

『岡山商大論叢』（岡山商科大学）

第52巻第1号 2016年6月

Journal of OKAYAMA SHOKA UNIVERSITY

Vol.52 No.1 June 2016

《論 説》

## 中国における若年層の食習慣と BMIに関する一考察

渡 邊 憲 二\*  
于 飛\*\*

Study of Eating Habits and BMI of the Youth in China

Kenji Watanabe

Fei Yu

### 1. はじめに

中国は急速な経済発展が進み、社会構造が大きく変化する中で、ライフスタイルや食生活も多様化してきた。現在では、沿海地域を始めとして、中国全体で肥満や糖尿病といった生活習慣病が飛躍的に拡大しているだけでなく、生活習慣病の若年化といった傾向もみられている。現代中国では、生活習慣の大きな変化に伴って、食生活の向上による摂取エネルギーの過剰と運動不足による消費エネルギーの低下が、肥満増加を招く状況を作り出している。さらに、こうした生活習慣病は、日常の生活習慣が積み重なっ

---

\* 岡山商科大学 Okayama Shoka University

\*\* 大連外国語大学 Dalian University of Foreign Language

て引き起こされることから、若年層の食習慣に焦点を当てた検討が必要と  
なってくる。

肥満と食習慣に関する先行研究として、赤澤ら（2002）は、肥満学生の  
血液成分と食生活習慣の調査を行っている。矢野ら（2008）は朝食を欠食  
する肥満者の食事摂取状況について示し、夏目ら（2012）は、肥満者の食  
習慣と運動習慣の現状と特徴を明らかにしている。鈴木ら（2013）は、非  
肥満者を対象にBMIと食習慣の関係性を数量化している。また、中国にお  
ける生活習慣に関して、劉ら（2010）は、日本と中国の中学生の食生活に  
ついてまとめ、矢澤・常（2013）は、中国における食生活と生活習慣病の  
状況について示している。渡邊（2015）は生活習慣と健康意識の関連性  
について、実証分析を行っている。

そこで、本論文では、若年層を対象として、食習慣とBMIの関係を明ら  
かにすることを目的に、アンケート調査で収集したデータから、食習慣と  
食品摂取の動向を把握しつつ、食習慣がBMIに与える影響についてロジッ  
ト・モデルを用いて分析した。

## 2. 調査概要

アンケート調査は、中国遼寧省大連市在住の大学生<sup>1</sup>に対して、2015年  
9月1日～9日に、調査用紙の直接配付・回収を行ない、有効回答数は、  
418件であった。調査回答者の属性に関して、男性61名（14.6%）、女性  
357名（85.4%）であった。また、年齢について、10代【18歳～19歳】97  
名（23.2%）、20代【20歳～24歳】321名（76.8%）であった。身長体重の  
自己認識に関して、自らの身長体重を認識しているかどうかを尋ねた。身  
長体重を知っている回答者は383名（91.6%）であり、身長体重を知らな

---

1 調査対象者である中国の大学生は、大学構内で寮生活（全寮制）となっている。寮生活をする上で、寮内では自炊禁止となっていることから、自らが料理をすることはない。食事に関して、学内外にある食堂や飲食店による外食、もしくは中食の選択肢に限られている。したがって、非常に限られた条件の下で、自らが食事内容を選択している。

い回答者は35名 (8.4%) であった。

調査回答者の体型 (身長体重) とBMI<sup>2</sup>について, 表1に示した。身長に関して, 155cm以下: 18名 (4.7%), 156cm-160cm: 84名 (21.9%), 161cm-165cm: 129名 (33.7%), 166cm-170cm: 71名 (18.5%), 171cm-175cm: 45名 (11.7%), 176cm-180cm: 24名 (6.3%), 181cm-185cm: 11名 (2.9%), 186cm以上: 1名 (0.3%) であった。体重では, 50kg以下: 115名 (30.0%), 51kg-55kg: 118名 (30.8%), 56kg-60kg: 75名 (19.6%), 61kg-65kg: 20名 (5.2%), 66kg-70kg: 15名 (3.9%), 71kg-75kg: 12名 (3.1%), 76kg-80kg: 11名 (2.9%), 81kg-100kg: 17名 (4.4%) であった。BMIは, 17.5kg/m<sup>2</sup>以下: 27名 (7.0%), 17.6-18.4kg/m<sup>2</sup>: 60名 (15.7%), 18.5-20.0kg/m<sup>2</sup>: 103名 (26.9%), 20.1-22.5kg/m<sup>2</sup>: 126名 (32.9%), 22.6-23.9kg/m<sup>2</sup>: 29名 (7.6%), 24.0-27.9kg/m<sup>2</sup>: 21名 (5.5%), 28.0-30.0kg/m<sup>2</sup>: 9名 (2.3%), 30.1-32.5kg/m<sup>2</sup>: 8名 (2.1%) であった。

こうしたことから, BMIが18.4kg/m<sup>2</sup>以下である回答者は87名 (22.7%) であり, 低体重であることがみてとれる。また, 中国のBMI指標<sup>3</sup>において, 標準とされるBMI18.5-23.9kg/m<sup>2</sup>では258名 (67.4%) であり, BMI24.0kg/m<sup>2</sup>以上38名 (9.9%) であることが確認された。

- 
- 2 BMI (Body Mass Index) は, 身長と体重から算出される人間の肥満度を表す体格指数である。WHOでは, BMIが25.0kg/m<sup>2</sup>以上が「overweight (過体重)」, 30.0kg/m<sup>2</sup>以上は「obese (肥満)」と定めている。なお, 体重  $x$ kg, 身長  $t$  mであれば,  $BMI = x / t^2$ で計測することができる。
  - 3 中国では, WHOが定める指標とは異なっている。中国のBMI指標は, 「中华人民共和国国家卫生与计划生育委员会」が定めており, 低体重 (18.4kg/m<sup>2</sup>以下), 標準 (18.5-23.9kg/m<sup>2</sup>), 過体重 (24.0-27.9kg/m<sup>2</sup>), 肥満 (28.0kg/m<sup>2</sup>以上) となっている。

表1 体型とBMI

身長		体重		BMI	
155cm以下		50kg以下		17.5kg/m <sup>2</sup> 以下	
18		115		27	
(4.7%)		(30.0%)		(7.0%)	
156cm-160cm		51kg-55kg		17.6-18.4kg/m <sup>2</sup>	
84		118		60	
(21.9%)		(30.8%)		(15.7%)	
161cm-165cm		56kg-60kg		18.5-20.0kg/m <sup>2</sup>	
129		75		103	
(33.7%)		(19.6%)		(26.9%)	
166cm-170cm		61kg-65kg		20.1-22.5kg/m <sup>2</sup>	
71		20		126	
(18.5%)		(5.2%)		(32.9%)	
171cm-175cm		66kg-70kg		22.6-23.9kg/m <sup>2</sup>	
45		15		29	
(11.7%)		(3.9%)		(7.6%)	
176cm-180cm		71kg-75kg		24.0-27.9kg/m <sup>2</sup>	
24		12		21	
(6.3%)		(3.1%)		(5.5%)	
181cm-185cm		76kg-80kg		28.0-30.0kg/m <sup>2</sup>	
11		11		9	
(2.9%)		(2.9%)		(2.3%)	
186cm以上		81kg-100kg		30.1-32.5kg/m <sup>2</sup>	
1		17		8	
(0.3%)		(4.4%)		(2.1%)	
平均	165.6	平均	56.8	平均	20.6
中央値	164	中央値	54	中央値	20.1
標準偏差	6.89	標準偏差	10.70	標準偏差	2.94
標本数	383	標本数	383	標本数	383

注：自らの身長体重を認識し、調査項目に記入した383名についてまとめた。なお、自らの身長体重を知らないと答えた35名は含まれていない。

次に、回答者の生活状況について、生活費と食費割合を表2に纏めた。『生活費』に関して、回答者の1か月あたりの生活費について尋ねた<sup>4</sup>。『食費割合』については、生活費に占める食費の割合を尋ねた。「800元以下」10名(2.4%)、「801-1300円」155名(37.1%)、「1301-1800円」159名(38.0%)、

4 生活費には、住居費(学生寮の宿舍費)は含まれていない。

「1801-2300元」74名 (17.7%), 「2301-2800元」13名 (3.1%), 「2801元以上」7名 (1.6%) であった<sup>5</sup>。『食費割合』は、「35%以下」39名 (9.3%), 「36%-45%」79名 (18.9%), 「46%-55%」111名 (26.6%), 「56%-65%」72名 (17.2%), 「66%-75%」74名 (17.7%), 「76%以上」43名 (10.3%) である。『余暇消費』に関して、余暇活動に消費できる経済的な余裕があるかどうかについて尋ねた設問であり、表3のとおりである。「十分に余裕」16名 (3.8%), 「やや余裕」102名 (24.4%), 「ふつう」158名 (37.8%), 「やや余裕なし」86名 (20.6%), 「余裕なし」56名 (13.4%) であった。

これらのことから、生活費は「1301-1800元」が最も多く、次に「801-1300元」であることがみとれる。2015年の大連市における最低賃金<sup>6</sup>が1300元であることから、6割強の回答者は最低賃金水準を上回る生活費であり、余暇活動に対する経済的余裕もあることが確認された。

表2 生活費と食費割合

生活費	800元以下	801-1300元	1301-1800元	1801-2300元	2301-2800元	2801元以上
	10	155	159	74	13	7
	(2.4%)	(37.1%)	(38.0%)	(17.7%)	(3.1%)	(1.6%)
食費割合	35%以下	36%-45%	46%-55%	56%-65%	66%-75%	76%以上
	39	79	111	72	74	43
	(9.3%)	(18.9%)	(26.6%)	(17.2%)	(17.7%)	(10.3%)

表3 余暇消費に関する自己判断

余暇消費	十分に余裕	やや余裕	ふつう	やや余裕なし	余裕なし
	16	102	158	86	56
	(3.8%)	(24.4%)	(37.8%)	(20.6%)	(13.4%)

### 3. 食習慣と食品摂取

本節では、食習慣と食品摂取について言及する。食品の摂取状況については、食品群別における摂取頻度を表4に示した。食品群に関して、7つ

5 アンケート調査実施時(2015年9月時点)における為替レートは、1元≒19円である。

6 2013年7月1日以降、大連市の最低賃金は1300元となっている。

の設問を準備した。各設問項目の内容に関して、『穀類・イモ類』は、穀類（ご飯、パン、麺類、饅頭<sup>7</sup>）、イモ類（サツマイモ、ジャガイモ）であり、糖質性エネルギーとなる炭水化物の摂取について尋ねた。『肉・魚・卵・大豆製品』は、タンパク質の摂取について尋ねた。『牛乳・乳製品』は、牛乳（加工乳や乳飲料も含む）、乳製品（ヨーグルト、チーズ）であり、カルシウム、タンパク質やビタミンB2の供給源である。『緑黄色野菜』は、ニンジン、ホウレン草、トマト、カボチャ、ピーマンなどであり、ミネラル（ $\beta$ カロチン、ビタミン、鉄）、食物繊維が多く含まれている。『その他の野菜』は、白菜、キャベツ、キュウリ、タマネギ、ナスなど緑黄色野菜を除いた野菜摂取を尋ねた設問である。『果物』は、ミカン、リンゴ、梨、イチゴ、バナナなどの果物を摂取しているかどうかについて尋ねた。『油脂類を使った料理』<sup>8</sup>は、炒め料理や揚げ料理など脂肪性エネルギーとなる脂肪の摂取について尋ねた。それぞれの設問項目は、「毎食」、「毎日2回」、「毎日1回」、「週4-5回」、「週2-3回以下」の5項目から適切な項目一つを選択する形式で回答を求めた。

食品群別の摂取状況について、『穀類・イモ類』は、「毎食」209名（50.0%）、「毎日2回」139名（33.3%）、「毎日1回」54名（12.9%）、「週4-5回」7名（1.7%）、「週2-3回以下」9名（2.2%）であった。『肉・魚・卵・大豆製品』は、「毎食」62名（14.8%）、「毎日2回」132名（31.6%）、「毎日1回」137名（32.8%）、「週4-5回」59名（14.1%）、「週2-3回以下」28名（6.7%）であった。『牛乳・乳製品』は、「毎食」16名（3.8%）、「毎日2回」27名（6.5%）、「毎日1回」121名（28.9%）、「週4-5回」109名（26.1%）、「週2-3回以下」145名（34.7%）であった。『緑黄色野菜』は、「毎食」83名（19.9%）、「毎日2回」89名（21.3%）、「毎日1回」101名（24.2%）、「週4-5回」79名（18.9%）、「週2-3回以下」66名（15.8%）であった。『そ

7 饅頭（馒头）は、小麦粉に酵母を加えて発酵させ、蒸して作る中国風蒸しパンである。中国では、主食として食べられている。

8 油脂類の摂取については、回答者の負担を軽減させるために、炒め料理や揚げ料理など油脂類（植物性脂肪、動物性脂肪）を使った料理の摂取について尋ねた。

『他の野菜』は、「毎食」58名（13.9%）,「毎日2回」73名（17.5%）,「毎日1回」105名（25.1%）,「週4-5回」113名（27.0%）,「週2-3回以下」69名（16.5%）であった。『果物』は、「毎食」22名（5.3%）,「毎日2回」39名（9.3%）,「毎日1回」155名（37.1%）,「週4-5回」103名（24.6%）,「週2-3回以下」99名（23.7%）であった。『油脂類を使った料理』は、「毎食」82名（19.6%）,「毎日2回」86名（20.6%）,「毎日1回」101名（24.2%）,「週4-5回」76名（18.2%）,「週2-3回以下」73名（17.5%）であった。

表4 食品群別における摂取頻度

食品群	毎食	毎日2回	毎日1回	週4-5回	週2-3回以下
穀類・イモ類	209	139	54	7	9
	(50.0%)	(33.3%)	(12.9%)	(1.7%)	(2.2%)
肉・魚・卵・大豆製品	62	132	137	59	28
	(14.8%)	(31.6%)	(32.8%)	(14.1%)	(6.7%)
牛乳・乳製品	16	27	121	109	145
	(3.8%)	(6.5%)	(28.9%)	(26.1%)	(34.7%)
緑黄色野菜	83	89	101	79	66
	(19.9%)	(21.3%)	(24.2%)	(18.9%)	(15.8%)
その他の野菜	58	73	105	113	69
	(13.9%)	(17.5%)	(25.1%)	(27.0%)	(16.5%)
果物	22	39	155	103	99
	(5.3%)	(9.3%)	(37.1%)	(24.6%)	(23.7%)
油脂類を使った料理	82	86	101	76	73
	(19.6%)	(20.6%)	(24.2%)	(18.2%)	(17.5%)

次に、食習慣の状況について、表5のとおりである。食習慣に関しては、5つの設問を準備した。各設問項目の内容に関して、『食事量』は、普段の食事量について尋ねた。設問項目は、「多い」、「やや多い」、「ふつう」、「やや少ない」、「少ない」の5項目から適切な項目一つを選択する形式で回答を求めた。『油濃い料理』は、植物性脂肪や動物性脂肪など油脂類が多い料理（油濃い料理）の嗜好について尋ねた。この設問項目は、「好き」、「やや好き」、「ふつう」、「やや苦手」、「苦手」の5項目から適切な項目一つを選択する形式で回答を求めた。また、『一日3食』は、一日3食を基準と

して欠食をしているかどうかを尋ねた設問である。『間食・夜食』は、間食（夜食を含む）をしているかどうかを尋ねた。この両設問に対して、それぞれ「毎日」、「週4回程度」、「週2-3回」、「週1回」、「殆どなし」の5項目から選択する形式である。『ダイエット』は、ダイエット経験について尋ね、「以前していた」、「現在している」、「経験なし」の3項目から選択する形式を採用した。

食習慣については、『食事量』は「多い」17名（4.1%）、「やや多い」91名（21.8%）、「ふつう」248名（59.3%）、「やや少ない」56名（13.4%）、「少ない」6名（1.4%）であった。『油濃い料理』は「好き」20名（4.8%）、「やや好き」84名（20.1%）、「ふつう」134名（32.1%）、「やや苦手」110名（26.3%）、「苦手」70名（16.7%）であった。『一日3食』は「毎日」203名（48.6%）、「週4回程度」124名（29.7%）、「週2-3回」73名（17.4%）、「週1回」17名（4.1%）、「殆どなし」1名（0.2%）であった。『間食・夜食』は「毎日」29名（6.9%）、「週4回程度」57名（13.6%）、「週2-3回」143名（34.2%）、「週1回」47名（11.2%）、「殆どなし」142名（34.0%）であった。『ダイエット』は、「以前していた」88名（21.1%）、「現在している」139名（33.3%）、「経験なし」191名（45.7%）であった。

こうしたことから、食品群別の摂取状況に関して、8割強の回答者は「穀類・イモ類」を毎日2回以上摂取し、8割弱の回答者が毎日1回は「肉・魚・卵・大豆製品」を摂取していることが確認された。緑黄色野菜、その他の野菜、果物、炒め料理や揚げ料理など油脂類を使った料理では、それぞれ過半数を超える回答者が毎日1回以上を摂取していることがわかった。また、食習慣に関して、およそ5割の回答者は毎日欠食せずに、1日3回の食事を摂取している。油濃い料理の嗜好については、全体として苦手（やや苦手を含む）の傾向がみられるものの、回答者で意見が分かれていることが確認された。



表5 食習慣の現状と主観的評価

食事量	多い	やや多い	ふつう	やや少ない	少ない
	17	91	248	56	6
	(4.1%)	(21.8%)	(59.3%)	(13.4%)	(1.4%)
油濃い料理	好き	やや好き	ふつう	やや苦手	苦手
	20	84	134	110	70
	(4.8%)	(20.1%)	(32.1%)	(26.3%)	(16.7%)
一日3食	毎日	週4回程度	週2-3回	週1回	殆どなし
	203	124	73	17	1
	(48.6%)	(29.7%)	(17.4%)	(4.1%)	(0.2%)
間食・夜食	毎日	週4回程度	週2-3回	週1回	殆どなし
	29	57	143	47	142
	(6.9%)	(13.6%)	(34.2%)	(11.2%)	(34.0%)
ダイエット	以前していた		現在している		経験なし
	88		139		191
	(21.1%)		(33.3%)		(45.7%)

#### 4. 分析方法とデータ

本論文では、若年層を対象として、食習慣とBMIの関係を明らかにすることを目的に、アンケート調査で収集したデータから、食習慣がBMIに与える影響について分析を行った。分析に用いた変数に関して、表6のとおりである。分析方法として、順序ロジット・モデルを用いて分析を行う。分析では、『BMI』を潜在変数とした。『BMI』は、それぞれ「BMIが28.0kg/m<sup>2</sup>以上：4」、「BMIが24.0以上27.9kg/m<sup>2</sup>以下：3」、「BMIが18.5以上23.9kg/m<sup>2</sup>以下：2」、「BMIが18.4kg/m<sup>2</sup>以下：1」の4項変数とした。したがって、数値が高くなるに従って、肥満度が高くなるように設定している。次に、独立変数に関して、食品群別の摂取頻度（炭水化物、タンパク質、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、その他の野菜、果物、油脂）、食習慣（食事量、油濃い料理、一日3食、間食、ダイエット）、生活費、年齢、性別の計15変数である。食品群別の摂取頻度の変数に関して、それぞれ「1日2回以上：2」、「1日1回：1」、「それ以下：0」とした。また、食事量は「多い（やや多いを含む）：2」、「ふつう：1」、「少ない（やや少ないを含む）：

0」である。油濃い料理は「好き（やや好きを含む）：2」, 「ふつう：1」, 「苦手（やや苦手を含む）：0」である。一日3食は, 「週4回以上：2」, 「週1-3回：1」, 「殆どしない：0」とした。間食は, 「殆どしない：2」, 「週1-3回：1」, 「週4回以上：0」とした。生活費は, 「2301元以上：2」, 「1301元-2300元：1」, 「1300元以下：0」とした。性別は, 「女性」を1, 「男性」を0とした。年齢は「20代」を1, 「10代」を0とした。

表6 分析に用いた変数

	変数名	定義
【潜在変数】	BMI	1. BMIが $18.4\text{kg}/\text{m}^2$ 以下（低体重） 2. BMIが $18.5$ 以上 $23.9\text{kg}/\text{m}^2$ 以下（標準） 3. BMIが $24.0$ 以上 $27.9\text{kg}/\text{m}^2$ 以下（過体重） 4. BMIが $28.0\text{kg}/\text{m}^2$ 以上（肥満）
【独立変数】	炭水化物 (穀類・イモ類などの炭水化物の 摂取回数)	0. それ以下 1. 炭水化物を1日1回 2. 炭水化物を1日2回以上
	タンパク質 (肉・魚・卵・大豆製品などのタン パク質の摂取回数)	0. それ以下 1. タンパク質を1日1回 2. タンパク質を1日2回以上
	牛乳 (牛乳・乳製品の摂取回数)	0. それ以下 1. 牛乳・乳製品を1日1回 2. 牛乳・乳製品を1日2回以上
	緑黄色野菜 (緑黄色野菜の摂取回数)	0. それ以下 1. 緑黄色野菜を1日1回 2. 緑黄色野菜を1日2回以上
	その他の野菜 (その他の野菜の摂取回数)	0. それ以下 1. その他の野菜を1日1回 2. その他の野菜を1日2回以上
	果物 (果物の摂取回数)	0. それ以下 1. 果物を1日1回 2. 果物を1日2回以上
	油脂 (油脂類を使った料理の摂取回数)	0. それ以下 1. 油脂類を使った料理を1日1回 2. 油脂類を使った料理を1日2回以上
	食事量 (日常的な食事量)	0. 少ない（やや少ないを含む） 1. ふつう 2. 多い（やや多いを含む）
	油濃い料理 (油濃い料理の嗜好)	0. 苦手（やや苦手を含む） 1. ふつう 2. 好き（やや好きを含む）

一日3食 (一日3食の食事回数)	0. 殆どしない 1. 週1-3回 2. 週4回以上
間食 (間食・夜食の回数)	0. 週4回以上 1. 週1-3回 2. 殆どしない
生活費 (1か月あたりの生活費)	0. 1300元以下 1. 1301元-2300元 2. 2301元以上
ダイエット (ダイエットしている)	0. 現在, ダイエットをしていない 1. 現在, ダイエットをしている
性別	女性 = 1, 男性 = 0
年齢	20代 = 1, 10代 = 0

## 5. 分析結果

分析に用いたデータ数は383である<sup>9</sup>。モデルの推定は、統計パッケージ R (version 3.2.3) のMASSパッケージを用いた。分析は、変数減少法を用いて、1以下のt値が表れなくなるまで変数を減らし、AICが最小になるように行った。なお、分析結果は、表7のとおりである。

パラメータに関して、「食事量 (0.652)」、「油濃い料理 (0.606)」は正值であり、それぞれ1%で有意であった。また、「牛乳 (-0.313)」、「間食 (-0.263)」は負値であり、それぞれ5%で有意であった。性別に関して、パラメータが-2.170で統計的に有意な結果が得られた。閾値に関しては、全ての閾値において、統計的に1%で有意であった。

これらのことから、普段の食事量が多いこと、油濃い料理を好む傾向において、BMIが高くなる傾向が確認された。一方で、牛乳や乳製品を多く摂取していること、間食や夜食の習慣がないことの場合において、肥満度に及ぼす影響が抑えられ、BMIが比較的低いことがみてとれた。また、性別の違いとして、男性よりも女性は肥満度が低い傾向が統計的に確認できた。

9 BMIが計測できなかったものを除き、分析に用いることができたデータ数は383であった。

表7 分析結果

変数	係数	t 値
牛乳	-0.313 **	-2.072
緑黄色野菜	-0.136	-1.086
果物	0.231	1.156
油脂	0.254 *	1.864
食事量	0.652 ***	3.478
油濃い料理	0.606 ***	3.450
間食	-0.263 **	-2.336
性別	-2.170 ***	-6.122
年齢	0.473	1.475
閾値1	-2.273 ***	-4.042
閾値2	1.938 ***	3.473
閾値3	3.022 ***	5.201
AIC	623.55	
サンプル数	383	

注：1) \*\*\*, \*\*, \*は、それぞれ1%, 5%, 10%で有意であることを示す。

2) 変数減少法を用いて、1以下のt値が表れないまで変数を減らした。

## 6. 結論

本論文では、食習慣とBMIの関係を明らかにすることを目的として、若年層の調査データを基に、食習慣がBMIに与える影響についてロジット・モデルを用いて数量化した。

アンケートの調査結果に関して、2割強の回答者が低体重（BMIが18.4kg/m<sup>2</sup>以下）であり、中国のBMI指標で標準（BMI18.5以上-23.9kg/m<sup>2</sup>以下）が7割弱、標準以上（BMI24.0kg/m<sup>2</sup>以上）では1割が確認された。また、自らの身長体重の認識については、9割強の回答者は身長体重を知っていることがわかった。生活状況については、生活費が「1301-1800円」が最も多く、次に「801-1300円」であることがみてとれた。現在、調査地域における最低賃金は1300円であることから、6割強の回答者は最低賃

金水準を上回っており、経済的余裕がみられることが確認された。

食品摂取に関して、大部分の回答者は炭水化物を毎日2回以上摂取し、毎日1回はタンパク質を摂取していることが確認された。緑黄色野菜、その他の野菜、果物、炒め料理や揚げ料理など油脂類を使った料理では、それぞれ過半数を超える回答者が毎日1回以上を摂取していることもわかった。また、食習慣に関して、およそ5割の回答者は毎日欠食せずに、1日3回の食事を摂取している。油濃い料理の嗜好については、苦手（やや苦手を含む）の回答が若干多かったものの、好みが分かれていることが確認された。

分析結果から、日常的に食事量が多いこと、油濃い料理を好む場合において、BMIが高いことが確認された。一方で、間食や夜食の習慣がない場合、肥満度に及ぼす影響が抑えられていることがみてとれた。また、性別の違いとして、女性よりも男性は肥満度が高い傾向が統計的に確認できた。

最後に、本論文では、食習慣がBMIに及ぼす影響について統計的に数量化したものの、あくまで摂取エネルギーに関わる食習慣と肥満について示すことに留まっている。今後、消費エネルギーを含めた身体活動の枠組みを加えた研究が必要であるが、これを今後の課題として、他稿に譲りたい。

## 〔引用文献〕

- 赤澤典子・太田代さとみ・田中祥子・高橋恒男（2002）「高度肥満学生の血液性状および食生活習慣」『岩手大学教育学部研究年報』第61巻第2号，pp.45-54.
- 鈴木亜紀子・吹越悠子・赤松利恵（2013）「長期的な体重増加がある非肥満者の食習慣：-特定健康診査における標準的な質問票を用いた検討-」『栄養学雑誌』Vol.71, No.5, pp.282-289.
- 夏目有紀枝・小池晃彦・押田芳治（2012）「BMI30kg/m<sup>2</sup>以上の若年肥満男性の食事および身体活動の特徴」『総合保健体育科学』Vol.35, No.1, pp.35-40.
- 矢澤彩香・常盟（2013）「中国における食生活の変化と生活習慣病」『Journal of Life Science Research』Vol.11, pp.5-9.
- 矢野義紀・森脇千夏・浅田憲彦・池辺淑子・銅城順子・谷口邦子（2008）「朝食欠食と肥満に関する検討-朝食欠食する肥満者の食餌摂取状況の特徴-」『総合健診』Vol.35, No.3, pp.317-323.
- 劉新彦・中村伸枝・北池正（2010）「中国都市部の中学生の自己効力感、生活習慣および肥満に関する研究」『千葉看会誌』Vol.16, No.1, pp.35-42.

渡邊憲二 (2015) 「中国における若年者の生活習慣と健康意識」『岡山商大論叢』第50巻  
第3号, pp.1-10.