



Topics

男性はリラックス、女性はイライラで食べ過ぎに注意！

①つい食べ過ぎてしまう場面

ダイエットや体重維持を心がけていても、つい食べ過ぎてしまうことはありませんか。つい食べ過ぎてしまう場面において食べ過ぎない自信と食事（エネルギー摂取量、栄養素摂取量）との関連を調べたところ、男性ではリラックスしている時、女性ではいやな気分の時に、食べ過ぎに注意する必要があることが分かりました。

②リラックスと脂質摂取量

男性



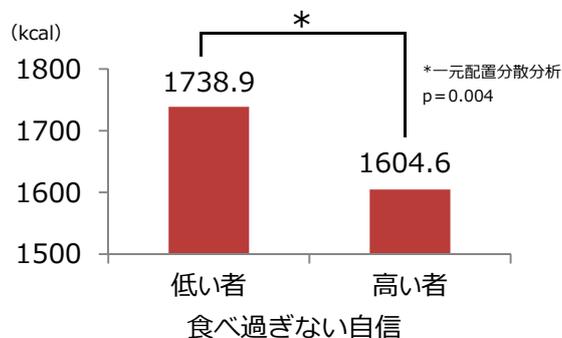
家でごろごろしている時など、リラックスしている時に食べ過ぎない自信は1日の脂質摂取量と負の関連がみられました。つまり、リラックスしている時に食べ過ぎそうな人は1日の脂質摂取量が多いことが示されました。脂質摂取量は平日よりも週末の方が多いという研究結果もあります。

③いやな気分とエネルギー摂取量

女性



イライラしている時など、いやな気分の時に食べ過ぎない自信は1日のエネルギー摂取量と負の関連がみられました。これは、いやな気分の時に食べ過ぎそうな人はエネルギー摂取量が多いことを示しています。



食べ過ぎない自信の低い者と高い者のエネルギー摂取量の比較

※対象者：健康管理サイト「あすけん」の利用者女性122名。出典を基に再解析した。

④あなたの食べ過ぎそうな場面

自分がどのような場面で食べ過ぎるかを知ることは、食生活を管理する上で重要です。これまでの研究で、食べ過ぎてしまう6つの場面が示されています。あなたが食べ過ぎてしまう場面をチェックしましょう。

場面	項目
手近	<ul style="list-style-type: none"> 違う種類の食べ物がたくさんある時 カロリーの高い食べ物がある時 社会的な場に参加した時
プレッシャー	<ul style="list-style-type: none"> お代りを勧められ、断るのが失礼だと感じた時 自分が食べないことで周りが快く思わないかと感じた時 食べるよう勧められた時
リラックス	<ul style="list-style-type: none"> 家でのおんびりと過ごしている時 家でくつろいでいる時
ごほうび	<ul style="list-style-type: none"> 家でごろごろしている時 何かいいことがあった時 仕事やテストでいい結果が出た時 何かに成功してうれしい時
いやな気分	<ul style="list-style-type: none"> イライラしている時 神経質になっている時 心配事がある時
空腹	<ul style="list-style-type: none"> 胃がしめつけられそうなほどお腹がペコペコな時 まるで「死にそう」なくらい空腹な時 苦しいほどとてもお腹が空いた時

☑ 食べ過ぎてしまう場面をチェック

表に示された各項目について、食べ過ぎないでいられる自信がどのくらいあるかを考えてみましょう。自信のない場面があなたの食べ過ぎそうな場面です。

※各項目は、Weight Efficacy Questionnaire (Clark, et al., 1991)とThe Japanese Situational Appetite Efficacy (島井ら、2000)を用いて作成した。

まとめ

- ▶ 男性はリラックス、女性はいやな気分における食べ過ぎない自信が食事と関連。
- ▶ 自分の食べ過ぎそうな場面を確認して食生活を振り返りましょう。