

# 青森県の勤労若年女性における体型と食行動との関連

## ～「女子会」での消費行動に着目して～

千葉綾乃<sup>1,2)</sup>, 小山達也<sup>3)</sup>, 岩部万衣子<sup>4)</sup>, 吉池信男<sup>1,3)</sup>

1) 青森県立保健大学大学院健康科学研究科, 2) 青森中央短期大学食物栄養学科  
3) 青森県立保健大学健康科学部栄養学科, 4) 札幌保健医療大学保健医療学部栄養学科

### 抄 録

【目的】 青森県の勤労若年女性のやせ・肥満の背景因子として、「女子会」という新たな視点を含めた分析を行い、幅広い支援的方策を探索することを目的とした。

【方法】 青森県の勤労女性（20～34歳；1,833名）を対象とした横断調査（2014年）データを用い、現BMI 3区分別、やせ群・高BMI群での1年間の体重変化別に、食習慣及び体型認識との関連、特に「女子会」への参加や消費行動上の価値観にも焦点を当てて検討した。

【結果】 脂肪分の多いものをよく食べる者の割合は、高BMI群でやせ群に比べ有意に高く、早食いの者の割合は、高BMI群でやせ群と標準群に比べ高かった。「女子会」のメニュー選びでは、高BMI群は価格、やせ群は味を重視する傾向がみられた。やせ群、標準群は、実際の体型よりも過大評価する割合が高かった。美容と健康のために一番重要なことは、3群ともに睡眠の割合が高く、特にやせ群で高かった。高BMIの体重増加者は、就寝前の2時間以内に夕食を摂る割合、夕食開始時刻が21時以降である割合、生活習慣を改善しようと思う割合が高かった。

【結論】 高BMI群には摂取量を適切に自己判断できるような支援が、やせ群や標準群には適正体重を維持することへの支援が必要である。「女子会」での消費行動上の価値観についてBMIによる差異が見られ、新たな視点からの支援の必要性が示唆された。

《キーワード》 勤労若年女性, やせ, 過体重, 食習慣, 女子会

## I. 緒 言

わが国において、女性労働者は着実に増加しており、2017年の女性の労働力人口は、2,937万人と2016年に比べ45万人増加した<sup>1)</sup>。女性の活躍が国の成長戦略に盛り込まれている一方で、「管理職になった女性が犠牲にしたもの」上位3位が、趣味に費やす時間（49%）、食生活（42%）、健康（31%）であるとの調査結果<sup>2)</sup>が公表された。勤労女性は、他人にサポートしてもらいにくい食生活や健康を後回しにしている可能性がある。しかし、女性の健康増進に対する社会の支援は、まだ十分とはいえない。また、このような環境で働く女性の負担は大きく、様々なストレスを感じていることが予測されるが、そのストレスに対し、女性は人と話をする対処行動が最も多いと報告されている<sup>3)</sup>。

女性の間では、仕事の延長の飲み会だけではなく、女性だけの飲み会や食事会、通称「女子会」が数年前より定着し、食事や会話を楽しむ目的で行われており、ストレス解消の役割を果たしていると考えられる。「女子会」には、様々な飲食店で「女子会プラン」が存在しており、その経済効果は約3兆7,000億円に上る<sup>4)</sup>。20～30歳代の女性は40歳代以降の女性と比べ外食利用頻度は高いが<sup>5)</sup>、健康的な食生活や肥満・やせという視点から「女子会」に着目した研究は、わが国では報告が無い。そこで、我々は「女子会」に着目し、青森県における勤労若年女性での「女子会」への参加頻度や消費行動における選択上での価値観について検討することとした。

また、若年女性の健康課題としては、肥満とともにやせが問題となっている。20～30歳代の女性において、やせの者は、やせ志向が強く、「やせていることが健康である」との価値観を有する傾向がある<sup>6)</sup>。また、若年女性は生活習慣を見直すきっかけとなり得るライフイベント（結婚や妊娠など）を経験する機会が多いが、妊娠を通じて改善した生活習慣は出産後に維持できていないと報告されている<sup>7)</sup>ように、女性はほぼ年齢とともに肥満者の割合が増加してお

連絡先 千葉綾乃 (E-mail: a-chiba@chutan.ac.jp)  
青森中央短期大学食物栄養学科  
〒030-0132 青森県青森市大字横内字神田12番地  
Tel: 017-757-8487 Fax: 017-738-8333  
(2019年4月18日受付：2019年11月15日受理)

り<sup>8)</sup>、肥満者の割合が低い若年時からの運動や栄養管理による適正体重が維持できるよう支援する必要がある<sup>9)</sup>。肥満に関わる背景因子について若年男性を対象としたものは複数あるが<sup>10~12)</sup>、若年女性を対象とした研究は少ない。勤労若年成人の肥満に関わる背景因子の男女差について検討した我々の研究<sup>13)</sup>において、女性は生活リズムが体重増加に関連していることが明らかとなった。しかし、勤労若年女性に特に焦点を当てて、やせや肥満の背景となる食習慣や体型の認識を検討した研究は少ない。青森県は男女共に平均寿命が全国で最も短く<sup>14)</sup>、成人肥満者の割合は全国上位に位置しており、健康リスクが高い地域である。また、40~44歳の女性において肥満者の割合は沖縄に次いで全国第2位<sup>15)</sup>であり、女性の肥満者がきわめて多い地域である。そのため、健康あおり21（第2次）<sup>16)</sup>では「肥満予防対策」を重点課題の1つとし、その対策の基礎データを得るために勤労若年女性を対象とした女性の食生活習慣等実態調査（2014年）<sup>17)</sup>が実施された。本研究では、本調査データの追加的な解析を行い、勤労若年女性のやせや肥満の背景となる食習慣や体型の認識との関連、特に「女子会」について注目し、その参加頻度や消費行動における選択上の価値観などについて検討し、従来の健康づくり対策の視点よりも幅広い支援的方策の探索を試みた。

## II. 方法

本研究では、青森県が2014年に実施した若年者の食生活改善モデル事業における食生活習慣等実態調査のデータの一部を用いて分析を行った。本調査は、青森県健康福祉部から青森県立保健大学に委託され著者らが実施した。対象集団は、青森県健康福祉部が県内の医療保険者及び事業所に協力を求めて、設定された。

### 1. 対象者及び調査方法

2014年8~12月、青森県内の7事業所（自治体を含む）に勤務する20~34歳の女性の被保険者3,119名を対象に、自記式質問紙による食生活習慣等実態調査及び事業所健診の結果に基づく身体状況調査が実施され、1,900名（回収率60.9%）から回答が得られた。なお、7事業所においては、男女の割合は事業所ごとに異なるものの女性だけの事業所はなく、男性もいる事業所である。

### 2. 倫理的配慮

調査の実施に際しては、青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課によって対象者へ調査目的、調査方法、調査協力への任意性の確保等について説明が行われた。同課より匿名化されたデータの提供を受けて本研究を実施した。本研究計画については、青森県立保健大学研究倫理委員会の審査で承認された（承認番号1409, 1879）。また、データの使用に際しては、青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課からの承認を得た。

### 3. 解析対象者

食生活習慣等実態調査より回答の得られた、1,900名のうち、妊娠中の67名を除き、1,833名を解析対象とした。また、無回答は欠損値として扱い、項目ごとに除外した。対象者の属性は、平均年齢（標準偏差）は27.6（4.0）歳であり、平均BMIは20.9（3.1）kg/m<sup>2</sup>であった。

### 4. 解析項目

#### 1) 体重に関する項目（表1）

##### (1) BMI

自記式質問紙への身長、体重の自己申告値から計算した。なお、対象者の約30%（n=526）においては、健診の実測データが利用可能で、両者の相関係数は、身長：0.99、体重：0.98、BMI：0.98と強い相関があり、 $\Delta = \text{健診値} - \text{自己申告値} = \text{平均 } 0.05 \text{ kg/m}^2$ 、標準誤差  $0.03 \text{ kg/m}^2$ であったことから、その差は十分に小さいと考えた。また、自己申告と実測の身長、体重を比較した調査研究においても自己申告値と実測値の誤差は小さいと報告されている<sup>18)</sup>。対象者のBMIからやせ、標準、高BMIの3群に分けた。やせはBMI < 18.5 kg/m<sup>2</sup>、標準は18.5 ≤ BMI < 23.6 kg/m<sup>2</sup>、高BMIは全体の15%であるBMI ≥ 23.6 kg/m<sup>2</sup>とした。“高BMI”のカットオフ値については、わが国における肥満の判定基準はBMI ≥ 25.0 kg/m<sup>2</sup>であるが、該当者は8.4%と少なく、BMI < 25.0 kg/m<sup>2</sup>であっても相対的に高BMIと考えられる、上位85パーセントイルを占めるBMI ≥ 23.6 kg/m<sup>2</sup>を高BMIとした。これは、米国の国民健康・栄養調査における“overweight”の定義を使用したものである<sup>19)</sup>。

##### (2) 1年間の体重変動

自記式質問紙への自己申告（特定健康診査の標準的な質問票の質問項目「この1年間で体重の増減が±3 kg以上あった」）に加えて、増加・減少量（kg）を記載してもらった）の項目を用いた。3 kg以上増加を“体重増加”、3 kg以上減少を“体重減少”とした。

##### 2) 食習慣や体型の認識等に関する項目（表2, 3, 5）

本調査の生活習慣等調査票（64項目）<sup>13)</sup>は、特定健康診査の標準的な質問票に新たな質問項目を追加し作成された調査票である。この64項目から今回の研究のために必要と考えられた27項目（表2）を選択して、解析に用いた。すなわち、食習慣（18項目）、女子会（3項目）、美容と健康に重要なこと（1項目）、青森県在住期間（1項目）、体型・体重管理（4項目）を解析に用いた。なお本調査では、「女子会」を「女性だけの飲み会、食事会」と定義している。「女子会」に関する3項目の1つ目は「女子会」の参加頻度について、「女子会（女性だけの飲み会や食事会）には行きますか」、2つ目は飲み放題の利用の有無について、「女子会では飲み放題を選びますか」、3つ目はメニュー選びでの重要視項目について、「女子会でのメニュー選びで重要視する項目を次

の6つ（量，価格，味，見た目，油（脂）が少なく，栄養のバランス）の中から3つ選び，1位から3位まで順位を付けてください」とした。女子会のメニュー選びで重要視する項目については，1位で選択した項目に3点，2位で選択した項目に2点，3位で選択した項目に1点，選択していない項目に0点とし，その合計点を用いた。

5. 解析方法

統計解析はSPSS Statistics ver. 24（日本アイ・ビー・エム株式会社）を使用し，有意水準は両側検定で5%とした。群間差の検定として，名義尺度についてのBMI 3群間の比較には $\chi^2$ 検定を行った。BMI 3群間の比較において有意差を認めた場合は，どの群において有意差が認められたかを検討するため，下位検定として残差分析を行った。順序尺度についてのBMI 3群間の比較にはKruskal-Wallis検定を行い，有意差を認めた場合はMann-WhitneyのU検定による多重比較（Bonferroni補正）を行った。

また，やせ群の中では1年間の体重変動が3kg以上減少の者とそれ以外の者とを分けて，高BMI群では1年間の体重変動が3kg以上増加の者とそれ以外の者とに分けて，食習慣や体型の認識等については， $\chi^2$ 検定（期待度数が5未満の場合はFisherの直接法）またはMann-WhitneyのU検定を用いて，それぞれ2群間の比較を行った。さらに，女子会でのメニュー選びで重要視する項目については，BMI 3群間の比較に各順位で $\chi^2$ 検定を行った。

III. 結果

1. 対象者の現BMIと1年間の体重変化量，青森県在住期間（表1）

解析対象者のうち，やせ（BMI<18.5 kg/m<sup>2</sup>）は298名（17.0%），標準（18.5 kg/m<sup>2</sup> ≤ BMI<23.6 kg/m<sup>2</sup>）は1,191名（67.8%），高BMI（23.6 kg/m<sup>2</sup> ≤ BMI）は268名（15.3%）であった。1年間

の体重変化量については，やせで体重減少がある者は27名（9.2%），高BMIで体重増加がある者は75名（28.4%）であった。また，全体の86.7%（1,513名）が20年以上青森県に在住していた。

2. 現BMI（やせ・標準・高BMI）及び1年間の体重変化量と食習慣（表2）

脂肪分の多いものをよく食べる者の割合は，高BMI群（75.3%）でやせ群（44.3%）に比べ有意に高く（p<0.001），食べる速度が速い者の割合は，高BMI群（37.1%）でやせ群（20.5%）と標準群（29.0%）に比べ高かった（p<0.001）。運動や食生活等の生活習慣を改善するつもりはない者の割合は，やせ群（29.8%），標準群（22.4%），高BMI群（9.8%）の順に高かった（p<0.001）。

やせで体重減少がある者では，就寝前の2時間以内に夕食を摂る者の割合が，そうでない者に比べ高かった（p=0.007）。高BMIで体重が年3kg以上増加している者では，就寝前の2時間以内に夕食を摂る者の割合（p=0.011），夕食開始時刻が21時以降である者の割合（p<0.001），生活習慣を改善しようと思う者の割合（p<0.001）が高かった。

3. 現BMI（やせ・標準・高BMI）及び1年間の体重変化量と「女子会」に関わる態度・行動，美容と健康に重要なもの，青森県在住期間（表3，4）

「女子会」の参加頻度では，BMI 3群間で差はみられなかった。飲み放題を利用している者の割合については，有意な差はみられなかったが，高BMI群（58.9%）ではやせ群（47.9%）に比べ高かった。「女子会」でのメニュー選びで重要視する項目について表4に示した。「女子会」のメニュー選びで最も価格を重視する者の割合は，高BMI群（35.7%）ではやせ群（20.8%）に比べ高く，最も味を重視する者の割合はやせ群（67.7%）では高BMI群（49.7%）に比べ高かった。美容と健康のために一番重要なこ

表1 対象者の現BMIと1年間の体重変化量，青森県在住期間

		20-24歳		25-29歳		30-34歳		総計	
		n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
BMI	やせ (BMI<18.5)	73	(15.0)	111	(17.6)	114	(17.8)	298	(17.0)
	標準 (18.5 ≤ BMI<23.6)	345	(71.0)	421	(66.6)	425	(66.5)	1,191	(67.8)
	高BMI (23.6 ≤ BMI)	68	(14.0)	100	(15.8)	100	(15.6)	268	(15.3)
1年間の体重変化量	やせ								
	-3kg以上減少	9	(12.3)	9	(8.3)	9	(8.0)	27	(9.2)
	-3kg未満減少・変動なし・増加	64	(87.7)	100	(91.7)	104	(92.0)	268	(90.8)
	高BMI								
+3kg以上増加	19	(28.8)	27	(27.0)	29	(29.6)	75	(28.4)	
-3kg未満増加・変動なし・減少	47	(71.2)	73	(73.0)	69	(70.4)	189	(71.6)	
青森県在住期間	5年未満	14	(2.9)	30	(4.8)	4	(0.6)	48	(2.7)
	5年以上10年未満	5	(1.0)	19	(3.0)	21	(3.3)	45	(2.6)
	10年以上15年未満	9	(1.9)	4	(0.6)	22	(3.5)	35	(2.0)
	15年以上20年以上	71	(14.7)	19	(3.0)	15	(2.4)	105	(6.0)
	20年以上	385	(79.5)	556	(88.5)	572	(90.2)	1,513	(86.7)

無回答は欠損値として扱い，項目ごとに除外した。

表2 現BMI(やせ・標準・高BMI)及び1年間の体重変化量と食習慣

質問項目	選択肢	標準 (18.5 ≤ BMI < 23.6)		高BMI (23.6 ≤ BMI)		多重比較	(再掲)		p値
		やせ (BMI < 18.5)	標準 (18.5 ≤ BMI < 23.6)	高BMI (23.6 ≤ BMI)	高BMI +3 kg以上		やせ -3 kg以上	やせ -3 kg未満	
人と比較して食べる速度が速い	速い	60 (20.5)	342 (29.0)	99 (37.1)	501 (28.8)		4 (14.8)	28 (37.3)	
	ふつう	139 (47.4)	605 (51.3)	120 (44.9)	864 (49.7)	†, ‡	14 (51.9)	33 (44.0)	0.621
	遅い	94 (32.1)	232 (19.7)	48 (18.0)	374 (21.5)		9 (33.3)	14 (18.7)	0.984
よく噛んで味わって食べているか	はい	196 (65.8)	721 (60.7)	145 (54.3)	1,062 (60.6)	‡	16 (59.3)	40 (53.3)	0.455
	いいえ	102 (34.2)	466 (39.3)	122 (45.7)	690 (39.4)		11 (40.7)	35 (46.7)	0.892
	わからない	63 (23.1)	318 (29.1)	76 (30.0)	457 (28.2)		5 (18.5)	24 (32.4)	0.639
朝食を抜くことが週3回以上ある	はい	210 (76.9)	1,162 (71.8)	177 (70.0)	1,162 (71.8)	0.106	22 (81.5)	50 (67.6)	0.652
	いいえ	85 (31.0)	369 (33.6)	98 (38.3)	552 (33.9)	0.199	15 (55.6)	38 (50.7)	0.007
	わからない	189 (69.0)	729 (66.4)	158 (61.7)	1,076 (66.1)		12 (44.4)	37 (49.3)	0.011
就寝前の2時間以内に夕食を摂ることが週に3回以上ある	はい	262 (87.9)	1,048 (88.1)	227 (84.7)	1,537 (87.6)	0.298	24 (88.9)	54 (72.0)	1.000
	いいえ	36 (12.1)	141 (11.9)	41 (15.3)	218 (12.4)		3 (11.1)	21 (28.0)	0.001
	わからない	209 (70.4)	813 (69.0)	190 (71.7)	1,212 (69.6)	0.657	19 (70.4)	53 (70.7)	0.880
夕食後に間食(3食以外の夜食)を摂ることが週に3回以上ある	はい	88 (29.6)	366 (31.0)	75 (28.3)	529 (30.4)	0.014 ‡	8 (29.6)	22 (29.3)	0.314
	いいえ	145 (48.8)	540 (45.8)	103 (38.9)	788 (45.3)		11 (40.7)	28 (37.8)	0.468
	わからない	82 (27.6)	410 (34.8)	108 (40.8)	600 (34.5)		5 (18.5)	34 (45.9)	0.066
食事の時間は規則正しいか	はい	70 (23.6)	229 (19.4)	54 (20.4)	353 (20.3)		1 (3.7)	6 (8.0)	0.057
	いいえ	20 (6.7)	83 (7.0)	11 (4.1)	114 (6.5)	0.365	14 (51.9)	40 (53.3)	0.118
	わからない	143 (48.0)	622 (52.2)	144 (53.9)	909 (51.8)		12 (44.4)	29 (38.7)	0.066
お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度	ほとんど飲まない	135 (45.3)	486 (40.8)	112 (41.9)	733 (41.7)	0.356	8 (29.6)	45 (60.0)	0.229
	時々	96 (32.2)	431 (36.2)	118 (44.2)	645 (36.8)		9 (33.3)	15 (20.0)	0.066
	よく飲む	145 (48.8)	540 (45.8)	103 (38.9)	788 (45.3)		13 (48.1)	62 (83.8)	0.057
食べる量について	お腹八分目に控える	520 (43.7)	85 (31.8)	750 (42.8)	750 (42.8)	0.066	15 (20.0)	15 (20.0)	0.066
	どちらともいえない	57 (19.1)	238 (20.0)	64 (24.0)	359 (20.5)		13 (48.1)	12 (16.2)	0.057
	はい	132 (44.3)	672 (56.7)	201 (75.3)	1,005 (57.4)	‡	14 (51.9)	62 (83.8)	0.057
脂肪分の多いものをよく食べるか	はい	166 (55.7)	514 (43.3)	66 (24.7)	746 (42.6)	<0.001 ‡	13 (48.1)	12 (16.2)	0.057
	いいえ	168 (57.1)	714 (60.7)	178 (66.9)	1,060 (61.1)	0.055	19 (70.4)	52 (70.3)	0.561
	わからない	46 (15.4)	182 (15.3)	38 (14.2)	266 (15.1)		3 (11.1)	10 (13.3)	0.401
1日における野菜料理(イモ類を除く、野菜を主な食材とした料理)の回数について	2食程度	75 (25.2)	326 (27.4)	77 (28.7)	478 (27.2)	0.973	6 (22.2)	20 (26.7)	0.401
	1食程度	165 (55.4)	613 (51.5)	141 (52.6)	919 (52.3)		17 (63.0)	41 (54.7)	0.401
	食べていない	12 (4.0)	70 (5.9)	12 (4.5)	94 (5.4)		1 (3.7)	4 (5.3)	0.401
あなたは自らの1日における野菜料理の摂取量(イモ類を除く、野菜を主な食材とした料理)をどう思うか	不足している	189 (63.4)	771 (64.7)	180 (67.2)	1,140 (64.9)	0.482	18 (66.7)	49 (65.3)	0.829
	まあまあ摂れている	94 (31.5)	388 (32.6)	84 (31.3)	566 (32.2)		8 (29.6)	24 (32.0)	0.829
	十分摂れている	15 (5.0)	32 (2.7)	4 (1.5)	51 (2.9)		1 (3.7)	2 (2.7)	0.829
夕食の夕食の利用頻度はどの程度か	毎日	5 (1.7)	13 (1.1)	1 (0.4)	19 (1.1)		0 (0.0)	0 (0.0)	0.829
	週に4, 5回	4 (1.3)	27 (2.3)	7 (2.6)	38 (2.2)	0.784	1 (3.7)	4 (5.3)	0.674
	週に2, 3回	97 (32.6)	393 (33.1)	84 (31.3)	574 (32.7)		11 (40.7)	26 (34.7)	0.674
外出する時や食品を買うとき栄養成分表示を参考にしているか	ほとんど利用しない	192 (64.4)	755 (63.6)	176 (65.7)	1,123 (64.0)	0.097	15 (55.6)	45 (60.0)	1.000
	参考にしている	45 (15.2)	165 (13.9)	33 (12.3)	243 (13.9)		1 (3.7)	13 (17.3)	1.000
	参考にしているが、参考にしないこともある	122 (41.1)	593 (50.0)	152 (56.7)	867 (49.5)		12 (44.4)	37 (49.3)	1.000
栄養バランスを考えて食事をしているか	はい	130 (43.8)	427 (36.0)	83 (31.0)	640 (36.6)	0.030 †	14 (51.9)	25 (33.3)	0.766
	いいえ	163 (55.1)	660 (56.1)	125 (47.2)	948 (54.6)		15 (55.6)	33 (45.2)	0.766
	わからない	133 (44.9)	516 (43.9)	140 (52.8)	789 (45.4)		12 (44.4)	40 (54.8)	0.766
保健康能食品やサプリメントなど利用しているか	はい	100 (33.9)	360 (30.6)	78 (29.2)	538 (30.9)	0.485	10 (37.0)	23 (30.7)	0.766
	いいえ	195 (66.1)	818 (69.4)	189 (70.8)	1,202 (69.1)		17 (63.0)	52 (69.3)	0.766
	わからない	88 (29.8)	264 (22.4)	26 (9.8)	378 (21.7)		10 (40.0)	8 (10.7)	0.766
運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか	144 (48.8)	542 (45.9)	132 (49.6)	818 (47.0)	‡, †, ‡	13 (52.0)	38 (50.7)	<0.001
	既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)	45 (15.3)	223 (18.9)	61 (22.9)	329 (18.9)		2 (8.0)	20 (26.7)	<0.001
	既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)	11 (3.7)	97 (8.2)	38 (14.3)	146 (8.4)		0 (0.0)	9 (12.0)	<0.001

† やせ群と標準群と高BMI群と有意差あり, ‡ やせ群と高BMI群と有意差あり, § 標準群と高BMI群と有意差あり.  
 † 無回答は欠損値として扱われ、項目ごと除外した。  
 ‡ やせ群と標準群と高BMI群と有意差あり, † やせ群と高BMI群と有意差あり, § 標準群と高BMI群と有意差あり.

表3 現BMI（やせ・標準・高BMI）及び1年間の体重変化量と「女子会」に関わる態度・行動、美容と健康に重要なもの、青森県在住期間

質問項目	選択肢	やせ (BMI<18.5)	標準 (18.5≤BMI<23.6)	高BMI (23.6≤BMI)	統計	p値	(再掲)				
							やせ -3 kg以上	やせ -3 kg未満	p値	高BMI +3 kg以上	高BMI +3 kg未満
女子会 (女性だけの飲み会や食事会)には行きま すか	よく行く	26 (8.8)	123 (10.4)	31 (11.6)	180 (10.3)	0.548	3 (11.5)	23 (8.5)	6 (8.0)	25 (13.0)	0.721
	時々行く	168 (56.8)	693 (58.5)	141 (52.8)	1,002 (57.3)		10 (38.5)	155 (57.4)	43 (57.3)	98 (51.0)	
女子会では飲み放題を選べますか	ほとんど行かない	102 (34.5)	369 (31.1)	95 (35.6)	566 (32.4)	0.113	8 (50.0)	92 (34.1)	26 (34.7)	69 (35.9)	0.055
	はい	92 (47.9)	426 (36.2)	99 (58.9)	617 (33.1)		8 (50.0)	84 (47.7)	23 (46.8)	77 (63.6)	
女子会 でのメニュー選びで重要視する項目を次の 6つから3つ選び、1位から3位まで順位を付け てください <sup>†</sup>	量	1.70±0.81	0.64±0.78	0.66±0.79	0.65±0.79	0.584	0.44±0.73	0.73±0.82	0.65±0.80	0.73±0.74	0.422
	価格	1.73±0.91	1.81±0.99	1.97±0.97	1.82±0.97	0.038	1.75±0.77	1.73±0.93	1.98±0.93	1.90±1.13	0.910
	味	2.45±0.91	2.31±0.95	2.21±0.96	2.32±0.95	0.009	2.81±0.54	2.42±0.93	2.18±0.98	2.33±0.84	0.575
	見た目	0.64±0.93	0.79±1.03	0.74±0.99	0.76±1.01	0.258	0.56±0.73	0.64±0.95	0.78±1.02	0.57±0.86	0.386
	油(脂)が少ない	0.10±0.44	0.09±0.40	0.08±0.38	0.09±0.40	0.894	0.06±0.25	0.11±0.46	0.09±0.40	0.07±0.25	0.730
	栄養のバランス	0.34±0.73	0.34±0.71	0.29±0.71	0.33±0.71	0.383	0.38±0.72	0.34±0.73	0.31±0.73	0.20±0.61	0.280
	食事	119 (41.0)	416 (35.8)	84 (32.4)	619 (36.2)		13 (50.0)	106 (23.8)	20 (28.2)	64 (20.4)	
美容と健康のために一番重要と考えるものは何か	運動	27 (9.3)	208 (17.9)	77 (29.7)	312 (18.2)		2 (7.7)	25 (5.6)	27 (38.0)	50 (16.0)	0.418
	睡眠	127 (43.8)	488 (42.0)	89 (34.4)	704 (41.1)	<0.001	10 (38.5)	117 (26.2)	23 (32.4)	66 (21.1)	
	サプリメント	1 (0.3)	4 (0.3)	1 (0.4)	6 (0.4)		0 (0.0)	1 (0.2)	0 (0.0)	1 (0.3)	
	スキンケア	16 (5.5)	46 (4.0)	8 (3.1)	70 (4.1)		1 (3.8)	15 (3.4)	1 (1.4)	7 (2.2)	
青森県在住期間について (進学や就職などで県外に住 んでいた期間は除く)	20年未満	36 (12.1)	161 (13.6)	36 (13.5)	233 (13.3)	0.789	4 (14.8)	32 (15.1)	7 (9.5)	29 (15.1)	0.317
	20年以上	262 (87.9)	1,021 (86.4)	230 (86.5)	1,513 (86.7)		23 (85.2)	239 (84.9)	67 (90.5)	163 (84.9)	

†無回答は欠損値として扱い、項目ごとに除外した。  
‡女子会のメニュー選びで重視する項目は平均値±標準偏差、それ以外は人数(%)。  
§やせ群と標準群と高BMI群で有意差あり、\*やせ群と高BMI群で有意差あり。

とでは、BMI 3群ともに睡眠と回答した者の割合が高く、特にやせ群(43.8%)でその割合は高かった。次に食事と回答した者の割合が高く、標準群(35.8%)、高BMI群(32.4%)に比べてやせ群(41.0%)で高かった。また、運動と回答した者の割合は、高BMI群(29.7%)ではやせ群(9.3%)に比べ高かった。青森県在住期間については、BMIによる差はみられなかった。

4. 現BMI（やせ・標準・高BMI）及び1年間の体重変化量と体型の認識、理想体重、体重管理行動(表5)

体型の認識については、やせ群では、「少しやせている」、「ふつう」、標準群では、「ふつう」、「少し太っている」、高BMI群では、「太っている」、「少し太っている」と思っている者の割合が高かった(p<0.001)。やせ群では、理想と思っている体型はBMI換算で18.5 kg/m<sup>2</sup>未満に該当する割合が高く、標準群や高BMI群ではBMIが18.5以上23.6 kg/m<sup>2</sup>未満に該当する者の割合が高かった(p<0.001)。理想の体重に近づけよう、理想の体重を維持しようとしている者の割合は、標準群ではやせ群に比べて有意に高かった(p=0.002)。

高BMIで体重増加がある者では、ほとんど毎日体重を測定している者の割合が、そうでない者に比べ高かった(p=0.001)。

IV. 考察

本研究では、青森県の勤労若年女性を対象に、やせや肥満の背景因子となる食習慣や体型の認識との関連、特に「女子会」に着目して、その消費行動上の価値観についても検討した。やせ群は全体の17%で、国民健康・栄養調査(2016年)<sup>8)</sup>では20~29歳が20.7%、30~39歳が16.8%であり、やせの割合においては全国とおおよそ同等の割合であった。体重増加した者の割合、体重減少した者の割合ともにBMI 3群間の中で高BMI群が最も高かった。減少した者については、高BMIを自覚し、減量を行った可能性が考えられる。

1. 食習慣や「女子会」に関わる態度・行動、体型の認識等とBMI 3群間の比較

BMI 3群間において、食習慣では脂肪分の多いものをよく食べる者の割合は、高BMI群はやせ群に比べ有意に高く、食べる速度が速い者の割合は、高BMI群で、やせ群と標準群に比べ高かった。脂肪分の多いものをよく食べることは体重増加に関連がみられ<sup>13)</sup>、食べる速度が速いことと肥満に関する報告は複数あり<sup>20,21)</sup>、BMI 3群間の比較において、一般的に体重増加に関わると考えられる項目で関連がみられた。

「女子会」については、BMI 3群間による参加頻度の差はみられなかった。メニュー選びで重要視するものについては、価格を重要視する者の割合は、

表4 女子会でのメニュー選びで重要視する項目

	やせ (BMI<18.5)		標準 (18.5≤BMI<23.6)		高BMI (23.6≤BMI)		総計		p値 <sup>†</sup>	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)		
1位	量	3	(1.6)	19	(2.3)	4	(2.3)	26	(2.2)	<0.001
	価格	40	(20.8)	223	(27.5)	61	(35.7)	324	(27.6)	
	味	130	(67.7)	468	(57.8)	85	(49.7)	683	(58.2)	
	見た目	12	(6.3)	73	(9.0)	15	(8.8)	100	(8.5)	
	油(脂)が少ない	2	(1.0)	6	(0.7)	1	(0.6)	9	(0.8)	
	栄養バランス	5	(2.6)	21	(2.6)	5	(2.9)	31	(2.6)	
2位	量	34	(17.7)	96	(11.9)	22	(12.9)	152	(13.0)	0.091
	価格	82	(42.7)	321	(39.7)	60	(35.1)	463	(39.5)	
	味	33	(17.2)	188	(23.3)	53	(31.0)	274	(23.4)	
	見た目	25	(13.0)	141	(17.5)	23	(13.5)	189	(16.1)	
	油(脂)が少ない	4	(2.1)	12	(1.5)	3	(1.8)	19	(1.6)	
	栄養バランス	14	(7.3)	50	(6.2)	10	(5.8)	74	(6.3)	
3位	量	59	(30.7)	269	(33.5)	58	(34.3)	386	(33.1)	0.426
	価格	50	(26.0)	159	(19.8)	35	(20.7)	244	(20.9)	
	味	17	(8.9)	93	(11.6)	19	(11.2)	129	(11.1)	
	見た目	37	(19.3)	137	(17.0)	37	(21.9)	211	(18.1)	
	油(脂)が少ない	6	(3.1)	32	(4.0)	5	(3.0)	43	(3.7)	
	栄養バランス	23	(12.0)	114	(14.2)	15	(8.9)	152	(13.0)	

無回答は欠損値として扱い、項目ごとに除外した。

<sup>†</sup>順位ごとのBMI 3群間による $\chi^2$ 検定

高BMI群でやせ群に比べ高く、味を重要視する者の割合はやせ群で高BMI群に比べ高かった。高BMI群では、やせ群に比べ食べる量が「腹一杯食べる」と回答した割合が高いが、メニュー選びで最も重要視するのは量ではなかった。肥満者は「たくさん食べていても、自分の食べた量はそれほどでもない」と感じる摂食量に対するずれがある<sup>22)</sup>。また、糖尿病患者を対象とした研究ではBMI高値群はBMI低値群に比し、終了した支払いを過剰に評価する支払回収心理(元を取ろうとする心理)がみられる<sup>23)</sup>ことから、高BMI群はコストパフォーマンス(いわゆる「コスパ」)を考え、無意識のうちに過食につながる行動をとっていると考えられる。飲み放題を利用する割合についても「元を取ろう」という支払回収心理から、やせ群より高BMI群で高い傾向だったと推察される。やせ群では、少食または食べ過ぎに気を付けている可能性があり、量より質を求め、「味を重要視する」と回答したことが推察される。BMI群別によりメニュー選びで重要視するものが異なることから、「女子会」での消費行動における選択上の価値観と体型に関連があることが見出された。

体型では、やせ群で「ふつう」と思っている割合が41.2%、標準群で「太っている」、「少し太っている」と思っている割合が55.7%であり、主観の評価と客観の評価との間にギャップが生じている。やせ群のうち55.4%は、「やせている」、「少しやせている」と自己評価しているが、理想体型は69.6%がBMI 18.5 kg/m<sup>2</sup>未満であり、理想体重に近づけよう、維持しようと思っている者の割合が53.4%であ

ることから、やせ群の約半数はやせている自覚はありながら、やせの状態を望んでいることが明らかとなった。また、標準群の理想体型はBMI 18.5以上であるが、標準群の約半数が「少し太っている」、「太っている」と自己評価しており、標準群においても、瘦身願望があることが推察される。女性は、男性よりもメディアの影響を受けて瘦身理想を内在化しやすいといわれ<sup>24)</sup>、20歳代の女性は、他人と比べて太っていると認識している割合が最も高い<sup>25)</sup>。さらに、瘦身によるメリット感が高まり、瘦身願望に結びつくという報告<sup>26)</sup>から周囲の人だけではなくメディアに出ている女性とも比較し、やせることによるメリット感が女性のやせ志向の要因であると考えられる。

美容と健康のために一番重要なことについては、やせ群は高BMI群に比べ睡眠と食事と回答する者の割合が高く、高BMI群はやせ群に比べ運動と回答する者の割合が高かった。高BMI群は、運動で減量することにより、美しく、健康になれるという思いがあると推察される。やせ群において、睡眠が最も高い割合となったことは、太っていないことを自覚し、運動や食習慣の改善の必要性を感じておらず、相対的に睡眠と回答していた可能性がある。また、やせの者は「やせていることが健康」という誤った価値をもっている傾向があり<sup>7)</sup>、生活習慣を改善するつもりはないと回答する者の割合が、やせ群で高かったと推察される。反対に、高BMI群は太っていることを自覚し、このままでは良くないと感じ、改善するつもりはないと回答する者の割合が低かったこと

表5 現BMI (やせ・標準・高BMI) 及び1年間の体重変化量と体型の認識、理想体重、体重管理行動

質問項目	選択肢	やせ (BMI<18.5)		標準 (18.5≤BMI<23.6)		高BMI (23.6≤BMI)		(再掲)					
		人数	p値	人数	p値	人数	p値	やせ -3 kg以上	やせ -3 kg未満	p値	高BMI +3 kg以上	高BMI +3 kg未満	p値
あなたは太っていると思うかやせていると思うか	太っている	3 (1.0)		202 (17.1)		229 (85.4)		434 (24.8)	0 (0.0)	3 (1.1)	69 (92.0)	160 (82.9)	
	少し太っている	7 (2.4)		457 (38.6)		38 (14.2)		502 (28.7)	1 (3.7)	6 (2.2)	6 (8.0)	32 (16.6)	
	ふつう	122 (41.2)		475 (40.1)		1 (0.4)		598 (34.2)	7 (25.9)	115 (42.8)	0 (0.0)	1 (0.5)	0.496
少しやせている	少しやせている	105 (35.5)		39 (3.3)		0 (0.0)		144 (8.2)	16 (59.3)	89 (33.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	
	やせている	59 (19.9)		11 (0.9)		0 (0.0)		70 (4.0)	3 (11.1)	56 (20.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	
体型・体重管理	BMI												
	あなたの身長で、あなたが理想と考えている体重はどれくらいか	206 (69.6)		316 (26.8)		10 (3.7)		532 (30.5)	20 (74.1)	186 (69.1)	4 (5.3)	6 (3.1)	
	あなたは、現在の理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと思っているか	90 (30.4)		865 (73.2)		250 (93.6)		1,205 (69.1)	7 (25.9)	83 (30.9)	69 (92.0)	181 (94.3)	0.822
体重測定	ほとんど毎日	0 (0.0)		0 (0.0)		4 (1.5)		4 (0.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.3)	3 (1.6)	
	週1~3回	0 (0.0)		0 (0.0)		3 (1.1)		3 (0.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.3)	2 (1.0)	
体重測定	あなたは、現在の理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと思っているか	158 (53.4)		753 (64.5)		166 (63.8)		1,077 (62.5)	15 (55.6)	143 (53.2)	42 (58.3)	124 (66.0)	0.253
	あなたは、現在の理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと思っているか	138 (46.6)		415 (35.5)		94 (36.2)		647 (37.5)	12 (44.4)	126 (46.8)	30 (41.7)	64 (34.0)	
体重測定	あなたは、現在の理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと思っているか	50 (16.8)		326 (27.4)		77 (28.8)		453 (25.8)	5 (18.5)	45 (16.6)	18 (24.3)	59 (30.6)	
	あなたは、現在の理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと思っているか	70 (23.5)		292 (24.6)		73 (27.3)		435 (24.8)	8 (29.6)	62 (22.9)	26 (35.1)	47 (24.4)	
体重測定	あなたは、現在の理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと思っているか	75 (25.2)		246 (20.7)		52 (19.5)		373 (21.3)	7 (25.9)	68 (25.1)	14 (18.9)	38 (19.7)	0.001
	あなたは、現在の理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと思っているか	103 (34.6)		324 (27.3)		65 (24.3)		492 (28.1)	7 (25.9)	96 (35.4)	16 (21.6)	49 (25.4)	

無回答は欠損値として扱われ、項目ごとには除外した。

\* 回答した体重と自己申告値の身長でBMIを算出

† やせ群と標準群で有意差あり, ‡ やせ群と高BMI群で有意差あり, § 標準群と高BMI群で有意差あり, ¶ 標準群と高BMI群で有意差あり。

が予測される。

### 2. やせ群と高BMI群の1年間の体重変化量

やせ群のうち体重減少がある者では、就寝前の2時間以内に夕食を摂ることが週3回以上ある者の割合や脂肪分の多いものをよく食べる者の割合がそうでない者に比べ高いが、それ以外の食習慣では、差がみられなかった。これは、やせ群で体重減少がみられた原因として、本研究において検討していない潜在的な病態や食が細い、ストレス、不必要な減量による食事摂取量の低下やエネルギー消費量の増加が背景にある可能性も考えられる。しかし、生活習慣を改善するつもりはないと回答する者の割合が、体重減少がある者はそうでない者に比べ高く、やせによる健康障害等の自覚が薄いことが推察される。

高BMIで体重増加がある者では、就寝前の2時間以内に夕食を摂る者の割合、夕食開始時刻が21時以降である者の割合が、そうでない者に比べ高く、遅い時間の夕食が高BMIの者の体重増加に関連している可能性が示唆された。また、高BMIで体重増加がある者では、生活習慣を改善しようと思う者の割合が、そうでない者に比べ高く、体重増加に対し「このままでは良くない」と感じているのかもしれない。

以上のような結果を踏まえ、高BMI群に対しては、肥満・体重増加予防のために食習慣だけではなく、運動が出来る環境の整備や支援が有効であると考えられる。一方、やせ群や標準群に対しては、やせによる健康障害についての知識を身につけ、美容目的の過度なダイエットを避け、適正体重を維持することが、生涯の健康とともに次世代の健康を守ることもつながるという理解を深めることが望まれる。しかし、健康や栄養についての知識を身につけるだけでは、行動変容は難しいと考えられるため、食環境へのアプローチや無意識のうちに行動の変化を促す仕掛けとしてのナッジについても検討することが今後の課題である。また、「女子会」のメニュー選びで重要視する内容については、「女子会」に限らず対象者自身の消費行動における選択上の価値観に基づく可能性もあり、日常の食行動などにも影響を与えていることが考えられる。そのため、高BMI群の食事摂取量に対する認識のずれや支払回収意識に対して、正しい摂取量の認識や食べ過ぎ、飲み過ぎによる体重増加が健康を損なう可能性があることについて、より適切に自己判断できるような支援も必要であろう。

### 3. 限界点

本研究の限界点として、いくつか挙げられる。1点目に、対象の事業所が無作為に選ばれたものではなく、一般化には限界がある。2点目に、横断調査に基づいた解析のため、因果関係を述べることはできない。3点目に、家族構成や出産経験の有無、役職の有無などの把握がされていないため、これらの項目により影響を受けている可能性がある。4点目

に、職種については事務職及び現業系も含まれており、限られた職域での調査であり、特に女子会の実施や利用する飲食店、飲み放題の利用の有無などは職域や年齢、未婚・既婚などによる差があることを考慮しなければならない。5点目に、体重については自己申告値を用いたため、誤分類が起きている可能性がある。6点目に、コストに対する意識に関しては重要な要素と考えられるが、行動経済学的な指標の把握がなされていない。7点目に、「女子会」においての飲み放題は、グループごとでの利用となるため、その場面における各個人の具体的な行動とは一致しない可能性がある。しかし、本研究においての飲み放題の利用の有無についての質問に関する回答は、一般的な状況下での個人の価値観や好みを表しているのではないかと考えられる。

以上の限界点はあるものの、本研究では勤労若年女性において、体型により生活習慣の改善意識や美容、健康に重要と考えるものに差があること、体型と「女子会」での消費行動との関連の手がかりを見出すことができた。本研究においての「女子会」は、「女性だけの飲み会、食事会」と定義しており、商業的な「女子会」に限定はしていない。しかし、現に世の中には商業的な「女子会」があり、本研究の「女子会」においても商業的な「女子会」が一定の割合で含まれていると考えられる。そして、商業的な「女子会」がこれまで同様、またはさらに利用が広がったときに、今回得られた知見がビジネスサイドにおいても活用されることで食環境の整備へと繋がることが期待できる。今後の研究上の課題としては、勤労若年女性の肥満や体重増加に繋がる行動や特徴、様々な価値観についても、行動経済学的指標を用いた研究が必要である。

## V. 結論

女性の肥満者の割合が極めて高い青森県では、特定健診開始前の20～30歳代からの支援的環境の整備が必要である。今回、20～34歳の勤労女性を対象とした横断調査データを用いて、特に新たな視点から「女子会」に着目した分析を行った。その結果、肥満に関わる従来の食行動リスク因子や、体型の認識のずれ等を確認するとともに、「女子会」において、体型によりメニュー選択時に重要視するものが異なることが明らかとなった。このことから、より幅広い視点からの食環境整備や支援的方策が必要であると考えられた。

## 利益相反

利益相反に相当する事項はない。

## 参考文献

- 1) 厚生労働省 (2017) 「平成29年働く女性の実情」 (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/josei-jitsujo/dl/17b.pdf>, 2018年12月28日)
- 2) リクナビNEXT (2014) 「女性管理職に関する実態調査」

- (<https://next.rikunabi.com/tokushu/femalemanager/index.html>, 2018年12月28日)
- 3) 浦川加代子, 萩典子: 勤労者のストレス対処行動と職業性ストレスとの関連. 三重看護学誌. 2008; 10: 89-92.
- 4) 株式会社共立総合研究所 (2013) 「主婦における女子会消費に関するアンケート」 ([https://www.okb-kri.jp/\\_userdata/pdf/press/20130321\\_shufu\\_joshikai.pdf](https://www.okb-kri.jp/_userdata/pdf/press/20130321_shufu_joshikai.pdf), 2018年12月28日)
- 5) 厚生労働省 (2015) 「平成27年国民健康・栄養調査」 (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h27-houkoku-06.pdf>, 2019年8月2日)
- 6) 美甘祥子, 町浦美智子, 佐保美奈子: 妊娠前の20～30歳代就労女性の食習慣, やせに関する知識, 価値観の実態 やせ体型群と普通体型群の比較. 母性衛生. 2013; 53(4): 522-529.
- 7) 西村美八, 竹森幸一, 山本春江: 20歳代および30歳代女性のライフイベントと生活習慣 結婚, 妊娠, 出産, 育児の影響. 日本公衆衛生雑誌. 2008; 55(8): 503-510.
- 8) 厚生労働省 (2016) 「平成28年国民健康・栄養調査」 (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h28-houkoku.pdf>, 2018年12月28日)
- 9) 秋元直樹, 塚本利昭, 平川裕一, 他: 非糖尿病一般住民における肥満が糖代謝関連項目に及ぼす影響. 体力・栄養・免疫学雑誌. 2014; 24(3): 127-134.
- 10) 田甫久美子, 稲垣美智子: 若年男性労働者が就職以降に体重増加・肥満に繋がる因子とその背景—特徴的な思考・行動パターンによる若年男性肥満労働者の類型化—. 日本看護研究学会雑誌. 2009; 32(5): 39-49.
- 11) 堀三郎: 若年オフィスワーカーの体重増加に関連する因子. 総合健診. 2013; 40(2): 259-265.
- 12) 石田芳, 江場巖子, 小神恵子, 他: 若年者ドックを受診した30歳代男性のメタボリックシンドロームに係わるリスクの保有率及び保有の有無と生活習慣に関する検討. 近畿中央病院医学雑誌. 2016; 36: 3-7.
- 13) 千葉綾乃, 岩部万衣子, 吉池信男: 肥満にかかわる背景因子—若年勤労成人の男女差. 肥満研究. 2019; 25(1): 38-51.
- 14) 厚生労働省 (2015) 「平成27年都道府県別生命表の概況 都道府県別にみた平均寿命の推移」 (<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk15/dl/tdfk15-03.pdf>, 2018年12月28日)
- 15) 厚生労働省 (2015) 「第3回NDBオープンデータ 特定健診 BMI 都道府県別年齢階級別分布」 ([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000177221\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000177221_00002.html), 2018年12月28日)
- 16) 青森県: 青森県健康増進計画 健康あおもり21 (第2次) (2013) 青森県, 青森市
- 17) 青森県. 平成26年度若年者の食生活改善モデル事業 女性の食生活習慣等実態調査報告書 (2015) 青森県, 青森市
- 18) Okamoto N., Hosono A., Shibata K., et al: Accuracy of self-reported height, weight and waist circumference in a Japanese sample. *Obesity Science & Practice*.

- 2017; 3: 417-424.
- 19) Najjar MF., Rowland M.:Anthropometric reference data and prevalence of overweight, United States, 1976-80. *Vital Health Stat.* 1987; 238: 1-73.
  - 20) 久保田修, 落合巧, 小川祐子, 他:生活習慣とBMIの関連について 健診受診者6826人の集計より. 人間ドック. 2010; 25(4): 626-632.
  - 21) 佐藤佑太, 柴田陽介, 岡田栄作, 他:地域住民における食べる速度と体型との関連. 東海公衆衛生雑誌. 2016; 4(1): 120-123.
  - 22) 吉松博信, 坂田利家:肥満症の行動療法. 日本内科学会雑誌. 2001; 90(5): 902-913.
  - 23) 辻久美子, 福田正博, 倭英司:糖尿病患者の臨床指標に影響を与える食行動特性および心理学的特性の解析 行動経済学的アプローチ. 糖尿病. 2016; 59(2): 114-120.
  - 24) 浦上涼子, 小島弥生, 沢宮容子:メディアの利用と瘦身理想の内在化との関係. 教育心理学研究. 2015; 63(3): 309-322.
  - 25) 厚生労働省 (2008) 「平成20年国民健康・栄養調査」 (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h20-houkoku-03.pdf>, 2018年12月28日)
  - 26) 馬場安希, 菅原健介:女子青年における瘦身願望についての研究. 教育心理学研究. 2000; 48(3): 267-274.

# Relationship between physique and eating habits of young working women in Aomori Prefecture ~ Focusing on consumption behavior at “get-togethers of women” ~

Ayano Chiba<sup>1,2)</sup>, Tatsuya Koyama<sup>3)</sup>, Maiko Iwabe<sup>4)</sup> and Nobuo Yoshiike<sup>1,3)</sup>

1) Graduate School of Health Sciences, Aomori University of Health and Welfare

2) Department of Food Dietetics, Aomori Chuo Junior College

3) Department of Nutrition, Aomori University of Health and Welfare

4) Department of Nutrition, Faculty of Health Sciences, Sapporo University of Health Sciences

.....(Received April 18, 2019; Accepted November 15, 2019).....

## ABSTRACT

**[Objective]** To explore a wide scope of supportive measures on eating habits among young working women in Aomori prefecture, we analyzed the background factors influencing underweight and overweight physiques from a new viewpoint of “get-togethers of women”.

**[Methods]** We examined the associations between the current BMI categories and weight change in the past one year, and eating habits, perception of physique, and the values in consumption behavior at “get-togethers of women”. The datasets of a cross-sectional survey undertaken in 2014 for 1,833 working women aged 20–34 years in Aomori Prefecture were used.

**[Results]** The proportion of those frequently consuming high-fat meals in the overweight group was higher than that in the underweight group. The proportion of fast eating in the overweight group was also higher than that in other groups. When selecting from the menu at “get-togethers of women”, the overweight group was more likely to focus on price while the underweight group focused on taste. The underweight and normal-weight groups tended to overestimate their physiques. All three groups answered that adequate sleep was the most important factor for maintaining their beauty and health, with the highest proportion in the underweight group. Among the women who gained weight in the overweight group, the proportions of those eating within 2 hours of going to bed, those consuming meals after 9 p.m., and those willing to improve their lifestyles were higher than those in other groups.

**[Conclusion]** The support to practice self-management of the amount of their food intake is needed for the overweight group, whereas the support to maintain the ideal body weight is needed for the underweight and normal-weight groups. The different values in consumption behaviors at “get-togethers of women” were shown by the BMI category assigned in this study. A support should be established from this new viewpoint.

Aomori J. Health Welfare, 1; 34–43: 2019

**Key words:** young working woman, underweight, overweight, eating habits, get-togethers of women

Corresponding author

Ayano Chiba (E-mail: a-chiba@chutan.ac.jp)

Department of Food Dietetics, Aomori Chuo Junior College

12 Kanda, Yokouchi, Aomori-shi, Aomori, 030-0132, Japan

Tel: 017-757-8487 Fax: 017-738-8333