

2015年6月26日

調査レポート

実践女子大学 人間社会学部
実践「ペルソナ」研究会

実践『ペルソナ』通信 (No.4)

「女子大生のダイエット事情」に関する調査結果
～体型に不満を持つ人は82%、ダイエットの光と影～

実践女子大学人間社会学部・実践「ペルソナ」研究会は、実践女子大学生を対象に、「ダイエット事情」についてアンケート調査を実施しました。有効回答者数は50サンプルでした。

※実践「ペルソナ」研究会は、実践女子大学人間社会学部における「統計科学（担当：竹内光悦）」、「経営学（担当：篠崎香織）」、「マーケティング（担当：斎藤明）」の3つの分野のゼミ生を中心に組織され、自分たちの消費活動、ライフスタイルをはじめ「実践女子大生が自分たち自身」を科学する研究会です。

総括

今回の調査を通して、女子大生のほとんどが自分の体型に不満を持っていることがわかった。しかし、実際のBMIの数値が肥満の人はわずか6%であった。いかに、「痩せている」というハードルが高いことが予測できた。また、実際にダイエットをしたことのある人は6割にとどまり、その中の半数が食事制限によってダイエットをしている人が多かった。ダイエットを辞めた理由は「あきらめた」と回答した人は5割、目標を達成した人は1割程度だった。ダイエットをしたことがない人も、自分が「つづかない」ということを見越してしなかった人が8割以上いた。

性格や日常の行動をみても、早寝早起きが苦手な人が多く、運動をすることをあまりせず、インドア派な人が多いことから、ダイエットも手間や労力を使わない方法を好みながらも、人目を気にするためダイエットには意欲的な側面も見られた。

調査結果のポイント

(1) 自分が太っていると感じる人は66%、痩せていると感じている人は4%

自分自身の体型について尋ねたところ、「やや太っている」または「太っている」と回答した人は全体の66%ということがわかった。また、「痩せている」と回答した人はわずか4%だった。なぜそのように思うのか理由を尋ねたところ、人に言われるよりも自分が太っていると感じている人が9割以上もいることから、人に思われる以前に自分の考えが先行していた。

(2) 実際に太っている人はわずか6%、しかし不満を感じるのは84%

自分の実際のBMI（肥満度の計算の1つで、 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$ ）を出してもらっ

たところ、太っていると診断された人はわずか6%だった。しかし、この結果にもかかわらず、自分の体型に不満を持っていると答えた人は84%もいた。いかに、自分の体型についてシビアに考えていることがわかる。

(3) 体型に不満を持つ人は82%

BMIの値が低かった人でも自分の体型に不満を持っている人は82%もいた。実際に太っていなくても太っていると感じていて、体型に不満を持っている人が多いことから、ダイエットに興味があくのではないかと予測できる。

(4) ダイエット経験者は6割

ダイエットをしたことがあるかと尋ねたところ、6割の人があると回答した。また、ダイエットをした理由を尋ねて順位づけを行ってもらったところ、理由の1位は「きれいになりたいから」と回答した人が8割いた。つづく2位はばらつきが出たものの「好きな洋服を着たいから」が2割、3位には「人目が気になるから」が2割いた。やはり、主観的な答えが上位を占めていることがわかる。

(5) ダイエット方法は半分以上が食事制限

これまでに最も試したダイエット方法を尋ねたところ、半数以上が食事制限と回答した。つづいては生活習慣の改善、以外にも運動は2割にも満たなかった。手っ取り早く、短期間で痩せられる食事制限は人気があることがわかった。

(6) ダイエットをやめた理由は5割があきらめ

ダイエットをして、変わりたいと思いながらも、目標を達成することは難しい。ダイエット方法にも問題があり、ダイエットの目標を高く設定しているのではないかという予測もできる。

(7) 理想と現実と同じ

ダイエットをしたことがない人でも、自分があきらめてしまうことを見越している人が8割以上いた。(6)の結果と合わせて、理想と現実が一致することが多いことが読み取れる。

(8) ダイエットの成功体験と失敗体験

成功体験からは、無理せず行うことで結果を出した人が多かった。特に生活習慣の改善をするだけでも効果が表れることがある。失敗体験からは、無理な食事制限はつづかないという結果が出た。身体に負担をかけることで、長くつづかなくあきらめてしまうケースがしばしばあることがわかった。

調査結果について

<調査概要>

調査対象	実践女子大学渋谷キャンパス在学学生
調査方法	調査票調査
調査期間	2015年6月9日~6月11日
有効回答数	50人
回答者の属性	【学年】3年生

<本調査担当チーム>
実践「ペルソナ」研究会
3年 石黒亜季
3年 石原ふみか
3年 小原彩
3年 福田詩菜

調査結果データ

(1) 自分が太っていると感じる人は66%、痩せていると感じている人は4%

自分自身の体型について尋ねたところ、66%の人が少しでも太っていると感じていた。また、痩せていると感じた人はわずか4%だった。この結果から、多くの人が太っていると感じていることがわかる。そして、その評価基準は自分自身の判断であると答えた人が9割にも及んだ。他人に言われて気にする人は1割にも満たず、いかに自分自身の体型にシビアに向き合っていることがうかがえる(図1)。

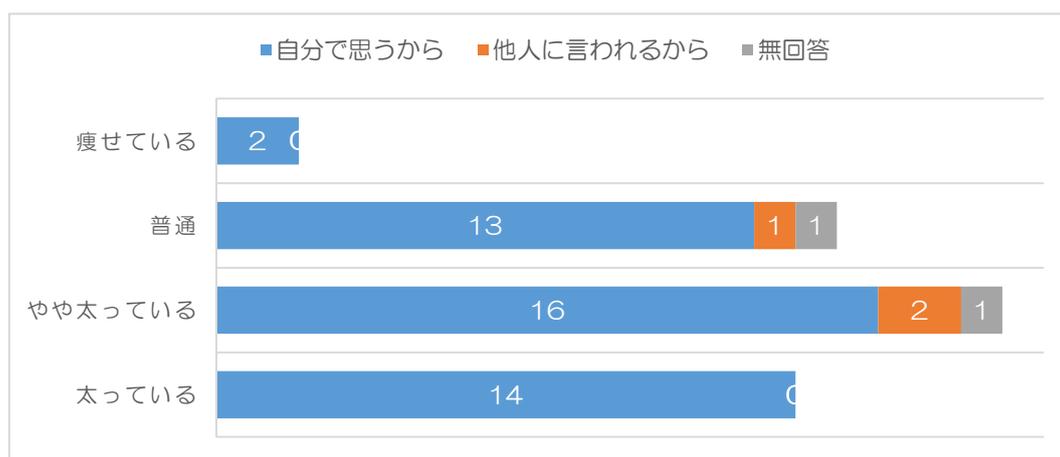


図1. 自己評価とその基準の割 (N=50)

(2) 実際に太っている人はわずか6%

自分の実際のBMI(肥満度の計算の1つで、 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$)を出してもらったところ、肥満と診断された人はわずか6%だった(図2)。

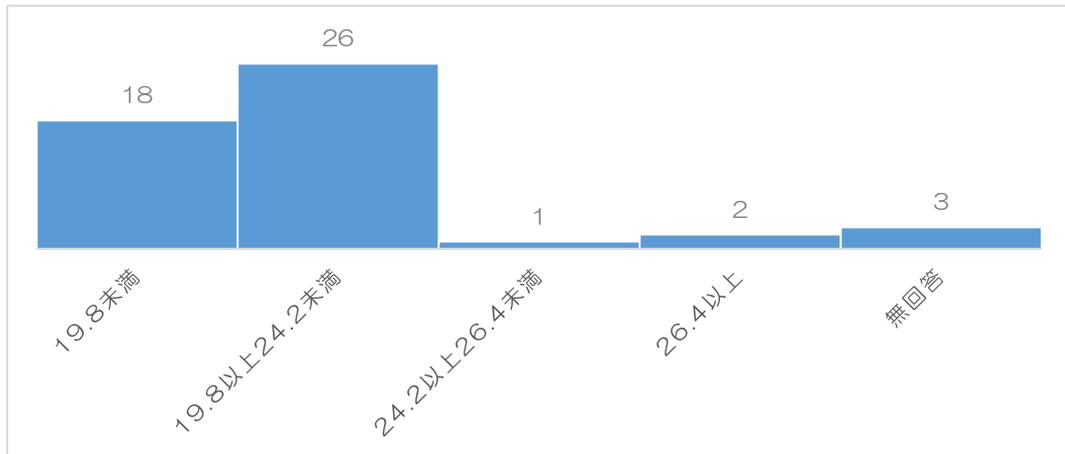


図2. 回答者のBMI (N=50)

※19.8 未満；痩せ型、19.8 以上 24.2 未満；標準、24.2 以上 26.4 未満；やや肥満、26.4 以上；肥満

痩せ型もしくは標準の体型の人が9割近くいた。実際のところ、肥満の割合は低く気になるほどの体型の人は少なかった。また、自分の評価と実際のBMIの評価を比較してみると、自分の体型が「やや太っている」と回答した人の中で痩せ型と診断された人は26%、標準と診断された人は63%。「太っている」と回答された人の中で、痩せ型と診断された人は21%、標準と診断された人は57% (図3)。

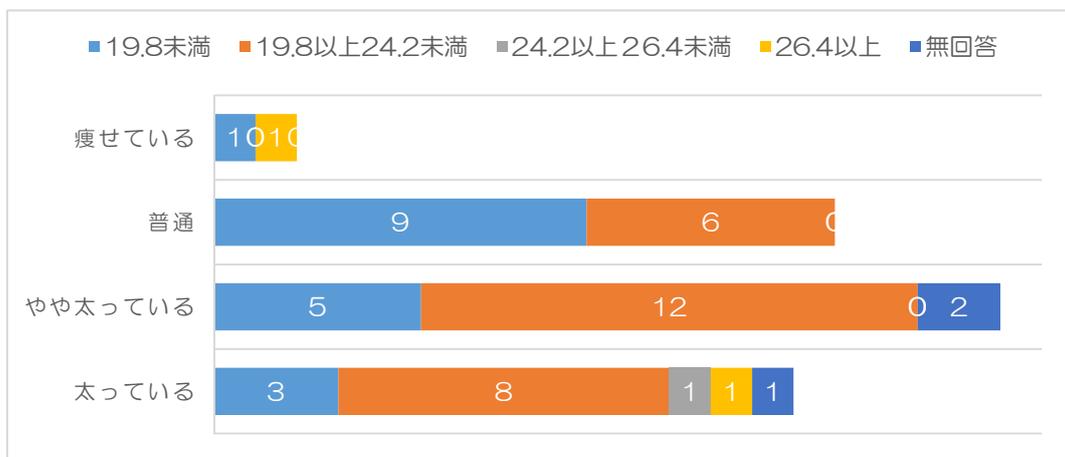


図3. 自己評価とBMI評価の割合 (N=50) ※BMI 評価基準は図2と同じ

太っていると回答しておきながらも、実際は肥満の人の割合は低かった。いかに、痩せているという基準が女子大生の中で厳しくされていることが予測できる。

(3) 体型に不満を持つ人は82%

今の体型に不満を持っているかと尋ねたところ、「やや持っている」と「持っている」を合計すると82%もの人が回答した (図4)。「あまり持っていない」と「持っている」を足しても、2割にも満たず多くの人が不満に感じていることがわかった。

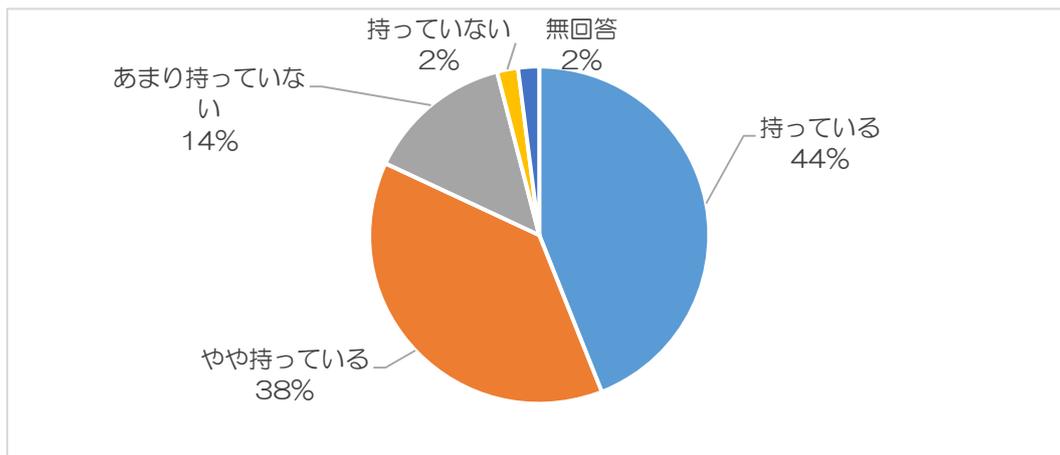


図4. 今の体型に不満をもっているか (N=50)

ここまでの結果から見ても、実際に太っていないくても太っていると感じていて、体型に不満を持っている人が多いことから、ダイエットに興味があわくのではないかと考える。

(4) ダイエット経験者は6割

ダイエットをしたことがあるかという質問に対して、あると回答した人は6割いた(図5)。これまでの調査結果からみると、やや少ないように感じる。

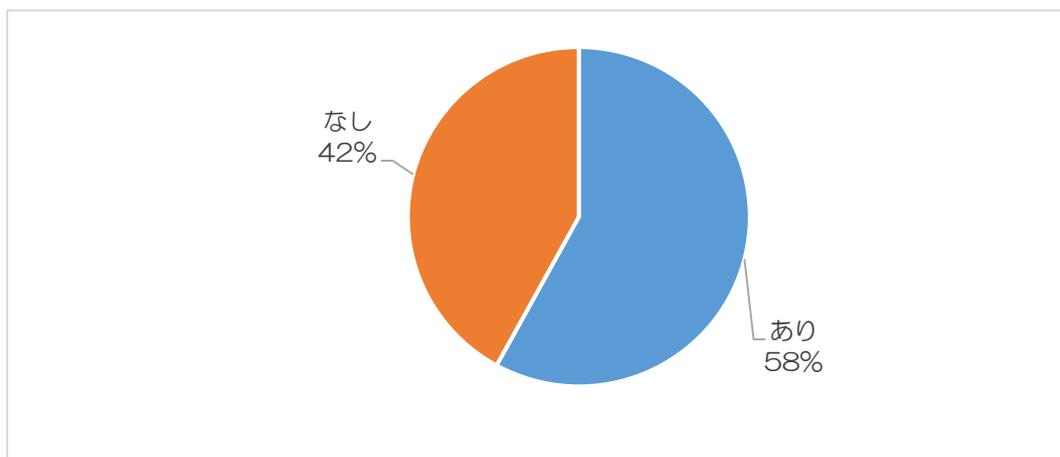


図5. ダイエット経験者の有無 (N=50)

また、あると回答した人の中で理由を尋ねたところ、第1位は「きれいになりたいから」という回答だった。やはり、痩せているほうがきれいに見えることからそれを目指して頑張る女子が多いことが読み取れる。2位は、ばらつきがありながらも「好きな洋服を着たいから」という回答が多かった。また、つづいて「人目が気になるから」という回答もあり、自分が痩せることによって、オシャレをして、もっとかわいくきれいに見られたいといった願望も生まれてくるようだ。そして3位は、2位とほとんど変わらなかったが、「モテたいから」という回答もあり、異性からどう見られているかということも女子大生なら特に気になるポイントではないかと予測できる。

(5) ダイエット方法は5割が食事制限

最も試したダイエット方法を尋ねたところ、5割が「食事制限」と回答した。食事制限は時間や手間があまりかからず、やりたいと決めた時から始めやすいダイエット方法として人気があると考えられる。また、一時的ではあっても結果が早く出やすいこともでは原因ではないかと予測できる。3割ほどが「生活習慣の改善」と回答した。主に間食を辞めたり、食事を食べる時間を制限したりと、食事制限と似ているものの食事制限ほど自分の食べたいものを食べられないということが少ないため比較的ストレスは溜まりにくく、続けやすい傾向がありながらも、結果は緩やかに表れることが多いダイエット方法である。1割弱の人が回答した「運動」は前の2つと大きく違い、時間や労力が必要である。食べ物の制限はないが、毎日つづけることは忍耐が必要である（図6）。

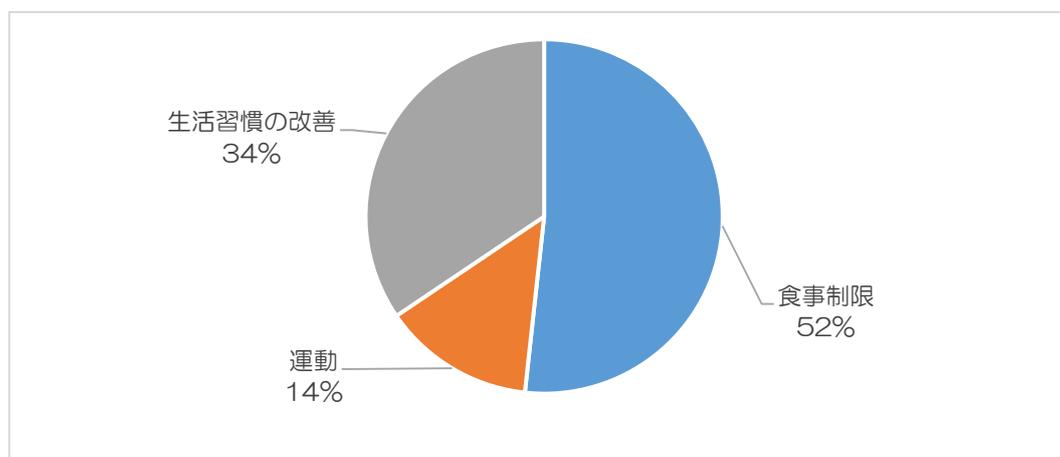


図6. 最も試したダイエット方法 (N=29)

以上のことから、簡単に始められて早く結果が出ることを望んでいる女子大生は多く、あまり体力や時間を使ってダイエットをすることは望ましくないといった傾向にある。

(6) ダイエットをやめた理由はあきらめ

ダイエットを辞めた理由を尋ねたところ、5割が「あきらめたから」と回答した（図7）。

(5)でも述べた通り、めんどうくさいことを望まない傾向があるため、結果が出る前に、あきらめてしまうことが多いことが読み取れる。「今も続けている」と回答する人が17%いるが、結局達成できた人は10%しかいないことがわかる。ダイエットをして、変わりたいたい思いながらも、目標を達成することは難しいことが予測できる。また、体型についてシビアに考えすぎて、無理な目標設定をしてしまうこともあるのではないかな。

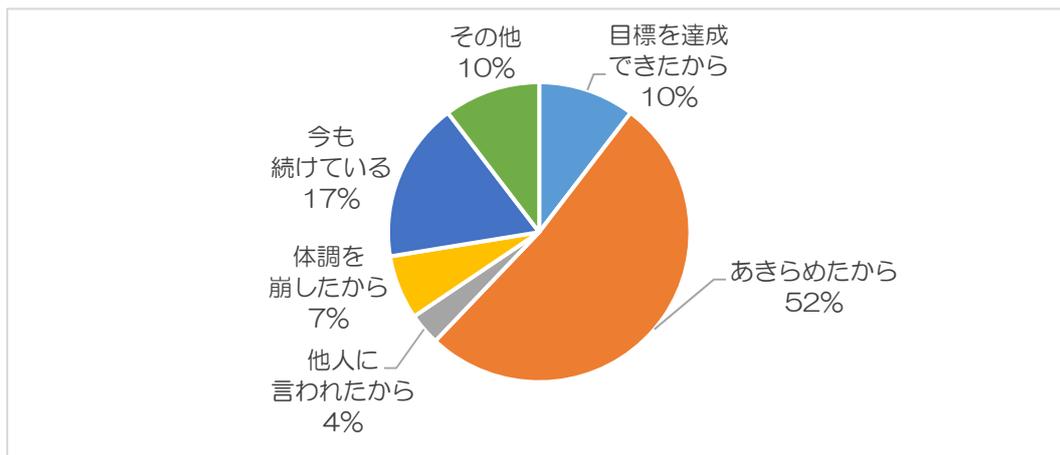


図 7. ダイエットを辞めた理由 (N=29)

(7)理想と現実は同じ結果

ダイエットをしたことがない人の中で、なぜダイエットをしないのかと尋ねたところ、「続かなそうだから」と回答した人は 86%だった (図 8)。

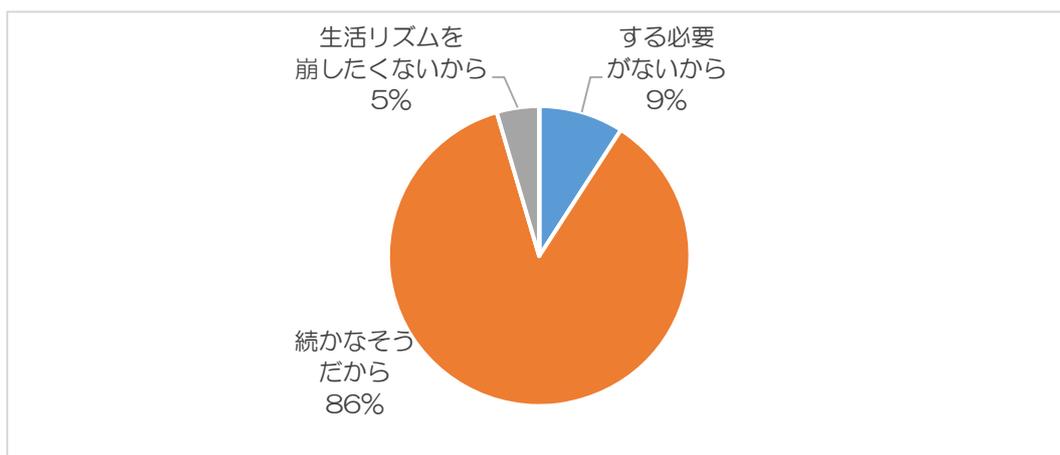


図 8. ダイエットをしない理由 (N=21)

ダイエットをしていない人でも自分が途中であきらめることを見越して、初めから行わないことを選んでいる。実際も、あきらめている人が多いことは、図 8 でも検証できているため理想と現実是一致的であることが多いのではと予測できる。

(8)ダイエットの成功体験失敗体験

ダイエットをこれまでしてきた経験から、成功体験と失敗体験を尋ねたところ以下のような回答が得られた。

【成功体験】「間食を無くすと結構痩せる」、「間食を無くしたらむくみが取れた、夏に向けてダイエットしたい」、「ゆるやかな食事制限で半年弱かけて 15kg 近く減量」

【失敗体験】「プロテイン置き換えダイエットや、バナナダイエットなど試したが、ほとんど効果がなかった」、「食事制限をしたら夜おなかがすいて食べてしまい太った」、「何も食べないなどは失敗する」

このような回答結果が得られた。【成功体験】から見ていくと、間食を辞めるなどの生活習慣を見直し、痩せるプロセスをすることによって痩せやすい身体作りができると考えられる。また、無理せず長い時間をかけてダイエットを行うことで、身体にあまり負担をかけずに痩せ、リバウンドも少ないのではないかと読み取れる。【失敗体験】の回答者に多く見られるのは無理な食事制限である。やはり、ダイエットはつづけることが重要であって、身体に負担をかければかけるほど、ギブアップしてしまうことが多くなるのではないかと読み取れる。

(9) 性格や日常生活の行動とダイエットは比例する

いくつかの性格についての質問項目をつくり、ダイエットの仕方などに影響があるのか調査した。「早寝早起きができる」「毎日、軽度な運動を心掛けている」「自分はインドア派よりもアウトドア派である」この3つの質問に対して「していない」と回答した人がいずれも6割以上であった。このことから、動くことや毎日コツコツと誘惑に負けないでつづけることが苦手だと読み取れる。また、「人から言われたことを割と気にする」という質問に対して「している」と回答した人は8割以上もいることから、人から何か言われなくても、自分が周りから太って見られるということを気にする傾向にあると伺える。「栄養素を気にして食事はしない」という項目では、7割以上の方が「していない」と回答したことから、栄養バランスよりも自分の好みを重視して食べるものを選択する傾向があると読み取れる。

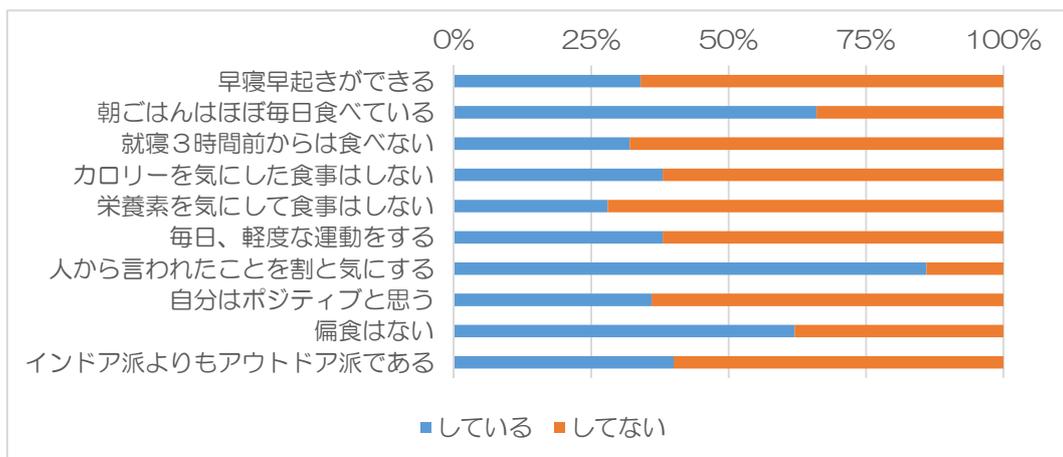


図9. 普段の行動や意識 (N=50)

ダイエットを辞めた理由を「目標を達成できたから」と答えた人全員に共通した項目があった。「毎日、軽度な運動をすることを心がけていない」「人から言われたことを割と気にする」「偏食はない」の3つである。ここから、ダイエットの成功者は無理をしたり、日々ストレスをためることはなく、偏食がないことで食事のバランスが取れていることが考えられる。

こういった結果から、性格上の特徴もダイエットをするうえで少なくとも影響していることが予測できる。