

# 女子大学生における食事共有がダイエットに与える影響

## -グループ群と個人群の比較-

櫻井 智久 (大阪教育大学)

### 1. 緒言

今日、多くの方が自分の体型や健康を気にして様々な方法のダイエットに取り組んでいる。だが、自分の体型に満足していなかったり、運動をする機会が少なかったり、つい食べ過ぎたり、一人でダイエットをするのが辛くて失敗してしまう人も多い。

本研究では、実際にダイエットを行うにあたり、個人群とグループ群を形成し、グループ群内で食事や体重の記録・管理を共有することで、個人群と比べてダイエット効果にどのような影響を与えるのか、またダイエット中の気持ちやモチベーションに差が生まれるのかを明らかにすることを目的とした。

### 2. 研究方法

#### (1) 学生へのアンケート実施調査及び被験者の選定

0大学の女子学生280名に「ダイエット経験に関する調査」という名目でアンケートを実施した。また、アンケートの最後に実際にダイエットを行う被験者を募る内容を記載し、被験者を募集した。最終的に12名のダイエット希望者にダイエットを実施した。被験者は3人で形成するグループ群を3グループと、個人群3名に分けた(グループ群③の被験者7は4週間目に個人的な理由により中止し、以下のデータは11人のみ有効とする)。

#### (2) ダイエット実施

被験者12名に対し6週間(10/18~11/29)のダイエットを実施した。被験者は、カロリー計算とPFCバランスの管理を中心としたダイエットを行った。期間中は被験者に、毎日の体重測定の結果報告と、食事ごとの摂取カロリー、PFCバランスの報告を指示した。また、被験者にはダイエット開始日、開始3週間後、最終日の3度にわたって、体組成計「TANITA BC-108」を用いて、体重、体脂肪率、脂肪量、筋肉量を測定し、比較の対象とした。

#### (3) 被験者に対するアンケート実施調査

グループ群と個人群のダイエット期間中の気持ちの変化を調べるために、10段階評価の自己記入式アンケート調査を行った。

### 3. 結果及び考察

体重の減少幅と減少率、脂肪量、体脂肪率、筋肉量の減少幅について、開始日と最終日の数値を使ってt検定( $p < 0.05$ )を行った。有意差が見られたのは脂肪量の減少幅のみだったが、全ての計測項目でグループ群の値が低下した。

表1 各測定項目の個人群とグループ群の変化量

	個人群	グループ群
体重の減少幅	-1.03kg	-2.26kg
体重の減少率	-1.94%	-4.01%
脂肪量の減少幅	+0.4kg	-1.35kg *
体脂肪率	+1.3%	-1.33%
筋肉量	-1.3kg	-0.82kg

被験者のモチベーションについても、グループ群の方が高い数値となった。グループ群の中でもグループ群①、②は比較的モチベーションが維持されているが、グループ群③は個人群よりも大きくモチベーションの低下が見られた。その理由として、ダイエット開始4週目でグループの1人が抜けたことや、グループ群①、②は同学科内の友達同士でグループを形成したが、グループ群③は初対面のみでグループを形成した事が要因にあげられる(表2)。

表2 各被験者のモチベーションの10段階評価の数値と変化量

	10月18日	11月8日	11月29日	最初と最後の変化量	
被験者1	8	8	8	0	-0.67
被験者2	7	6	7	0	
被験者3	10	10	8	-2	
被験者4	8	7	8	0	-1.33
被験者5	7	3	5	-2	
被験者6	7	2	5	-2	
被験者7	5	5			-4
被験者8	9	7	3	-6	
被験者9	6	4	4	-2	
被験者10	7	4	7	0	-2.67
被験者11	9	7	6	-3	
被験者12	8	5	3	-5	

また「今後ダイエットを行う場合は、グループ群と個人群のどちらで参加したいか」という項目では、被験者11人中10人がグループ群で参加したいと答えた。理由として、「意識を高められるから・食事の情報共有ができるから」などがあげられた。

### 4. まとめ

本研究より、ダイエットはグループで行った方が、計測項目の全てでダイエット効果が出る事が明らかとなった。また、期間中のモチベーションの数値でもグループ群の方が高い数値がみられ、グループでダイエットを行うことの有意性が示された。

