

科学研究費助成事業
学術研究助成基金助成金（基盤研究（C））
課題研究番号：22K02090

健康な食行動を促進する「食の楽しみ」の解明と習得方法の検討

2022年度 報告書

2023年3月

研究代表者 赤松 利恵
お茶の水女子大学大学基幹研究院自然科学系

目次

1. 研究の概要

- 健康な食行動を促進する「食の楽しみ」の解明と習得方法の検討 …… 1
赤松利恵, 大竹恵子, 佐藤清香, 西田依小里, 濱下果帆, 谷内ななみ

2. テーマ別報告書

- 1) 日本語版 Epicurean eating (美食家の食の楽しみ) 尺度作成の検討 …… 7
濱下果帆, 赤松利恵
- 2) 日本人における「美食家志向」の者の食生活の特徴 …… 15
濱下果帆, 赤松利恵
- 3) 日本人を対象とした「スーパーサイズ嗜好」の男女別の検討 …… 22
赤松利恵, 濱下果帆
- 4) 適量注文をしている者の食態度 …… 29
西田依小里, 赤松利恵
- 5) 食事の適正量を過大評価, 過小評価している者の特徴 …… 36
西田依小里, 赤松利恵
- 6) メニュー名の修飾語の質的検討 …… 42
谷内ななみ, 佐藤清香, 赤松利恵

3. 調査の概要

- 1) 大学生を対象とした「食生活に関する調査」の方法と記述統計の結果 …… 50
資料 記述統計の結果および調査票

本報告書は、2022 年度に実施した研究の記録のために作成しています。ここで報告する内容は、今後論文として投稿する（あるいは現在投稿中の）ものであり、査読が終了した内容ではありません。論文として公表される際、解析方法や結果が変わる可能性があります。この点をご理解いただいた上で、本報告書をご利用ください。また、投稿先の雑誌が異なる等から、報告書全体としての体裁（例：文献の書き方）は統一していません。ご了承ください。

健康な食行動を促進する「食の楽しみ」の解明と習得方法の検討

研究代表者 赤松 利恵（お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系 教授）

研究協力者 大竹 恵子（関西学院大学文学部 総合心理科学科 教授）

研究補助者 佐藤 清香（お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科 博士後期課程 2 年）

研究補助者 西田 依小里（お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科 博士前期課程 1 年）

研究補助者 濱下 果帆（お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科 博士前期課程 1 年）

研究補助者 谷内 ななみ（お茶の水女子大学生活科学部食物栄養学科 4 年）

研究要旨

「健康な食行動を促進する「食の楽しみ」の解明と習得方法の検討」は、2022 年度より始めた研究である。1 年目である 2022 年は、大きく分け、3 つのテーマで研究を進めた。1) アメリカで開発された Epicurean eating（美食家の食の楽しみ）尺度に関する研究、2) 食事量に関する研究、3) 食選択に関わるメニュー名に関する研究。1) Epicurean eating 尺度については、日本の食文化の影響が考えられ、今後の課題も残されたが、下位尺度「美食家志向」については、得点が高い者の特徴の検討結果からも、日本人でもある程度の妥当性は確認できたといえる。一方、下位尺度「スーパーサイズ嗜好」は、男性と女性に分けて解析した結果から、日本人に適した項目検討の必要性が示唆された（研究 1～3）。2) 食事量に関する研究では、適量注文をしている者は、健全な食生活だけでなく、地球環境への配慮や食に関する感謝の気持ちも重視していたことから、多様な食態度を持つことが適量注文の行動につながるということが考えられた。また、自身の適正食事量を過大評価する男性では、肥満の割合が高く、適量注文に向けた教育の必要性が示唆された（研究 4～5）。3) 食選択に関わるメニュー名に関する研究では、今年度はメニュー名の特徴を把握するため、質的研究を行い、メニュー名に用いられる修飾語として、【味覚系】【食感系】【情報系】の 3 個のカテゴリと 15 個のサブカテゴリを抽出した（研究 6）。さらに、この結果をもとに、メニューの魅力に関する調査を実施した。このデータの解析結果は、2023 年度に報告する予定である。

A. 背景と目的

健康な食生活を送るためには、個人の知識やスキルに加え、健康な食環境の整備が必要である。厚生労働省は「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会」を立ち上げ、今後、産学官で連携して食環境整備に取り組むことを報告したり。

しかし、健康な食環境が整備されても、消費者がそれを選択しなければ、人々の健康増進にはつながらない。なぜならば、人は必ずしも合理的な行動をとるとは限らないからである。そ

の理由として、人は *unhealthy = tasty intuition*（不健康なものはおいしい）と直感的に考えることがあげられる²⁾。これが「健康な食事は満足感が低く、おいしくない」につながり、健康な食行動を妨げる。そこで、減塩対策では、商品に言及せず、消費者にわからないように減塩する取り組みがとられている³⁾。しかし、健康な食事は、減塩だけではない。減塩に加え、食事の適量や主食・主菜・副菜のバランスを満たす必要があり、視覚的にわからないように、健康な食事を提供することには、限界がある。

おいしさは、食物選択において最も重視される項目であるため⁴⁾、見た目、「おいしくなさそう」といったネガティブな認知は、健康な食事の選択を妨げる。このように、合理的な行動を妨げる認知は、不合理な信念 (irrational belief) と呼ばれる⁵⁾。同じ状況下 (賦活事象) でも、不合理な信念をもっている場合、合理的な行動はとれない (図 1)。

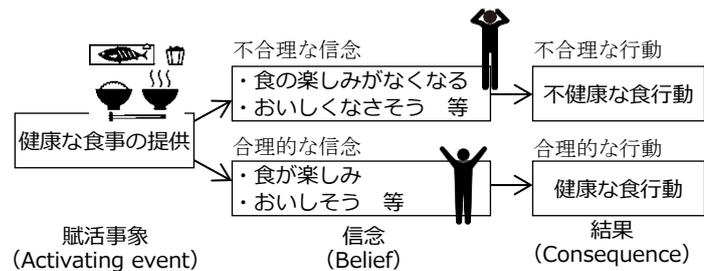


図 1 健康な食事の選択を導く合理的な信念「食の楽しみ」

Cornil・Chandon (2016) は、食の楽しみ (eating pleasure) には「本能的な食の楽しみ」と「美食家の食の楽しみ」があることを提唱した⁶⁾。そして、美食家の食の楽しみと肥満には関係がなく、健康な食行動を促進する「食の楽しみ」の可能性を報告している。このことから、「食の楽しみ」には異なる捉え方があり、健康な食生活を送ったとしても、「食の楽しみ」がなくなるわけではないといえる。

それでは、いったい、健康な食行動を促進する「食の楽しみ」をもっている者はどのような特徴があるのか。また、その「食の楽しみ」を習得することは可能か。この問いの答えを示す日本からの研究報告は少ない。Bédard らは、2020 年「食の楽しみ」と食行動、健康との関連の論文のレビューを行った⁷⁾。119 本の論文が抽出され、抽出された論文の多くは、アメリカとフランスからの報告で、日本からの報告はそのうち 2 本のみだった。Bédard らは「食の楽しみ」の捉え方は文化の影響を受けると述べていることから⁷⁾、日本からのさらなる研究報告が必要である。特に、日本では、食生活指針で「食事を楽しみましょう」を 1 番目に掲げていることから⁸⁾、食を楽しむことを重視している国である。本研究は、この食生活指針のエビデンスを提示するとともに、今後の日本における「食の楽しみ」の研究の発展に寄与する研究である。

研究代表者がこれまで行った研究では、健康な食事を「売れない」と考えている飲食店は、男性客が多い店であった⁹⁾。また、レストラン

を対象とした 171 の文献レビューの報告によると、健康な食事を提供する障害として、最も高かったのが「客が受け入れてくれるか不安」という回答であった¹⁰⁾。このように、提供する側は常に、消費者のニーズに応えようとしている。

そこで、多くの研究者は、消費者が健康な食事や食品の選択を促進させようと、商品に栄養成分を表示したり、商品のおもてに栄養成分を強調したり (FOP; front of package) することを検討している。しかし、Ikonen ら (2020) が 1996 ~ 2018 年に出版された FOP の効果を調べた 114 の論文のメタアナリシスを行った結果、FOP をつけても、消費者の選択には影響がなかった¹¹⁾。その一方で、おいしさの評価を下げたことを報告している。このことから、健康や栄養の情報は、消費者の食の QOL を下げ、かつ売上げにも貢献しないことがわかる。

Turnwald ら (2019) は、FOP とは異なる方法で健康な食事選択の研究を行っている¹²⁾。その方法は、健康をうたわずに、見た目健康な食事とわかる商品 (サラダラップ等) に、魅力的なネーミングをつける方法である。その結果、商品選択が高まったことを報告している。しかし、この方法は、摂取を促進させる商品にはよいが、摂取を控える商品では機能しない。

このように、健康な食事選択に関する研究は、提供側の研究が多く、課題も残されている。本研究は、健康な食事選択に関する研究として、これまで検討されてこなかった消費者の「食の楽しみ」という視点から検討を試みる研究である。

本研究では、人々の「食の楽しみ」をうばうことなく健康な食生活を送ることを目指し、以下の3点を検討する。

1) 健康な食行動を促進する「食の楽しみ」をもっている者はどのような特徴があるのか

2) 食関連企業はどのような言葉を用いて「食の楽しみ」を喚起しようとしているか

3) 健康な「食の楽しみ」を習得することは可能か

本研究の独自性の1点目は、食環境整備が注目される中、消費者の視点にたつて研究を進める点である。食環境整備は重要であるが、そこで生活する人々が健康な食環境を活用しないと、健康の維持増進にはならない。2点目は、「食の楽しみ」といった食のQOLの向上を目指している点である。「健康な食生活を送ることは、決して食の楽しみをうばうことではない」このメッセージが出せる研究結果が得られたら、健康な食行動の推進に活用できる。3点目は、食環境における情報を扱う点である。食環境の研究の多くは、商品が研究対象とする。しかし、消費者の商品選択には、商品のうたい文句といった情報が関係する。本研究では商品選択に関わる食環境の情報を研究対象とする。

健康な食環境は、商品を提供する側とそれを選択する消費者の双方によって、実現される。消費者の視点にたつた本研究は、今後、産学官の連携により整備されるであろう健康な食環境において、人々が食の楽しみをもち、豊かな食生活を送ることに貢献する。

B. 2022年度の研究

前述の研究目的を達成するために、初年度である2022年度は、まず、健康な食行動を促進する「食の楽しみ」をもっている者の特徴を把握するために、尺度の開発を行った。並行して、食関連企業がどのような言葉を用いて「食の楽しみ」を喚起しているかを調べるために、外食のメニューに使われている言葉を調べ、大学生

を対象に、各メニューに対する魅力度を調査した。また、健康な食事選択に関連して、適量注文を行う者および食事の適正量について過大評価、過小評価している者の特徴、スーパーサイズ嗜好の者の特徴を調べた。各研究の概要は以下の通りである。

研究1. 日本語版 Epicurean eating (美食家の食の楽しみ) 尺度作成の検討

本研究では、Cornil・ChandonのEpicurean eating (美食家の食の楽しみ) 尺度の日本語版を作成し、信頼性と妥当性を検討した。東京都在住勤労者20歳～64歳男女を対象としたデータから、Epicurean eating 尺度13項目を用いて主成分分析を行い、信頼性はクロンバック α 係数と再検査法によって検討し、妥当性は属性・咀嚼習慣等の食生活の項目を用いて検討した。その結果、最終的な項目数は「美食家志向」7項目、「スーパーサイズ嗜好」4項目となった。属性や咀嚼習慣、DEBQ (Dutch Eating Behavior Questionnaire) 得点で妥当な結果が得られ、「美食家志向」得点と「スーパーサイズ嗜好」得点には負の相関がみられた。

研究2. 日本人における「美食家志向」の者の食生活の特徴

本研究では、アメリカ人を対象に開発されたEpicurean eating (美食家の食の楽しみ) 尺度の下位尺度の1つである「美食家志向」について、日本において尺度得点が高い者の特徴を調べた。20歳～64歳男女1,000人を対象とした調査のデータから、Epicurean eating 尺度の「美食家志向」7項目の合計得点を用いた平均得点を算出した。平均得点の分布をもとに、対象者を「美食家志向」低・中・高得点群の3群に分け、属性、BMI、主観的健康感や、主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度等、食生活の項目や外食での適量注文の項目、食態度などについて、比較検討した。その結果、「美食家志向」高得点群には、女性、

主観的健康感が良い者が多く、3群間でBMIに有意差はみられなかった。食生活に関しては主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度が「毎日」である、外食での適量注文を「心掛けている」など、健全な食生活を実践している者が多かった。

研究3. 日本人を対象とした「スーパーサイズ嗜好」の男女別の検討

本研究では、アメリカ人を対象に開発された *Epicurean eating* (美食家の食の楽しみ) 尺度の低位尺度の1つである「スーパーサイズ嗜好」の6項目について、日本人がどう捉えているかを探るため、項目ごとに、属性や食物選択動機の項目を用いて得点の比較検討を行った。東京都在住勤労者20歳～64歳男女1,000人を対象としたデータから、*Epicurean eating* 尺度の「スーパーサイズ嗜好」の他、性別、年齢、身長、体重、食物選択動機を用いた。男女別に検討した結果、女性では、体格で得点差がある項目はなかった。男性では、「スーパーサイズ嗜好」の3項目で、肥満の者で得点が高かった。食物選択動機との検討でも、男性では、「量・大きさ」を重視する項目と正の相関がみられたり、妥当な結果が得られた。「スーパーサイズ嗜好」には、食文化の影響が予想されたことから、日本人の「スーパーサイズ嗜好」を捉えるためには、日本人を対象に、インタビュー調査などの質的調査を行い、項目を抽出する必要性が示唆された。

研究4. 適量注文をしている者の食態度

本研究では、適量注文をしている者の食態度について、男女別に検討した。20歳～64歳の勤労者1,000人を対象に、飲食店で1人分の食事を注文する際の適量注文を行う頻度についてたずねた。実施頻度を得点として計算し、高得点群、中得点群、低得点群の3群に分け、美味しさ、量・大きさ、栄養価、地球への配慮といった食物選択動機に加え、食に対する感謝の気持ち

ち、健康への配慮について、男女別に比較した。その結果、適量注文をしている者は、男女ともに、地球への配慮、食に対する感謝の気持ち、健全な食生活への心掛け、栄養価、季節・旬、安全性、鮮度を重視している者が多かった。

研究5. 食事の適正量を過大評価、過小評価している者の特徴

本研究では、食事の適正量を過大評価、過小評価している者の特徴を調べた。20歳～64歳の勤労者1,000人を対象に実施した調査で、「自分の適正量はどのくらいだと思いますか」とたずね、性別、年齢、身体活動量から算出した適正量との差から、過大評価、適正評価、過小評価の3群に分けた。その後、3群間で、属性、体格、主観的健康感、身体活動量、外食・料理頻度、健全な食生活の心掛けを、男女別に比較検討した。その結果、男性では、過大評価の者に、肥満の者、身体活動量が少ない者、外食をほとんどしない者、健全な食生活を心掛けていない者、50代の者が多かった。一方、過小評価の者には、体格が普通の者、身体活動量が多い者、健全な食生活を心掛けている者、40代の者が多く、外食をよくする者が少なかった。女性では、適正量の過大評価、過小評価と、健康に関する項目において関連はみられなかった。しかし、男性と同じく、過大評価の者に身体活動量が少ない者が多く、過小評価の者に身体活動量が多い者が多かった。

研究6. メニュー名の修飾語の質的検討

本研究では、外食事業者がメニュー名に使用する修飾語の特徴を検討した。2022年2月から10月にかけてインターネットに掲載されていた、全国に店舗を持つ外食事業者の一食分のメニュー463件を解析した結果、修飾語があるメニュー名は214件(46.2%)であった。「修飾語あり」のメニュー名から、287語の修飾語が抽出され、それらは15個の<サブカテゴリ>、さ

らに3個の【カテゴリ】に分類された。カテゴリには【味覚系】【食感系】【情報系】の3個が含まれた。【味覚系】には、＜味＞＜香り＞の2サブカテゴリ、【食感系】には、＜食感＞＜温度＞の2サブカテゴリ、【情報系】には、＜見た目＞＜量（多い）＞＜量（少ない）＞＜種類＞＜素材＞＜調理プロセス＞＜料理全体の特性＞＜作り手＞＜健康＞＜人気＞＜店名＞の11サブカテゴリが含まれた。

2022年度は、これらの研究に加え、「メニュー名の修飾語の質的検討」の研究結果を踏まえ、Google フォームを用いて、大学生を対象に調査を行った。本報告書では、実施手順、調査項目に加え、回答の不備を除いた330人の記述統計の結果を報告する。

C. 引用文献

- 1) 厚生労働省：自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会，https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/other-kenkou_128610_00012.html (2023年1月21日)
- 2) Raghunathan R, Naylor RW, Hoyer WD: The unhealthy = tasty intuition and its effects on taste inferences, enjoyment, and choice of food products, *Journal of Marketing*, **70**(4) <https://doi.org/10.1509/jmkg.70.4.170> 2006 (2006)
- 3) He FJ, Brinsden HC, MacGregor GA: Salt reduction in the United Kingdom: a successful experiment in public health. *Journal of Human Hypertension*, **28**(6):345-352 (2014)
- 4) Januszewska R, Pieniak Z, Verbeke W: Food choice questionnaire revisited in four countries. Does it still measure the same? *Appetite*, **57**(1):94-98 (2011)
- 5) 小林正幸：論理療法と認知行動療法，岩本隆茂・大野裕・坂野雄二（編）認知行動療法の理論と実際，pp. 49-56（1997）.培風館，東京
- 6) Cornil Y, Chandon P: 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 (2016)
- 7) Bédard A, Lamarche PO, Grégoire LM et al.: 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.doi: 10.1371/journal.pone.0244292. (2020)
- 8) 農林水産省：食生活指針について，<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shishinn.html> (2022年10月27日)
- 9) 頓所希望，赤松利恵，小松美穂乃：飲食店経営者の健康な食事に対する信念—健康な食事を売れないと考える経営者の特徴—，*栄養学雑誌*，**80**(3):169-176 (2022)
- 10) Fuster M, Handley MA, Alam T et al: Facilitating healthier eating at restaurants: a multidisciplinary scoping review comparing strategies, barriers, motivators, and outcomes by restaurant type and initiator, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **18**:1479. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041479> (2021)
- 11) Ikonen I, Sotgiu F, Aydinli A et al.: Consumer effects of front-of-package nutrition labeling: an interdisciplinary meta-analysis, *Journal of the Academy of Marketing Science*, **48**: 360–383 (2020)
- 12) Turnwald BP, Bertoldo JD, Crum AJ et al.: Increasing vegetable intake by emphasizing tasty and enjoyable attributes: a randomized controlled multisite intervention for taste-focused labeling, *Psychological Science*, **30** (11):

[https://doi.org/10.1177/0956797619872191\(2019\)](https://doi.org/10.1177/0956797619872191(2019))

D. 研究成果

1. 学会発表

西田依小里, 赤松利恵, 頓所希望: 飲食店において適量を注文している者の特徴, 栄養学雑誌, **80(5)**, 176 (2022) (第 69 回日本栄養改善学会学術大会, 2022 年 9 月, 岡山)

濱下果帆, 赤松利恵: 「美食家の食の楽しみ」尺度日本語版の開発, 栄養学雑誌, **80(5)**, 182 (2022) (第 69 回日本栄養改善学会学術大会, 2022 年 9 月, 岡山)

谷内ななみ, 佐藤清香, 赤松利恵: 外食チェーン店のメニュー名の修飾語の内容分析, 栄養学雑誌, **80(5)**, 208 (2022) (第 69 回日本栄養改善学会学術大会, 2022 年 9 月, 岡山)

日本語版 Epicurean eating（美食家の食の楽しみ）尺度作成の検討

研究補助者 濱下 果帆（お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科 博士前期課程1年）

研究代表者 赤松 利恵（お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系 教授）

研究要旨

本研究では、Cornil・Chandon の Epicurean eating（美食家の食の楽しみ）尺度の日本語版を作成し、信頼性と妥当性を検討した。東京都在住勤労者 20 歳～64 歳男女を対象としたデータから、Epicurean eating 尺度 13 項目を用いて主成分分析を行った。信頼性はクロンバック α 係数と再検査法によって検討し、妥当性は属性・咀嚼習慣等の食生活の項目を用いて検討した。項目選定で除外された項目はなく、主成分分析の結果、最終的な項目数は「美食家志向」7 項目、「スーパーサイズ嗜好」4 項目となった。「美食家志向」のクロンバック α 係数、級内相関係数はともに良好な値が得られ、十分な信頼性が確認されたものの、「スーパーサイズ嗜好」はクロンバック α 係数がやや低い値であった。妥当性では、属性や咀嚼習慣、DEBQ（Dutch Eating Behavior Questionnaire）得点で妥当な結果が得られ、「美食家志向」得点と「スーパーサイズ嗜好」得点には弱い負の相関（ $\rho=-0.16$, $p<0.001$ ）がみられた。

「スーパーサイズ嗜好」は 4 項目残ったものの、2 項目除外されたことから、日本人に適した項目も存在する可能性がある。今後は、日本人を対象に、項目作成の検討の必要性も示唆された。

A. 背景と目的

Cornil・Chandon は、食の楽しみ（eating pleasure）には「本能的な食の楽しみ」と「美食家の食の楽しみ」があると提唱し、Epicurean eating（美食家の食の楽しみ）尺度を開発したり。Epicurean eating 尺度には、「美食家志向」と「スーパーサイズ嗜好」の 2 つの下位尺度が含まれる。「美食家志向」は、食事の感覚や美的評価、心の満足感としての食の喜びを感じている者を捉える項目である。一方で、「スーパーサイズ嗜好」は、空腹を満たすことで得る身体的な満足感を食の楽しみとする者を捉える項目である。

この尺度を用いてアメリカ人を対象に行った先行研究では、「美食家志向」得点と Body Mass Index (BMI) との関連はみられず、「美食家志向」のある者は、節度ある食事で満足感を得てい

て、ウェルビーイングも高いことが示されたり。

食の美的・文化的側面を重んじる文化が根付いている日本において、美的に食を楽しんでいる者の特徴を調べることができれば、食の楽しみを損なうことのない、健康的で望ましい食生活へのアプローチの検討につながる可能性がある。しかしながら、食の楽しみを測定する、日本語の尺度は我々の知る限り存在しない。そこで本研究は、Cornil・Chandon の作成した尺度に倣い、食の楽しみとして、「美食家志向」「スーパーサイズ嗜好」傾向を評価するための、日本語版の尺度を作成することを目的とした。

B. 方法

1. 対象者と手続き

調査は 2021 年 9 月 17 日～22 日、インターネ

ット調査会社マイボイスコム株式会社に登録されている東京都在住勤労者 20 歳～64 歳男女を対象に行った。対象者は、平成 27 年国勢調査の東京都内就業者の性年齢別構成比²⁾に準じて、1,000 人を対象に抽出した。

2. 調査項目

1) Epicurean eating 尺度

Cornil・Chandon によって開発された原版を、原版の著者から使用許可を得た上でダブルバックトランスレーションを行い、研究者らが議論を重ね、項目内容や答えやすさを踏まえて最終版を決定した。調査では「次の文章をよく読み、あなたの考えにあてはまるかをお答えください。正しい答えや間違った答えはありません。あなたのお考えで誠実にご回答ください」という原版と同様の教示を与え、各項目について「まったくそう思わない」から「とてもそう思う」の 7 件法でたずねた。各下位尺度の得点は、「まったくそう思わない」を 1 点、「とてもそう思う」を 7 点として求めた合計得点を項目数で割り、平均得点 (1.0 点～7.0 点) を算出している。逆転項目に関しては、計算時に得点を反転させた。

2) 属性

対象者の性別、年齢、学歴、世帯年収、身長、体重、身長と体重から求めた Body Mass Index (BMI) (kg/m²) を用いた。

3) 咀嚼習慣

ゆっくりよく噛んで食べると、五感を十分に使い食事を味わって食べているとされる³⁾ことから、本研究では、ゆっくりよく噛んで食べているかどうかを、食事を味わっていることの指標とした。農林水産省「令和元 (2019) 年食育に関する意識調査」の項目を用いて⁴⁾、「あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか」とたずね、回答は「ゆっくりよく噛んで食べている」「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」「どちらかといえばゆっくりよく噛んで

食べていない」「ゆっくりよく噛んで食べていない」の 4 件法で得た。

4) 食行動 (Dutch Eating Behavior Questionnaire : DEBQ)

Cornil・Chandon の先行研究に倣って、本研究では、Van Strien らによる原版にもとづいて今田⁵⁾らが作成した、日本語版 DEBQ 質問紙の外発的摂食 10 項目、情動的摂食 13 項目を用いた。外発的摂食は、食べ物の見た目や香りなどによって引き起こされる食行動、情動的摂食は怒り、恐怖、不安といった負の感情を感じた際に生じる食行動の項目であり、先行研究では「美食家志向」「スーパーサイズ嗜好」はそれぞれ外発的摂食、情動的摂食との間に弱い正の相関があったことが示されている¹⁾。調査では「それぞれの項目について、“あなたの日常の行動や気持ち”にもっともよくあてはまると思われるものを、5 段階で評価してください。あなたがふだん経験しないようなことが文中に出てくるかもしれませんが、そのような場合は、想像しながら答えてください」という教示を与え、各項目の回答は「まったく (そうで) ない (1 点)」から「いつも (そうで) ある (5 点)」の 5 件法でたずねた。各下位尺度得点は合計得点を項目数で割った平均 (1.0 点～5.0 点) を算出した。逆転項目に関しては、計算時に得点を反転させている。

3. 倫理的配慮

インターネット調査画面の冒頭で、本研究の目的の他、回答を途中で止めても不利益を被ることはないこと、回答をもって調査協力に同意したとみなすことを説明した。また、本研究は、お茶の水女子大学生物医学的研究の倫理特別委員会の審査で承認を得て実施している (通知番号第 2021-4 号)。

4. 解析方法

解析は、①Epicurean eating 尺度の項目選定の後、原著の方法に倣って②主成分分析、③信頼

性の検討, ④妥当性の検討の順に実施した。

①項目選定では, 天井効果と床効果の確認を行った。本研究では1点~7点の7件法を用いたため, 各項目の得点の平均値+標準偏差が7.0より大きい項目を天井効果, 平均値-標準偏差が1.0未満の項目を床効果とみなして除外することとした⁶⁾。②主成分分析では, 原版に則り, 固有値が1.0以上であることを基準として成分を決定した。項目の除外基準は, 主成分負荷量が0.50未満であることとし, さらに, 下位尺度ごとの項目の得点とその項目以外の得点の相関係数である項目合計相関も確認した^{1,7)}。③信頼性の検討では, 内的整合性を示す指標であるクロンバック α 係数が0.70以上⁷⁾を目安とし, さらに再検査信頼性の級内相関係数の *intraclass correlation coefficients* (ICC) を算出した。ICCの基準として, 0.50未満の場合は信頼性が低く, 0.50~0.75の場合は中程度, 0.75~0.90の場合は良好, 0.90以上の場合は優れた信頼性を示すとされている⁸⁾。④妥当性の検討ではまず, 原版と同様に「美食家志向」が「スーパーサイズ嗜好」と異なる概念であるか確認することを目的として, 「美食家志向」「スーパーサイズ嗜好」の項目とDEBQの外発的摂食・情動的摂食の項目を用いた確証的因子分析を行った。なお, 各項目の回答分布について, Kolmogorov-Smirnovの検定で調べた結果, すべての項目で正規分布は確認できなかった ($p < 0.001$) ため, 本研究では, 一般化された最小二乗法を用いた。適合度指標として χ^2 値, root mean square residual (RMR), good of fit index (GFI), Akaike's information criterion (AIC), Bayesian information criterion (BIC) を用いて, 「美食家志向」と外発的摂食・情動的摂食の3つを潜在変数としたモデル①, 「スーパーサイズ嗜好」と外発的摂食・情動的摂食の3つを潜在変数としたモデル②の適合度をそれぞれ原版の結果と比較した。なお, 原版では「美食家志向」と外発的摂食・情動的摂食の3つを潜在変数としたモデルのみについ

て報告している¹⁾。それぞれの値について, χ^2 値, AIC, BICは小さいほど, RMRは0に近いほど, GFIは1.0に近いほどモデルの当てはまりが良いとされている^{7,9)}。続いて, 「美食家志向」「スーパーサイズ嗜好」の合計得点を項目数で割った平均得点を用いて, 先行研究¹⁾と同様の属性やDEBQの項目, 加えて本研究では, 咀嚼習慣を用いて妥当性を調べた。解析はMann-WhitneyのU検定あるいはKruskal-Wallis検定とBonferroniの多重比較検定, Spearmanの順位相関係数を用いた。解析にはIBM SPSS Statistics 28.0 for Windows (日本アイ・ビー・エム株式会社) とIBM Amos 25.0 for Windows (日本アイ・ビー・エム株式会社) を使用し, 有意水準は5%未満とした (両側検定)。

C. 結果

1. 対象者の属性

解析対象とした1,000人のうち, 男性は558人 (55.8%), 女性は442人 (44.2%), 年齢の範囲は22歳~64歳, 年代別に見ると, 40~49歳が285人 (28.5%) で最も多かった。DEBQの外発的摂食・情動的摂食の得点, BMIの中央値 (25, 75パーセンタイル値) はそれぞれ3.1 (2.7, 3.5) 点, 2.2 (1.5, 3.0) 点, 21.7 (19.5, 24.0) (kg/m^2) であった。

2. 項目選定ならびに主成分分析

Epicurean eating 尺度の各項目にはいずれも天井効果, 床効果はみられなかったため, 全項目を用いて主成分分析を実施した。

主成分分析では, 固有値1.0以上の成分が3つ抽出された。各成分に対する主成分負荷量が0.50以上になった項目の数は, 第一主成分では原版で“Epicurean eating tendency”に含まれていた7項目, 第二主成分では原版で“Supersizing preference”に含まれていた4項目であった。原版で“Supersizing preference”に含まれていた「自分の皿に盛られた食べ物の量が, 支払う金額に

見合うかどうかは重要だ」「ファミリーレストランの一人前の量は以前より増え、多過ぎる（逆転項目）」は第一主成分と第二主成分のいずれに対しても主成分負荷量が 0.50 未満であり、かつ第三主成分に対する主成分負荷量が 0.50 以上であるのが「ファミリーレストランの一人前の量は以前より増え、多過ぎる（逆転項目）」のみだったことから、この 2 項目は除外することとした。その後、11 項目で再度解析を行ったところ、

固有値 1.0 以上の成分は 2 つになり、除外基準に当てはまる項目はなかった（表 1）。また、下位尺度ごとの項目合計相関の値も良好であることを確認した ($r=0.34\sim 0.72$)。先行研究の主成分名（“Epicurean eating tendency” と “Supersizing preference”）より、第一主成分を「美食家志向」、第二主成分を「スーパーサイズ嗜好」と命名し、最終的に「美食家志向」7 項目、「スーパーサイズ嗜好」4 項目からなる尺度となった。

表 1 Epicurean eating 尺度の主成分分析の結果

	主成分負荷量 [†]	
	①	②
第一主成分 美食家志向 ($\alpha=0.89$)		
私は料理の味について、友人と話し合うことが好きだ	0.79	0.098
私は、さまざまな食べ物の味を表現する言葉を、簡単に思いつく	0.79	0.19
他の人よりも、私は、食べ物の見た目やにおい、味、食感を重視する	0.78	0.078
友人は、私のことをグルメだと言う	0.76	0.20
私はさまざまな料理の味をはっきりと、そして容易に想像することができる	0.75	0.021
料理とは、音楽や絵画と同様に、芸術の主要な分野の一つである	0.75	0.019
食べ物にはたくさんの美がある	0.73	-0.068
第二主成分 スーパーサイズ嗜好 ($\alpha=0.64$)		
私は、普通の一人前ではまったく満足できない	0.12	0.86
私は、全体が小皿で構成された食事をあまり楽しめない	-0.009	0.70
私はしばしば、レストランで、少なめの量という選択肢があればと思う（逆転項目）	-0.41	0.55
空腹の時でも、私はおいしくない大盛りの食事よりも、おいしい少なめの量の食事を好む（逆転項目）	-0.59	0.50
固有値	4.6	1.9

$n=1,000$ †抽出法：主成分分析

「次の文章をよく読み、あなたの考えにあてはまるかをお答えください。正しい答えや間違った答えはありません。あなたのお考えで誠実にご回答ください。」という指示を与え、各項目について「まったくそう思わない (1点)」から「とてもそう思う (7点)」の 7 件法でたずねた。

削除された項目：「ファミリーレストランの一人前の量は以前より増え、多過ぎる（逆転項目）」「自分の皿に盛られた食べ物の量が、支払う金額に見合うかどうかは重要だ」

3. 信頼性の検討

内的整合性を示すクロンバック α 係数は「美食家志向」で 0.89、「スーパーサイズ嗜好」は 0.64 であった。解析対象者全体の各下位尺度の得点の平均値（標準偏差）、中央値（25 パーセンタイ

ル値、75 パーセンタイル値）は、「美食家志向」4.1 (1.1) 点、4.0 (3.4, 4.9) 点、「スーパーサイズ嗜好」は 3.5 (1.1) 点、3.8 (2.8, 4.3) 点であった。再検査信頼性については、一元配置変量モデルを用いた級内相関係数の ICC を算出し、

「美食家志向」は ICC=0.85, 「スーパーサイズ嗜好」は ICC=0.89 であった。

4. 妥当性の検討 (表 2, 表 3)

1) 下位尺度「美食家志向」

「美食家志向」の項目, DEBQ の外発的摂食・情動的摂食の項目を用いたモデル①の確証的因子分析の結果, 得られた適合度指標の値は, $\chi^2=1779$, RMR=0.16, GFI=0.88, AIC=1905, BIC=2214 だった。また, 「美食家志向」と外発的摂食・情動的摂食にはそれぞれ正の相関がみられた (外発的摂食: $r=0.45$, $p<0.001$, 情動的摂食: $r=0.31$, $p<0.001$)。外発的摂食と情動的摂食にも正の相関がみられた ($r=0.79$, $p<0.001$)。

続いて平均点を用いて検討した結果, 属性では性別で「美食家志向」得点に差がみられ, 女性で得点が高かった ($p<0.001$)。世帯年収でも得点の差がみられた ($p=0.016$)。年代では有意な差はみられなかった ($p=0.56$)。咀嚼習慣では得点の差がみられ ($p<0.001$)、ゆっくりよく噛んで食べている者で得点が高かった (表 2)。「美食家志向」得点と「スーパーサイズ嗜好」得点の間には弱い負の相関 ($\rho=-0.16$, $p<0.001$)、外発的摂食, 情動的摂食とは, 弱い正の相関 (外発的摂食: $\rho=0.32$, $p<0.001$, 情動的摂食: $\rho=0.16$, $p<0.001$) がみられた。一方, 「美食家志向」得点と BMI の間には, 有意な関連は認められなかった ($p=0.27$) (表 3)。

2) 下位尺度「スーパーサイズ嗜好」

「スーパーサイズ嗜好」の項目, DEBQ の外発的摂食・情動的摂食の項目を用いたモデル②の確証的因子分析の結果, 得られた適合度指標の値は, $\chi^2=1638$, RMR=0.27, GFI=0.88, AIC=1573, BIC=2033 だった。また, 「スーパーサイズ嗜好」と外発的摂食・情動的摂食にはそれぞれ正の相関がみられた (外発的摂食: $r=0.13$, $p=0.006$, 情動的摂食: $r=0.17$, $p<0.001$) 外発的摂食と情動的摂食にも正の相関がみられた。

$r=0.75$, $p<0.001$)。

属性については, 性別で「スーパーサイズ嗜好」得点に差がみられ, 男性で得点が高かった ($p<0.001$)。年代では有意差がみられ ($p<0.001$)、世帯収入では有意な差はみられなかった ($p=0.62$)。咀嚼習慣は得点に差がみられ ($p<0.001$)、ゆっくりよく噛んで食べていないの方が「スーパーサイズ嗜好」得点が高かった (表 2)。BMI とは弱い正の相関がみられた ($\rho=0.19$, $p<0.001$)。DEBQ 得点に関しては, 外発的摂食との関連はなく ($p=0.89$)、情動的摂食とは弱い正の相関がみられた ($\rho=0.22$, $p<0.001$) (表 3)。

D. 考察

本研究では, Cornil・Chandon の作成した尺度を参考に, Epicurean eating 尺度の日本語版を作成し, 信頼性と妥当性を検討した。その結果, 原版と同じく 2 成分が抽出され, 最終的に「美食家志向」7 項目, 「スーパーサイズ嗜好」4 項目となった。信頼性について, 下位尺度「美食家志向」のクロンバック α 係数, 級内相関係数の ICC は基準以上の値を示し, 良好な信頼性を有することが確認された。その一方で下位尺度「スーパーサイズ嗜好」は原版から 2 項目が除外され, 級内相関係数の ICC は良好な値が得られたものの, クロンバック α 係数はやや低かった。また, 妥当性について DEBQ の項目を用いて行った確証的因子分析の結果は, モデル①②ともに原版の結果 ($\chi^2(59)=5110$, RMR=0.09, GFI=0.79, AIC=5228, BIC=5436) と比較してモデルの当てはまりが良かったものの, 「美食家志向」と外発的摂食・情動的摂食の相関は外発的摂食と情動的摂食の相関よりも弱く, これは先行研究の結果と一致した¹⁾。

表 2 属性、咀嚼習慣と Epicurean eating 尺度の得点との関連

		<i>n</i> (%)	美食家志向 (7項目, 1~7 [†])	<i>p</i>	スーパーサイズ 嗜好 (4項目, 1~7 [†])	<i>p</i>
性別 [‡]	男性	558 (55.8)	4.0 (3.4, 4.7)	<0.001	4.0 (3.5, 4.3)	<0.001
	女性	442 (44.2)	4.1 (3.6, 5.0)		3.0 (2.3, 4.0)	
年代 [§]	20~29 歳	171 (17.1)	4.0 (3.4, 4.7)	0.56	3.8 (2.9, 4.0)	<0.001
	30~39 歳	242 (24.2)	4.0 (3.4, 4.7)		4.0 (3.3, 4.3) ^{a,b}	
	40~49 歳	285 (28.5)	4.0 (3.4, 4.9)		3.8 (2.8, 4.3)	
	50~59 歳	218 (21.8)	4.1 (3.6, 4.9)		3.5 (2.8, 4.0) ^a	
	60~64 歳	84 (8.4)	4.1 (3.7, 5.0)		3.3 (2.8, 4.0) ^b	
世帯年収 [§]	200 万円未満	52 (5.2)	4.1 (3.4, 5.0)	0.016	3.5 (2.9, 4.0)	0.62
	200~400 万円未満	176 (17.6)	4.0 (3.3, 4.7)		3.5 (2.8, 4.0)	
	400~600 万円未満	222 (22.2)	4.0 (3.4, 4.7)		3.8 (2.8, 4.3)	
	600 万円以上	442 (44.2)	4.1 (3.6, 5.0)		3.8 (3.0, 4.3)	
	わからない	108 (10.8)	4.0 (3.4, 4.4)		3.8 (3.3, 4.0)	
咀嚼習慣	ゆっくりよく噛んで食べていない	124 (12.4)	3.9 (3.0, 4.6) ^{c,d}	<0.001	4.0 (3.3, 4.4) ^{h,i}	<0.001
	どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない	413 (41.3)	4.0 (3.3, 4.6) ^{e,f}		3.8 (3.0, 4.3) ^{j,k}	
	どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている	363 (36.3)	4.1 (3.7, 5.0) ^{c,e,g}		3.5 (2.8, 4.0) ^{h,j}	
	ゆっくりよく噛んで食べている	100 (10.0)	4.7 (4.0, 5.4) ^{d,f,g}		3.5 (2.5, 4.0) ^{i,k}	

n = 1,000 中央値 (25,75 パーセンタイル値)

[†] 下位尺度得点の範囲

「美食家志向」「スーパーサイズ嗜好」は各項目について「まったくそう思わない (1点)」から「とてもそう思う (7点)」の7件法でたずね、下位尺度得点は、合計得点を項目数で割って平均得点を算出している (1.0-7.0点)。得点が高いほど、各下位尺度の傾向が強いことを示す。逆転項目に関しては、計算時に得点を反転させている。

性別のみ Mann-Whitney の U 検定 ([‡]有意水準 *p* < 0.05)

その他は Kruskal-Wallis 検定と Bonferroni の多重比較検定 (調整済み有意水準 [§]*p* < 0.05/10, ^{||}*p* < 0.05/6, ^{a-k}同符号間の項目間で調整後も有意差あり)

下位尺度「美食家志向」には、料理に対する感覚や、文化的価値を重視する考えを反映した項目が含まれる。これらの項目には「他の人よりも、私は、食べ物の見た目やにおい、味、食感を重視する」など、料理を味わうことや五感を十分に使って食事を楽しむことを大切にしていたり、「食べ物にはたくさんの美がある」など、料理が持つ文化的な意味や美的価値を重んじているといった特徴がある。Cornil・Chandon による先行研究の結果と同様に、本研究においても「美食家志向」得点と「スーパーサイズ嗜好」

得点には弱いながらも負の相関がみられた。すなわち、「美食家志向」の食の楽しみを大切にしている者は、量の多い食事をお腹いっぱい食べることを重視しているわけではない可能性が示唆される。平均点を用いた検討では、原版とおおむね同様の結果¹⁾が得られた。まず、属性では、女性で「美食家志向」得点が高く、BMIとも関連はみられなかった。さらに、本研究では咀嚼習慣についても検討し、ゆっくりよく噛んで食べている者で「美食家志向」得点が高かった。「美食家志向」の項目には「他の人よりも、

私は、食べ物の見た目やにおい、味、食感を重視する」といった、食事を味わって食べている意識に関連した項目が含まれている。ゆっくりよく噛んで食べていると味わって食べているとされる³⁾ため、「美食家志向」得点が高いのは妥当である。外発的摂食、情動的摂食はともに過食をもたらす食行動とされているが¹⁰⁾、日本人

を対象とした先行研究では外発的摂食・情動的摂食と BMI の間には必ずしも相関関係はみられていない^{11,12)}。本研究の結果でも、情動的摂食と BMI との間に相関はほぼなく、外発的摂食と BMI との間にも有意な相関関係はなかった。ゆえに、DEBQ 得点が高くても、食べ過ぎによる肥満にはつながらないことが推察される。

表 3 Epicurean eating 各下位尺度の得点と DEBQ 得点, BMI との関連[†]

	美食家志向		スーパーサイズ嗜好		外発的摂食		情動的摂食	
	ρ	p	ρ	p	ρ	p	ρ	p
スーパーサイズ嗜好	-0.16	<0.001						
外発的摂食	0.32	<0.001	0.004	0.89				
情動的摂食	0.16	<0.001	0.22	<0.001	0.49	<0.001		
BMI	-0.035	0.27	0.19	<0.001	0.002	0.95	0.097	0.002

$n = 1,000$

[†]Spearman の順位相関係数 ($p < 0.05$)

「美食家志向」「スーパーサイズ嗜好」は各項目について「まったくそう思わない (1点)」から「とてもそう思う (7点)」の 7 件法でたずね、下位尺度得点は、合計得点を項目数で割って平均得点を算出している (1.0 点~7.0 点)。得点が高いほど、各下位尺度の傾向が強いことを示す。逆転項目に関しては、計算時に得点を反転させている。

「外発的摂食」「情動的摂食」は、各項目について「まったく (そうで) ない (1点)」から「いつも (そうで) ある (5点)」の 5 件法でたずねた。各下位尺度得点は、合計得点を項目数で割って平均得点を算出している (1.0 点~5.0 点)。得点が高いほど、各下位尺度の傾向が強いことを示す。逆転項目に関しては、計算時に得点を反転させている。

下位尺度「美食家志向」には、料理に対する感覚や、文化的価値を重視する考えを反映した項目が含まれる。これらの項目には「他の人よりも、私は、食べ物の見た目やにおい、味、食感を重視する」など、料理を味わうことや五感を十分に使って食事を楽しむことを大切にしていたり、「食べ物にはたくさんの美がある」など、料理が持つ文化的な意味や美的価値を重んじているといった特徴がある。Cornil・Chandon による先行研究の結果と同様に、本研究においても「美食家志向」得点と「スーパーサイズ嗜好」得点には弱いながらも負の相関がみられた。すなわち、「美食家志向」の食の楽しみを大切にしている者は、量の多い食事をお腹いっぱい食べることを重視しているわけではない可能性が示唆される。平均点を用いた検討では、原版とおおむね同様の結果⁹⁾が得られた。まず、属性では、女性で「美食家志向」得点が高く、BMI と

の関連はみられなかった。さらに、本研究では咀嚼習慣についても検討し、ゆっくりよく噛んで食べている者で「美食家志向」得点が高かった。「美食家志向」の項目には「他の人よりも、私は、食べ物の見た目やにおい、味、食感を重視する」といった、食事を味わって食べている意識に関連した項目が含まれている。ゆっくりよく噛んで食べていると味わって食べているとされる³⁾ため、「美食家志向」得点が高いのは妥当であるといえる。外発的摂食、情動的摂食はともに過食をもたらす食行動とされているが¹⁰⁾、日本人を対象とした先行研究では外発的摂食・情動的摂食と BMI の間には必ずしも相関関係はみられていない^{11,12)}。本研究の結果でも、情動的摂食と BMI との間に相関はほぼなく、外発的摂食と BMI との間にも有意な相関関係はなかった。ゆえに、DEBQ 得点が高くても、食べ過ぎによる肥満にはつながらないと推察される。

下位尺度「スーパーサイズ嗜好」には「私は、普通の一人前ではまったく満足できない」「私はしばしば、レストランで、少なめの量という選択肢があればと思う（逆転項目）」など、食事の量の多さを重視する態度を評価する項目が含まれる。妥当性の検討の結果、「スーパーサイズ嗜好」の得点は、女性と比較して男性で高く、BMIとは正の相関がみられた。また、ゆっくりよく噛んで食べていない者の方が「スーパーサイズ嗜好」得点が高かった。咀嚼習慣に関する先行研究では、速食いをすることで満腹感を得にくく、過食につながるといわれており^{13,14)}、速食いをする習慣がある者は、食事を選ぶ段階で量の多さを重視している可能性がある。これらのことから「スーパーサイズ嗜好」は過食や肥満につながる可能性が示唆される。

以上、本研究では日本語版 Epicurean eating 尺度の作成を試み、下位尺度「美食家志向」の信頼性と妥当性を確認した。それに対して、下位尺度「スーパーサイズ嗜好」は、ある程度の妥当性が確認できたものの、尺度の作成段階で原版の6項目から2項目削除され、尺度の信頼性もやや低い結果となった。

E. 引用文献

- 1) Cornil Y, Chandon P: 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 (2016)
- 2) 総務省：平成27年国勢調査, <https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2015/kekka.html> (2023年1月10日)
- 3) 日本咀嚼学会：咀嚼の本 噛んで食べることの大切さ, pp.61-66 (2006) 口腔保健協会, 東京
- 4) 農林水産省：食育に関する意識調査報告書 PDF形式 (令和2年3月), https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r02/p_df_index.html (2023年1月10日)
- 5) 今田純雄：食行動に関する心理学的研究-3-日本語版 DEBQ 質問紙の標準化, 広島修士大論集, **34**, 281-291 (1994)
- 6) 大竹恵子：なるほど！心理学調査法, 三浦麻子監修, pp.59-94 (2017) 北大路書房, 京都
- 7) 小塩真司: SPSS と Amos による心理・調査データ解析—因子分析・共分散構造分析まで, pp.143,146,180-181 (2010) 東京図書, 東京
- 8) Koo, T.K., Li, M.Y.: A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research, *J. Chiropr. Med.*, **15**, 155-163(2016)
- 9) 小塩真司：はじめての共分散構造分析-Amosによるパス解析, pp.110-111 (2008), 東京書籍, 東京
- 10) Van Strien, T., Frijters, J.E.R., Bergers, G.P.A., et al.: The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior, *Int. J. Eat. Disord.*, **5**, 295-315(1986)
- 11) 加藤佳子, ロズビット ロト：日本の大学生とオーストラリアの大学生の食行動の相違, 安田女子大学紀要, **37**, 209-220 (2009)
- 12) 高山尚子, 雨宮俊彦, 吉津潤, 他：青年期学生を対象とした肥満に影響する食行動の実態調査, 日本健康医学会雑誌, **21**, 28-35 (2012)
- 13) 安藤雄一, 花田信弘, 柳澤繁孝：「ゆっくりとよく噛んで食べること」は肥満予防につながるか?, サイエンスヘルスケア, **8**, 51-63 (2008)
- 14) Andrade, A.M., Greene, G.W., Melanson, K.J.: Eating slowly led to decreases in energy intake within meals in healthy women, *J. Am. Diet. Assoc.*, **108**, 1186-1191(2008)

日本における「美食家志向」の者の食生活の特徴

研究補助者 濱下 果帆（お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科 博士前期課程1年）

研究代表者 赤松 利恵（お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系 教授）

研究要旨

本研究では、アメリカ人を対象に開発された Epicurean eating（美食家の食の楽しみ）尺度の下位尺度の1つである「美食家志向」について、日本において尺度得点が高い者の特徴を調べた。20歳～64歳男女を対象とした調査のデータから、Epicurean eating 尺度の「美食家志向」7項目の合計得点を用いた平均得点を算出した。平均得点の分布をもとに、対象者を「美食家志向」低・中・高得点群の3群に分け、属性、BMI、主観的健康感や、主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度等、食生活の項目や外食での適量注文の項目、食態度などについて、 χ^2 検定、Kruskal-Wallis 検定により比較検討した。その結果、「美食家志向」高得点群には、女性、主観的健康感が良い者が多く、3群間でBMIに有意差はみられなかった。食生活に関しては主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度が「毎日」である、外食での適量注文を「心掛けている」など、健全な食生活を実践している者が多かった。

「美食家志向」の食の楽しみが肥満にはつながらないことが示され、「美食家志向」の者は望ましい食生活を実践していることが示唆された。しかし、「美食家志向」高得点群には女性が多かったことから、今後は性別を考慮した検討を行う必要がある。

A. 背景と目的

Cornil・Chandon は食の楽しみには「美食家の食の楽しみ」と「本能的な食の楽しみ」があると提唱し、Epicurean eating（美食家の食の楽しみ）尺度を開発した¹⁾。Epicurean eating 尺度には「美食家志向」「スーパーサイズ嗜好」の二つの下位尺度が含まれる。「美食家志向」は、食事の美的な面や芸術性を重視して食を楽しんでいる傾向を捉える尺度であるのに対して、「スーパーサイズ嗜好」は、量の多い食事をお腹いっぱい食べることに楽しみを見出している傾向を捉える尺度である。

我々は、日本語版 Epicurean eating 尺度を作成することを目的として、原版の Epicurean eating 尺度の項目を和訳し、尺度化の検討を行った。その結果、「美食家志向」では7項目の尺度とし

ての信頼性・妥当性が確認された。

さらに、原版と同様に「美食家志向」は「スーパーサイズ嗜好」との負の相関がみられた。「美食家志向」に含まれる項目の内容からも、「美食家志向」の者は食事の量よりも質を重視し、望ましい食生活を実践している可能性がある。そこで本研究では、「美食家志向」得点の高い者の食生活の特徴を検討することを目的とした。

B. 方法

1. 対象者と手続き

本研究は、「健康的な食環境整備に向けた食関連企業とのパートナーシップ構築に関する研究」の一環で行われた調査データを用いた。この調査は2021年9月17日～22日、インターネット

調査会社マイボイスコム株式会社に登録されている東京都在住勤労者 20 歳～64 歳男女を対象に行ったものである。対象者は、平成 27 年国勢調査の東京都内就業者の性年齢別構成比²⁾に準じて、1,000 人を対象に抽出した。

2. 調査項目

1) Epicurean eating 尺度 (美食家志向)

Cornil・Chandon によって開発された Epicurean eating 尺度には、「美食家志向 (7 項目)」と「スーパーサイズ嗜好 (6 項目)」が含まれる。本研究では、「美食家志向」の 7 項目を用いた (参照: 図 1)。なお、Epicurean eating 尺度はダブルバックトランスレーション後、回答可能な言葉になるよう、日本人研究者が議論を重ねた。教示は、「次の文章をよく読み、あなたの考えにあてはまるかをお答えください。正しい答えや間違った答えはありません。あなたのお考えで誠実にご回答ください」であり、選択肢は、「まったくそう思わない (1 点)」から「とてもそう思う (7 点)」の 7 件法であった。

2) 属性, BMI, 主観的健康感

対象者の性別, 年齢, 世帯年収, 身長, 体重, 身長と体重から求めた Body Mass Index (BMI) (kg/m^2) を用いた。

主観的健康感に関しては、自身の健康状態に関して「良くない」「あまり良くない」と回答した者を「良くない」群、「まあ良い」「とても良い」と回答した者を「良い」群として、「どちらともいえない」群と合わせた 3 群で比較した。

3) 健康にとって望ましい食生活の実践 (以下、望ましい食生活の実践)

① 朝食摂取頻度

2021 年から開始された「第 4 次食育推進基本計画」では、子どもや若い世代の朝食欠食が課題であるとして、20 歳代および 30 歳代の朝食欠食率を 2025 (令和 7) 年度までに 15%以下にすることを目標に掲げている³⁾。本研究では、朝食摂取頻度について、「ほとんど毎日食べる

と回答した「毎日」群と「週 2~3 日食べない」「週 4~5 日食べない」「ほとんど毎日食べない」と回答した「毎日でない」群の 2 群に分けて解析を行った。

② 主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度

先行研究において、主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度が高い者は、適切な量と質の食事を摂っていることが示されている^{4,5)}。「第 4 次食育推進基本計画」では、「主食・主菜・副菜をそろえた食事を 1 日 2 回以上ほぼ毎日食べている国民の割合の増加」が目標の一つになっており、その目標値は 2025 (令和 7) 年までに国民の 50%以上とすることとされた³⁾。そこで、主食・主菜・副菜をそろえた食事については、その頻度が 1 日に 2 回以上であることが「ほとんど毎日」と回答した「毎日」群と「週 2~3 日」「週 4~5 日」「ほとんどない」と回答した「毎日でない」群の 2 群に分けて解析を行った。

③ 野菜摂取皿数

1 日あたりの野菜摂取皿数についてたずねた項目を用いた。1 日当たりの野菜料理摂取皿数と野菜摂取量との関連を示した先行研究^{6,7)}を参考に、解析は「7 皿以上」「5~6 皿」と回答した「5 皿以上」群と「3~4 皿」「1~2 皿」「ほとんど食べない」と回答した「5 皿未満」群の 2 群に分けて行った。

④ 健全な食生活の実践の意識

健全な食生活を意識して実践しているかについて、2018 年に農林水産省が行った「平成 30 年度食育に関する意識調査」⁸⁾を参考に、日ごろから健全な食生活を実践することを心掛けているかについてたずねた項目を用いた。解析は「常に心掛けている」「心掛けている」と回答した「心掛けている」群と「あまり心掛けていない」「まったく心掛けていない」と回答した「心掛けていない」群の 2 群に分けて行った。

4) 食行動と食態度

① 外食での適量注文

外食での適量注文の項目は、「ふだん、飲食店

で1人分の食事を注文するとき、あなたは以下の項目をどのくらいの頻度行いますか」とたずね、「量を事前に調べたり、量が分かっているお店や量を調節できる店を選ぶ」「メニューを選ぶ際に、量を確認する（写真や栄養成分表示を見たり、店員さんに聞くなど）」「メニューのサイズ展開があれば、自分の適量にあわせたサイズを選ぶ」「自分の適量にあわせて、お店の人に多めや少なめをお願いする」の4項目について、それぞれ「よくする」「ときどきする」「ほとんどしない」「まったくしない」の4つ選択肢の中から1つを選択させた。「よくする」を4点、「まったくしない」を1点として算出した合計得点を項目数で割った平均得点を求め、解析に用いた。

② 食態度

食態度の項目として、Kawasakiらによって開発された、「拡張されたマインドフルイーティング（Expanded Mindful Eating：EME）尺度」⁹⁾のうち、下位尺度「空腹と満腹の刺激」の3項目、「食に対する感謝と気づき」の5項目、「地球環境の健康」4項目を使用した。EMEとは「食事中や、食べものに対する自分の体や感情について判断を下さず、ありのままを認識する」とことと定義されているマインドフルイーティング（Mindful Eating：ME）のモデルを拡張させた概念である。「以下の項目に書かれていることは、食事に関するあなたの考えや行動にどの程度あてはまりますか」とたずね、それぞれ「あてはまる」「ややあてはまる」「あまりあてはまらない」「あてはまらない」の4件法で回答を得ており、「あてはまる」を4点、「あてはまらない」を1点として算出した合計得点を項目数で割って平均得点を求め、解析を行った。

各下位尺度の質問項目の内容は、「空腹と満腹の刺激」には「自分にとっての適量を摂取できたと感じたら、食事を終える」「自分の体の空腹に合わせて、食事をとる」「食べ過ぎてしまいそうだと思った時は、すぐには手を出さず、ひと

呼吸おいてから食事に手を付ける」の3項目、「食に対する感謝と気づき」には「一口一口を味わって食べる」「食べ物の見た目や色、香りを楽しみながら食事をする」「食べている食材や料理から、季節を感じる」「お正月やひな祭りなど、四季の行事食を楽しむ」「食材や生産者、調理者など、食事ができるまでの過程に関わるものや人に感謝する」の5項目が含まれ、「地球環境の健康」には「無（減）農薬、無（低）化学肥料など、環境に配慮された食べ物を購入する」「放牧肉や平飼卵（放し飼）など、動物福祉に配慮された食べ物を購入する」「環境に配慮して、包装の少ない食品を購入する」「地域で取れた食材（地場産物）や、地場産物を使用した弁当などを購入する」の4項目が含まれる。

③ 食に関する主観的 QOL（subjective diet-related quality of life：SDQOL）

食に関して満足している、楽しんでいるという主観的側面の QOL を評価するため、會退らによる先行研究¹⁰⁾を参考に、「食事の時間が楽しい」「食事の時間が待ち遠しい」「食卓の雰囲気は明るい」「日々の食事に満足している」という4項目それぞれに対して「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」「どちらともいえない」「どちらかといえばあてはまる」「あてはまる」の5件法で回答を得た。解析は、「あてはまる」を5点、「あてはまらない」を1点として算出した合計得点を項目数で割り、平均得点を求めて行った。

3. 倫理的配慮

インターネット調査画面の冒頭で、本研究の目的の他、回答を途中で止めても不利益を被ることはないこと、回答をもって調査協力に同意したとみなすことを説明した。本研究は、お茶の水女子大学生物医学的研究の倫理特別委員会の審査で承認を得て実施している（通知番号第2021-4号）。

4. 解析方法

「美食家志向」得点の分布から、各群が 30% 程度になるよう、低・中・高得点群の 3 群に分けた。その後「美食家志向」高得点群の者の属性、主観的健康感、食生活の特徴を、中・低得点群と比較した。検定方法は、属性と主観的健康感、望ましい食生活の実践の項目には χ^2 検定を用い、BMI と適量注文、EME の項目については Kruskal-Wallis 検定と Bonferroni の多重比較検定により、中央値を「美食家志向」の低・中・高得点群の 3 群で比較した。

解析には IBM SPSS Statistics 28.0 for Windows (日本アイ・ビー・エム株式会社) を使用し、有意水準は 5%未満とした (両側検定)。

C. 結果

1. 「美食家志向」の回答分布と得点の分布

「美食家志向」の 7 項目の回答分布を図 1 に

示す。回答の分布では大きな偏りはみられなかった。

また、尺度得点を算出した結果、平均値 (標準偏差)、中央値 (25 パーセンタイル値, 75 パーセンタイル値) は、4.1 (1.1) 点, 4.0 (3.4, 4.9) 点, 最小~最大得点は 1.0 点~7.0 点であった。尺度得点の分布は図 2 のとおりである。分布から、低・中・高得点群の 3 群に分けた。

2. 「美食家志向」の 3 群による属性および BMI, 主観的健康感

対象者全体の属性の分布は、表 1 のとおりである。「美食家志向」の 3 群で比較した結果、性別と世帯年収、主観的健康感で差がみられ (性別と主観的健康感 $p<0.001$, 世帯年収 $p=0.049$), 高得点群で女性が多く、世帯年収 600 万円以上が半数を超え、主観的健康感が良い者が多かった。年代、BMI に有意差はみられなかった。

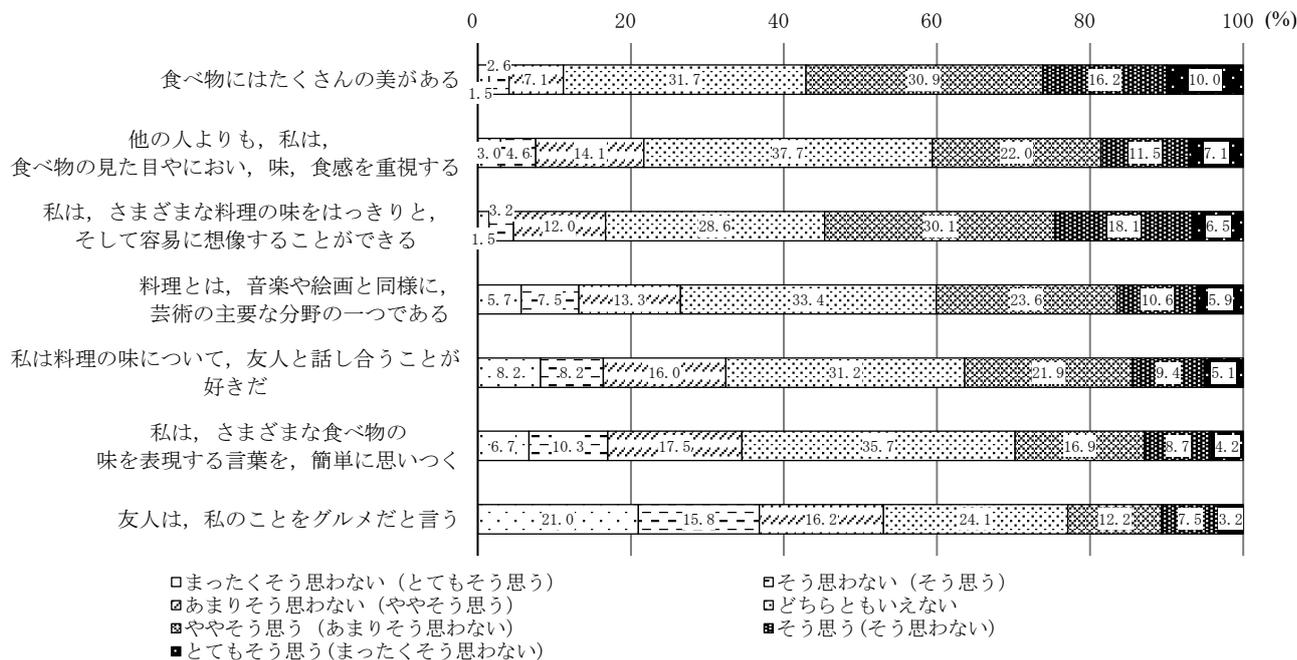


図 1 「美食家志向」の項目の回答分布 (n=1,000)

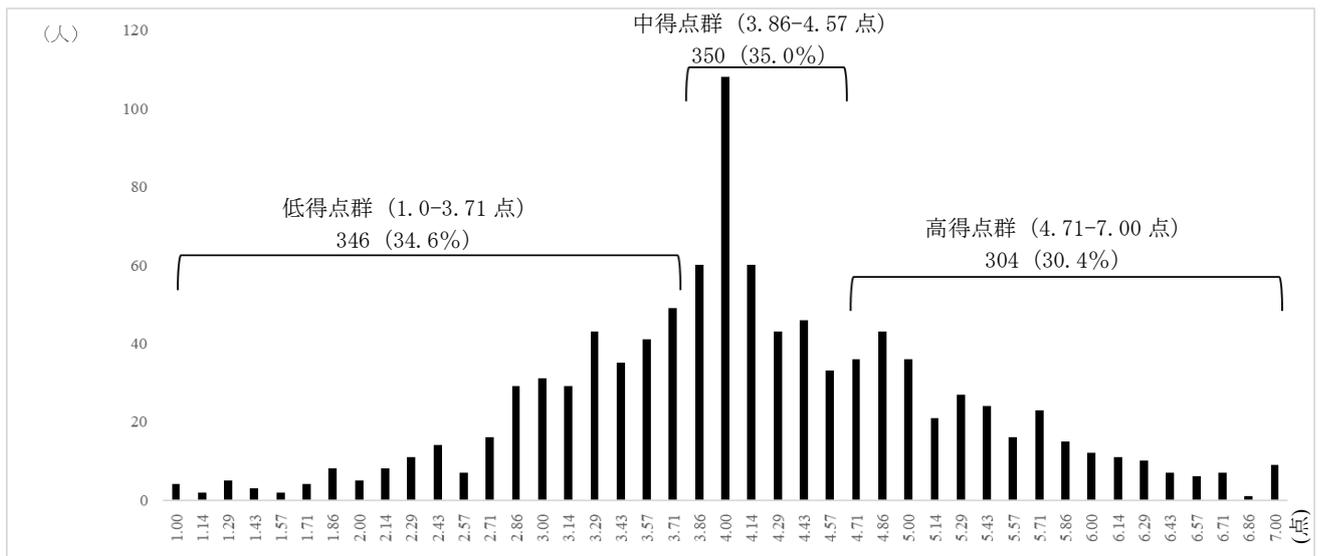


図2 「美食家志向」得点の分布 (n=1,000)

表1 「美食家志向」の3群による属性, 主観的健康感およびBMI

		美食家志向3群				
		全体 n=1,000	低得点群 n=346	中得点群 n=350	高得点群 n=304	p
性別 [†]	男性	558 (55.8)	205 (59.2)	210 (60.0)	143 (47.0)	<0.001
	女性	442 (44.2)	141 (40.8)	140 (40.0)	161 (53.0)	
年代 [†]	20~29歳	171 (17.1)	61 (17.6)	64 (18.3)	46 (15.1)	0.66
	30~39歳	242 (24.2)	87 (25.1)	84 (24.0)	71 (23.4)	
	40~49歳	285 (28.5)	104 (30.1)	89 (25.4)	92 (30.3)	
	50~59歳	218 (21.8)	71 (20.5)	82 (23.4)	65 (21.4)	
	60~64歳	84 (8.4)	23 (6.6)	31 (8.9)	30 (9.9)	
	65歳以上	100 (10.0)	35 (10.1)	40 (11.4)	26 (8.6)	
世帯年収 [†]	200万円未満	52 (5.2)	19 (5.5)	16 (4.6)	17 (5.6)	0.049
	200~400万円未満	176 (17.6)	66 (19.1)	65 (18.6)	45 (14.8)	
	400~600万円未満	222 (22.2)	88 (25.4)	71 (20.3)	63 (20.7)	
	600万円以上	442 (44.2)	134 (38.7)	152 (43.4)	156 (51.3)	
	わからない	108 (10.8)	39 (11.3)	46 (13.1)	23 (7.6)	
主観的健康感	良くない	166 (16.6)	74 (21.4)	56 (16.0)	36 (11.8)	<0.001
	どちらともいえない	267 (26.7)	118 (34.1)	98 (28.0)	51 (16.8)	
	良い	567 (56.7)	154 (44.5)	196 (56.0)	217 (71.4)	
BMI [‡]		21.7 (19.5, 24.0)	21.9 (19.6, 24.5)	21.7 (19.5, 23.9)	21.6 (19.6, 23.9)	0.49

[†]n (%), χ^2 検定

[‡]中央値 (25パーセンタイル値, 75パーセンタイル値), Kruskal-Wallis 検定

3. 「美食家志向」3群の望ましい食生活の実践と適量注文, 食態度と SDQOL

望ましい食生活の実践と適量注文, 食態度について検討した結果を表2に示す。まず望ましい食生活について, 「美食家志向」高得点群には主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度が毎日である者, 野菜摂取皿数が1日に5皿以上である者, 健全な食生活を実践することを心掛けている者が多かった(各々 $p<0.001$)。朝食摂取頻度

には有意差はみられなかった($p=0.34$)。外食での適量注文, 食態度に関しても有意差がみられ, 「美食家志向」高得点群には他の2群と比較して外食の際に適量注文を心掛けている者が多く($p<0.001$), EMEの「空腹と満腹の刺激」「食に対する感謝と気づき」「地球環境の健康」得点はいずれも高い者が多かった(各々 $p<0.001$)。さらに, SDQOL得点も高い者が多かった($p<0.001$)

表2 「美食家志向」3群の望ましい食生活の実践と食態度, SDQOL

		美食家志向3群				p
		全体 n=1,000	低得点群 n=346	中得点群 n=350	高得点群 n=304	
朝食摂取頻度 [†]	毎日でない	289 (28.9)	110 (31.8)	96 (27.4)	83 (27.3)	0.34
	毎日	711 (71.1)	236 (68.2)	254 (72.6)	221 (72.7)	
主食・主菜・副菜を そろえた食事の頻度 [†]	毎日でない	684 (68.4)	254 (73.4)	250 (71.4)	180 (59.2)	<0.001
	毎日	316 (31.6)	92 (26.6)	100 (28.6)	124 (40.8)	
野菜摂取皿数 [†]	5皿未満	934 (93.4)	333 (96.2)	331 (94.6)	270 (88.8)	<0.001
	5皿以上	66 (6.6)	13 (3.8)	19 (5.4)	34 (11.2)	
健全な食生活の実践 [†]	心掛けていない	383 (38.3)	190 (54.9)	139 (39.7)	54 (17.8)	<0.001
	心掛けている	617 (61.7)	156 (45.1)	211 (60.3)	250 (82.2)	
外食での適量注文 [‡]		2.5 (2.0, 3.0)	2.3 (1.8, 2.8)	2.5 (2.0, 3.0)	3.0 (2.5, 3.3)	<0.001
EME「空腹と満腹の刺激」 [§]		2.7 (2.3, 3.0)	2.7 (2.0, 3.0)	2.7 (2.3, 3.0)	3.0 (2.7, 3.3)	<0.001
EME「食に対する感謝と気づき」 [§]		2.8 (2.4, 3.0)	2.4 (2.0, 2.6)	2.8 (2.4, 3.0)	3.1 (2.8, 3.6)	<0.001
EME「地球環境の健康」 [§]		2.3 (2.0, 2.8)	2.0 (1.5, 2.3)	2.3 (2.0, 2.8)	2.8 (2.3, 3.0)	<0.001
SDQOL [¶]		3.6 (3.0, 4.3)	3.3 (2.8, 3.8)	3.5 (3.0, 4.0)	4.0 (3.8, 4.8)	<0.001

[†]n (%), χ^2 検定

[‡]中央値 (25パーセンタイル値, 75パーセンタイル値), Kruskal-Wallis 検定

[§]外食での適量注文は4項目の合計得点を項目数で割り, 平均点を算出した (1.0点~4.0点)

[¶]拡張されたマインドフルイーティング (EME) 尺度について, 「空腹と満腹の刺激」は3項目, 「食に対する感謝と気づき」は5項目, 「地球環境の健康」は4項目の合計得点を項目数で割り, 平均点を算出した (1.0点~4.0点)

[¶]食に関する主観的 QOL (SDQOL) について, 4項目の合計得点を項目数で割り, 平均点を算出した。 (1.0点~5.0点)

D. 考察

本研究では, アメリカ人を対象に開発された Epicurean eating (美食家の食の楽しみ) 尺度の下位尺度である「美食家志向」について, 平均得点から対象者を3群に分け, 高得点群の者の食生活の特徴を低・中得点群の者と比較検討した。その結果, 「美食家志向」高得点群には女性が多

く, 健全な食生活を意識している, 主観的健康感が良い者が多かった。さらに, 「美食家志向」の者は望ましい食生活を実践し, 適量の食事を心掛けている者が多かった。BMI との関連はみられなかったことから, 「美食家志向」の食の楽しみは肥満をもたらすものではないとした Cornil・Chandon の考察が¹⁾, 日本人にも当ては

まる可能性が示唆される。

加えて、「美食家志向」の者は、季節感や行事食を楽しみ、地球環境に配慮した食生活をしている者が多かった。「美食家志向」の項目には、食事の美的・文化的な面を楽しむ考えを評価する項目が含まれており、この結果は妥当であると考えられる。また、「美食家志向」の者ではSDQOL 得点も高かったため、「美食家志向」の食の楽しみは食の QOL の向上にもつながる可能性が示された。

以上、本研究では「美食家志向」の者の食生活の特徴を検討し、食事の美的な面や芸術性を重視して食を楽しんでいる者が、適量の食事摂取をしている、主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度が高いなど、望ましい食生活を実践していることを示した。さらに、「美食家志向」の者は主観的健康感が良く、SDQOL 得点も高かったことから、「美食家志向」が心身の健康維持増進に寄与する可能性も示唆された。しかしながら、「美食家志向」高得点群には女性が多かったことがこれらの食生活の特徴にも影響していた可能性も考えられる。今後は、性別で調整した解析を行う必要がある。

E. 引用文献

- 1) Cornil Y, Chandon P: 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 (2016)
- 2) 総務省：平成 27 年国勢調査, <https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2015/kekka.html> (2023 年 1 月 6 日)
- 3) 農林水産省：第 4 次食育推進基本計画 令和 3 年 3 月, https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/attach/pdf/210331_35-6.pdf (2023 年 1 月 6 日)
- 4) 武見ゆかり：栄養・食生活のモニタリング及び食環境整備に関する研究,

<http://www.pbhealth.med.tohoku.ac.jp/japan21/pdf/o-25-10.pdf> (2023 年 1 月 6 日)。

- 5) 黒谷佳代, 中出麻紀子, 瀧本秀美: 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取状況との関連, *栄養学雑誌*, **76**, 77-88 (2018)
- 6) 串田修, 村山伸子, 入山八江, 他: 成人男性における野菜摂取行動の変容ステージを評価するための日本版アルゴリズムの検討, *栄養学雑誌*, **69**, 294-303 (2011)
- 7) 小澤啓子, 武見ゆかり, 衛藤久美, 他: 壮中年期において野菜摂取の行動変容ステージおよび野菜料理摂取皿数は野菜摂取量の指標となり得るか, *栄養学雑誌*, **71**, 97-111 (2013)
- 8) 農林水産省: 食育に関する意識調査報告書 PDF 形式 (平成 31 年 3 月), https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r02/pdf_index.html (2023 年 1 月 6 日)
- 9) Kawasaki, Y., Akamatsu, R., Omori, M., et al.: Development and validation of the expanded mindful eating scale, *Int. J. Health Care Qual. Assur.*, doi: 10.1108/IJHCQA-01-2020-0009 (2020)
- 10) 會退友美, 赤松利恵, 林英美, 他: 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**, 181-187 (2012)

日本人を対象とした「スーパーサイズ嗜好」の男女別の検討

研究代表者 赤松 利恵（お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系 教授）

研究補助者 濱下 果帆（お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科 博士前期課程1年）

研究要旨

本研究では、アメリカ人を対象に開発された Epicurean eating（美食家の食の楽しみ）尺度の下位尺度の1つである「スーパーサイズ嗜好」の6項目について、日本人がどう捉えているかを探るため、項目ごとに、属性や食物選択動機の項目を用いて得点の比較検討を行った。東京都在住勤労者20歳～64歳男女1,000人を対象としたデータから、Epicurean eating 尺度の「スーパーサイズ嗜好」6項目の他、性別、年齢、身長、体重、食物選択動機（10項目）を用いた。「スーパーサイズ嗜好」の得点は、得点が高い方が「スーパーサイズ嗜好」を意味する。男女別に検討した結果、女性では、体格で得点差がある項目はなかった。男性では、「(逆) 私はしばしば、レストランで少なめの量という選択肢があればと思う」「(逆) ファミリーレストランの一人前の量は以前より増え、多すぎる」「(逆) 空腹の時でも、私はおいしくない大盛りの食事よりも、おいしい少なめの量の食事を好む」で得点差がみられ、3項目とも、肥満の者で得点が高かった。食物選択動機との検討でも、男性では、「量・大きさ」を重視する項目と正の相関がみられたり、妥当な結果が得られた。「スーパーサイズ嗜好」には、食文化の影響が予想されたことから、日本人の「スーパーサイズ嗜好」を捉えるためには、日本人を対象に、インタビュー調査などの質的調査を行い、項目を抽出する必要性が示唆された。

A. 背景と目的

Cornil・Chandon は、食の楽しみ（eating pleasure）には「本能的な食の楽しみ」と「美食家の食の楽しみ」があるとし、Epicurean eating（美食家の食の楽しみ）尺度を開発した¹⁾。Epicurean eating 尺度には、「美食家志向（epicurean tendencies）」と「スーパーサイズ嗜好（supersizing preference）」の2つの下位尺度が含まれる。「美食家志向」は、食事を芸術としてみたり、食べる時の感覚を重視し食事を楽しむ者を捉える項目である一方、「スーパーサイズ嗜好」は、お腹いっぱい食べることを食の楽しみとする者を捉える項目である。

原版を開発した著者 Cornil と Chandon は、それぞれカナダとフランスにある組織に所属しており、調査はアメリカ人を対象に行われている。

日本においても、肥満は問題視されており、令和元（2019）年の報告では、Body Mass Index（BMI）25kg/m²の者は26.3%と25%を超えていた²⁾。しかし、BMI30kg/m²以上は、4.5%であり²⁾、アメリカの33.9%³⁾と比較するとはるかに低い。さらに日本の女性では痩せが問題となっており、国も特に若年女性を対象とした痩せを重点課題としてあげている⁴⁾。このように、食文化の違いに加え、健康の課題も異なることから、日本人を対象に、「スーパーサイズ嗜好」の項目をどう捉えているか、把握することは、意義があると考えられる。そこで、本研究では、「スーパーサイズ嗜好」の各項目について、日本人がどう捉えているかを探るため、項目ごとに、属性や食物選択動機の項目で比較検討する。

B. 方法

1. 対象者と手続き

2021年9月17日～22日、インターネット調査会社マイボイスコム株式会社に登録されている東京都在住勤労者20歳～64歳男女を対象に行ったデータを用いた。対象者は、平成27(2015)年国勢調査の東京都内就業者の性年齢別構成比⁵⁾に準じて、1,000人を対象に抽出されている。

2. 調査項目

1) Epicurean eating 尺度(スーパーサイズ嗜好)

Cornil・Chandonによって開発されたEpicurean eating 尺度には、「美食家志向(7項目)」と「スーパーサイズ嗜好(6項目)」が含まれる。本研究では、「スーパーサイズ嗜好」の6項目を用いた(参照:表1)。なお、Epicurean eating 尺度はダブルバックトランスレーション後、回答可能な言葉になるよう、日本人研究者が議論を重ねた。教示は、「次の文章をよく読み、あなたの考えにあてはまるかをお答えください。正しい答えや間違った答えはありません。あなたのお考えで誠実にご回答ください」であり、選択肢は、「全くそう思わない(1点)」から「とてもそう思う(7点)」の7件法であった。逆転項目については、計算時に得点を反転させた。

2) 属性

肥満の者の他、男性、若い者の方が「スーパーサイズ嗜好」であると考えられたことから、属性からは、性別、年齢、身長、体重の項目を用いた。加えて、大盛りの方が得だと思えるのは、低収入の者に多いと予想されることから、世帯年収の項目も用いた。身長と体重から、BMI(kg/m²)をもとめ、痩せ、適正、肥満の3群に体格を分けた。体格の3群は、食事摂取基準の目標とするBMIを参考とし、適正は20歳～49歳では18.5～24.9kg/m²、50～64歳では20～24.9kg/m²とした⁶⁾。

3) 食物選択動機

食品を選択する際、何を重視して選んでいるかをたずねた食物選択動機の項目も用いた。食

物選択動機の項目は、「おいしさ」「好み」「量・大きさ」など10項目が含まれる。「スーパーサイズ嗜好」の者は、たとえば、「量・大きさ」を“非常に重視している”と答えると考えられるため、「スーパーサイズ嗜好」の項目と食物選択動機の項目の関連性を調べた。調査では、それぞれの項目について、“ほとんど重視していない(1点)”から、“非常に重視している(4点)”の4件法でたずねている。

3. 倫理的配慮

インターネット調査画面の冒頭で、本研究の目的の他、回答を途中で止めても不利益を被ることはないこと、回答をもって調査協力に同意したとみなすことを説明した。また、本研究は、お茶の水女子大学生物医学的研究の倫理特別委員会の審査で承認を得て実施している(通知番号第2021-4号)。

4. 解析方法

日本では、男女で肥満の文武が異なることから³⁾、本研究では、男女別に解析をすることにした。

まず、「スーパーサイズ嗜好」の各項目の度数分布を確認した。各項目の正規性について、Kolmogorov-Smirnovの検定を用いて調べた結果、すべて項目で正規分布が確認できなかったため、($p < 0.001$)、属性での比較では、ノンパラメトリック検定のMann-WhitneyのU検定、Kruskal-Wallis検定を用いて、中央値を比較した。食物選択動機の項目では、Spearmanの相関係数を求めた。

C. 結果

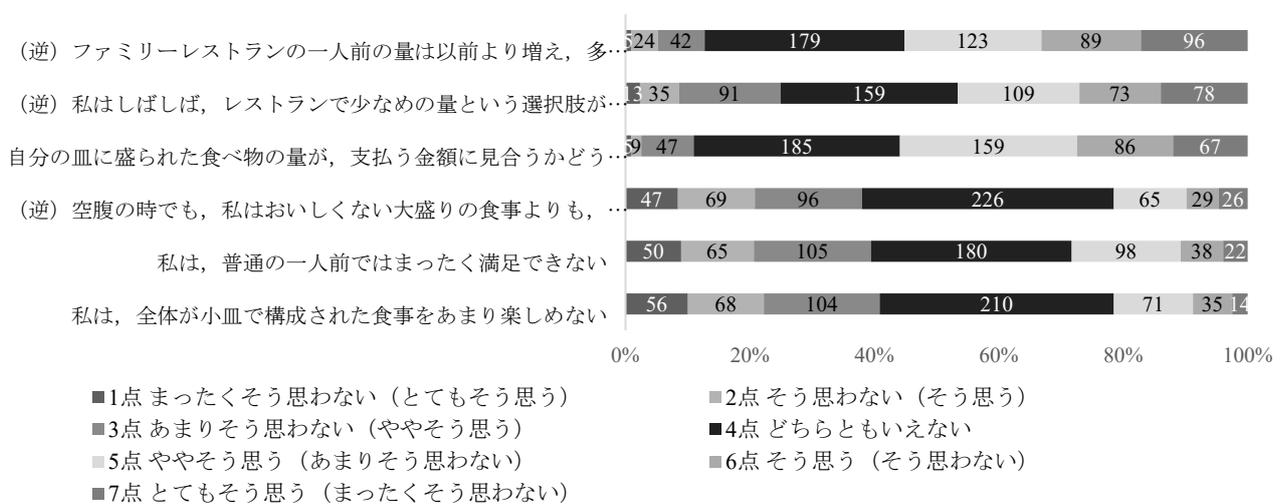
1. 各項目の回答分布

図1に各項目の回答分布を示した。得点が高い方が「スーパーサイズ嗜好」を示す。男女それぞれで、7点を選択した者が多かった順に並べた。男性では、7点が多かった項目は「ファミ

リーレストランの一人前の量は以前より増え、多すぎる(逆転項目)」であった(96人, 17.2%)。一方、女性で、最も7点が多かった項目は、「自分の皿に盛られた食べ物の量が、支払う金額に見合うかどうかは重要だ」であった(55人, 12.4%)。逆に、1点を選択した者が多かった項目をみると、女性で最も多かった24.4%(108人)が1点を選択した「私は、普通の一人前ではまったく満足できない」は、男性では、9.0%(50人)であった。男性で最も1点が多かった項目

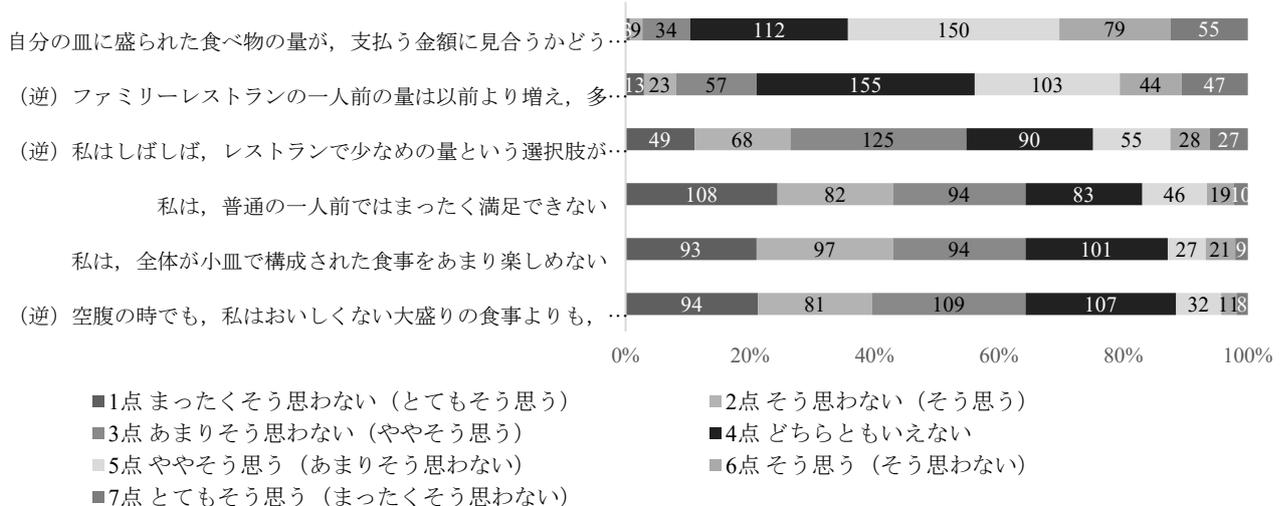
は、「私は全体が小皿で構成された食事をあまり楽しめない」であったが、10.0%(56人)で、女性の1点が多かった24.4%の半分以下であった。

次に、各項目を得点として扱い、男女による得点の比較を行った。結果を表1に示す。6項目中、「自分の皿に盛られた食べ物の量が、支払う金額に見合うかどうかは重要だ」のみ、得点差がみられず、それ以外の項目では、すべて男性の得点が高かった(すべて $p < 0.001$)。



7点(「とてもそう思う」、逆転項目では「まったくそう思わない」)を選んだ者が多かった順に並べた。得点が高い方が「スーパーサイズ嗜好」を意味する。

図 1-1 「スーパーサイズ嗜好」の各項目の回答：男性 (n=558)



7点(「とてもそう思う」、逆転項目では「まったくそう思わない」)を選んだ者が多かった順に並べた。得点が高い方が「スーパーサイズ嗜好」を意味する。

図 1-2 「スーパーサイズ嗜好」の各項目の回答：女性 (n=442)

表1 男女による「スーパーサイズ嗜好」各項目の得点比較 (N=1,000)

項目	男性 n=558	女性 n=442	p 値
(逆) 私はしばしば、レストランで少なめの量という選択肢があればと思う	4.0 (3.8, 6.0)	3.0 (2.0, 4.3)	<0.001
(逆) ファミリーレストランの一人前の量は以前より増え、多すぎる	5.0 (4.0, 6.0)	4.0 (4.0, 5.0)	<0.001
私は、普通の一人前ではまったく満足できない	4.0 (3.0, 5.0)	3.0 (2.0, 4.0)	<0.001
自分の皿に盛られた食べ物の量が、支払う金額に見合うかどうかは重要だ	5.0 (4.0, 6.0)	5.0 (4.0, 6.0)	0.059
(逆) 空腹の時でも、私はおいしくない大盛りの食事よりも、おいしい少なめの量の食事を好む	4.0 (3.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	<0.001
私は、全体が小皿で構成された食事をあまり楽しめない	4.0 (3.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	<0.001

最小値1点～最大値7点, Mann-Whitney のU検定による中央値 (25%値, 75%値) の比較

2. 各項目の属性による比較

次に、男女別に属性ごとの得点の比較を行った。表2にその結果を示す。男性の結果をみると、年齢では、「私は、普通の一人前ではまったく満足できない (p=0.001)」と「私は、全体が小皿で構成された食事をあまり楽しめない (p=

0.001)」の項目で有意差がみられ、年齢が高い者の得点が低かった。女性の年齢の結果では、これらの項目では、有意差はみられず、唯一「(逆) ファミリーレストランの一人前の量は以前より増え、多すぎる (p=0.007)」の項目で、差がみられ、年齢が高い者の得点が低かった。

表2-1 属性による「スーパーサイズ嗜好」各項目の得点比較：男性 (n=558)

	n	思選少ば(逆) う択なレ 肢めレ がの私 あ量トは れとラし ばいンば とうでし	増前レ(逆) えの量ト 多はラフ すは以ン ぎる前のミ るよりー り人	足前私 では、普 できはま通 ないたの く一 満人	だう支た自 か払食分 どうべの う金物皿 か額のに はに見がら 重要合'れ	少よなも(逆) なりい私 めも大私 の'盛は空 量おりお腹 のいのいの 食し食し時 い事くで	いをで私 あ構は りさ全 楽れ体 したか め食小 な事皿
年齢							
20-29	86	4.0 (4.0, 5.3)	5.0 (4.0, 6.0)	4.0 (3.0, 5.0)	4.0 (4.0, 5.0)	4.0 (3.0, 4.0)	4.0 (3.0, 4.0)
30-39	136	4.0 (3.0, 6.0)	5.0 (4.0, 6.0)	4.0 (3.0, 5.0)	5.0 (4.0, 6.0)	4.0 (3.0, 4.0)	4.0 (3.0, 5.0)
40-49	161	4.0 (3.0, 6.0)	5.0 (4.0, 6.0)	4.0 (3.0, 5.0)	5.0 (4.0, 6.0)	4.0 (3.0, 4.0)	4.0 (3.0, 4.0)
50-59	125	4.0 (3.5, 6.0)	5.0 (4.0, 6.0)	4.0 (2.5, 5.0)	5.0 (4.0, 6.0)	4.0 (2.5, 4.0)	4.0 (2.0, 4.0)
60-64	50	4.0 (3.0, 5.0)	4.0 (4.0, 5.3)	3.0 (2.0, 4.0)	4.0 (4.0, 5.0)	3.0 (2.0, 4.0)	4.0 (2.0, 4.0)
p 値		0.807	0.615	0.001	0.113	0.214	0.001
年収							
200万円未満	22	4.0 (4.0, 6.0)	4.0 (4.0, 6.0)	5.0 (4.0, 6.0)	5.0 (4.0, 6.0)	4.0 (3.0, 5.3)	4.0 (2.8, 4.3)
200-400万円未満	77	4.0 (4.0, 6.0)	4.0 (4.0, 6.0)	5.0 (4.0, 6.0)	5.0 (4.0, 5.0)	4.0 (3.0, 4.0)	4.0 (3.0, 4.0)
400-600万円未満	131	5.0 (3.0, 6.0)	5.0 (3.0, 6.0)	5.0 (4.0, 6.0)	5.0 (4.0, 6.0)	4.0 (3.0, 5.0)	4.0 (3.0, 4.0)
600万円以上	277	4.0 (3.0, 6.0)	4.0 (3.0, 6.0)	5.0 (4.0, 6.0)	5.0 (4.0, 6.0)	4.0 (3.0, 4.0)	4.0 (3.0, 4.0)
p 値		0.911	0.930	0.758	0.256	0.794	0.678
体格							
やせ	50	4.0 (3.0, 5.0)	5.0 (4.0, 6.0)	4.0 (2.0, 5.0)	5.0 (4.0, 6.0)	3.0 (2.8, 4.0)	4.0 (3.0, 4.0)
適正	373	4.0 (3.0, 5.0)	5.0 (4.0, 6.0)	4.0 (3.0, 5.0)	5.0 (4.0, 6.0)	4.0 (3.0, 4.0)	4.0 (3.0, 4.0)
肥満	135	5.0 (4.0, 6.0)	5.0 (4.0, 6.0)	4.0 (3.0, 5.0)	5.0 (4.0, 6.0)	4.0 (3.0, 5.0)	4.0 (2.0, 4.0)
p 値		0.005	0.021 [†]	0.716	0.537	0.015	0.122

最小値1点～最大値7点, 得点が高い方が「スーパーサイズ嗜好」を意味する; Kruskal-Wallis の検定による中央値 (25%値, 75%値) の比較

[†]一元配置分散分析による平均値 (標準偏差) [やせ 4.9(1.4)点, 適正 4.8(1.4)点, 肥満 5.2(1.4)点] の比較の結果, p=0.014

表 2-2 属性のよる「スーパーサイズ嗜好」各項目の得点比較：女性 (n=442)

	n	の量という選択肢があればと思う	(逆) 私はしばしば、レストランで少なめ	は以前より増え、多すぎる	(逆) ファミリーレストランの一人前の量は	は、普通の一人前ではない	か、重要な	金額に見合うかどうか	自分の皿に盛られた食べ物の量が、支払う	食事を好む	おいしい少なめの量の食事を好む	(逆) 空腹の時でも、私はおいしくない大盛りの食事よりも、おいしい少なめの量の食事を好む	私は、全体が小皿で構成された食事をあまり楽しめない
年齢													
20-29	85	3.0 (2.0, 4.0)	4.0 (4.0, 5.0)	3.0 (1.0, 4.0)	5.0 (4.0, 5.5)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)
30-39	106	3.5 (3.0, 5.0)	5.0 (4.0, 6.0)	3.0 (2.0, 5.0)	5.0 (4.0, 6.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)
40-49	124	3.0 (3.0, 5.0)	4.0 (4.0, 5.0)	3.0 (2.0, 4.0)	5.0 (4.0, 6.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)
50-59	93	3.0 (2.0, 4.0)	4.0 (4.0, 5.0)	3.0 (1.0, 4.0)	5.0 (4.0, 5.5)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)
60-64	34	3.0 (2.0, 5.0)	4.0 (3.8, 5.0)	2.5 (1.0, 4.0)	5.0 (4.0, 6.0)	2.0 (1.0, 3.0)	2.0 (1.0, 3.0)	2.0 (1.0, 3.0)	2.0 (1.0, 3.0)	2.0 (1.0, 3.0)	2.0 (1.0, 3.0)	2.0 (1.0, 3.0)	2.0 (2.0, 4.0)
<i>p</i> 値		0.271	0.007	0.148	0.406	0.081	0.967						
年収													
200 万円未満	30	3.5 (2.8, 5.0)	4.0 (4.0, 5.3)	2.0 (1.0, 4.0)	5.0 (4.0, 7.0)	3.5 (2.0, 4.3)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.3)
200-400 万円未満	99	3.0 (2.0, 5.0)	5.0 (4.0, 5.0)	2.0 (1.0, 4.0)	5.0 (4.0, 6.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)
400-600 万円未満	91	4.0 (3.0, 5.0)	4.0 (4.0, 5.0)	3.0 (2.0, 4.0)	5.0 (4.0, 6.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)
600 万円以上	165	3.0 (3.0, 4.5)	4.0 (4.0, 5.0)	3.0 (1.0, 4.0)	5.0 (4.0, 6.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)
<i>p</i> 値		0.586	0.337	0.602	0.642	0.273	0.249						
体格													
やせ	115	3.0 (2.0, 4.0)	4.0 (4.0, 5.0)	3.0 (1.0, 4.0)	5.0 (4.0, 6.0)	2.0 (1.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)
適正	277	3.0 (2.0, 5.0)	4.0 (4.0, 5.0)	3.0 (2.0, 4.0)	5.0 (4.0, 6.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)
肥満	50	4.0 (3.0, 5.0)	4.0 (4.0, 6.0)	3.0 (2.0, 4.3)	5.0 (5.0, 6.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)	3.0 (2.0, 4.0)
<i>p</i> 値		0.059	0.088	0.098	0.118	0.140	0.385						

最小値 1 点～最大値 7 点、得点が高い方が「スーパーサイズ嗜好」を意味する；Kruskal-Wallis の検定による中央値 (25% 値, 75% 値) の比較

年収による比較では、男女ともに差がある項目はなかった。体格による比較では、男性のみで、「(逆) 私はしばしば、レストランで少なめの量という選択肢があればと思う ($p=0.005$)」「(逆) ファミリーレストランの一人前の量は以前より増え、多すぎる ($p=0.021$)」「(逆) 空腹の時でも、私はおいしくない大盛りの食事よりも、おいしい少なめの量の食事を好む ($p=0.015$)」の 3 項目で、有意差がみられ、いずれも、肥満の者で得点が高かった。

3. 「スーパーサイズ嗜好」と食物選択動機の間連

最後に、「スーパーサイズ嗜好」の各項目と 10 の食物選択動機との関係を調べた。正の相関があると、スーパーサイズ嗜好が高いとその項目

を食品選択で重視していることになる。負の相関の場合は、スーパーサイズ嗜好が高いとその項目を重視していないとなる。相関係数は、統計的な有意差がみられたものの、0.98~0.199 の弱い相関が多かった。0.200 以上の中程度の相関係数があつた項目をみると、男性では「スーパーサイズ嗜好」の複数項目で 0.200 以上の食物選択動機の項目がみられたが、女性では、「(逆) 空腹の時でも、私はおいしくない大盛りの食事よりも、おいしい少なめの量の食事を好む」のみであった。

男女ともに、有意な相関係数が 4 項目ずつでみられた「(逆) 空腹の時でも、私はおいしくない大盛りの食事よりも、おいしい少なめの量の食事を好む」をみると、男性では「おいしさ」「栄養価」「季節・旬」「鮮度」、女性では、「お

いしさ」「季節・旬」「安全性」「鮮度」であり、すべて負の相関であった。つまり、「空腹の時は、おいしい少なめの量の食事より、おいしくない大盛りの食事を選択すると考えている」者は、これらの項目を食物選択で重視しないという結果であった。一方、男性でのみでみられた「自分の皿に盛られた食べ物の量が、支払う金額に見合うかどうかは重要だ」の項目は、「おいしさ」「好み」「量・大きさ」「価格」と正の相関であ

った。「金額に見合う量があるかが重要と考えている」者は、これらの項目を食物選択で重視しているという結果であった。「価格」が0.301とこれらの結果で、最も高い相関係数であった。男女ともにどの項目とも有意差がみられなかった「スーパーサイズ嗜好」の項目は、「私は、全体が小皿で構成された食事をあまり楽しめない」であった。

表3 「スーパーサイズ嗜好」と食物選択動機の関連

		あればと思う の量という選択肢が 少ない	(逆) 私はしばしば、 レストランで少な め	ぎる は以前より増え、多 すぎ	(逆) ファミリーレス トランの一人前の量 は	私は、普通の一人前 はまったく満足でき ない	金額に見合うかど うか重要だ	自分の皿に盛られた 食べ物の量が、支払 う	食事を楽しむ おいしい少なめの量 の	盛りの食事よりも、お 腹の	(逆) 空腹の時でも、 私はおいしくない大 盛りの	私は、全体が小皿で構 成された食事をあま り楽しめない
男性 (n=558)	おいしさ	0.036	0.076	0.079	0.237***	-0.206***	-0.044					
	好み	0.080	0.135**	0.071	0.276***	-0.185***	-0.056					
	量・大きさ	0.077	0.137**	0.202***	0.263***	-0.023	0.043					
	栄養価	-0.223***	-0.151***	0.011	0.174***	-0.231***	-0.036					
	季節・旬	-0.217***	-0.151***	0.061	0.082	-0.265***	-0.162***					
	安全性	-0.162***	-0.111**	0.057	0.130**	-0.147**	-0.078					
	鮮度	-0.088*	-0.043	0.032	0.176***	-0.218***	-0.103*					
	価格	0.159***	0.196***	0.101*	0.301***	0.036	0.028					
	簡便性	-0.035	0.024	0.036	0.155***	-0.036	0.097					
	地球環境への配慮	-0.219***	-0.233***	0.121**	0.033	-0.158***	0.059					
女性 (n=442)	おいしさ	-0.028	0.012	-0.006	0.187***	-0.217***	-0.044					
	好み	-0.002	0.027	0.048	0.161**	-0.119	-0.011					
	量・大きさ	-0.009	0.016	0.178***	0.130**	0.020	0.144**					
	栄養価	-0.149**	-0.147**	0.077	0.066	-0.186***	-0.072					
	季節・旬	-0.124**	-0.199***	0.036	0.087	-0.259***	-0.078					
	安全性	-0.082	-0.083	0.002	0.098*	-0.234***	-0.094*					
	鮮度	-0.107*	-0.096*	-0.038	0.115	-0.278***	-0.065					
	価格	0.000	0.171***	0.009	0.163**	0.062	-0.020					
	簡便性	-0.046	0.107*	0.039	0.119*	0.014	0.002					
	地球環境への配慮	-0.082	-0.115*	0.038	0.013	-0.135**	-0.035					

Spearman の相関係数, *** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$, 網掛けは、0.200 以上の相関係数

D. 考察

本研究では、アメリカ人を対象に開発された Epicurean eating (美食家の食の楽しみ) 尺度の 1 つの下位尺度である「スーパーサイズ嗜好」の各項目について、男女別に属性および食物選択

動機を用いて検討した。その結果、女性では、体格と関係がみられる項目はなく、これらの項目は、女性の「スーパーサイズ嗜好」を測るには、適してないことが示唆された。食物選択動機の項目との関係では、「(逆) 空腹の時でも、

私はおいしくない大盛りの食事よりも、おいしい少なめの量の食事を好む」と複数の項目で負の相関がみられたが、「量・大きさ」とは正の相関はみられず、「空腹の時でも、おいしくない大盛りの食事を選択する」者は、食物選択で、「量・大きさ」というより、「おいしさ」を重視しない者、すなわち、食に対して関心が低い者と考えられる。

一方、男性では、「(逆) 私はしばしば、レストランで少なめの量という選択肢があればと思う」「(逆) ファミリーレストランの一人前の量は以前より増え、多すぎる」「(逆) 空腹の時でも、私はおいしくない大盛りの食事よりも、おいしい少なめの量の食事を好む」の項目について、体格で、差がみられ、3項目とも、肥満の者で得点が高かった。これらすべて、逆転項目であるため、「レストランで少なめの量の選択肢があればと思わない」「ファミリーレストランの一人前の量は、以前より増えてないし、多すぎるとも思ってない」「空腹の時は、おいしい少なめの量より、おいしくない大盛りの食事を選ぶ」となり、男性の肥満者でこれらの得点が高かったのは、妥当な結果である。「私は、普通の一人前ではまったく満足できない」「自分の皿に盛られた食べ物の量が、支払う金額に見合うかどうかは重要だ」の2項目は、体格での比較では、得点差はみられなかったものの両方とも、男性では「量・大きさ」と正の相関がみられ、これら2項目の得点が高い者は、食物選択で、「量・大きさ」を重視するという妥当な結果であり、かつ「スーパーサイズ嗜好」を捉えているといえる。

しかしながら、「私は、全体が小皿で構成された食事をあまり楽しめない」は、男性の体格で差がみられなかったことに加え、男女とも食物選択動機の項目と中程度の相関はみられなかった。これは、日本の食事は、主食・主菜と複数の副菜で構成されることが多く、小皿での食事であっても、楽しむことができる（もしくは、

楽しめないとはいえない）と考えているからだといえる。このように、「スーパーサイズ嗜好」には、食文化の影響が予想されたことから、日本人の「スーパーサイズ嗜好」を捉えるためには、日本人を対象に、インタビュー調査などの質的調査を行い、項目を抽出する必要性が示唆された。加えて、日本人女性では、男性に比べ肥満の課題が少ないことから、女性の「スーパーサイズ嗜好」を捉えるニーズがあるかも検討する必要はあるであろう。

E. 引用文献

- 1) Cornil Y, Chandon P: 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 (2016)
- 2) CDC (Centers for Disease Control and Prevention): BRFSS Prevalence & Trends Data, https://nccd.cdc.gov/BRFSSPrevalence/rdPage.aspx?rdReport=DPH_BRFSS.ExploreByTopic&irbLocationType=StatesAndMMSA&isClass=CLASS14&isTopic=TOPIC09&isYear=2021&rdRend=38849 (2023年1月18日)
- 3) 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所監修：国民健康・栄養の現状 令和元年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より,, p.119, 第一出版, 東京
- 4) 厚生労働省：自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会, https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/other-kenkou_128610_00012.html (2022年10月27日)
- 5) 総務省：平成27年国勢調査, <https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2015/kekka.html> (2022年10月10日)
- 6) 伊藤貞嘉, 佐々木敏監修：日本人の食事摂取基準2020年版, p.61, 第一出版, 東京

適量注文をしている者の食態度

研究補助者 西田 依小里（お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科 博士前期課程 1 年）

研究代表者 赤松 利恵（お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系 教授）

研究要旨

本研究では、適量注文をしている者の食態度について、男女別に検討した。20 歳～64 歳の勤労者 1,000 人を対象に、飲食店で 1 人分の食事を注文する際に、適量注文を行う頻度をたずね、実施頻度を得点として計算し、高得点群、中得点群、低得点群の 3 群に分けた。その後、食物選択動機の項目（美味しさ、量・大きさ、栄養価、地球への配慮など）に加え、食に対する感謝の気持ち、健全な食生活の心掛けについて、 χ^2 検定を用いて、男女別に 3 群を比較した。その結果、適量注文をしている者は、男女ともに、地球への配慮、食に対する感謝の気持ち、健全な食生活への心掛け、栄養価、季節・旬、安全性、鮮度を重視している者が多かった。このことから、適量注文を促す際には、適量注文が食品ロス削減と健康増進に寄与するメリットを積極的に示す必要があることが示唆された。

A. 背景と目的

外食で提供される食事量は、多くの人にとって適正量を超えることが報告されている¹⁾。提供された量をそのまま食べれば肥満につながり、食べ残せば、食品ロスにつながる。そのため、健康増進と、食品ロス削減には、客自身が適正量に合わせて量を調整するという適量注文が求められる。適量注文をしている者は、健康問題や地球問題に対する関心や、食に対する感謝の気持ちが強いと推測される。しかし、これらの食態度について調べた研究はない。適量注文をしている者が、食品選択時に、意識しているものについて探ることで、適量注文を広めるヒントや、適量注文をしていない者への栄養教育の検討が可能となると考える。

本研究では、適量注文をしている者の食態度について調べることにした。得られた結果から、適量注文を促す栄養教育に加え、飲食店の環境整備にもつながると考える。

B. 方法

1. 調査対象

2021 年 9 月 17 日～22 日、インターネット調査会社マイボイスコム株式会社に登録されている東京都在住勤労者 20 歳～64 歳男女を対象に行なったデータを用いた。対象者は、平成 27（2015）年国勢調査の東京都内就業者の性年齢別構成比²⁾に準じて、1,000 人を対象に抽出した。

2. 調査項目

本研究では、対象者の性、年齢、婚姻状況、居住形態、最終学歴、世帯年収、身長、体重、主観的健康感といった属性の他に、以下の項目を用いた。

1) 適量注文の項目（4 項目）

適量注文の項目は、「ふだん、飲食店で 1 人分の食事を注文するとき、あなたは以下の項目をどのくらいの頻度行いますか」とたずね、「事前に量を調べたり、量がわかっているお店や量を調節できる店を選ぶ」「メニューを選ぶ際に、量を確認する」「メニューのサイズ展開

があれば、自分の適量にあわせたサイズを選ぶ」
「自分の適量にあわせて、お店の人に多めや少なめをお願いします」の4項目について、それぞれ、「まったくしない」「ほとんどしない」「ときどきする」「よくする」の4つの選択肢から1つ選択させた。ここでは、「まったくしない」を1点とし、「よくする」を4点として合計得点を求め解析を行った。

2) 食態度（食物選択動機、食に対する感謝と気づき、健全な食生活の心掛け）

①食物選択動機

食物選択動機の項目には、平成30（2018）年国民健康・栄養調査³⁾で使われた項目を用いた。ここでは、平成30（2018）年国民健康・栄養調査で使われた9項目に、「地球環境への配慮」を加えた全10項目について、それぞれ「ほとんど重視していない」から「非常に重視している」の4段階から1つを選択するよう、たずねた。教示は、「あなたはふだん、どのようなことを重視して食品を選んでいきますか。最もあてはまるものをそれぞれお答えください」であった。

②食に対する感謝と気づき

本研究では、食に対する感謝の気持ちとして、河寄らが開発した Expanded Mindful Eating Scale (EMES)⁴⁾の下位尺度の「食に対する感謝と気づき」の合計得点を用いた。これには、「食べ物の見た目や色、香りを楽しみながら食事をする」「食べている食材や料理から、季節を感じる」「一口一口を味わって食べる」「食材や生産者、調理者など、食事ができるまでの過程に関わる者や人に感謝する」の5項目が含まれており、「あてはまらない(1点)」から「あてはまる(4点)」の4段階から1つ選択させた。

③健全な食生活の心掛け

健全な食生活の心掛けの項目では、「あなたは、日頃から健全な食生活を実践することを心掛けていますか。この中から、最もあてはまる

ものを1つ選んでください」とたずね、「まったく心掛けていない」から「常に心掛けている」の4段階から1つ選択させた。

3. 倫理的配慮

本調査は、インターネットのモニターを対象としたが、画面の冒頭で、本研究の目的の他、回答を途中で止めても不利益を被ることはないこと、回答をもって、調査協力に同意したとみなすことを説明した。また、本調査は、お茶の水女子大学生物医学的研究の倫理特別委員会（承認番号：2021-4号）の承認を得ている。

4. 解析方法

適量注文の4項目の回答の度数分布を示し、偏りがないことを確認した後、4項目の内的整合性を確認した。その結果、クロンバック $\alpha = 0.782$ であったことから、4項目の合計得点を一人ずつ算出した。その後、対象者の合計得点分布から、30%程度になるよう、低、中、高得点群の3群に分けた。

食物選択動機の項目では、「ほとんど重視していない」「あまり重視していない」と回答した者は、「重視していない」とし、「重視している」「非常に重視している」と回答した者は、「重視している」とした。また、食に対する感謝と気づきでは、「あてはまらない」～「あてはまる」を各1点～4点として合計得点を算出した。日頃から健康的な食生活の実践の心掛けについては、「まったく心掛けていない」「あまり心掛けていない」を「心掛けていない」とし、「心掛けている」「常に心掛けている」を「心掛けている」とした。

その後、適量注文の3群と属性（世帯年収は、わからないと回答した108人を解析から除外）、食態度の項目で、男女別に、クロス集計を行い、 χ^2 検定により分布を検討した。BMIと食に対する感謝と気づきでは、Kruskal-Wallisの検定を行った。

統計解析には、IBM SPSS Statistics 26.0 for Windows（日本アイ・ビー・エム株式会社）を使用し、有意水準は5%（両側検定）とした。

C. 結果

1. 適量注文3群の属性、主観的健康感、BMI

適量注文3群に分けたところ、全体1,000人のうち、低得点群は317人（31.7%）、中得点群は、322人（32.2%）、高得点群は361人（36.1%）だった。男女別にみると、男性558人のうち、低得点群は195人（34.9%）、中得点群は183人（32.8%）、高得点群は180人（32.3%）であり、女性442人のうち、低得点

群は122人（27.6%）、中得点群は139人（31.4%）、高得点群は181人（41.0%）であった。

適量注文の3群と属性、主観的健康感、BMIを男女別に比較した結果を表1、2に示す。 χ^2 検定の結果、男性では、主観的健康感、BMIで差がみられ、女性では、最終学歴、世帯年収で差がみられた。男性は、低得点群と比べ、高得点群に、主観的健康感が良い者、BMIが低い者が多かった（各々 $p=0.048$, $p=0.043$ ）。女性では、低得点群と比べ、高得点群に、大学・大学院卒の者が多く、世帯年収が200万円未満の者が少なかった（各々 $p<0.001$, $p=0.024$ ）。

表1 適量注文3群の属性、主観的健康感、BMI（男性）

	全体	男性 n=558			p
		適量注文			
		低得点群 n=195	中得点群 n=183	高得点群 n=180	
年代					
20~29歳	86(15.4%)	22(11.3%)	33(18.0%)	31(17.2%)	
30~39歳	136(24.4%)	38(19.5%)	43(23.5%)	55(30.6%)	
40~49歳	161(28.9%)	68(34.9%)	52(28.4%)	41(22.8%)	0.059
50~59歳	125(22.4%)	51(26.2%)	38(20.8%)	36(20.0%)	
60~64歳	50(9.0%)	16(8.2%)	17(9.3%)	17(9.4%)	
婚姻状況					
未婚	292(52.3%)	100(51.3%)	101(55.2%)	91(50.6%)	
既婚	266(47.7%)	95(48.7%)	82(44.8%)	89(49.4%)	0.633
居住形態					
1人暮らし	193(34.6%)	67(34.4%)	64(35.0%)	62(34.4%)	
同居	365(65.4%)	128(65.6%)	119(65.0%)	118(65.6%)	0.991
最終学歴					
中学・高校卒	56(10.0%)	26(13.3%)	20(10.9%)	10(5.6%)	
専門学校・短大卒	39(7.0%)	15(7.7%)	11(6.0%)	13(7.2%)	0.134
大学・大学院卒	463(83.0%)	154(79.0%)	152(83.1%)	157(87.2%)	
世帯年収 [†]					
200万円未満	22(4.3%)	9(5.3%)	9(5.4%)	4(2.4%)	
200~400万円未満	77(15.2%)	24(14.1%)	27(16.2%)	26(15.3%)	
400~600万円未満	131(25.8%)	42(24.7%)	46(27.5%)	43(25.3%)	0.742
600万円以上	277(54.6%)	95(55.9%)	85(50.9%)	97(57.1%)	
主観的健康感					
良い	293(52.5%)	90(46.2%)	93(50.8%)	110(61.1%)	
どちらともいえない	168(30.1%)	70(35.9%)	56(30.6%)	42(23.3%)	0.048
良くない	97(17.4%)	35(17.9%)	34(18.6%)	28(15.6%)	
BMI (kg/m ²)	22.6(20.7, 24.8)	22.8(20.9, 25.4)	22.7(20.7, 24.8)	22.3(20.4, 24.2)	0.043

n(%), χ^2 検定, BMIのみ中央値(25, 75%タイル値) Kruskal-Wallisの検定

[†]世帯年収のみn=507; わからないと回答した51人を解析から除外した。

表 2 適量注文 3 群の属性, 主観的健康感, BMI (女性)

	全体	女性 n=442			p
		適量注文			
		低得点群 n=122	中得点群 n=139	高得点群 n=181	
年代					
20~29 歳	85(19.2%)	17(13.9%)	26(18.7%)	42(23.2%)	0.500
30~39 歳	106(24.0%)	34(27.9%)	29(20.9%)	43(23.8%)	
40~49 歳	124(28.1%)	33(27.0%)	39(28.1%)	52(28.7%)	
50~59 歳	93(21.0%)	27(22.1%)	32(23.0%)	34(18.8%)	
60~64 歳	34(7.7%)	11(9.0%)	13(9.4%)	10(5.5%)	
婚姻状況					
未婚	245(55.4%)	72(59.0%)	73(52.5%)	100(55.2%)	0.573
既婚	197(44.6%)	50(41.0%)	66(47.5%)	81(44.8%)	
居住形態					
1 人暮らし	137(31.0%)	40(32.8%)	33(23.7%)	64(35.4%)	0.074
同居	305(69.0%)	82(67.2%)	106(76.3%)	117(64.6%)	
最終学歴					
中学・高校卒	48(10.9%)	20(16.4%)	17(12.2%)	11(6.1%)	< 0.001
専門学校・短大卒	108(24.4%)	39(32.0%)	36(25.9%)	33(18.2%)	
大学・大学院卒	286(64.7%)	63(51.6%)	86(61.9%)	137(75.7%)	
世帯年収 [†]					
200 万円未満	30(7.8%)	11(11.2%)	14(11.4%)	5(3.0%)	0.024
200~400 万円未満	99(25.7%)	30(30.6%)	23(18.7%)	46(28.0%)	
400~600 万円未満	91(23.6%)	17(17.3%)	34(27.6%)	40(24.4%)	
600 万円以上	165(42.9%)	40(40.8%)	52(42.3%)	73(44.5%)	
主観的健康感					
とても良い	274(62.0%)	65(53.3%)	89(64.0%)	120(66.3%)	0.223
まあ良い	99(22.4%)	34(27.9%)	30(21.6%)	35(19.3%)	
どちらともいえない	69(15.6%)	23(18.9%)	20(14.4%)	26(14.4%)	
BMI (kg/m ²)	20.2(18.7, 22.5)	20.2(18.7, 22.9)	20.4(18.8, 22.5)	20.2(18.7, 22.3)	0.947

n(%), χ^2 検定, BMI のみ中央値 (25, 75%タイル値) Kruskal-Wallis の検定

[†]世帯年収のみ n=385 ; わからないと回答した 57 人を解析から除外した。

2. 適量注文 3 群の食態度

適量注文 3 群による食物選択動機, 食に対する感謝と気づき, 健全な食生活の心掛の男女別の結果は, 表 3, 4 に示す。男女ともに, 高得点群に, 栄養価 (男性 $p < 0.001$, 女性 $p = 0.001$), 季節・旬 (男性 $p < 0.001$, 女性 $p < 0.001$), 安全性 (男性 $p < 0.001$, 女性 $p < 0.001$), 鮮度 (男性 $p < 0.001$, 女性 $p = 0.018$), 地球への配慮 (男性 $p < 0.001$, 女性 p

< 0.001) を重視する者, 食に対する感謝と気づきがある者 (男性 $p < 0.001$, 女性 $p < 0.001$), 健全な食生活の実践を心掛けている者 (男性 $p < 0.001$, 女性 $p < 0.001$) が多かった。男性だけでみられたものとして, 高得点群に「量・大きさ」を重視していない者が少なかった ($p = 0.007$)。女性だけでみられたものとして, 高得点群に「美味しさ」を重視していない者が少なかった ($p = 0.029$)。

表3 適量注3群の食態度（男性）

	男性 n=558				p
	全体	適量注文			
		低得点群 n=195	中得点群 n=183	高得点群 n=180	
美味しさ					
重視をしていない	38(6.8%)	20(10.3%)	10(5.5%)	8(4.4%)	0.056
重視をしている	520(93.2%)	175(89.7%)	173(94.5%)	172(95.6%)	
好み					
重視をしていない	39(7.0%)	15(7.7%)	14(7.7%)	10(5.6%)	0.657
重視をしている	519(93%)	180(92.3%)	169(92.3%)	170(94.4%)	
量・大きさ					
重視をしていない	109(19.5%)	52(26.7%)	30(16.4%)	27(15%)	0.007
重視をしている	449(80.5%)	143(73.3%)	153(83.6%)	153(85%)	
栄養価					
重視をしていない	244(43.7%)	122(62.6%)	80(43.7%)	42(23.3%)	<0.001
重視をしている	314(56.3%)	73(37.4%)	103(56.3%)	138(76.7%)	
季節・旬					
重視をしていない	275(49.3%)	120(61.5%)	94(51.4%)	61(33.9%)	<0.001
重視をしている	283(50.7%)	75(38.5%)	89(48.6%)	119(66.1%)	
安全性					
重視をしていない	174(31.2%)	87(44.6%)	53(29.0%)	34(18.9%)	<0.001
重視をしている	384(68.8%)	108(55.4%)	130(71.0%)	146(81.1%)	
鮮度					
重視をしていない	138(24.7%)	66(33.8%)	43(23.5%)	29(16.1%)	<0.001
重視をしている	420(75.3%)	129(66.2%)	140(76.5%)	151(83.9%)	
価格					
重視をしていない	77(13.8%)	30(15.4%)	27(14.8%)	20(11.1%)	0.439
重視をしている	481(86.2%)	165(84.6%)	156(85.2%)	160(88.9%)	
簡便性					
重視をしていない	155(27.8%)	63(32.3%)	53(29.0%)	39(21.7%)	0.065
重視をしている	403(72.2%)	132(67.7%)	130(71.0%)	141(78.3%)	
地球への配慮					
重視をしていない	399(71.5%)	170(87.2%)	130(71.0%)	99(55.0%)	<0.001
重視をしている	159(28.5%)	25(12.8%)	53(29.0%)	81(45.0%)	
食に対する感謝と気づき	13.0(11.0, 15.0)	12.0(10.0, 14.0)	13.0(11.0, 15.0)	15.0(13.0, 16.0)	<0.001
健全な食生活の実践の心掛け					
心掛けていない	256(45.9%)	126(64.6%)	86(47.0%)	44(24.4%)	<0.001
心掛けている	302(54.1%)	69(35.4%)	97(53.0%)	136(75.6%)	

n(%), χ^2 検定

「食に対する感謝と気づき（最小値5点～最大値20点）」のみ中央値（25, 75%タイル値）Kruskal-Wallisの検定

表4 適量注3群の食態度（女性）

	女性 n=442				p
	全体	適量注文			
		低得点群 n=122	中得点群 n=139	高得点群 n=181	
美味しさ					
重視をしていない	9(2.0%)	6(4.9%)	1(0.7%)	2(1.1%)	0.029
重視をしている	433(98%)	116(95.1%)	138(99.3%)	179(98.9%)	
好み					
重視をしていない	10(2.3%)	4(3.3%)	3(2.2%)	3(1.7%)	0.645
重視をしている	432(97.7%)	118(96.7%)	136(97.8%)	178(98.3%)	
量・大きさ					
重視をしていない	65(14.7%)	21(17.2%)	23(16.5%)	21(11.6%)	0.305
重視をしている	377(85.3%)	101(82.8%)	116(83.5%)	160(88.4%)	
栄養価					
重視をしていない	122(27.6%)	49(40.2%)	37(26.6%)	36(19.9%)	0.001
重視をしている	320(72.4%)	73(59.8%)	102(73.4%)	145(80.1%)	
季節・旬					
重視をしていない	151(34.2%)	59(48.4%)	43(30.9%)	49(27.1%)	<0.001
重視をしている	291(65.8%)	63(51.6%)	96(69.1%)	132(72.9%)	
安全性					
重視をしていない	83(18.8%)	31(25.4%)	35(25.2%)	17(9.4%)	<0.001
重視をしている	359(81.2%)	91(74.6%)	104(74.8%)	164(90.6%)	
鮮度					
重視をしていない	69(15.6%)	26(21.3%)	25(18.0%)	18(9.9%)	0.018
重視をしている	373(84.4%)	96(78.7%)	114(82.0%)	163(90.1%)	
価格					
重視をしていない	40(9.0%)	10(8.2%)	16(11.5%)	14(7.7%)	0.47
重視をしている	402(91.0%)	112(91.8%)	123(88.5%)	167(92.3%)	
簡便性					
重視をしていない	96(21.7%)	30(24.6%)	28(20.1%)	38(21%)	0.654
重視をしている	346(78.3%)	92(75.4%)	111(79.9%)	143(79%)	
地球への配慮					
重視をしていない	283(64.0%)	90(73.8%)	98(70.5%)	95(52.5%)	<0.001
重視をしている	159(36.0%)	32(26.2%)	41(29.5%)	86(47.5%)	
食に対する感謝と気づき	15.0(12.0, 16.0)	14.0(10.0, 15.0)	14.0(12.0, 15.0)	15.0(13.0, 17.0)	<0.001
健全な食生活の実践の心掛け					
心掛けていない	127(28.7%)	52(42.6%)	39(28.1%)	36(19.9%)	<0.001
心掛けている	315(71.3%)	70(57.4%)	100(71.9%)	145(80.1%)	

n(%), χ^2 検定

「食に対する感謝と気づき（最小値5点～最大値20点）」のみ中央値（25, 75%タイル値）Kruskal-Wallisの検定

D. 考察

本研究では、適量注文をしている者の食態度について、男女別に調べた。その結果、男女とも、地球への配慮、食に対する感謝の気持ちをもっており、健全な食生活への心掛けをしていた。また、食物選択動機では、栄養価、季節・

旬、安全性、鮮度を重視していた。

地球への配慮は、適量注文が、食品ロス削減につながり、環境に対して貢献できるということに価値を感じていると考える。また、食に対する感謝の気持ちでは、適量注文が、食品ロス削減につながり、食べ物を大切に出来るという

点に対して価値を感じていると考えられる。次に、健全な食生活の心掛けでは、適量注文が自身の健康増進に関与するという点に価値を感じていると示唆された。栄養価、季節・旬、安全性、鮮度に関しては、食に対するそもそもの関心が高いことが、適量注文の知識というところに繋がったと考える。今後は、項目間の関係性を考慮した解析を行う必要がある。

E. 引用文献

- 1) 齋木美果, 新保みさ, 赤松利恵, 他 : 飲食店が提供する定食は「健康な食事 (通称 : スマートミール)」の基準に合致するかー首都圏における飲食店の事例的検討ー, 栄養学雑誌, **77**, 193-200 (2019)
- 2) 総務省 : 平成 27 年国勢調査,
<https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2015/>
(2023 年 1 月 13 日)
- 3) 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 : 国民健康・栄養の現状ー平成 30 年厚生労働省国民健康・栄養調査報告よりー, p.30, 第一出版株式会社, 東京 (2020)
- 4) Kawasaki Y., Akamatsu R., Omori M.et al. : Development and validation of the Expanded Mindful Eating Scale, *Int. J. Health Care Qual. Assur.*, **33**, 309-321 (2020)

食事の適正量を過大評価、過小評価している者の特徴

研究補助者 西田 依小里（お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科 博士前期課程 1 年）

研究代表者 赤松 利恵（お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系 教授）

研究要旨

本研究では、肥満や痩せの者に対するアプローチを検討するため、食事の適正量を把握していない者（過大評価、過小評価の者）の特徴を調べた。20 歳～64 歳の勤労者 1,000 人を対象に実施した調査で、「自分の適正量はどのくらいだと思いますか」とたずね、性別、年齢、身体活動量から算出した適正量との差から、過大評価、適正評価、過小評価の 3 群に分けた。その後、3 群間で、属性、体格、主観的健康感、身体活動量、外食・料理頻度、健全な食生活の心掛けを、 χ^2 検定を用いて、男女別に比較検討した。その結果、過大評価の者には、女性が多く、過小評価の者には、男性が多かった。性別で分けてみると、男性で、過大評価の者には、肥満の者、身体活動量が少ない者、外食をほとんどしない者、健全な食生活を心掛けていない者、50 代の者が多かった。一方、過小評価の者には、体格が普通の者、身体活動量が多い者、健全な食生活を心掛けている者、40 代の者が多く、外食をよくする者が少なかった。女性では、適正量の過大評価、過小評価と、健康に関する項目において関連はみられなかった。しかし、男性と同じく、過大評価の者に身体活動量が少ない者が多く、過小評価の者に身体活動量が多い者が多かった。このことから、男性の過大評価に対する教育と、男女ともに、身体活動量と適正量に関する教育の必要性が示唆された。

A. 背景と目的

現代、日本の健康問題として、男性の肥満と、女性の痩せがある¹⁾。これらを防ぎ、適正な体重を維持するためには、自身に必要な適正量を把握することが必要である。しかし、日本において、適正量を把握していない者は、約 4 割いる²⁾。肥満と痩せは、それぞれの適正量を、過大評価、過小評価することに関係していると考えられるが、これらについて調べた研究は、日本においてまだない。適正量に対する認知の違いと、体格や主観的健康感など、健康に関する項目との関連を示すことによって、肥満や痩せの者に対するアプローチが検討できると考える。また、適正量を把握していない者と、飲食店での適量注文の関係も示すことで、食環境整備に繋がると考える。男女によって、適正量³⁾ および健康課題¹⁾が異なるため、本研究では男女別に分け

て検討することにした。

B. 方法

1. 対象者と手続き

2021 年 9 月 17 日～22 日、インターネット調査会社マイボイスコム株式会社に登録されている東京都在住勤労者 20 歳～64 歳男女を対象に行ったデータを用いた。対象者は、平成 27 年国勢調査の東京都内就業者の性年齢別構成比⁴⁾に準じて、1,000 人を対象に抽出した。

2. 調査項目

本研究では、対象者の性、年齢、居住形態、最終学歴、世帯年収、身長、体重といった属性、身体活動量、料理・外食の頻度、健全な食生活の心掛けの他に、以下の項目を用いた。

1) 適正量の認識

「ふだんの日で、自分の1食の食事の適量はどのくらいだと思っていますか。1食のエネルギー（カロリー）として、最も、あてはまるものを1つ選んでください」とたずね、「450kcal未満」「450～650kcal未満」「650～850kcal」「851kcal以上」から1つ選択させた。

回答者の適正量は、日本人の食事摂取基準2020年版³⁾の性別、年齢、身体活動量の推定エネルギー必要量を3で割った値から、「450～650kcal未満」「650～850kcal」「851kcal以上」の3群に分けた。

そして、選択した回答と照らし合わせ、適正エネルギー摂取量より少ない量を適量と答えた者を「過小評価」、適正エネルギー摂取量と同じ量を適量と答えた者を「適正評価」、適正エネルギー摂取量より多い量を適量と答えた者を「過大評価」とした。

2) 健康に関する項目（体格、主観的健康感）

体格は、身長と体重から、Body Mass Index (BMI, kg/m²)を算出し、日本肥満学会の定めた基準に則り⁵⁾、18.5 kg/m²未満を「やせ」、18.5 kg/m²以上25.0 kg/m²未満を「ふつう」、25.0 kg/m²以上を「肥満」とした。

主観的健康感は、農林水産省の平成28(2016)年食育に関する意識調査⁶⁾の項目を用いて、「あなたは自分の健康状態について、どのようにお感じですか」と質問し、回答は「とても良い」「まあ良い」「どちらともいえない」「あまり良くない」「良くない」とした。

3) 適量注文の実践

「ふだん、飲食店で1人分の食事を注文するとき、あなたは以下の項目をどのくらいの頻度行いますか」とたずね、「事前に量を調べたり、量がわかっているお店や量を調節できる店を選ぶ」「メニューを選ぶ際に、量を確認する」「メニューのサイズ展開があれば、自分の適量にあわせたサイズを選ぶ」「自分の適量にあわせて、お店の人に多めや少なめをお願いする」の4項目について、それぞれ、「まったくしない」「ほ

とんどしない」「ときどきする」「よくする」の4つの選択肢から1つ選択させた。ここでは、「まったくしない」を1点とし、「よくする」を4点として合計得点を求めた。その後、対象者の合計得点分布から、30%程度になるよう、低、中、高得点群の3群に分けた（最小値4点、最大値16点）。

3. 倫理的配慮

インターネット調査画面の冒頭で、本研究の目的の他、回答を途中で止めても不利益を被ることはないこと、回答をもって調査協力に同意したとみなすことを説明した。また、本研究は、お茶の水女子大学生物医学的研究の倫理特別委員会の審査で承認を得て実施している（通知番号第2021-4号）。

4. 解析方法

適量注文に関しては、適量注文の4項目の回答の度数分布を示し、偏りがなさを確認した後、4項目の内的整合性を確認した。その結果、クロンバック $\alpha=0.782$ であったことから、4項目の合計得点を一人ずつ算出し、対象者の分布から、30%程度になるよう、低、中、高得点群の3群に分けた。

適正量に対する「過小評価」「適正評価」「過大評価」の3群と、属性（世帯年収は、わからないと回答した108人を解析から除外）、体格、主観的健康感、身体活動量、外食・料理頻度、健全な食生活の心掛け、適量注文の実践を、 χ^2 検定を用いて、男女別に比較した。統計解析には、IBM SPSS Statistics 26.0 for Windows（日本アイ・ビー・エム株式会社）を使用し、有意水準は5%（両側検定）とした。

C. 結果

1. 過大評価、過小評価の者の分布（図1）

解析対象とした1,000人のうち、男性は558人（55.8%）、女性は442人（44.2%）であった。

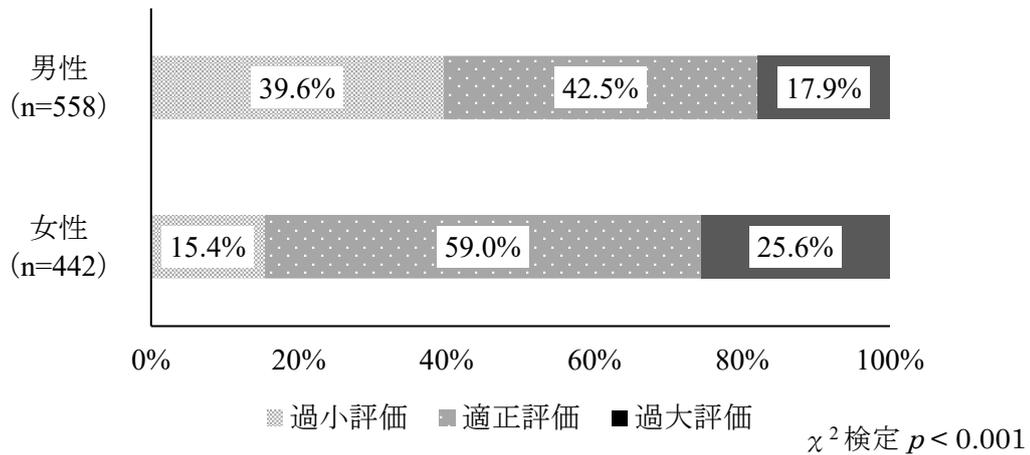


図1 過大評価，過小評価の者の分布

男性で，過小評価の者は221人(39.6%)，適正評価の者は，237人(42.5%)，過大評価の者は，100人(17.9%)であった。女性で，過小評価の者は68人(15.4%)，適正評価の者は261人(59.0%)，過大評価の者は113人(25.6%)であった。過大評価の者は，男性よりも女性の方が多く，過小評価の者は，女性よりも男性の方が多かった($p < 0.001$)。

2. 過大評価，過小評価の者の属性，身体活動量，料理・外食頻度，健全な食生活の心掛け(表1)

男性において，年代，身体活動量，外食頻度，健全な食生活の心掛けで，差が見られた(各々 $p = 0.001$, $p < 0.001$, $p = 0.018$, $p = 0.002$)。年代では，過大評価の者に50代が多く，過小評価の者に40代が多かった。身体活動量では，過大評価の者に活動量が少ない者が多い一方で，過小評価の者には，活動量が多い者が多かった。外食頻度では，過大評価の者に外食をほとんどしない者が多く，過小評価の者に，週4~6日以上する者が少なかった。健全な食生活の心掛けでは，過大評価の者に，健全な食生活を心掛けていない者が多く，過小評価の者に心掛けている者が多かった。

女性では，身体活動量に差がみられた($p < 0.001$)。男性と同じく，過大評価の者に身体活動

量が少ない者が多く，過小評価の者に身体活動量が多い者が多かった。

3. 過大評価，過小評価の者と健康に関する項目(体格，主観的健康感)(表2)

男性は，体格に差がみられ($p < 0.001$)，過大評価の者に肥満の者が多く，過小評価の者には，体格が普通の者が多かった。一方，女性では，体格，主観的健康感ともに差がみられなかった。

4. 過大評価，過小評価している者の適量注文の実践(表2)

男女ともに，適正量の過大評価の者，過小評価の者で，適量注文の実践には，差はみられなかった。

D. 考察

本研究では，適正量を過大評価，過小評価の者の特徴について，男女別に調べた。その結果，適正量を過大評価していることは，男性で，肥満と関連することが示された。過大評価は，多くのエネルギーを摂取することに繋がり，必要量以上を摂取することになるため，肥満の者が多かった結果は，妥当である。このことから，適正量を過大評価している者に対する教育が必要であると示唆された。

表 1 過大評価, 過小評価の者の属性, 身体活動量, 料理・外食頻度, 健全な食生活の心掛け

		男性 n = 558					女性 n = 442				
		適正量の把握			p	適正量の把握			p		
	全体	過小評価 n=221	適正評価 n=237	過大評価 n=100		全体	過小評価 n=68	適正評価 n=261		過大評価 n=113	
年代	20~29 歳	86(15.4%)	32(14.5%)	43(18.1%)	11(11.0%)	85(19.2%)	13(19.1%)	53(20.3%)	19(16.8%)	0.501	
	30~39 歳	136(24.4%)	51(23.1%)	68(28.7%)	17(17.0%)	106(24.0%)	14(20.6%)	62(23.8%)	30(16.8%)		
	40~49 歳	161(28.9%)	77(34.8%)	61(25.7%)	23(23.0%)	124(28.1%)	25(36.8%)	67(25.7%)	32(28.3%)		
	50~59 歳	125(22.4%)	44(19.9%)	42(17.7%)	39(39.0%)	93(21.0%)	9(13.2%)	58(22.2%)	26(23.0%)		
	60~64 歳	50(9.0%)	17(7.7%)	23(9.7%)	10(10.0%)	34(7.7%)	7(10.3%)	21(8.0%)	6(5.3%)		
居住形態	1 人暮らし	193(34.6%)	79(35.7%)	78(32.9%)	36(36.0%)	137(31.0%)	22(32.4%)	75(28.7%)	40(35.4%)	0.426	
	同居	365(69.0%)	142(64.3%)	159(67.1%)	64(64.0%)	305(69.0%)	46(67.6%)	186(71.3%)	73(64.6%)		
最終学歴	中学・高校卒	56(10.0%)	22(10.0%)	20(8.4%)	14(14.0%)	48(10.9%)	8(11.8%)	28(10.7%)	12(10.6%)	0.94	
	専門学校・短大卒	39(7.0%)	20(9.0%)	16(6.8%)	3(3.0%)	108(24.4%)	25(36.8%)	61(23.4%)	22(19.5%)		
	大学・大学院卒	463(83.0%)	179(81.0%)	201(84.8%)	83(83.0%)	286(64.7%)	35(51.5%)	172(65.9%)	79(69.9%)		
世帯年収 [†]	200 万円未満	22(4.3%)	7(3.5%)	9(4.1%)	6(6.9%)	30(7.8%)	6(10.0%)	15(6.7%)	9(8.8%)	0.478	
	200~400 万円未満	77(15.2%)	39(19.7%)	26(11.7%)	12(13.8%)	99(25.7%)	15(25.0%)	51(22.9%)	33(32.4%)		
	400~600 万円未満	131(25.8%)	52(26.3%)	56(25.2%)	23(26.4%)	91(23.6%)	12(20.0%)	59(26.5%)	20(19.6%)		
	600 万円以上	277(54.6%)	100(50.5%)	131(59.0%)	46(52.9%)	165(42.9%)	27(45.0%)	98(43.9%)	40(39.2%)		
身体活動量	低い	243(43.5%)	67(30.3%)	102(43.0%)	74(74.0%)	186(42.1%)	22(32.4%)	111(42.5%)	53(46.9%)	< 0.001	
	普通	265(47.5%)	120(54.3%)	119(50.2%)	26(26.0%)	219(49.5%)	28(41.2%)	140(53.6%)	51(45.1%)		
	高い	50(9.0%)	34(15.4%)	16(6.8%)	0(0.0%)	37(8.4%)	18(26.5%)	10(3.8%)	9(8.0%)		
料理頻度	ほとんどしない	182(32.6%)	63(28.5%)	79(33.3%)	40(40.0%)	42(9.5%)	6(8.8%)	27(10.3%)	9(8.0%)	0.852	
	週 2~3 回未満	205(36.7%)	86(38.9%)	87(36.7%)	32(32.0%)	89(20.1%)	12(17.6%)	51(19.5%)	26(23.0%)		
	週 4~6 以上	171(30.6%)	72(32.6%)	71(30.0%)	28(28.0%)	311(70.4%)	50(73.5%)	183(70.1%)	78(69.0%)		
外食頻度	ほとんどしない	106(19.0%)	38(17.2%)	41(17.3%)	27(27.0%)	91(20.6%)	15(22.1%)	56(21.5%)	20(17.7%)	0.664	
	週 2~3 回未満	331(59.3%)	146(66.1%)	134(56.5%)	51(51.0%)	294(66.5%)	43(63.2%)	176(67.4%)	75(66.4%)		
	週 4~6 以上	121(21.7%)	37(16.7%)	62(26.2%)	22(22.0%)	57(12.9%)	10(14.7%)	29(11.1%)	18(15.9%)		
健全な食生活の心掛け	心掛けていない	256(45.9%)	88(39.8%)	107(45.1%)	61(61.0%)	127(28.7%)	18(26.5%)	72(27.6%)	37(32.7%)	0.542	
	心掛けている	302(54.1%)	133(60.2%)	130(54.9%)	39(39.0%)	315(71.3%)	50(73.5%)	189(72.4%)	76(67.3%)		

n (%), χ^2 検定, [†]世帯年収のみ, 男性 n=507, 女性 n=385 ; わからないと回答した 108 人を解析から除外した。

表2 過大評価, 過小評価の者と健康に関する項目 (体格, 主観的健康感), 適量注文の実践

		男性 n = 558					女性 n = 442					
		全体	適正量の把握			p	全体	適正量の把握			p	
			過小評価 n=221	適正評価 n=237	過大評価 n=100			過小評価 n=68	適正評価 n=261	過大評価 n=113		
健康に関する項目	体格	痩せ	36(6.5%)	16(7.2%)	14(5.9%)	6(6.0%)	93(21.0%)	15(22.1%)	55(21.1%)	23(20.4%)		
		普通	391(70.1%)	167(75.6%)	170(71.7%)	54(54.0%)	<0.001	300(67.9%)	46(67.6%)	178(68.2%)	76(67.3%)	0.989
		肥満	131(23.5%)	38(17.2%)	53(22.4%)	40(40.0%)		49(11.1%)	7(10.3%)	28(10.7%)	14(12.4%)	
主観的健康感		良い	293(52.5%)	121(54.8%)	127(53.6%)	45(45.0%)		274(62%)	36(52.9%)	162(62.1%)	76(67.3%)	
		どちらとも いえない	168(30.1%)	64(29.0%)	75(31.6%)	29(29.0%)	0.135	99(22.4%)	19(27.9%)	62(23.8%)	18(15.9%)	0.227
		良くない	97(17.4%)	36(16.3%)	35(14.8%)	26(26.0%)		69(15.6%)	13(19.1%)	37(14.2%)	19(16.8%)	
適量注文の実践 [†]		低得点群	195(34.9%)	67(30.3%)	84(35.4%)	44(44.0%)		122(27.6%)	19(27.9%)	69(26.4%)	34(30.1%)	
		中得点群	183(32.8%)	77(34.8%)	76(32.1%)	30(30.0%)	0.203	139(31.4%)	24(35.3%)	81(31.0%)	34(30.1%)	0.867
		高得点群	180(32.3%)	77(34.8%)	77(32.5%)	26(26.0%)		181(41%)	25(36.8%)	111(42.5%)	45(39.8%)	

n(%), χ^2 検定, [†]適量注文3群の合計得点の中央値(25-75%タイル値)は, 10(8,12)点だった。各合計得点は, 低得点群が4~8点, 中得点群が9~11点, 高得点群が12~16点であり, 得点が高い方が, 適量注文を実践している。

また、男女一貫してみられたものとして、過大評価の者は、身体活動量が少なく、過小評価の者は、身体活動量が多かった。これは、身体活動量が必要エネルギー量に与える影響を、人々が知らないことが考えられるが、本研究からは言及できない。今後さらなる検討は必要であるが、身体活動量と適正量に関する教育の必要性も示唆された。

E. 引用文献

- 1) 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所：第3部生活習慣調査の結果，国民健康・栄養の現状－令和元年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より－，p.47（2021）第一出版株式会社，東京
- 2) 内閣府：食育に関する意識調査報告書 平成26年3月 内閣府食育推進室 3. 食品の選択について，
<https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h26/index.html>（2023年1月13日）
- 3) 伊藤貞嘉，佐々木敏監修：エネルギー・栄養素，日本人の食事摂取基準（2020年版），p.84（2020），第一出版，東京
- 4) 総務省：平成27年国勢調査，
<https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2015/>
（2023年1月13日）
- 5) 一般社団法人日本肥満学会：肥満症治療と日本肥満学会が目指すもの，肥満症診療ガイドライン2022，p.2（2022）ライフサイエンス出版株式会社，東京
- 6) 農林水産省：平成28年食育に関する意識調査，
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/h28/index.html>（2023年1月13日）

メニュー名の修飾語の質的検討

研究補助者 谷内 ななみ（お茶の水女子大学生活科学部食物栄養学科 4 年）

研究補助者 佐藤 清香（お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科 博士後期課程 2 年）

研究代表者 赤松 利恵（お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系 教授）

研究要旨

本研究は、外食事業者がメニュー名に使用する修飾語の特徴を検討した。2022 年 2 月から 10 月にかけてインターネットに掲載されていた、全国に店舗を持つ外食事業者の一食分のメニューを解析対象とした。メニュー名の分析には、内容分析の手法を用いた。修飾語の有無ごとにメニュー名の文字数、単語数を算出し、修飾語を含むメニュー名から修飾語を抽出した。さらに、修飾語をカテゴリ化した。修飾語の有無による価格および栄養素量等の比較は、Mann-Whitney の U 検定を用いて行った。463 件のメニュー名が抽出され、修飾語があるメニュー名は 214 件（46.2%）であった。メニュー名の文字数、単語数の中央値（25, 75 パーセンタイル値）は、全メニュー名で 10（7.5, 15）文字、4（3, 5）単語、「修飾語あり」のメニュー名で 13（10, 17）文字、4（3, 5）単語、「修飾語なし」のメニュー名で 8（6, 12）文字、3（2, 4）単語であった。「修飾語あり」のメニュー名から、287 語の修飾語が抽出され、それらは 15 個のサブカテゴリ、さらに 3 個の【カテゴリ】に分類された。カテゴリには【味覚系】（44 語、15.3%）、【食感系】（21 語、7.3%）、【情報系】（222 語、77.4%）の 3 個が含まれた。【味覚系】には<味><香り>の 2 サブカテゴリ、【食感系】には<食感><温度>の 2 サブカテゴリ、【情報系】には<見た目><量（多い）><量（少ない）><種類><素材><調理プロセス><料理全体の特性><作り手><健康><人気><店名>の 11 サブカテゴリが含まれた。メニュー名の修飾語は、味覚や触覚などの感覚について表現する修飾語カテゴリである【味覚系】【食感系】に比べ、素材や料理が作られていく過程などの情報について表現する修飾語カテゴリである【情報系】に分類されたものが多かった。

A. 背景と目的

メニューとは、レストランと顧客のコミュニケーションの手法であり、顧客の注意と関心を引くためには、適切で魅力的な料理名を付けることが必要である¹⁾。先行研究では、説明的なメニュー名（例：Grandma's Zucchini cookies, Tender Chicken Parmesan）を使用することにより、売り上げが 27%増加し、食品の質や価値への期待が増加し、さらに、再来店の意識が高まることが示されている²⁾。

また、健康的なメニューについて、健康的な

ことを強調するメニュー名よりも、そのおいしさを強調するメニュー名を付けることで、健康的なメニューを選択する消費者が増加し、よりおいしいと感ずることが示されている³⁾。消費者にとって魅力的なメニュー名を付けることで、消費者の思考に影響を及ぼす可能性が示唆されている。つまり、健康的なメニューの名前に用いる表現によって、消費者がメニューに抱く印象が変化し、健康的なメニューを選択する可能性が高まるのである。これらのことから、魅力的なメニュー名を付けることで、消費者の食の

楽しみを奪わずに健康的な食選択を促進することができるのではないかと考えた。

わが国で、メニュー名の表現に焦点を当てた栄養学研究はない。そこで、本研究は、国内の外食事業者がメニュー名の表現に使用する修飾語を把握し、その特徴を検討することを目的とした。

B. 方法

1. 調査対象

全国展開している 12 の外食事業者の一食分のメニューを対象とした。12 の外食事業者のうち、3 事業者は同一の企業により運営されていた。一食分のメニューは主食と副食を含むメニューとし、提供される地域や時間帯が限られるメニューは対象としなかった。

2022 年 2~4 月に、web 検索を実施し、全国展開している 7 つの外食事業者の web サイトから 227 件のメニューの情報を収集した。修飾語の分類の整合性を確認するため、2022 年 5~10 月に、さらに異なる 5 つの外食事業者から、236 件のメニューについて、同様に情報を収集し、全 12 外食事業者、全 463 件のメニューを解析対象とした。

2. 調査項目

各店舗の web サイトにアクセスし、メニューの名称、種類、価格、栄養素量（熱量、食塩相当量、たんぱく質量、脂質量、炭水化物量）について調査した。

3. 解析方法

1) 栄養計算

副食のみのメニューは、その店で提供されている標準サイズのライスを加えて価格・栄養素等量を計算した。また、熱量、たんぱく質量、脂質量、炭水化物量から、それぞれのメニューのたんぱく質エネルギー比率、脂質エネルギー比率、炭水化物エネルギー比率を計算した。

2) 内容分析

メニュー名の分析は、内容分析⁴⁾の手法を用いた。調査したメニュー名の文字数と単語数を数えた。文字は全角、半角ともに一文字を一単位とした。単語は、それ自体で意味を持つ名詞、動詞、形容詞、形容動詞、副詞をそれぞれ一単位とした⁵⁾。その単語の中からメニュー名の修飾語を抽出した。本研究におけるメニュー名の修飾語とは、料理、または食材の特徴を表し、その魅力を表現する言葉とした。例えば、「チーズハンバーグ」という料理に「こだわりのとろとろチーズハンバーグ」という名称を使用した場合、「こだわり」や「とろとろ」などの表現を修飾語とした。食材名と料理名は修飾語に含めていない。

得られた修飾語を研究者 3 名でカテゴリ化した。カテゴリ化は、初めに修飾語を<サブカテゴリ>に分類し、続いて、<サブカテゴリ>の内容に基づいて【カテゴリ】を作成した。【カテゴリ】の作成は、大橋ら⁶⁾の分類に基づいて行った。<サブカテゴリ>の作成は、味ことば研究ラボラトリー⁷⁾を参考にした。

3) 統計解析

データの正規性を Shapiro-Wilk 検定で調べた結果、正規分布型と非正規分布型が混在していたため、中央値で記述した。メニュー名の修飾語の有無による、価格、熱量、栄養素量（食塩相当量、たんぱく質エネルギー比率、脂質エネルギー比率、炭水化物エネルギー比率）の違いは、Mann-Whitney の U 検定を用いて比較した。

4. 倫理的配慮

本研究では、web サイトで公開されている情報を用いたが、外食事業者 3 事業者の web サイトには、栄養素量の情報がなかったため、問い合わせをし、研究の目的と「研究で公表する際は、企業名は出さず、統計的にまとめた結果を用いる」ことを説明し、栄養素量の情報を収集

した。

修飾語として外食事業者名や個人名が使用されている場合、結果にはそれらが特定されないようアルファベット名で表示した（使用したアルファベットは、外食事業者名や個人名のイニシャルではない）。また、本研究では、結果について、事業者ごとの比較検討は行わなかった。

なお、本研究はヒトを対象とした研究ではないため、お茶の水女子大学の人文社会科学研究所の倫理審査委員会の倫理審査の対象外であった。

C. 結果

1. メニューの種類

メニューの種類を表1に示す。和食、洋食、中華、その他の4つのメニューがみられ、洋食のメニューが最も多く、243件（52.5%）みられた。

2. 「修飾語あり」のメニューの数・修飾語数

「修飾語あり」のメニューは214件（46.2%）、「修飾語なし」のメニューは249件（53.8%）であった。「修飾語あり」のメニューについて、修飾語数ごとのメニュー数・修飾語数を表2に示す。「修飾語あり」のメニューから、287語の修飾語が抽出された。

表1 メニューの種類 (n=463)

食事	種類	種類数 (%) [†]	例 [‡]		
和 (n=130)	単品 [§]	8 (1.7)	生姜焼き	ひれかつ	カキフライ
	すし	1 (0.2)	ちらし		
	ご飯もの	3 (0.6)	雑炊		
	丼もの	67 (14.5)	うな丼	牛丼	豚丼
	麺	5 (1.1)	うどん		
	定食	46 (9.9)	鮭定食	唐揚げ定食	サバ味噌煮定食
洋 (n=243)	単品 [§]	76 (16.4)	ハンバーグ	鶏のグリル	チキングリル
	カレー・ハヤシライス	71 (15.3)	カレー	キーマカレー	ハッシュドビーフ
	ご飯もの	28 (6.0)	オムライス	ドリア	リゾット
	丼もの	3 (0.6)	ステーキご飯	ステーキ丼	
	麺	32 (6.9)	グラタン	スパゲッティ	
	定食	20 (4.3)	ハンバーグ定食	シチュー定食	チキングリル定食
	パン類	13 (2.8)	ピザ	サンドイッチ	ハンバーガー
中華 (n=55)	単品 [§]	12 (2.6)	酢豚	チンジャオロース	エビチリ
	ご飯もの	9 (1.9)	天津飯	チャーハン	
	丼もの	3 (0.6)	麻婆丼	中華丼	
	麺	26 (5.6)	ラーメン	焼きそば	冷やし中華
	定食	5 (1.1)	黒酢あん定食	豆鼓みそ炒め定食	
その他 (n=35)	単品 [§]	1 (0.2)	豚キムチ		
	ご飯もの	7 (1.5)	ロコモコ	ガパオライス	ジャンバラヤ
	丼もの	14 (3.0)	カルビ丼	魯肉飯	まぐろユッケ丼
	麺	3 (0.6)	ビビン麺		
	定食	10 (2.2)	カルビ定食	豚キムチ鍋定食	プルコギ定食

[†]463を分母とした%

[‡]メニューの例は、店で提供されているメニュー名そのままの名称ではなく、メニュー名に含まれる食材名、料理名で記載した。

[§]「単品」は、主食が含まれていなかったメニューのことを指す。

^{||}かっこ内は、食事の種類ごとの数を示す。

表2 「修飾語あり」メニュー中の修飾語数ごとのメニュー数・修飾語数

メニュー中の修飾語数	メニュー数 [†] (%)	修飾語数 [‡] (%)
1語	157 (73.4)	157 (54.7)
2語	43 (20.1)	86 (30.0)
3語	12 (5.6)	36 (12.5)
4語	2 (0.9)	8 (2.8)

[†]n = 214 [‡]n = 287

3. 修飾語の有無と価格・栄養素量の比較

修飾語の有無と価格・栄養素量の違いを表3に示す。価格、熱量、たんぱく質エネルギー比率、脂質エネルギー比率、炭水化物エネルギー比率、食塩相当量のすべての項目で有意差がみられた(各々 $p < 0.001$, $p = 0.005$, $p = 0.001$, $p = 0.003$, $p < 0.001$, $p < 0.001$)。「修飾語なし」のメニューと比較して、「修飾語あり」のメニューは、炭水化物エネルギー比率が低く、価格、熱量、たんぱく質エネルギー比率、脂質エネルギー

比率、食塩相当量が高かった。

4. メニュー名の単語数・文字数

メニュー名の単語数・文字数を表4に示す。メニュー名の文字数、単語数の中央値(25, 75パーセントイル値)は、全メニュー名で10(7.5, 15)文字, 4(3, 5)単語, 「修飾語あり」のメニュー名で13(10, 17)文字, 4(3, 5)単語, 「修飾語なし」のメニュー名で8(6, 12)文字, 3(2, 4)単語であった。

表3 修飾語の有無と価格・栄養素量の比較

	全メニュー N = 463	修飾語あり n = 214 (46.2%)	修飾語なし n = 249 (53.8%)	<i>p</i>
価格 (円)	790 (641, 987)	890 (690, 1076)	730 (600, 879)	<0.001
熱量 (kcal)	828 (705, 979)	868 (712, 1030) [†]	807 (703, 936) [‡]	0.005
たんぱく質エネルギー比率(%)	13.6 (11.5, 16.2)	14.3 (12.2, 17.1) [§]	13.3 (10.8, 15.7)	0.001
脂質エネルギー比率(%)	36.3 (30.0, 42.3)	37.9 (30.9, 43.8) [§]	35 (29.6, 40.8)	0.003
炭水化物エネルギー比率(%)	48.9 (41.8, 55.7)	46.2 (39.4, 53.0) [§]	50.4 (44.0, 57.4)	<0.001
食塩相当量 (g)	3.9 (3.1, 5.3)	4.2 (3.4, 5.7) [†]	3.7 (2.9, 4.9) [‡]	<0.001

中央値 (25, 75パーセントイル値), Mann-Whitney のU検定

[†] 欠損 n = 5, [‡] 欠損 n = 7, [§] 欠損 n = 15, ^{||} 欠損 n = 28

表4 メニュー名の単語数・文字数

		全メニュー N = 463	修飾語あり n = 214 (46.2%)	修飾語なし n = 249 (53.8%)
文字数	最小値	2	3	2
	最大値	51	51	29
	中央値 (25,75パーセントイル値)	10 (7.5, 15)	13 (10, 17)	8 (6, 12)
単語数	最小値	1	2	1
	最大値	12	12	7
	中央値 (25,75パーセントイル値)	4 (3, 5)	4 (3, 5)	3 (2, 4)

表5 メニュー名の修飾語の分類

【カテゴリ】	<サブカテゴリ>	n(%) [†]	種類 [‡]	修飾語 [§]							
(n=44)	味	39(13.6)	14	辛(9)	旨(8)	冗談抜きで旨い(5)	濃厚(3)	ファイヤー(3)	うま(2)	こく(2)	味変(1)
				味わい(1)	甘口(1)	クリーミー(1)	塩味(1)	スパイシー(1)	ピリ(1)		
	香り	5(1.7)	2	香味(4)	香る(1)						
(n=21)	食感	14(4.9)	10	とろ〜り(3)	とろ(2)	やわらか(2)	シャキシャキ(1)	ジューシー(1)	粒つぶ(1)	トロトロ(1)	ねば(1)
				パリパリ(1)	柔らか(1)						
	温度	7(2.4)	4	あつあつ(4)	冷製(1)	冷やし(1)	ひんやり(1)				
(n=222)	見た目	29(10.1)	8	彩り(10)	黒(7)	ごろごろ(5)	七彩(2)	てり(2)	飴色(1)	あめいろ(1)	のび〜る(1)
	量(多い)	29(10.1)	8	たっぷり(20)	だく(3)	大(1)	大判(1)	具沢山(1)	た〜っぷり(1)	超特盛(1)	てんこ(1)
	量(少ない)	3(1.0)	2	半玉(2)	小(1)						
	種類	28(9.8)	15	5種(4)	ミックス(4)	3種(3)	4種(3)	五目(2)	15種類(2)	2種(2)	あいがけ(1)
				ギャザリング(1)	コスモ(1)	コンボ(1)	10種(1)	ツイン(1)	トリプル(1)	バラエティ(1)	
	素材	32(11.1)	10	国産(6)	100%(5)	豪州産(4)	タスマニア(4)	アンガス(3)	天然(3)	広島産(3)	北海道(2)
				三陸(1)	北海道産(1)						
	調理プロセス	19(6.6)	7	炭火(5)	手仕込(5)	鉄板(4)	自家製(2)	特製(2)	オープン(1)		
	料理全体の特性	51(17.8)	24	和風(14)	オリジナル(6)	ミラノ風(3)	アメリカン(2)	イタリアン(2)	グルメ(2)	四川風(2)	上海(2)
				プライム(2)	和(2)	欧風(1)	カシミール(1)	こだわり(1)	シンリール風(1)	ジャワ(1)	タイ風(1)
			台湾(1)	特(1)	パルマ風(1)	ボロニア風(1)	昔ながら(1)	武蔵野(1)	メキシカン(1)		
作り手	8(2.8)	3	a [¶] (5)	かあさん(2)	おかん(1)						
健康	7(2.4)	6	スタミナ(2)	一日分(1)	すたみな(1)	畑(1)	ヘルシー(1)	恵み(1)			
人気	3(1.0)	2	グラン(2)	人気(1)							
店名	13(4.5)	6	A [¶] (6)	B [¶] (2)	C [¶] (2)	D [¶] (1)	E [¶] (1)	F [¶] (1)			

[†] n=287, かっこ内は287を分母とした%

[‡] n=121

[§] かっこ内はその修飾語の数

^{||} かっこ内はカテゴリごとの修飾語の数

[¶] 倫理的配慮のため、個人名や外食事業者名はアルファベットで示した。小文字のアルファベットは個人名、大文字のアルファベットは外食事業者名を表す(使用したアルファベットは、外食事業者名や個人名のイニシャルではない)。

5. メニュー名の修飾語の分類

メニュー名の修飾語の分類を表5に示す。メニュー名の修飾語は、15個の<サブカテゴリ>、さらに3個の【カテゴリ】に分類された。

【味覚系】は、<味><香り>の2サブカテゴリが含まれた。【食感系】は、<食感><温度>の2サブカテゴリが含まれた。【情報系】は、<見た目><量(多い)><量(少ない)><種類><素材><調理プロセス><料理全体の特性><作り手><健康><人気><店名>の11サブカテゴリが含まれた。

【味覚系】は、味覚と嗅覚で感じる修飾語によって構成されている。【食感系】は、触覚や聴覚で感じる修飾語によって構成されている。

【情報系】は、調理、製造、食材の生産、由来や評判に関わる修飾語によって構成されている。それぞれのサブカテゴリを構成する修飾語の詳細は、表5に示した通りである。

D. 考察

わが国の外食事業者が使用するメニュー名の修飾語を把握し、その特徴を検討した。その結果、メニュー名の修飾語は3個のカテゴリに分類され、味覚や触覚などの感覚について表現する修飾語カテゴリである【味覚系】【食感系】に比べ、素材や料理が作られていく過程などの情報について表現する修飾語カテゴリである【情報系】が多く見られた。

3個のカテゴリの中で最も多く修飾語が分類された【情報系】カテゴリは、食材や調理、製法、評価やイメージに関わるカテゴリである。

【情報系】カテゴリに含まれる修飾語は、他の2つのカテゴリの【味覚系】、【食感系】と異なり、感覚ではなく、知識やイメージで感じるおいしさを表現していた。竹内⁸⁾は、メニューの言葉作りの際に重点を置く事項として、「他で食べられるかどうか」と「付加価値があるか」の2つを挙げており、消費者に訴求するためには、

「作り手の思い」といった付加価値を表示することが必要だと主張している。【情報系】カテゴリ内には、<素材><調理プロセス><料理全体の特性><作り手>といったサブカテゴリがあり、これらをメニュー名に使用することにより、通常のメニューや写真のみでは伝えられない情報という付加価値を提供していると考えられる。

付加価値を提供する情報の重要性は、先行研究でも示されている⁹⁾。日本人を対象とした先行研究では、米の栽培方法に関する情報を提供された人は、米の味覚についての情報を与えられた人よりも、米に支払いたいと思う金額が増加することが示されている⁹⁾。このことから、わが国の消費者は、付加価値を示す【情報系】の修飾語カテゴリに対して魅力を感じる可能性がある。また、竹内⁸⁾は、先ほど述べたメニューの言葉作りの重点に「おいしい」という条件がないことについて、『もはや「おいしい」という条件はクリアしていて“当たり前”であって、大きな差別化にはなりません』と述べている。つまり、外食事業者は、他店との差別化を図るため、味や食感を表す修飾語よりも、付加価値を与える【情報系】の修飾語を使用している可能性がある。

【情報系】カテゴリ内の<種類>サブカテゴリは、28語(9.8%)が分類された。食事における多様性が、食事に対する嗜好性や楽しみの向上につながることを示されている^{10,11)}。さらに、先行研究では、多様性を示すことにより、健康増進のために積極的な摂取が推奨されている野菜類の嗜好性や摂取量が高まるということが示唆されている^{11,12)}。

【情報系】カテゴリ内の<健康>サブカテゴリは、7語(2.4%)と少なかった。人々は、不健康な食品はおいしい、つまり、健康な食品はおいしくない、という直感的な認識を持つと考えられている¹³⁾。外食事業の経営者にインタビ

ューを行った先行研究では、経営者から、「ヘルシーという言葉はお客様を怖がらせてしまう」のように、健康的であることは消費者のニーズにそぐわないと考える意見が報告されている¹⁴⁾。これらから、外食事業の経営者は、消費者の嗜好に対応するため、健康的なことをアピールする修飾語を使用しない方が良いと考えている可能性がある。

本研究の限界として、それぞれのメニュー名には事業者ごとの名付けの特徴が反映されていること、食材名と料理名は修飾語に含めていないが、食材名や料理名そのものがメニューの魅力を実際をアピールしている可能性があることが挙げられる。今後は、対象とする外食事業者の数を増やして、食材名や料理名の魅力についても考慮する必要がある。

E. 結論

本研究では、消費者の健康的な食選択を促進するための手段としてメニュー名の修飾語に着目し、わが国の12の外食事業者において、メニュー名に使用されている修飾語の種類を把握し、その特徴を検討した。その結果、抽出した修飾語は15個の<サブカテゴリ>、さらに3個の【カテゴリ】に分類された。外食事業の経営者は【情報系】カテゴリのように、メニューに付加価値を与える修飾語を重要視していると考えられた。今後は、消費者が実際にどのような修飾語表現を魅力的だと感じるかを検討し、消費者の健康的な食選択の手がかりを探っていく必要がある。

F. 引用文献

- 1) Chen, X., Ren, H., Liu, Y., et al.: Attention to Chinese menus with metaphorical or metonymic names: an eye movement lab experiment, *International Journal of Hospitality Management*, **84**, 102305, doi: 10.1016/j.ijhm.2019.05.001 (2020)
- 2) Wansink, B., Painter, J., Ittersum, K.V.: Descriptive Menu Labels' Effect on Sales, *The Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly*, **42**, 68-72 (2001)
- 3) Turnwald, B.P., Crum, A.J.: Smart food policy for healthy food labeling: leading with taste, not healthiness, to shift consumption and enjoyment of healthy foods, *Preventive Medicine*, **119**, 7-13 (2019)
- 4) 大石裕, 岩田温, 藤田真文: 現代ニュース論, pp.156-158 (2003) 株式会社有斐閣, 東京
- 5) 赤松利恵, 中山健夫, 内藤真理子, 他: メディア報道における健康情報の基礎的検討～単語出現頻度による新聞記事の比較～, 日本保健医療行動科学会年報, **19**, 240-252 (2004)
- 6) 大橋正房, 汲田亜紀子, 川久保昇, 他: シズルワードの考え方, *Sizzle word シズルワードの現在 2018 改訂 「おいしいを感じる言葉」調査報告*, pp.8-19 (2018) 株式会社 B・M・FT 出版部, 東京
- 7) 味ことば研究ラボラトリー: ことばから味へ・味からことばへ, おいしい味の表現術, 瀬戸賢一編, pp.28-35 (2022) 株式会社 集英社インターナショナル, 東京
- 8) 竹内謙礼: 基本ルールは「思いを乗せる」, 繁盛店は料理と言葉でつくる, pp.11-49 (2014) 日経 BP 社, 東京
- 9) Aoki, K., Akai, K., Ujiie, K., et al.: The impact of information on taste ranking and cultivation method on rice types that protect endangered birds in Japan: non-hypothetical choice experiment with tasting, *Food Quality and Preference*, **75**, 28-38 (2019)
- 10) Wilkinson, L.L., Hinton, E.C., Fay, S.H., et al.: The 'variety effect' is anticipated in meal planning, *Appetite*, **60**, 175-179 (2013)
- 11) Parizel, O., Labouré, H., Baglieri, A. M., et

- al.: Providing choice and/or variety during a meal: Impact on vegetable liking and intake, *Appetite*, **108**, 391-398 (2017)
- 12) Meengs, J.S., Roe, L.S., Rolls, B.J.et al.: Vegetable variety: an effective strategy to increase vegetable intake in adults, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, **112**, 1211-1215 (2012)
- 13) Raghunathan, R., Naylor, R.W., Hoyer, W.D.: The unhealthy = tasty intuition and its effects on taste inferences, enjoyment, and choice of food products, *Journal of Marketing*, **70**, 170-184 (2006)
- 14) Glanz, K., Resnicow, K., Seymour, J.,et al.: How major restaurant chains plan their menus: the role of profit, demand, and health, *American Journal of Preventive Medicine*, **32**, 383-388 (2007)

大学生を対象とした「食生活に関する調査」の方法と記述統計の結果

研究補助者 谷内 ななみ（お茶の水女子大学生活科学部食物栄養学科 4 年）

研究補助者 佐藤 清香（お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科 博士後期課程 2 年）

研究代表者 赤松 利恵（お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系 教授）

A. 実施手順

2022 年 10 月 20 日～31 日に Google フォームにて「食生活に関する調査」を実施した。調査対象者は、国内在住で日本語での回答が可能な大学生（18 歳以上）とした。調査冒頭の説明文書で、調査協力の同意を得たのち、調査協力者には、自身の保有するスマートフォン、タブレット、パソコンなどで Google フォームによる web アンケートに回答してもらった。対象者は、機縁法によって募った。具体的には、以下の 3 つの手法を用いた。

- ・研究代表者の講義を受講している学生に研究目的と内容を説明した後、メールにてアンケートフォームのリンクを送った。
- ・研究代表者と研究補助者の知人である他大学の教員に対し、メールを通じて研究内容を説明し、調査協力を依頼した。その教員から、学生に研究目的と内容を説明すると共に、アンケートフォームのリンクを送り、調査への協力を呼びかけた。
- ・本研究の研究補助者の知人等に対し、メールや LINE を通じて、研究目的と内容を説明すると共に、アンケートフォームのリンクを送り、調査への協力を呼びかけた。

B. 調査項目

調査項目は、属性（11 問）、食行動（7 問）、食物選択動機（10 問）、健康状態（2 問）、美食家の食の楽しみ尺度（9 問）、現在の満腹度（1 問）、メニュー名の魅力度（30 問）、魅力度をたずねたメニューの嗜好・食べる頻度（2 問）であった（表 1、資料「調査票」参照）。

メニュー名の魅力度は、事前の研究で作成したメニュー名の修飾語の各サブカテゴリに基づいたメニュー名を作成した。メニュー名の作成は、3 人の研究者によって行われた。作成されたメニュー名それぞれに対して感じる魅力度を「全く魅力的でない」～「非常に魅力的である」の 9 段階で評定を求めた。

C. 倫理的配慮

本調査の実施にあたって、お茶の水女子大学の人文社会科学の倫理審査委員会に申請書を提出し、2022 年 10 月 19 日に承認を得た後、調査を実施した（通知番号第 2022-134 号）。また、調査票の冒頭において、調査の趣旨や内容、個人情報取り扱い、途中で辞退しても不利益とはならないこと、研究者の連絡先を記載した（資料「調査票」参照）。アンケート終了後、協力者に結果の報告書を送付した。

D. 調査結果

記述統計の結果を、調査概要とともに、次ページ以降に示す。

表1 調査票の構成と参考資料

カテゴリ	項目	項目数	参考資料
Q1-1	属性 性別	1	-
Q1-2	国籍	1	-
Q1-3	居住地域	1	内閣府：地域の経済 2020-2021ー地方への新たな人の流れの創出に向けてー 本レポートで用いた地域区分、 https://www5.cao.go.jp/j-j/cr/cr20-21/chr20-21_index-pdf.html (2022年12月19日)
Q1-4	年齢	1	-
Q1-5	居住形態	1	独立行政法人日本学生支援機構：令和2年度学生生活調査・高等専門学校学生生活調査・専修学校学生生活調査、 https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_chosa/2020.html (2022年12月21日)
Q1-6	学科（専攻）の系統	1	-
Q1-7	身長	1	-
Q1-8	体重	1	-
Q1-9	サークル活動・アルバイトの頻度	1	-
Q1-10	時間的なゆとり	1	農林水産省：令和3年度食育に関する意識調査
Q1-11	経済的なゆとり	1	農林水産省：令和3年度食育に関する意識調査
Q1-12	食行動 バランスのとれた食事の頻度	1	農林水産省：令和3年度食育に関する意識調査
Q1-13	食物選択動機 食物選択動機	10	厚生労働省：平成30年国民健康・栄養調査
Q1-14	食行動 料理の頻度	1	厚生労働省：令和元年国民健康・栄養調査の選択肢を参考（「全くない」を「ほとんどない」に変更）
Q1-15	外食・中食の頻度	1	厚生労働省：令和元年国民健康・栄養調査の選択肢を参考（「全くない」を「ほとんどない」に変更）
Q1-16	外食する時の昼食代	1	-
Q1-17	共食頻度	1	Miki, T., Eguchi, M., Kochi, T., et al.: Eating alone and depressive symptoms among the Japanese working population: The Furukawa nutrition and health study, <i>Journal of psychiatric research</i> , 143 , 492-498 (2021)
Q1-18	食事にかかる時間	1	-
Q1-19	咀嚼習慣	1	農林水産省：令和3年度食育に関する意識調査
Q1-20	健康状態 健全な食生活に対する意識	1	農林水産省：令和3年度食育に関する意識調査
Q1-21	主観的健康感	1	農林水産省：令和3年度食育に関する意識調査
Q2	美食家の食の楽しみ	9	Cornil, Y., Chandon, P.: Pleasure as an ally of healthy eating? Contrasting visceral and epicurean eating pleasure and their association with portion size preferences and wellbeing, <i>Appetite</i> , 104 , 52-59 (2016)
Q3-1	満腹度 現在の満腹度	1	中島佳緒里, 清水遵：内臓感覚表現尺度（満腹評価）の時間推移の検討, 日本食生活学会誌, 19, 325-333 (2009) の質問方法を参考
Q3-2	メニュー名の嗜好 メニュー名の魅力度	30	布井雅人, 中嶋智史, 吉川左紀子：限定ラベルが商品魅力・選択に及ぼす影響, 認知心理学研究, 11, 43-50 (2013)
Q3-3	メニュー自体に対する嗜好	1	-
Q3-4	メニュー自体を食べる頻度	1	-

◇調査実施期間

2022年10月20日～31日

◇実施方法

Google フォームを使用した web アンケート，機縁法によって対象者を募集

◇主な調査内容

- ・属性
性別，国籍，居住地域，年齢，居住形態，学科（専攻）の系統，身長，体重サークル活動・アルバイトの頻度，時間的なゆとり，経済的なゆとり，バランスの取れた食事の頻度
- ・食態度
食物選択動機
- ・料理及び外食時の行動
料理の頻度，外食・中食の頻度，外食する時の昼食代
- ・共食
共食頻度
- ・食べ方
食事にかかる時間，咀嚼習慣
- ・健康状態
健全な食生活に対する意識，主観的健康感
- ・食態度
美食家の食の楽しみ尺度
- ・満腹度
現在の満腹度
- ・メニュー名の嗜好
メニュー名に対する魅力度，メニュー自体に対する嗜好，メニュー自体を食べる頻度

◇回答者

回答者 335 人，ただし，回答不備を除き，解析対象数は 330 人（解析対象率 98.5%）

◇回答者の属性 (n = 330)

項目		n (%)
性別	男性	86 (26.1)
	女性	243 (73.6)
	その他	1 (0.3)
国籍	日本	324 (98.2)
	アメリカ	1 (0.3)
	韓国	2 (0.6)
	中国	3 (0.9)
地域区分	東北	18 (5.5)
	関東	239 (72.4)
	甲信越	27 (8.2)
	東海	10 (3.0)
	近畿	32 (9.7)
	中国	3 (0.9)
	九州	1 (0.3)
年代	18歳	32 (9.7)
	19歳	38 (11.5)
	20歳	66 (20.0)
	21歳	89 (27.0)
	22歳	85 (25.8)
	23歳以上	20 (6.1)
居住形態	実家	180 (54.5)
	学生寮 (寄宿舎)	30 (9.1)
	一人暮らし	107 (32.4)
	その他	13 (3.9)
学科	食・栄養・健康に係る学科	201 (60.9)
	それ以外の学科	129 (39.1)
サークル	行っていない	184 (55.8)
	週 1~2 回	87 (26.4)
	週 3~4 回	35 (10.6)
	週 5~6 回	19 (5.8)
	毎日	5 (1.5)
アルバイト	行っていない	64 (19.4)
	週 1~2 回	154 (46.7)
	週 3~4 回	100 (30.3)
	週 5~6 回	10 (3.0)
	毎日	2 (0.6)
時間的なゆとり	時間的なゆとりを感じる	23 (7.0)
	やや時間的なゆとりを感じる	96 (29.1)
	どちらともいえない	38 (11.5)
	あまり時間的なゆとりを感じない	146 (44.2)
	まったく時間的なゆとりを感じない	27 (8.2)
経済的なゆとり	ゆとりがある	54 (16.4)
	ややゆとりがある	126 (38.2)
	どちらともいえない	51 (15.5)
	あまりゆとりはない	87 (26.4)
	まったくゆとりはない	12 (3.6)

調査の概要

本調査の目的は、健康に対する無関心層が多い大学生を対象に、健康なメニューの選択を促進するためのメニュー名を探ることでした。

事前の調査の結果、メニュー名に使用される修飾語は3カテゴリ、15サブカテゴリになり、そのうちの<店名>サブカテゴリを除いた14サブカテゴリの修飾語を「サラダ」と「焼き魚」に使用し、魅力度をたずねました。

その結果、「サラダ」と「焼き魚」で魅力度の順位は異なる部分はあるものの、記述統計の結果から、以下のことがわかりました。

- ・「サラダ」「焼き魚」両方ともで、修飾語なしの魅力度が最も低かった。
- ・魅力度の平均値が最も高かったのは、<調理プロセス>であり、平均値（標準偏差）は6.7(1.6)であった。次いで、<素材>であった。

今後は、美食家志向、調理や外食・中食利用頻度など、対象者の属性や食行動によって、魅力度が異なるかを検討する予定です。本調査報告書は、論文化する前の記述統計の結果です。引用等は、お控えください。

なお、本調査は、回答者や項目が限定的であること、横断的調査であることなどの限界を含んでいます。これらの限界を踏まえて、結果をご覧ください。

調査結果に関するお問合せは、下記までご連絡ください。

連絡先：chousa.syokuseikatsu@gmail.com

研究責任者 赤松 利恵（お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系）

調査担当者 谷内 ななみ（お茶の水女子大学生生活科学部食物栄養学科）

目次

1. メニュー名の魅力度	56
1) サラダ・焼き魚に対する嗜好 (n = 330)	56
2) サラダ・焼き魚の摂取頻度 (n = 330)	56
3) サブカテゴリごとの魅力度 (n = 330)	57
4) 回答時の満腹度 (n = 330)	57
5) サラダ・焼き魚の魅力度 (n = 330)	58
2. 食行動・食態度.....	60
1) バランスのとれた食事の頻度 (n = 330)	60
2) 料理の頻度, 外食・中食の頻度, 外食する時の昼食代 (n = 330)	60
3) 共食頻度 (n = 330)	60
4) 食事にかかる時間 (n = 330)	61
5) 咀嚼習慣 (n = 330)	61
6) 食物選択動機 (n = 330)	61
7) 美食家の食の楽しみ尺度 (n = 330)	62
3. 健康状態.....	63
1) 健全な食生活に対する意識 (n = 330)	63
2) 主観的健康感 (n = 330)	63
3) 体格 (BMI) (n = 322)	63
資料：調査票.....	64

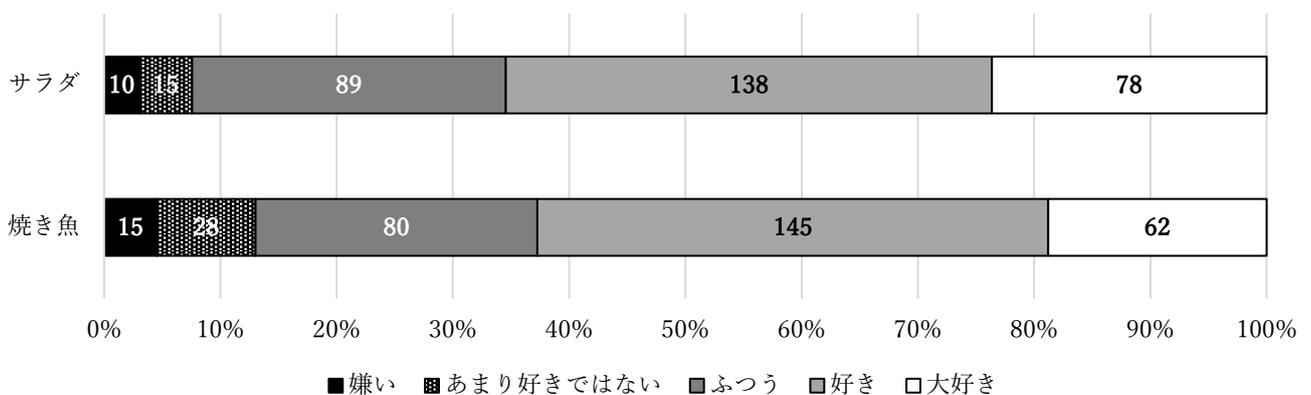
1. メニュー名の魅力度

メニュー名の修飾語

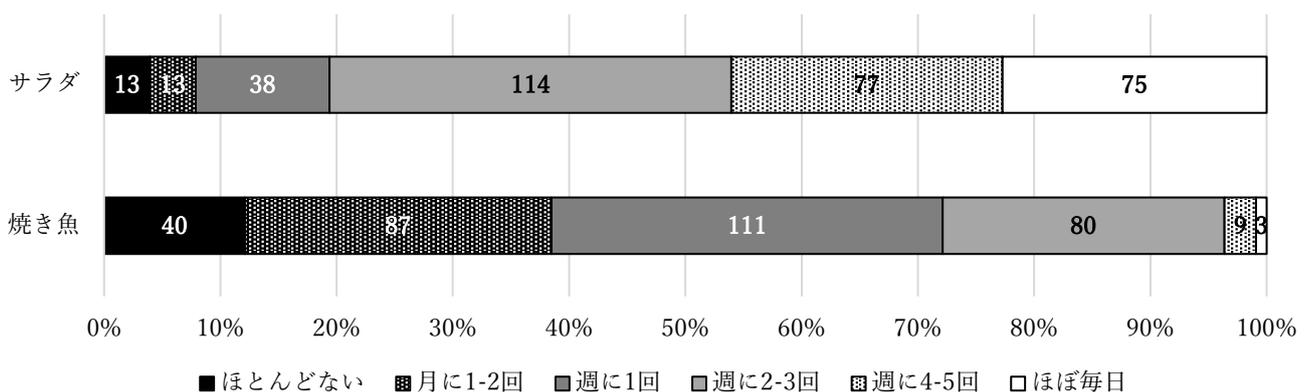
事前の研究でメニュー名を分析した結果、メニュー名に使用される修飾語は 15 の<サブカテゴリ>、さらに 3 の【カテゴリ】に分類された。カテゴリには【味覚系】(44 語, 15.5%), 【食感系】(21 語, 7.4%), 【情報系】(219 語, 77.1%) の 3 つが含まれた。【味覚系】には<味>と<香り>の 2 サブカテゴリ, 【食感系】は<食感><温度>の 2 サブカテゴリ, 【情報系】は<見た目><量(多い)><量(少ない)><種類><素材><調理プロセス><料理全体の特性><作り手><健康><人気><店名>の 11 サブカテゴリが含まれた。

<店名>サブカテゴリは、今回の調査では使用しなかった。

1) サラダ・焼き魚に対する嗜好 (n = 330)



2) サラダ・焼き魚の摂取頻度 (n = 330)



3) サブカテゴリごとの魅力度 (n = 330)

【カテゴリ】	<サブカテゴリ>	平均値 (標準偏差)	中央値 (25,75%タイル値)
	なし	4.8 (1.7)	5.0 (4.0,6.0)
味覚系	味	6.1 (1.6)	6.5 (5.0,7.0)
	香り	5.2 (1.7)	5.3 (4.0,6.5)
食感系	食感	6.1 (1.6)	6.0 (5.0,7.5)
	温度	5.2 (1.7)	5.5 (4.0,6.5)
情報系	見た目	6.4 (1.7)	6.5 (5.5,7.5)
	量 (多い)	5.2 (1.9)	5.5 (4.0,6.5)
	量 (少ない)	5.1 (1.7)	5.0 (4.0,6.5)
	種類	6.3 (1.7)	6.5 (5.0,7.5)
	素材	6.5 (1.7)	7.0 (5.5,7.5)
	調理プロセス	6.7 (1.6)	7.0 (6.0,8.0)
	料理全体の特性	6.4 (1.6)	6.5 (5.5,7.5)
	作り手	6.3 (1.7)	6.5 (5.5,7.5)
	健康	6.4 (1.6)	6.5 (5.5,7.5)
	人気	5.5 (1.6)	5.5 (4.5,6.5)

※1 = 「全く魅力的でない」, 9 = 「非常に魅力的である」

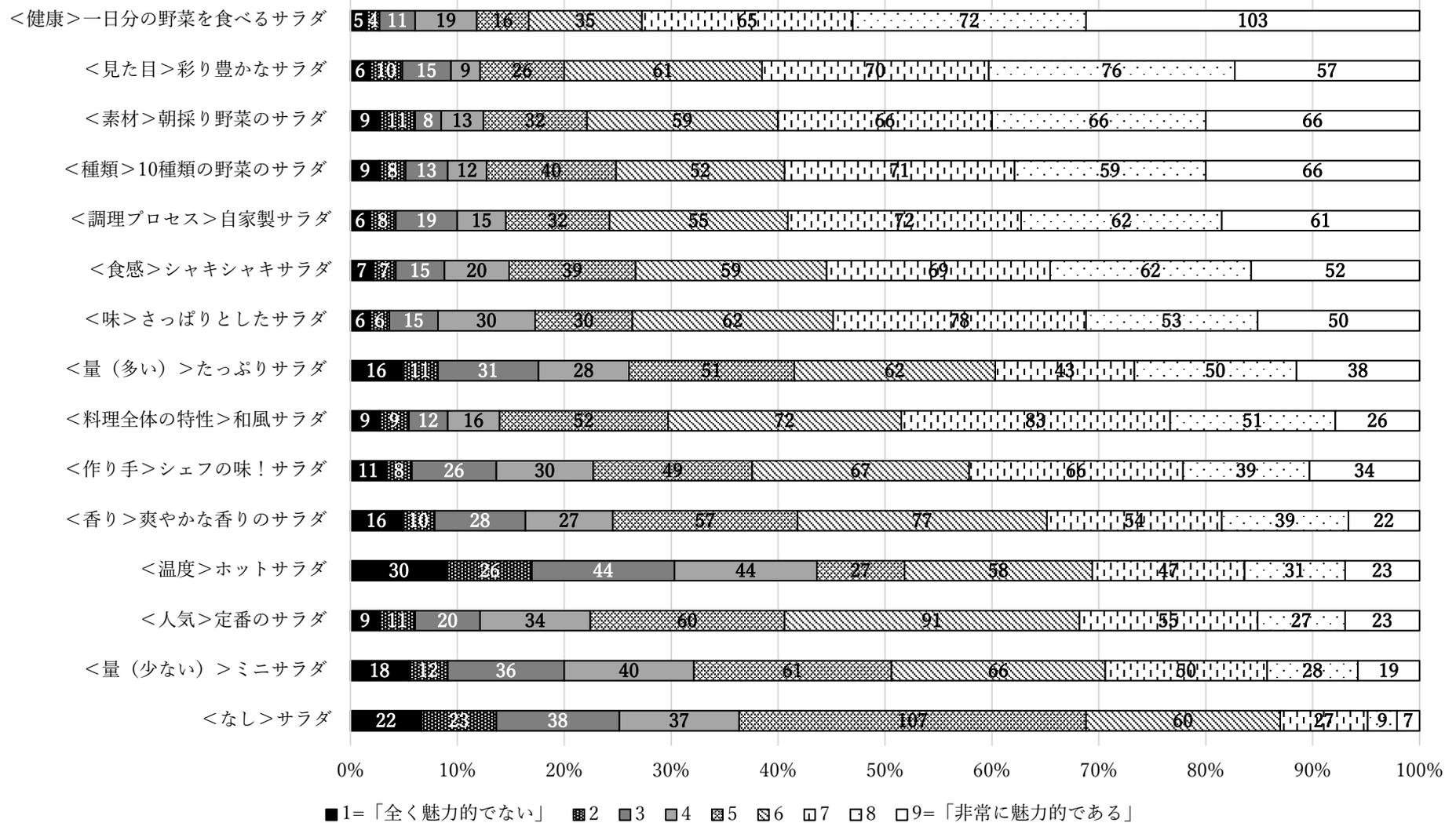
4) 回答時の満腹度 (n = 330)

中央値 6, 25,75 パーセンタイル値 4,8, 最小値 0, 最大値 10

※0 = 「まったく満腹でない」, 10 = 「非常に満腹である」

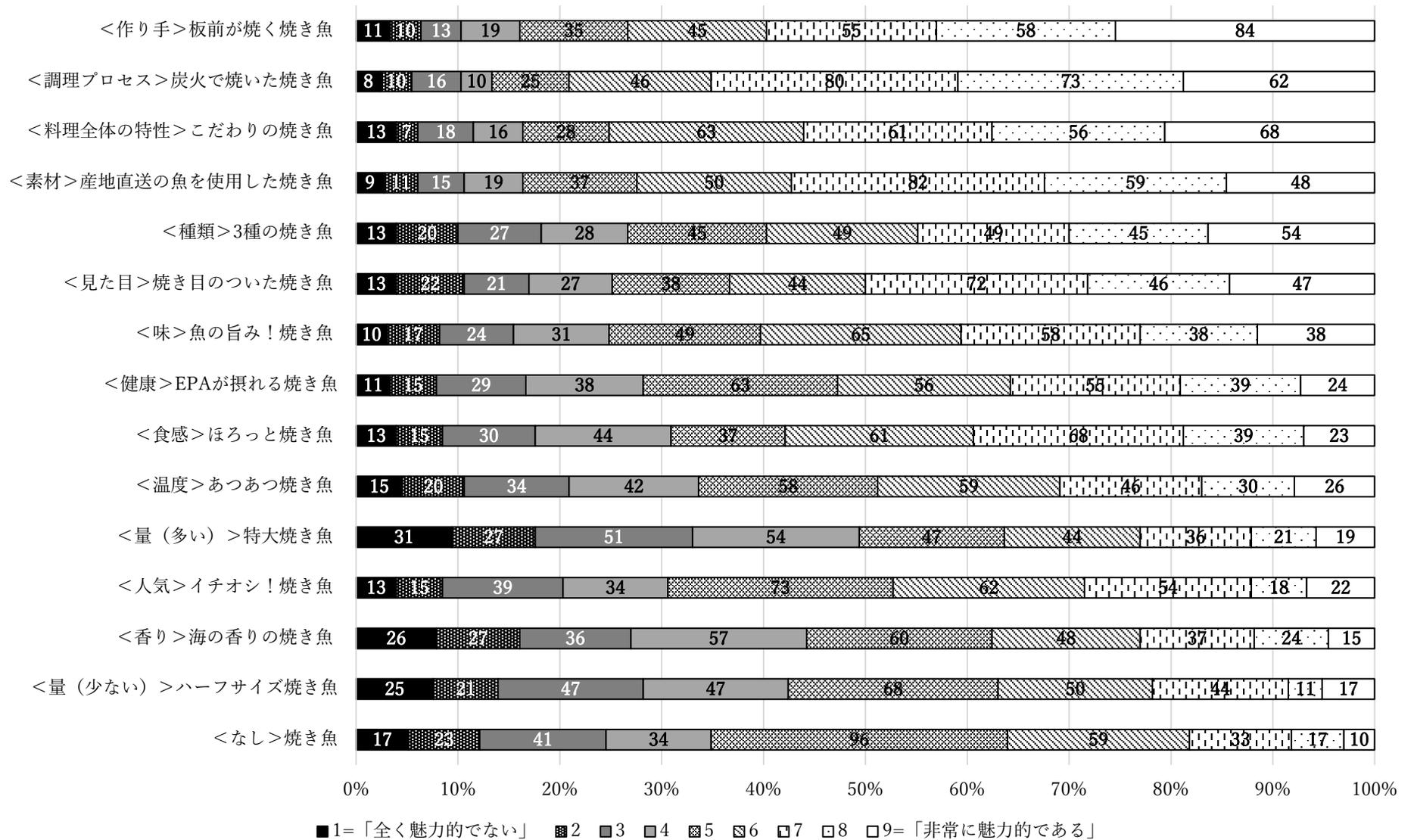
5) サラダ・焼き魚の魅力度 (n = 330)

サラダの魅力度



※1=「全く魅力的でない」, 9=「非常に魅力的である」

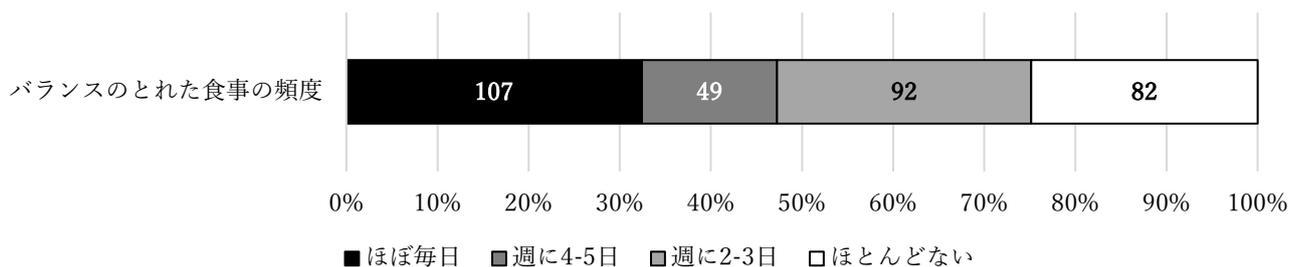
焼き魚の魅力度



※1=「全く魅力的でない」, 9=「非常に魅力的である」

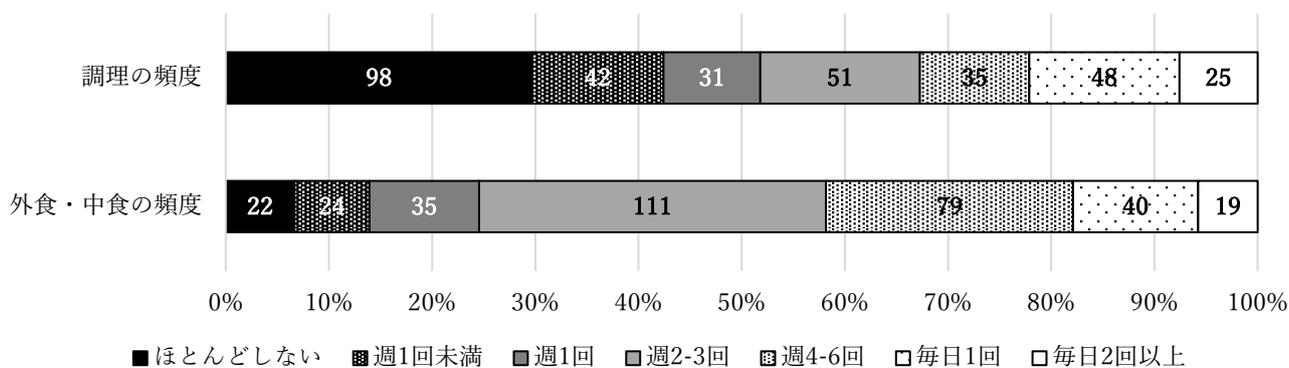
2. 食行動・食態度

1) バランスのとれた食事の頻度 (n = 330)



2) 料理の頻度, 外食・中食の頻度, 外食する時の昼食代 (n = 330)

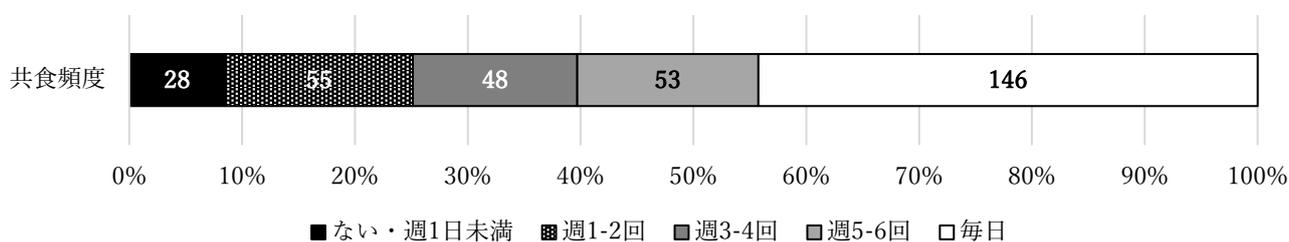
料理の頻度, 外食・中食の頻度



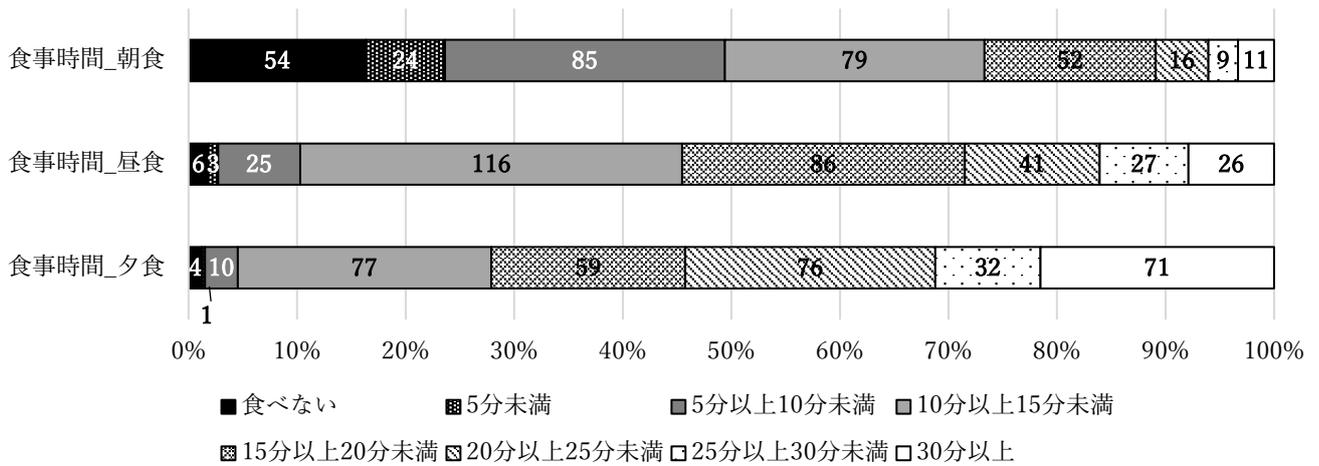
外食する時の昼食代

中央値 1000 円, 25,75 パーセンタイル値 600 円, 1000 円, 最小値 0 円, 最大値 8000 円

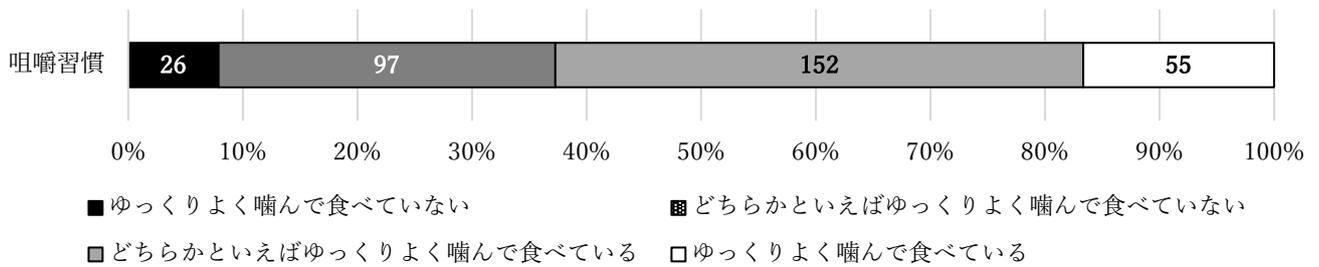
3) 共食頻度 (n = 330)



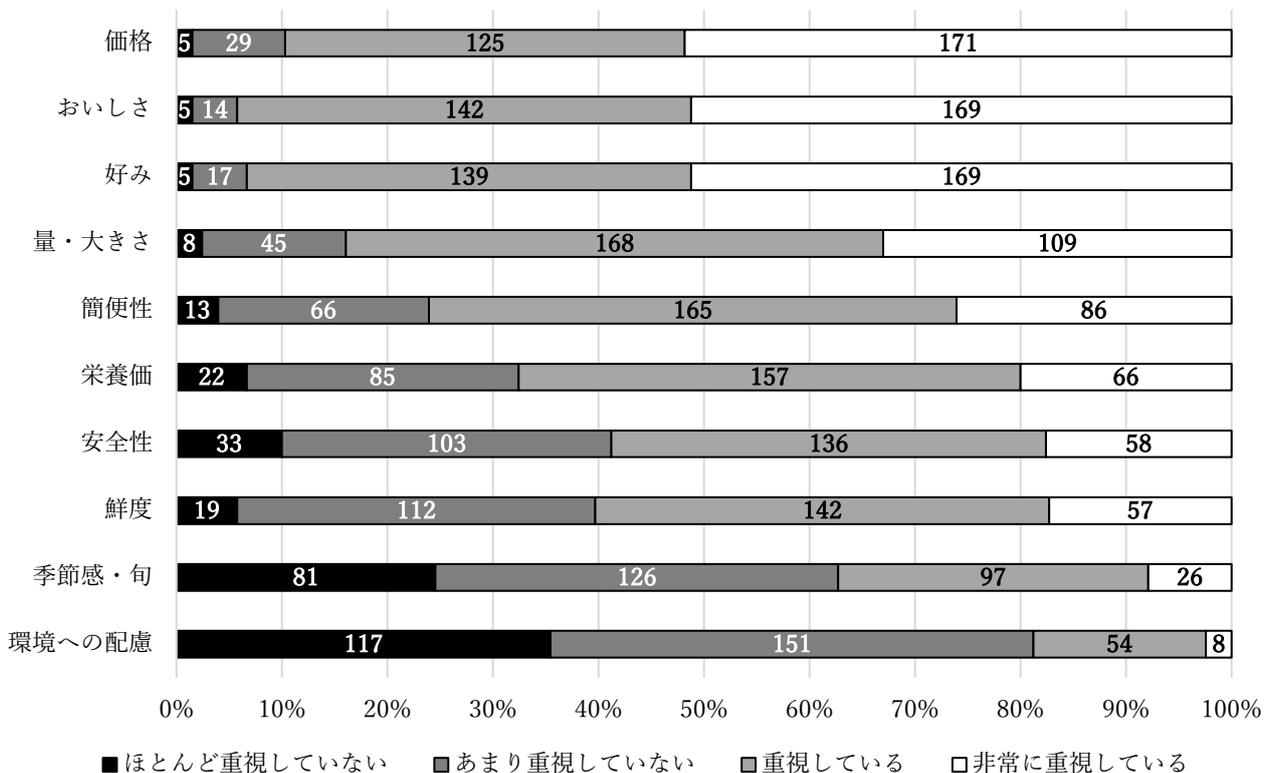
4) 食事にかかる時間 (n = 330)



5) 咀嚼習慣 (n = 330)

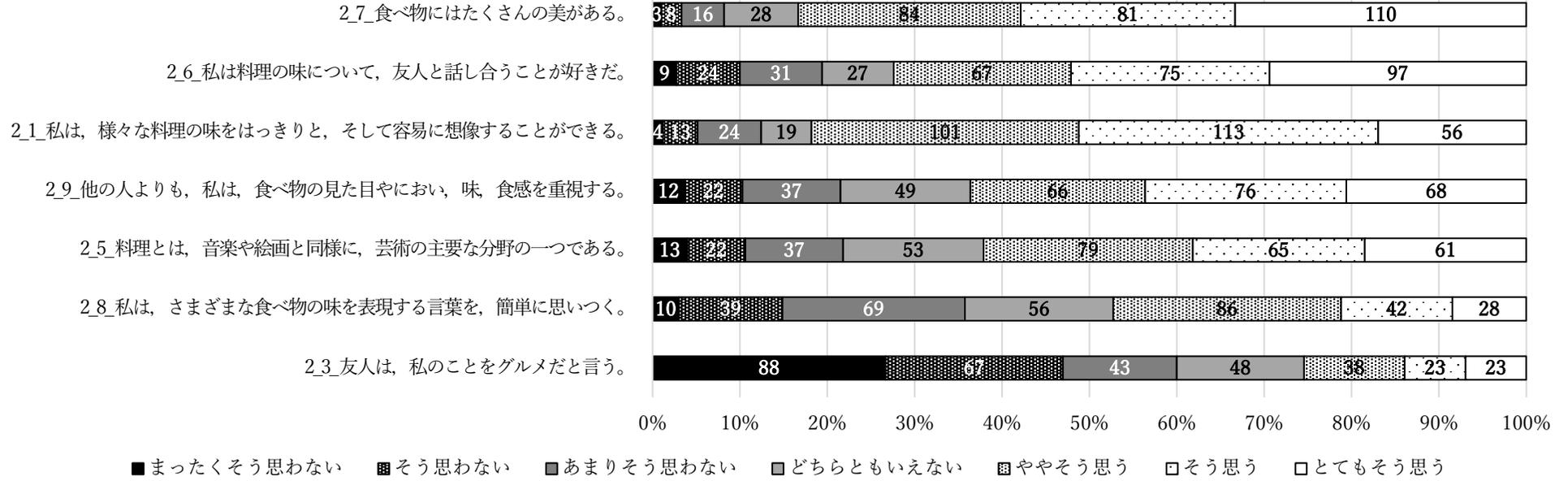


6) 食物選択動機 (n = 330)

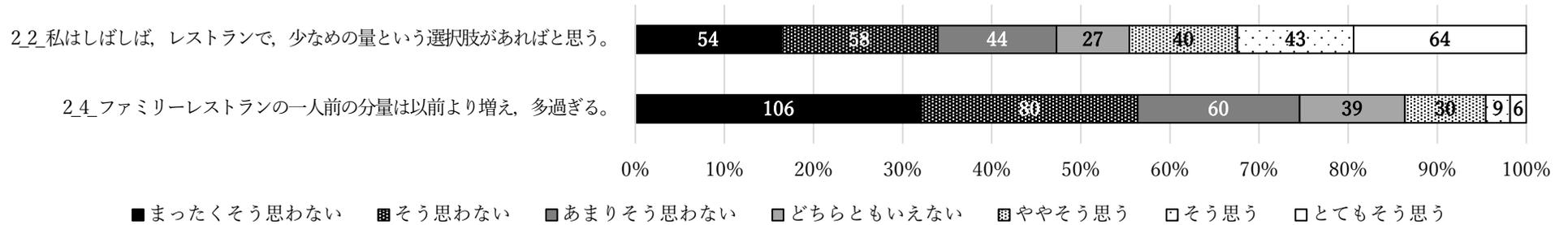


7) 美食家の食の楽しみ尺度 (n = 330)

美食家志向

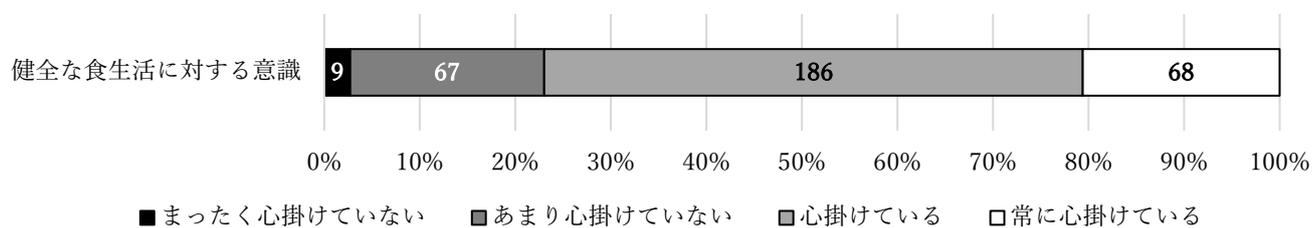


スーパーサイズ志向

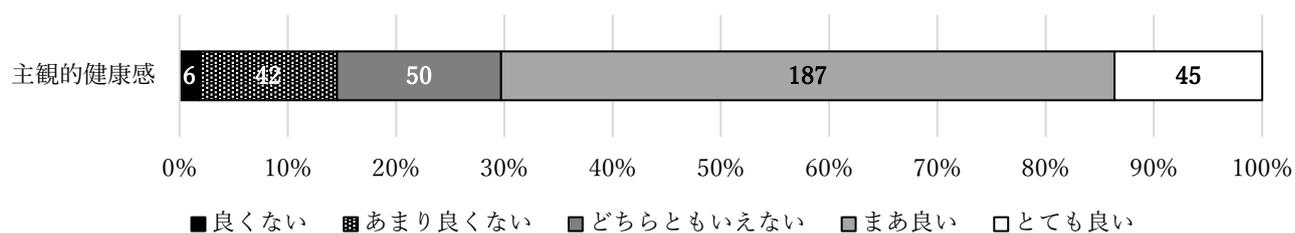


3. 健康状態

1) 健全な食生活に対する意識 (n = 330)



2) 主観的健康感 (n = 330)



3) 体格 (BMI) (n = 322)

中央値 20.3 kg/m², 25,75 パーセンタイル値 19.0 kg/m², 21.8 kg/m², 最小値 15.3 kg/m², 最大値 33.7 kg/m²

※BMI は, 身長と体重から計算した

食生活に関する調査

本日は調査へのご協力をご検討くださり、ありがとうございます。

本調査は、皆様のより良い食生活に向けて、国内在住の大学生の皆様を対象に、食生活についてご意見を伺う調査です。

所要時間は8分程度を想定しています。

質問項目に対して、考え込まず正直にご回答くださいますようお願いいたします。

【ご確認事項】

- 本研究は無記名であり、氏名や住所など個人を特定する情報は収集しません。
- ご回答された内容は、集団データとしてのみ分析され、個人が特定されることは一切ありません。
- 電子化したデータはパスワードがかかるPCにおいて、研究者以外の第三者が閲覧できないよう厳重に管理し、10年間保管します。
- 調査への参加は任意であり、途中で回答を取りやめても、不利益は一切ありません。成績にも一切関係ありません。
- 本研究の結果は、お茶の水女子大学生生活科学部食物栄養学科卒業論文として発表いたします。研究成果は学会発表や学術論文として発表し社会貢献します。本調査の結果概要（統計的にまとめたもの）をご希望の場合には下記へご連絡ください。

上記のご確認事項をお読みいただいた上で、本研究への協力を同意していただける方は、下部にある「次へ」ボタンを押してください。「次へ」ボタンを押していただくことで同意頂いたとみなします。

回答期日は、【○月○日】とさせていただきます。

何とぞご協力のほどお願い申し上げます。なお、調査内容に関して、不明な点、ご質問がございましたら、下記の調査担当者までご連絡ください。

連絡先：chousa.syokuseikatsu@gmail.com

研究責任者 赤松 利恵（お茶の水女子大学 基幹研究院自然科学系 教授）

調査担当者 谷内 ななみ（お茶の水女子大学 生活科学部 食物栄養学科 4年）

 chousa.syokuseikatsu@gmail.com（共有なし）
アカウントを切り替える



次へ

1/4 ページ

フォームをクリア

食生活に関する調査

 chousa.syokuseikatsu@gmail.com (共有なし)
アカウントを切り替える



*必須

質問項目は3ページあります。最初の質問項目です。

I. 以下の質問にお答えください。

1. あなたの性別をお答えください。 *

女性

男性

その他: _____

2. あなたの国籍をお答えください。 *

回答を入力

3. あなたの住んでいる地域をお答えください。*

北海道

東北

関東

甲信越

東海

北陸

近畿

中国

四国

九州

沖縄

その他: _____

4. あなたの年齢をお答えください。 *

(数字のみの表記で回答してください 例：20)

回答を入力

5. あなたの居住形態は下記のいずれですか。 *

実家

学生寮（寄宿舍）

一人暮らし

その他:

6. あなたが所属する学科は，食・栄養・健康のいずれかに関係していますか。 *

はい

いいえ

7. あなたの身長をお答えください。

(小数点第一位までの数値を，数字のみの表記で回答してください 例：158.7)

回答を入力

8. あなたの体重をお答えください。

(小数点第一位までの数値を、数字のみの表記で回答してください 例：50.5)

回答を入力

9. あなたは現在、サークル活動やアルバイトをしていますか。最もあてはまるもの *
のをお答えください。

	行っていない	週1~2回	週3~4回	週5~6回	毎日
サークル活動	<input type="radio"/>				
アルバイト	<input type="radio"/>				

10. あなたは日々の生活に時間的なゆとりを感じますか。最もあてはまるものを *
お答えください。

- 時間的なゆとりを感じる
- やや時間的なゆとりを感じる
- どちらともいえない
- あまり時間的なゆとりを感じない
- まったく時間的なゆとりを感じない

11. 現在のあなたの暮らし向きはいかがですか。最もあてはまるものをお答えください。暮らし向きとは、経済的なゆとりのことを指します。 *

- ゆとりがある
- ややゆとりがある
- どちらともいえない
- あまりゆとりはない
- まったくゆとりはない

12. 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使った *メインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。最もあてはまるものをお答えください。

- ほぼ毎日
- 週に4-5日
- 週に2-3日
- ほとんどない

13. あなたはふだん食品を選択する際にどのようなことを重視していますか。最 *
もあてはまるものをそれぞれお答えください。

	ほとんど重視し ていない	あまり重視して いない	重視している	非常に重視して いる
おいしさ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
好み	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
量・大きさ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
栄養価	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
季節感・旬	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
安全性	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
鮮度	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
価格	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
簡便性	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
地球環境への配 慮	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. あなたはどのくらいの頻度で料理を行っていますか。最もあてはまるものを *
お答えください。

- 毎日2回以上
- 毎日1回
- 週4-6回
- 週2-3回
- 週1回
- 週1回未満
- ほとんどしない

15. あなたは、どのくらいの頻度で、家庭外で調理された食品を食べますか *
(例：飲食店での食事やテイクアウト、デリバリー、持ち帰り弁当や惣菜)。最もあてはまるものをお答えください。

- 毎日2回以上
- 毎日1回
- 週4-6回
- 週2-3回
- 週1回
- 週1回未満
- ほとんどしない

16. 普段外食する場合、昼食代はいくらぐらいですか。*

(英数字のみの表記で回答してください 例：1000)

回答を入力

17. あなたは1日1回以上、誰かと一緒に食事をすることがありますか。最もあてはまるものをお答えください。*

- 毎日
- 週5-6回
- 週3-4回
- 週1-2回
- ない・週1日未満

18. ふだん、あなたはどのくらいの時間をかけて食事を食べていますか。最もあてはまるものをそれぞれお答えください。*

	食べない	5分未満	5分以上 10分未満	10分以上 15分未満	15分以上 20分未満	20分以上 25分未満	25分以上 30分未満	30分以上
朝食	<input type="radio"/>							
昼食	<input type="radio"/>							
夕食	<input type="radio"/>							

19. あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。最もあてはまるもの *
をお答えください。

- ゆっくりよく噛んで食べている
- どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている
- どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない
- ゆっくりよく噛んで食べていない

20. あなたは、日頃から健全な食生活を実践することを心掛けていますか。最も *
あてはまるものをお答えください。

- 常に心掛けている
- 心掛けている
- あまり心掛けていない
- まったく心掛けていない

21. あなたは自分の健康状態について、どのようにお感じですか。最もあてはま *
るものをお答えください。

- とても良い
- まあ良い
- どちらともいえない
- あまり良くない
- 良くない

戻る

次へ

2/4 ページ

フォームをクリア

食生活に関する調査

 chousa.syokuseikatsu@gmail.com (共有なし)
アカウントを切り替える



*必須

2つ目の質問項目です。

Ⅱ. 次の文章をよく読み、あなたの考えにあてはまるかをお答えください。正しい答えや間違った答えはありません。あなたのお考えで誠実にお答えください。

(1.まったくそう思わない 2.そう思わない 3.あまりそう思わない 4.どちらともいえない 5.ややそう思う 6.そう思う 7.とてもそう思う)

1. 私は、様々な料理の味をはっきりと、そして容易に想像することができる。 *

1 2 3 4 5 6 7

まったくそう思わない とてもそう思う

2. 私はしばしば、レストランで、少なめの量という選択肢があればと思う。 *

1 2 3 4 5 6 7

まったくそう思わない とてもそう思う

3. 友人は、私のことをグルメだと言う。*

1 2 3 4 5 6 7

まったくそう思わない とてもそう思う

4. ファミリーレストランの一人前の分量は以前より増え、多過ぎる。*

1 2 3 4 5 6 7

まったくそう思わない とてもそう思う

5. 料理とは、音楽や絵画と同様に、芸術の主要な分野の一つである。*

1 2 3 4 5 6 7

まったくそう思わない とてもそう思う

6. 私は料理の味について、友人と話し合うことが好きだ。*

1 2 3 4 5 6 7

まったくそう思わない とてもそう思う

7. 食べ物にはたくさんの美がある。*

1 2 3 4 5 6 7

まったくそう思わない とてもそう思う

8. 私は、さまざまな食べ物の味を表現する言葉を、簡単に思いつく。*

1 2 3 4 5 6 7

まったくそう思わない とてもそう思う

9. 他の人よりも、私は、食べ物見た目やにおい、味、食感を重視する。*

1 2 3 4 5 6 7

まったくそう思わない とてもそう思う

戻る

次へ

3/4 ページ

フォームをクリア

食生活に関する調査

 chousa.syokuseikatsu@gmail.com (共有なし)
アカウントを切り替える



*必須

最後の質問項目です。

Ⅲ. 以下の項目は、メニューを選択する場面を想定した項目です。

1. あなたの現在の満腹度はどのくらいですか。0を「まったく満腹でない」、*
10を「非常に満腹である」とした場合、最もあてはまるものをお答えください。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

まったく満腹でない ○○○○○○○○○○ ○ 非常に満腹である

2. 以下のメニューにどのくらい魅力を感じますか。最もあてはまるものをそれぞれ直感的にお答えください。

1) 一日分の野菜を食べるサラダ*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない ○○○○○○○○○○ 非常に魅力的である

2) ホットサラダ*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

3) さっぱりとしたサラダ*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

4) 自家製サラダ*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

5) シャキシャキサラダ*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

6) こだわりの焼き魚 *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 非常に魅力的である

7) 板前が焼く焼き魚 *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 非常に魅力的である

8) 焼き目のついた焼き魚 *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 非常に魅力的である

9) 3種の焼き魚 *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 非常に魅力的である

10) シェフの味！サラダ*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

11) あっあっ焼き魚*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

12) 朝採り野菜のサラダ*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

13) 彩り豊かなサラダ*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

14) 定番のサラダ*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

15) 魚の旨み！焼き魚*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

16) 10種類の野菜のサラダ*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

17) サラダ*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

18) EPAが摂れる焼き魚*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 非常に魅力的である

19) 特大焼き魚*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 非常に魅力的である

20) 産地直送の魚を使用した焼き魚*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 非常に魅力的である

21) ハーフサイズ焼き魚*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 非常に魅力的である

22) ほろっと焼き魚 *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 非常に魅力的である

23) ミニサラダ *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 非常に魅力的である

24) 炭火で焼いた焼き魚 *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 非常に魅力的である

25) 焼き魚 *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 非常に魅力的である

26) イチオシ!焼き魚*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

27) 和風サラダ*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

28) 爽やかな香りのサラダ*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

29) たっぷりサラダ*

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

30) 海の香りの焼き魚 *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

全く魅力的でない 非常に魅力的である

3. あなたは、サラダ・焼き魚は好きですか。最もあてはまるものをそれぞれお答えください。 *

	嫌い	あまり好きではない	ふつう	好き	大好き
サラダ	<input type="radio"/>				
焼き魚	<input type="radio"/>				

4. あなたは、この半年の間、サラダ・焼き魚をどのくらいの頻度で食べていましたか。最もあてはまるものをそれぞれお答えください。 *

	ほとんどない	月に1-2回	週に1回	週に2-3回	週に4-5回	ほぼ毎日
サラダ	<input type="radio"/>					
焼き魚	<input type="radio"/>					

質問項目は以上です。最後に、「送信」をクリックしてください。最後まで回答にご協力いただき、誠にありがとうございました。

戻る

送信

4/4 ページ

フォームをクリア

科学研究費助成事業 学術研究助成基金助成金（基盤研究（C））

課題研究番号：22K02090

健康な食行動を促進する「食の楽しみ」の解明と習得方法の検討

2022年度 報告書

2023年3月31日発行

研究代表者 赤松 利恵

お茶の水女子大学大学基幹研究院自然科学系

〒112-8610 東京都文京区大塚 2-1-1

TEL&FAX：03-5978-5680

E-mail：akamatsu.rie@ocha.ac.jp