

青年期女子のダイエット経験と食意識の関連

よこお あきこ たけうち みか すずき まさお
横尾 暁子・竹内 美香・鈴木 晶夫

〈要 旨〉

青年期女子の「痩せ」の多さが問題視されている。本研究では、首都圏の大学に在籍する女子学生 115 人を対象に調査を実施し、中学から現在までのダイエット経験やBMI、食習慣、自尊感情、栄養知識の関連について調査した。

今回の調査からは、青年期女子の痩身願望や痩身化の高さが明らかになり、体型の不満足感と自尊感情の間に有意な負の相関関係が見られた。また、ダイエット経験者の多さが明らかになったとともに、ダイエットを実施した理由について、発達段階ごとの特徴が示された。さらに、これまでのダイエット経験のパターンによって、食意識や栄養知識およびBMIに差異のあることが示唆された。

これらの結果をもとに若年女子の過度な痩せを防ぎ、心身ともに健康な状態を維持するための適切な介入方法の在り方について検討し、今後に向けた課題を示した。

〈キーワード〉

青年期女子, ダイエット経験, BMI, 食意識

I. 問題と目的

わが国では、近年、青年期女子の痩せが問題視されている。厚生労働省が毎年実施している国民健康・栄養調査は、身体状況調査、栄養摂取状況調査、生活習慣調査に関する調査票から構成されており、様々な年代の健康に関する調査結果が公表されている。平成 29 年度の国民健康・栄養調査報告¹⁾では、身長と体重から算出するBody Mass Index (BMI)について、目標とするBMIの範囲を年代ごとに定め、20 代以上の男女の分布について示している。18 歳から 49 歳までの男女については、目標とするBMIは 18.5 – 24.9 であるが、目標に満たない(BMI < 18.5)割合が一番高いのは 20 代の女性の 21.7%, ついで 30 代女性の 13.4%, 40 代女性の 10.6%, 20 代男性の 9.1%, 30 代男性の 3.6%, 40 代男性の 1.6%である。

青年期女子の痩せの多さの背景には、痩せていることが魅力的であるという社会文化的な背景があり、瘦身願望や不適当なダイエット行動を引き起こす一因になっているという報告は多い。向井・増山・山宮(2018)²⁾は、小学生から大学生までの女子を対象とした調査を行い、ダイエット行動とその関連因子の発達的な変化について検討しており、どの発達段階においても、メディアからのプレッシャーがダイエット行動と有意に関連していることや、発達段階により傾向の違いはあるものの私的自己意識および公的自己意識がダイエット行動と関連することを示している。さらに森・山本・倉賀(2012)³⁾は、女子大学生を対象に調査を行い、ファッションへの興味の度合いや食事の摂食態度の関連について検討し、おしゃれ願望に根ざした瘦身願望が減量行動を通して摂食障害的行動を招く一因になっていることを示した。

馬場・菅原(2000)⁴⁾は、現代女子の瘦身化の実態について、青年期女子にとってダイエットが幸福獲得の手段として位置づけられているという捉え方を示している。すなわち、運動機能や健康上の理由以外に、女性としての魅力をアピールしたいという「自己顕示欲求」や、「自己不全感からの脱却」といった多様な欲求を、ダイエット行動という手段を用いて満たそうとすることによって瘦身願望が高まると述べている。自己不全感からの脱却については、自尊感情の低さと空虚感があった際に、そうした不全感の原因を体型に帰属し、瘦身願望に至ることを示している。

ダイエット行動による大幅な体重減少の及ぼす身体的・精神的悪影響についてはこれまでも指摘されてきた⁵⁾⁶⁾⁷⁾ものの、依然として女子の瘦身願望は根強いのが実情である。瘦身願望が生じる心理的なプロセスを検討する研究や、過度なダイエット行動や痩せが引き起こす健康上の問題について検討する研究は多いが、有効な対応策の検討は十分であるとは言えない。心身の健康の保持という観点に加え、青年期女子が将来次世代を育む可能性を鑑みると対応策の検討は急務である。

本研究では、ダイエット行動に関連する意識や行動について検討し、青年期女子の痩せについて対応のあり方を検討することを目的とする。そのため、まず青年期女子の痩せの実態および体型への満足度や自尊感情について調べる。またダイエット行動に関連する意識や行動として、家庭での食習慣に着目し、ダイエット行動との関連について検討する。さらに、ダイエット経験の有無やダイエット開始のきっかけを調べてダイエットに至るプロセスについて探索的に検討する。なお本研究では、ダイエット経験について中学・高校・現在という3つの時期を設定して回答を求め、ダイエット経験のパターン別に特徴を比較し、ダイエットに至るプロセスの詳細な検討と、介入策の検討の足掛かりとする。

Ⅱ. 方法

1. 調査協力者

首都圏の大学に在籍する女子学生に、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説明し、回答協力を要請した。協力への同意が得られた115名(平均年齢18.75歳 $SD=0.75$)を対象に調査を実施した。

2. 調査票

調査票は複数の尺度や項目から構成されているが、今回は以下の項目について報告をする。

(1) 基本属性

学年、年齢、性別、体重、身長について回答を求めた。

(2) 自尊感情尺度

ダイエット行動との関連を検討するために、自尊感情尺度について回答を求めた。自尊感情尺度は、Rosenberg(1965)⁸⁾の作成した尺度の日本語訳(桜井⁹⁾, 2000)を利用した。10項目からなり、逆転項目が半数含まれている。桜井(2000)は4段階評定を用いているが、他の尺度とあわせて5段階評定とし、「はい」「どちらかといえばはい」「どちらともいえない」「どちらかといえばいいえ」「いいえ」で回答を求めた。10項目による尺度得点の理論的範囲は10点から50点となり、得点が高いほど自分を肯定的に感じていることを示す。

(3) 食意識尺度

ダイエット行動に関連する食の問題について多面的にとらえるために、食意識に関する尺度について回答を求めた。伊東・竹内・鈴木(2004)¹⁰⁾の食に関する項目から、現在の食習慣に関するもの(EATb)56項目と過去の食習慣に関するもの(EATc)11項目を使用した。食事場面での経験や、日常の食生活や食習慣など、食のライフスタイルに関する67項目について、「1 全然あてはまらない」「2 少しあてはまる」「3 どちらでもない」「4 だいたいあてはまる」「5 非常にあてはまる」までの5段階評定で回答を求めた。

(4) 中学時代・高校時代・現在の健康に関する行動や意識

ダイエット経験のプロセスについて検討し、ダイエット経験のパターン別に特徴を比較するために、中学時代・高校時代・現在のそれぞれの時期における、栄養知識の様子、ダイエットの経験の有無やダイエットの動機に関して回答を求めた。また、現在の体型の不満足度についても回答を求めた。

Ⅲ. 結果

1. BMI, 体型への満足感, 自尊感情について

(1) BMI

身長と体重からBMIを算出したところ, 平均 19.46 ($SD=2.072$) であった。日本肥満学会 (2000) の定めた基準で今回の調査協力者を分類したところ, 痩せ ($BMI < 18.5$) が 30.4%, 普通 ($18.5 \leq BMI < 25$) が 53.0%, 肥満 ($25 \leq BMI$) が 2.6% となり, 平成 29 年度の国民健康・栄養調査報告と比較しても, 痩せの割合が高いという結果であった。

(2) 体重および体型への満足感, 自尊感情

「現在, あなたは自分の体重, または体型に満足していますか。」については, 「1 非常に満足している」が 2.6%, 「2 少し満足している」が 12.2%, 「3 どちらともいえない」が 13%, 「4 あまり満足していない」が 33%, 「5 まったく満足していない」が 39.1% であり, 72% 以上の学生が自分の体重および体型に満足をしていないことが明らかとなった。

また自尊感情尺度の得点を算出したところ, 平均値が 28.86 ($SD=6.929$) であった。

(3) 体型不満足感, BMI, 自尊感情の関連

体型不満足感, BMI 値, 自尊感情尺度得点との相関係数を算出した結果 (Table 1), 体型不満足感と BMI の間に弱い正の相関 ($r = .228, p < .05$), 体型不満足感と自尊感情の間に弱い負の相関 ($r = -.357, p < .01$) を示した。なお, BMI と自尊感情の間には有意な相関は示されなかった。

Table 1. 体型不満足感, BMI, 自尊感情の相関

		体型不満足感	BMI	自尊感情
体型不満足感	r	—	—	—
	n			
BMI	r	.228*	—	—
	n	99		
自尊感情	r	-.357**	-.022	—
	n	115	99	

* $P < .05$, ** $P < .01$

2. 中学・高校・現在のダイエットについて

(1) ダイエット経験について

中学生の頃から現在までのダイエット経験について回答を求めたところ, ダイエットを全く経験したことが無いと回答したのが 29 人であったことに対し, なんらかのダイエットをしたことがあると回

答したのは86人で全体の74.8%であった。内訳としては、中学時代のダイエット経験者が52人、高校時代のダイエット経験者が77人、現在ダイエットしていると回答したのは67人だった。

(2) ダイエットをする理由について

中学・高校・現在のそれぞれの時期において、「あなたがダイエットをしていた(する)理由として、最も当てはまるものを1つ選んでください」という項目への回答を求めた。ダイエットをした場合の実施の理由については、Figure1の通りであった。中学時代については、ダイエットをしていなかったと回答する割合が半数以上であったが、ダイエットした場合の理由としては、「憧れの人のようになりたいと考えた」「他人から容姿について何か言われた」「他人がダイエットに挑戦していると聞いて」などが挙げられた。また、高校時代や大学時代は、中学時代と比較するとダイエットをする割合は増えることが明らかになっているが、高校時代のダイエット実施の理由としては、「憧れの人のようになりたい」「他人がダイエットに挑戦していると聞いて」「他人から容姿について何か言われた」が多く挙げられた。現在のダイエット実施の理由としては、「憧れの人のようになりたいと考える」「他人から容姿について何か言われた」が多いという結果になった。「テレビの影響」や「ファッション雑誌などの影響」は割合としては高くないが、どの年代でも一定の割合を占めていた。また時期によって傾向は異なるが、他人からの影響や、特定の人への羨望からダイエットを始めるケースの多い様子が示された。

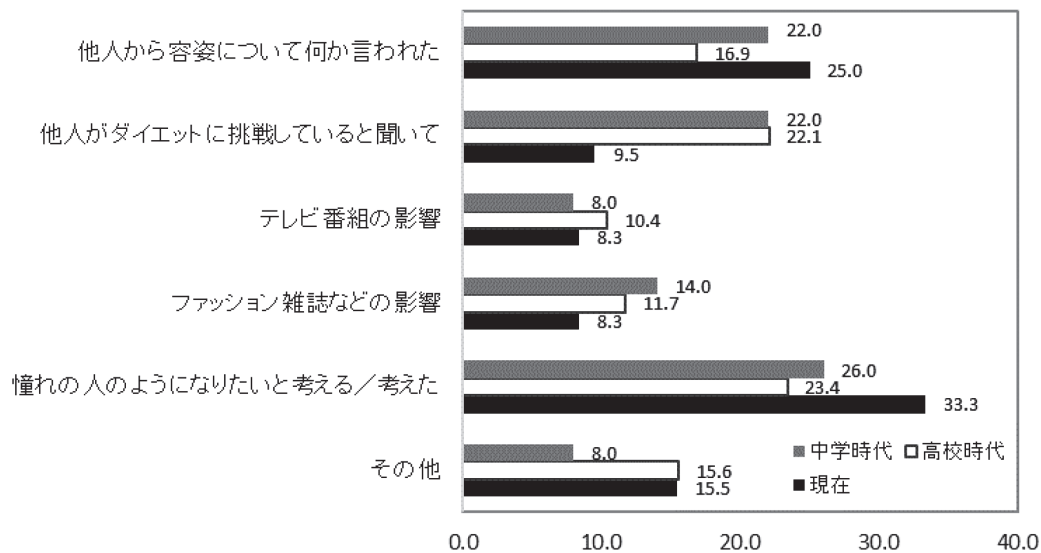


Figure1. 中学・高校・現在のダイエット理由(%)

3. 食意識について

(1) 因子構造の検討

食意識尺度 67 項目について、探索的因子分析(最尤法, Promax回転)を行なった。因子数

はスクリーンプロットおよび固有値の変化から2因子と判断して分析した。各項目の因子負荷量がいずれの因子に対しても高い因子負荷を示さなかった(|.30|未満の因子負荷を示した)項目を削除し繰り返し因子分析を行なった結果、2因子構造が得られた(Table2)。第1因子は「我が家では、家族がそろろうと手作りしたご馳走を食べる」「家族の食べ物の好みを知っている」「我が家の自慢料理がある」など、家族で共に食事を楽しむ様子や、食品に関心のあることを示す項目の因子負荷が大きく、「食を介した家族の関わり」の因子であると解釈できた。第2因子は「手作りより、買ってきたもののほうが美味しいと思う」「ご馳走とは、皿数が多いことを指すと思う」「献立は、メニュー同士の取り合わせや相性より、種類が多いほうが大切だと思う」など、食事を簡単に済ませることや内容にこだわらないことを示す項目の因子負荷が大きく、「内容にこだわらない食事」の因子であると解釈できた。Cronbachの α 係数を算出したところ、 α 係数がそれぞれ.868, .770となり、全体として十分な信頼性が認められた。各因子の項目の得点を合計し項目数で割った値を下位尺度得点とする。

Table 2. 食意識尺度の探索的因子分析(最尤法, プロマックス回転)

項目内容	F1	F2
因子1 食を介した家族の関わり ($\alpha = .868$)		
我が家では、家族がそろって手作りしたご馳走を食べる。	.630	-.036
家族の食べ物の好みを知っている。	.615	-.318
我が家の自慢料理がある。	.582	-.363
食事は家族一緒にするのが楽しい。	.571	-.145
我が家では、食べたいものがあるときには、家庭で料理して食べる。	.552	-.044
食品の新製品などは食べてみないと気がすまない。	.515	.216
同じ食卓につくときは、家族は同じものを食べるべきだ。	.498	.015
料理を手伝わされた。	.496	.021
記念日などにはご馳走を作ってもらった。	.488	-.051
記念日にはホテルやレストランなどで外食した。	.476	.083
同じ食卓につくときは、家族は同じものを食べていた。	.469	-.071
本格的に手間をかけて料理を作ることは大切だ。	.465	-.076
「健康食品」「ビタミン入り」「カルシウム入り」などと表示されていると、効果がありそうに思う。	.457	.100
食事は家族そろって食べていた。	.454	-.120
得意料理がある。	.452	-.027
食べることに関心がある。	.451	-.125
自分で料理をつくる。	.424	.196
「添加物」などの安全性表示には注意を払っている。	.417	.011
食材の栄養や機能を意識して食べる。	.387	.130
自分が支持している情報は気になる。	.380	.177
政府やマスコミの出す食品情報より、周囲がどのように対応しているかを参考にする。	.362	.198
料理の基本を知っている。	.361	.198
食事のときのマナーのしつけは厳しかった。	.342	.032
我が家では、パンやお菓子を手作りする事がある。	.335	.164
食品に関する情報(BSE問題や不当表示)には注意を払っている。	.323	.070
因子2 内容にこだわらない食事 ($\alpha = .770$)		
手作りより、買ってきたもののほうが美味しいと思う。	-.075	.641
ご馳走とは、皿数が多いことを指すと思う。	.245	.530
献立は、メニュー同士の取り合わせや相性より、種類が多いほうが大切だと思う。	.196	.522
料理は栄養よりも見た目が大切である。	.220	.515
我が家では、一品料理(焼そば、チャーハン、オムライスなど)が多い。	-.235	.480
食べることを強調する人は、食べることに卑しい人だと思う。	.043	.462
我が家では、食べたいものがあつたらつくらずそのものを買ってくるか食べに行く。	.011	.454
凝っている食べ物は続けて食べても平気である。	.209	.444
食費は削ってもかまわない。	.285	.439
家族に対して、ある一定の距離を置いている。	-.216	.421
できることならいつまでも「～してもらえ」子どもでいたい。	.030	.365
自分の親を「彼(彼女)は・・・」のように表現することがある。	-.157	.360
家族が誰もいなくて1人で食事をすることがある。	.009	.338
因子間相関	F1	—
	F2	—

(2) ダイエット経験パターン別の食習慣・健康習慣の差異

中学・高校・現在の3つの時期におけるダイエット経験の有無からダイエット経験パターンを分類した。すなわち、3つの時期のいずれもダイエットをしていない「ダイエット無し」群、3つの時期のうち現在だけダイエットをしている「現在のみダイエット」群、高校のみダイエットをした「高校のみダイエット」群、中学のみダイエットをした「中学のみダイエット」群、中学と高校でダイエットをした「中学・高校ダイエット」群、中学と現在ダイエットをしている「中学・現在ダイエット」群、高校と現在ダイエットをしている「高校・現在ダイエット」群、中学・高校・現在の3つの時期全てでダイエットをしている「3期全てダイエット」群の8分類である。ダイエット経験の8分類を独立変数とし、自尊感情尺度得点、BMI値、現在の体型満足度、食意識尺度の下位尺度得点、中学・高校・現在の3つの時期における栄養知識に関する項目を従属変数として分散分析を行なった(Table3)。

Table 3. ダイエット経験パターン別の平均値比較

		ダイエット 無し	現在のみ ダイエット	高校のみ ダイエット	中学のみ ダイエット	中学・高校 ダイエット	中学・現在 ダイエット	高校・現在 ダイエット	3期全て ダイエット	F値	多重比較(Tukey HSD)
Ⅲ1nk6 中学：栄養知識の無さ	平均値	3.97	3.40	3.67	3.00	3.00	3.50	3.61	2.92	2.81 ※※	3期全てダイエット<ダイエット無し
	標準偏差	0.865	1.342	1.033	0.000	1.000	2.121	0.941	1.164		
	n	29	5	6	2	11	2	23	37		
Ⅲ3nk6 高校：栄養知識の無さ	平均値	3.52	3.40	3.00	3.00	2.64	3.50	2.87	2.41	3.28 ※※	3期全てダイエット<ダイエット無し
	標準偏差	1.022	1.342	1.095	0.000	.809	2.121	.968	.956		
	n	29	5	6	2	11	2	23	37		
Ⅲ5nk9 現在：栄養知識の無さ	平均値	3.31	2.20	2.83	3.00	2.27	3.00	2.70	2.35	2.87 ※※	3期全てダイエット<ダイエット無し
	標準偏差	1.105	.837	.983	0.000	.786	1.414	1.063	.857		
	n	29	5	6	2	11	2	23	37		
FMF7fac.1 食を介した家族の関わり	平均値	3.00	3.80	3.31	2.00	3.26	3.00	3.32	3.17	2.77 ※	中学ダイエット<現在ダイエット 中学ダイエット<高校・現在ダイエット
	標準偏差	.580	.558	.551	1.414	.509	.170	.519	.569		
	n	27	5	6	2	11	2	21	33		
BMI	平均値	19.09	18.88	21.05	18.80	17.82	21.59	19.70	19.93	2.24 ※	
	標準偏差	1.906	2.049	0.783		1.691	1.075	1.216	2.592		
	n	28	5	5	1	10	2	19	29		

※p<.05, ※※p<.01

その結果、中学時代の栄養知識の無さ($F(7,107)=2.81, p<.01$)、高校時代の栄養知識の無さ($F(7,107)=3.28, p<.01$)、現在の栄養知識の無さ($F(7,107)=2.87, p<.01$)については主効果が認められた。多重比較の結果、どの時期の栄養知識の無さについても、「3期全てダイエット」群と「ダイエット無し」群の間で平均値の差が1%水準で有意であった。食意識尺度については「食を介した家族の関わり」において主効果が認められた($F(7,99)=2.77, p<.05$)。多重比較の結果、「中学のみダイエット」群は「現在のみダイエット」群との間と、「高校・現在ダイエット」群との間の差が5%水準で有意であった。BMIも主効果が認められた($F(7,91)=2.24, p<.01$)。自尊感情、現在の体型満足度については主効果が認められなかった。

Ⅳ. 考察

1. 痩身化や痩身願望の現状

本研究の対象者においては、BMIが18.5以下の割合が30.4%となり、痩せの学生の割合が極めて高いという結果になった。ダイエット経験者の多さや、体型への不満足感を抱く学生の割合の高さからも、近年の青年期女子の痩身化や痩身願望の高さが伺える結果である。青年期女子の基底的な痩せ願望は、食行動・食態度を不適応(問題食)に導く危険因子であるという主張¹⁰⁾もあり、痩身化や痩身願望の高さは看過することのできない問題である。また、青年期女子の痩せの問題もさることながら、本研究でも示されたように、痩身願望やそれに伴うダイエット行動は青年期以前より始まっているケースも少なくなく、女子の心身の発達過程を考慮すると、改めて早期から食の指導、食育が必要であると言えよう。

2. ダイエット経験パターンと関連要因

本研究では、中学・高校・大学という時期別にダイエット経験の有無やダイエットの理由について比較したが、時期によってダイエット行動に特徴のあることが示唆されている。例えば、ダイエットをした理由として「他人がダイエットに挑戦していると聞いて」を挙げる割合は、中学・高校時代は同程度であるが、大学時代においては低くなっており、大学生では他人に連動する形でダイエットを実施することが少なくなることが推測できる。また、これまでのダイエット経験パターン別の食意識の差について検討した結果、中学のみダイエットをしていた群は、現在のみダイエットをしている群や、高校・現在ダイエットをしている群に比較して、食を介した家族の関わりが有意に低いということも明らかになった。

今回の調査結果からは因果関係について言及することはできないが、女子の発達過程の中で他者との関係や食を介した家族との関わりが、それぞれの時期のダイエット行動の在り方に影響している可能性が示されたと言えよう。今後も発達段階ごとの女子の身体像認知やダイエット行動に至るプロセスと共に、それを方向づけるもしくはそれらに方向づけられる他者との関係や親子関係などについても明らかにし、各時期に適した介入のあり方を検討する必要性があると言えよう。

また社会文化的な背景、中でもメディアからのメッセージ等が若年女子のダイエットや痩身化と強い関連があるとする先行研究が多い中で、本研究ではダイエットの実施理由としてテレビや雑誌の影響を挙げる割合は高くないという結果であったが、どの年代においても「憧れの人のようになりたいと考える/考えた」や「他人から容姿について何か言われた」と回答する割合は高かった。今回は、憧れの人についての詳細や容姿についての言及の詳細については回答を求めなかったが、「痩せていることが魅力的」という価値観が様々な形で世間に浸透し、ダイエット行動に影響している可能性も考えられる。また、昨今のSNSの流行などに顕著であるように、若年女子が情報入手する経路はテレビや雑誌だけに留まらない。メディアの影響の測定の方法についても、実態

に即した形に修正していく必要があると言えるだろう。

栄養知識については、本研究では、全くダイエットをしたことの無い群と比較して、全ての期間でダイエットをしている群のほうが、栄養知識があると回答するという結果になった。これは、今回栄養知識について回答を求める際に「あなたは栄養に関する知識をもっていましたか/いますか」という問いかけに対して「1 食品に含まれるカロリーがわかる程、よく知っていた」「2食品に含まれるカロリーのたまかなところがわかるくらい、少し知っていた/知っている」「3 どちらともいえない」「4 カロリー計算を考えるほどは、よく知ってはいなかった/知らない」「5 栄養やカロリーのことは、全く知らなかった/知らない」の5段階評価で回答を求めるという、いわばカロリーに焦点をあてた回答選択肢となっていることが原因の一つとして考えられる。点数が高くなるほど栄養知識が無いということになるが、本来、栄養知識として身につけることが期待されるのはカロリーの知識だけではない。痩せていることが魅力的であるとする背景の中で、過度な痩せを防ぐためには、カロリーの情報だけに留まらない食に関する正しい知識の提供や、適切な食行動・健康行動の選択に向けた支援が肝要であると言える。そのために、今後は栄養知識について適切に測定し、食行動やダイエット行動との関連を検討する必要があるだろう。また、正しい情報の提供の方法についても工夫が不可欠であると考ええる。

3. 介入的・予防的観点

過度な痩せを防ぎ、健康な状態を維持するための適切な介入策を講じる上では、各人の状況にあわせた個別的な啓発・予防のアプローチを検討することも必要である。今回の対象者において、3 割弱ではあるがダイエット未経験者がいることや、過去のある時期にはダイエットをしていたが、現在はダイエットをしていないというケースも一定数あることが示された。ダイエットをするに至らなかった理由やダイエットをやめた理由について、今回の調査では触れなかったが、今後はダイエットに至るプロセスのみならず、ダイエットに至らないケースに着目し、どのような特徴があるのかを検討することが、過度な痩せを防ぐための対策を検討する上で有益な手がかりを得ることにつながるのではないかと考える。

4. 今後の展望

青年期女子は、食事を含む生活面でそれまで親に頼ることの多かった段階から、自分で管理ができる段階へと移行が進む年代である。ダイエット行動や食行動は本人の食意識や健康観に依拠する部分も大きいとも考えられ、極端なダイエットや痩身願望の予防策を検討する際には、食意識や健康観へのアプローチという視点は欠かせないだろう。そのため、本研究でダイエット行動と食意識の関連を検討することによって得られた結果は、今後の対策を検討する上で手がかりになると考えられる。

しかしながら本研究の問題として、まずサンプルの問題が挙げられる。項目数に対してサンプル

数が少なく、データの信頼性や安定性が不十分であることから、今回のデータを一般化することには慎重さを要する。例えば食意識やダイエット行動は本人の成育歴や家庭環境などとも関連があると考えられ、今後は本研究で対象とした学生の属する集団とは異なる集団からデータを収集する必要があると考える。また本研究では、ダイエット経験パターン別に特徴を比較する目的のために、中学・高校時代については想起して回答するよう求めたが、それぞれの時期における具体的な介入策を検討するためには、大学生のみならず、高校生や中学生などへ対象を広げての実態調査の実施が望ましいと考える。

今後は、得られた結果を踏まえ、調査内容を精査した上で、継続的なデータ収集を実施し、検討を重ねることが必要不可欠であると考ええる。

〈引用文献〉

- 1) 厚生労働省:平成 29 年国民健康・栄養調査報告, <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf>, 2018/10/27
- 2) 向井隆代, 増山めぐみ, 山宮裕子:女子におけるダイエット行動とメディアの影響ー小・中・高・大学生を対象とした横断的調査よりー:青年心理学研究,30,pp.41-51, 2018
- 3) 森由紀, 山本存, 倉賀野妙子:女子大生のおしゃれ意識がもたらす瘦身願望と健康状況ー食行動・運動習慣との関連においてー:日本家政学会誌,63(6),pp.309-318, 2012
- 4) 馬場安希, 菅原健介:女子青年における瘦身願望についての研究:教育心理学研究,48,pp.267-274, 2000
- 5) Selzer R, Coust J, Hibbert M, Bowes G, Patton G.:The association between secondary amenorrhea and common eating disordered weight control practices in an adolescent population:Journal of Adolescent Health., 19,pp.56-61, 1996
- 6) Fujiwara T., Nakata R.: Skipping breakfast is associated with reproductive dysfunction in post-adolescent female college students:Appetite,55(3), pp.714-717, 2010
- 7) 亀崎幸子, 岩井信夫:女子短大生の体重調節志向と減量実施および自覚症状との関連について:栄養学雑誌,56(6),pp.347-358, 1998
- 8) Rosenberg M.:Society and the adolescent self-image, Princeton University Press, 1965
- 9) 桜井茂男:ローゼンバーク自尊感情尺度日本語版の検討:発達臨床心理学研究,12,pp.65-71, 2000
- 10) 伊東暁子, 竹内美香, 鈴木晶夫:幼児期の食事経験が青年期の食習慣および親子関係に及ぼす影響:健康心理学研究,20(1),pp.21-31, 2007