

現代青年の食行動に影響を及ぼす要因 —食行動質問紙の開発による検討—

伊藤 真理子, 花 沢 成一*

(日本航空株式会社, * 日本大学文理学部)

平成 8 年 10 月 30 日受理

Original Questionnaire for Eating Behavior and Factors that Effect to Eating Life

Mariko ITOH and Seiichi HANAZAWA*

Japan Airlines, Oota-ku, Tokyo 144

** Faculty of Psychology, Nihon University, Setagaya-ku, Tokyo 156*

The purpose of this study is to make a eating behavior questionnaire and to examine the causes that regulate eating behavior. The questionnaire was consisted of 40 items which might effect the multiple modern eating behavior. The result of factor analysis gave 4 factors: 1) overeating, 2) diet, 3) tendenciousness for perfect eating life, 4) eating with too much consciousness to the others.

Next factor scores were subjected to analysis of variance (ANOVA) to examine the effects of sex, eating style, concern for diet, experience for diet and BMI.

The results obtained were as follows:

- 1) Factor scores of factor 1 to 4 to women were higher than men.
- 2) Factor scores of factor 1, 2 and 3 to persons who concerned diet or experienced diet were higher than other persons.

The results of this study indicated that eating behavior was effected by many factors; sex, concern for diet, experience for diet and so on.

(Received October 30, 1996)

Keywords: eating behavior 食行動, survey technique 調査, factor analysis 因子分析, analysis of variance (ANOVA) 分散分析.

1. 緒 言

わが国の食生活は、ライフスタイルの変容に伴い大きく様変わりした。ことに昭和 35 年以降、高度経済成長時代を迎えると、食生活は充実したものが実行可能となり(福場 1988)、戦後急速に変貌したと言えよう。食料消費水準は栄養的に飽和水準に達し、量的にも内容的にも変化のテンポが緩やかになり、成熟しつつある。

これに伴い、消費者の食生活に対する関心も変化する傾向にある。大賀(1988)は、このような傾向を以下の三つの視点から指摘している。健康・安全性志向の高まり、本物・手作り志向の強まり、食料消費におけるサービス依存傾向の進展である。これらの背景には、健康志向・グルメ志向の他に、女性の社会進出、3 種の神器(洗濯機・冷蔵庫・TV)の普及による家

事労働の簡便化、外食産業の発展などが考えられる(肥後 1993; 茂木 1996)。食生活の内容は、円高・流通機構の開放により世界の食品が入手しやすくなったことで、多様化し、日本型食生活は解体し、洋風化した。平成 7 年国民栄養調査によれば(厚生省保健医療局 1997; 厚生省保健医療局健康増進栄養課 1997)、エネルギー摂取量に占める脂質エネルギーの比率は 26% を超え、依然増加傾向にあり、成人病予防の観点からの注意の必要性が示されている。また、機械の発展や交通の利便化による運動不足も考えられる。

一方で、現代は人に対して精神的な変化をもたらした。例えば添野等(1993)は、ストレスの自覚症状のない者はある者に比べて、夜食をせず、食事の量は腹八分目に食べていると回答する傾向にあることを示している。また苦米地等(1992)は、疲労自覚症状のス

コアが高い場合には、何らかの食生活上の問題があると回答する割合が高くなることを示している。そのメカニズムに着眼すると、視床下部の腹内側核と外側視床下野が食欲のコントロールの重要な中枢として働いている一方、情動反応は脳辺縁系で、高次の精神活動は脳皮質で営まれている。脳辺縁系や脳皮質は視床下部と機能的に密接に関連しており、食欲に影響を及ぼしていることを高田と中野(1990)は示している。このことから社会的にストレスの多い今日においては、われわれの食行動がストレスにより何らかの影響を受けることが考えられる。

この他にも食生活を取りまく問題には、孤食(足立1983)、女性のやせ志向とダイエット(江田と井美1995)、自然食品志向などが挙げられる。

このような食生活の問題は、アクティブ80ヘルスプランや健康づくりのための食生活指針などのように、栄養学的観点から注目されている。その一部である精神面に対しても、重要性が問われつつあるように考えられる。たとえば、1985年頃から栄養指導にカウンセリングや行動療法が導入されるなどの新しい動きが見られた(村尾1990;豊瀬1993)。

心理面・精神面と言うと、栄養学的観点から外れてしまうように考えられがちであるが、大切な一面であると考えられる。栄養成分・臨床栄養・調理法・食料経済等々の技量や知識が栄養学のハード面であるとするれば、個人の思考や行動、習慣などすべてを含めた食行動がソフト面であると例えられるからである。「成人病」が単なる身体の病気ではなく、食生活のあり方・運動・休養等のライフスタイル全般によるもののだとして、「生活習慣病」として改称された(加藤1997)ことも、食生活のソフト面の大切さを重視したからであろう。

食行動研究を対象別にみると、摂食障害・肥満等の臨床的な研究と、それ以外の研究に分けられる。

摂食障害の研究は、その疾病の急増から精神医学的・臨床心理学的研究が多くされてきた(青木1987;馬場1981;石田等1993;梶と並木1986;北村等1985;Koshikawa *et al.* 1993;皆川1987;水島と石井1984;野上1993, 1988;下坂1987;下坂と東原1993;植村1987;牛島1987)。肥満の研究は、成人病予防や社会のやせ志向という観点からされている。幼児肥満と母子関係の研究(長谷川1993, 1994, 1995)、文化・心理社会的背景と肥満の研究(Brown 1993; Wadden and Stunkard 1993)、肥満の治療における行動療法の

応用(小林等1991;大隈と坂田1991;大野等1991;山内1991;Wardle and Beales 1988)などである。

また食行動をどのように捉えるかによって、そのアプローチ方法にも差が見られる。無意識の食行動に注目した研究では、基礎心理学を用いて食行動を研究してきた(Ali and Amir 1989; Birch *et al.* 1982; Greenfield *et al.* 1983; 今田と山下1989; Roballey *et al.* 1985; Truscott *et al.* 1977; Logue 1994)。また、食行動の認知的側面に着眼した研究(今田1987; Nisbett and Kanouse 1969; Schachter *et al.* 1968; Schachter 1971; Tuoria-Ollikainen 1982)、社会文化的背景から捉えた研究(Birch 1980; Pliner and Chaiken 1990; Redd and Castro 1992)、性格面から食行動を検討する研究(江上等1995; 原田等1995)なども見られる。

他方、食行動を抑制と関連づけて説明する研究が散見される。Stunkard and Messick(1985)が作成したTFEQ(The Three-Factor Eating Questionnaire)やvan Strien *et al.* (1986)の作成したDEBQ(Dutch Eating Behavior Questionnaire)のような食行動質問紙の中には抑制尺度が含まれているし、Herman and Mack(1975)は、抑制が食行動にどのように影響するかを研究している。Laessle *et al.* (1989)は、3種の食行動の抑制尺度を用いてその質を検討している。ここで上述のTFEQとDEBQについて触れる。TFEQは当初、食べることの抑制と肥満の関係を測るために作成された。抑制(意識的な制御)・脱抑制・空腹感の三つの次元から成り、摂食障害などを対象に臨床的に用いられてきた(水野1986;野上等1987;斎藤1992)。一方、DEBQは食行動を抑制的摂食・情動的摂食・外発的摂食の三つの次元で説明している。しかしこの三つの他に社会的摂食と認知的摂食を主張する研究者もあり(今田1993)、決定的な理論は得られていない。

そこで、本研究では一般人を対象として食行動に関する項目を収集し、独自に質問紙を作成し、現代日本人の食行動に影響を与える要因について検討することを目的とした。

2. 方 法

(1) 質 問 紙

質問紙の作成は、項目を収集し、尺度を構成することから行われた。大学生40名を対象に、文章完成法形式により食行動に関する22の刺激文の空白を自由

現代青年の食行動に影響を及ぼす要因

に埋めさせた。その後、大学院学生の協力を得て、収集された912項目をカテゴリー分けし、項目の選択・修正を実施し、87項目の質問紙を仮に作成した。二度にわたる予備調査を行い、各項目について自分の行動にあてはまるかを評定尺度上に回答させ、因子分析により項目分析を行った（柳井等 1987）。その際のデータの処理としては、各項目の平均値・標準偏差を求め、偏りのある項目は除き、Shapiro-Wilk 統計量から正規性の認められない項目の有無を確認した。さらに、項目間相互のピアソンの相関係数を求め、絶対値が0.7以上の項目は項目内容が類似しているという理由で片方を削除した。予備調査1では、エカマックス回転で直交回転後、斜交プロマックス回転法・SMC (Squared Multiple Correlation)法を用い、予備調査2ではエカマックス回転法・SMC法を用いた。また、因子の解釈および命名は、因子負荷量が0.4以上の項目を対象とし、各因子の項目数のバランスも考慮しながら、最終的に40項目から成る質問紙を作成した。

また、フェイスシートにおいて、食行動に影響を及ぼすと考えられる性・ダイエット関心と経験・居住形態・食事形態・BMI (Body Mass Index) ・やせ願望について回答を求めた。なお、BMIについては、(1)式により、グループ分けを行った。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} / \text{身長}^2 \text{ (m)} \quad (1)$$

20 未満：やせ、20 以上 24 未満：普通、24 以上 26.4 未満：過体重、26.4 以上：肥満。

(2) 調査の実施

大学生 275 名 (N 大学学生 202 名, K 大学学生 29 名, S 大学学生 44 名) に配布したうち、有効回答は 239 部 (男子 94 名, 女子 145 名, 平均年齢 19.53 ± 1.43 歳) であった。フェイスシートから得られた調査対象に関する情報を表 1 に示す。

調査期間は 1995 年 6 月から 7 月であった。食行動質問紙においては、各 40 項目について、自分の行動に当てはまるかどうかを 7 段階評定尺度上に回答させた。

データの処理として、回答に偏りのある項目は除外するという観点から、各 40 項目について、平均値・標準偏差を求め、平均値が 1.5 以下、5.5 以上の項目の有無を調べた。その結果、該当項目はなかった。同時に Shapiro-Wilk 統計量を求めたところ、0.810 ~ 0.925 の範囲に全項目があり、正規性に問題はなかった。よって、40 項目について分析を行った。質問紙作成時に最適解が得られた手法 (エカマックス回転, SMC 法, 因子数=4) を用いて、因子分析を行った。

表 1. 調査対象内訳

	頻度	比率 (%)
性 別		
男	94	39.3
女	145	60.7
居住形態		
自 宅	174	73.1
アパート	59	24.8
まかない付下宿	5	2.1
夕食はだいたい (食事形態)		
家族と一緒に	127	54.3
友人と一緒に	15	6.4
一 人	92	39.3
ダイエットについて関心が		
あ る	141	59.2
な い	97	40.8
ダイエットをしたことが		
あ る	102	42.9
な い	136	57.1
BMI		
や せ	66	30.3
普 通	136	62.4
過 体 重	14	6.4
肥 満	2	0.9

3. 結 果

因子分析を行った結果、第 1 因子が「過食」、第 2 因子が「ダイエット」、第 3 因子が「食生活充実志向」、第 4 因子が「食事場面での他者指向」であった (表 2)。因子ごとに信頼性係数を求めたところ、0.854 ~ 0.911 の範囲内にあり、因子ごとの内的整合性は高いことが認められた。次に、各因子に対する因子得点を用いて、フェイスシートの要因ごとに、分散分析を行った。条件の効果が有意な項目については、Tukey 法による多重比較を行った (平均値と標準偏差については表 3 ~ 6 に記す)。第 1 因子では、性別 ($F(1, 218) = 26.29, p < 0.01$)、ダイエット関心 ($F(1, 217) = 12.83, p < 0.01$)、ダイエット経験 ($F(1, 217) = 13.60, p < 0.01$) で有意差が認められた。このことから、男性より女性の方が過食をする傾向にあり、ダイエットに関心がある人はない人に比べ、また、ダイエット経験のある人はない人に比べて、過食の傾向があった。第 2 因子では、性別 ($F(1, 218) = 36.69, p < 0.01$)、

表2. エカマックス回転後の因子負荷量

項 目		第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	共通性
第1因子 過 食	Q 34 空腹でなくても、好きなものは食べてしまいます	0.7281	-0.0256	0.1397	0.1593	0.5756
	Q 20 私は食べ物が沢山あると、つい食べすぎてしまいます	0.7228	0.1044	0.1577	0.0827	0.5651
	Q 14 目の前の食べ物があると、つい食べてしまいます	0.6995	0.0464	0.0680	-0.0072	0.4961
	Q 40 ゆうつな気分ときは、つい食べてしまいます	0.6848	0.4466	-0.0127	0.0492	0.6710
	Q 12 私は、好きなものをつい食べすぎてしまいます	0.6448	0.0527	0.1072	0.0677	0.4346
	Q 8 むしゃくしゃしていると、食べ物にはしりがちです	0.6323	0.4537	0.0979	0.0653	0.6195
	Q 24 淋しいと、よく間食をします	0.6103	0.3553	0.1541	0.1858	0.5570
	Q 6 一緒にいる人が間食をしていると、つられて食べてしまいがちです	0.6016	0.0337	0.0518	0.1287	0.3823
	Q 35 私は周りに勧められると、つい食べてしまいます	0.6015	0.0915	0.3156	0.1037	0.4806
	Q 39 私は、暴飲暴食することがあります	0.5804	0.2507	-0.0073	0.0045	0.3998
	Q 33 私は、よくつまみ食いをします	0.5785	0.0971	0.1247	0.0641	0.3637
	Q 7 食べたなくても、つきあいだと食べてしまいます	0.5443	0.0783	0.0736	0.1918	0.3446
	Q 16 人が私のために料理をしてくれた時は、食べすぎてしまいます	0.4354	0.1641	0.3697	0.0158	0.3534
第2因子 ダイエット	Q 10 やせたいので、カロリーを考えて食べます	0.0867	0.7641	0.2526	0.1398	0.6746
	Q 3 私は太らないように、食べる量に気をつけています	-0.0216	0.7619	0.2672	0.1774	0.6838
	Q 9 私はやせたいので、ダイエットをします	0.2380	0.7581	0.2427	0.1301	0.7071
	Q 36 やせるために、食べたい量より少な目に食べるようにしています	0.0872	0.7204	0.2407	0.2447	0.6443
	Q 11 ダイエットのためにお腹が減っていても、食事をとらないことがあります	0.1135	0.6849	0.1280	0.0561	0.5015
	Q 18 体重の増減によって、食べる量を決めています	0.0856	0.6637	0.3949	0.1725	0.6336
	Q 25 ダイエットをすると、不規則に食べがちです	0.3296	0.5274	0.1810	0.2303	0.4726
第3因子 食生活充実志向	Q 17 食卓をコーディネートするのが好きです	-0.0124	0.2377	0.6622	0.1012	0.5054
	Q 30 私は料理を作って、人をもてなすのが好きです	0.0371	0.2203	0.6493	0.0616	0.4753
	Q 27 私はよく、料理の本や料理番組を見たりします	0.1692	0.1942	0.6457	-0.0026	0.4833
	Q 22 私は、栄養のバランスに気をつけて食べています	0.1005	0.1649	0.5782	0.1900	0.4077
	Q 15 出来合いのお弁当を買うときも栄養を考えます	0.0926	0.2290	0.5351	0.1557	0.3715
	Q 31 自分は食べなくても、他の人のために料理をすることがあります	0.0213	0.2932	0.5336	0.0058	0.3712
	Q 23 肌にいいものを食べるようにしています	0.1962	0.3109	0.5174	0.2031	0.4441
	Q 26 食器や料理器具を見たり、食べ物を買うのにお店をぶらぶらします	0.3280	0.2023	0.5171	0.0720	0.4211
	Q 1 私は食べることに関する情報を、友人、TV、本などから収集します	0.2136	0.1725	0.4995	0.0664	0.3292
	Q 13 普段、食べ物についての話をする方です	0.3979	0.0822	0.4565	0.0227	0.3740
	Q 5 私はマナーに気を使いながら食事をします	-0.0126	0.0454	0.4196	0.2243	0.2286
	Q 37 食事の時に他人に見られていると、気になります	0.0719	0.0895	0.0577	0.7647	0.6013
第4因子 食事場面で の他者指向	Q 38 好きな人と食事をしていると、周りが気になります	0.1057	0.1652	0.1194	0.7519	0.6181
	Q 21 人に見られていると思うと、食べ物が喉を通りにくくなります	0.0307	0.1285	0.1309	0.7120	0.5416
	Q 29 慣れない場所では、周りを気にしながら食事しがちです	0.2242	-0.0770	0.1938	0.7006	0.5845
	Q 28 目上の人との食事は緊張します	0.0533	0.1048	-0.0629	0.6286	0.4129
	Q 19 独りで外食する時は、周りを気にしながら食べがちです	0.1101	0.0769	0.3259	0.6208	0.5096
	Q 32 私は、好きな人と食事をするときは、食べる量が減ります	0.1183	0.2772	0.0780	0.5440	0.3928
	Q 4 緊張するので、目上の人とは食事をしないようにしています	-0.0731	0.1966	-0.1975	0.3886	0.2340
	Q 2 私は自分の食べ方が、人にどう思われるか気になります	0.0302	0.0454	0.2839	0.3622	0.2148
因子寄与		5.7832	4.7851	4.4705	4.0428	19.0815
因子寄与率 (%)		14.46	11.96	11.18	10.11	47.70

現代青年の食行動に影響を及ぼす要因

表 3. 要因別の第 1 因子因子得点の平均値

男女別		
	男	女
<i>N</i>	85	134
<i>M</i>	-0.40	0.25
SD	0.84	0.95
ダイエット関心別		
	ある	ない
<i>N</i>	88	130
<i>M</i>	0.19	-0.27
SD	0.96	0.90
ダイエット経験別		
	ある	ない
<i>N</i>	89	129
<i>M</i>	0.29	-0.19
SD	1.03	0.86

ダイエット関心 ($F(1, 217) = 128.12, p < 0.01$), ダイエット経験 ($F(1, 217) = 93.24, p < 0.01$), BMI ($F(3, 200) = 5.72, p < 0.01$) で有意差が認められた. 男性より女性はダイエット的行動の傾向にあり, ダイエットに関心がある人はない人に比べ, また, ダイエット経験のある人はない人に比べて, ダイエット的行動をとる傾向にあった. なお, BMI の判定で普通の人・過体重はやせの人に比べて, ダイエット的行動をとる傾向にあった. 第 3 因子では, 性別 ($F(1, 218) = 19.15, p < 0.01$), ダイエット関心 ($F(1, 217) = 21.35, p < 0.01$), ダイエット経験 ($F(1, 217) = 11.25, p < 0.01$) で有意差が認められた. 男性よりも女性は食生活充実志向にポジティブであった. ダイエットに関心のある人はない人よりも, また同様に, ダイエット経験のある人はない人に比べて, 食生活充実志向の傾向にあった. 第 4 因子では, 性別 ($F(1, 218) = 4.62, p < 0.05$), 食事形態 ($F(2, 213) = 3.23, p < 0.05$) で有意差が認められた. 男性より女性は, 食事場面で他者を気にする傾向にあり, 夕食は大抵友人とすると答えた者より, 家族とすると回答した者の方が, 人目を気にする傾向にあった.

また, 男女別で BMI と因子ごとの相関を求めたところ, 予備調査と同様の結果が得られ, 男女ともにダイエット因子である第 2 因子で相関が見られた (男性 $r = 0.408$, 女性 $r = 0.292$).

表 4. 要因別の第 2 因子因子得点の平均値

男女別			
	男	女	
<i>N</i>	85	134	
<i>M</i>	-0.45	0.29	
SD	0.89	0.87	
ダイエット関心別			
	ある	ない	
<i>N</i>	88	130	
<i>M</i>	0.48	-0.71	
SD	0.80	0.69	
ダイエット経験別			
	ある	ない	
<i>N</i>	89	129	
<i>M</i>	0.63	-0.43	
SD	0.81	0.79	
BMI 別			
	やせ	普通	過体重
<i>N</i>	60	125	14
<i>M</i>	-0.42	0.14	0.30
SD	1.01	0.85	1.01

表 5. 要因別の第 3 因子因子得点の平均値

男女別		
	男	女
<i>N</i>	85	134
<i>M</i>	-0.33	0.21
SD	0.91	0.89
ダイエット関心別		
	ある	ない
<i>N</i>	88	130
<i>M</i>	0.23	-0.34
SD	0.90	0.90
ダイエット経験別		
	ある	ない
<i>N</i>	89	129
<i>M</i>	0.25	-0.17
SD	0.95	0.90

表 6. 要因別の第 4 因子因子得点の平均値

男女別		
	男	女
<i>N</i>	85	134
<i>M</i>	-0.17	0.11
<i>SD</i>	0.93	0.94

食事形態別		
	夕食は大抵	
	家族と一緒に	友人と一緒に
<i>N</i>	117	10
<i>M</i>	0.10	-0.65
<i>SD</i>	0.95	0.70

4. 考 察

(1) 食行動質問紙の因子構造について

本調査で得られた四つの因子は、概略的に現代人の食行動の特徴を示していると考えられる。食行動の目的の一つには、生命維持が挙げられるが飽食・美食の時代に移行し、食行動を生理的必要性に対応させるだけでは説明が難しくなってきたと考えられる（泉谷 1985）。食べ物の入手がしやすくなり、多様な食べ物が出回っていることから、空腹以外の情緒的問題を食べることで代償することが容易にできる環境でわれわれは生活していると考えられる（森川 1993）。

「過食」の因子が得られたように多くの人が食べ過ぎることを意識している。しかし森川（1993）によれば大正年間の日本人一人当たりの 1 日平均摂取エネルギーは、1985 年より 200 kcal も高く、このことは運動量の減少のためと考えられている。現代人がやせ志向であり、食べ過ぎることを意識しているために「過食」の因子が得られたのではなかろうか。

森岡等（1993）は、女子大学生の食意識と食行動の研究の中で、約 7 割の者が健康やダイエットを気にしながらも食事を選ぶときにはおいしさを優先させることを示している。このことから「食生活充実志向」は、グルメ志向・自然食志向など、食への関心の高さや楽しみを食に求める近年の状況を説明する因子と考えられた。

「ダイエット」は社会文化的な背景を受けている若い女性のやせ志向として、「食事場面での他者指向」は他者との交流と食の関連性を説明する因子として考えられた。

これらのことから、現代日本人には、健康的側面からも多様化する食行動をいかにコントロールするか、という課題が残されていると考えられた。

(2) 得られた因子と諸要因の関連性について

因子得点を用いた諸要因との分析において、男性より女性の方が、過食傾向にあり、食生活充実指向にポジティブであり、ダイエット的行動をし、他者の目を気にするという結果が得られた。このことから食行動は性別で異なると考えられた。Lolas and Sanfuentes（1990）は、TFEQ の抑制・脱抑制・空腹感の 3 次元において、男女間でいかなる有意差も認められなかったという本研究に反する報告をしている。この点については、文化的背景によるのであろうか。本報告では予備調査 2 の検定結果を省略したが、各因子における男女差は予備調査 2 と同じ結果であり、女性は男性に比べて食べることへの関心が高いと考えられた。一方、ダイエットに関心がある人・ダイエット経験のある人は関心のない人・経験のない人に比べて過食ぎみであり、よりダイエット的行動をし、食生活充実志向にあると考えられた。渡辺等（1995）の女子学生における研究では、類似の結果が得られている。おいしい店に関する情報収集因子とダイエット因子の両方に対して積極的な者は消極的な者に比べて、食行動に関して強い関心を持っている傾向が認められているのである。

また、本調査の調査対象者の男女比は約 1 : 1.5 であったが、BMI の判定で普通・過体重の人が、やせの人よりダイエット的行動をとるという結果が得られた。森川（1993）はダイエットが若い女性を中心に支持を得たのは、愛されることへの貪欲さをダイエットほど具体的に積極的に承認してくれる方法はないからだとして述べている。このようにダイエットの背景には社会文化的にやせている女性が求められるということが考えられる。BMI の判定でやせていてもさらにやせたい、という病的な場合もあるが、一般的には、普通・過体重の人の方がダイエットを試みる傾向にあると考えられた。また、やせと普通の人間で有意差が見られたことから、ダイエットは特別なことではなく日常的な行動であると考えられた。

また、夕食は大抵友人と一緒に回答した人より、家族と一緒に回答した人の方が他者指向であった。一般的に一人暮らしの人は、一人で食事をする頻度が高く人と食事をしたがる傾向にあると考えられる。そのことから本研究における居住形態と第 4 因子との関連を求めたが有意差は認められなかった。このことは居住

現代青年の食行動に影響を及ぼす要因

形態を取り巻くその他諸々の生活要因が絡んでいるためと考えられた。食事形態と第4因子についてのみ検討すると、人目を気にするから友人と食事をとらないのか、他者と食事をとる経験が少ないから人目を気にするのか、区別できなかった。しかし食行動質問紙で得られた一因子として食行動と対人関係の関わりが深さが考えられた。中村（1993）は“食事は単なる食欲を満たすため、栄養の摂取としてのみ行うのではなく、食を媒介として人とのコミュニケーションを図るために一緒に食事をするのである。宴会は食をともにすることによって心を開き合うという目的を持っている。すなわち会食とはなんらかのコミュニケーションを目的とした心理的意味を持つものである。”と述べている。このことから対人関係の複雑化する現代において、さらなる追究が必要であると考えられた。

5. 結 語

本研究では、食行動の構造とそれに影響を及ぼす要因とは何かを検討することを目的とし、独自に質問紙を作成した。

この質問紙は、現代の食行動の特徴を示していると考えられる四つの因子から構成された。つまり、「過食」は、現代人の食べ過ぎることへの意識の反映、「食生活充実志向」は、食への関心の高さや楽しみによる効果、「ダイエット」は、女性に対する社会文化的な背景や、若い女性のやせ志向によるもの、「食事場面での他者指向」は、食行動と対人関係の関わりを深さを反映しているものと考えられた。

さらに、これらの四つの因子と性別、ダイエット関心・経験、食事形態、BMIの要因との関連を求めた。分析によって得られた主な結果は、以下に示すとおりである。

(1) 男性より女性の方が過食傾向、食生活充実志向にあり、ダイエット的行動をとり、食事場面で他者の目を気にしがちであるという結果が得られた。このことから、女性は男性に比べて、食べることへの関心が高いと考えられた。

(2) ダイエットに関心があったり、経験がある人ほど、過食傾向にあり、食生活充実志向にあることから、食に積極的と考えられた。

(3) BMIの判定で普通の人・過体重の人は、やせの人に比べて、ダイエット的行動をとる傾向にあった。

(4) 夕食は大抵友人とすると答えた者より、家族とすると回答した者の方が、人目を気にする傾向にあった。

以上のことから、食行動は摂食だけが独立したものではなく、食事形態やダイエットへの関心・経験、BMI、性別などの要因が影響することが示唆された。また、食行動には van Strien *et al.* (1986) の作成した DEBQ で得られた、抑制的摂食・情動的摂食・外発的摂食以外の因子の存在が考えられた。つまり、「食生活充実志向」や「食事場面での他者指向」は、社会文化的要因と考えられる。

本研究において、食行動に諸要因が影響しているということが示唆されたことで、今後、その要因間の関連や、その要因の食行動に対する影響の強さについて検討する必要があるものと考えられた。

引 用 文 献

- 足立己幸（1983）『なぜひとりで食べるの』、日本放送出版協会、東京、18-29、103-108
- Ali, M. R., and Amir, T. (1989) Effects of Fasting on Visual Flicker Fusion, *Percept. Motor Skills*, **69**, 627-631
- 青木宏之（1987）過食に対する認知行動療法、季刊精神療法、**13** (3), 218-226
- 馬場謙一（1981）神経症食思不振症一概念、分類、治療一、季刊精神療法、**7** (1), 12-19
- Birch, L. L. (1980) Effects of Peer Models' Food Choices and Eating Behaviors on Preschoolers' Food Preferences, *Child Develop.*, **51**, 489-496
- Birch, L. L., Birch, D., Marlin, D. W., and Kramer, L. (1982) Effects of Instrumental Consumption on Children's Food Preference, *Appetite: J. Intake Res.*, **3**, 125-134
- Brown, P. J. (1993) Cultural Perspectives on the Etiology and Treatment of Obesity, *Theory and Therapy* (ed. by Stunkard, A. J., and Wadden, T. A.), Raven Press, New York, 179-193
- 江田節子, 井美昭一郎（1995）高校生のやせ願望に関する研究、栄養誌、**53** (2), 111-118
- 江上いすず, 長谷川昇, 大矢みどり（1995）女子学生の食行動と性格特性からみた肥満の成因、栄養誌、**53** (3), 191-198
- 福場博保（1988）食生活の概論、『食生活論』（福場博保, 佐原 眞, 奥村彪生, 大賀圭治, 豊川裕之編）、光生館、東京、1-42
- Greenfield, H., Maples, J., and Wills, R. B. H. (1983) Salting of Food—A Function of Hole Size and Location of Shakers, *Nature*, **301**, 331-332
- 原田まつ子, 相良多喜子, 宇和川小百合, 塩入輝恵, 斎藤礼子, 平山智美, 西村純一, 苦米地孝之助（1995）単身赴任者の性格が食物摂取状況に及ぼす影響について、栄養誌、**53** (6), 403-411
- 長谷川智子（1993）幼児肥満と母子関係に関する質問紙作成の試み（2）、日本心理学会第57回大会発表論文集、464

- 長谷川智子 (1994) 幼児肥満と母子関係に関する質問紙作成の試み (3), 日本心理学会第 58 回大会発表論文集, 290
- 長谷川智子 (1995) 幼児肥満と母子関係に関する質問紙作成の試み (4), 日本心理学会第 59 回大会発表論文集, 366
- Herman, C. P., and Mack, D. (1975) Restrained and Unrestrained Eating, *J. Personal.*, **43**, 647-660
- 肥後温子 (1993) 変わる食生活の中での最近の話題, 食品資材研究会, **35** (4), 8-16
- 今田純雄 (1987) 食行動に関する心理学的研究 (1) 一人の食物嗜好一, 広島修道大論集, **28**, 53-69
- 今田純雄 (1993) 食行動に関する最近の話題, 栄養・食生活情報, **4** (4), 3-6
- 今田純雄, 山下 光 (1989) 食行動に関する心理学的研究 (2) 一ヒトの嘔吐誘発性食物嫌悪一, 広島修道大論集, **29** (2), 127-146
- 石田百合, 瀬良裕邦, 河相和昭, 山脇成人, 山崎正数, 藤部香里, 更井啓介 (1993) 神経性食思不振症の入院治療に関する諸因子の検討, 心身医学, **33** (4), 288-292
- 泉谷希光 (1985) 『食生活研究 1—新しい視点から人間の栄養を考える試み—』, 第一出版, 東京, 66-82
- 梶 巖, 並木正義 (1986) 母子関係からみた神経性食欲不振症, 心身医学, **26** (4), 334-342
- 加藤純一 (1997) 生活習慣病からウェルネス・ライフへの転換, 食の科学, **227**, 104-110
- 北村陽英, 藤本淳三, 井上洋一, 富永公司, 窪田直美, 館直彦 (1985) やせを伴う Eating disorder の臨床的研究, 精神医学, **27** (1), 107-116
- 小林桂子, 三浦佳代, 伊達まゆみ, 荒井慶子, 大野 誠, 池田義雄 (1991) 包括的行動修正療法に基づく減量指導の実際, 臨床栄養, **78** (6), 642-658
- 厚生省保健医療局 (1997) 平成 7 年国民栄養調査結果の概要, 食の科学, **233**, 74-80
- 厚生省保健医療局健康増進栄養課 (1997) 平成 7 年国民栄養調査結果の概要, 栄養誌, **55** (3), 137-158
- Koshikawa, F., Nedate, K., Kumano, H., Suematsu, H., and Agari, I. (1993) Irrational Beliefs and Images of Body Types in Adolescent Students and Eating Disorders Cases, *Jpn. Health Psychol.*, **2**, 54-63
- Laessle, R. G., Tuschl, R. J., Kotthaus, B. C., and Pirke, K. M. (1989) A Comparison of the Validity of Three Scales for the Assessment of Dietary Restraint, *J. Abnorm. Psychol.*, **98** (4), 504-507
- Logue, A. W. (1994) 『食の心理学』, 青土社, 東京, 7-31
- Lolas, F., and Sanfuentes, M. T. (1990) Eating Behavior, Gender, and Body Mass Index, *Nord. Psykiatr. Tidsskr.*, **44** (3), 254-259
- 皆川邦直 (1987) 過食の精神力動について, 季刊精神療法, **13** (3), 211-217
- 水野律子 (1986) 摂食障害に関する心理学的研究, 日本大学文学研究科修士論文
- 水島典明, 石井 陽 (1984) 神経性食欲不振症における食習慣の形成に関する発達心理学的研究, 心身医学, **24** (3), 228-235
- 森川那智子 (1993) 文化依存症としてのダイエット, *Imago*, **4** (10), 104-110
- 森岡加代, 芦田美保子, 八倉巻和子 (1993) 女子大生の食意識と食行動, 大妻女大紀要—家政系—, **29**, 115-123
- 村尾容子 (1990) 栄養指導におけるカウンセリング, 臨床栄養, **77** (3), 282-286
- 中村延江 (1993) テーブル・フォビア, *Imago*, **4** (10), 50-57
- Nisbett, R. E., and Kanouse, D. E. (1969) Obesity, Food Deprivation, and Supermarket Shopping Behavior, *J. Personal. Soc. Psychol.*, **12** (4), 289-294
- 野上芳美 (1988) 摂食障害, 精神医学, **30** (3), 325-333
- 野上芳美 (1993) 摂食障害とは何か—最近の傾向をどうとらえるか—, 心の科学, **52**, 16-20
- 野上芳美, 門馬康二, 鎌田康太郎 (1987) 女子学生層における異常食行動の調査, 精神医学, **29** (2), 155-165
- 大賀圭治 (1988) 食料の需要と供給, 『食生活論』(福場博保, 佐原 眞, 奥村彪生, 大賀圭治, 豊川裕之編), 光生館, 東京, 89-148
- 大隈和喜, 坂田利家 (1991) 肥満に対する行動療法的アプローチ, 臨床栄養, **78** (6), 668-676
- 大野 誠, 三浦順子, 荒井慶子, 池田義雄 (1991) 包括的行動修正療法と VLCD の併用による肥満治療, 臨床栄養, **78** (6), 632-641
- Pliner, P., and Chaiken, S. (1990) Eating, Social Motives, and Self-Presentation in Women and Men, *J. Exp. Soc. Psychol.*, **26**, 240-254
- Redd, M., and Castro, J. M. (1992) Social Facilitation of Eating: Effects of Social Instruction on Food Intake, *Physiol. Behav.*, **52**, 749-754
- Roballey, T. C., McGreevy, C., Rongo, R. R., Schwantes, M. L., Steger, P. J., Wininger, M. A., and Gardner, E. B. (1985) The Effect of Music on Eating Behavior, *Bull. Psychonomic Soc.*, **23** (3), 221-222
- 斎藤由利子 (1992) 青年期女子の摂食に対する関心についての調査研究, 日本大学文学研究科修士論文
- Schachter, S. (1971) Some Extraordinary Facts about Obese Humans and Rats, *Am. Psychol.*, **26**, 129-144
- Schachter, S., Goldman, R., and Gordon, A. (1968) Effects of Fear, Food Deprivation, and Obesity on Eating, *J. Personal. Soc. Psychol.*, **10** (2), 98-106
- 茂木信太郎 (1996) 外食産業と日本人の食生活の変遷, *VESTA*, **26**, 18-27
- 下坂幸三 (1987) 過食・嘔吐症状に対する私の対応, 季刊精神療法, **13** (3), 227-235
- 下坂幸三, 東原美和子 (1993) 摂食障害患者とその家族に対する心理教育的アプローチ, 精神療法, **19** (2), 148-157
- 添野尚子, 三田礼造, 苦米地孝之助, 梶本雅俊, 鈴木妙子, 金田美佐子, 大木和子, 小林修平 (1993) 営業マンの自覚症状(ストレス)と食生活との関連, 栄養誌, **51** (3), 123-129
- Stunkard, A. J., and Messick, S. (1985) The Three-Factor

現代青年の食行動に影響を及ぼす要因

- Eating Questionnaire to Measure Dietary Restraint, Disinhibition and Hunger, *J. Psychosomatic Res.* **29** (1), 71-83
- 高田裕志, 中野弘一 (1990) ストレスと食欲, 臨床栄養, **76** (2), 136-146
- 苔米地孝之助, 大木和子, 栗原和美, 泰 磨正, 文谷知明, 鎌田豊数, 清水盈行, 三田礼造, 山口 功, 斎藤芳枝, 吉原富子, 南雲葉子, 尾関幸子, 西牟田守, 橋本 勲, 小林修平 (1992) 都市生活者の疲労自覚症状と健康及び食生活状況との関連, 栄養誌, **50** (2), 69-78
- 豊瀬恵美子 (1993) 『栄養指導のためのカウンセリングテクニック』, 医歯薬出版, 東京, 27-35
- Truscott, J. C., Parmelee, P., and Werner, C. (1977) Plate Touching in Restaurants: Preliminary Observations of a Food-Related Marking Behavior in Humans, *Personal. Soc. Psychol., Bull.*, **3**, 425-428
- Tuorila-Ollikainen, H. (1982) Pleasantness of Colourless and Coloured Soft Drinks and Consumer Attitudes to Artificial Food Colours, *Appetite: J. Intake Res.*, **3**, 369-376
- 植村 彰 (1987) ある女子高校の過食にいたる精神力動について, 季刊精神療法, **13** (3), 236-246
- 牛島定信 (1987) 神経性無食欲症にみるかぐや姫コンプレックス, 季刊精神療法, **13** (3), 248-258
- van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., and Defares, P. B. (1986) The Dutch Eating Behavior Questionnaire for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior, *Int. J. Eating Disorders*, **5**, 295-315
- Wadden, T. A., and Stunkard, A. J. (1993) Psychosocial Consequences of Obesity and Dieting, *Theory and Therapy* (ed. by Stunkard, A. J., and Wadden, T. A.), Raven Press, New York, 163-178
- Wardle, J., and Beales, S. (1988) Control and Loss of Control over Eating: An Experimental Investigation, *J. Abnorm. Psychol.*, **97**, 35-40
- 渡辺雄二, 村元美代, 青木 宏 (1995) 女子学生の食行動に及ぼす食意識の影響, 日食工誌, **42** (2), 77-84
- 山内祐一 (1991) 肥満に対する行動療法, 臨床栄養, **78** (6), 659-667
- 柳井晴夫, 柏木繁男, 国生理枝子 (1987) プロマックス回転法による新性格検査の作成について (1), 心理学研究, **58** (3), 158-165