

食生活に関する目標が健康的な食行動に与える影響

吉田 琢哉*・吉澤 寛之**

Effects of Goals on Healthy Eating Behavior

Takuya YOSHIDA* and Hiroyuki YOSHIKAWA**

The present study focused on the effects of multiple goals on multiple aspects of eating behaviors. An exploratory factor analysis revealed that multiple goals consisted of hedonism, beauty, safety, and cost reduction. Healthy eating behaviors consisted of energy restriction, nutritional balance, moderation in eating, and eating regularly. Results of a structural equation modeling supported basic hypothesis that multiple goals related to one's diet influenced uniquely on each aspect of healthy eating behaviors. In particular, safety goal influenced all aspects of eating behavior except energy restriction, which was discussed in view of risk prevention.

key words: healthy eating behavior, goal setting, multiple goals

問題と目的

健康的な食生活の実現が社会的な関心事となっており、食生活や体重の偏りは、心疾患や癌などの疾病のリスクを有することが報告されている (Chei, Iso, Yamagishi, Inoue, & Tsugane, 2008; Takachi, Inoue, Shimazu, Sasazuki, Ishihara, Sawada, Yamaji, Iwasaki, Iso, Tsubono, & Tsugane, 2010)。2005 年には国内でのメタボリックシンドロームの診断基準が定められ、同年に食育基本法が制定されたことも契機となり、人々の健康志向は近年ますます高まりを見せている。ミツカングループ本社による意識調査によると、40 歳代および 50 歳代の成人の 7 割以上が、メタボリックシンドロームの予防・改善を目指した食生活の実践を意識している (日本能率協会総合研究所, 2008)。こうしたことから、日本人の健康的な食生活への意識の高さが伺われる。しかし、今日の日本人が健康的な食生活をおくっているとは言い

がたい。平成 21 年度国民健康・栄養調査結果 (厚生労働省, 2009) によると、BMI が 25 を上回る肥満者の割合は、20～60 歳代の男性が 31.7%、40～60 歳代の女性が 21.8%であり、男性に関しては特に、厚生省が具体的な目標値を定めた“健康日本 21”が始まった 2000 年よりも増加傾向にある。20 歳代の女性では BMI が 18.5 を下回るやせの割合が 22.3%と、過食だけでなく抑制的摂食も依然として懸念される。つまり、今日の日本人は、自分たちの食生活について食事量や栄養バランスの面で健康的ではないと意識しているものの、改善に向けて取り組むまでには至っていないというのが実情である。改善の意識はあるにもかかわらず食生活の改善が進まない原因を明らかにし、健康的な食生活の実現に向けた方策を整えることが望まれる。

食行動の重要な規定因の一つとして、個人がどのような目標を有しているかという、目標設定の仕方が考えられる。目標とは行為の方向性を指示する認

* 東海学院大学人間関係学部心理学科

Faculty of Human Relations, Tokai Gakuin University, 5-68 Naka Kirino-cho, Kakamigahara-shi, Gifu 504-8511, Japan
e-mail: tyoshida@tokaigakuin-u.ac.jp

** 岐阜聖徳学園大学教育学部

Faculty of Education, Gifu Shotoku Gakuen University

知表象であり、価値とも同義に用いられ、複数の目標が行為の遂行に影響している (Ford & Nichols, 1987; 鹿毛, 2004)。食行動を促進するのは、無論、空腹という生理的な動機だけではない。“健康を維持したい”という健康目標に加え、“満腹まで食べたい”“おいしいものを食べたい”といった快楽目標や、“スリムな体型でいたい”という美容目標によっても食行動は左右される (Kroeze, Evers, & De Ridder, 2009; Papies & Hamstra, 2010; 渋谷, 2006; Stroebe, Mensink, Aarts, Schut, & Kruglanski, 2008)。これらの目標は両立が難しい場合が多く、快楽目標や美容目標を重視すると、健康目標は損なわれかねない (Kruglanski, Shah, Fishbach, Friedman, Chun, & Sleeth-Keppler, 2002)。どのような目標をもつと食行動が促進されるかについては、これまで局所的な検討が多く、食行動に特化した包括的な目標枠組みはいまだ整理されていない。動機づけの観点から食行動を研究したものの多くは、美容目標に焦点化されており、目標枠組みという観点からは限定的である (Kroeze et al., 2009; Papies & Hamstra, 2010; 渋谷, 2006)。他方で、個人の生活領域全般にわたる目標の枠組みについては、Ford & Nichols (1987) や Schwartz (1992) により網羅的に整理されているが、これらは食行動に直接適用できるわけではない。特定の目標のみに注目するだけでは食行動を十分に予測することができず、食生活に関する目標を網羅的にとらえる必要がある。

そこで本研究では、食生活に関連の強いと考えられる代表的な目標を取り上げ、それらが食行動の諸側面に対して固有の影響を及ぼすことを確認することを目的とする。食行動については、これまで過食や偏食といった不健康な側面について検討されることが多かった。しかし個人の健康や Well-being にとって、過食や偏食などの不健康な食行動を避けるだけでは不十分であり、積極的に健康的な食行動をおくっているかどうか、そしてその規定因についても明らかにする必要がある (Ryff, Love, Urry, Muller, Rosenkranz, Friedman, Davidson, & Singer, 2006)。そうした観点から、本研究では健康的な食行動に重点を置く。

堀坂 (2011) は食品の価値として、安全性、栄養性、嗜好性、経済性、利便性の 5 側面を挙げている。安全性とは、たとえば農薬や添加物などによっ

て、身体に害を及ぼすことなく安心して食べられるかどうかを表す。栄養性とは、必要な栄養を過不足なく摂取できるかどうかを表す。嗜好性とは、食品摂取によって快楽を得られるかどうかを表す。経済性とは、コストパフォーマンスの良好さを表す。利便性とは、入手や準備の容易さを表す。利便性は時間の節約に繋がるという意味では、経済性の一部とみなすことができる。鹿毛 (2004) も指摘するように価値と目標とは同義として扱われることから、堀坂 (2011) の枠組みを食生活に関する目標としてとらえることができよう。これらの食行動に関する目標は、これまでに行われた社会調査においてもその存在は示唆されている。農林漁業金融金庫の実施した調査によると、30 歳代・40 歳代の父親が食について関心を示すのは、“おいしい食品・店” “からだに良い食べ物” “安全性” “栄養” が 3 割を超えており、30 歳代の主婦では、“簡便化志向” “経済性志向” “健康・安全志向” が相対的に強い (日本能率協会総合研究所, 2008)。そこで本研究では堀坂 (2011) の枠組みに基づき、それぞれの価値を志向する目標として、安全性に対応する目標を安全目標、栄養性に対応する目標を健康目標、嗜好性に対応する目標を快楽目標、そして経済性と利便性に対応する目標をコスト削減目標と呼ぶ。これらに動機づけ研究において取り上げられてきた美容目標を加え、五つの目標が食行動に与える影響を検討する。

食行動に関して、厚生労働省による“健康日本 21”では、野菜やビタミン・ミネラルをバランスよく摂取し、朝食を欠かさずに一日三食を規則正しく摂取し、エネルギーや塩分の過剰摂取を控えることが、具体的な数値目標を掲げて推奨されている (厚生労働省, 2008)。換言すると、望ましい健康的な食行動は、多種の食材から多様な栄養素をバランス良く摂取する行動、食べ過ぎによるエネルギーや塩分の過剰摂取を控える食行動、規則正しい食行動の 3 側面からとらえることができよう。本稿では、それぞれを栄養バランス重視、自制的摂食、規則的摂食と呼ぶこととする。

本研究の基本仮説は、食生活に関する複数の目標は、健康的食行動の各側面に対して固有の影響を示すというものである。どの目標も一概に健康的な食行動を促進するわけではなく、中には部分的に健康的な食行動を阻害する目標もあると考えられる。健

康目標、快樂目標、美容目標、コスト削減目標に関して、それぞれの目標内容の性質に基づき、以下に示す仮説を導出した。安全目標については、添加物を避けるために無添加の食品を好んで選ぶ、自炊を行いやすい等の食行動への影響は考えられるものの、本研究で取り上げる食行動の3側面に対して明確な予測を立てることは難しい。したがって、安全目標から食行動への影響については探索的に検討することとする。

仮説1 健康目標はいずれの食行動に対しても正の影響を示す

栄養バランス重視、自制的摂食、規則的摂食のいずれの食行動も、“健康日本21”を始めとする栄養学的な情報の伝播により、一般の人々に望ましい食行動として認識されていると考えられる。したがって、健康目標が高ければ、いずれの食行動も促進されるだろう。

仮説2 快樂目標は栄養バランス重視に正の影響を、自制的摂食に負の影響を示す

快樂目標とは、食事を楽しむ満足を得ようとする目標である。食事によって得られる快には、味覚を通して得られる快樂と、満腹中枢を刺激されることで得られる快樂の双方が含まれる。味覚を通じた快樂の充足は、Rolls (1986) による感性満腹感の実験でも示されるように、同一の食物を摂取すると薄れていく。領域普遍的な意味での快樂目標は、新奇性追求とも関連している (Schwartz, 1992)。したがって、長期的な快樂目標を設定している人ほど、多様な味に触れることで得られる持続的な快樂を求め、栄養バランスを重視するだろう。一方で、快樂目標の別の側面である満腹感を通じた快樂の追求は、腹八分で抑えるという自己制御を妨げる。したがって、快樂目標は自制的摂食を抑制するであろう。

仮説3 美容目標はいずれの食行動に対しても正の影響を示す

美容に関しては、マスメディアを介してさまざまな情報が交錯している。一昔前には、炭水化物ダイエットや林檎ダイエットのように、特定の食品のみの摂取によって美容が達成されるというメッセージが喧伝されていた。こうした情報に説得され、偏った栄養摂取により美容が達成されると考える個人は、栄養バランス重視を控えることになるだろう。しかし今日では、このような美容の考え方は廃れつ

つあり、美容は健康的な生活をおくることで達成されるという考え方が浸透していると考えられる。吉田 (2011) は今日出版されている食関連の書籍において、たとえば“しっかり食べて健康的にやせる (森下, 2007)” や、“40歳からの健康ダイエット (竹内, 2003)” のように、健康目標と美容目標とが両立可能なものとして情報提示されていることを報告している。栄養学的にも、食事の量を減らすのではなく、食物繊維を多く採りバランスよく栄養素を摂取することが妥当な選択と言える。こうした正しい知識が浸透しているという仮定に基づく、美容目標は健康目標と同様に、栄養バランス重視、規則的摂食、自制的摂食のいずれをも促進するであろう。

仮説4 コスト削減目標は栄養バランス重視に負の影響を示す

アメリカでは、社会経済的地位が低いほどファーストフードを利用しやすく肥満になりやすい傾向が報告されているが (堤, 2008)、ファーストフード店での価格設定や品揃えは日本でも同様である。また近年では弁当の低価格化も進んでおり、必然的に節約のためにこうした弁当を購入する者も増加していると考えられる。ファーストフード店や弁当屋では“健康的” “栄養バランスがとれている” と謳っている商品も散見されるが、そうした商品の売れ行きは悪く、依然として栄養素に偏りのある弁当が多い (加藤, 2009)。したがって食費や時間を節約する目的でファーストフードを利用したり廉価な弁当を購入する者は、栄養バランスよりもコスト削減を優先していることになる。したがって、コスト削減目標は栄養バランス重視を抑制するであろう。

本研究での対象者は20歳代から40歳代の男女とする。平成21年度国民健康・栄養調査によると、肥満者の割合は40歳代の男性で36.2%と最も多く、痩せの割合は20歳代の女性で22.3%と最も多かったことから (厚生労働省, 2009)、これらの年齢層において健康的な食生活を検討する必要性が高いと判断したためである。性別や年齢層により目標や食行動の程度が異なることは考えられるが、目標から食行動への影響の仕方が異なる明確な理由は想定しがたいため、年齢層や性別による構造の違いは見られないことの検証も併せて行う。

方 法

調査時期と調査対象者

調査会社（株式会社メディアインタラクティブ）に依頼し、20 歳～40 歳代を対象に 2012 年 2 月に web 調査を実施した。調査回答者数は 600 名であった。事前のスクリーニング項目として性別、年齢層、配偶者の有無を設定し、男女、年齢層（20 歳代、30 歳代、40 歳代）、未婚と既婚がそれぞれ同数となるようにした。調査対象者の属性を Table 1 に示す。

調査項目

人口統計学的属性に関する質問に加え、以下の変数について測定した。

1) 食生活に関する目標 “普段の食生活や身体についての心がけについてどう思いますか” との教示のもと、食生活に関する目標を尋ねた。食生活に関する目標に相当する語彙を集めた吉田 (2011) を参考に、健康目標、快楽目標、美容目標、安全目標、コスト削減目標に相当する項目を独自に作成した。回答は“とても当てはまる”から“全然当てはまらない”までの 6 件法である。

2) 健康的食行動 “あなたの普段の食生活に、以下のそれぞれの項目はどの程度あてはまりますか” との教示により、普段の食行動について尋ねた。Akamatsu, Maeda, Hagihara, & Shirakawa (2005) の健康的食行動に対する態度尺度を参考に、栄養バランス重視、自制的摂食、規則的摂食のそれぞれに当てはまると考えられる項目を作成し、“とても当てはまる”から“全然当てはまらない”までの 6 件法で測定を行った。

結 果

食生活に関する目標および健康的食行動の因子構造

食生活に関する目標について、まず全項目の平均値と標準偏差を確認した。すると“元気な身体でいたい”“健康でいたい”“病気にはなりたくない”の 3 項目で天井効果が見られた。これらの項目を除外し、主因子法による探索的因子分析を実施したところ、固有値の減衰状況は 6.569, 2.728, 1.816, 1.414, 0.998, 0.801…であった。減衰状況を踏まえて 4 因子を指定し、主因子法・プロマックス回転による探索的因子分析を実施し、二つ以上の因子に .35 以上の負荷を示す項目を除外して分析を繰り返したところ、Table 2 に示す 4 因子が得られた。第一因子は快楽目標、第二因子は安全目標、第三因子は美容目標、第四因子はコスト削減目標として想定していた項目がそれぞれ負荷していたため、そのように因子名をつけた。

健康的食行動についても同様の手順で分析を行った。床効果・天井効果はどの項目でも見られなかった。探索的因子分析の結果、固有値の減衰状況は 6.327, 2.315, 1.402, 1.099, 0.960, 0.890…であった。減衰状況を踏まえて 3 因子を指定して探索的因子分析を実施したところ、規則的摂食に関する項目が因子として抽出されず、満腹の追求に関する項目が独立して因子を構成したため、解釈可能性を加味して 4 因子解を採用することとした。どの因子にも .40 以上の負荷を示さない項目および二つ以上の因子に .35 以上の負荷を示す項目を除外して分析を繰り返したところ、Table 3 に示す 4 因子が得られた。第二因子は栄養バランス重視、第四因子は規則的摂食として想定していた項目がほぼ負荷していたため、そのように因子名をつけた。“塩分の少ない

Table 1 調査対象者の属性

性別	男性 300 名	女性 300 名
平均年齢	35.4 歳 ($SD=7.95$)	
配偶者の有無	既婚 300 名	未婚 300 名
子どもの有無	有り 269 名	無し 331 名
職業	会社経営者 5 名、会社員 268 名、公務員 25 名、自営業 45 名、自由業 8 名、専業主婦 110 名、パート 65 名、学生 25 名、無職・その他、49 名	
平均身長	164.7 ($SD=8.68$)	
平均体重	60.4 ($SD=12.87$)	

Table 2 食生活に関する目標の因子分析結果（主因子法，プロマックス回転）

	F1	F2	F3	F4	共通性
〈F1 快楽目標〉					
おいしいものを食べたい	.893	-.062	-.020	.080	.719
豊かな食生活を送りたい	.856	-.050	-.033	.085	.659
食事を楽しみたい	.742	.156	-.060	-.111	.688
食べることで満足を得たい	.695	-.138	.003	-.048	.390
食事の時間は大切にしたい	.619	.169	-.033	-.138	.542
〈F2 安全目標〉					
安心して食べられるものを食べたい	.027	.852	.033	-.081	.778
安全なものを食べたい	.036	.843	-.018	.048	.742
食材の危険性には注意したい	-.135	.843	-.009	-.057	.580
身体に害を及ぼすかもしれないものは食べたくない	.011	.699	-.016	.147	.521
〈F3 美容目標〉					
ダイエットしたい	-.118	-.101	.916	-.070	.678
脂肪を減らしたい	-.092	.083	.801	-.032	.621
スリムな体型でいたい	.285	-.011	.519	.175	.547
美しい身体でいたい	.263	.128	.445	.012	.489
〈F4 コスト削減目標〉					
食事の準備に手間をかけたくない	.146	-.003	-.086	.755	.555
食事は簡単なものですませたい	-.130	-.063	.061	.615	.416
食事に時間をかけたくない	-.326	.070	-.069	.566	.428
食費は安く抑えたい	.155	.094	.076	.434	.275
〈残余項目〉					
食事にはお金をかけたい	.419	-.034	-.036	-.369	.305
ぜいたくな食事は控えたい	-.374	.447	.011	.291	.290
因子間相関	F1	.618	.490	-.030	
	F2		.416	.055	
	F3			.181	

食品を選ぶようにしている”という項目は当初は自制的摂食に含まれると想定していたが、自制的摂食はカロリー摂取を控える内容で構成され、塩分の摂取は規則的な食生活の一貫として認識されていると判断し、規則的摂食を、食事時間や塩分摂取量を一定に保つ行動と定め直した。当初は食べ過ぎによるエネルギーの過剰摂取を控える行動は自制的摂食として一つの因子を構成すると想定していたが、エネルギーの過剰摂取を控える行動と、満腹になるまで食べることを控える行動は別個の因子として抽出された。そこで第一因子をエネルギー摂取抑制、第三因子を満腹感抑制と名づけた。

食生活に関する目標から食行動への影響

食生活に関する目標および食行動の各変数間の相関を算出した。相関係数および各尺度の信頼性係数を Table 4 に示す。また、性別および年齢層による違いを確認するため、これらを要因とした二要因分散分析を各変数に対して実施した。その結果を Table 5 に示す。快楽目標、安全目標、美容目標、

栄養バランス重視、満腹感抑制、規則的摂食では性別の主効果が見られ、いずれも男性よりも女性の方が得点が有意に高かった。快楽目標と満腹感抑制では年齢層の主効果が見られた。Bonferroni 法による多重比較の結果、快楽目標は 40 歳代よりも 20 歳代の方が、満腹感抑制は 20 歳代および 30 歳代よりも 40 歳代の方が有意に高かった。美容目標と満腹感抑制では交互作用も見られ、事後検定の結果、美容目標は男性のみ 20 歳代よりも 40 歳代の方が高かった。満腹感抑制については、男性のみ 20 歳代および 30 歳代よりも 40 歳代の方が高かった。次に、仮説モデルにしたがって、共分散構造分析を実施した。満腹感抑制は仮説モデルとして想定していない変数であったが、当初の議論ではエネルギー摂取抑制と満腹感抑制は自制的摂食の一部ととらえていたことから、これら二つの食行動については自制的摂食として予測していたパスを同様に設定した。安全目標からはすべての食行動へパスを引いた。共分散構造分析の結果を Figure 1 に示す。モデルの適合度

Table 3 健康的食行動の因子分析結果 (主因子法, プロマックス回転)

	F1	F2	F3	F4	共通性
〈F1 エネルギー摂取抑制〉					
カロリーオフの食品を選ぶようにしている	.818	.072	-.041	-.171	.551
カロリーを控えている	.770	.045	.043	.070	.735
炭水化物をとらないようにしている	.757	-.069	-.078	-.052	.445
脂肪分をとらないようにしている	.725	.020	.058	.071	.654
〈F2 栄養バランス重視〉					
いろいろな食品を食べている	.095	.806	-.090	-.061	.628
旬のものを食べるようにしている	-.101	.804	.003	-.020	.567
野菜をたくさん食べている	.031	.625	.019	.061	.472
ビタミンやミネラルを十分にとるように心がけている	.248	.598	-.078	.033	.549
量よりも味を大事にしている	-.108	.533	.245	.028	.372
〈F3 満腹感抑制〉					
おなかいっぱい食べている	-.061	.157	-.841	.076	.663
味よりも「がっつり」感を大事にしている	.227	-.324	-.557	.063	.340
満腹になるまでは食べないようにしている	.280	-.028	.509	.080	.530
〈F4 規則的摂食〉					
夜遅くに食べないようにしている	.020	-.089	-.009	.796	.564
毎日だいたい同じ時間に食べている	-.161	.100	-.110	.647	.360
塩分の少ない食品を選ぶようにしている	.128	.229	.071	.405	.484
〈残余項目〉					
おいしいと思うものを食べている	-.108	.391	-.313	.066	.220
間食を控えている	.281	-.005	.018	.165	.164
朝食を食べている	-.062	.183	.343	-.041	.188
食べすぎないように気をつけている	.466	.048	.373	.077	.672
因子相関行列	F1	.455	.494	.584	
	F2		.279	.621	
	F3			.437	

Table 4 食生活に関する目標および健康的食行動の相関係数

	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	α
1. 快楽目標	.528**	.435**	-.093*	.022	.309**	-.149**	.113**	.867
2. 安全目標		.388**	.052	.173**	.376**	.112**	.276**	.871
3. 美容目標			.114**	.239**	.162**	.034	.139**	.798
4. コスト削減目標				-.023	-.285**	-.115**	-.033	.672
5. エネルギー摂取抑制					.431**	.431**	.440**	.843
6. 栄養バランス重視						.314**	.549**	.823
7. 満腹感抑制							.328**	.659
8. 規則的摂食								.677

* $p < .05$ ** $p < .01$

は $GFI = .984$, $AGFI = .935$, $CFI = .973$, $RMSEA = .077$ と十分なものであった。次に年齢層や性別によって変数間の影響に差異が見られるかどうかを検討するため、男女別、年齢層別に多母集団同時分析を実施した。検討したモデルは説明変数から目的変数へのパスを等しく配置した配置不変モデル、説明変数から目的変数へのパスを等値と仮定したパス等値モデル、パスと共分散を等値と仮定したパス・共分散等値モデルの3種である。分析手続きは狩野・

三浦(1997)に準拠した。それぞれの適合度を Table 6 に示す。パス・共分散固定モデルにおいても適合度の著しい低下は見られなかったことから、性別や年齢層によってモデルの構造やパスの強さ是不変であることが確認された。

考 察

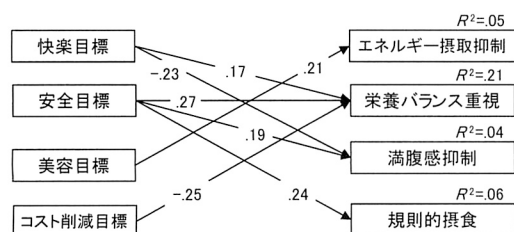
本研究の目的は、食生活に関する目標は複数あり、それらが食行動の各側面に独自の影響を与えて

Table 5 性別, 年齢層別の食生活に関する目標および健康的食行動の平均値

	男性			女性			性別の主効果 (F 値)	年齢層の主効果 (F 値)	交互作用 (F 値)
	20 歳代	30 歳代	40 歳代	20 歳代	30 歳代	40 歳代			
快楽目標	5.37 (1.03)	5.46 (0.83)	5.20 (0.98)	5.95 (0.84)	5.70 (0.90)	5.60 (0.84)	29.75**	4.40*	1.59
安全目標	5.40 (1.05)	5.32 (0.90)	5.34 (1.11)	5.95 (0.76)	5.74 (0.86)	5.79 (1.02)	35.89**	1.21	0.25
美容目標	4.93 (1.15)	5.16 (1.05)	5.30 (1.10)	5.94 (0.98)	5.83 (0.99)	5.68 (1.04)	70.41**	0.23	4.78*
コスト削減目標	4.64 (1.11)	4.63 (0.84)	4.55 (0.90)	4.82 (0.95)	4.61 (0.90)	4.53 (0.98)	0.42	1.91	0.71
エネルギー摂取抑制	3.28 (1.25)	3.51 (1.09)	3.52 (1.12)	3.53 (1.12)	3.43 (1.16)	3.43 (1.11)	0.10	0.24	1.44
栄養バランス重視	4.20 (1.20)	4.16 (0.90)	4.30 (0.91)	4.60 (1.01)	4.43 (0.89)	4.72 (0.99)	19.68**	2.45	0.32
満腹感抑制	3.56 (1.12)	3.75 (0.86)	4.25 (1.03)	3.91 (1.02)	4.03 (1.06)	4.12 (0.90)	3.85*	10.33*	3.47*
規則的摂食	4.06 (1.11)	4.12 (1.14)	4.24 (1.18)	4.63 (1.19)	4.69 (1.11)	4.52 (1.26)	24.43**	0.13	0.99

* $p<.05$ ** $p<.01$

注) カッコ内は標準偏差を表す



注) 食生活に関する目標間, 食行動の誤差項間に設定した共分散の表記は省略している。

Figure 1 食生活に関する目標から健康的食行動への影響

いることを確認することであった。以下、仮説に即して結果について考察する。

食生活に関する目標は、当初は健康目標、快楽目標、美容目標、安全目標、コスト削減目標の五つが抽出されると想定していたが、このうち健康目標は抽出されなかった。その原因は、健康目標に該当する項目がすべて天井効果を生じていたことによるところが大きい¹。健康は大部分の人が重視するという意味では健康目標は確かに存在しているのだから、多くの人が重視するあまり変数としての情報量が少なく、モデルに組み込むことはできなかった。したがって、仮説1を検証することはかなわなかった。

次に快楽目標から健康的食行動への影響については、栄養バランス重視に対して正の影響を、満腹感抑制には負の影響を与えていた。エネルギー摂取抑制には影響を与えていなかったことから、仮説2は部分的にのみ支持されたとと言える。ただし、快楽目

標から栄養バランス重視に与える影響は決して大きなものではなく、その原因の一つとして、快楽目標の高い人の中にも栄養が偏るような食生活をしている人が一定数含まれていることが考えられる。たとえば、ラーメンが好物の人が、さまざまなラーメンを食すことで快楽を得たいという目標を充足しているようなケースも、本研究における快楽目標の高い人に含まれる。そうした人は、種類は異なれどもラーメンを多く食していることには変わりはないため、結局のところ炭水化物や脂質が過多になるリスクが高まってしまう。そうしたことから、快楽目標の内容については、今後より詳細な弁別化を図るといった工夫が求められよう。いずれにせよ、本研究でとらえた快楽目標が強いほど、概して多様な食品を摂取する傾向が高まるために栄養のバランスの良さは見込まれるが、他方で満腹になるまで食べようとする傾向も強かったことから、快楽目標それ自体をもつことの良し悪しを、食生活の健全さという観点から一概に論ずることは難しい。そうした意味で、目標のみならず健康的食行動をも多面的にとらえることの意義が見いだされる。

美容目標から食行動への影響については、エネルギー摂取抑制にのみ正の影響を示したことから、仮説3も部分的に支持された。単相関としては美容目標と栄養バランス重視との間には弱いながらも正の相関が見られていたが、栄養バランス重視に対しては他の目標からの影響の方が強いと言える。スリムな体型や若々しい肌を志向する人は健康的な食生活を通して美容の獲得を心がけていると予想したが、

¹ 健康目標に該当すると想定した項目群を探索的因子分析に投入したところ、不適解が生じた。

Table 6 多母集団同時分析によるモデルの比較

	GFI	AGFI	CFI	RMSEA
〈性別による多母集団〉				
配置不変モデル	.977	.910	.965	.060
パス等値モデル	.974	.926	.964	.052
パス・共分散等値モデル	.964	.930	.951	.050
〈年齢層による多母集団〉				
配置不変モデル	.975	.899	.969	.048
パス等値モデル	.968	.915	.966	.041
パス・共分散等値モデル	.954	.923	.953	.038

カロリー摂取を控えるといった抑制的な意識のみが関連していた。ダイエット情報の中には“たくさん食べても太らない（フィッテ編集部, 2010）”といった情報呈示の仕方も見られることから、美容を意識している人の中にも満腹になるまで食べる人が一定数いるのかもしれない。

コスト削減目標から食行動への影響については、栄養バランス重視に負の影響を及ぼしており、仮説4は支持された。食事を安く簡単に済ませようとする人は、栄養バランスに欠けているリスクを伴っていると言える。しかしコスト削減目標の遂行は、経済面での利点もある。好みとして節約を志向する人ばかりではなく、経済状況から必要に迫られてコスト削減目標を設定している人もいるだろう。そういう意味では快樂目標と同様に、コスト削減目標も一概に良し悪しを論ずることの難しい目標であると言える。

安全目標から食行動への影響については探索的に検討を行い、エネルギー摂取抑制以外のすべての食行動に正の影響を及ぼすことが明らかとなった。食材の安全性に気を配ることそれ自体がこれらの健康的な食行動を促進するとは理論的に想定しにくい。一般的に安全性に配慮するということは、リスクを避ける志向をも内包している (Ford & Nichols, 1987)。したがって食品の安全性に配慮する人は、健康を害するリスクを避ける志向をも有しているために、満腹まで食べるのを避けたり、栄養が偏ることを避けるために栄養バランスを重視するものと考えられる。

個々の目標や食行動の傾向には、性別や年齢層による差が見られた。本研究で確認された傾向は、これまでの社会調査の結果とほぼ対応したものである。内閣府の実施した“食育に関する意識調査報告

書”によると、“栄養バランスのとれた食事の実践”“規則正しい食生活リズムの実践”“おいしさや楽しさなど食の豊かさ”については女性の方が力を入れたと思う意識が強く（日本能率協会総合研究所, 2009）、これは本研究での快樂目標、安全目標、栄養バランス重視、規則的摂食の性差に関する結果と整合的である。年齢層についても、“おいしさや楽しさなど食の豊かさ”について、20歳代の方が40歳代よりも高いという結果は上述の内閣府による調査でも得られており、本研究の快樂目標に関する年齢層の特徴と整合的である。満腹感抑制は男性より女性の方が、また20歳代および30歳代よりも40歳代の方がより実行されているのは、平成21年度国民健康・栄養調査での体重管理の実践についての調査結果と整合的である（厚生労働省, 2009）。美容目標の性差および交互作用については、平成20年度国民健康・栄養調査における“体重を減らそうとする者の割合”の結果におよそ対応している（厚生労働省, 2008）。

上述のように、快樂目標、安全目標、美容目標、そして栄養バランス重視、満腹感抑制、規則的摂食については、総じて女性の方に目標や健康的な食生活に対する意識の高さが伺われるものであった。ただし、男性も決して目標や健康的な食生活に対する意識が低いわけではない。さらに、こうした食生活に関する目標から食行動への影響の強さには、性別や年齢層による違いは見られなかった。これらの結果は、青年期・中年期においては性別や年齢を問わず、目標が活性化されれば健康的な食行動が促進される可能性を示唆している。目標を活性化させる方略としては、本や広告を媒体とした説得的メッセージの呈示が考えられる。これまでに出版されている食生活関連の書籍においては、健康目標、快樂目

標、美容目標はセットで呈示される傾向が見られるが、安全目標は他の目標とは独立して呈示されている（吉田，2011）。しかし本研究の結果から、安全に対する配慮を強調することでその他の健康的食行動も波及的に促進される可能性が示唆されることから、安全目標の喚起を意図した説得的メッセージの効果を検証してみる価値はあるだろう。本研究は目標を活性化することで促される食行動の内容を明らかにしたという意味で、介入に向けた示唆が得られたという意義は認められよう。

最後に本研究の限界と今後の展望について述べる。偏回帰係数の有意性という意味ではおよそ仮説に合致する結果が得られたものの、決定係数から示されるように、健康的食行動の各側面に及ぼす目標の影響は総じて低いものであった。これは、意識される目標という観点からのみでは食行動の個人差を説明することは困難であることを示唆しているとも言える。食行動は毎日繰り返される日常化された行動であり、すでに十分に習慣化されている面が強いために、目標による説明率は低かったのかもしれない。これまでの実験研究で示されているように、一回の食行動に表れる目標の活性化の影響や、何らかの目標を重視した説得メッセージの影響を見るところといった研究デザインを組むことで、改めて目標の影響を検討する必要がある。また、食生活に関する目標について、本研究では四つの目標を抽出したが、目標の網羅性については留保すべきであろう。“個食”や“孤食”といった用語の広まりからも示されるように、一人で食べることで食生活の偏りが懸念される。反対に、他者からの誘いを受けての外食という対人目標の影響も考えられる。そうした意味で、少なくとも対人目標を含めた枠組みの改善が見込まれる。また健康目標の影響を検討するにあたっては、今回の調査で示されたように、質問紙法を用いると天井効果が生じる危険がある。健康目標を含む目標尺度を整備する上では、評定方法などの工夫が必要だろう。

加えて、食行動についても検討していない重要な側面がある。2008年度より、農林水産省を中心に“FOOD ACTION NIPPON”と命名された運動が展開されている。これは、食料自給率がカロリーベースで40%前後に停滞している状況や、貿易自由化の外圧を踏まえ、自給率向上を目指した運動であ

る。食糧自給率の向上を是とすべきか否かについては議論の余地が残るものの、地産地消のキャンペーンや国産を重視する風潮は少なくとも一部で見られ、そうした食品選択の有無が経済状況を左右している。また2011年3月11日に起こった東日本大震災に伴う原子力発電所の事故を受けて、放射性物質の影響に対する心配が安全目標に反映されているという面もあろう。しかし安全な購買行動がどのようなものであるかを定義することは難しく、安全目標の高まりがかえって差別や風評被害を招いてしまうことも考えられる。いずれにせよ、個人の食生活上の健康面のみでなく、経済活動をも視野に入れた場合には、産地にこだわる購買行動や中食志向なども含めて検討する必要がある。従来、食に関する心理学的な研究は主に健康面に焦点が当てられてきたが、食の健康面と経済面はそれぞれ独立に成り立っているわけではない。健康を重視すればこそ自炊を心がける人もあれば、健康効果を謳った惣菜を買う人も、反対に安い食品を選択的に買い求めたために健康を害する人もいるだろう。人々の食生活について検討する上では、健康面と経済面とを切り離して考えることはできない。

謝辞

本研究は、財団法人アサヒビール学術振興財団の2011年度研究助成を受けて実施された。

引用文献

- Akamatsu, R., Maeda, Y., Hagihara, A., & Shirakawa, T. 2005 Interpretations and attitudes toward healthy eating among Japanese workers. *Appetite*, **44**, 123-129.
- Chei, C. L., Iso, H., Yamagishi, K., Inoue, M., & Tsugane, S. 2008 Body mass index and weight change since 20 years of age and risk of coronary heart disease among Japanese: the Japan Public Health Center-Based Study. *International Journal of Obesity*, **32**, 144-51.
- Ford, M. E., & Nichols, C. W. 1987 A taxonomy of human goals and some possible applications. In M. E. Ford & D. H. Ford (Eds.), *Humans as self-constructing living systems: Putting the framework to work*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- フィット編集部（編）2010 やせるレシピがたっぷり食べても太らない！ 学研マーケティング.
- 堀坂宣弘 2011 食生活の意義 堀坂宣弘・宮沢栄次（編著） 私たちの食と健康—食生活の諸相 三共

- 出版.
- 鹿毛雅治 2004 1 章「動機づけ研究」へのいざない
上淵 寿(編著) 動機づけ研究の最前線 北大
路書房.
- 狩野 裕・三浦麻子 1997 グラフィカル多変量解析
現代数学社.
- 加藤直美 2009 コンビニ食と脳科学—「おいしい」と
感じる秘密 祥伝社.
- Kroese, F. M., Evers, C., & De Ridder, D. T. D. 2009 How
chocolate keeps you slim. The effect of food temptations
on weight watching goal importance, intentions, and
eating behavior. *Appetite*, 53, 430-433.
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R.,
Chun, W. Y., & Sleeth-Keppler, D. 2002 A theory of
goal-systems. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experi-
mental Social Psychology*, Vol 34. New York: Academic
Press.
- 厚生労働省 2008 健康日本 21 (栄養・食生活) 2008
年 4 月 <http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b1f.html>
- 厚生労働省 2008 平成 20 年国民健康・栄養調査結果の
概要について 2009 年 11 月 9 日 <<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/11/h1109-1.html>>
- 厚生労働省 2009 平成 21 年国民健康・栄養調査結果の
概要について 2010 年 12 月 7 日 <<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000xtwq.html>>
- 森下敬一 2007 しっかり食べて健康的にやせる本—な
ぜふとる? どうやせる? あなたの「健康常識」は
大丈夫? 三笠書房.
- 日本能率協会総合研究所 2008 食生活・食意識関連
マーケティングデータ白書 2008 年版 日本能率協
会総合研究所.
- 日本能率協会総合研究所 2009 食生活・食意識関連
マーケティングデータ白書 2009 年版 日本能率協
会総合研究所.
- Papies, E. K., & Hamstra, P. 2010 Goal priming and eating
behavior: Enhancing self-regulation by environmental
cues. *Health Psychology*, 29, 384-388.
- Rolls, B. J. 1986 Sensory-specific satiety. *Nutrition Reviews*,
44, 93-101.
- Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz,
M., Friedman, E. M., Davidson, R. J., & Singer,
B. 2006 Psychological well-being and ill-being: Do
they have distinct or mirrored biological correlates? *Psy-
chotherapy and Psychosomatics*, 75, 85-95.
- 渋谷 聡 2006 青年期女性のダイエットにおける目標
志向性と摂食障害傾向との関係 健康心理学研
究, 19, 29-35.
- Schwartz, S. H. 1992 Universals in the content and struc-
ture of values: Theoretical advances and empirical tests
in 20 countries. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experi-
mental social psychology*. Vol. 25. New York: Academic
Press. pp. 1-65.
- Stroebe, W., Mensink, W., Aarts, H., Schut, H., & Kruglanski,
A. W. 2008 Why dieters fail: Testing the goal conflict
model of eating. *Journal of Experimental Social Psychol-
ogy*, 44, 26-36.
- Takachi, R., Inoue, M., Shimazu, T., Sasazuki, S., Ishihara, J.,
Sawada, N., Yamaji, T., Iwasaki, M., Iso, H., Tsubono, Y.,
& Tsugane, S. 2010 Consumption of sodium and salted
foods in relation to cancer and cardiovascular disease:
the Japan Public Health Center-based Prospective
Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 91, 456-
64.
- 竹内富貴子 2003 1 カ月実践レシピ 40 歳からの健康ダ
イエット—おいしくやせよう 日本放送出版協
会.
- 堤 未果 2008 ルボ貧困大国アメリカ 岩波書店.
- 吉田琢哉 2011 食行動はどのような文脈で情報呈示さ
れるか?—書籍名の分析による関連目標の検討
東海学院大学紀要, 5, 151-156.

(受稿: 2012.3.21; 受理: 2012.12.26)