令和6・7 年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業） 総合研究報告書（分担報告書）

若年女性のやせの改善に向けたボディイメージおよび栄養素等摂取状況の把握と栄養教育ガイドの作成に資する研究

研究分担者　早見　直美 [1]
研究代表者　片桐　諒子 [2]
[1] 大阪公立大学大学院生活科学研究科
[2] 千葉大学大学院情報学研究院

【研究要旨】
本研究は、深刻な状況にある若年女性の「やせ」および不適切な食行動の改善に資する基礎資料を得ることを目的とし、2 年間にわたる研究を実施した。
令和 6 年度は、文献レビューによるボディイメージのゆがみが食行動に及ぼす影響および行政栄養職・大学生へのヒアリング調査を通じて既存の啓発媒体の課題を抽出した。
令和 7 年度は、国民健康・栄養調査データ（2018・2019 年）の二次分析を実施し、20～39 歳女性の体格別における栄養素等および食品群別摂取量の特徴を明らかにした。BMI 18.5 以上 22.0 未満の「ふつう低群」において、総エネルギー摂取量および穀類（主食）の摂取量が低い傾向があることが明らかとなった。
2 年間の知見を統合すると、若年女性に対しては、やせの者のみならずふつう体重者も含め、知識だけによらないボディイメージに配慮した主食摂取の重要性を中心とした栄養バランスについて普及啓発するためのわかりやすい栄養教育教材の必要性が示唆された。

A. 背景と目的

日本における栄養に関わる健康課題のひとつに、若年女性のやせが挙げられる。令和 5 年国民健康・栄養調査の結果によれば、20～30 歳の女性のやせ（BMI＜18.5 kg/m^2）の者の割合は 20.2%であり、先進国において最も高い水準となっている [1)]。やせによる健康への影響として、月経不順、貧血などに加えて、低出生体重児の増加、高齢期の骨粗しょう症発症リスクにもつながることが報告されており、適切な体重の維持は女性の生涯の健康に関わる重要事項であるといえる。やせの者の割合の減少、若年世代の健康的な食習慣形成を促すためには、若年女性に向けた栄養・健康に関する適切な情報の発信が急務となっている。

食事ガイドの作成にあたっては、ライフステージに応じた課題の把握、および課題に対応するための工夫や活用方法を検討することが必要である。特にやせ願望を持ち、ダイエット行動により十分なエネルギー・栄養素量を得られていない可能性がある若年女性に対して、正しい情報が伝わるよう工夫を重ねることはやせの者の割合を改善させる一助となると考えられる。

若年女性のやせの要因については、2022 年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）分担研究報告書「若年女性のやせ形成と健康障害の主要因を抽出するための基礎的研究～文献レビュー、実態調査、生理学的解明における包括的調査～」において包括的なレビ

ューが実施されており、やせの形成の主たる要因として、ボディイメージ、環境要因、身体活動、行動要因が報告されている[2]。縦断研究は限られてはいるものの、ボディイメージに関する要因は重要視されており、自身の体型をどのように認識し、どのような感情を持っているかが食行動へ影響し、やせにつながっていると考えられる。

本研究ではこの報告を参考に、やせ願望を含むボディイメージについて、栄養摂取、食事内容に関わる視点からの報告を検索、レビューを行うこととした。また、食事ガイドの普及を想定した際の対象者世代となる大学生および支援者となる行政栄養担当者に対し、若年女性向けおよび全世代に対する栄養教育のツールについてヒアリングを実施した。現在使用している栄養に関する情報媒体、世代別の使い分け、今後希望する栄養教育のための媒体について意見を収集した。

加えて、特にやせ願望を持ち、ダイエット行動により十分なエネルギー・栄養素量を得られていない可能性がある若年女性の栄養素等摂取状況および食品群別摂取量の特徴を把握し、どのような点について情報発信が必要であるかを検討することとした。

B. 方法

B-1. 文献レビュー：20～30 歳代の若年女性を対象としたボディイメージの認識、BMI、食行動、栄養摂取、健康知識、とりわけ具体的な食行動との関連が含まれる論文ことを必須項目として国内外の論文を検索した。該当件数が少ないことから、主な知見を記述的に要約した。

B-2. ヒアリング：分担者が所属する大学の大学生 8 名（男性 4 名、女性 4 名、管理栄養士課程所属ではない）に対し、既存資料（若年世代向けの啓発資材）[3]を用いたヒアリングを行った。質問内容として、資料のわかりやすさとその理由、役に立つこと、より若年世代に栄養に関する情報を届けるにはどうしたらよいかをたずねた。最初に自由記述形式のアンケートを配布し、その後、実際の感想をグループで話す形式とした。質問ごとに内容を整理し、意見を集約した。

また、行政栄養分野でのヒアリングとして関西圏の行政機関のうち、市町村レベルとして1地区（1市2町の所管）、都道府県レベルとして1県の2か所を対象としてオンラインによる約1時間のヒアリング調査を行った。質問内容は、行政栄養分野での若年女性のやせに関する現状と課題、および若年女性に限らず、現在使用している栄養教育教材、その活用状況、課題を中心とした。研究分担者が事前に質問リストを送付し、対象地区代表者が各保健センター所属の管理栄養士から情報を収集した。収集した情報を基に、対象地区代表者がオンラインヒアリングでの質問へ回答および回答への補足の対応をした。

回答内容を記録し、2 つの地区の結果を集約した。共通点を見出すだけでなく、広く意見を整理する方法とした。

B-3. 体格区分別の栄養素摂取量（残差法によるエネルギー調整後）および食品群別摂取量の検討：2018 年、2019 年の国民健康・栄養調査データを用いて栄養素等および食品群別摂取量について二次解析を実施した。20-39 歳の女性（妊娠中の者は含まない）737 名分を解析対象として用いた。体格区分は BMI による区分を基本とし、やせ（BMI ＜ 18.5kg/m^2）、ふつう（18.5kg/m^2 ≦ BMI ＜ 25.0kg/m^2）、肥満（25.0kg/m^2≦BMI）とした。そのうえで、最も多い層であるふつうについては、やせに近い群、肥満に近い群では特徴が異なる可能性を考え、ふつう低群（18.5kg/m^2 ≦BMI ＜ 22.0kg/m^2）、ふつう高群（22.0kg/m^2 ≦BMI＜25.0kg/m^2）の 2 群に分けた。なお、ふつう（BMI 18.5 kg/m^2 以上 25.0 kg/m^2 未満）の範囲において、その中心付近、かつ日本肥満

学会[4]の標準体重であるBMI 22.0 kg/m^{2}を境界値として採用した。これにより、普通体重内における「やせに近い群」と「肥満に近い群」の比較を可能とした。

やせについては、疾病・疾患による影響を考慮しWHOの定義[5]による軽度やせ(17.0kg/m^2≦BMI＜18.5kg/m^2)を解析対象とした。

体格別の解析対象者数は、軽度やせ群112名、ふつう低群312名、ふつう高群139名、肥満群82名であった。体格による栄養摂取状況の違いを検討するため、対象者のうち「軽度やせ群」「ふつう低群」「ふつう高群」の3区分を使用した。これにより、軽度やせの者および、ふつうの範囲内の者でもやせに近い者の食習慣の特徴把握を試みた。

各栄養素および食品群の摂取量については、個人の総エネルギー摂取量の影響を補正するため、残差法(residual method)を用いたエネルギー調整を行った。本報告では、主にエネルギー産生に関連する栄養素等、および食品群を比較項目として選定した。

統計解析にはSPSS Statistics 27 (IBM)を使用した。体型3区分間における摂取量の差を検討するため、Kruskal-Wallis検定を実施した。検定の結果、3群間に有意な差が認められた項目については、Bonferroni法による多重比較検定を行い、具体的な群間の差を特定した。なお、すべての解析において有意水準は5%とした。

B-4.体格区分別(軽度やせ、ふつう低群、ふつう高群、肥満)におけるエネルギー産生栄養素バランスおよびPFC比の比較:B-3の結果を受け、算出された栄養素摂取量が日本人の食事摂取基準(2025年版)[6]の目標範囲内であるかの確認、および体格区分別の特徴把握を目的として解析を行った。ここでは、肥満者を含む全体の傾向を俯瞰するため、同じデータセットのうち軽度やせ群、ふつう低群、ふつう高群、肥満群の4区分を用い、エネルギー産生に関連する栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)の総エネルギー摂取量に占める割合(%energy:%E)を算出した。

C. 結果

C-1. 文献レビュー

国内の文献として4件の論文を採用した(表1)。魚谷らの報告[7]では、ボディイメージの歪みとBMIとの間に負の相関がみられた。ボディイメージ歪みの高い群は洋菓子の摂取が多く、揚げ物は少なかった。また10代でのダイエット経験も多かった。井上・桑野は、食行動異常スコアが高い群が菓子類・飽和脂肪酸の摂取量が多いこと、ボディイメージと実際の体型には乖離が見られたことを報告している[8]。渡會らは、低体重・普通体重に関わらず理想体型を過小に評価する傾向が見られたこと、およびBMIを過大評価する、いわゆるやせ願望を持つ者は63%であった。健康的だと思う体型と理想とする体型の間にも差が見られた。エネルギー摂取量は自身の体型を過大評価している群において少ない傾向があったが、有意な差はなかったとしている[9]。健康意識・知識と性差について、水村・橋本は、女子大学生が男子よりも高い健康知識と食意識を持つ一方で、それが必ずしも健全なボディイメージに結びついていないことを指摘しており、女子は実際には標準体型であっても、理想体重を実体重より約20%少なく見積もっていた[10]。

さらに英語の文献にも拡大し、本目的に合致する6件の論文を採用した(表1)。Malloyらはボディイメージの歪みはソーシャルメディアとの関連があったが、食事の質との関連は弱い傾向のみで有意ではなかったと報告している[11]。また、Jacksonらはボディイメージと不適応的な食行動が食事の質と関連していないとした[12]。一方で、Hoseiniらはポジティブなボディイメージを持つ思春期女子は食事の質も良好であったこと、および健康的な食事指数とBMIや食

欲との有意な関連はみられなかったと報告している[13]。Loke Sin Mun は女性の 87.9%が体型に不満を持ち、身体不満はエネルギー摂取量と負の相関がみられ、必要栄養素の多くが推奨量未満であったと報告している[14]。Oliveria らは、食習慣はボディイメージのなかでも、体型認識の正確さより、体型への満足度と強く関連すると報告している[15]。加えて、Rounsefell らはシステマティックレビューにより、ソーシャルメディアの利用が体型への不満、ダイエット行動、食品選択と関連していたとしている[16]。

C-2. ヒアリング（大学生対象）

既存資料[3]については、わかりやすいと回答した者が大半であったが、1 名わかりにくいと回答した。わかりやすい栄養に関する情報の特徴として、イラストやグラフが使われていること、色使いなどの視覚的工夫が重要であるという意見が多く得られた。また、様々なケースや細かな疑問等に対応するためには、Q&A 形式での記載も理解しやすいという声があった。わかりにくい理由としては、記載されている内容について、「なぜそうなのか」という理由が十分にされていない場合や例が少ない場合、簡潔になりすぎている場合などが挙げられた。

今回の対象者の中に、使用した若年層向けの既存の栄養に関する資料を見たことがある人はいなかった。正しい栄養に関する情報へのアクセス方法がインターネットベースに偏っており、国が発信する情報を目にする機会が限られている人が多かった。SNS を使ったアプローチが必須であるという意見、高校生など学校教育で一定の知識を得る方が効果的という意見もあった。

C-3. ヒアリング（行政栄養職対象）

ヒアリングに対する回答の概要を表 2 に示す。若年女性の課題として、やせが挙げられ、指標として掲げていた。具体的な食に関する課題として主食・主菜・副菜をそろえた食事ができていない、朝食欠食、食事づくりの経験が少ないことが挙げられた。やせについては割合の確認などフォローをしているが、実際の取組にはつながっていないことを課題と感じていた。行政主体の働きかけの機会が少なく、イベント等も保健センターでは子どもがいる人に対象が限られることが課題として挙がった。高校などへのアプローチを検討したいが、単独での働きかけは難しく、連携に向けた体制作りが必要との声があった。

栄養教育媒体については、実務ベースではリーフレットをよく使っていた。食事バランスガイドは情報としては正確なので支援者は使いやすいが、対象者には伝わりにくいところがあるので、補足して使っていた。対面で補足できる場合を除き、リーフレットを渡すだけでは一般の人には伝わっていない印象があるという。食事バランスガイドは大まかな栄養バランスをイメージするツールとしてはよいが、細かな栄養バランスの確認や分析には難しく、3 色食品群と 6 つの基礎食品群が一般的な説明には使いやすいと感じていた。食事摂取基準も参考にするが、対象者は栄養素量から実際の食事をイメージしにくいと感じていた。対象者も支援者もわかりやすい具体的にイメージできるモデルがあると使いやすいという声があった。対象者あるいは対象集団の必要エネルギー量の推定が難しいこと、何をどれだけ食べるかよりも、どれだけ食べていいかを過小評価している印象があるという意見もあった。

資料の配布方法として、年代によって、紙ベースと Web ベースで資料を使い分ける必要性が示された。若い世代は、いわゆるタイパ（タイムパフォーマンス）、コスパ（コストパフォーマンス）を重視する傾向があると感じており、デジタル媒体や Web でのチェックツールを併せて提供できると活用しやすいという声があった。

C-4. 体格区分別の栄養素摂取量（残差法

によるエネルギー調整後）および食品群別摂取量の特徴

栄養素等摂取量の結果を表 3 に示す。次の 3 項目において 3 群間に有意な差がみられた。1 日あたりの摂取エネルギー量（kcal）の中央値（IQR）について、軽度やせ群 1665.1（1392.1, 1939.2）、やせ低群 1589.4（1319.9, 1891.3）、やせ高群 1790.4（1437.7, 2044.7）であった（p = 0.014）。多重比較ではふつう低群とふつう高群の間に有意差がみられた（p=0.012）。炭水化物（g）では、軽度やせ群 231.2（178.7, 281.6）、ふつう低群 204.2（137.8, 266.4）、ふつう高群 237.1（164.9, 293.7）であった（p = 0.002）。多重比較ではふつう低群とふつう高群の間に有意差がみられた（p = 0.003）。穀類エネルギー（kcal）は、軽度やせ 666.8（458.6, 857.6）、ふつう低群 620.2（336.6, 878.1）、ふつう高群 745.8（479.8, 1045.4）であった（p = 0.015）。多重比較ではふつう低群とふつう高群の間に有意差がみられた（p = 0.012）。

食品群別摂取量の結果を表 4 に示す。穀類の摂取量（g）は、軽度やせ群 361.6（241.7, 498.6）、ふつう低群 346.8（163.6, 492.8）、ふつう高群 417.6（239.1, 600.2）であった（p = 0.004）。多重比較ではふつう低群とふつう高群の間に有意差がみられた（p = 0.003）。加えて、米・加工品（g）について、軽度やせ群 300.3（120.4, 422.6）、ふつう低群 220.8（32.2, 409.9）、ふつう高群 272.3（63.4, 525.9）であった（p = 0.022）。また、その他の穀類・加工品（g）において、軽度やせ群-4.7（-6.3, -2.9）、ふつう低群-4.6（-6.3, -2.8）、ふつう高群-5.7（-7.3, -3.0）であった（p = 0.016）。多重比較ではふつう低群とふつう高群の間に有意差がみられた（p = 0.016）。

C-5. 体格区分別（軽度やせ・ふつう低・ふつう高・肥満）におけるエネルギー産生栄養素構成比（PFC 比）の比較

1 の結果を受け、これらの結果が目標範囲内であるかどうかの確認を主な目的とした。たんぱく質、脂質、炭水化物については総エネルギー摂取量に占める割合（%E）を算出し、PFC バランスの特徴を検討した。ここでは、軽度やせ群、ふつう低群、ふつう高群、肥満での 4区分を使用した。

結果を表 5 に示す。たんぱく質（%E）は体格 4 区分の順に、14.6 (12.7, 17.1)、14.9 (12.6, 17.0)、14.4 (12.4, 17.1)、14.3 (12.3, 18.1)であり、20～30 代女性のエネルギー産生栄養素バランスの目標量は、たんぱく質 13～20%E であることから、いずれの群も範囲内であった。脂質（%E）は 29.4 (25.3, 34.4)、30.8 (25.7, 36.2)、29.0 (24.1, 33.6)、32.1 (28.2, 38.3)であり、ふつう低群、肥満群においてやや高い傾向にあり、目標量 20～30%E の上限値を超えていた。炭水化物（%E）は、順に、52.9 (48.9, 58.1)、51.3 (46.3, 57.0)、53.8 (48.1, 58.6)、50.2 (44.8, 56.0)であり、ふつう低群においてやや少ない傾向がみられたものの、目標量は 50～65%E であることから、いずれの群も目標範囲内であった。

D. 考察

レビューからは、日本人若年女性においてボディイメージの歪みは BMI や実際の栄養状態と乖離している可能性が示された。むしろ、やせ願望は過去のダイエット経験やソーシャルメディアの影響に起因し、健康知識の有無だけでは是正されない可能性も示唆される。ボディイメージはダイエット行動などの不健康な食行動へ影響していることは示唆されるものの、どの程度日常的な食品選択や食行動、ひいては栄養素摂取状況と関連しているかは一貫した結果が示されていない。海外の研究を含めても、ソーシャルメディアは身体不満の増大に関連しているが、その影響が食事の質に及ぶかについては研究によって差があり、一定の見解が得られていないといえる。

本レビューにおいても対象となる論文が少なかったこと、および他国の結果については、社会文化的背景が異なることから、必ずしも日本の若年女性に当てはまるとは限らない点において限界がある。

正確な自己認識体型に基づく介入の重要性とともに、ソーシャルメディアの影響が大きいと考えられることから、健康な体型を理解、認識していても、なおやせたいという、心理的・社会的要因を考慮した支援の必要性も浮き彫りとなった。ボディアプリシエーションが高くポジティブなボディイメージを持っているほど、身体不満足感が低く、メディアのやせ理想を内在化しにくく、食行動異常傾向や摂食障害リスクも低くなると考えられている[17]。食事ガイドを活用する際には、単なる知識伝達にとどまらず、肯定的なボディイメージの形成を促す心理的教育アプローチや、社会文化的な側面の理解による多面的な工夫が求められる。

ヒアリングからは、若年世代へのアプローチにはSNSの活用やWebベースの資料等、インターネットベースでの情報提供が欠かせないことが示唆された。視覚的に理解しやすい見せ方が必要であることに加えて、情報の理解そのものはできている可能性も示唆された。そのため、正しいことはもちろんのこと、納得できる、感心を持てる、あるいは自分事として捉えられる情報発信が必要であると考えられる。先に述べたように、若年女性は実際の体型に関わらず、ボディイメージの歪みによってやせ願望を有している可能性もあることから、正しいだけでなく、自分に必要なこととして捉えられるよう認知の歪みに働きかけるような情報も必要である。その一方で、若年女性を含む若年世代全体に対しては働きかけの機会をつくる難しさがあること、そして食事づくりの機会が少ないという課題があることから、高校生など早期からの学校教育と連携した取り組みの展開の必要性も浮き彫りとなった。

現在使われている栄養教育媒体や資料は、若年世代に限らず全世代を対象として考えた際、一般の人には伝わりにくいことが課題である。支援者と対象者の理解度の差を埋めるべく、情報を自身の食生活に当てはめて理解できるよう視覚化する工夫が必要である。支援者側が使いやすい補足のためのリーフレットなどの資料を紙でもWebでも使用できるような対応が求められる。

本ヒアリングは、地域が限定されている点で、一般化には限界がある。今後さらなる意見収集を重ね、若年世代および全世代に適した栄養教育媒体の在り方を検討していく必要がある。

国民健康・栄養調査のデータの二次解析からは、今回着目した軽度やせ群、ふつう低群、ふつう高群を比較すると、やせ低群においてエネルギー摂取量が低い傾向が確認された。穀物エネルギー、炭水化物においても同様の傾向がみられ、かつ食品群別摂取量において穀類の摂取量がふつう低群において最も少なかったことからも、穀類由来のエネルギー摂取量および炭水化物等関連する栄養素が他の体格群よりも少ない可能性が考えられる。また、ふつう低群と肥満群は脂質が目標範囲の上限値を若干ではあるが超えており、そのバランス比においてやや炭水化物が少なく、脂質が多い傾向にあった。しかしながら、エネルギー産生栄養素の構成比でみると、いずれの体格群も概ね目標範囲にあり、健康上大きなリスクになっているとはいえない。

一方で、2018 年・2019 年の国民健康・栄養調査における女性の年代別の結果[18)19)]（表6）をみると、20 代女性において炭水化物エネルギー比率が54.0（2018年）、54.2（2019年）と最も低い。これらと比較して、本研究結果のいずれの体格区分においても炭水化物エネルギー比率が低かった。なかでも、ふつう低群における炭水化物エネルギー比率51.3は最も低い値を示しており、1日のエネルギー摂取量に占める炭水化物の割合が少ない可能性が考えら

れ、結果、総エネルギー摂取量が少なくなっていることが示唆される。

しかし若年女性のデータにおいて、エネルギー量の過少申告がみられることが報告[20]されており、特に自身を「太っている」と認知する女性で過少申告が見られるという報告[21]や、低 BMI 群においても過少申告の可能性が指摘されている[22]ことからも、今回用いた調査データにおいても同様の過少申告による影響が限界点となる。

日本人女性は自身がやせであったとしても、その認識がないこと、体型を過大評価する者や体重を増やしたくない者が多いという報告[23]からも、今回のふつう群のなかでもやせに近い者において、より少ない傾向がみられたことは、適正範囲内の体重にある者であったとしても、やせに近づこうと食事をコントロールしている可能性を示唆する結果であるともいえる。

日本の健康課題のひとつである若年女性のやせの改善に向けては、やせの者に対しての適正な栄養素摂取に関する情報提供に加えて、この年代のなかで最も多い割合を占める適正範囲内のなかでもやせに近い層に対して、受け止めやすい情報提供を行うことも重要であると示唆される。情報提供においては、特に炭水化物、穀類エネルギーにかかわる食品摂取について適切な発信を行うことが望まれる。日本人全体として年々穀物摂取量が減少し、米に対するイメージとして「良い」と思う者が減少し、「太る」というイメージ増加している[24]。そのため、若年女性に対しては改めて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の重要性について発信が求められる。しかし、摂食障害傾向にある者のほうがやせの健康リスクに関する知識を有することも報告されており[25]、単に正しい知識を持つことだけでは改善されないことが課題であり、専門職はこのことを認識しておかなければならない。この年代に特徴的なやせ願望や太りたくないというボディイメージを考慮した食生活に関するメッセージの発信が必要である。

E. 結論

本研究では、文献レビューにより、ボディイメージの歪みは実際の体型や食事摂取状況と乖離し、やせ願望や情報の受け取り方に影響している可能性が示された。ヒアリングからは、視覚的にわかりやすく、共感を呼ぶ情報提供が求められており、デジタル媒体や学校教育との連携の必要性が示唆された。国民健康・栄養調査の二次解析からは、20-30 代女性の体格別に栄養素等摂取量および食品群別摂取量の特徴として、ふつう低群（18.5kg/m^2 ≦ BMI<22.0kg/m^2）において、エネルギー摂取量、炭水化物、穀類エネルギー量が他群よりも少ない可能性が示唆された。過少申告の影響もあるため、限界点はあるものの、他の世代と比較しても炭水化物エネルギー比率が少ないことから、やせの者に加えて、ふつうに分類される者に対しても、主食の適切な摂取の重要性について発信を行う必要性が示された。

これらを踏まえ、食事ガイドをより効果的に普及・使用するには、栄養バランスについての具体的な要点を発信するとともに、単なる情報提供だけにとどまらないボディイメージへのポジティブな影響をもたらすような働きかけの工夫の必要性が示された。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

H. 知的所有権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録
なし
3. その他
なし

I. 参考文献

1) 厚生労働省：令和 5 年国民健康・栄養調査の結果の概要

2) 吉村栄一，畑本陽一，濱田有香，緒方ひとみ：2022 年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）分担研究報告書 若年女性のやせ形成と健康障害の主要因を抽出するための基礎的研究～文献レビュー、実態調査、生理学的解明における包括的調査～

3) 農林水産省：考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活 https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/balance.html

4) 日本肥満学会（編）：肥満症診療ガイドライン 2022，ライフサイエンス出版，2022 https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_06.pdf

5) World Health Organization: Malnutrition in women https://www.who.int/data/nutrition/nlis/info/malnutrition-in-women

6) 厚生労働省：「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」策定検討会報告書 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html

7) 魚谷奈央，岩井香奈枝，吉田汐里，森本瑞希，宮脇尚志：若年および中年女性におけるボディイメージの歪みと BMI・食事との関連，女性心身医学, Vol. 25, No. 1, 11-18, (2020)

8) 井上広子，桑野稔子：若年期女性の食行動とボディイメージおよび 食品・栄養素等摂取状況との関係 － 効果的な栄養教育法構築のための考察 －，教育医学，第 56 巻，第 2 号，153-159，(2010)

9) 渡會涼子，安友裕子，北川元二：若年女性のボディイメージ認識と栄養摂取状況に関する検討，Nagoya Journal of Nutritional Sciences，第 4 号，(2018)

10) 水村（久埜）真由美，橋本万記子：大学生のボディイメージと健康に関連する 意識・行動および知識にみられる性差，ジェンダー研究，第 5 号，89-98，(2002)

11) Jessica A Malloy, Hugo Kazenbroot-Phillips, Rajshri Roy, Associations Between Body Image, Eating Behaviors, and Diet Quality Among Young Women in New Zealand: The Role of Social Media, Nutrients, Volume16, Issue 20, (2024)

12) Alexandra Malia Jackson, Louise Parker, Yoshie Sano, Anne E Cox, Jane Lanigan, Associations between body image, eating behavior, and diet quality, Nutr Health, 93-102, (2022)

13) Faeze Sadat Hoseini, Abolghassem Djazayery, Ariyo Movahedi, The relationship between food cravings and body image with healthy eating index in adolescent girls, Nutrition, Volume111,

(2023)

14) Christie Loke Sin Mun, Roslee Rajikan, Hanis Mastura Yahya, Body Image Perception and Its Association with Food Intake among Undergraduate Students in Kuala Lumpur, Malaysia, Makara Journal of Health Research, Volume26, Issue2, 89-95, (2022)

15) Natália Oliveira, Gabriela Morgado de Oliveira Coelho, Magno Cerqueira Cabral, Flávia Fioruci Bezerra, Eduardo Faerstein, Daniela Silva Canella, Association of body image (dis)satisfaction and perception with food consumption according to the NOVA classification: Pró-Saúde Study, Appetite, Volume144, (2020)

16) Kim Rounsefell, Simone Gibson, Siân McLean, Merran Blair, Annika Molenaar, Linda Brennan, Helen Truby, Tracy A McCaffrey, Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review, Nutr Diet, Volume77, Issue1, 19-40, (2019)

17) 生田目光, 宇野カオリ, 沢宮容子：ポジティブボディイメージを測定する BAS-2 の日本語版作成, 心理学研究, 第 88 巻, 第 4 号, 358-365, (2017)

18) 厚生労働省：平成 30 年国民健康・栄養調査報告 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/h30-houkoku_00001.html

19) 厚生労働省：平成 30 年国民健康・栄養調査報告 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/r1-houkoku_00002.html

20) Okubo H, Sasaki S. Underreporting of energy intake among Japanese women aged 18-20 years and its association with reported nutrient and food group intakes. Public Health Nutr.7(7):911-7, (2004)

21) Murakami K, Sasaki S, Takahashi Y, Uenishi K, Yamasaki M, Hayabuchi H, Goda T, Oka J, Baba K, Ohki K, Kohri T, Watanabe R, Sugiyama Y. Misreporting of dietary energy, protein, potassium and sodium in relation to body mass index in young Japanese women. Eur J Clin Nutr., 62(1), 111-8 ,(2008)

22) 峯木 眞知子, 城田 直子, 小泉 昌子：コロナ禍における女子大学生の栄養摂取状況と生活状況の関連, 東京家政大学研究紀要, 2 自然科学 63, 19-25, (2023)

23) 髙山 祐美, 湯面 百希奈, 木村（萱場）桃子, 能瀬 さやか, 緒形 ひとみ, 永井 成美：18～49 歳の日本人女性における低体重者の特徴と低体重に関連する要因, 栄養学雑誌, 84, 1, 30-40,(2026)

24) 農林水産省：健康的な食事におけるご飯の位置づけ https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/okome_summary/03/health03.html?utm_source=chatgpt.com

25) Ogawa, M., Nakazato, M., Yokota, J. et al. Knowledge of the risks associated with being underweight and body shape differences among young Japanese women:

a cross-sectional study. BioPsychoSocial
Med 19, 17 (2025)

表 1　やせ、ボディイメージと食事摂取に関連する使用した論文等の概要

文献番号	第一筆者	発表年	調査地域	人数	年代	評価指標	主な結果
7	魚谷奈央	2020	日本	111 名	20-40 歳	BMI ボディイメージと食事との関連	・ボディイメージの歪みと BMI との間に有意な負の相関がみられた ・BMI が 20.7 kg/m² を下回るとボディイメージを過大評価していた ・ボディイメージの歪み高値群は低値群と比較して、洋菓子類の摂取量で有意に高値、揚げ物の摂取量で有意に低値を示した。また、10 代でのダイエット経験が多かった
8	井上広子	2010	日本	83 名	19.3±1.1 歳	BMI ボディイメージと食行動との関連	・食行動異常のスコアが高い者においては理想体型と現在の体型との差が大きかった また、菓子類の摂取量や調味料の摂取量も有意に多かった ・BMI などの身体的特徴において群間差は見られず、食行動異常がみられる者には、まず正しい体型認識に導くことが必要である
9	渡會涼子	2018	日本	134 名	大学 1 年生	BMI 血液検査 ボディイメージと食行動および栄養状態との関連	・自分の体型を過大評価している人は 63%であった ・エネルギー摂取量は、自身の体型を過大評価している群において、自身の体型を正しく認識している群よりも、やや少なかったが有意な差はみられなかった 主食・イモ類の摂取量は有意に少なかった ・健康的だと認識している体型よりも、理想とする体型の方が細い体型であった
10	木村（久埜）真	2002	日本	368 名	大学生	BMI	・女子学生は男子学生に比べ、ボディイメージの歪みが

	由美					ボディイメージと食行動の関連および男女間比較	有意に大きかった ・やせ願望が強い者ほど食品のエネルギー量を意識しており、健康情報に対する関心が高かった
11	Jessica A Malloy	2024	ニュージーランド	50 名	18-24 歳	ボディイメージへのソーシャルメディアの影響 ボディイメージと食行動との関連	・ソーシャルメディアの利用時間とボディイメージには有意な正の関連がみられた ・食事の質とボディイメージの障害との間には有意ではないが弱い関連がみられた
12	Alexandra Malia Jackson	2022	アメリカ	288 名	18 歳以上	ボディイメージと食行動との関連	・ボディイメージと不適応的な食行動は食事の質とは関連していなかった ・適応的な食行動は食事の質と関連がみられた
13	Faeze Sadat Hoseini	2023	イラン	161 名	15-18 歳	BMI ボディイメージと健康的食事指数(HEI)および食への欲求との関連	・多くの参加者は食事内容の改善が必要と判断された ・ボディイメージと健康的食事指数との間には有意な正の関連がみられた ・健康的食事指数と BMI および食への欲求との間には有意な関連はみられなかった
14	Christie Loke Sin Mun	2022	マレーシア	155 名	18-29 歳	BMI ボディイメージと食事内容との関連	・男性の 80.6%女性の 87.9%にボディイメージの不満がみられた ・ボディイメージに不満がある者はエネルギー摂取量と負の相関がみられた
15	Natalia Oliveira	2020	ブラジル	514 名	大学職員	BMI ボディイメージと食事傾向との関連	・72.3%がボディイメージに不満を持っていた ・体型を過大評価している人が半数を超えていた ・食習慣は「体型認識の正確さ」との関連よりも「体型への満足度」と強く関連していた

16	Kim Rounsefell	2019	（システマティックレビュー）	30 件（11125 名）	（システマティックレビュー）	ソーシャルメディアの利用とボディイメージや食行動との関連	・ソーシャルメディアの利用はボディイメージの不満と関連している ・ソーシャルメディアの利用はダイエットや食事制限、過食、食品選択と関連している

表 2　ヒアリング（行政栄養）に対する回答の概要

質問内容	ケース 1：市町村レベル　1 地区（2 市・1 町の所管）	ケース 2：都道府県レベル（1 県）
若年女性のやせの現状・指標等	・　健康増進計画にいれているところもある。 ・　県の健康づくり計画の指標に基づいている。20 歳代女性のやせの割合、適正体重を維持している人の割合 ・　モニタリング指標としてやせ対策をする市町村を増やすことを挙げている。	・　若年層のやせに対した指標としては、適正体重の人の割合のみ。 ・　指標に使っているのは、基本的には健康日本 21 と同じ指標に揃えている。加えて、独自の食生活調査を実施している。 ・　その他の項目は他課が調査したデータを集めて計画を作成している。
若年女性（または若年世代）の栄養に関わる課題・行政での取り組み	・　やせ、主食・主菜・副菜を揃えた食事ができていない、朝食欠食、食に対する愛着・関心、行事食への継承が難しい等。 ・　食事づくりの経験が少ない（買い物、調理、片付け）。離乳食講座でもできていないと感じる ・　アプローチの機会がない。保健センターでのイベントは子どもがいる人が対象になることが多い。 ・　母子手帳交付時に食生活アンケートを実施して指導につなげている。 ・　行政単独でのアプローチは難しい。高校などからの依頼があればやりやすい。 ・　地域性も関係するように思う。	・　市町村で使えるマニュアルをそれぞれ市町村では使っている。 ・　若年層への個別対応はほとんどできてないのが現状。 ・　政策ベースだと、若年層に訴えかけるチャネルの少なさに問題がある。 ・　働き盛りの男性肥満にも言えて、そこは地域職域連携で関わる方向性がある程度全国で固まっているが、若年女性はまだまだ接点が少ない。

使用している資料・媒体（全ライフステージを対象）	・ 3色栄養・6つの基礎食品群が使いやすい。対象者にとってもなじみがある。 ・ 食事摂取基準は、一般の人にとっては栄養素量から食事をイメージするのが難しいように思う。 ・ 食事バランスガイドは情報としては正確だが伝わりにくいので、一部変更するなどして使っている。 ・ 食事バランスガイドは大まかな栄養バランスをイメージするツールとしてはよいが、対象者が細かいバランスを確認する、チェックするというのは難しい。使っているときに「ああ、そういうこと」というような実感がこちらに伝わってこない。対象者の理解力によって伝えやすさが異なる。 ・ 紙媒体の配布、デジタル媒体の両方が必要。	・ 市町村では食事バランスガイド最もよく使われている。加えて独自にマニュアル（支援のための対策チャートのようなもの）を作っている。 ・ 実務ベースではマニュアルよりもリーフレットの方が使われている。厚生労働省作成のスマートライフプロジェクト (https://kennet.mhlw.go.jp/home) など、できているものを活用することも多い。 ・ 食事バランスガイドは使いやすく、伝わりやすいところもあるが、対面で補足ができる場合を除いて、リーフレットを渡すだけでは一般の方には伝わっていない印象がある。
その他の意見	・ 一般的な傾向として、若年層はタイパ・コスパ重視で、デジタル媒体、Webチェックツールを好む。 ・ 行動変容には何かインセンティブが必要。 ・ フードモデルだけだと、どれくらい食べるかがわかりにくい。支援者も対象者もわかりやすい料理モデルのようなものが欲しい。	・ 対象者の必要エネルギー量をどう把握するかが難しい。 ・ 対象者は何をどれだけ食べるかというよりも、どれだけ食べていいかを過小評価している気がする。

表 3 体格区分別にみた栄養素等摂取量-1 人 1 日当たり

項目	体格区分			P	多重比較
	軽度やせ (17.0kg/m^2≦BMI＜18.5kg/m^2) n=112	ふつう低群 (18.5kg/m^2≦BMI<22.0kg/m^2) n=321	ふつう高群 (22.0kg/m^2≦BMI＜25.0kg/m^2) n=139		p<0.05 の項目[*1]
摂取エネルギー量（1 日）	1665.1 (1392.1, 1939.2)	1589.4 (1319.9, 1891.3)	1790.4 (1437.7, 2044.7)	0.014	2-3 (p=0.012)
(kcal) 総たんぱく質 (g)	63.6 (43.6, 81.6)	58.1 (40.0, 78.2)	60.8 (42.4, 80.6)	0.603	
動物性たんぱく質 (g)	34.9 (14.9, 49.6)	30.6 (14.8, 50.1)	30.9 (11.1, 52.7)	0.951	
植物性たんぱく質 (g)	28.6 (18.5, 38.0)	25.2 (16.3, 35.1)	28.5 (17.4, 39.6)	0.114	
総脂質 (g)	51.6 (34.1, 71.3)	51.7 (34.2, 74.3)	49.5 (32.0, 70.9)	0.628	
動物性脂質 (g)	25.1 (8.9, 39.5)	25.2 (8.7, 41.6)	22.9 (7.2, 46.2)	0.852	
植物性脂質 (g)	24.0 (11.7, 41.1)	23.6 (10.2, 41.0)	23.4 (7.9, 39.2)	0.649	
炭水化物 (g)	231.2 (178.7, 281.6)	204.2 (137.8, 266.4)	237.1 (164.9, 293.7)	0.002	2-3 (p=0.003)
穀類エネルギー (kcal)	666.8 (458.6, 857.6)	620.2 (336.6, 878.1)	745.8 (479.8, 1045.4)	0.015	2-3 (p=0.012)

中央値 (25 パーセンタイル値, 75 パーセンタイル値)

Kruskal-Wallis 検定

[*1] 軽度やせ=1, ふつう低群=2, ふつう高群=3

表 4 体格区分別にみた食品群別摂取量-1 人 1 日当たり

項目	体格区分			P	多重比較
	軽度やせ (17.0kg/m²≦BMI＜18.5kg/m²)	ふつう低群 (18.5kg/m²≦BMI<22.0kg/m²)	ふつう高群 (22.0kg/m²≦BMI＜25.0kg/m²)		
	n=112	n=321	n=139		p<0.05 の項目*1
穀類 (g)	361.6 (241.7, 498.6)	346.8 (163.6, 492.8)	417.6 (239.1, 600.2)	0.004	2-3 (p=0.003)
米・加工品 (g)	300.3 (120.4, 422.6)	220.8 (32.2, 409.9)	272.3 (63.4, 525.9)	0.022	
小麦・加工品 (g)	22.8 (-80.0, 144.5)	45.2 (-76.7, 200.9)	40.8 (-53.6, 197.4)	0.449	
その他の穀類・加工品 (g)	-4.7 (-6.3, -2.9)	-4.6 (-6.3, -2.8)	-5.7 (-7.3, -3.0)	0.016	3-2 (p=0.016)
いも類 (g)	26.8 (-28.5, 98.8)	2.7 (-34.3, 83.4)	19.7 (-34.5, 91.9)	0.308	
砂糖・甘味料類 (g)	0.5 (-4.3, 11.9)	-0.5 (-4.8, 11.2)	1.4 (-4.4, 10.8)	0.799	
豆類 (g)	9.4 (-42.9, 109.7)	-2.1 (-41.3, 82.5)	19.4 (-46.1, 111.0)	0.969	
野菜類 (g)	146.9 (5.7, 410.7)	163.9 (28.1, 389.5)	200.6 (50.8, 398.2)	0.677	
魚介類 (g)	3.7 (-39.7, 129.3)	2.7 (-39.1, 104.9)	2.3 (-39.9, 119.6)	0.956	
肉類 (g)	67.5 (-2.4, 166.8)	79.2 (7.4, 201.3)	63.4 (-18.2, 165.5)	0.402	
卵類 (g)	34.0 (-22.2, 79.5)	20.1 (-27.3, 71.9)	26.6 (-20.8, 72.1)	0.459	
油脂類 (g)	8.3 (-0.4, 20.1)	6.4 (-2.5, 17.0)	6.2 (-3.5, 17.0)	0.306	

中央値 (25 パーセンタイル値, 75 パーセンタイル値)

Kruskal-Wallis 検定

*1 軽度やせ=1, ふつう低群=2, ふつう高群=3

表 5 体格区分別にみたエネルギー産生栄養素構成比

	体格区分				
	軽度やせ (17.0kg/m²≦BMI＜18.5kg/m²) n=112	ふつう低群 (18.5kg/m²≦BMI<22.0kg/m²) n=321	ふつう高群 (22.0kg/m²≦BMI＜25.0kg/m²) n=139	肥満 (25.0kg/m²≦BMI) n=82	20-30 代女性 目標量[*2]
たんぱく質（%E）	14.6(12.7,17.1)	14.9(12.6,17.0)	14.4(12.4,17.1)	14.3(12.3,18.1)	13～20
脂質（%E）	29.4(25.3,34.4)	30.8(25.7,36.2)	29.0(24.1,33.6)	32.1(28.2,38.3)	20～30
炭水化物（%E）	52.9(48.9,58.1)	51.3(46.3,57.0)	53.8(48.1,58.6)	50.2(44.8,56.0)	50～65
PFC バランス[*1]	15:29:53	15:31:51	14:29:54	14:32:50	

中央値（25 パーセンタイル値, 75 パーセンタイル値）

[*1] たんぱく質%E：脂質%E：炭水化物%E

[*2] 日本人の食事摂取基準(2025 年版)

表 6 （参考）2018 年・2019 年国民健康栄養調査における女性のエネルギー産生栄養素比率

	20-29 歳		30-39 歳		40-49 歳		50-59 歳		60-69 歳		70-79 歳		80 歳以上	
	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値
2018 年	(217)		(354)		(470)		(491)		(626)		(575)		(347)	
たんぱく質エネルギー比率(%)	15.1	14.9	14.7	14.4	14.9	14.4	15.4	15.1	15.7	15.9	15.8	16.2	15.3	15.2
脂肪エネルギー比率(%)	30.8	31.1	30.4	30.3	30.2	30.0	29.9	29.6	28.6	28.4	27.2	27.1	25.2	25.2
炭水化物エネルギー比率(%)	54.1	54.0	54.9	55.3	54.9	55.6	54.7	55.3	55.7	55.7	57.0	56.7	59.5	59.6
2019 年	(182)		(250)		(391)		(425)		(544)		(540)		(298)	
たんぱく質エネルギー比率(%)	15.5	15.9	14.9	15.0	15.3	14.9	15.2	15.7	15.9	16.5	16.1	16.1	15.1	15.6
脂肪エネルギー比率(%)	30.9	29.9	31.1	30.3	30.3	30.6	29.9	29.7	28.9	28.7	28.1	27.8	26.4	26.1
炭水化物エネルギー比率(%)	53.6	54.2	54.0	54.7	54.4	54.5	54.9	54.6	55.2	54.8	55.8	56.1	58.5	58.3

( )は n 数を示す