ダイエットについて

ダイエットについて、厚生労働省の『生活習慣病予防のために健康情報サイト』には、「食事の量を制限したり、エクササイズや運動をしたりして減量すること。極端な摂取制限は、リバウンドの恐れがあるだけでなく健康に害を及ぼす」とあり「本来、英語の“diet”は日常的な食事・食べ物を意味します。日本では食事の量や種類を制限する食事療法のほかに、エクササイズや運動をして減量し、痩せた体型を目的とする『痩身』と同義」（厚生労働省 HP）と記されています。女性にとってのダイエットは後者の“痩身”＝美容を目的として痩せることを意味することが多く、このことが美しさと結びつけられています。女性の美しさとダイエット、この関係は何を意味するのでしょうか。

性別に関わらず、引き締まった身体は健康維持のために必要だと捉えている人も多いでしょう。しかし、身体とはジェンダー化される場合があり、なりたい肉体を目指してボディメイクを進めるのではなく、周囲の人の視線や社会の文脈（時代に応じた価値観や流行）の中で求められる理想に適合するためのダイエットも存在します（荻野 2002.11-18 参照）。女性の場合「細さ＝若さ＝美しさ」という等式に基づき、生まれもった身体を自らの力で鍛えあげ、健康美を手に入れることで自己実現を示す場合もあれば、スリムでか弱い女性の身体を女性らしさの価値観とみなして身体管理（ダイエット）をする人もいるでしょう。どちらの場合もその人が目指す目的のために、自分で管理できる身体を通してアイデンティティを確立しようとすると言えるでしょう（荻野 2002.354-367 参照）。しかし、ここに介入する「外見至上主義」によって、見た目への価値観は他者からの目や社会の評価によって、自分だけの身体ではなく社会の中で受け入れられ、評価される身体を目指してしまうと、せっかく獲得した自分の身体のアイデンティティは揺らぎかねません。とくに女性らしさの価値観と結びつくことは、過度な体重管理のもとでの摂食障害を伴う危険性もあります。

なりたい自分の身体を維持するためには、自分の意思で管理したい。そう思い、実行することは、誰のためでもなく一生涯自分を大切にして生きていくことに繋がります。ダイエットは美しさを求めることだけではなく、身体管理を通した自己実現の手段の一つなのかもしれません。

行き過ぎたダイエット

様々なダイエットが流行し、痩せていることが美しいという価値観の影響を受け1980年代以降、若い女性を中心に「痩せすぎ」はどんどん過激になりました。令和元年の国民健康・栄養調査によると、BMI18. 5未満の「やせ」に該当する成人女性は10人に1人、20歳代女性では5人に1人です。過去のデータをみると、1947年の20歳女性の平均身長と体重は、151 ㎝、51kg、BMIに換算すると22. 6となります。対して、2017年の20歳女性の平均身長と体重は 155cm、50kg、BMI に換算すると20. 8となります。つまり、戦後すぐに栄養失調が国として問題視されていた時期よりも痩せている（磯野 2019.84 参照）ということから、これがどれくらい深刻なことかと言うのがわかります。さらに、2016年ころからは、「シンデレラ体重」（理想体重＝BMI18）という聞こえの良いネーミングで、10代の女性たちの間で広がっていきました。極端なダイエットは、摂食障害や無月経、低血圧・不整脈等多くの健康障害を招く恐れがあります。

BMI＝（体重kg）÷（身長mの2乗）	
低体重（やせ）	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満	25以上
＊BMIとは、肥満度を表す指標として、国際的に用いられている体格指数です	

世界は、変わりつつある

摂食障害が深刻な問題となり、フランスでは「痩せ過ぎ」のファッションモデルに対しショー出演などの際、健康的な体重維持を保障する医師の証明書提出を義務付ける新たな法律が2015年に成立しました。その後、「痩せすぎのモデル」は起用しないという動きも出てきました。また、欧米を中心に「プライスモデル」（大きめサイズのモデル）と呼ばれる人たちが、有名なブランドのショーに起用されています。このプライスモデルは現在、世界で100人ほど活躍しています。「美しさ」の定義は時代と共に常に変化しており、スリムな身体だけが美しいわけではない、いろいろな体形やサイズの人がいてもいいと言う多様な考え方が、少しずつ広がってきているようです。

ルッキズムについて

“ルッキズム”とは、「外見にもとづく差別または偏見」と定義されています。1978 年アメリカの『ワシントンポスト』誌の記事に「太っているというだけで尊厳を傷つけられてきたことに抗議行動を起こした人々による新語」（田中 2021:109）として登場し、現在では「外見至上主義」という意味で使用されることが多くなっています。また、2020 年代に入ってからは、美しさを資本と捉え、身だしなみや髪型、スキンケア等に時間とお金を投資し努力することで容姿はコントロールでき、恋人や収入がアップするという統計データが示され、美容への投資が利益を生み出すという論調も生まれました。女性だけではなく、男性もまたルッキズムに扇動され、美容投資をする人が増えていると言えます（北村 2021：123）。誰にとっても、他人の目ではなく、自分が望む見た目を大切にできる社会であって欲しいものです。

ジェンダーとのかかわり

春から夏にかけて、特に女性を対象としたメディアではダイエット関連の記事で持ちきりになります。雑誌の中では、細くてかわいい女の子や流行の服を着こなすほっそりとした女性ばかりが登場し、「女性の美しさはこうあるべき」と言われているように感じてしまいます。「女性はこうあるべき」というような、性別による差別や偏見を生み出す無意識の固定観念をジェンダーバイアスと言います。それは、社会や文化、地域や時代によっても変わります。昔はふっくらしている女性の方が美しいとされていたのが、現代ではスリムな女性に価値があるとされていることからもわかります。これらは、なりたい自分ではなく、他者の目や社会の評価に振り回されているのかもしれません。自分の心と身体が心地よく過ごせるにはどうしたらいいか、この機会に考えてみてはどうでしょうか。

最後に、「ふくよかさ」を見事に芸術にした作品を紹介します。

フェルナンド・ボテロ

南米の画家、フェルナンド・ボテロ（1932 年－）は、マリーアントワネットやモナリザなどの人物画、マンドリンや花、果物などの静物画、あらゆるものをふくよかに膨らませて描くことで知られています。日本では、2022年に展覧会が開催されました。ふっくらして描かれた絵画を見ると、ほっこり温かい気分になります。

＜ボテロ展・ふくよかな魔法＞

粟辻早重

人形作家、粟辻早重は、身近にいたぽっちゃり体形の女性と出会ったことによって、「日常生活を逞しく明るく生き抜く女たち」を作品モチーフにするようになりました。後に、少しでも痩せたいと努力する主婦たちの大きなお尻や太ももを表現する人形をユーモラスに再現した作品も作っています。こちらは、力強さや、たくましさを感じます。

＜ふくよかさんがゆく。粟辻早重ポップアップドール作品集/リトルモア/2006年＞

【参照文献】
粟辻早重（2006）「ふくよかさんがゆく。」リトルモア.p94
荻野美穂（2002）「ジェンダー化される身体」勁草書房
小倉孝誠（1989）「Vesta＝食文化誌ヴェスタ：食文化を楽しむ1冊」味の素食の文化センター編.pp33-34
北村匡平（2021）「男性身体とルッキズム」『現代思想 11』青土社.pp.117-126
田中東子（2021）「娯楽と恥辱とルッキズム」『現代思想 11』青土社.pp.107-116
【参照 HP】
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト厚生労働省
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-090.html
女子の約３人に１人がダイエットをしている！さらに「自分が太っている」と思っている割合はなんと…！ - CanCam.jp（キャンキャン）
「ダイエットの歴史」と今流行りのダイエット - 草の実堂（kusanomido.com）
若い女性の「やせ対策」が急務なワケ｜Beyond Health｜ビヨンドヘルス（nikkeibp.co.jp）
「痩せ過ぎ」モデルに健康的な体重証明義務付け、仏の新法 - CNN.co.jp
「痩せている＝美しい」は古い ボディも多様性の時代：日経 xwoman（nikkei.com）