

はしがき	i
第1章 女性のための健康ダイエット	1
第1節 健康ダイエットの背景と支援の必要性	1
第2節 健康ダイエットに関するこれまでの研究	5
(1) 肥満に対する認識に関する研究	5
(2) 体脂肪率測定法に関する研究	12
(3) 生活習慣と体脂肪率の関連に関する研究	15
(4) 健康と福祉に関する研究	29
第3節 健康ダイエットの開発における課題	32
(1) 現状の問題に関する調査と加えておくべき知見	32
(2) 新たに必要になると思われる知見	34
(3) 効果的な健康ダイエットプログラムの内容検討と検証	35
第4節 健康ダイエットの意義と期待できる成果および仮説	36
(1) 健康ダイエットの意義と期待できる成果	36
(2) 健康ダイエットの支援に関する仮説	38
第5節 本書で用いた用語の定義	39
第2章 青年期女性における自己体型認識と体脂肪率	40
第1節 青年期女性の特徴と社会的背景	40
第2節 青年期女性の体型認識調査と体脂肪率測定	42
(1) 対象の身体的特性	42
(2) 自己体型認識	43
(3) 体重および体脂肪率に対する調整意識	44
(4) 希望体重と希望体脂肪率	45
第3節 青年期女性の自己体型認識と体脂肪率の関係	46
第4節 まとめ	48

第3章 青年期女性における運動環境と身体組成	50
第1節 青年期女性の運動と発育発達	50
第2節 青年期女性の運動環境の調査と周囲径および体脂肪率測定	52
(1) 対象の身体的特性	52
(2) 身体および健康への関心度による比較	53
(3) 運動経歴による比較	53
(4) 身体組成および身体周囲径の比較	56
第3節 青年期女性における運動環境と身体組成の関係	56
第4節 まとめ	63
第4章 成人女性における健康的な体脂肪率	65
第1節 成人女性の健康と体脂肪率	65
第2節 成人女性の主観的健康度と体脂肪率	67
(1) 健康状態評価と体脂肪率の関係	69
(2) 身体的健康度と体脂肪率の関係	69
第3節 成人女性の目標となる健康体脂肪率	73
第4節 まとめ	75
第5章 女性の身体組成における分節的評価	77
第1節 身体組成評価の概要	77
第2節 身体組成における分節標準値の算出	79
第3節 身体組成分節標準値の傾向	86
第4節 身体組成分節標準値の活用	87
第5節 まとめ	88
第6章 健康ダイエットにおける自己評価法「自己採点式ダイエット」	92
第1節 自己採点による行動評価「自己採点式ダイエット」	92
第2節 「自己採点式ダイエット」の項目と内容	94

第3節 「自己採点式ダイエット」の特徴と実施上の注意	108
第4節 「自己採点式ダイエット」の効果	111
(1) 全体の傾向	112
(2) 分節的評価	113
第5節 「自己採点式ダイエット」の体験・実施した感想	118
(1) 測定実施者の感想	119
(2) 講義受講者の感想	120
第6節 まとめ	126
第7章 総括	129
第1節 本書の要旨	129
第2節 本書の限界	133
第3節 今後の検討課題	134
参考文献	135
あとがき	140