

原著

味わって食べることは食関連QOLおよび心身の健康と関連しているか

鈴木 公啓¹⁾

Investigating the Characteristics of Savoring Food in Eating Habits:
Relationship with Quality of Life and Mental and Physical Health

Tomohiro Suzuki

Abstract

The act of savoring food, characterized by a profound appreciation of the five senses during eating, is considered a fundamental component of eating. This study aimed to clarify the characteristics of savoring food by examining its position with several dietary habits and its impact on eating-related QOL and mental and physical health. A total of 649 Japanese adults (men, 314; women, 335; mean age = 45.41, *SD* = 14.03) in their 20s to 60s participated in the web survey, in which they completed several questionnaires. The results showed that savoring food was classified in the same category as eating traditional cuisine and eating cuisine for annual events. In addition, it is shown to be associated with eating-related QOL and mental health. It is expected that savoring food is an effective and convenient tool for improving eating-related QOL and mental health in daily life.

キーワード：食、味わうこと、QOL、心身の健康、食育

Keywords : Eating, Savoring, QOL, Mental and physical health, Dietary education

問 題

我々が生きていくにあたって、「食」は必須である。心身ともに健康な生活を送るうえで、重要な要因の一つであることは間違いない。日々、どのような食をどのように食するかということは、充実し健康的な生活を送る上で避けては通れない課題といえる。

しかし、現実的には、食の問題が多々生じている。栄養バランスの偏り、不必要な食の制限（過度なダ

イエット）、食べ過ぎなどによる生活習慣病の増加、不規則な食事、こ食（孤食や固食など）、食の安全性への懸念、食文化の衰退など、幅広い多様な問題が顕在化している。

このような状況に鑑み、国も対策をおこなっている。2000年には「食生活指針」（文部省・厚生省・農林水産省、2000）が、2005年には「食育基本法」（農林水産省、2005）が制定された。そして、「食育推進基本計画（第4次）」（農林水産省、2021）が制

1) 鈴木 公啓 東京未来大学 (Tokyo Future University) suzukitmhr0802@gmail.com

定され、現在はそれに基づき、食に対する意識や行動などの変容を目的として、自治体や学校などで様々な取り組みがおこなわれるようになってきている。

ところで、食べるということにおいて重要かつ根源的なものに「五感で味わうこと」がある。味わって食べるということは、普段からおこなわれているものではあるが、やもすると、おぎなりになってしまうこともある。例えば、前述の食生活指針（文部省・厚生省・農林水産省、2000）においては、「おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう」と記述がなされており、味わうことが推奨されていることが確認出来る。これは、あえて意識して取り組む必要が生じている状況であることを反映していると考えることが可能である。

また、食育として扱われることもある味覚教育においても、味わうということが扱われている。味覚教育は、ジャック・ピュイゼによって提唱されたものであり（e.g., Puisais & Pierre, 1999, 鳥取訊 2004）、五感を使って味わうことを学ぶ教育とされている。五感を使って食べ物と向き合い、そして感じたことを表現することが重要視され、それらが主体性などの成長へと影響を及ぼすとが期待されている。日本でも味覚教育を参考にした取り組みがおこなわれるようになってきており、その内容についての整理などもおこなわれている（石井, 2017; 上田, 2020; 吉田他, 2013）。今後の味覚教育の発展のための下地が準備されてきているといえよう。

味覚教育の枠組みにおいて、味わうことが有する効果についての実証的検討もおこなわれている。これまでの味覚教育の効果の検証においては、味の識別や食への態度など、味覚や食に直接に関連するものが扱われている。例えば、小学生への味覚教育とその後の味の識別や食への意識との関連についてや（早瀬他, 2017）、また、給食についての五感の記述の変化や残菜率の変化について（石井・佐藤, 2012）の検討もおこなわれている。それらにおいては、味覚教育の効果が示されており、味わうことの重要性が示唆されているといえる。

味わうことは、他の適切な食行動のように、心身の健康と関連する可能性はある。しかし、朝食摂取の有無や共食の有無など食生活が心身に及ぼす影響については幅広く実証的な検討がなされているものの、味わうことの影響については、ほぼ手つかずの状況である。例えば、農林水産省が作成した食育に関するエビデンスをまとめたパンフレット（農林水産省, 2019）においては、共食、朝食、栄養バランス、そして農林漁業体験などがどのようなアウトカムと関連しているかまとめられているものの、五感を十分に使って食べるということについては扱われていない。また、従来の味覚教育に関する実証的研究においても、検討されているのは、基本的には、子どもを対象とした直接に食に関することへの影響に限られる。味わうことが幅広い年齢層において心身の健康へ関連するか否かは、現時点では不明な状況といえる。

五感で十分に味わって食べるのが心身の健康の維持・増進に影響していることが確認出来れば、味わうことの取り組みの重用性を示すことになる。また、食育においても重要な要素の一つとして位置づけられ、実践がよりおこなわれるようになることが期待される。味わうことの実践が多くの人におこなわれることは、最終的に、多くの人々のQOLの高い生活に寄与することが期待される。そのため、味わうことの意義についての知見が限られている現状においては、日常への導入のためにも、その効果を実証的に検討していくことが重要である。

なお、味わうことと反対のことが生じている所謂「ながら食べ」に関する調査結果からも、味わうことの重要性が示唆される。近年、食に集中しないことの問題も指摘されており、ながら食べるの悪影響についても検討がおこなわれている。例えば、小学生において本人と家族のスマートフォンの利用が食のQOLの低さに関連していること（林他, 2020）などが示されている。また、中学生において本人のスマートフォンの使用の有無は食事の楽しさに関連しないものの、保護者が食事中にスマートフォンを利用し

ないことが食事の楽しさに関連していることや（坂本他, 2018）、高校生において家で食事中のスマートフォン等を利用しないというルールがありそれを守っていることが、食事の楽しさに関連していることも示されている（坂本他, 2019）。これらのように、食べることに集中することが楽しい食事にとって重要であることが示唆されるが、心身の健康にとっても同様と考えられる。

目的

本研究は、食べることに於いて重要と想定される「味わうこと」に焦点をあて、幅広い年齢層を対象として、「味わうこと」の特徴を以下の二つの点から明らかにすることを目的とする。

RQ1 味わうことが食生活の中でどのような位置づけにあるのかは不明である。そこで、味わうことと、多様な食生活を同時に扱い、その実践の程度や分類について検討し、味わうことの特徴を明らかにする。

RQ2 味わうことが直接的な食への態度や食行動を越えたアウトカムと関連しているかは現時点では知見が不足している。そこで、食関連QOLと心身の健康を扱い、味わうこととそれらとの関連について検討し、味わうことの特徴を明らかにする。

方法

対象および実施方法

20代から60代の成人男女649名（男性314名、女性335名、平均年齢45.41歳、 $SD = 14.03$ ）を対象とした。2021年4月から5月にweb調査サービス（株式会社ジャストシステム）に登録しているモニターを対象に、各性別と年齢層が同程度になるように配信し、回答を得られたサンプルを対象にアンケートを実施した。協力を同意を得られなかった者や無効回答の者を除外したデータ（全体の78.3%）を分析に使用した。回答者には換金可能なポイントが付与された。本研究は、著者の所属する大学における倫理委員会の承認（24-2020）を経て実施した。対象者の属性についてTable 1に示す。

Table 1 対象者の属性

		<i>n</i>	%	
性別	男性	314	48.4	
	女性	335	51.6	
年代	20代	126	19.4	
	30代	119	18.3	
	40代	132	20.3	
	50代	133	20.5	
	60代	139	21.4	
	居住地	北海道	33	5.1
東北地方		35	5.4	
関東地方		266	41.0	
中部地方		114	17.6	
近畿地方		114	17.6	
中国地方		28	4.3	
四国地方		17	2.6	
九州地方		42	6.5	
職業		公務員	36	5.5
		経営者・役員	14	2.2
	会社員	290	44.7	
	自営業	26	4.0	
	自由業	13	2.0	
	専業主婦／主夫	102	15.7	
	パート・アルバイト	84	12.9	
	学生	22	3.4	
	その他	62	9.6	
	未既婚	未婚	262	40.4
既婚		387	59.6	
子の有無	子どもあり	333	51.3	
	子どもなし	216	33.3	

調査内容

食生活 味わうことの影響について、従来食育の中で扱われてきた普段の食生活（以降、食生活）と対比しつつ検討するために、「食育推進基本計画（第4次）」（農林水産省, 2021）において言及されたもの、また、食育に関するエビデンスをまとめたパンフレット（農林水産省, 2019）において効果が検討されているものなどを中心に、普段の生活における多種の食生活についての項目を準備した。特にQOLに関連することが想定されているような内容を念頭に作成した。例えば、「朝昼晩の三食を食べる」、「家族や友人など誰かと一緒に食事をする」などである。

なお、間接的に関連するような内容（食に関するボランティア、など）については含めず、あくまでも、日常の食事そのものに直接関連する内容（食べ方や食材とのかかわりなど）について扱うこととした。また、本研究の目的に鑑み、味わうことについてたずねる項目「五感を使ってよく味わって食べる」という項目を設定した。さらに、それと関連し近年問題になってきている行動である、ながら食べについてたずねる項目も設定した。これは、先述のようによく味わうことの逆に位置するものと想定される。最終的に準備した項目は15項目であり（Table 2参照）、それぞれ「1. まったく心掛けていない」から「6. とても心掛けている」の6件法で回答を求めた。

食関連QOL 食に関して満足していたり楽しんでいるといった、食に関する主観的QOL（subjective diet-related quality of life: SDQOL）を測定するため、食に関する主観的QOL尺度（會退他, 2012）への回答を求めた。「1あてはまらない」から「5あてはまる」で回答を求めた。合計得点をSDQOL得点として分析に用いた。

心身の健康 心理的健康と精神的健康のそれぞ

れを測定するために、心理的側面については「朝目覚めたときに気分がすっきりしている」「ストレスを感じている（逆転）」の2項目を、身体的側面については「身体が健康である」「身体のだるさや疲れを感じる（逆転）」の2項目を使用して回答を求めた。「1. まったくあてはまらない」から「6. とてもあてはまる」の6件法で回答を求めた。それぞれ2項目の平均値を心理的健康得点、身体的健康得点として以降の分析に用いた。

結 果

予備的分析

食生活の項目の記述統計量をTable 2に示す。最も平均値が大きいのは「食べ残し（食品ロス）が無いようにする」であり、次が「朝昼晩の三食を食べる」であった。最も平均値が低いのは「食事以外のことをせずに（例えば、テレビを見たりスマートフォンを操作したりしないで）食事に集中して食べる」であり、次が、「食事以外のことを考えずに（例えば、仕事や家事、余暇のことを考えずに）食事に集中して食べる」であった。

Table 2 食生活の項目内容および記述統計量

項目	M	SD
朝昼晩の三食を食べる	4.13	1.60
決まった時間に食事をする	3.89	1.33
家族や友人など誰かと一緒に食事をする	3.83	1.48
食べ残し（食品ロス）が無いようにする	4.56	1.22
栄養バランスを意識した食事をする	3.83	1.23
適正なカロリーや塩分を意識した食事をする	3.48	1.26
ゆっくりよく噛んで食べる	3.42	1.19
食品の安全性を意識して食材（食品）を選択する	3.74	1.28
産地や流通を考えて食材（食品）を選択する	3.41	1.32
和食を食べる	3.76	1.21
季節や年中行事を意識した食事をする	3.50	1.31
郷土料理や伝統食を食べる	3.03	1.22
五感を使ってよく味わって食べる	3.29	1.24
食事以外のことをせずに（例えば、テレビを見たりスマートフォンを操作したりしないで）食事に集中して食べる	3.00	1.43
食事以外のことを考えずに（例えば、仕事や家事、余暇のことを考えずに）食事に集中して食べる	3.06	1.29

味わうことの位置づけ

次に、味わうことがどのような位置づけにあるか、食生活の項目についてクラスター分析（ウオード法、ユークリッド距離）をおこなった。その結果、4つのクラスターが抽出された。クラスターの内容をまとめたものをTable 3に示す。内容から、「規則性」、「喫食内容・方法」、「伝統と味わい」、「集中」と命名した。「五感をよく味わって食べる」は、「季節や年中行事を意識した食事をする」および「郷土料理や伝統食を食べる」と同一クラスターであることが確認された。

「五感をよく味わって食べる」が「季節や年中行事を意識した食事をする」および「郷土料理や伝統食を食べる」と同一クラスターに含まれることが確認されたが、QOLとの関連における味わうことの特徴を明確にするために、「季節や年中行事を意識した食事をする」および「郷土料理や伝統食を食べる」と別にして扱うこととした。「五感をよく味わって食べる」を「味わい」、そして「季節や年中行事を意識した食事をする」および「郷土料理や伝統食を食べる」を「伝統」とし、味わいを独立させて以降の分析に使用することとした。

食生活のクラスターを元にした各カテゴリ得点を算出した。なお、カテゴリ内の項目の得点の平均値をカテゴリ得点とした。カテゴリ得点の平均値および標準偏差、相関分析の結果をTable 4に示す。また、食生活のカテゴリ得点と性別および年齢との相関分析の結果もTable 4に併せて示す。全体的に、各カテゴリ得点間には中程度から強い正の相関が確認された($r_s = .413 \sim .700, p < .001$)。性別とは喫食内容・方法で弱い正の関連が認められたが($r = .216, p < .001$)、他は無相関であった。年齢とは、規則性で弱い正の相関が認められたが($r = .224, p < .001$)、他は無相関であった。

食関連QOLおよび心身の健康との関連

食生活の各カテゴリ得点とSDQOL得点、心理的健康得点、身体的健康得点との相関分析の結果をTable 5に示す。一部無相関の箇所も認められたが全体的には弱い正の相関から中程度の正の相関が確認された($r_s = .134 \sim .427, p < .001$)。

ここで、食生活の各カテゴリ得点、年齢、性別を独立変数、SDQOL得点、心理的健康得点、身体的健康得点のそれぞれを従属変数とした重回帰分析（ステップワイズ法）をおこなった。SDQOLのモデ

Table 3 食生活のクラスター分析結果

クラスター	項目
規則性	朝昼晩の三食を食べる
	決まった時間に食事をする
	家族や友人など誰かと一緒に食事をする
	食べ残し（食品ロス）が無いようにする
摂取内容・方法	栄養バランスを意識した食事をする
	適正なカロリーや塩分を意識した食事をする
	ゆっくりよく噛んで食べる
	食品の安全性を意識して食材（食品）を選択する
	産地や流通を考えて食材（食品）を選択する
	和食を食べる
伝統と味わい	季節や年中行事を意識した食事をする
	郷土料理や伝統食を食べる
	五感を使ってよく味わって食べる
集中	食事以外のことをせずに（例えば、テレビを見たりスマートフォンを操作したりしないで）食事に集中して食べる
	食事以外のことを考えずに（例えば、仕事や家事、余暇のことを考えずに）食事に集中して食べる

Table 4 食生活の各カテゴリ得点の記述統計量およびカテゴリ間とデモグラフィック変数間の関連

	記述統計量		ピアソンの積率相関係数							
	M	SD	規則性	摂取内容・方法	伝統	五感	集中	性別	年齢	
規則性	4.10	1.06	—						.164***	.224***
摂取内容・方法	3.61	0.98	.676***	—					.216***	.181***
伝統	3.26	1.13	.501***	.700***	—				.109**	.099*
五感	3.29	1.24	.439***	.662***	.631***	—			.112**	.065
集中	3.03	1.22	.413***	.509***	.447***	.487***	—		-.001	.132***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$.

Table 5 食生活の各カテゴリ得点と食関連QOLおよび心身の健康との関連

	SDQOL	心理的健康	身体的健康
規則性	.357***	.205***	.210***
喫食内容・方法	.328***	.188***	.138***
伝統	.354***	.217***	.176***
五感	.343***	.249***	.174***
集中	.195***	.232***	.134***

値はピアソンの積率相関係数。

*** $p < .001$.

ルは有意であり ($R^2 = .170, p < .001$), 「規則性 ($\beta = .256, p < .001$)」, 「味わい ($\beta = .230, p < .001$)」が有意にSDQOLを予測していた。心理的健康のモデルは有意であり ($R^2 = .097, p < .001$), 「味わい ($\beta = .237, p < .001$)」が有意に心理的健康を予測していた。「年齢 ($\beta = .187, p < .001$)」も有意に心理的健康を予測していた。身体的健康のモデルは有意であったが説明率は小さく ($R^2 = .053, p < .001$), 「規則性 ($\beta = .166, p < .001$)」, 「味わい ($\beta = .101, p = .018$)」が有意に身体的健康を予測していたがその値は小さいものであった。性別はいずれにおいても有意ではなかった。

考 察

本研究は、五感でよく味わうことが、食生活の中でどのような位置づけにあるのか明らかにしたうえで、それが食関連QOLや心身の健康と関連しているか否か、他の食生活と対比しながら検討した。

まず、五感で味わうことが食生活の中でどのような位置づけにあるのか、各食生活の実施の程度から検討した。五感で味わうことは、値は理論的中点よりも低く、また、少なくとも今回扱った内容の中では

あまり心掛けられていない内容であることが示された。なお、ながら食べをせずに集中して食べるといった内容の項目の得点はそれよりもさらに低い値であり、日々の生活において、食べることや味わうことに十分に意識が向けられていないことがうかがえた。

五感で味わうことは、「季節や年中行事を意識した食事をする」および「郷土料理や伝統食を食べる」と同じクラスターに分類された。現実的には、日々の生活で毎日伝統的な食生活をするのは難しく、ある意味ではハレの日の食事という位置づけになっているともいえる。そのような特別な食事であれば、いつもよりその喫食の際に見た目や香り、味などを意識しながら食べる人が多いと思われる。そのような特徴があるため、同一クラスターになった可能性はある。

なお、ながら食べるの反対の内容でもある集中して食べるということは、五感で味わうこととは別のクラスターとして構成された。両者の相関も必ずしも強いものでは無かった ($r = .487$)。これは、五感への集中が能動的におこなわれるものであるのに対し、何かをせずに集中して食べるということは、あくま

でも他のことをしないというところに主眼があることや、状況の影響もより大きく受けるといった違いなどによる可能性がある。

それぞれの食生活間には、お互いに正の関連が認められた。良い食生活を心掛ける人は、多側面の食生活について同時に意識していることが示唆される。もし、一部でも良い食生活に関する行動を推進することができれば、他の内容についてもその影響を受ける形で促される可能性もある。どの側面への介入が効果的かについての今後の検討が待たれる。なによりも、五感で味わうことが他の食生活への関心を喚起する効果を十分に有しているとしたら、食育において、五感で味わうことを中心に据えた介入が有用となる可能性がある。

ところで、食生活は性別および年齢とは一部のみに関連が認められた。「喫食内容・方法」は女性の方がより男性よりも取り組んでいた。これは、少なくとも現在の日本では日々の食事を作成するのは女性の方が多いため、食事の作成に関わる内容で女性の方が取り組んでいるという結果になったものと考えられる。

食行動とQOLとの関連の検討から、興味深い知見が得られた。SDQOLには「規則性」と「味わい」が、心理的健康には「味わい」が、身体的健康には「規則性」と「味わい」が関連していた。先述のように、従来は味わうことの心理面での効果が十分に検証されてきたわけではないが、今回の結果から、味わうことが多種の食生活の中でも大きな影響力を有していることが示されたといえる。そしてこのことから、食生活の中でも味わうことに焦点をあてて扱いその効果を検討する意義が示唆されたといえる。味わうことは、特段のスキルが無くても、また、コストをかけずとも試みることができる方法である。日々の生活で個々人が味わうことを実践することによって、食のQOLや心理的健康が向上していくことが期待される。

あじわうことは、食べる対象だけではなく、自身の心身の状態にも意識を向けることとなる。これは、

マインドフルイーティングと同様の要素を含むものといえる。マインドフルイーティングとは、マインドフルネスの「今この瞬間に、価値判断すること無く、目的に注意を向けて得られる気づき」(Kabat - Zinn, 2003) の概念と方法を食行動に適用したものであり、食べ物を良く見て、香りを十分に嗅いで感じ取り、口に入れた後は口腔内の食感や味などをじっくりと十分に感じ、その上でゆっくりと飲み込むといった流れでおこなうものである。マインドフルイーティングは、食行動の問題を抑制し、QOLを高めることが想定されている。枠組みが異なるとはいえ、味わうことにポジティブな効果があることを示唆するものである。今後、味わうことの有効な実践を考えていく際に、マインドフルイーティングの知見もふまえながらおこなっていくことが有用と考えられる。

規則性はSDQOLと関連し、また身体的健康との関連が示唆されたことから、これも重要な要因の一つであることが示唆されたといえる。しかし、必ずしも、全ての人が規則正しく食事をしたり、他者と食事を取る機会があったりするとは限らない。仕事の関係で昼食を食べるタイミングを逸したり、また、夕食の時間が遅くなったりすることは多々あるであろう。それらは本人の意思で避けることが難しい場合もある。また、家族と同居であっても、何かしらの理由により一人で夕食をとることもあるであろう。そのような点では、規則性の改善に取り組むことには限界がある。

しかし、普段と異なった時間や、家族と別に食事をするような時であっても、味わって食べることは可能である。昼食を食べなかった時の夕食において、また、遅くなった夕食において、じっくりと味わうことはできる。また、なにかしらの理由で他者と食事をともに出来なくても、むしろ、一人の方が、食べることに集中できるために五感を十分に用いて味わうことが可能になる場合もありえる。さらに、感染症対策により黙食が求められる人と会話をすることが制限されるような状況であっても、味わうことは可能である。黙食が求められるような状況であれば、む

しろ五感に集中しやすいといえよう。味わうことの取り組みが少しでも食の満足度を上げ、そしてQOLや心身の健康を向上させるのに有用であれば、積極的な導入が望まれる。そのためにも、導入の効果に関する実証的検証が必要と考えられる。

上述のように、五感で味わうことはいくつかのアウトカムと関連しているものの、その心掛け自体は十分におこなわれていないことが、記述統計量から示されている。五感で味わう機会をどのようにして増やしていくかを考えていく必要がある。味わって食べることのワークなどをおこなうことによって、その機会を促進することができるかもしれない。

とはいえ、食育をおこなう機会のある小学校教員は、味わうことの教育に対して必ずしも積極的とはいえないようである。食育の関心があり実践している一方、味覚教育の認知度が低く実践があまりおこなわれていないことが報告されている。例えば、小学校教員への味覚教育への関心を有するのは半数程度であり、実施は13.5%、今後の予定としては4.8%と、まだ改善の余地がある状態である（白川他, 2017）。このような状況において、五感で味わうことの効果について実証的に明確にすることは、味わうことの教育の重要性がより認識される契機になると考えられる。

本研究の限界は以下のとおりである。今回、味わうことの位置づけを検討するためにいくつかの項目を準備したが、食事にかかる時間や生活のゆとり、外食や中食の利用といった味わうことに関連する環境要因については扱っていない。それらについて扱うことにより、味わうことの特徴をより明確にできると考えられる。また、心身の健康を測定するために用いた項目は、今回の研究のために準備したものであるが、より広く使われている他の指標を用いて確認することにより、今後の他の研究との比較もおこないやすくなったかもしれない。そして、今回の研究は横断調査であり、味わうことの効果についての因果関係は不明である。味わうことを扱った介入実験によりその効果を検証することで、味わうこと

の持つ特徴や影響力がより明確になるであろう。今後の検討課題である。

本研究に関して、利益相反に該当する企業・団体等はない。

引用文献

- 會退 友美・赤松 利恵・林 芙美・武見 ゆかり (2012). 成人期における食に関する主観的QOL (subjective diet-related quality of life (SDQOL)) の信頼性と妥当性の検討 栄養学雑誌, 70 (3), 181-187. <https://doi.org/10.5264/eiyogakuzashi.70.181>
- 早瀬 仁美・上田 晴陽・梅木 陽子・江頭 和佳子・太田 雅規 (2017). 小学校における「味覚の授業」が味の識別能力と食意識・食行動に及ぼす影響 日本食育学会誌, 11 (4), 323-333. <https://doi.org/10.14986/shokuiku.11.323>
- 林 芙美・坂口 景子・小岩 井馨・武見 ゆかり (2020). 食行動・食態度および食事中的スマートフォン等の使用と児童の食に関する主観的QOLとの関連 日本健康教育学会誌, 28 (4), 245-258. <https://doi.org/10.11260/kenkokyoiku.28.245>
- 石井 克枝 (2017). 子どものための味覚教育 日本調理科学会誌, 50 (2), 74-76. <https://doi.org/10.11402/cookeryscience.50.74>
- 石井 克枝・佐藤 孝子 (2021). フランスの味覚教育の理念を取り入れた給食指導プログラムの開発 日本調理科学会誌, 54 (3), 147-152. <https://doi.org/10.11402/cookeryscience.54.147>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- 文部省・厚生省・農林水産省 (2000). 食生活指針 Retrieved January 14, 2023, from <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/shishinn-9.pdf>
- 農林水産省 (2005). 食育基本法 Retrieved June 6, 2021, from <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kannrenhou-20.pdf>
- 農林水産省 (2019). 「食育」ってどんないいことがあるの? ~エビデンス (根拠) に基づいて分かったこと (統合版) Retrieved July 22, 2023, from <https://www.>

- maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/attach/pdf/index-pdf-9.pdf
- 農林水産省 (2021). 第4次食育推進基本計画 農林水産省 Retrieved August 18, 2022, from https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/attach/pdf/210331_35-6.pdf
- Puisais, J., & Pierre, C. (1999). *Le gout chez l'enfant: L'apprentissage en famille*. Flammarion.
- (ピュイゼ, J. 三國清三 (監修) 鳥取絹子 (訳) (2004). 子どもの味覚を育てるーピュイゼ・メソッドのすべてー 紀伊国屋書店)
- 坂本 達昭・早見 (千須和) 直美・細田 耕平 (2018). 中学生の家の食事の楽しさと保護者の食事中的スマートフォン等の利用および共食頻度の関連 日本健康教育学会誌, 26 (1), 3-12. <https://doi.org/10.11260/kenkokyoiku.26.3>
- 坂本 達昭・細田 耕平・バズビートリニティー さくら・
- 早見 (千須和) 直美 (2019). 高校生における食事中的スマートフォン等の利用頻度および食事中的スマートフォン等を利用しないルールの遵守状況と家の食事の楽しさとの関連 日本健康教育学会誌, 27 (3), 246-255. <https://doi.org/10.11260/kenkokyoiku.27.246>
- 白川 愛子・高橋睦子・川村千紘 (2017). 小学生の食の現状と味覚教育のあり方 日本食育学会誌, 11 (3), 239-248. <https://doi.org/10.14986/shokuiku.11.239>
- 上田 遥 (2020). 教科書分析による日仏伊の味覚教育の系譜と教育的性質の解明 フードシステム研究, 27 (2), 48-66. https://doi.org/10.5874/jfsr.27.2_48
- 吉田 和代・磯部 由香・平島 円 (2013). 日本とフランスにおける味覚教育の現状 三重大学教育学部研究紀要, 自然科学・人文科学・社会科学・教育科学, 64, 143-148.

(すずき ともひろ)

【受理日 2023年11月22日】