

男子高校生の肥満度と食習慣および気分状況との関係について 戸辺敦子・丸山千寿子（日本女大）

「目的」肥満は虚血性心疾患、脳血管疾患の危険因子であり、わが国では若年者における増加が問題にされている。肥満は食事をはじめ種々の環境因子が発症要因とされ、成人や思春期女子を対象とした多くの研究がなされている。しかしわが国では思春期男子の肥満について検討した報告は極めて少ない。そこで男子高校生を対象として肥満度と食習慣および気分状況との関係について検討した。

「方法」栃木県内某公立高校の3年生男子313名を対象に、食習慣調査と Profile of Mood States (POMS) テストを実施しその場で回収した。体重およびインピーダンス法による体脂肪率を測定した。身長、体重から求めたローレル指数により、116未満のやせ群、116～145の普通群、146以上の肥満群とし、各群間で比較した。

「結果」有効回答数は287名(91.7%)で、やせ群は79名(27.5%)、普通群166名(57.8%)、肥満群42名(14.6%)であった。やせ群では普通群に比べ、午後のおやつ($p < 0.01$)や夜食($p < 0.05$)でパンを食べる者が多かった。肥満群では普通群に比べ、朝食や午後のおやつを食べる者が多く($p < 0.05$)、夜食をとる者は少なかった($p < 0.05$)。おやつにパンを食べる者が多かった。また、悩みや気がかりなことがある者が多く($p < 0.05$)、内容は成績のことである者が高率だった($p < 0.01$)。ダイエット経験は、肥満群は45.2%でやせ群の5.1%、普通群の27.7%に比べて多かった($p < 0.05$)。POMSの緊張・不安のT得点の平均はやせ群48.9、普通群51.4、肥満群50.5でやせ群が他群に比して低かった($p < 0.05$)。男子高校生の肥満度により食習慣や気分状態に差が認められた。