

【課題番号：EECS2504】

「体重にとらわれない栄養教育」は若年女性の心を捉えるか

千葉綾乃¹⁾ *

1) 青森県立保健大学

Key Words ①weight-neutral approach ②栄養教育 ③女子大学生
④やせ ⑤体重

I. はじめに

日本の若年女性は、やせの割合が高く、従来から行われている体重や BMI に基づく評価を用いた栄養教育は、不適切な食行動を助長する可能性が懸念される。このような課題への対処として注目されているのが、体重にとらわれず、食との健全な関係を築き、精神的・身体的な健康を重視する weight-neutral approach である¹⁾。また、weight-neutral approach は体重の増減ではなく、健康に関連する行動変容の支援に焦点を当てており、体重に関するスティグマの軽減にも有効とされている²⁾。こうした背景から、体重に関わらず心身の健康を促す「体重にとらわれない栄養教育プログラム」は、若年女性への健康支援の有効な手段となり得る可能性がある。しかしながら、日本では weight-neutral approach はあまり認知されておらず、関連する研究もほとんど行われていない。

II. 目的

本研究は、日本の女子大学生を対象に、無作為に割り付けた 2 群に対して「体重にとらわれない栄養教育プログラム」または「従来型の体重管理に焦点を当てた栄養教育プログラム」の紹介動画のどちらか片方を提示し、印象や評価、参加意欲などを比較し、「体重にとらわれない栄養教育プログラム」の受容性を検討することを目的とした。あわせて、過去の栄養教育や健康教育における体重に関する内容の有無やその印象を調査し、若年女性に対する栄養教育プログラムの設計に向けた示唆を得ることを目的とした。

III. 研究方法

1. 研究デザイン：全国規模のモニターを対象としたインターネット調査による横断研究
2. 対象者：インターネット調査会社に登録している 18～29 歳の女子大学生を対象とし、募集時除外基準は「現在、医師から食事や栄養に関する指導を受けている者」とした。回答者 600 名のうち BMI15kg/m²未満の 3 名を除外し、解析対象は 597 名 (A 群 n=299、B 群 n=298) とした。
3. 動画作成：「動画 A:体重にとらわれない栄養教育プログラム」と「動画 B:従来型の体重管理に焦点を当てた栄養教育プログラム」の紹介動画を研究者が作成した。動画 A は weight-neutral approach に基づき、体重の増減よりも自身の心や身体と向き合い健康的な食習慣を目指すことを目的としたプログラム、動画 B は国内で一般的に実施されている体重管理に基づき、健康的な食習慣を身につけ適正体重の維持を目指すことを目的としたプログラムとした。いずれも期間は 8 週間、動画視聴 (週 1 回×8) と毎日の実践 (3 分) を想定し、視聴時間は約 1 分 30 秒とした。

*連絡先：〒030-8505 青森市浜館間瀬 58-1 E-mail: a_chiba3@ms.auhw.ac.jp

4. 調査手順: 対象者 600 名を無作為に 2 群に分け、各群 300 名にどちらか片方の動画を提示し、アンケートの回答を得た。

5. 調査項目: 属性 (年齢、居住地域、学年、学部学科)、体重や体型に対する認識や捉え方 (身長、体重、理想体重、体型認識、Body Appreciation Scale-2 (BAS-2)³⁾)、過去の栄養教育や健康教育に関する経験や印象 (体重に関する内容の有無、印象)、栄養教育プログラムの紹介動画に対する印象や評価、参加意欲 (PERVAL scale⁴⁾) を参考に作成)

6. 分析方法: 解析対象者の属性、体型認識、体型への希望、BAS-2 について、t 検定または χ^2 検定 (期待度数が小さい場合は Fisher の正確確率検定) により動画 A 群と動画 B 群の群間比較を行った。動画に対する印象や評価、参加意欲については、中央値 (25,75 パーセンタイル) で示し、群間比較には Mann-Whitney の U 検定を用いた。過去の栄養教育や健康教育に関する経験や印象に関する自由記述は内容を確認し、カテゴリー化し、出現数を集計した。

IV. 結果

対象者 600 名の回答のうち、597 名を解析対象とした (動画 A 群: 299 名、動画 B 群: 298 名)。両群の年齢 ($p=0.645$)、BMI ($p=0.981$)、理想 BMI ($p=0.612$)、体型の認識 ($p=0.819$)、体型への希望 ($p=0.275$)、BAS-2 ($p=0.804$) に有意差は認められなかった。

動画を視聴しての印象 (表 1) では、「私は参加してみたいと感じた」で有意差は認められなかった。一方、「参加して私はリラックスできそう」では、動画 A 群で有意に得点が高かった ($p=0.043$)。「動画を見ていると、体重や体型に関するプレッシャーを感じた」では、動画 B 群で得点が高い傾向を示したが有意差は認めなかった ($p=0.101$)。また、「構成が良い」についても有意差は認められなかった ($p=0.911$)。

表 1. 動画視聴後の印象

	動画 A 群 (n=299)		動画 B 群 (n=298)		p 値
私は参加してみたいと感じた	3.0	(2.0, 4.0)	3.0	(2.0, 4.0)	0.815
参加して私はリラックスできそう	3.0	(3.0, 4.0)	3.0	(2.0, 4.0)	0.043
私は楽しめそう	3.0	(2.0, 4.0)	3.0	(2.0, 4.0)	0.662
8 週間続けられそう	3.0	(2.0, 3.0)	3.0	(2.0, 3.0)	0.476
プログラム終了後も続けられそう	3.0	(2.0, 3.0)	3.0	(2.0, 3.0)	0.667
参加することで、他の人に良い印象を与えられそう	3.0	(2.0, 4.0)	3.0	(2.0, 4.0)	0.352
参加することで、周囲からよい評価を得られそう	3.0	(2.0, 4.0)	3.0	(2.0, 4.0)	0.514
構成が良い	3.0	(3.0, 4.0)	4.0	(3.0, 4.0)	0.911
動画を見ていると、体重や体型に関してプレッシャーを感じた	2.0	(2.0, 3.0)	3.0	(2.0, 4.0)	0.101

選択肢: 1 (まったくそう思わない) ~5 (とてもそう思う)

中央値 (25,75 パーセンタイル値)、Mann-Whitney の U 検定

過去の栄養教育、健康教育における体重に関する内容 (表 2、3) について、授業での良かった点は「適正体重の理解」(79 件) が最も多く、次いで「栄養、食事の重要性」(25 件)、「痩せすぎ、太りすぎの健康影響」(24 件) であった。授業での不満だった点は「体重、体型へのプレッシャー」(28 件) が最も多く、次いで「内容が不十分」(21 件)、「伝え方への不満」(13 件)、「内容への違和感」(13 件) であった。部活動での良かった点は「栄養、食事の重要性」(5 件)、「運動の重要性」「体重管理の方法」「体重の捉え方」(各 4 件) であった。不満だった点は「体重、体型へのプレッシャー」「無理な食事、体重制限」「伝え方への不満」(各 4 件) であった。

表 2. 過去の体重に関する教育で良かった点

授業		部活動	
適正体重の理解	79 件	栄養、食事の重要性	5 件
栄養、食事の重要性	25 件	運動の重要性	4 件
痩せすぎ、太りすぎの健康影響	24 件	体重管理の方法	4 件
日常でできる工夫	18 件	体重の捉え方	4 件
その他	34 件	コンディション管理	2 件
		その他	7 件

表 3. 過去の体重に関する教育で不満だった点

授業		部活動	
体重、体型へのプレッシャー	28 件	体重、体型へのプレッシャー	4 件
内容が不十分	21 件	無理な食事、体重制限	4 件
伝え方への不満	13 件	伝え方への不満	4 件
内容への違和感	13 件	内容への違和感	1 件
配慮不足	6 件	その他	1 件
その他	12 件		

V. 考察

本研究では、動画 A 群は動画 B 群と比較し、「参加して私はリラックスできそうだ」で有意に得点が高く、「体重にとらわれない」というメッセージが心理的負担の軽減につながる可能性が示唆された。一方、参加意欲などその他の項目については、有意な差は認められなかったことから、少なくとも「体重にとらわれない栄養教育プログラム」は、参加意欲などを低下させない可能性がある。また、構成の評価にも差は認められなかったことから、動画自体の構成による影響は小さいと考えられた。

過去の栄養教育、健康教育での体重に関する内容の印象についての自由記述では、良かった点として「適正体重の理解」や「栄養、食事の重要性」など知識獲得に関する記述が多かった一方で、不満だった点では「体重、体型へのプレッシャー」といった心理的負担に関する記述が多かった。加えて、「内容が不十分」「伝え方への不満」「内容への違和感」なども一定数みられた。すなわち、従来から行われている体重に関する教育は、知識提供としては有用であるが、受け手によっては周囲との比較や自己否定などの心理的負担につながる可能性があることが示された。

以上のことから、若年女性に対して体重の増減よりも自身の心や身体と向き合い健康的な食習慣に焦点を当てる「体重にとらわれない栄養教育」は、心理的負担が比較的少ない形で受け入れられるプログラムとなり得る可能性がある。

ただし、本研究は紹介動画を視聴した時点での評価であり、プログラムを直接評価したものではないため、今後は自由記述で示唆された不満だった点（プレッシャー、伝え方、内容の分かりにくさなど）に配慮したプログラム設計を行い、介入研究により効果を検証する必要がある。

VI. 文献

- 1) Dugmore JA, Winten CG, Niven HE, et al. Effects of weight-neutral approaches compared with traditional weight-loss approaches on behavioral, physical, and psychological health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Nutr Rev.* 2020; 78: 39-55.
- 2) Salvia MG, Ritholz MD, Craigen KLE, et al. Women's perceptions of weight stigma and experiences of weight-neutral treatment for binge eating disorder: a qualitative study. *EClinicalMedicine.* 2022; 56: 101811.
- 3) 生田目光, 宇野カオリ, 沢宮容子. ポジティブボディイメージを測定する BAS-2 の日本語版作成. *心理学研究.* 2017; 88: 358-365.
- 4) Sweeney JC, Soutar GN. Consumer perceived value: the development of a multiple item scale. *J Retail.* 2001; 77: 203-220.