

氏名	早見 直美		
学位の種類	博士 (学術)		
学位記番号	第 6421 号		
授与報告番号	乙第 2851 号		
学位授与年月日	平成 29 年 3 月 21 日		
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 2 項該当者		
学位論文名	健全なボディイメージと食行動形成をめざした思春期食健康教育プログラムの構築 (Development and Significance of a Nutrition Education Program for Adolescents to Promote Positive Body Image and Healthy Eating Behaviors)		
論文審査委員	主査 教授	春木 敏	副査 教授 羽生 大記
	副査 教授	佐伯 茂	副査 教授 岡田 進一

論文内容の要旨

医療費の増大が深刻化するわが国では、肥満予防をはじめとする生活習慣病対策が大きく取り上げられている。一方、若年女性においてはやせ予防が課題となっており、心身の健康維持・増進において重要なライフステージの一つと位置づけられる思春期では、肥満予防に限らず適正体重維持、健全なボディイメージ形成をめざす健康的な食生活を確立する取組を要する。思春期は青年・成人期へ向け身体的な成長期にあり、社会生活の拡がりに加え、自我の確立という精神的な成長期と重なる。加えて、思春期は様々な社会的影響を受けやすく、不健康な食行動が増加しはじめる時期と重なり、思春期の特性を考慮した食健康教育の方法論を確立することは欠かせない。

現在、思春期から青年期にかけて女子の半数以上にダイエット行動が見られると報告されている。若年女性のやせは貧血や月経不順、骨粗鬆症発症リスクの増加等につながることで、さらには当事者の健康のみならず、低出生体重児の増加とも関連することが知られている。さらに、深刻なダイエット行動により摂食障害を発症するケースもみられる。摂食障害は思春期の死因の上位に位置し、一端罹患すると完治が困難となることより、摂食障害の前段階となる食行動障害実態を把握し予防対策へつなぐことが重要となる。

思春期は身体成長が著しい中、不安定な精神活動と重なり、自身の身体像や身体に対する感情（ボディイメージ）が揺らぎやすいステージとなる。身体不満、やせ願望といったボディイメージを持つ者に、不健康なダイエット行動をとる傾向がみられ、思春期の健康的な食生活形成にあたり、ボディイメージは重要な要素の一つとなる。わが国において、やせ願望やダイエット行動の浸透に関するデータが報告されているものの、思春期のボディイメージ・ダイエット行動の要因に関わる研究は未だ十分に行われていない現状にある。

本研究の目的は、思春期の健全なボディイメージと食行動形成をめざした食健康教育プログラムを構築することにある。そこで本研究では、プログラム構築に必要な知見を得る基礎研究としてダイエット行動が顕在化する青年期における現状把握と尺度開発、思春期を対象としたボディイメージ・ダイエット行動と社会文化的要因（家族・友人・メディア）との関連について検討を行い、これら一連の結果をもとに、実践研究として中学生を対象とする誤ったダイエットの予防、健康的な食行動形成に向けた栄養教育について評価を行い、思春期に特化した食健康教育の検討を行うこととした。

第 1 章では、青年期のダイエット行動・食行動障害に関する実態把握および評価尺度の開発を目的とし、ダイエット行動を含む、食行動障害の評価が可能な尺度、Disordered Eating Attitude Scale (DEAS: 食行動障害尺度) の日本語版を作成し、女子大学生を対象としてその信頼性と妥当性の評価を行った。その結果、日本語版 DEAS 合計得点は臨床領域で使用される Eating Attitude Test-26 (EAT-26) 合計得点と有意に正の相関を示した。内的整合性は 0.76 であり、本テストと再テスト間の

相関係数は $r=0.71$ であった。日本語版 DEAS は、女子大学生において許容範囲の妥当性と信頼性を示すものといえる。この尺度は日本の成人女性を対象として適用でき、海外との国際比較にも使用可能であることが示唆された。回答者の負担が比較的少なく、客観的かつ国際的な尺度は成果の発信において有用と考えられる。また、EAT-26 カットオフ値以上の者の割合は 14.6%を示し、青年期には既に摂食障害傾向が認められることより、早期健康教育実施が必要であることが示唆された。

第1章において青年期における早期健康教育の必要性が示されたことより、第2章から第4章では、思春期を対象としたボディイメージ・ダイエット行動に関する研究に取り組んだ。ボディイメージに影響を与えるとされる社会文化的要因のうち、家族・友人・メディアの3要因について、中学生を対象とする無記名自記式調査を実施し、ボディイメージ・ダイエット行動との関連について解析を行った。

第2章では、日常の食生活における家庭での共食に着目し、中学2年生(485名)を対象に、ボディイメージ、ダイエット行動、自尊感情との関連を検討した。朝食共食頻度が高い者は、男女とも家族に関する自尊感情が高く、女子では併せて全般に関する自尊感情も高く、良好なボディイメージを持っていた。女子の夕食共食頻度が高い者はふつう体型と認識する者、やせ願望を持たない者に多く、家族に関する自尊感情が高かった。男女ともに夕食時の会話頻度、楽しさが良好な者では、家族・全般に関する自尊感情が高い、夕食を楽しみと思う女子にはダイエット経験が少なかった。これらの結果より、家庭での共食を維持・増加し、楽しいと感じられるよう働きかけることが、女子では良好なボディイメージやダイエット行動の予防、男女ともに高い自尊感情形成につながる可能性が示唆された。

第3章では、友人および家族などの身近な人との関わりについて、日常生活において起こる体型に関する指摘やからかいに着目し、中学1・3学年(987名)を対象に体型・ボディイメージ・ダイエット行動との関連を検討した。男子16.4%、女子32.5%が体型指摘を受けたことがあると回答し、指摘者は、男女ともに友人が最も多く、女子では家族による指摘も同程度みられた。肥満傾向の者、標準体重の者のうち肥満度が大きい者、自身を太っていると認識する者に体型指摘を受けるリスクが高いことが明らかとなった。また、体型指摘を受けた者は受けていない者と比較して、ダイエット行動をとるリスクが有意に高かった。わが国の中学生においても体型指摘はボディイメージおよびダイエット行動との関連が示され、特に友人からの指摘が多くみられたことから、学校における教育的アプローチの必要性が示唆された。

第4章では、メディア利用時間および利用するメディア媒体に着目し、中学1~3学年女子(763名)を対象にメディア利用とボディイメージ・ダイエット行動との関連を検討した。インターネット利用時間が長い者、雑誌購読がある者はダイエット経験者が多く、やせ理想の内面化がみられ、インターネット利用時間が長い者ではさらに、身体不満が高かった。これらの結果は、インターネットはダイエット行動やボディイメージに影響を及ぼすメディア媒体となることを示唆し、不健康な食行動予防および健全なボディイメージ形成の一環として、メディアリテラシー教育の必要性を示唆するものと考えられ、現在、中学校教諭らを対象に研修の場を設け、食健康栄養教育に取り組んでいる。

第5章では、中学校保健体育科保健領域学習で、中学3年生(164名)を対象に食生活改善をねらいとした栄養教育を行い、中学生の食知識・食態度・食行動形成、ダイエット予防、ボディイメージへの効果を検討した。学習後、実施校では男女ともに食知識・食態度改善により、健康的な食行動が維持され、食生活改善の自己効力感を高めた。実施校男女に身体不満の増加はなかったものの、ダイエット行動については実施・対照校いずれにおいても、男子に変化はなく、女子では増加していた。よって、食生活改善に向けた知識獲得、態度形成、自己効力感の改善を目的とした栄養教育のみでは、思春期にみられるボディイメージに関わるダイエット行動予防には不十分であり、思春期の不健康な食行動を予防し、健康的な食生活形成を目指すにあたっては、社会文化的要因等を配慮した学習により、健全なボディイメージ形成に直接働きかけることが欠かせないものと考えられる。

青年期には既に食行動障害が顕在化しており、早期からの取組が欠かせないことが示されたことより、小学生期から思春期を通して好ましい食生活習慣を維持し、自立に向けて食生活管理力を高めること、ならびに不健康な食行動を予防することが重要といえる。上記、研究より、不健康な食行動は、食生活改善に向けた知識の習得および態度形成のみで防止することは難しいことが示され、思春期に

抱くボディイメージを正しく認識する学習を行い、家族・友人・メディアという社会文化的要因を踏まえた教育アプローチを組み合わせる実施することが望ましいものと云える。そこで、第5章にて中学3年生を対象に栄養教育を実施したところ、既に朝食欠食などの食生活の乱れ、女子ではダイエット行動など不健康な食行動が増加していたことより、予防という観点からは中学1年時から実施することが望ましい。加えて、進級するにつれやせ願望や身体不満が高まり、ダイエット行動のリスクが高まること、通塾や夜更かしによる生活習慣の変化による食生活の乱れが増加することから、中学校3年間を通した教育を実施することの必要性が確認された。

これらの知見より、社会文化的要因を考慮した中学1～3年生を対象とする食健康教育プログラムを構築し、現在、A市立中学校2校を対象に準実験デザインにて食健康教育を実施しており、3年間にわたる学習のプロセス評価および影響評価を行う予定で取り組んでいる。

論文審査の結果の要旨

本論文は、思春期の健全なボディイメージならびに食行動形成をめざした汎用性のある食健康教育プログラム構築を目的とするものである。

2015年、わが国における20歳代女性のやせ割合は22.3%とやや減少傾向にあるものの、若年女性のやせは当事者ならびに次世代の健康に関わる重要な課題であり、生活習慣病予防にとどまらず、やせ予防の観点から適正体重に関わる、思春期におけるボディイメージを考慮した食健康教育の方法論を確立することの重要性を提示している。(序章)

まず、青年期の食行動障害に関する実態把握に向けた尺度開発を目的とし、Disordered Eating Attitude Scale (DEAS: 食行動障害尺度)の日本語版を作成し、女子大学生を対象としてその信頼性と妥当性の評価を行っている。日本語版DEASは、女子大学生において許容範囲の妥当性と信頼性を有することを示すものであり、EAT-26カットオフ値以上者の割合は14.6%と、青年期女子の摂食障害傾向を認めたことより、早期健康教育実施の必要性を確認している。(第1章)

そこで、家庭における食生活管理として、家族が集う共食に着眼し、中学2学年の男女を対象とし、ボディイメージ、ダイエット行動、自尊感情との関連を検討している。女子では夕食共食頻度が高い者に“ふつう体型”と認識する者、“やせ願望を持たない”者が多く、家族に関する自尊感情が高いことを確認している。加えて、男女ともに夕食時の会話頻度、楽しさが良好な者は、家族・全般に関する自尊感情が高く、“夕食を楽しみ”と思い、女子におけるダイエット経験も少なかった。これらの結果より、家庭において家族の揃う共食を維持・増加し、食事を楽しいと感じられるよう働きかけることにより、女子では良好なボディイメージやダイエット行動の予防、男女ともに高い自尊感情形成につながる可能性が示唆されたとしている。(第2章)

次に、第三者による思春期やせ願望をもたらず体型に関する指摘やからかいに着目し、中学1・3学年男女を対象に体型・ボディイメージ・ダイエット行動との関連を検討している。男子16.4%、女子32.5%が体型指摘を受けたことがあると回答し、肥満傾向者、標準体重者のうち肥満度が大きい者、太っていると自己認識する者に体型指摘を受けるリスクが高いことを明らかにした。さらに、体型指摘を受けた者にダイエット行動をとるリスクが高く、特に友人からの指摘が多くみられたことより、学校における教育的アプローチの必要性について確認している。(第3章)

思春期には、メディア等による影響をうけることが先行研究より確認されていることより、メディア視聴によるとダイエット行動の関連を検討するにあたり、メディア利用時間および利用するメディア媒体に着目し、中学1～3学年女子を対象にメディア利用状況とボディイメージ・ダイエット行動との関連を検討している。インターネット利用時間が長い者、雑誌購読がある者にダイエット経験者が多く、やせ理想の内面化がみられ、さらに、インターネット利用時間が長い者では身体不満がみられた。これらの結果は、インターネットはダイエット行動やボディイメージに影響を及ぼすメディア媒体となることを示唆するものであり、思春期早期におけるメディアリテラシー教育の必要性を示唆されるとしている。(第4章)

中学校における早期健康栄養教育実践の試みとして保健体育科保健領域学習において、中学3学年

男女を対象に食生活改善をねらいとした栄養教育を行い、中学生の食知識・食態度・食行動形成または修正、ダイエット予防、ボディイメージについて検討している。実施校では学習後、男女ともに食知識・食態度改善により健康的な食行動を維持し、食生活改善に対する自己効力感が高まったことを確認している。実施校男女ともに身体不満増加はみられなかったものの、ダイエット行動については実施・対照校いずれにおいても男子に変化はないものの、女子では増加を確認している。これらの結果は、不健康な食行動を予防し健康的な食生活を目指すにあたっては、食生活改善に向けた知識獲得、態度形成、自己効力感形成を学習目的とする栄養教育に加えて、社会文化的要因等を考慮した学習により、健全なボディイメージ形成に直接、働きかけることの必要性として確認している。中学3学年では既に朝食欠食などの食生活の乱れ、女子ではダイエット行動が増加しており、中学1年時より早期健康栄養教育を実施することの有用性を確認している。(第5章)

上記、研究の総括に基づき、不健康な食行動予防と健康的な食生活形成をめざす思春期を対象とする食健康教育プログラムを作成した。学習機会として、思春期における心身の成長、食生活と健康を取り扱う保健体育科保健領域に位置づけ、中学教育3年間を通じて行うものを提案している。思春期における基本的な栄養管理に関する知識・スキルの習得、“食べると太る”という誤った認識を修正し、“健全な心と体づくり”と“食生活の重要性”を正しく学習することをおして、食べることに肯定的な態度形成へと繋ぎ、健全な心と身体づくりを基本とする健康栄養教育を実施することとしている。加えて、メディアからのボディイメージへの影響についての学習ならびに自身の成長を肯定的に捉える活動等により、健全なボディイメージ形成のもと、健康的な食生活管理につなぐプログラムを提案しており(終章)、思春期の盛んな身体成長期における健康栄養教育の新たな進展につながるものと期待される。

以上より、審査委員会は本論文が博士(学術)の授与に値するものと認めた。