (1), pp.40 - 41, 2017.
- 5) 日本産業衛生協会産業疲労研究会疲労自覚症状調査検討小委員会: 産業疲労の「自覚症状調べ」についての報告, *労働の科学* 25, pp.5 - 33, 1970.
- 6) 前澤高子・片平敬子・桂 きみよ・佐伯節子: 短大女子学生の貧血と生活・食習慣および不定

参考図

### 健康・食習慣アンケート

年齢(            歳)    性別( 男・女 )    身長(            cm)    体重(            kg)

体脂肪率(全身    %)、上腕部    %)、体幹部    %)、下腿部    %)、筋肉率(全身    %)、上腕部    %)、体幹部    %)、下腿部    %)

★該当する回数を○をつけてください。

設問		よくある (全くそう)	やや多い (ややそう)	やや少ない (ややそうでない)	あまりない (そうでない)
疲労とだるさ 症状	1. 腿が重い				
	2. 全身がだるい				
	3. 足がだるい				
	4. あくびがでる				
	5. 腿がぼんやりする				
	6. 眠い				
	7. 目が疲れる				
	8. 動作がぎこちない				
	9. 足元が軽くない				
	10. 横になりたい				
家庭の 実生活 困難	11. 考えが多と重ならない				
	12. 話をするのが嫌になる				
	13. いらいらする				
	14. 気が散る				
	15. 物事に熱心になれない				
	16. ちよつとした事が悪い出せない				
	17. することに間違いが多くなる				
	18. 物事が気にかかる				
	19. きちんとしていられない				
	20. 視力がなくなる				
病 を 患 了 し た 身 体 的 困 難 症	21. 腿が痛い				
	22. 肩がこる				
	23. 腰が痛い				
	24. 息苦しい				
	25. 口が渇く				
	26. 声がかすれる				
	27. 目まいがする				
	28. まぶたの筋肉がピクピクする				
	29. 手足が震える				
	30. 気分が悪い				
そ の 他	31. 風邪をひきやすい				
	32. 風邪が治りにくい				
	33. 下痢をしやすい				
	34. お腹が痛くなりやすい				
	35. 医者によくかかる				
	36. 貧血・貧血傾向である(月経を推く)				
	37. 生理不順気味(女性のみ)				

1. 食事の時間は規則的である  
全くそう、 ややそう、 ややそうでない、 全くそうでない

2. 食事を満足するまで食べる  
全くそう、 ややそう、 ややそうでない、 全くそうでない

3. 朝食をよく食べる(朝食を抜く)  
全くそう、 ややそう、 ややそうでない、 全くそうでない

4. 昼食をよく食べる  
全くそう、 ややそう、 ややそうでない、 全くそうでない

5. 夕食をよく食べる(夕食における栄養・栄養食を抜く)  
毎日、 週3~4回、 週1回程度、 ほとんどしない

6. 夕食することがある  
全くそう、 ややそう、 ややそうでない、 全くそうでない

7. 朝食を抜くする割合はどのくらいですか  
毎日、 週3~4回、 週1回程度、 ほとんど食べない

8. 食品の組み合わせや栄養バランスを考えて食事を摂取している  
全くそう、 ややそう、 ややそうでない、 全くそうでない

9. おかずの味付けは甘い(砂糖味)方  
全くそう、 ややそう、 ややそうでない、 全くそうでない

10. おかずの味付けは塩辛い方  
全くそう、 ややそう、 ややそうでない、 全くそうでない

11. 人参・ほうれん草など緑黄色野菜をどのくらいの割合で食べますか  
毎日、 週3~4回、 週1回程度、 ほとんどしない

12. キャベツ・レタスなどその他野菜(淡色野菜)をどのくらいの割合で食べますか  
毎日、 週3~4回、 週1回程度、 ほとんどしない

13. 果物をどのくらいの割合で食べますか  
毎日、 週3~4回、 週1回程度、 ほとんどしない

14. 肉・魚・卵類をどのくらいの割合で食べますか  
1日3回、 1日2回、 1日1回、 あまり食べない

15. 大豆製品をどのくらいの割合で食べますか  
毎日、 週3~4回、 週1回程度、 ほとんどしない

16. 乳・乳製品をどのくらいの割合で食べますか  
毎日、 週3~4回、 週1回程度、 ほとんどしない

17. 昼・夕食に揚げ物をどのくらいの割合で食べますか(弁当で少量は除く)  
毎日毎食、 1日1食毎日、 週3~4食、 週1食程度未満

18. 漬物をどのくらいの割合で食べますか  
毎日毎食、 1日1食毎日、 週3~4食、 週1食程度未満

19. 塩辛(塩鮎)たらこなどをどのくらいの割合で食べますか  
毎日、 週3~4回、 週1回程度、 ほとんどしない

20. 料理の味付け以外に、 かけ醤油・ソースなどをよく使う  
全くそう、 ややそう、 ややそうでない、 全くそうでない

21. 焼酎や焼酎・焼酎をよく食べる  
全くそう、 ややそう、 ややそうでない、 全くそうでない

22. 甘い菓子やスナック菓子をよく食べる  
全くそう、 ややそう、 ややそうでない、 全くそうでない

23. コーラ・缶コーヒーなど清涼飲料水をよく飲む  
全くそう、 ややそう、 ややそうでない、 全くそうでない

24. インスタント食品や冷凍食品をよく食べる  
全くそう、 ややそう、 ややそうでない、 全くそうでない