

# ダイエットと女性の体型に対する考え方について

齋藤 七瀬

[指導教員：武庫川女子大学講師 井上 雅人]

キーワード：女性、ダイエット、瘦身願望

## 1. 研究の背景

雑誌やテレビなどで度々ダイエット特集が生まれ、数多くのダイエット方法が考案されてきたように、ダイエットは常に人々の関心の的である。特に、若い女性がダイエットに積極的であるように思える。この現状から、なぜそこまで痩せようとするのか、何が女性をダイエットに駆り立てるのかということに疑問を抱き、これを明らかにしたいと考えた。

## 2. 研究の目的

若い女性におけるダイエットを問題視する文献が多く見られる。それらの文献の多くでは、女性が痩せたがるのは、スリムなモデルや芸能人を賛美するメディアの影響であるとしている。確かに、メディアの影響は非常に大きい。しかしそういった外面的な美への憧れだけでなく、自分は自己管理ができる人間であるということ、目に見える体型という形で周囲に示すため、つまり、内面的なことが、痩せ願望の原因に大きく影響しているのではないだろうか。体型が、その人の内面を判断する基準の一つになっている。

また、自分や生活などに何らかの不満を抱えている人が、今よりいい方向に変えたいという考えから、一番手っ取り早く、結果が目に見えてわかる手段としてダイエットをするのではないか。やせることで、自分は努力したのだという満足感を得やすく、自信にもつながる。

本研究ではこれらの仮説を、ダイエットの起源や変遷、先行研究などを通して考えていきたい。

## 3. ダイエットブームの変遷

いつから日本人がダイエットに関心をもち始めたのか、また、時代によってどのようなダイエット方法が流行したのかということ、『読売新聞』の広告や記事から読み取った。

表1 1930年以降流行したダイエット方法

年代	ダイエット方法
1930年代	やせ薬(複合ホルモン剤)
40年代	美容運動
50年代	やせ薬(甲状腺ホルモン剤)、全身美容、減食
60年代	低カロリー、美容体操
70年代	ルームランナー、減食プログラム
80年代	プロテイン、やせるクリーム、エアロビクス
90年代	ダイエットスリッパ、ダンベル体操
2000年代	低インシュリン、グレープフルーツ、ピリーズブートキャンプ
2010年～	カーヴィーダンス、タニタ食堂、糖質制限

1930年以前は、健康に害を及ぼす危険のあるような、太り過ぎの人向けのやせ薬の広告が見られ、ダイエットは、肥

満の人が健康のためにすることであった。しかし、その後、洋服を日常に取り入れるようになると、体のラインがわかりやすい洋服に合わせて、スリムになる必要が出てきた。そこから、肥満というほど肥えていない女性も、洋服が似合うスリムな体型になるため、ダイエットを始めていった。そして、新しいダイエット方法が考案されては女性たちが飛びつき、その後いつのまにか廃れ、また次のダイエット方法が登場していく、ということを繰り返すようになっていく。ダイエットが単にやせる手段ではなくなり、流行のダイエット方法を試すことそのものが目的のひとつになっている。

## 4. ダイエット方法の分類

現在、数多く存在するダイエット方法を独自に分類し、まとめた(表2)。<sup>1)</sup>

表2 ダイエット方法の分類(筆者作成)

大分類	小分類	説明	代表例
食事系	単品	特定の食品ばかりを食べる	りんご、ゆで卵、こんにやくなど
	制限	食事を減らす 特定の食品を食べない	断食、絶食 糖質制限、炭水化物抜き
	バランス	栄養バランスのとれた食事をとる	『タニタ食堂レシピ』『女子栄養大学レシピ』
	その他	上記以外の方法で食事量等を改善する	レコーディング・ダイエット、食べる順番ダイエット
身体系	エクササイズ	器具・道具を使う 器具・道具を使わない	ロデオボーイ、バランスボール DVD(ピリーズ・ブートキャンプ、カーヴィーダンス等) ランニング、ウォーキング、ストレッチ
	体質改善	やせやすい体質へ改善する	リンパマッサージ、半身浴、骨盤矯正
	科学系	身体に科学的なアプローチをする	薬・サプリメント 整形(脂肪吸引、脂肪溶解注射)

## 5. 考察

先行研究や資料などから、女性がダイエットする理由について、7項目に分けて述べていく。

### 5-1 メディアの影響

瘦身モデルが登場するテレビや雑誌等のメディアが、若年女性のダイエット行動の原因であると主張する文献が多く見られる。諸井、小切間(2008)は、若年女性のダイエット行動について、「メディア情報の影響→瘦身願望→ダイエット行動」という枠組みを設定している。<sup>2)</sup>これは、テレビや雑誌などで、やせたモデルたちが映像で繰り返し流されることによって、無意識にその身体を理想体型として規範化し、自分の身体と比べる。そして、理想体型との差を自覚し、瘦身願望が生まれ、ダイエットをするということである。インターネットやテレビなどは、普段目にする事が多く、その影響力は非常に大きい。

### 5-2 友人の影響

渡辺、田澤(2010)は「ダイエットの動機づけの一つと

して、友人にやせたことを認められたいという願望がある」<sup>3)</sup> ことを明らかにした。また、中西 (2004) は、やせ願望の基準となるものは、周りの仲間たちであるという。<sup>4)</sup> 以上より、同性かつ同年代の身近な存在として、友人との関係や、友人と自己の身体と比較が、瘦身願望に影響する場合があるとわかる。

### 5-3 やせすぎへの批判と女性としての役割について

飯野 (2007) は、女性にとって「望ましい身体」を決める身体の規範は、「美」と「健康」という二重の規範が存在していると主張している。<sup>5)</sup> 若い女性は、「出産可能な身体」であるから、過度にやせることは、母体保護の観点から批判される。しかし、若年女性は、現時点で母体としての実感をえられず、「健康」の提示する身体 (出産可能な身体) より、「美」の提示する身体 (商品としての身体) の方を魅力的に感じていると飯野は言う。そのため、いくら「健康」の面から批判されても、「美」を優先し、ダイエットをするのである。

### 5-4 自尊感情と瘦身のメリット感

田崎、今田 (2004) は、自尊感情が低いほど瘦身願望が強いことを明らかにした。<sup>6)</sup> また、他者と自己の身体と比較から、自尊感情の低下に加え、不満を持ったとき、やせたら良いことがある、自信がもてるといったメリットを感じることで、やせたいと思うようになる。女性は、成功した自分や、幸せになった自分を想像して、ダイエットに喜びや楽しさを見出している側面もある。

### 5-5 生活習慣と体型について

栄養バランスを考えず、偏った食事をとる、運動をしないなど、怠惰で不健康な生活をしていると太るという考えが一般的である。また、近年、外食産業の発達や、輸入食品の流入など、食における選択肢が非常に多くなっている。その中で、何を食べるかは、自己選択の領域になり自己決定の問題となる。<sup>7)</sup> 結果として太ったとしても、太るような生活を選択した自分の責任だということになる。このような考え方が普及しており、だらしのない人だと思われたいために、ダイエット行動に至ることが考えられる。

### 5-6 “商品”としての体型

これまで、「性」(セクシュアリティ)における「商品」としての美しさのために、ダイエットをすると考えられてきたが、近年、それに加えて、「ビジネス」としての「商品」と見られることが出てきた。これは女性の社会進出の影響である。「ビジネス」として「商品」に見られることは、男女に共通することであり、「ビジネス」としての体型は、主に自己管理能力という、内面について評価されるものである。仕事において、個人の価値を高める必要がでてきた<sup>8)</sup> ために、その手段の一つとして体型をととのえたと考えられる。

### 5-7 シンプルさと体型の関わり

モノがあふれている現在の日本で、モノをあまり持たないシンプルなライフスタイルに魅力を感じる人が増えてきている。<sup>9)</sup> しかし、無駄を極力排除したシンプルな生活から、太

った人が連想されることはないだろう。無駄なものを持たない人が、一般的に無駄と捉えられる脂肪をつけているはずがない。体型も、贅肉のないスリムな身体が美しいとされる。シンプルなライフスタイルへの憧れは、同時にシンプル (スリム) な体型への憧れでもある。

## 6. 結論

現代における、女性がダイエットをする理由については、当初の仮説通り、メディアの影響の大きさ、体型が自己管理等の内面を判断する基準になっていること、ダイエットが自信を得るための手段になっていることなどが読み取れた。加えて、女性は身体について、健康、外見的美しさ、内面的美しさ (自己コントロール力) など、あらゆる面から評価や批判を受けていることが示された。それを悲観的にとらえる文献は多くあるが、その一方で、ダイエットをすることで、独自の喜びや楽しさを見出している側面もあり、一概にダイエットが良いとか悪いと決めつけることはできない。メディアや社会の意図する通りに行動させられているとしても、社会から抜けて生きることはできないのだから、個人がダイエットをどう捉え、何を選択するかということが重要だと考えられる。

## 注及び参考文献

- 1) 管理栄養士のダイエット Reform Dietetics  
<[http://www.r-dietetics.com/diet\\_skill.htm](http://www.r-dietetics.com/diet_skill.htm)> (2017/1/16)
- 2) 諸井克英, 小切間美保: 女子青年におけるダイエット行動におよぼす瘦身モデルの影響, 同志社女子大学総合文化研究所紀要, 25, 58-67, 2008
- 3) 渡部基, 田澤裕子: 青年期女子における友人に抱く瘦身のメリット感とダイエット行動の関連, 北海道教育大学紀要教育科学編, 61(1), 313-320, 2010
- 4) 中西美恵子: やせ願望とセルフエスティームとの関連, 瀬戸内短期大学紀要 35, 69-76, 2004
- 5) 飯野智子: 「望ましい身体」とジェンダー: ダイエットと美容医療の捉える身体, 実践女子大学人間社会学部紀要 3, 153-165, 2007
- 6) 田崎慎治, 今田純雄: 大学生男女における自尊感情と瘦身願望の関係, 広島修大論集. 人文編 45(1), 17-37, 2004
- 7) 波平恵美子: からだの文化人類学—変貌する日本人の身体観, 大修館書店, 18, 2005
- 8) 本田直之: パーソナル・マーケティング, ディスカヴァー・トゥエンティワン, 2009
- 9) ドミニック・ローホー, 原秋子: シンプルだから, 贅沢, 講談社, 2016