

大学生の体型不安と食行動との関連について

Relevance of a College Student's Social Physique Anxiety and Eating Attitudes

十和田済誠会病院 石 沢 智 美
弘前大学保健管理センター 田名場 美 雪
弘前大学教育学部 芳 野 晴 男

体型不安及びBMIによる摂食行動傾向を、性差との関連で検討した。対象は大学生219名（男子70名、女子149名）、使用した尺度は体型不安尺度（今井ら、1994）と摂食態度傾向尺度（安田、1999）から「痩せ願望」「カロリーへのとらわれ」「摂食コントロール」、及びBMIである。

男子に比べ女子の方が体型に対して不安感が強いこと、食物を選択して摂取したり摂取量の抑制といった食行動に体型不安が直接関係しているという結果が得られた。

I 目的

II 研究方法

1. 調査方法
2. 使用した尺度

III 結果と考察

1. 女子の結果
2. 男子の結果
3. 男女差について

IV まとめ

V 参考文献

附録 1

附録 2

key words: Social physique anxiety, Eating attitudes, BMI

I. 目 的

体型とは、身体の形や組織、特に体脂肪や筋肉の状態のことである。理想体型は、時代により、文化により、個人の美意識により様々であるが、今、私達の住む現代日本では、女性は豊満であることよりも脂肪を削り取ったような痩身を目指す傾向が強い。現在、テレビのニュース報道で、あるいは映画で、あるいは服装や化粧品をはじめ、様々な商品の広告において活躍している若い女性の多くは、スマートで無駄のない体型をしている。今日のような情報化社会の中では、情報の受け手は彼女たちの華やい的一面に魅せられ、各個人の理想とする体型は無意識のうちに、しだいにより細身のものに変えられていく可能性があると考えられる。痩せていることを理想とする社会環境においては、平均的体型の人であっても自己の体型に対する評価が低くなりやすく、実際には極端な痩身や肥満を示さなくても、摂食などに問題行動の生じる可能性があると考えられている（齊藤・溝上、1994）。

書店では、痩せる方法論を紹介した書籍等が非常に多く見られる。一般的な女性誌では、ダイエット産業の広告が多く見られ、ダイエットに関する特集もよく見かける。その中では、痩せるためのありとあらゆる方法が紹介されている。ダイエットとは、本来「健康や美容のために、食事の量や種類を制限すること」（大辞林、1999）であるが、一般的には食事や運動といった方法での「減量」と同じ意味で

使用されているようである。

現代社会は飽食の時代であり、店に行けば食べたいものがいくらでも入手できる。また交通機関の発達や機械の進化に伴い、あまり苦勞をしなくても目的を達成できる、大変に便利な時代である。そのような中であって減量とは、「カロリーの摂取を抑え、カロリーの消費を促進して体重を減らすこと」と一般的に認識されており、減量することは、実行者に嗜好品である糖類を多く含む菓子や脂質を多く含むファーストフードの誘惑に負けない強い自制心を持つことを強要し、運動を日々続ける忍耐力を求める。広告では、「楽々痩せる」や「一週間で○ Kg 痩せる！」といった見出しで、容易に、あるいは短期間に減量できることを強調しているが、果たして本当にそうであろうか。裏を返せば、さまざまな減量の方法が巷に溢れ続けているのは、そのことを実現するのは容易ではないということを表しているのではないだろうか。

塩入ら (2000) の調査では、女子大生の69.8%が減量経験があると答えている。また、矢倉ら (1993) の調査では、非肥満者の女子でもそのうちの85.5%の者が減量を実行したことがあると答えている。江田・井美 (1995) の報告では、高校生において、減量の経験率は男子7.6%、女子38.3%で、太ることをほとんどの女子が嫌っており、男子より女子に痩せ願望が強いとしている。

Hart ら (1989) によると、体型不安とは、自らの体型と関係している対人関係の評価の存在、または、対人関係の評価が自らの体型と関係しているという予想の結果としておこる社会的不安の一つのタイプと定義されている。本研究では、自らの身体的評価を体型不安に置き換えて扱う。

以上のことより本研究では、体型に対する自己評価の高低により、摂食行動の傾向がどのように異なるか、また BMI の違いにより摂食態度の傾向がどのように異なるかを明らかにすることを目的とする。その際に、男女にそれぞれ特有の傾向を捉えるため、性差の検討も合わせて行うこととする。

II. 研究方法

1. 調査方法

①調査方法

質問紙法により、体型不安尺度 (今井ら, 1994) と摂食態度傾向尺度 (安田, 1999) を4件法での記入を求めた (附録1, 附録2参照)。その他、身長と体重の記入を求めた。

②対象者

対象は、大学生219名 (男子70名、女子149名) であり、大幅な記入漏れが無かったことから全員の回答を分析に使用した。回収率は81.11%であった。

③調査時期

調査の実施期間は2001年7月であった。

2. 使用した尺度

①体型不安尺度

体型不安尺度とは、自らの体型をいつ他人が観察や評価をするのかについて不安になる程度を測定するために、Hart らによって開発された Social Physique Anxiety Scale の12項目を今井らが邦訳したものである。

②摂食態度傾向尺度

安田の摂食態度傾向尺度は、神経性無食欲症の症状を判定する尺度を基にしているので、病的症状を幾つも含んでいる。従って、極端に偏った反応分布を示す項目があるため、間隔尺度として

使用することには問題があると考え。本研究においては、分布の偏りの違いにより項目を分け、別々に主因子法を用いて因子を抽出し、バリマックス回転を行った。「痩せているのがよい」「食べると太る」といった信念から現れる食行動に着目し、項目の因子の中から、「痩せ願望」「カロリーへのとらわれ」「摂食コントロール」の3つの下位尺度に限定し使用した。

③ BMI

BMI (Body Mass Index) とは、身長と体重から算出 [体重 kg / (身長 m)²] される体格指数である。これは、単純に同一身長の平均体重から自分の体重を引いたり、皮下脂肪の厚みを計る方法と比べ、体格のバランスをより正確に反映していると言われている。BMI の値は22を基準に、18.5以上25未満が普通体重とされ、18.5未満が低体重、25以上が肥満とされる (日本肥満学会, 1997)。

Ⅲ. 結果と考察

本研究での対象者の平均年齢は20.6歳で、身長、体重および BMI は、同年齢者の全国的な平均値 (健康・栄養情報研究会, 2001) とほとんど同じであり、平均的な集団と判断された。

1. 女子の結果

① 体型不安3群とBMI、食行動との関連について

体型不安尺度の合計得点を基に低得点群、中間群、高得点群と3群に分け、一元配置分散分析を行った。群の切断点は合計の平均点±0.5標準偏差とした。14～33点の46名を低得点群、40～48点の55名を高得点群、残りの46名を中間群とした。結果は表1に示した。

表1 女子の「体型不安」における各群の平均と標準偏差及び分散分析

尺 度	低得点群 (n=46)	中 間 群 (n=46)	高得点群 (n=55)	F 値	有 意 な 群 間 差
BMI	19.70 (2.81)	20.54 (2.45)	21.39 (1.97)	5.95**	低<高***
痩せ願望	8.85 (2.31)	11.13 (2.31)	13.78 (1.65)	70.67***	低<中*** 低<高*** 中<高***
摂食コントロール	16.27 (4.46)	17.57 (3.74)	20.31 (5.22)	10.30***	低<高*** 中<高**
カロリーへのとらわれ	9.42 (3.22)	11.24 (3.39)	14.02 (3.60)	22.84***	低<中* 低<高*** 中<高***

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

BMI については、体型不安が高い群になるほど BMI が大きいという結果になった。しかし、各群の BMI の平均値はどれも普通体型の範囲であり、それほど大きな差はなく、健康上から見れば特に問題のある数値 (BMI が25以上になると肥満と判定され、各種の疾病・異常の合併率が高まる) ではなかった。このことより、自己の BMI の大きさが体型不安に影響を及ぼしているが、体型を評価する際に基準となるのは、BMI25以上が病気になりやすく肥満と定められているからといった健康との関わりを参考としたものではなく、もっと低い値を理想としていたと考えられた。つまり、体型に対する自己評価は、健康の面から考えると必要以上に低いことが示された。

体型不安が高得点の群は、低得点群よりも痩せ願望が多くあり、また、摂食を抑制する傾向が見られ、カロリーを気にする傾向も高い。体型不安が高い群ほど、痩せへの願望や肥満になることを恐れる傾向

が強く、また、カロリーを念頭において食物を選択する傾向も強い。摂食コントロールについては、高得点群が低・中得点群より高く有意差が見られたことから、体型不安が過度に高くなければ摂食の量を抑えたり拒否する傾向は低いと言える。つまり、体型に対する不安が中程度になると、カロリーという視点から摂取する食物を選択するようになり、不安が過度に高まると、食物の選択だけでなく拒否や抑制といった摂取量の制御もするようになると言える。

表2 女子の身長、体重、BMI

	N	最小値	最大値	平均	標準偏差
身長cm	148	145.00	173.00	159.02	5.32
体重kg	143	38.00	90.00	51.96	7.72
BMI	143	15.63	31.14	20.54	2.51

②BMI 3群と体型不安、食行動との関連について

表2は女子の身長、体重、BMIである。実際の体型と他の尺度との関連を見るために、BMIを高群、中群、低群と3群に分け、一元配置分散分析を行った。群の切断点は合計の平均点±0.5標準偏差とした。19.29未満の者42名を低群、21.80以上の者35名を高群、残り64名を中群とした。結果は表3に示した。

表3 女子の「BMI」における各群の平均と標準偏差及び分散分析

尺 度	低 群 (n=42)	中 群 (n=46)	高 群 (n=35)	F 値	有 意 な 群 間 差	
体型不安	32.39 (6.64)	37.74 (5.93)	38.89 (5.07)	13.99***	低<高***	低<高***
痩せ願望	18.77 (5.41)	21.72 (2.31)	19.54 (5.24)	4.21**	低<中***	低<高***
摂食コントロール	17.22 (4.77)	19.08 (5.00)	18.06 (4.67)	1.88		
カロリーへのとらわれ	10.79 (4.13)	12.11 (4.01)	12.00 (3.30)	1.61		

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

体型不安は BMI が低い群が低く、中、高群は高かった。中群と高群の有意差は見られなかったことから、BMI が普通以上であれば、体型に対して他人からの評価を気にしたり不安に思ったりすることが同程度に高いと言える。痩せ願望についても、体型不安と同様、低群が低く、中・高群は高い傾向が見られた。BMI が普通以上になると、体型に対して他人からの評価を気にしたり不安感が高まるのと同時に、痩せたいという願望や肥満に対する抵抗感が高まる傾向が見られた。つまり、体型不安や痩せ願望は、体型に応じて徐々に高くなっていくのではなく、境目は低群と中群の間にあって、普通体型以上では体型不安や痩せ願望の程度は変わらないということを表している。このことは、現代社会において、女性は痩せた体を理想としても囃す風潮から、普通体型であっても痩せ体型でないということに敏感に反応し不安を感じていると考えられる。

一方、摂食コントロール尺度とカロリーへのとらわれ尺度については、BMI の3群とも有意差は見られなかった。これは、体型が、摂食の仕方を抑制したりカロリーという観点から食べ物を選択するという行動と関係しているのではないことを示している。つまり、客観的には痩せていると判断できる体型であっても、痩せるための行動を起こしている人もいれば、客観的に見れば太っている人でもそのよ

うな行動を起こしていない人もおり、その割合は実際の体型とは関係がないことを意味している。女性における減量のための摂食行動は、本来あるべき体型を基準にして判断されているのではなく、別な要因によって規定されていることが示唆された。摂食態度と実際の体型との関連が見られないことは、大関（1996）の研究の結果と一致している。

2. 男子の結果

① 体型不安 3 群と BMI、食行動との関連について

女子と同様、体型不安尺度の合計得点を基に低得点群、中間群、高得点群と 3 群に分け一元配置分散分析を行った。群の切断点は合計の平均点 ± 0.5 標準偏差とした。12～25点の22名を低得点群、26～32点の24名を中間群、33～46点の20名を高得点群とした。表 4 は、体型不安と他の尺度とで分散分析を行った結果である。女子の結果と比較しその違いも見えていく。

表 4 男子の「体型不安」における各群の平均と標準偏差及び分散分析

尺 度	低得点群 (n=22)	中 間 群 (n=24)	高得点群 (n=20)	F 値	有 意 な 群 間 差	
BMI	21.89 (2.07)	21.63 (3.16)	23.57 (3.78)	2.25**		
痩せ願望	5.86 (2.12)	8.26 (2.01)	11.67 (2.71)	34.89***	低<中** 低<高**	低<高***
摂食コントロール	12.82 (3.46)	15.13 (3.46)	16.71 (4.39)	5.81***	低<高**	
カロリーへのとらわれ	6.68 (2.21)	9.21 (3.01)	11.33 (3.60)	13.12***	低<中**	低<高***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

BMI については、女子は群で平均値に有意差がでていたが、男子は有意差が見られなかった。つまり体型不安と実際の体型については関連がないことから、体型不安を規定する要因は別なものであると考えられた。

表 5 女子の身長、体重、BMI

体型不安が高得点の群は、低得点群よりも痩せ願望が多くあり、また、摂食コントロールの行動をとる傾向が見られ、カロリーを気にする傾向も高い。男子の場合も、体型不安が高いと、痩せ願望を持ち、摂食をコントロールしたり、カロリーについて

	人数	最小値	最大値	平 均	標準偏差
身長cm	70	160.00	188.00	171.91	.06
体重kg	70	48.00	96.00	66.00	10.75
BMI	70	17.92	30.85	22.29	3.12

気を使っているようである。カロリーについてのとらわれの平均得点は、低得点群が他の群よりも低く、中間群と高得点群では有意差が見られなかったことから、体型不安が中程度を過ぎるとカロリーへのとらわれが強くなり、その程度は過度に高くなっても変わらない。しかし、摂食の抑制については、不安が過度になるまではあまり高くない。

② BMI 3 群と体型不安、食行動との関連について

表 5 は男子の身長、体重、BMI である。実際の体型と他の尺度との関連を見るために、BMI を高群、中群、低群と 3 群に分け、一元配置分散分析を行った。群の切断点は合計の平均点 ± 0.5 標準偏差とした。20.73未満の者16名を低群、23.85以上の者26名を高群、残り28名を中群とした。結果は表 6 に示した。

表6 男子の「BMI」における各群の平均と標準偏差及び分散分析

尺 度	低 群 (n=26)	中 群 (n=28)	高 群 (n=16)	F 値	有 意 な 群 間 差
体型不安	27.96 (7.25)	27.96 (7.77)	32.40 (7.18)	2.05	
痩せ願望	15.54 (5.46)	16.46 (4.43)	17.94 (4.78)	1.18	
摂食コントロール	13.35 (4.31)	15.54 (3.53)	16.38 (3.90)	3.55*	低<高*
カロリーへのとらわれ	8.19 (3.06)	8.79 (3.46)	11.13 (3.69)	3.96*	低<高*

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

BMI の大きさは、体型不安の得点についてはやや高群が高いようであるが有意差は見られなかったことから、直接結びついていない。また痩せ願望尺度でも3群間で有意差が見られなかったことから、BMI の大小には関係がないと言える。摂食コントロール、カロリーへのとらわれの因子では、どちらも高群が低群よりも得点が高い。以上のことから、男子の場合、BMI の大きさは、体型に対する不安や痩せたいという願望とは結びついていないが、摂取する食物をカロリーという観点で選んだり、拒否したりといった行動と関係があるといえる。このことは、男子にとって肥満になることは、自己の健康の面から良くないことであるから摂食の行動面で気を付けるのであって、他人の目を気にして痩せたいという風に考える人が少ないのではないだろうか。他人の評価を気にしそれに左右される女子とは異なり、男子の摂食行動にはBMI の大きさが関係していることが示唆された。

3. 男女差について

男女差について検討するために男女それぞれに各尺度の合計得点を算出し、平均値でt検定を行った。結果を表7に示す。いくつかの尺度で合計の平均得点に有意差が認められた。BMI は男子の方が大きいことが示された。摂食に関する尺度は、すべて女子の方が平均得点が高いという結果であった。また、体型不安尺度においては合計得点ばかりでなく、12項目中11項目において女子の得点が高いことが示された(表8)。男女で有意差の見られなかった項目は「4. 自分の体重や筋肉の付き具合のことで他人にあまりよく評価されていないと思うことがある」の1項目のみであった。女子の方が体型に対して満足度が低く、より注意が向けられていると言える。女子の方が痩せ願望や肥満への恐怖感をより強く感じており、その太りたくないという意識が、食物を選んで摂取したり量を抑えたりといった食べ方にも直接関係していると考えられる。

表7 全尺度の平均得点の男女差の比較

項 目	女		男		有意な t 値 男女差
	人数	平均 (SD)	人数	平均 (SD)	
BMI	143	20.54(2.51)	70	22.29(3.12)	4.09 女<男***
体型不安	147	36.60(6.45)	66	28.97(7.58)	7.10 女>男***
痩せ願望	149	11.36(2.93)	70	8.51(3.23)	6.24 女>男***
摂食コントロール	146	18.23(4.85)	70	14.91(4.06)	5.26 女>男***
カロリーへのとらわれ	146	11.69(3.89)	70	9.10(3.51)	3.89 女>男***

p<.05 ** p<.01 *** p<.001

表 8 体型不安尺度の項目毎平均得点の男女差の比較

項目 No 註	女		男		有意な t 値 男女差
	人数	平均 (S D)	人数	平均 (S D)	
1	148	3.16(.82)	70	2.30(1.08)	5.86 女>男***
2	148	3.31(.81)	70	2.56(.99)	5.57 女>男***
3	149	3.30(.88)	68	2.29(1.17)	6.33 女>男***
4	149	2.44(.93)	70	2.26(.97)	1.34
5	149	3.43(.70)	70	2.91(.85)	4.43 女>男***
6	148	2.93(.93)	70	2.29(1.02)	4.44 女>男***
7	149	2.57(.97)	69	1.90(.89)	5.02 女>男***
8	149	3.13(.88)	69	2.70(.96)	3.17 女>男***
9	149	3.19(.87)	70	2.53(1.05)	4.59 女>男***
10	149	2.77(.95)	70	2.23(1.05)	3.63 女>男***
11	148	2.87(.80)	70	2.31(.96)	4.24 女>男***
12	149	3.48(.72)	70	2.47(1.13)	6.84 女>男***

註：附録 1 の尺度の項目番号に対応

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

IV. まとめ

体型不安の高低により、摂食行動の傾向がどのように異なるか、また BMI の違いにより摂食態度の傾向がどのように異なるかを明らかにすることを目的とし、大学生を対象に調査を行ったところ、以下のような結果が得られた。

1. 女子は、体型不安に自己の BMI の大きさが影響を及ぼしているが、体型を評価する際に基準となるのは、BMI 25以上が肥満といった健康との関わりを参考としたものではなく、もっと低い値を理想としていると考えられた。
2. 女子は、体型に対する不安が中程度になると、カロリーという視点から摂取する食物を選択するようになり、不安が過度に高まると、食物の選択だけでなく拒否や抑制といった摂取量の制御もするようになると言える。
3. 女子の減量のための摂食行動は、体型を基準とし判断されるものではないと言える。
4. 男子の体型不安は、BMI の大きさに影響されないことが示された。
5. 男子の痩せ願望が体型不安の高まりにより徐々に大きくなるのは、女子と同様であった。摂食コントロールは女子が高得点群で、低・中群と有意に高いのに対し、男子は高得点群が低得点群に比べ有意に高いのみであった。また、カロリーへのとらわれは、女子が体型不安が高まるにつれ高まっているのに対し、男子では低・中群では低く、高得点群になると高くなることが示された。
6. 男子の摂食行動には BMI の大きさが関係していることが示唆された。他人の評価を気にしそれに左右される女子とは異なり、男子にとって肥満になることは、自己の健康の面から良くないことであ

るから摂食の行動面で気をつけるのであって、他人の目を気にして痩せたいという風に考える人は少ないのではないかと考えられた。

7. 男女差について検討を行ったところ、摂食に関する尺度はすべて女子が高かった。また、体型不安尺度においては、合計得点ばかりでなく、12項目中11項目において女子の得点が高いことが示された。有意差の見られない項目は「自分の体重や筋肉の付き具合のことで他人にあまりよく評価されていないと思うことがある」の1項目のみであった。女子の方が体型に対して不安感が強く、太りたくないという意識が食物を選んで摂取したり量を抑えたりといった食べ方に直接関係していると考えられる。

V. 参考文献

- ・江田節子・井美昭一郎 1995 高校生のやせ願望に関する研究 栄養学雑誌53 p. 111-118
- ・Hart E.T., Leary M.R., Rejeski W.J. 1989 The measurement of Social Physique Anxiety, J. Sport & Exercise Psychology 11 p. 94-104
- ・今井克己・増田隆・小宮秀一 1994 青年期女子の体型誤認と“やせ志向”の実態 栄養学雑誌52(2)p. 75-82
- ・健康・栄養情報研究会編 2001 国民栄養の現状 平成11年度版国民栄養調査結果 第一出版 p. 103
- ・日本肥満学会肥満症診療のてびき編集委員会編 1997 肥満・肥満症の指導マニュアル 医歯薬出版株式会社 p. 1-5
- ・松村明 編 1999 大辞林第2版 三省堂
- ・齋藤誠一・溝上慎一 1994 青年後期女性におけるボディイメージと摂食障害傾向の関連について神戸大学発達科学研究紀要2(1) p. 13-20
- ・塩入輝美・齋藤禮子 2000 女子大生のダイエット経験について 東京家政大学研究紀要40(2) p. 67-74
- ・W. ゴーマン 1981 ボディイメージ：心の目で見るとからだの脳 誠信書房 p. 7-8
- ・矢倉紀子・広江かおり・傘置綱清 1993 思春期周辺の若者のヤセ願望に関する研究（第一報）
ーボディ・イメージと BMI, 減量実行との関連性ー 小児保健研究52(5)
- ・安田智子 1999 摂食態度と性格特性の関連について 追手門学習院大学心理学論集 7 p. 19-26

附録 1

体型不安尺度

	全 く あ て は ま ら ない	や や あ て は ま ら ない	や や あ て は ま る	非 常 に あ て は ま る
*1. 自分の体型について特に不都合は感じていない。	1	2	3	4
*2. やせ過ぎ、あるいは太り過ぎに見える服を着ても全然気にならない。	1	2	3	4
3. 自分の体型を気にしなくてよかったらなあと思う。	1	2	3	4
4. 自分の体重や筋肉の付き具合のことで他人にあまり評価されていない と思うことがある。	1	2	3	4
*5. 鏡を見てなかなかよい体型だと思う。	1	2	3	4
6. 時々自分の体型の悪さが気になって仕方ないことがある。	1	2	3	4
7. 他人と一緒にいると自分の体型が気になってしまう。	1	2	3	4
8. 自分の体型がどんなふうに他人の目に映っていようと特に気にしな い。	1	2	3	4
9. 自分の体型について他人が何か言っていることがわかったら嫌な気が する。	1	2	3	4
10. 体型がはっきりするような格好をするのは恥ずかしい。	1	2	3	4
*11. 自分の体型が他人に見られていることがはっきり分かってもし落ち着い ていられる。	1	2	3	4
12. 水着を着ると体型が気になる。	1	2	3	4

(*逆転項目)

摂食態度傾向尺度

	全 く あ て は ま ら な い	や や あ て は ま ら な い	や や あ て は ま る	非 常 に あ て は ま る
痩せ願望				
3. 太るのがとても怖い。	1	2	3	4
13. もっと補足なりたいという思いで頭がいっぱいである。	1	2	3	4
18. 自分は身体に脂肪が付きすぎているのではないかと思う。	1	2	3	4
41. 他の人はみんな私より細いと思う。	1	2	3	4

摂食コントロール

7. 自分が食べる食物のカロリーが気になる。	1	2	3	4
8. 炭水化物(パン、ご飯など)は食べないように特に気をつけている。	1	2	3	4
14. カロリーを燃焼させるために、一生懸命運動する。	1	2	3	4
25. 私は食べ物のことに関しては、自己規制をしているつもりだ。	1	2	3	4
29. 甘い物を食べた後、気になって仕方ない。	1	2	3	4
30. ダイエットに取り組んでいる。	1	2	3	4
34. おいしそうな物が目の前にあっても我慢する。	1	2	3	4
*36. 食べたい物を我慢してやせるくらいなら食べた方がいいと思う	1	2	3	4
(*逆転項目)				

カロリーへのとらわれ

2. 食べる前に、太るのではないかと不安になる。	1	2	3	4
14. 食べた後、食べなければよかったととても後悔する。	1	2	3	4
16. 運動しているとき、カロリーが燃焼していることを考える。	1	2	3	4
38. 低カロリーの物を選んで食べるようにしている。	1	2	3	4
39. 食事をするときは食物のカロリーが気になる。	1	2	3	4