

第 10 回 西日本インカレ（合同研究会）専用企画シート

必ず「企画シート作成上の注意」をご確認いただき、ご記入をお願いいたします。

大学名（フリガナ）	学部名（フリガナ）	所属ゼミナール名（フリガナ）
キョウトコウカジョシダイガク	キャリアケイセイガクブ	アベゼミ
京都光華女子大学	キャリア形成学部	阿部ゼミ

チーム名（フリガナ）	代表者名（フリガナ）	チーム人数（代表者含む）
アベンジャーズ	ソムラ リコ	9名
アベンジャーズ	外村 莉子	

研究テーマ（発表タイトル）

あなたにそのダイエットは本当に必要かー女性と健康をめぐる諸問題ー

1. 研究概要（目的・狙いなど）

この研究では、女性の間違ったダイエットは個人の健康に影響を及ぼすだけではなく、社会問題にもつながるのではないかとこの問題意識を背景に関連する課題に対して、自分たちなりの考察を加えることを目的とする。

私たちの周囲では、ただ体重を減らすだけを目的としているダイエットが多いが、それは間違っている。今後の生活に悪影響を及ぼすことを理解していない。ダイエットは悪いことではないが、世間のダイエットに対する知識が偏っている。

そこで私たちは、現状を調査した上で、真のダイエットとはなにかを提案し、私たちの認識する社会問題との関係性を提示する。これにより、女性の健康意識を改め、社会問題の解決につなげたいと考えている。

2. 研究テーマの現状分析（歴史的背景、マーケット環境など）

多くの若い女性が持つ「痩せ願望」や「ダイエット指向」は、痩せる必要がないのに、偏った食生活を送り、極端なダイエットを繰り返している。これらが原因で健康問題のリスクを高め、若い女性や妊婦の低栄養問題に発展している。2500 グラム未満の小さく生まれてきた子供は、エネルギーを溜め込みやすい体質であるため、成人後に糖尿病などの生活習慣病にかかりやすいと考えられる。

女性の痩身志向は広範囲に及び、30～40 代以降は代謝が落ちてくる年代なので、若いころと同じようなダイエット続けてはいけない。子供だけに影響があるのではなく、将来自身が高齢になった際も、栄養が十分に摂取できていない場合、骨粗しょう症などのリスクがあり、高齢社会が抱える問題になっている。

日本人女性の 8 人に 1 人は痩せすぎで、割合は戦後最多を記録している。

欧米各国では、摂食障害の発生を予防するために、痩せすぎモデルを規制する取り組みが進んでいるが、日本ではそのような取り組みは全く行われていない。取り組みが行われていない理由として、「日本のショーで問題があるほど痩せすぎのモデルはいない」とされている。しかし、日本のファッション雑誌で活躍しているモデルの公表されている身長、体重から BMI を計算すると 14 から 16 台が数多く存在する。日本ではこれらの低体重モデルが、メディアに好ましい美の基準の持ち主として取り上げられている。ま

た、洋服を買うときによく目にするマネキンも、15年前よりも細く製造されている。



3. 研究テーマの課題

現在のダイエットに対する、女性の意識や方法は間違っている場合が多い。間違ったダイエットが及ぼす健康被害を知った上で、意識を変えていく必要がある。

4. 課題解決策（新たなビジネスモデル・理論など）

雑誌などのモデルに痩せすぎているモデルの起用を制限する。BMIが14から16台のモデルが、美の基準であるような印象操作をストップさせる必要がある。これらのモデルや、周りの痩せすぎている人と自身の体型を比較することが原因で、食事を抜くような不適切なダイエット方法を行う人が増加する。比較することをやめることで、不適切なダイエットをする人を減らすことができると考える。食事を抜くことは即効性があり、取り組みやすい方法であるため、つい行ってしまう人がいるが、逆に健康を害するものになり、余計に脂肪を蓄えやすくなる。

食事を抜くことを選択するよりも、毎日の食事に気を使い、必要な栄養素を必要な分だけ摂取する方法が好ましい。特定の栄養素を制限するダイエット方法を行うのではなく、自身が日頃摂りすぎている栄養素や、不足している栄養素を意識することで、ダイエットやより良い健康づくりに取り組むことができる。

5. 研究・活動内容（アンケート調査、商品開発など）

インターネットから入手した資料を基に私たち自身がこれまで学んできた授業やダイエット等に関する経験から、情報を分析し、将来のリスクを調査し、課題や対策について自分たちなりの考察を加えた。特にメンバ各自のこれまでの経験や周囲の友人の状況等、実際にダイエットというものに関わりが深いと思われる若い女性としての自分たちの視点に立って考え、情報収集することを重視した。メンバ同士で活発な議論を進める中で自分たちにとって身近な課題として多くの新たな知見を得ることが出来たと考えている。

6. 結果や今後の取り組み

ダイエットに取り組む理由は、SNSの普及によって他人にどのように見られているか気になる、痩せた芸能人・モデルのようになりたいという意識が拡大したことが挙げられることが明らかになった。また、痩せているのに痩せていないと自己認識してしまうことが、低体重の人を増加させるきっかけとなっていることも分かった。適正体重になることによって、周りを気にせずファッションや写真を撮られることを楽しむことができ、自信を持つことができるのではないだろうか。

正しくダイエットを行うことで、生活習慣病や骨粗しょう症のリスクを抑え、健康寿命を延ばすことにもつながる。

また、女性が妊娠に適した健康づくりや体重管理を行うことで、低体重児を減らすことができ、その子供の糖尿病などの生活習慣病のリスクを抑制することができることも分かった。

今後は今回学んだことを出来ることから自分たちも実際に実践していきたい。また、友人たち周囲にも機会を設けて伝えていきたいと考えている。

7. 参考文献

社会実情データ図録サイト <https://honkawa2.sakura.ne.jp/index.html> (コード 2200 2202 2246)
なんばながたメンタルクリニック <http://nanba-nagata.com/medical/eatingdisorders/overweight/>
シンデレラ体重、体脂肪率、BMI 計算機アプリ！芸能人一覧表も：[//webcreation.space/html/bmi.html](http://webcreation.space/html/bmi.html)
クローズアップ現代 <http://www.nhk.or.jp/gendai/articles/3711/index.html>
MORINAGA <https://www.morinaga.co.jp/cocoa/tina/calcium/>
公益財団法人生命保険文化センター <http://www.jili.or.jp/index.html>
年代流行 <https://nendai-ryuukou.com/article/041.html>
農林水産省 http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_06.html
厚生労働省 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-006.html>
幸町 IVF クリニック https://www.saiwaicho.com/technology_way3.html

● パワーポイント内に動画を使用されている場合、動画を使用しているスライドのページをご記入ください。

● 発表時に使用する成果物 (例. 商品化した●●、店舗で配布したパンフレット、調査に使用したアンケート)

【企画シート作成上の注意】 ※「第 10 回 西日本インカレ (合同研究会) 大会参加要項」も合わせてご確認のうえ、企画シートの作成を行ってください。

- ・本企画シートは審査の対象となり、予選会・本選の前に、審査を行っていただく大学教員・企業の方々に事前にお渡しいたします。
- ・本企画シートは、「日本語」で書かれたものとし、1 チーム・1 点提出してください。また、翌年 3 月に公開予定の「日経ビジネス電子版」にリンクされた特設サイトに掲載されます。
- ・本企画シートの項目に沿って、ご記入をお願いいたします。各項目に文字数制限はありませんが、1~7 以外の項目を追加することは「不可」とさせていただきます。
- ・本企画シートは、作成上の注意を含め、4 ページ以内に収めてください。事務局から審査員に渡す際は、A4 サイズでプリントし、4 ページ目までをお渡しします。
- ・大会参加申込み時点から、チーム編成の変更 (チームの人数・交代など) は、「不可」とさせていただきます。ただし、チームメンバーの留学等やむを得ない事情でチーム編成に変更が生じる場合は、西日本インカレ事務局にご連絡ください。事務局より手続きについてご連絡をさせていただきます。なお、参加申込書提出時からのチーム名変更は「不可」とさせていただきます。
- ・商品写真、人物写真、音楽などを掲載・利用する場合、必ず著作権、著作権の使用許諾を得てください。日経 BP 社・日経 BP マーケティングは一切の責任を負いません。
- ・書籍や新聞等の文献から引用した場合は、出典先 (使用した文献のタイトル・著者名・発行所名・発行年月など) を明記してください。統計・図表・文書等を引用した場合も同様に明記してください。また、Web サイト上の資料を利用した場合は、URL とアクセスした日付を明記してください。
- ・発表時に使用する成果物がありましたらご記入ください。記入がない成果物は大会当日使用することができません。また記入いただいた内容について、事務局から代表者の方に確認をさせていただきます。
- ・電話番号や住所などの個人情報は記載しないでください。

↑ここまでを 4 ページ以内に収めて、提出してください↑