

原著

日本人成人における「食べることが好き」な人の特徴

— 現在と過去の食生活および心身のアウトカムとの関連 —

鈴木 公啓¹⁾・小林 久美²⁾

Characteristics of Tendency to Enjoy Eating in Japanese Adults: Associations with Current Dietary Behavior, Past Eating Experiences, and Physical and Psychological Outcomes

Tomohiro Suzuki¹⁾ and Kumi Kobayashi²⁾

Abstract:

In Japan, research on dietary behaviors has often focused on environmental factors, such as the enjoyment of meals with others. However, individual factors, such as a personal tendency to like eating, referred to as the “tendency to enjoy eating”, may also exert psychological influences. This study aimed to clarify the characteristics of the tendency. In Study 1, a scale was developed to measure the tendency to enjoy eating, and its basic characteristics were explored. Study 2 identified formative factors, suggesting that childhood experiences of meals with family, positive mealtime atmosphere, and communication at mealtime contributed to the development of the tendency. Furthermore, the relationship between the tendency to enjoy eating and current psychological and physical outcomes was investigated, which indicated that the tendency may have positive effects.

Keywords : dietary behavior, tendency to enjoy eating, communication, psychological and physical health

キーワード：食生活，食愛好傾向，コミュニケーション，心理的・身体的健康

問 題

我々が生きていくにあたり食は必須であり，また，心身ともに健康に生きていくうえで，何をどのように食するかということは重要な要因の一つである。たとえば，健康的な食生活は，栄養失調や非感染性疾患から身を守るのに役立つ（WHO, 2020）。

しかし，近年，食の問題が多々生じていることが指摘されている。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，食文化の衰退などであり，栄養面のみならず，食事のあり方なども含む幅広い多様な問題が顕在化している。そのような状況においては，心身にとってポジティブである心理社会的な食関連要因を見出すことは，健康的な生活のために重要といえる。

心身にポジティブな影響を有する要因の一つに，

1) 鈴木 公啓 東京未来大学こども心理学部 (Tokyo Future University) suzukitmhr0802@gmail.com

2) 小林 久美 東京未来大学子ども心理学部 (Tokyo Future University)

食べることに結びついた楽しさがある。例えば、食べることを楽しむことは、quality of life (QOL) の向上や、身体的・精神的・社会的健康につながるものであり、また、食生活全体の良好な状態を示す指標ともされている(厚生労働省雇用均等・児童家庭局, 2004)。これは子どもを対象とした研究で扱われることが多い。朝食が楽しかった小学生は、身体の不調の訴えが少なく学習意欲が高いこと(越川他, 2006)、そして、小学生の給食の楽しさがQOLと関連があること(坂本・細田, 2015)などが示されている。また、中学生において、食事を楽しく食べていることが朝食の共食と関連があること(廣繁, 2018)なども示されている。このように食事の場面の楽しさが扱われている研究は散見されるものの、どのようにQOLと結びつくのかについては、今後のさらなる検討が待たれるところではある。

ところで食べることを楽しむといった場合、他者と楽しい雰囲気です食事をとるなど、状況要因としての意味が大きいことが多い。食生活指針(文部省・厚生省・農林水産省, 2000)においては「食事を楽しめよう」という記述があり、そこでは、味わうことや家族の団らんを大切にすることなどが言及されている。また、第四次食育推進基本計画(厚生労働省, 2021)では、食育における共食の推進の文脈において、食べることを楽しむということが重要とされている。そして、先述の越川他(2006)などの研究においても、やはり、環境を含めた楽しさが扱われている。このように国内においては、家族との団らんといった食事場面が楽しさの状況要因として扱われる傾向がある。なお、文部科学省(2017)の小学校学習指導要領(平成29年告示)解説家庭編においては、団らんの一つとして食事が位置づけられているが、同時に、人と楽しく食べるためにマナーや食卓の工夫をすることが重要である旨の記載があり、食事そのものを楽しむというよりも、団らんのために場を整えることが重要視されていることがうかがえる。

このように従来は状況要因に焦点が当てられてき

たが、食べることの楽しさには、個人の側の要因も存在する。それは、日常においては「食べることが好き」と表現されるものである。自己紹介の際に食べることを好きと言及する者もいれば、漫画などをはじめとする様々な創作物において、食べることを好きな傾向が顕著な人の多様な表現がなされたりもする。本論文では、この食べることを好み楽しもうとする個人特性を「食愛好傾向(tendency for enjoy eating)」と表現することとする。これは、食事場面の楽しさという状況要因ではなく、個人の側に帰属する個人差のある要因として位置づけられるものである。

海外では、食愛好傾向に類似した概念を扱った研究がおこなわれている。たとえば、Cornil & Chandon (2016) は、エピキュリアン(Epicurean)という概念を扱っている。これは、審美的価値観が強く食の高尚さともいえる概念である。そして、エピキュリアン傾向は、食事量の多さやBMI (Body Mass Index) とは関係ないことなどが明らかにされている。

食愛好傾向を扱うことは、環境要因ではなく心身の健康に影響する個人側の要因の検討という点で意義があると考えられる。個々人の食愛好傾向が要因として大きければ、一人で食事をする場合であっても、食を楽しむことができる。これは、環境要因ではなく、個人の側の要因だからである。近年は、共食が良いものとされ、孤食が良くないものとされることが多いが、現実問題として、一人で食事をせざるを得ない状況や環境の人は多い。しかし、そのような環境にいる人であっても、食事を楽しむことはできる。もし、食愛好傾向が様々な健康的な食行動に影響を及ぼしたり、心身にポジティブな影響を及ぼすとしたら、楽しい団らんといった状況が難しくとも、また不規則な食生活であっても、健全な心身の構築に寄与する要因として扱いうるものとなる。

先のCornil & Chandon (2016) では、エピキュリアンはウエルビーイングと小さい正の相関($r = .19$)があることが示されているが、エピキュリアンは審

美的側面が強く、日常において多様な方法で日々の食を好み楽しむといった側面とは異なる。Bédard et al. (2020) のレビューにおいては、食べる喜びがポジティブなアウトカムを生じさせる可能性が示唆されている。審美的側面に限定されずに広く日々の生活にみられる食の態度を扱った方が、人々の心身の健康に影響する要因についての知見をもたらす可能性がある。

日々の食という点では、対象が大学生に限定されるものの、鈴木・小林 (2024a) によって、食愛好傾向が食のQOL、人生満足度そして心理的健康と関連していることが確認されている。しかし大学生の食生活の特徴といった交絡要因が存在する可能性もある。そのため、幅広い年齢層において改めて食愛好傾向の内容を明確にしたうえで、その特徴や影響などを精査していくことは、食生活を考えていくうえで、また、健康を考えていくうえでも有用と考えられる。実際、それは上述のように、一人で食事をせざるをえないといった環境要因の制限がある場合に、一層有用になる可能性がある。

本研究は、成人を対象として食愛好傾向について、以下の検討をおこなうことを目的とする。まず、研究1において、食愛好傾向の基本的特徴を確認する。食愛好傾向を測定する心理尺度を作成したうえで、性別や年齢といった属性との関連について確認する。研究2では、食愛好傾向がどのような過去の食経験と関連しているか検討する。さらに、食愛好傾向と現在の心理的・身体的アウトカムとの関連について明らかにする。

研究1

目 的

まず、a) 食愛好傾向を測定するための項目を準備して尺度を作成し、信頼性と妥当性を検討する。次に、b) 食愛好傾向と性別および年齢の関連を検討し、食愛好傾向の基礎的な特徴に関する知見を得る。

方 法

対象および実施手続き 2023年12月に、20代から60代の成人男女255名（男性129名、女性126名）を対象に実施した。男女および各年代に同程度に割り付けて実施した。web調査会社（アイブリッジ株式会社）のモニターを対象に実施した。なお研究2とともに、所属先の倫理に関する委員会の承認を得ている（2023-024）。

調査内容 食愛好傾向を測定するために、予備調査¹⁾ で得られた内容に対して、第1著者と第2著者が協議をおこないながら整理したものを使用した。なお、食態度のみならず、性格特徴と体型特徴についての記述も得られたが、ここでは食に関するもののみを抽出した。整理する際には、鈴木・小林(2024a)の内容も参考にした。食べることが好きな人の特徴（食愛好傾向－P）について25項目、食べることが特に好きでは無い人の特徴（食愛好傾向－N）として20項目を準備し実施した。「まったくあてはまらない」から「とてもあてはまる」の4件法で回答を求めた。あてはまる方が得点が高くなるように得点化し（1～4点）分析に用いた。

食愛好傾向の妥当性を検証するために、食べることが好きな程度について、「食べることがまったく好きでは無い」から「食べることがとても好き」の選択肢を呈示し、回答を求めた。好きな方が得点が高くなるように得点化し（1～6点）分析に用いた。食愛好傾向－Pとは正の関連が、食愛好傾向－Nとは負の関連があると想定される。

食に関するQOLを測定するため、食に関する主観的QOL（subjective diet-related quality of life: SDQOL；會退他, 2012）への回答を求めた。「あてはまらない」から「あてはまる」の5件法で回答を求めた。食のQOLが高い方が得点が高くなるように得点化した（1～5点）。合計得点をSDQOL得点として分析に用いた。SDQOLは食に関するポジティブな内容であることから、食愛好傾向－Pとは正の関連が、食愛好傾向－Nとは負の関連があると想定される。

倫理的配慮 回答が任意であり、途中でやめることが可能であること、個人が特定されない形で統計的にデータが処理されること、学会等の発表に用いられること、データが適切に管理されること、本研究以外に用いないことなどを説明したうえで、回答を求めた。

結果および考察

はじめに、食愛好傾向を測定する尺度の作成をおこなった。食べることが好きな程度を尋ねる単項目

と食愛好傾向の項目（－Pおよび－N）との相関分析を予備的におこなった。その結果をTable 1とTable 2に示す。ピアソンの積率相関係数が絶対値で $r = .4$ 以上の項目もそれぞれ複数確認されるなど、食愛好傾向の内容は食べることが好きな程度を尋ねる単項目とそれなりに関連していることが確認された。ここで、相関係数の絶対値が大きい順にそれぞれ10個の項目を抽出し、併せて因子分析（最尤法・プロマックス回転）をおこなった。その結果、食愛好傾向－Pと食愛好傾向－Nの明確な2因子構造が

Table 1 食べることが好きな程度と食愛好傾向－Pの項目との関連

項目	<i>r</i>	<i>p</i>
食べ物の話をするのが好き	.493	<.001
様々な料理への関心がある	.463	<.001
食べ歩きが好き	.416	<.001
いつも何を食べようか考えている	.413	<.001
たくさん食べる	.409	<.001
食べる時は食事に集中している	.405	<.001
良く味わって食べている	.398	<.001
出てきた食事は完食する	.365	<.001
美味しいお店をいくつも知っている	.353	<.001
食べると感想を口にする	.351	<.001
食べる時に幸せそうな顔になっていると言われる	.343	<.001
間食をする（合間におやつなどを食べる）	.337	<.001
遠くても目当てのお店があれば食べに行く	.325	<.001
料理や味へのこだわりがある	.315	<.001
美味しいお店をよくSNSなどで探す	.291	<.001
一回の食事でたくさんの種類を食べる	.286	<.001
料理を作るのが好き	.283	<.001
食べ物についての知識がたくさんある	.267	<.001
飲食店の行列に並ぶのが苦では無い	.262	<.001
1日に3食より多く食べる	.256	<.001
毎日違うものを食べたい	.253	<.001
食べる前後にいただきます・ごちそうさまを言う	.248	<.001
流行りの食べ物をSNSなどでチェックする	.237	<.001
好き嫌いが少ない	.163	<.001
食べ物を持ち歩いている	.145	.021

Table 2 食べることが好きな程度と食愛好傾向－Nの項目との関連

項目	<i>r</i>	<i>p</i>
何かを食べたいと思うことが少ない	-.487	<.001
料理や食材に興味が無い	-.484	<.001
食事の優先順位が低い	-.469	<.001
味わわずに食べる	-.451	<.001
食べる時間をもったいない	-.446	<.001
栄養が取ればなんでもよい	-.397	<.001
好きな食べ物が特に無い	-.390	<.001
流行の食べ物に興味が無い	-.376	<.001
食べるのが面倒に感じる	-.364	<.001
食べてもあまり感想を持たない	-.360	<.001
安ければなんでもよい	-.348	<.001
食べる量が少ない	-.300	<.001
食事の回数が少ない（一日一食、朝ご飯を食べない、など）	-.268	<.001
食事を短時間で済ませる	-.258	<.001
噛むのが面倒に感じる	-.242	<.001
食事の時間を決めずに空腹を感じたときに食べる	-.201	.001
お腹が満たされれば食べるものは何でもよい	-.142	.021
好き嫌いが多い	-.080	.201
同じものを連続で食べても苦にならない	.050	.421
お菓子ばかり食べている	.140	.031

Table 3 食愛好傾向の項目に対する因子分析結果

カテゴリ	項目	Factor 1	Factor 2	共通性
食愛好傾向－N	何かを食べたいと思うことが少ない	.82	.01	.658
	食事の優先順位が低い	.81	-.02	.669
	食べる時間をもったいない	.79	.00	.628
	栄養が取ればなんでもよい	.73	.03	.523
	味わわずに食べる	.70	-.05	.522
食愛好傾向－P	食べ物の話をするのが好き	.07	.90	.766
	食べ歩きが好き	.04	.76	.552
	様々な料理への関心がある	-.04	.75	.584
	いつも何を食べようか考えている	.01	.64	.405
	良く味わって食べている	-.19	.49	.357

得られた。因子負荷量や共通性、また利便性などを考慮し、最終的にそれぞれ5項目を最終的な項目とした (Table 3)。それぞれの内的整合性はマクドナルドの $\omega = .88$ と $.85$ で十分な値であり、高い信頼性が確認された。

次に構成概念妥当性の検討をおこなった。食えることが好きな程度を尋ねる単項目との相関分析をおこなったところ、食愛好傾向-Pにおいて、 $r = .56$ ($p < .001$)、食愛好傾向-Nにおいて、 $r = -.55$ ($p < .001$) であり、中程度の関連が示された。SDQOLと食愛好傾向-Pおよび食愛好傾向-Nとの相関分析をおこなったところ、それぞれピアソンの積率相関係数は $r = .59$ ($p < .001$) および $r = -.47$ ($p < .001$) であり、食愛好傾向-Pにおいては大きな正の相関が、食愛好傾向-Nにおいては中程度の負の相関が示された。これらの結果から、食愛好傾向を測定する尺度の妥当性が確認されたとみなした。

なお、食愛好傾向-Pと食愛好傾向-Nの両者を合成して使用することも考えられるが、両者の相関分析の結果は $r = -.38$ ($p < .001$) であり、両者がある程度異なった内容を反映していると考えられた²⁾。それぞれが他の変数と異なった関連性を示す可能性もあるため、以降の分析では、それぞれを分けたくて、使用することとした。

性別と10歳刻みの年齢層別の食愛好傾向-Pと食愛好傾向-N得点の平均値と標準偏差を Table 4 に示す。性別と年齢層独立変数、食愛好傾向-Pを

従属変数とした分散分析をおこなったところ、性別の主効果は $F(1, 245) = 2.32$, $p = .129$, $\eta^2 = .009$ 、年齢層の主効果は $F(4, 245) = 1.84$, $p = .122$, $\eta^2 = .029$ 、交互作用は $F(4, 245) = 0.225$, $p = .924$, $\eta^2 = .004$ であった。性別による違いも年齢による違いも確認されず、特定の層に限らない特性であることが示唆された。

性別と年齢層独立変数、食愛好傾向-Nを従属変数とした分散分析をおこなった。性別の主効果は $F(1, 245) = 0.81$, $p = .368$, $\eta^2 = .003$ 、年齢層の主効果は $F(4, 245) = 2.50$, $p = .043$, $\eta^2 = .038$ 、交互作用は $F(4, 245) = 2.54$, $p = .040$, $\eta^2 = .038$ であった。そこで単純主効果の検定と多重比較 (Holm法) をおこなったところ、女性における20代が40代よりも5%水準で有意に値が大きいことが示された。

したがって、性差は見られず、また、年齢層による差異も一部確認されるのみで、全体としては大きく異ならないことが示唆された。食愛好傾向は、比較的普遍的な個人特性といえることができる。

研究2

目 的

食愛好傾向がどのような過去の食経験に基づいているのか、また、食愛好傾向が現在の健康的な食生活や心身の健康と関連しているか明らかにする。

方 法

対象および手続き 2024年1月に、20代から60代の成人男女536名 (男性260名、女性276名) を対象に実施した³⁾。男女および各年代に同程度に割り付けて実施した。web調査会社 (アイブリッジ株式会社) のモニターを対象に倫理的配慮をおこない実施した。

調査内容 研究1で作成した食愛好傾向尺度への回答を求めた。食愛好傾向-Nと食愛好傾向-Pのそれぞれ5項目からなる。「まったくあてはまらない」から「とてもあてはまる」の4件法で回答を求めた。あてはまる方が得点が高くなるように得点化

Table 4 性別と10歳刻みの年齢層別の食愛好傾向-Pと食愛好傾向-N得点の平均値と標準偏差

		食愛好傾向-P		食愛好傾向-N		N
		M	SD	M	SD	
男性	20代	2.68	0.63	2.08	0.87	18
	30代	2.42	0.58	2.07	0.56	27
	40代	2.26	0.50	2.03	0.61	25
	50代	2.40	0.56	1.74	0.60	30
	60代	2.37	0.47	1.70	0.49	29
女性	20代	2.72	1.00	2.19	0.79	26
	30代	2.59	0.76	1.70	0.59	24
	40代	2.50	0.74	1.66	0.57	24
	50代	2.55	0.61	1.77	0.65	28
	60代	2.39	0.54	1.93	0.53	24

し（1～4点）分析に用いた。

過去の食経験についてたずねる項目として、農林水産省（2020）による「食育に関する意識調査、2019」で用いられていた項目を使用した。これは、「食生活」と「食生活に対する家族の働きかけ」からなる。「食生活」は、「家では、1日三食いずれも決まった時間に食事をとっていた」、「家では、家族そろって食事をとっていた」、などの9項目である（項目はTable 4参照）。選択肢は、「あてはまる」、「どちらかといえばあてはまる」、「どちらともいえない」、「どちらかといえばあてはまらない」、「あてはまらない」「わからない」とし、「わからない」を除き、あてはまる方が得点が高くなるように得点化し（1～5点）、分析に用いた。なお、これらについては、子どもの頃（小学生から高校生）について回答を求めた⁴⁾。「食生活に対する家族の働きかけ」は、「食事中に家族と食について話をした」、「家族は、あなたが食べやすいように料理を工夫してくれた」などの4項目である（項目はTable 4参照）。選択肢は、「いつもそうした」、「たいていそうした」、「時々そうした」、「ほとんどしなかった」、「全くしなかった」、「わからない」とし、「わからない」を除き、おこなった方が得点が高くなるように得点化し（1～5点）分析に用いた。なお、これらについては、子どもの頃（小学生から高校生）について回答を求めた。

健康的な食生活については、「健康的な食生活を心掛けている」に対し、「あてはまらない」から「あてはまる」の5件法で回答を求めた。心掛けている方が得点が高くなるように得点化した（1～5点）。

身体的アウトカムについては、「身体の状態は良好である」に対して「全くそうではない」から「全くそうだ」の7件法で回答を求めた。健康である方が得点が高くなるように得点化し（1～7点）分析に用いた。

心理的アウトカムについては、複数の測度を使用した。まず心理的健康について、「心の状態は良好である」に対して「全くそうではない」から「全くそうだ」の7件法で回答を求めた。健康である方が得点が高くなるように得点化し（1～7点）分析

に用いた。また、WHO-5精神的健康状態表（WHO5; 岩佐他, 2007）への回答を求めた。「まったくない」から「いつも」の7件法で回答を求めた。精神的に健康であるほど得点が高くなるように得点化した（1～6点）。合計得点をWHO-5得点として分析に用いた。そして、人生満足度について、Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985) の日本語版（角野, 1994）への回答を求めた。「全くそうではない」から「全くそうだ」の7件法で回答を求めた。人生満足度が高い方が得点が高くなるように得点化した（1～7点）。合計得点をSWLS得点として分析に用いた。

倫理的配慮 回答が任意であり、途中でやめることが可能であること、個人が特定されない形で統計的にデータが処理されること、学会等の発表に用いられること、データが適切に管理されること、本研究以外に用いないことなどを説明したうえで、回答を求めた。

結果および考察

過去の食経験と食愛好傾向との関連について検討した。相関分析の結果をTable 5に示す。全体的に食愛好傾向－Pとは弱い正の相関が、食愛好傾向－Nとは弱い負の相関が確認された。食愛好傾向－Pにおいては「食事中に家族と食について話をした ($r = .42$)」、「家では、食事が楽しく心地よかった ($r = .29$)」、食愛好傾向－Nにおいては「家では、食事が楽しく心地よかった ($r = -.33$)」「家では、家族そろって食事をとっていた ($r = -.30$)」が相対的に関連が大きい内容であった。

つまり、子供の頃の共食や良い食事の雰囲気やコミュニケーションが、食愛好傾向の形成に関連していることが示唆された。食愛好傾向は個人特性であり環境からは比較的独立したものではあるものの、その形成には家族の団らんといった楽しい食事場面が重要であることが示唆される。安心して楽しく食事を喫食できるという経験によって、食べることが好きになっていくものと考えられる。

Table 5 過去の食経験と食愛好傾向との関連

カテゴリ	項目	食愛好傾向－P		食愛好傾向－N	
		<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
食生活	家では、1日三食いずれも決まった時間に食事をとっていた	.140	.001	-.247	<.001
	家では、家族そろって食事をとっていた	.213	<.001	-.299	<.001
	家では、家族と一緒に食料品の買い物をした	.245	<.001	-.154	<.001
	家では、食事の準備や後片付けを手伝った	.222	<.001	-.147	.001
	家では、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしていた	.246	<.001	-.246	<.001
	家では、季節の食材や、季節にあった料理が用意されていた	.202	<.001	-.240	<.001
	家では、食事が楽しく心地よかった	.293	<.001	-.331	<.001
	家、学校、地域などで、田植え、野菜の収穫など、食の生産に関する体験活動をした	.241	<.001	-.123	.006
	学校で、先生から食に関する話を聞いたり、指導をうけた。	.244	<.001	-.095	.038
食生活に対する 家族の働きかけ	食事中に家族と食について話をした	.421	<.001	-.233	<.001
	家族は、あなたが食べやすいように料理を工夫してくれた	.282	<.001	-.195	<.001
	家族は、あなたに対して嫌いなものでも何とかして食べさせようとした	.227	<.001	-.070	.120
	家族は、あなたが早く食べるようせかした	.119	.007	.052	.240

食愛好傾向－Pおよび食愛好傾向－Nと健康的な食生活との関連を検討した。それぞれピアソンの積率相関係数は $r=.38$ ($p<.001$) と $r = -.33$ ($p<.001$) であり、中程度の相関が確認された。

従って、食愛好傾向が大きい人は健康面に意識した食を心掛けている傾向があることが示された。食愛好傾向が大きいとしても、美味しさの追求により栄養の偏りや肥満など身体に悪いことが生じるとは限らないということである。Cornil & Chandon(2015)においても、エピキュリアンはBMIとは関連無いことや、多い量の食事を嗜好する傾向とは関連が無いことが明らかにされている。それらを考慮すると、食愛好傾向は不健康な食のあり方と結びついているわけではないと考えられる。

鈴木・小林(2024b)においては、食愛好傾向があるほど太っている傾向がややあることが示唆されているが、肥満の程度そのものは不明であるため、食愛好傾向の大きい人が必ずしも肥満であることは意味しない。食愛好傾向が大きい人は平均的な体型で、食愛好傾向が低い人が痩せているということもありうるからである。食愛好傾向が大きい人は健康的な食生活をして適切な体型の範囲であり、むしろ食愛好傾向が低い人が不健康な食事をおこない、瘦

身である可能性も否定できない。今後は、実際の体型との対応関係についても確認する必要がある。

食愛好傾向と身体的アウトカムには小さい相関が確認された ($r = .173$, $p < .001$, $r = -.241$, $p < .001$)。上述のように、健康的な食生活であることによって、身体も健康である可能性が示唆される。

食愛好傾向と心理的アウトカムにもポジティブな関連があることが示された。心理的健康とはそれぞれ小さい相関が確認された ($r = .15$, $p < .001$, $r = -.23$, $p < .001$)。また、WHO-5とは小さい相関が確認された ($r = .26$, $p = .003$, $r = .21$, $p < .001$)。そして、人生満足度とも小さい相関が確認された ($r = .24$, $p < .001$, $r = -.13$, $p = .002$)。従って、食愛好傾向－Pは心理的にポジティブな影響を、食愛好傾向－Nはネガティブな影響をもたらしている可能性が示唆された。

以上、日々の生活における食べることを楽しむという前向きな心理的傾向が心身両面で影響を有している可能性が示唆されたといえる。ポジティブ心理学においては、前向きな態度が健康に結びつくことが知られているが、食においてもその結びつきが存在していると考えられる。ただし、心身に健康であるからこそ食を楽しむという方向性の影響も考え

られる。この点については、今後時系列調査などを用いて確認していく必要はある。

まとめ

本研究は、食愛好傾向の特徴を明らかにすることを目的としておこなった。一連の研究により、食愛好傾向の形成要因やアウトカムについて、その一端が明らかとなった。このことから、個人特性としての食べることが好きという傾向の位置づけが明確になり、また研究意義が示されたといえる。一人暮らしであっても不規則な生活であっても、食べることが好み楽しむことは可能である。前向きな態度が個人の心身の健康維持のための有用な要因であることがさらに明らかになることによって、応用の道筋も見えてくることが期待される。

今後の検討課題は以下のとおりである。今回、心身のアウトカムとの結びつきが確認されてはいるが、因果関係は不明であり、その点をまずは明らかにする必要がある。また、実際の体型や現在の具体的な食生活との関連を検討することも有用と考えられる。

利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

注

- 1) 2023年11月にクラウドソーシングサービス(株式会社クラウドワークス)の登録ワーカー(20歳から59歳の成人男女60名, 平均年齢41.15, $SD=7.79$, 男性33名, 女性24名, その他/答えたくない3名)を対象に, 食べることが好きな人の特徴と, 食べることが特に好きではない人の特徴について, 自由に思いついたことを記述するように求めた。倫理的配慮をおこない, 同意を得たうえで回答を求めた。
- 2) ここで試みに食愛好傾向-Pと食愛好傾向-N, そして食べることが好きな程度を尋ねる単項目の得点の3つを用いて主成分分析をおこなった。解釈しやすいように, 食愛好傾向-Nについては得点を逆転して分析した。その結果, 食愛好傾向-Pと食愛好傾向-N

(逆)の合成した方向が, 食べることが好きな程度の方向と重なることが示された。

- 3) 同居については, 一人暮らしが111 (20.71%), 家族などと同居が421名 (78.54%), その他4名 (0.75%)であった。また, 食事の準備については, 「自分」が290名 (54.10%), 「家族などの同居人」241名 (44.96%), 同居していない家族」4名 (0.75%), その他1名 (0.19%)であった。
- 4) 農林水産省(2020)において, 小学生, 中学生, 16歳から18歳の頃のそれぞれの時期について食生活をたずねているが, 鈴木(2024)において, それらの相関が強いことが確認されている。そこで, 今回はそれらの時期を区切らずに扱うこととした。

引用文献

- 會退 友美・赤松 利恵・林 美美・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>
- Bédard, A., Lamarche, P. O., Grégoire, L. M., Trudel-Guy, C., Provencher, V., Desroches, S., & Lemieux, S. (2020). Can eating pleasure be a lever for healthy eating? A systematic scoping review of eating pleasure and its links with dietary behaviors and health. PLOS ONE, 15 (12), e0244292. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244292>
- Cornil, Y., & Chandon, P. (2016). Pleasure as an ally of healthy eating? Contrasting visceral and Epicurean eating pleasure and their association with portion size preferences and wellbeing. *Appetite*, 104, 52-59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.08.045>
- 廣繁 理美・河原 美菜子・高増 雅子 (2018). 中学生における朝食と生活時間を踏まえた食育の検討. 日本食育学会誌, 12 (4), 325-334. <https://doi.org/10.14986/shokuiku.12.325>
- 岩佐 一・稲垣 宏樹・吉田 祐子・増井 幸恵・鈴木 隆雄・吉田 英世・栗田 主一 (2014-2015). 地域在住高齢者における日本語版「WHO-5精神的健康状態表」(WHO-5-J) の標準化 老年社会科学, 36 (3), 330-339. https://doi.org/10.34393/rousha.36.3_330
- 越川 絵里子・村井 陽子・奥田 豊子 (2006). 「楽しく食べること」と健康・学習意欲との関連性 日本家政学

会第58回大会研究発表要旨集, 14.

厚生労働省雇用均等・児童家庭局 (2004) . 「食を通じた子どもの健全育成 (ーいわゆる「食育」の視点からー) のあり方に関する検討会」報告書 楽しく食べる子どもにー食からはじまる健やかガイドー Retrieved January 25, 2024, from <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s02194apdf>

厚生労働省 (2021) . 第四次食育推進基本計画 Retrieved January 25, 2024, from <https://www.mhlw.go.jp/content/000770380.pdf>

文部科学省 (20017) . 小学校学習指導要領 (平成29年告示) 解説家庭編 Retrieved September 1, 2025, from https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2019/03/18/1387017_009.pdf

文部省・厚生省・農林水産省 (2000) . 食生活指針 Retrieved August 16, 2024, from <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000129379.pdf>

農林水産省 (2020) . 食育に関する意識調査報告書 Retrieved January 1, 2024, from https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r02/pdf_index.html

[go.jp/j/syokuiku/ishiki/r02/pdf_index.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r02/pdf_index.html)

坂本 達昭・細田 耕平 (2015) . 小学校5年生児童における給食の食べ残しおよび給食の楽しさとQOLの関連性 栄養学雑誌, 73 (4) , 142-149.

角野 善司 (1994) . 人生に対する満足尺度 (the Satisfaction With Life Scale [SWLS]) 日本版作成の試み 日本教育心理学会第36回総会発表論文集, 192.

鈴木 公啓 (2024) . 子どものころの食に関する経験が成人後の健康的な食や食育への態度に及ぼす影響ー二次データの分析による検討ー 東洋大学大学院紀要, 60, 35-47.

鈴木 公啓・小林 久美 (2024a) . 大学生における「食べることが好き」なことの特徴ー愛食と過去の食経験および現在の心身の状態との関連ー 未来の保育と教育, 11, 1-8.

鈴木 公啓・小林 久美 (2024b) . 愛食傾向と関連する諸特徴の検討 第12回日本食育学会発表論文集, P-29.

World Health Organization (2020) . *Healthy diet*. Retrieved August 16, 2024, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

(すずき ともひろ・こばやし くみ)

【受理日 2025年11月19日】