

# 減肥（日・中・韓）

2012.6.26

国際文化学部国際文化学科

10011019 木村 芽依

10011036 二之宮冴美

今回のテーマは「ダイエット」についてです。私たちの間でも日常的に「ダイエットしよう！」という会話がされており、同じ女子大生としてダイエットはとても気になることだと思ったので、このテーマにしました。

## 【日本】

日本では、芸能人が行っているダイエット方法や、テレビや雑誌で紹介されたダイエット方法がとても人気です。ダイエット方法を考案したことによって有名になる方もいるほどです。また、日本ではダイエット用のサプリメントや食事と置き換えるためのドリンクなどもたくさん販売されています。私たちも、日本にいる時には雑誌でのダイエット紹介記事を読んだり、ネットで検索したりして情報を集めていました。

最近人気のダイエット方法をいくつか紹介します。

### <酵素ダイエット>

不足した酵素を補いながら、代謝をあげていくダイエット方法。

### <レコーディングダイエット>

食事内容をメモするだけのダイエット方法。

### <スープダイエット>

決まった具材のスープを普段の食事と置き換えるダイエット方法。

### <カーヴィーダンスダイエット>

檜木裕実さんの考案した、ダンスを踊るダイエット方法。

私たちも実際に「スープダイエット」と「カーヴィーダンスダイエット」に取り組みました。(成功したかどうかは、ご想像にお任せします…)

日本人女性はダイエットで、雑誌などに登場するモデルのようなほっそりした体型を目指します。そのため、周りから見て「太っている」と感じない人でも、自分では「ダイエットをしなければいけない」と考えている人が多いです。このことから最近では、モデルが細すぎてしまうとそれを目指して無理なダイエットをする人が出てくるので、細すぎるモデルは問題だという声も出ているそうです。

## 【韓国】

韓国でも日本と同じように、芸能人が行っているダイエット方法を真似したり、その時に流行っているダイエット方法を試すそうです。

話を聞いた韓国の女子大学生が行っているダイエット方法を紹介します。

- ・レコーディングダイエット
- ・甘いお茶をたくさん飲んで、食欲を抑える
- ・遠出をする時は3, 4 駅歩く
- ・とにかく運動をする

韓国では、食事制限をしてダイエットをするよりも、運動を重視していることが分かりました。友達も「食べる量を減らすと、夜眠れなくなるから減らさない」と言っていました。

ダイエット意識としては日本とほぼ同じで、とてもほっそりした体型を目指します。短いスカートなどを着こなすためだそうです。男の人もほっそりした体型を好むそうです。

## 【中国】

中国では日本や韓国と違って、芸能人が行っているダイエット方法を行うのではなく、自分たちができる「階段の上り下り」「散歩」「スポーツ」などの運動をよくしているそうです。また、ダイエット用のサプリメントや、食事もあるそうですが、あまり安全ではないと思うので使うことはほとんどないそうです。

日本や韓国では、ダイエットをしてとにかくほっそりとした体形を目指します。しかし、中国では、あまりほっそりとした体形は好まれず、健康的な標準体型を目標としているようです。男の人も、あまりガリガリに痩せていることは求めておらず、健康的なことが第一だと言っていました。女子大学生がダイエットをしたいと思う理由としても、健康のために痩せたいということがあり、中には「痩せすぎているのもう少し太りたい」と思っている人もいて、見た目よりも健康を重視していることが分かりました。

話を聞いているなかで、中国の服は太っているとすぐ見てわかるけど、日本の服は体型をカバーできる物が多くてうらやましいという、嬉しい話も聞きました。

## 【余談】

先日、校内で日本語、韓国語、英語学科による劇がありました。日本語学科の3年生の劇は内容も濃く、とてもすばらしかったです！！

