

## ボディ・イメージ

美の判断基準は時代や国によっても違うが、現代はメディアによって瘦身願望があおられ、特に女性にとって必要以上に細いボディ・イメージが一般化している。ダイエット関係のテレビ番組は高視聴率が取れ、女性向け雑誌では痩せすぎのモデルばかりが登場する。やせたいという思いがエスカレートし、摂食障害を起すことも少なくない。

2000年に厚生省から公表された「健康日本21」では、20歳代女性の「やせの割合を減らす」という数値目標が示されている。一方、男性のボディ・イメージも時代によって変化するが、鍛えられた筋肉の逆三角形の体型がイメージされることが多い。

健康日本21 数値目標：適正体重を維持する者の割合の増加

- 成人の肥満者（BMI $\geq$ 25.0）の減少  
 目標値：20～60歳代男性15%以下、40～60歳代女性20%以下  
 基準値：20～60歳代男性24.3%、40～60歳代女性25.2%  
 （平成9年国民栄養調査）
- 児童・生徒の肥満児（日比式による標準体重の20%以上）の減少  
 目標値：7%以下  
 基準値：10.7%（平成9年国民栄養調査）
- 20歳代女性のやせの者（BMI $<$ 18.5）の減少  
 目標値：15%以下  
 基準値：23.3%（平成9年国民栄養調査）

### 摂食障害とは？

摂食障害とは、神経性食欲不振（拒食症）と神経性大食症（過食症）の総称である。拒食症が過食症へと移行する場合は約60～70%見られ、本質的には共通の病態と考えられている。

拒食症の診断基準（厚生労働省）

1. 標準体重の-20%以上のやせ
2. 食行動の異常
3. 体重や体型についてのゆがんだ認識
4. 30歳以下の発症
5. 無月経

<摂食障害の原因>

多くは、若い女性がやせるために極端なダイエットをして、その結果著しい体重減少をきたし、栄養失調、無月経、ホルモン異常などさまざまな症状を持つようになる。

### 女性スポーツ選手の健康阻害 Female Athlete Triad

