

## 女子大学生の健康状態に及ぼすダイエット行動の有無と 心理的特性の検討

三浦麻子, 香取友貴, 荻野容子, 山田絵美\*

### The Effects of Diet Behavior on Female University Students and an Examination of Their Psychological Characteristics

Asako MIURA, Yuki KATORI, Yoko OGINO, Emi YAMADA\*

#### Abstract

This study used female university students to examine the health state of young women, their dieting behavior, and their desire to be thin as seen in their body images, and attempted to grasp the psychological background of this using a psychometric measure. 80% of study subjects had a BMI within the “normal” range. However, approximately 20% among them had a body fat percentage of over 30%-so-called “hidden obesity.” In these two non- “thin” groups approximately 75% of people had experience dieting, a considerable amount. Individuals in both of these groups had a body image that was generally accurate. However, in them there were many individuals with an ideal body image thinner than their image of their current body. There were many individuals who wanted to appear slimmer and to diet again. On the other hand, the thin group did not necessarily have a strong desire to be thin or considerable experience dieting. When their psychological characteristics were measured, it was found that compared to findings in previous research there was less of a tendency to desire praise, suggesting the possibility that this psychological characteristic might not be influencing individuals' orientation towards dieting.

#### I. 諸言

わが国の若年女性においては、強いやせ願望や身体不満足度が高いことなどに起因した誤ったダイエット行動により、栄養不良や不定愁訴の増加、貧血、骨密度の低下など健康上の問題が数多く指摘されている<sup>1) 2)</sup>。大学生を対象にした調査では、男子学生に比べて女子学生は“瘦身願望”が強く、“現在よりもやせること”を

第一目的としたダイエット経験者が多く、やせることへのこだわりが強いという心理的側面が報告されている<sup>3)</sup>。やせ願望がどのような心理的背景から生じたかを検討した心理面からの研究と、ダイエット行動が健康状態にもたらす影響を検討した研究はそれぞれ行われているものの、若年女性のやせ願望やダイエット行動の有無と健康状態、そしてその心理的背景との関連

---

\*人間健康学部 健康栄養学科

について検討した報告はあまりみられない。そこで本研究では、女子大学生を対象とし、現代の若年女性の健康状態とそれに関連していると推測されるダイエット行動の有無、自己のボディイメージからみた瘦身願望、そして心理的背景を把握する可能性を探るため心理測定尺度を用いて検討することを試みた。

## Ⅱ. 方法

### 1) 対象者および主な調査内容

2014年10月から12月中旬にかけて本学健康栄養学科（管理栄養士養成課程）の18～21歳の女子学生に対して研究内容を説明し、承諾の得られた109名を対象として調査を実施した。現在の健康状態を把握するためにまず身体計測を行い、さらに自記式アンケート調査を実施した。このうち回答の不備を除いた100名の結果について、SPSS Ver.20を用いて解析した。なお、本研究は駒沢女子大学・駒沢女子短期大学研究倫理委員会の審査を得た上で、本調査の目的および内容、データのプライバシー保護の厳守について対象者に説明し、同意を得た後に実施した。

### 2) 調査項目

#### (1) 身体計測

対象者の現時点での身体状況を把握するため、身長、体重を測定し、BMIを算出した。また、マルチ周波数体組成測定計（株式会社タニタ、TANITA MC-190）を使用し、体重、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、筋肉量、体水分量、推定骨量を測定した。骨密度は、超音波骨密度測定装置（アロカ株式会社、AOS-100NW）を使用し、右足踵骨部の骨内超音波伝播速度を測定した。血圧は上腕式血圧計（オムロン社、HEM-7000）において測定した。

#### (2) 質問紙によるアンケート調査

質問紙は対象者に直接配布し、対象者が各自

で記入後、その場で回収した。

#### a) 健康状態およびダイエット行動の有無

現在の健康状態に関連する項目として、運動習慣、月経周期、貧血症状等について尋ねた。また、現在の体調を評価する指標の一つとして、『青年用疲労自覚症状尺度』<sup>4)</sup>を用いた。本尺度は、疲労の度合いを把握する尺度として、妥当性および信頼性に優れ、実用性においても有効であることが示されている<sup>5)</sup>。本調査項目の評定方法は、その時点から過去1か月程度の疲労に関する項目（集中思考困難、活力低下、意欲低下、だるさ、ねむけなど）の自覚の程度について、「非常に感じる」（7点）から「全く感じない」（1点）までの7段階で評価するものであり、得点が高いほど自覚された疲労の程度が重いことを意味する。その他、現在や過去のダイエット実施状況やダイエット理由等についても尋ねた。

#### b) 視覚的体型認識（体型の自己評価）

ボディイメージの認識が適正であるかどうかや、やせ願望を知るための間接的な方法として、ボディイメージ尺度のひとつであるStunkardら<sup>6)</sup>のシルエットチャート法を用いた。これは数字が大きくなるにつれ肥満度が高くなる9つの体型のイラスト（図1）を用い、視覚的な体型に対する認識評価を行うものである。9つの体型のイラストの一番やせている体型のイラストを1点、一番太っている体型のイラストを9点として、やせから標準そして肥満までを9段階の体型のイラストで表したものである。通常、対象者が選んだ体型のイラストと実際の本人の体型には相関があり、妥当性が証明されている。本調査では、対象者に自分自身の“現在の体型”、“今後目指したい体型”（以下、“理想体型”）、雑誌等のモデルをしている人の“モデル体型”、“やせていると思う体型”、“太っていると思う体型”として認識している一番近

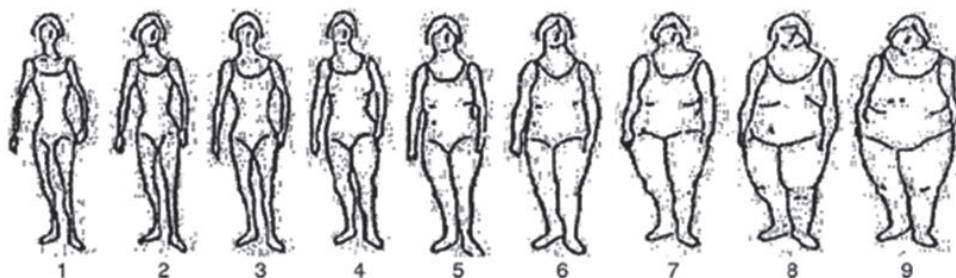


図1 ボディーイメージ尺度<sup>6)</sup>

い体型のイラストを選択してもらい、自己のボディーイメージや理想の体型すなわち間接的なやせ願望の有無について調べた。

### c) 心理的特性

心理的背景を把握する可能性を探るため、心理学研究の分野で用いられている心理測定尺度の中から2つの尺度<sup>7) 8)</sup>を用いた。本調査で用いたのは、他者からの評価に対する欲求を測定する尺度である「賞賛獲得欲求」および「拒否回避欲求」であり、やせ志向と関連があると報告されているものである。「賞賛獲得欲求」とは「みんなの人気者になりたい」「人を感じさせたい」など肯定的な評価を求める尺度であり、一方の拒否回避欲求は「嫌われたくない」「変な人間だと思われたくない」など否定的な評価を避けたい傾向をみる尺度である。両尺度とも「あてはまらない」(1点)から「あてはまる」(5点)の5段階評価で選択してもらい、合計点の高低で評価するものである。

## Ⅲ. 結果

日本肥満学会の肥満判定基準に基づき、BMIを用いて分類したところ、体格区分は「やせ」16.0%、「普通」80.0%、「肥満」4.0%であった。BMIが「普通」の者をさらに体脂肪率により区分した結果、体脂肪率30%未満の者(以下、「ふつう」)は61.0%、体脂肪率30%以上の者(以下、「隠れ肥満」)は19.0%であった。各群の主な身

体計測値等を表1に示した。

体組成に関連の深い運動習慣の有無についてたずねたところ、全体では64.0%の者に過去の運動習慣がみられたが、現在運動習慣のある者の割合は24.0%であった。いずれの体格区分の者も、過去に運動習慣があったものの現在はしていない者が最も多かった。(図2)

疲労自覚症状尺度による疲労の度合いについては体格区分により有意差は認められなかったものの、「やせ」や「隠れ肥満」の者は得点が高く、疲労度合いが高い傾向がみられた。また、月経不順な傾向の者は全体では22.0%で、有意差はなかったものの「やせ」の者では37.5%と若干多めであった。貧血については「ふらつくなどの自覚症状がある」「診断されている・薬を飲んでいる」と答えた者は、「やせ」「ふつう」「隠れ肥満」の者でいずれも約3割みられた。

次に、ダイエット行動について今までの経験の有無や今後の希望について尋ねた。ダイエットを現在している、または過去にしたことのある者を「経験あり」とし、今後ダイエットをしたい、あるいは続けたい者を「希望あり」として、クロス集計した。(図3)「やせ」では「経験あり・希望あり」の者はわずか6.3%であったのに対し、その他の群では5~6割と多かった。また、「経験なし・希望あり」の者を合わせたダイエット志向者を合わせると「やせ」では12.6%であったのに対し、「ふつう」では

表1 体格区分別身体計測値等

計測項目	単位	やせ (n=16)	ふつう (n=61)	隠れ肥満 (n=19)	肥満 (n=4)	合計 (n=100)	P値※
身長	cm	156.6 ± 4.6	158.7 ± 4.9	157.0 ± 6.0	156.5 ± 4.7	157.9 ± 5.1	0.334
体重	kg	43.0 ± 2.5 <sup>*abc</sup>	51.0 ± 4.1 <sup>*ade</sup>	56.3 ± 6.1 <sup>*bdf</sup>	71.1 ± 17.2 <sup>*cef</sup>	51.5 ± 7.6	0.000
BMI	kg/m <sup>2</sup>	17.5 ± 0.6 <sup>*abc</sup>	20.2 ± 1.1 <sup>*ade</sup>	22.8 ± 1.4 <sup>*bdf</sup>	28.8 ± 5.1 <sup>*cef</sup>	20.6 ± 2.7	0.000
体脂肪率	%	19.7 ± 3.3 <sup>*abc</sup>	25.3 ± 2.9 <sup>*ade</sup>	32.5 ± 1.8 <sup>*bdf</sup>	40.2 ± 7.0 <sup>*cef</sup>	26.3 ± 5.6	0.000
体脂肪量	kg	8.5 ± 1.5 <sup>*abc</sup>	13.0 ± 2.2 <sup>*ade</sup>	18.3 ± 2.7 <sup>*bdf</sup>	29.5 ± 13.0 <sup>*cef</sup>	13.9 ± 5.3	0.000
除脂肪体重	kg	34.6 ± 2.4 <sup>*abc</sup>	38.0 ± 2.6 <sup>*a</sup>	38.0 ± 3.7 <sup>*b</sup>	41.7 ± 4.5 <sup>*c</sup>	37.6 ± 3.2	0.000
筋肉量	kg	32.7 ± 2.2 <sup>*abc</sup>	35.9 ± 2.4 <sup>*a</sup>	35.8 ± 3.4 <sup>*b</sup>	39.2 ± 4.1 <sup>*c</sup>	35.5 ± 3.0	0.000
推定骨量	kg	1.9 ± 0.2 <sup>*abc</sup>	2.2 ± 0.2 <sup>*a</sup>	2.2 ± 0.3 <sup>*b</sup>	2.5 ± 0.4 <sup>*c</sup>	2.2 ± 0.3	0.000
骨密度	%	100.2 ± 8.1	103.5 ± 9.3	107.9 ± 14.9	112.0 ± 5.2	104.2 ± 10.6	0.068
上腕周囲長	cm	23.3 ± 1.2 <sup>*abc</sup>	25.5 ± 1.6 <sup>*ade</sup>	27.5 ± 1.8 <sup>*bdf</sup>	31.3 ± 4.8 <sup>*cef</sup>	25.8 ± 2.4	0.000
上腕筋面積	cm <sup>2</sup>	30.1 ± 3.9 <sup>*ab</sup>	34.2 ± 5.8 <sup>*ac</sup>	33.4 ± 4.8 <sup>*d</sup>	42.4 ± 8.8 <sup>*bcd</sup>	33.7 ± 5.9	0.001
収縮期血圧	mmHg	111 ± 12	112 ± 12 <sup>*a</sup>	115 ± 11	133 ± 18 <sup>*a</sup>	113 ± 13	0.018
拡張期血圧	mmHg	66 ± 10 <sup>*a</sup>	63 ± 10 <sup>*b</sup>	68 ± 7 <sup>*c</sup>	78 ± 17 <sup>*abc</sup>	65 ± 10	0.011
疲労自覚症状尺度	点数	91.5 ± 19.1	88.8 ± 20.8	91.2 ± 18.3	81.8 ± 19.9	89.4 ± 19.9	0.810

平均値±標準偏差

※ 一元配置分散分析後、Tukey法による多重比較 \*a～f 同一文字間に有意差あり(P&lt;0.05)

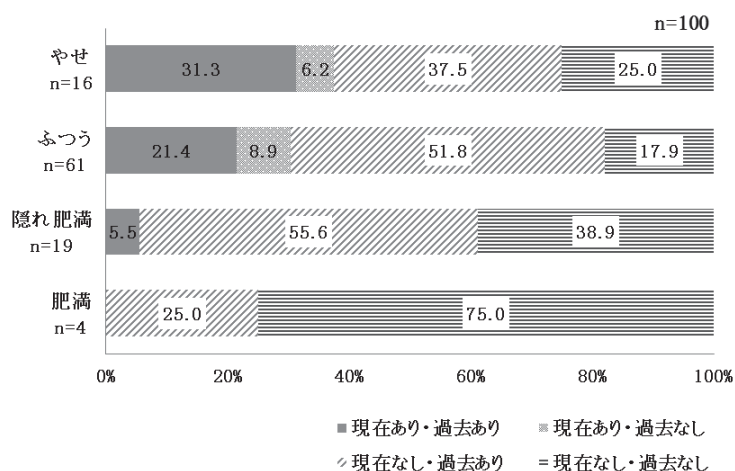


図2 現在と過去の運動習慣の有無

68.9%、「隠れ肥満」では79.0%、「肥満」では75.0%とダイエットを希望する者の割合が高かった。

ボディーイメージの認識ややせ願望を間接的に知るため、ボディーイメージ尺度得点の結果を図4に示した。先行研究<sup>9)</sup>により女性の平

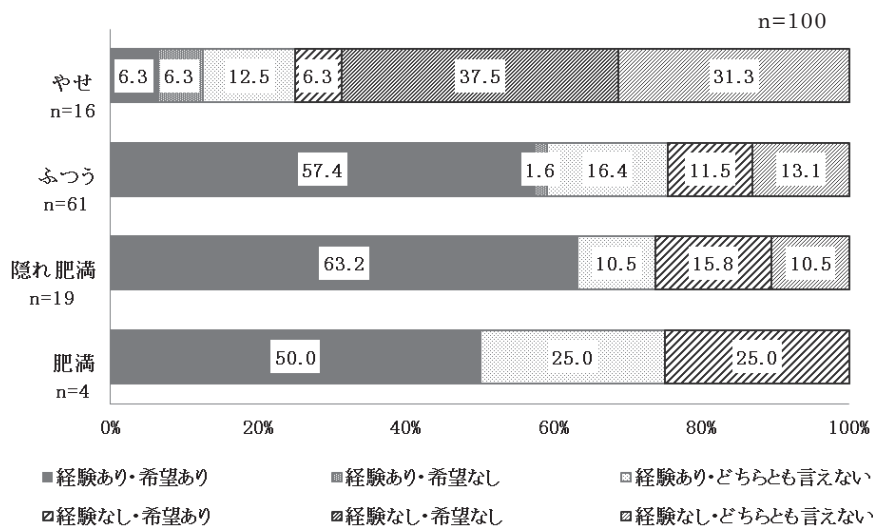


図3 ダイエット経験の有無と今後のダイエット希望

均的な体型は3～4番当たりが目安とされている。本研究の対象者の“現在の体型”の全体平均は $3.8 \pm 1.0$ であった。体格区別の回答は有意に異なっており、現在の自分の体型についておおそ正しく認識していた。今後目指したいいわゆる“理想体型”の全体平均は $2.6 \pm 0.7$ であった。「やせ」の者の場合、現在と理想のボディイメージを比較すると、今より太くなりたいと考える者の方が多かった。「やせ」と「ふ

つう」群の理想の体型を比較すると、両群間で有意な差があり、「ふつう」の者は「やせ」の者より、より細い体型が理想であることがわかった。いわゆる“モデル体型”についての認識にも有意差があり、「肥満」の者よりも「やせ」「ふつう」「隠れ肥満」の者の方が、モデルに対してより細くやせているイメージが強かった。また、“やせている体型”の全体平均は $2.2 \pm 0.8$ であり、1～2の体型をやせていると認識して

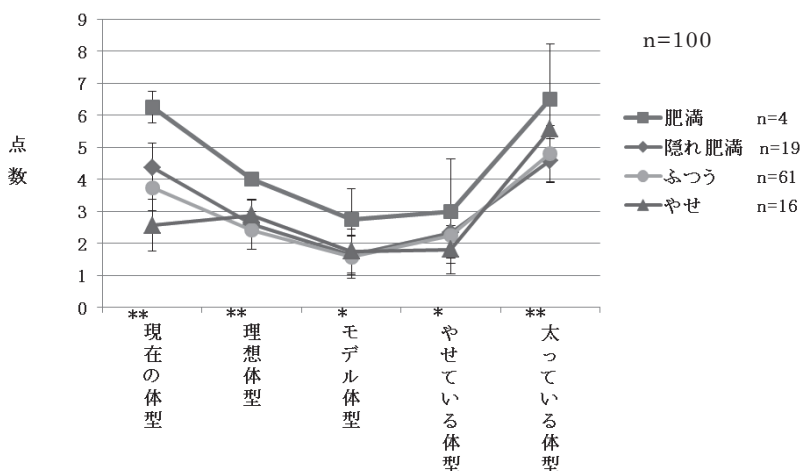


図4 ボディイメージ尺度 ※ Kruskal-Wallis 検定 \*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$



いた。一方、“太っている体型”の全体平均は5.0 ±1.0であり、4～9点を太っている体型と認識していた。しかし、「やせ」の者に対し「ふつう」「隠れ肥満」の者では“太っている体型”の点数が有意に低く、「やせ」の者より“太っている体型”をより細くイメージしている傾向がみられた。

心理的特性の評価は賞賛獲得欲求・拒否回避欲求という心理尺度を用い、その結果を表2に示した。賞賛獲得欲求について比較した結果、「ふつう」の者が最も高く、次いで「やせ」、「肥満」、「隠れ肥満」という順であった。「隠れ肥満」の賞賛獲得欲求は低めであった。拒否回避欲求について比較してみると「肥満」の者がやや高めであったが、今回特に有意差は認められなかった。

#### Ⅳ. 考察

現在、わが国の若年女性は世界的に見てもやせ傾向にあり、平成26年度国民健康・栄養調査の結果をみても、BMIが「やせ」に該当する者の割合は20歳代で17.4%と最も多い<sup>10)</sup>。女性にとってこの年代は妊娠や出産、子育てを経験し始める頃であり、適切な食生活と体重の維持はとても重要である。しかし、現代の社会的風潮ともいえる異常な“やせ願望”が思春期・青年期女性および妊婦にも影響を及ぼしていることが強く懸念されている。人口動態統計<sup>11)</sup>によると、日本における低出生体重児の出生率は

平成27年には9.5%にまで上昇し、今も増加傾向がみられる。低出生体重児の出生率が増加している要因は、高齢出産や多胎児の増加、早産児の救命率の上昇等が絡み合っているため因果関係を単純に結論づけることはできないが、青年期女性の不適切な低体重傾向が低出生体重児出生率の増加要因となっていることも否定できない。

そもそもやせ願望やダイエット志向を助長した“やせた女性が美しい”とする美意識は欧米人の体型に対する憧れから始まり、ダイエット関連報道や広告などを通じて、いつしか「やせている＝幸福」という価値観が日本人女性の多くに浸透したと考えられている。そして昨今、やせに起因すると考えられる若年女性の食行動上の問題は数多くの報告があり、その心理的要因として“ボディーイメージの歪み”や“身体不満足度が高い”ことなどが関係している<sup>12)</sup>。馬場ら<sup>14)</sup>は、“瘦身のメリット感”が瘦身願望と直接関連する重要な要因であるとしている。また、やせている体型は“美的”であり社会的評価との関連が強いと捉えられ、公的自意識の高い者や自己に対する不全感・不安感・空虚感などをもつ者は、体型を自己呈示の手段として意味付け、“メリット感”や“デメリット感”を抱きやすい傾向にあることも示されている。現代の若年女性は、自己評価や他者評価により形成された歪んだ自己イメージの認識により、理想のボディーイメージと実際の体型との乖離

表2 心理測定尺度結果

計測項目	やせ (n=16)	ふつう (n=61)	隠れ肥満 (n=19)	肥満 (n=4)	合計 (n=100)	P値※
賞賛獲得欲求	23.4 ±4.0	23.9 ±4.7	21.3 ±5.8	22.0 ±5.4	23.2 ±4.9	0.227
拒否回避欲求	30.7 ±3.3	31.1 ±7.0	29.3 ±7.0	33.8 ±2.6	30.8 ±6.4	0.582

※一元配置分散分析

により生まれた瘦身願望から不必要なダイエット行動に走っている可能性があり、特に若年女性は社会的風潮に左右されやすいことがそれらの行動を助長している。若年女性のダイエット行動による不適切な食事制限は、本来健康度の高いこの時期に、栄養不良や不定愁訴の増加、骨密度の低下などを引き起こしていることは指摘されているが、その背景となる心理的特性と健康状態との関連については明らかになっていない。

本研究の対象者の体格は、身長 $157.9 \pm 4.8\text{cm}$ 、体重 $51.6 \pm 8.1\text{kg}$ 、BMI $20.7 \pm 2.8\text{kg/m}^2$ であり、国民健康・栄養調査<sup>10)</sup>における20歳代女性の体格と同程度であった。対象者全体のBMIは20.6と標準範囲であったものの、「やせ」16.0%、「隠れ肥満」19.0%、「肥満」4.0%と全体の約4割の者に問題がみられた。

ダイエット経験に関しては、およそ6～7割がダイエットをしている、もしくは経験があることが報告<sup>15) 16)</sup>されており、今回の対象者も約7割と同程度であった。体格区別にみると、「やせ」の者のダイエット経験者は少なく、ダイエットを行ってやせたというよりもともとやせ型の者が多いと推測された。また、やせの者では現在よりも理想のボディーイメージの点数が高いことから、現在の体型は細すぎると認識している者が多く、やせへの執着が少ないようであった。それに対し、ダイエット経験者がいずれも7割以上である「ふつう」、「隠れ肥満」「肥満」群では、現在よりも理想のボディーイメージの点数が低く、やせ志向の者が多かった。特に、現在ダイエットをしている者は「隠れ肥満」の者で31.6%と多く、今後も続けたいあるいは今後ダイエットをしたいという者を合わせると78.9%と最も多かった。また、「やせ」と「肥満」群では、「やせている体型」といわゆる“モデル体型”とをほぼ同じシルエットを選択して

いるのに対し、「ふつう」と「隠れ肥満」群では、「理想体型」と「やせている体型」を同じシルエットを選択している者が多かった。そして、すべての項目において「ふつう」と「隠れ肥満」群はより細いシルエットを選択していることから、やせ志向が強いことが伺えた。おおよそ各自の体型を適正に認識出来ている者が多かったが、やせていることを理想とし、BMIが標準範囲あるいはやせの範囲にありながらも、ダイエットを行いたいという者が多くみられた。特に「ふつう」「隠れ肥満」群の瘦身願望の強さが認められており、よりダイエット行動に走りやすい可能性が示唆された。

身体状況の一つとして、月経の状況は全体で8割の者がほぼ規則的であり、坂間ら<sup>17)</sup>の若年女性の報告の34%に比べ、規則的に月経が来ている者が多かった。しかし、「やせ」の群で月経不順の者が他の群より多かった。また、疲労自覚症状尺度を用いた不定愁訴の有無についての結果から、「やせ」の群の健康度は他の群と比較して若干低い傾向にあることがわかった。一方、運動習慣の有無をみると、過去から現在にかけて運動習慣のある者の割合は「やせ」の者が最も高かった。「やせ」の者は現在運動習慣があることによりやせている者が多いとも推測でき、筋肉量が多いために基礎代謝量が多く、太りにくい体質だという可能性もある。このように体重だけでは単純に評価できないため、体組成などを調べ詳細なアセスメントが必要である。

今回、心理的特性を把握する尺度として、賞賛獲得欲求および拒否回避欲求の有無を調べたところ、全体平均は賞賛獲得欲求 $23.2 \pm 4.9$ 、拒否回避欲求 $30.8 \pm 6.4$ という結果となった。先行研究では男女合わせての結果であるが、賞賛獲得欲求は $25.8 \pm 7.51$ 、拒否回避欲求は $31.8 \pm 7.55$ であった<sup>18)</sup>。小島らの別の報告<sup>8)</sup>では、女性の

賞賛獲得欲求は $28.9 \pm 6.25$ 、拒否回避欲求は $30.9 \pm 6.35$ であり、今回の対象者では全体的に賞賛獲得欲求がやや低めであった。賞賛獲得欲求と拒否回避欲求の得点を各群で比較したところ、「ふつう」の者は他群よりも賞賛獲得欲求の平均点が最も高いことから、他者からの肯定的な評価を獲得したいという欲求をやや高く持っている可能性がある。一方、「肥満」の者は他群よりも拒否回避欲求の平均点が高いことから、周囲から嫌われるといった否定的な評価を回避したいという欲求をやや高く持っている可能性がある。また、本研究ではダイエット経験者の多い「ふつう」「隠れ肥満」の群とダイエット経験者の少ない「やせ」の群の間に賞賛獲得欲求の結果に差は認められず、痩身願望やダイエット行動を起こす上で「周囲から注目を集めたい」、「人を感じさせたい」、「他者から賞賛されたい」という欲求が直接的に関与するとは限らないという可能性が推察された。

今回の結果だけでは短絡的な評価はできないが、管理栄養士として体格を評価し栄養指導を担う立場にある者としては、単純に体格だけでなく、その背景にある心理的側面を理解することも重要であると思われる。例えば「ふつう」体型の者であっても他者から認められることが健康的な行動の継続や食生活の改善につながる可能性があり、一方「肥満」の者では他者から拒否されたくない欲求が先行して、自分の抱えている問題を正直に言い難い傾向があるのではないかと推測される。そのため、栄養相談においてはまず、対象者自身が自分の行動や考えを非難されないという安心感を抱いてもらうことが大切であり、管理栄養士が対象者との間でどのように信頼関係を築いていくかが問題解決の鍵となるものと考えられる。対象者が自分自身の状態をどう認識し、そして何に困っており、今後どの様な希望があるのかを率直に話しても

られるような状況を作り出すことが何より大切である。

全体を通してみると、既存の青年期女性の報告に比べ、今回の対象者は健康状態が比較的悪い状態ではない者が多かった。これは、対象者が健康管理について学んでいる管理栄養士課程の学生ということもあり、日頃から健康について自身の状況を見直す機会が多いことが関連していると推測される。しかし、それにも関わらず標準体型でありながらやせたいと思う者が多く存在しており、痩身を美化する考え方は簡単には払拭できないことが示唆された。今後は健康管理等についての理解度の異なるであろう対象者についても調査を行い、比較研究を進めて行くことが必要であると考ええる。そして、健康を維持するための自己イメージの捉え方やこの時期における健康管理のあり方について提言できる方法を模索していきたい。

## V. 参考文献

- 1) 古屋かな恵、木村友子、内藤通孝 (2011) 女子大学生における体格と主観的健康度との関連、栄養学雑誌、69、326-334
- 2) 重田公子、笹田陽子、鈴木和春、櫻村修生 (2008) 若年女性の痩身志向が血液ヘモグロビン値を指標とした貧血に与える影響、日本食生活学会誌、19、155-162
- 3) 江田節子 (2006) 大学生のボディーイメージと食習慣について、人間環境学会紀要、6、41-50
- 4) 小林秀紹、出村慎一、多田信彦、菅野紀昭、郷司文男、館岡正樹 (2000) 青年用疲労自覚症状尺度の作成、日本公衆衛生雑誌、47、638-646
- 5) 斎藤友介、矢嶋裕樹、坂野純子、中嶋和夫、青年用疲労自覚症状尺度の構成概念妥当性の検討、大東文化大学紀要、41、61-71



- 6) Stunkard A.J., Sorensen T., Schulsinger F. (1983) Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York. 115-120
- 7) 小島弥生、太田恵子、菅原健介 (2003) 賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度、心理測定尺度集 V、90-94
- 8) 小島弥生、太田恵子、菅原健介 (2003) 賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度作成の試み、性格心理学研究、11、86-98
- 9) 福田ひとみ、平川智恵、香野美佳 (2008) 大学生の体型意識と食行動、人間文化部研究年報、66-76
- 10) 厚生労働省、平成26年国民健康・栄養調査結果、<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000117311.pdf>
- 11) 厚生労働省政策統括官 (統計・情報政策担当)、平成29年 我が国の人口動態統計 - 平成27年までの動向 -
- 12) 重田公子、笹田陽子、檜村修生 (2008) 母親の痩身志向が次世代の健康に与える影響、東京農大農学集報、53、41-45
- 13) 金本めぐみ、横沢民男、金本益男 (2005) 思春期女性の身体意識と食行動に関する研究、上智大学体育、38、1-9
- 14) 馬場安希、菅原健介 (2000) 女子青年における痩身願望についての研究、教育心理学研究、48、267-274
- 15) 倉元綾子 (2000) 若者のダイエット経験と食生活の実態、鹿児島県立短期大学紀要、51、51-69
- 16) 平野和子 (2002) 女子学生のボディイメージとダイエット行動について、神戸文化短期大学研究紀要、26、1-12
- 17) 坂間伊津美、楠見由里子 (2004) 女子大学生の月経随伴症状とライフスタイルとの関連、茨城キリスト教大学紀要Ⅱ、社会・自然科学、38、193-203
- 18) 小島弥生 (2011) 防衛的悲観性と賞賛獲得欲求・拒否回避欲求の関連 - 2つの承認欲求がともに強い人の特徴について -、埼玉学園大学紀要 人間学部篇、11、67-74