

大学生のボディイメージ・e Health Literacy Scale (eHEALS)と食行動の関連

中村未知 (金沢大学)

1. 目的

本研究は、大学生の食生活が乱れる要因を検討するとともに、食行動とボディイメージ、ダイエット行動との関連、eヘルスリテラシーとの関連を検討することを目的とした。

2. 研究方法

- 1) 対象者：北陸地方の大学生 1,160 名
- 2) 調査方法：Google フォームを利用し、協力の得られた者に調査票の URL を通知して回答を求めた。
- 3) 調査内容：基本属性の他、ボディイメージ 2 項目、食行動 28 項目、ダイエット経験、構造的ダイエット行動 14 項目、非構造的ダイエット行動 8 項目、精神健康 (GHQ) 12 項目、eHealth Literacy (eHEALS) 8 項目、標準体重 (BMI) を尋ねた。
- 4) 分析方法：各変数の男女別分析において、カテゴリカルデータでは χ^2 乗検定、連続データは t 検定を用いた。各調査項目間の関連では、相関係数を算出した。そして、食行動 28 項目について因子分析を行った。さらに、従属変数に食行動を、他の変数を独立変数とする重回帰分析を行った。

3. 結果と考察

- 1) ボディイメージでは、「痩せている」「普通である」と認識しているにも拘らず、「もっと痩せたい」「もう少し痩せたい」と回答した「ボディイメージ不良群」は全体で 43.7%であり、男子の割合 (25.0%) よりも女子 (50.9%) で有意に多かった。
- 2) 食行動では、アルバイトや自分の都合で食事時間が不規則になったりすること、また、食べることで気分転換することがあったり友達に進められると食べてしまうなどの特

徴がみられた。

- 3) ダイエット経験では、過去または現在ダイエットを行ったことがあると回答した者は男子 36.4%、女子 57.0%であった。男子ではダイエットをしている者ほど、ゆっくり食べることを意識している、精神健康が低いことが示された。女子では、構造的ダイエットを行う者ほど、非構造的ダイエットも行っていることが示された。
- 4) 食行動 28 項目の因子分析の結果、「ストレス解消型食行動」、「安心感希求型食行動」、「不規則型食行動」等の 8 因子が抽出された。また、各因子の平均得点を男女別にみると、「ストレス解消型食行動」、「友達同調型食行動」で男子が有意に高値を示した。
- 5) ボディイメージと eHEALS との間に正の相関が認められ、ボディイメージが歪んでいる者ほど eヘルスリテラシーが高いことが示された。
- 6) 重回帰分析の結果、男子では食行動は GHQ と関連し、精神健康が低い者ほど「むしゃくしゃするとつい食べ物に手がいく」、「一人だと食べ過ぎてしまう」といった行動をとる傾向が明らかになった。一方女子では、食行動は BMI と関連し、標準体重が高い者ほど、好ましくない食行動をとっていることが明らかになった。

4. 結論

対象者の食生活は整っているとは言えず、男女ともに食事時間が不規則であり、女子ではストレスの影響を受けて食べてしまう傾向があることが明らかになった。また、こうした食生活が乱れる要因としては、精神的健康状態や標準体重 (BMI) との関連が一部認められたものの、本研究で注目したボディイメージや eヘルスリテラシーとの関連は認められなかった。