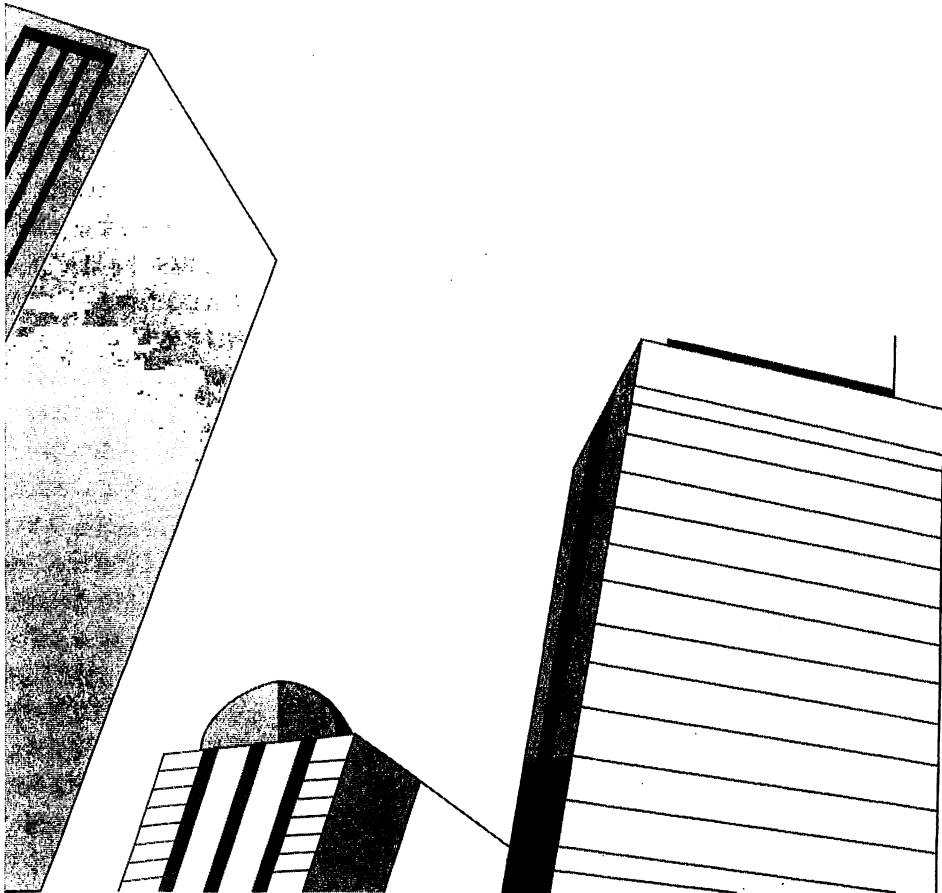


10 章

食べる、飲むという行動は生物行動であって心理学の研究対象ではないと考える人は多いようです。実際にこれまでの心理学では、飢え、渇きという動機づけの側面や摂食障害といった病理的側面のみが取り上げられてきました。しかしながら、食行動は社会的文化的な圧力を受けて獲得され、また維持される社会行動でもあるのです。近年は、食行動の社会的文化的な側面に関心もたれ始めています。ここでは、日常の食行動に社会や文化がいかに大きな影響を与えているかを例示し、心理学における食行動研究の基本的な枠組みと社会文化的側面からの研究の重要性を述べ、最後に具体的な研究例を示しました。『PSYCINFO』などの心理学文献データベースを利用できる人は、`SOCIAL` `EATING`などをキーワードにして文献検索をしてみてください。実に多様で興味深い研究の実際を知ることができるでしょう。

今田純雄（動機づけ、食行動科学）



1 食行動に及ぼす文化の力

(1) 夏見さんの夕食

まず架空の人物、夏見さんに登場してもらいましょう。夏見さんは1981年8月10日生まれで、北海道の出身です。好きな食べ物はパスタ、嫌いな食べ物はセロリとラッキョウ。水泳が得意で、少し北海道なまりの残っている独身女性です。現在は東京近郊に一人暮らし、職業は「フリーター」です。

ある日の夕暮れ、夏見さんは空腹を覚え、家の近所にあるコンビニエンスストア（以下、コンビニと略します）へ向かいました。100メートル四方ほどの一角に3軒のコンビニがしのぎを削ぎ、夏見さんはどの店に入るかについて迷います。総菜の味が舌になじんでいる1軒に決め、「いらっしゃいませ」という声を聞きながら、店内に入りました。食品と飲料の売場には100を超える種類の商品が並んでおり、また頻繁に新商品が登場します。いつも何を買おうかと悩んでしまいます。夏見さんは「塩カルビ弁当」を手に取りました。「ヘルシー・オムライス」とどちらにしようかと悩んだのですが、「ヘルシー・オムライス」は意外とカロリーが高いこと、また今夜はひとりであり「女らしい選択」をしなくてもいいと考えました。副菜に「ほうれん草のゴマ和え」を選び、柑橘系の風味のついた清涼飲料水も買い物カゴに入れました。レジへ向かうときに、お菓子が目にとまり、チョコレートケーキと-halfサイズのポテトチップスも買うことにしました。このときは、「チョコレートケーキを食べたい」という気持ちと「食べると太るぞ」という予期とが交錯し、葛藤を覚えました。しかし、「ケーキは別腹」「寝る前に腹筋をしよう」と考え、結局は買うことにしました。

小さなマンションの一室で、テレビを前にした食事が始まります。夏見さんは食事の前には必ず

両手を合わせます。東京の友だちのなかには驚く人もいますが、夏見さんはひとりのときでも必ず両手を合わせてしまいます。

夏見さんはひとりの食事が嫌ではありません。友だちといっしょの食事ではなかなか食べることに集中できないからです。とくに男性がいると、「女のくせに、こんなものを食べるのか」とか「よく食べるなあ。10年経つとただの太ったおばさんになるぞ」といった軽口が聞こえてくるようで、落ち着いて食べることができません。その点、ひとりでの食事は食べることでそれ自体を楽しむことができます。寂しいといえば寂しいのですが、テレビからはにぎやかな笑い声が聞こえ、おなじみのタレントがにこやかに話しかけてきます。彼らは食卓を囲む家族の一員であるかのようです。

せまい台所には小さな冷蔵庫があります。上京したてのころは自炊をしていましたが、無駄が多く、結局は経済的でないことがわかりました。結婚して子どもでもできれば変わるでしょうが、一人暮らしのいまは、コンビニとファーストフード店での食事がもっとも経済的であり、また上手な時間の使い方だと考えるようになりました。

(2) 文化と食行動

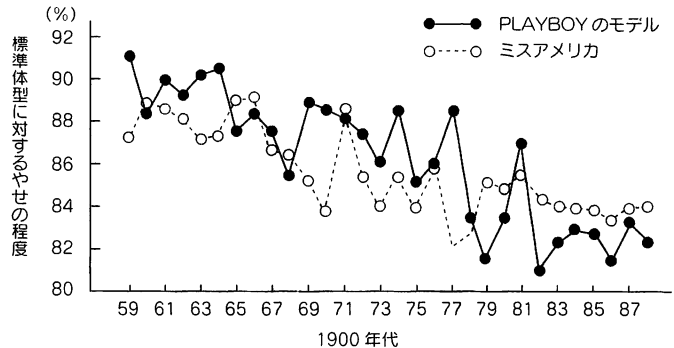
夏見さんのケースをふりかえりながら、食べるという行為に文化がどのようにかかわっているのかについて考えてみましょう。まず、空腹を感じた夏見さんは、コンビニへ向かいました。このコンビニほど現代の食を象徴するものはありません。年輩の人ならば、夜間や早朝にも営業している雑貨店という程度の認識かもしれません。とても日常的に利用しようという気持ちにはならないでしょう。しかし現在多くの人々は、何の抵抗感もなく、雑誌、雑貨、日用品、菓子、飲料、弁当とあらゆるものを購入しています。とくに一人暮らしの若者の場合、食品売場は仮の冷蔵庫、雑誌売場は仮の居間としての機能を果たしているようです。夜間にコンビニで雑誌を読んでいると、こころが

図10-1 女性モデルの体型の移り変わり ◀
(Wiseman et al., 1992)

安まるという人もめずらしくありません。

さて、人の食行動に影響を与える社会文化要因の第一のものは、入手可能性 (availability) です。コンビニの台頭とともに、都市はいうまでもなく多くの市町村においても、食料品やタバコなどを売っていた小さな商店は姿を消していきました。かつてはバス停の近くなどに必ずそのような店があったものです。いまや、コンビニは選択肢の1つではなく、それしか選択肢がないという時代になりつつあります。夏見さんのコンビニ通いは、現代社会がコンビニ以外の選択肢をなくしてしまった結果ともいえます。社会文化は、まず食物の入手可能性を決定します。現代の一人暮らしの若者の食行動が、コンビニやファーストフード店を中心に展開しつつあることも当然といえるでしょう。

夏見さんは、「カロリー」というものに敏感です。これはいうまでもなく「太りたくない」「すらりとした体型でいたい」という願望によるものです。現在、欧米や日本などでは、とくに女性において、肥満化することの恐怖と瘦身への願望が強くみられます (今田, 2000)。ワイズマンら (Wiseman et al., 1992) は、ミスアメリカを決めるコンテストへの参加者と、雑誌『PLAYBOY』の中折りグラビアを飾った女性モデルらの体型を1959年にさかのぼり調べました。各年度の女性標準体型を100として、彼女らが、どの程度太っていたか (やせていたか) を調べたのです。その結果を図10-1に示します。彼女らの体型は年を追うごとに細くなっていました。時代を代表する「美女」は、標準的な女性体型から、より細身の体型へと変化していったのです。またワイズマンらは、代表的な女性誌5誌にダイエット関連の記事がどの程度掲載されたかについても調べました。こちらのほうは、逆に、年を経るごとに増加



していました。現代社会は、瘦身であること、ダイエットをしていることを魅力的な女性の条件としているようです。夏見さんがやせたいと思い、「カロリー」のことを強く意識するのも、瘦身であることに価値をおく文化に影響されたものであるといえます。

子どもが社会化していく過程においては、社会規範や価値の内在化が進行します。子どもは、幼いころは賞罰や命令による直接的な統制を受けることが多いですが、やがて自発的に、内在化された社会規範や価値に適合する行動をとるようになっていきます。夏見さんの高カロリー食の摂取回避も、このような規範や価値の内在化に基づく行動と考えられます。「女らしく」あるために、また、より「魅力的な」女性であるためにはやせていなければいけないという価値がこころの奥に内在化され、その価値に適合する行動としての高カロリー食摂取回避が出現したのです。

この価値の内在化は、何を食べるかという食物選択においても力を発揮します。夏見さんは、ひとりの食事ということで、あえて「女らしくない」塩カルビ弁当を選択しました。一方、ケーキの選択は、単なる甘味希求だけではなく、それが「女らしい」食物であるがゆえに選択されたともいえるでしょう。牛丼や立ち食いそばのチェーン店は、女性客を集めるために苦勞をしています。これなども「牛丼」は「男らしい」食物だという価値が多く的女性 (男性) に内在化されているためと考えられます。

ここで夕食を食べるという行動について考えて

みましょう。いままさに夕食を食べようとしている夏見さんに、「なぜ夜に食べるの？」と聞くと、「わかりきったことを聞かないで」と怒られるでしょう。現在、地球上の多くの地域では、一日に三食が朝昼晩に分けて食べられています。しかし、ヒトの歴史をひもとくと、この食習慣はけっして一般的なものでないことがわかります。たとえば、英語で朝食を意味する breakfast ということばは、昨晚から続く飢餓状態(fast)を破る(break)という語源をもつ比較的新しいことばです。つまり、朝食の習慣は一般的なものではなかったということです。人間は、「朝食」にせよ「夕食」にせよ、それらをほぼ決まった時刻に食べるものだと考え、またそう信じているから食べているのだといえます。

このことを端的に示したロジンら (Rozin et al., 1998) の研究を紹介しましょう。ロジンらは、記憶障害をもつ2人の入院患者を対象に少しいじわるな実験をしました。患者らは、お昼になると昼食が出されるということを知っていました。しかし、食事をして5分もたつと食事をしたという記憶をなくしてしまいます。そこでロジンらは、昼食が終了し、10分ほど経過してから、何食わぬ顔で再び昼食を出したのです。昼食を食べたという記憶のない2人の患者はそれを食べ始めました。3日にわたって実験は行なわれましたが、2人とも2度目の食事を疑うことなく摂取しました(1人は3度目の食事も摂取しました)。記憶障害のない患者を対象とした統制条件では、患者らは驚いたり、笑ったりして、けっして2度目の食事を摂取するということはありませんでした。

この実験結果は、いかに私たちが、日常の食事を「あたま」で食べているかを示すものといえます。一日三食食べるものだ、お昼には昼食を食べるものだ、と考えて食べているからこそ、記憶障害のある患者はくり返し昼食を食べ、記憶のしっかりとしている患者は食べなかったのだといえるでしょう。

文化は、一日のなかでの食事の回数・時刻だけでなく、それぞれの食事での程度の量を食べるのか、さらには何を食べるのか、どのように食べるのかといった細かなことも決めていきます。これらは、「そうするものだ」という規範(norm)となって内在化されます。その結果、私たちは、ほとんど意識することなく「そうしている」のです。

さて夏見さんの夕食には、食行動を統制している文化の力がまだまだ隠されています。たとえば、食事の前に両手を合わせるしぐさがあります。食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」を必ず口にする。自分の箸、茶碗、湯飲みと来客用のそれらとを区別していること。食事を大きく「ご飯」と「おかず」に分類して考えていること。ここではそれらについての細かな説明、解釈は行ないませんが、まさに箸の上げ下ろし1つに対しても文化は目には見えない力を行使し、私たちの食行動を統制しているといえます。

2 生物・個体・文化

心理学の教科書の多くは、食行動を、飢餓動因(空腹感)により生起する生物的行動として取り上げています。たしかに、食物を通じて栄養素を体内に取り込まない限り、私たちはその生命活動を維持させることはできません。実際に、絶食時間(期間)が長くなると、食物のことばかりを考えるようになります。歴史的にも、飢餓状態にある人間は食物を得るために、想像を超える行動をとることが知られています。しかし、日常の生活において、私たちはそこまでの飢餓を経験することはまずありません。まして現代社会のように、多種多様な食物が、容易に、安価に入手できる環境において、私たちが日夜解決の迫られる問題は、何を食べるか(何を食べないか)という問題でしょう。ここでは、生物的基礎、学習そして文化という3つの観点から、人がこの問題(食物選択)

をどのように解決しているかについてみていきましょう。

(1) 食物選択の生物的基礎

コアラは300種を越えるユーカリ類のうち、特定される12種のユーカリしか食べないそうです。草食動物が肉食をすることはまずなく、同様に肉食動物が種子や果実だけでその生命活動を維持していくということもありません。動物の多くは、遺伝的に何が「食物」であるかを知っているといえるでしょう。人間の場合はどうでしょう。ヒトは、ラットやゴキブリとならぶ雑食動物であり、硬く木質化した植物をかみ砕くきゅう歯ももっておれば血のしたたる肉を引き裂く犬歯ももっています。体内の消化吸収のしくみもそれらを栄養として取り込むことができるようになっていきます。さらに調理という「武器」により、地上に存在するあらゆる有機物を「食物」として摂取しようと努めます。このような動物にとって、何が「食物」であるかという遺伝的な情報はそれほど必要ではありません。むしろそのような制約のないほうが、新たな食材の発見や開発に役立つでしょう。実際、ヒトは何が「食物」かという遺伝的、生得的な知識をほとんどもっていない動物であるといわれています。

ヒトという動物は生得的に、甘味に対する嗜好、苦味と酸味に対する回避（摂取拒否）、そして新奇な食物に対する摂取拒否（食物新奇性恐怖）、また時として新奇な食物に対する積極的摂取（食物新奇性嗜好）といった生得的な行動傾向をもっています。後者2つはアンビバレントな行動傾向です。これらのわずかな生物的基礎に支えられ、ヒトは多種多様な食物に対する嗜好と嫌悪を獲得し、さらに何が「食物」かということを学習していくのです。

(2) 学習

私たちの食物選択は、個々の食物に対する好悪の感情（好き嫌い）に大きく左右されます。この

感情は、学習によって獲得されるものといえます。

学習は個体単位で進行します。しかし、たとえば食物嗜好の学習に必要な刺激（納豆や米といった食物から、食卓をとにもする家族の励ましや微笑み、さらに食事時間であることを知らせる時計の針など）は文化内で共通するものが多く、学習の機会も類似したものとなります（たとえば給食という場面では、同じ食物が与えられ、それをきちんと摂取すると先生やクラスの仲間たちから正の強化が得られます）。学習のしくみは本来、文化の違いを越えた一般的、普遍的なものです。しかし、実際に生起する学習は、特定の文化を構成する成員間において、かなり共通性の高いものとなります。結果として、1つの文化は類似した食物嗜好・嫌悪をもち、それに基づく食物選択を行なう人々によって構成されることになります。たとえば、ほとんどの日本人は炊きたての湯気の上がるご飯をおいしいと思っています。ご飯好きの欧米人も多くいますが、そのなかには炊きたてのご飯を嫌う人がけっこういます。よく匂いを嗅いでみてください。炊きたてのご飯には、かすかに腐ったような臭気が紛れ込んでいます。日本人は、その匂いに気がつかないか、あるいはその匂いもおいしい匂いとして学習してしまっているのです。

学習は、学習の対象になった刺激に対する好悪の感情や正の価値を獲得させます（今田、1991）。食物好悪の学習においては嗅刺激が重要な役割を果たします。パブロフの犬が、条件づけ後、メトロノームの音に対して快反応を示すようになったように、私たちもまた、食物の匂いに対する快不快反応を学習します。たとえば腐敗臭の、その匂いの質そのものは必ずしも生得的に嫌悪されるものではありません。しかし、腐敗した食物を口に入れたときに、強い酸味や苦味（これらは生得的に嫌悪されます）を経験したり、母親やまわりの人の激しい叱責を受けたりすると（罰）、負の感情が喚起され、腐敗臭と負の感情が連合されてし

まいます。その結果、腐敗臭は「嫌な臭い」となっていくのです。

匂いに対する好悪は、異文化の理解に大きな障害となります。匂いの好悪に基づく偏見は、その好悪が学習されたものであり、また、その学習は特定の文化の構成員に共有されることが多いだけに堅固なものとなります。異文化理解のもっとも手っ取り早い方法は、その相手の文化を特徴づける匂いを好きになることかもしれません。

食物選択は、個々の食物（見え、匂い、味等の複合刺激）に対して学習された好悪を基礎とします。学習で必要とされる事象（刺激）は、文化内で共通するものが多く、学習の機会も同一文化を構成する成員間において、かなり共通したものととなります。結果として、文化に固有な、すなわち文化を構成する人々に共有される食物嗜好（嫌悪）がつけられていきます。文化は、その一方で、文化を構成する成員一人ひとりに価値、規範の内在化をせまります。食物選択においてもこのことはあてはまります。たとえば、メキシコの人たちはどのようにしてトウガラシの味を好きになっていくのでしょうか。メキシコの子どもたちはけっしてトウガラシの刺激味を好んではいません。しかし、「大人らしい食物だ」という価値を内在化させることにより、徐々に摂取するようになっていき、あとは学習の力により嗜好を獲得していくと考えられています（Rozin, 1982a）。

さきに紹介した夏見さんは「女らしさ」という価値から「高カロリー食」の摂取を回避しました。最近の日本人は、「無農薬」「有機肥料」「食品添加物なし」といったことがらに価値を見だし、その価値にそった食物選択を行なう傾向があります。文化は、このように、間接的に私たちの食物選択に影響力を発揮しているといえます。またその一方で、食物タブーの例が示すように、より直接的な統制力を示すこともあります。生物学的基礎、学習、文化という三者により私たちの食物選択は

統制されているのです。

(3) 文化と料理

東京などの大都市では、イタリア料理、フランス料理、メキシコ料理と世界のさまざまな料理を食べることができます。しかし、実際にそれらの国々へ行き地元の食堂で食事をしてみると、日本で食べたものとはかなり違うことに驚かされます。海外旅行のもっとも大きな魅力はその土地で食べる料理といっても過言ではありません。「異国」を調査した多くの人類学者も、食物（何を食べているか）と食行動のルール（どのように食べているか）の多様性に驚き、それらを文化を理解する「鍵」として注目してきました。ここでは、料理がもつ心理学的意味について考えましょう。

世界の民族料理には、地域・集団ごとに共通する風味づけ法が存在します（Rozin, 1982b）。ロジンは、その原則といえるものを36種類数え上げ、それに従った300あまりのレシピを書きました（Rozin, 1985）。たとえば、イタリア料理は、オリーブ油＋ニンニク＋トマトで組み合わせた風味づけ法を基本としています。その組み合わせで作られたソースを用いれば、肉料理であっても魚料理であってもイタリア風となります。同様にベトナム料理は、魚醬＋レモンの組み合わせが基本となります。

文化は、文化内部において、この基本の組み合わせから、実に多彩なバリエーションを展開させていきます。たとえば、メキシコ料理は数百にもおよぶトウガラシを使い分けて作られるといえます。日本料理においても、醤油をベースとするソースは11種類あり、味噌、酢をベースとするソースは60種類を超えるといわれています（興村, 1985）。文化はその文化に固有の、基本となる風味づけ法をもつこと、さらに文化内においてその風味づけ法が多種多様に展開されること、この2つが風味づけの大きな特徴です。ロジンは、クラシック音楽の構成をもじって、「主題と変奏」と

いう言い方をしています。それでは、これらはどうのような心理的機能をもつのでしょうか。

さきに、雑食動物であるヒトは、生得的に、新奇な食物を摂取回避する傾向とそれを積極的に摂取しようとする傾向をもつと述べました。風味づけ法は、まず、その風味をもつ食物が安全であるということを当該文化の構成員に知らせてくれます。安全であるというマーカの役割を果たしているといえます。私たち日本人について考えてみても、なじみの薄い食材を食物レポートリーに加えるに際しては、必ずといっていいほどに醤油や味噌を用いてきました(すき焼き、焼き肉、味噌ラーメンなど)。醤油や味噌の風味がすれば、これまでに食べたことのないものでも、一度は口に入れてみようと思うことでしょう。すなわち、風味づけは食物新奇性恐怖を緩和させ、新奇な食物であってもそれを摂取させることに効果をもつのです。

しかし決められた風味づけだけでは、その単調さに飽きてしまいます。変わったものを食べてみたいという食物新奇性嗜好の傾向がみだされなからです。原則的な風味づけのもとでくり広げられるバリエーションは、この食物新奇性嗜好の傾向を満足させます。私たち日本人の場合ならば、味噌汁1つとっても、だしの取り方、味噌の種類、具の種類を変えることにより、数限りない変化を楽しむことができます。このように、風味づけは、食物新奇性恐怖と食物新奇性嗜好というアンビバレントな行動傾向を満足させることに成功しているといえます。

風味づけの第2の機能は、自分がどのような社会・文化に属する人間なのかを確認させてくれることです。日常私たちは、1つの文化にどっぷりとつかっており、文化的同一視の必要はなく、このことをあまり意識することはありません。しかし、たとえば海外へ行き数日が過ぎると、なぜか「日本食」が恋しくなります。これは、異文化

にあつて、自分が何者であるかを確認したくなるためではないかと考えられます。世界の主要都市には、まずまちがいなくチャイナタウンがあります。その周辺には、タイ、ベトナム、日本さらには中近東諸国の民族食を出す食堂があります。移民であっても帰化した人であっても、なかなか新しい国(文化)に文化的同一視をすることはできません。そういった人々にとって、「祖国」の料理は、みずからが何者であるかを認識させてくれる重要な役割を演じているのです。

(4) 食行動と文化心理学

これまで食行動の獲得、維持に及ぼす文化の力とその役割について述べてきました。いうまでもなく、食行動は文化によってのみ説明されるものではありません。人間の身体は実に巧妙でみごとな消化、吸収、代謝のしくみをもっており、また中枢神経系(脳)はそれらの器官および感覚諸器官からの情報を統合し、食行動を統制しています。私たちが日常生活において「カロリー」「ビタミン」「満腹中枢」といったことばを口にするようになったのもこれら生物レベルでの研究が多量の成果をあげてきたからです。しかし一方で、食行動は、こういった生物レベルの視点からそのすべてが説明され得るという誤解をもたらすようになりました。同時に、個体レベルでの学習、社会文化要因の役割が相対的に軽視されるようになりました。食行動の包括的理解にとって、心理学の果たすべき役割にはまだまだ大きなものが残っているといえます。

文化心理学は「異なる文化における人間行動を比較検討するなかから文化と心理過程の相互作用を実証的に理解することをめざす」といわれます(安藤、1999)。食行動は、この目的を遂行するための手段としてきわめて有効なものでしょう。食べるという行動はいかなる文化においてもみられます。また文化人類学は、食文化に関するさまざまな知見、それに基づく興味深い理論を提出して

きました。個としての人間と文化の関係は、食行動と食文化の関係を通して、よりいっそうの理解へと導かれるのではないのでしょうか。

3 食物に対する態度、感情——最近の研究（国際比較）

最後に、ペンシルバニア大学のロジン教授と、筆者らが共同で行なってきた最近の研究を紹介しましょう（Rozin et al., 1999）。

現在は、航空券さえあれば、24時間以内に地球上の主だった都市ならばどこへでも行ける時代になりました。国境を越えた都市間の人の行き来は盛んになり、都市での生活は、文化の垣根を超えて、急速に似かよったものとなりつつあります。食行動についても、ハンバーガー、フライドチキン、ドーナツなどのファーストフードは、世界の主要都市ならどこでも食べることができます。では、はたして食文化の壁は崩れつつあるのでしょうか。ロジンらは、心理学的な観点を重視した文化間比較を計画しました。そこで注目したことは、異なった文化で生きる都市生活者が、食べるということをとどのように考え、また食物に対してどのような態度、感情をもっているかを比較することでした。調査対象となった都市は、フィラデルフィア（アメリカ）、パリ（フランス）、広島（日本）、ブリュッセル近郊にあるルーフェン（ベルギー）の4地点でした。大学生と一般成人を対象に、面接法ならびに調査法により資料が収集されました。

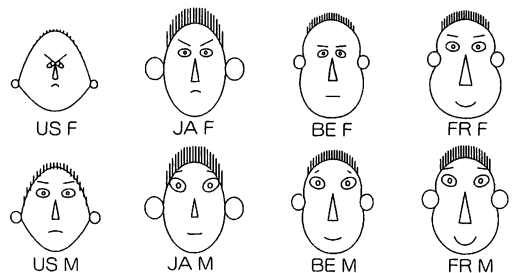
質問項目は多岐にわたり、その形式も複数ありました。たとえば、「はい」「いいえ」で回答する形式では、「（私は）好きなテレビ番組を見るより、好きな食べものを食べるの方が大事です」「私には家族とともに過ごした楽しい食事の思い出があります」などの陳述文が与えられました。また1つの単語を与え、その単語と「もっとも密

接なつながりがあると思われる単語」を2つのなかから選ばせるというものもありました。たとえば、「目玉焼き」に対して「朝食」「コレステロール」が、「チョコレートケーキ」に対しては「罪悪感」「お祝い」という単語が与えられました。

質問紙は英語で作成し、調査対象となった3か国語に翻訳し、それぞれを再び英語に再翻訳しました。再翻訳は最初の質問紙（英語版）の内容をまったく知らない人にお願ひしました。再翻訳された英文と最初に作られた英文を比較し、多少でも意味が異なっていた場合は、万全を期して、その項目を分析対象から除外することにしました。そのために、4か国の比較を可能とする共通項目は、当初準備された52項目の半数以下である25項目だけになりました。

25項目の回答について、総数1,281名の回答を因子分析し、7つの因子を同定しました。この7つの因子得点を、国別性別に比較するために、図10-2にあるような「シェノフの顔（SYSTAT）」（Chernoff, 1973）を描きました（表10-1参照）。なお、第4因子については差異が顕著でないことから「シェノフの顔」処理の対象外としました。

アメリカの女性の顔を見ると、非常にきびしい表情をしていることがわかります。コレステロー



USはアメリカ、JAは日本、BEはベルギー、FRはフランス。またそれらに続くFは女性、Mは男性を意味する。

▶ 図10-2 シェノフの顔分析の結果
(Rozin et al., 1999)

因子名	顔の部分	顔の特徴
第1因子 健康的な食品を摂取する食習慣	口	高：口が小さく、山なりの形状になる 低：口が大きく、U字型になる
第2因子 食習慣が健康に及ぼす影響についての関心	眉	高：長く、逆立ち、目元に寄る 低：短く、垂れ下がりに、上にいく
第3因子 おいしいものを食べることの心配・不安	目	高：より目になり、小さく、垂れ下がる 低：両目が離れ、大きく、逆立つ
第4因子 食物が健康に与える影響についての信念	—	—
第5因子 日々の生活における食物の重要性	鼻	高：鼻が大きい 低：鼻が小さい
第6因子 食物—料理志向（食物—栄養志向でない）	耳	高：耳が大きい 低：耳が小さい
第7因子 健康的摂食者としての自己認知	顔全体	高：顔が小さい 低：顔が大きい

表10-1 食態度の7因子とシエノフの顔分析 (Rozin et al., 1999)

は、フランス人はアメリカ人とくらべ動物性脂肪（コレステロール）の摂取量がきわめて多いにもかかわらず虚血性心疾患による死亡率が低いという現象です。この現象を説明するものとして、赤ワイン（フランス人はアメリカ人と比較して多量に摂取する）に

ル、脂肪、食塩など健康に害があるといわれるものをできるかぎり摂取しないと「健康的」な食生活を送り（第1因子）、食習慣が健康に与える効果や影響に関心が強く（第2因子）、アイスクリームやチョコレートなどを食べる時は太るのではないかと、健康によくないのではないかと心配になり（第3因子）、食べることを楽しめず（第5因子）、食物から料理を連想するというよりもその食物を構成する栄養素を連想する傾向が強い（第6因子）ということがわかります。それにくらべ、フランス人（とくに男性）の顔はおおらかな表情をしています。アメリカ女性とは、それぞれの因子について、正反対の傾向を示しています。結果を要約するならば、文化による差異は顕著であり、とくにアメリカ人とフランス人は相反する傾向を示すというものです。アメリカ人は、食習慣が健康に及ぼす影響に関心が強く、「健康的」な食生活を実践しているが、みずからの食生活を健康的であるとはみなしていない（第7因子）といえます。一方、フランス人は、食べることを楽しみ、食習慣が健康に及ぼす影響についてはあまり心配していません。「健康的」な食生活を実践していないのですが、みずからの食生活を健康的であるとみなしています。

この研究がスタートしたきっかけの1つにフレンチパラドクスという問題がありました。これ

含まれるポリフェノールによる抗酸化作用（LDLの酸化抑制）が動脈硬化を抑えているのではないかとという考え方があり、日本でも、テレビ、雑誌等でしばしば紹介されてきました。近年の日本における赤ワインブームは、この「ポリフェノール＝健康物質」説が引き金になったのではないともいわれています。

しかし、フランス人とアメリカ人の食生活の違いは、赤ワインの摂取量の違いだけではありません。摂取カロリー量、摂取食品数、食事時間などが異なるだけでなく、上記したように、食物に対する態度、感情が大きく異なります。現代のアメリカ人にとって、食べることは悩みの種であり、場合によれば苦痛な経験です。その一方で、フランス人は、食べることを楽しみ、食習慣が健康に及ぼす影響といったものをあまり気にかけていません。はたして心臓血管系疾病の発現抑制の理由を、単一の食物（栄養素）に求めてもいいものなのでしょうか。もしかすると、不安や恐れなく、日々の食事を楽しんでいるかどうかという、より「心理的」なものが影響を与えているということはないのでしょうか。さらに、心臓血管系の疾病だけに注目することにも問題があります。身体的健康の側面だけを見ても、ガンや肝機能障害などは健康（生存）に直結する現代病です。「ポリフェノール＝健康物質」説を短絡的に信じてワインを多飲

していると肝臓を痛めてしまうかもしれません。

1999年に日本で『買ってはいけない』という書物がベストセラーとなりました。また、ゴマやタマネギといった日常食材の「効用」を特集するテレビ番組が視聴率を上げ、放映日翌日のスーパーマーケットでは、番組で取り上げられた食材が飛ぶように売れたともいわれています。さらに、子どもの「キレイやすさ」といった問題行動ですら、カルシウムやビタミンといった栄養素の摂取不足が原因であると説明されることがあります。さきに紹介したロジンらの調査はおもに1994年に行なわれました。日本はそのとき、アメリカ(女性)とフランス(男性)を両端とするあいだに位置していました。しかし、最近の、短絡的な「栄養素=健康」説をみていると、現在の日本人はよりアメリカ人化しつつあるように思えます。

この調査は試行的なものであり、食物に対する態度や感情が、健康と実際にどの程度関連しているかについては今後の研究を待たなければなりません。しかしこの研究は、態度、感情、信念といったものが文化によりいかに異なるものであるかということ、また人間行動が、それらを介して、文化による統制をいかに受けているかということを示しています。私たちは文化を生み出す存在であると同時に、文化による統制を強く受けることにより日々の生活を送っている存在といえます(今田, 2004a, 2004b)。

引用・参考文献

- 安藤清志 1999 文化心理学 中島義明(編) 心理学辞典 有斐閣 P. 770.
- Chernoff, H. 1973 Using faces to represent points in k-dimensional space graphically. *Journal of the American Statistical Association*, 68, 361-368.
- 船瀬俊介 他 1999 買ってはいけない 週刊金曜日
- 今田純雄 1990 調理行動 図解食行動の科学6 臨床栄養, 76, 285-291.
- 今田純雄 1991 食物選択の動機づけ 異常行動研究会誌, 31, 15-28.
- 今田純雄 1992 食べる一日常場面における人間の食行動に関する心理学的考察— 心理学評論, 35, 400-416.
- 今田純雄(編) 1997 食行動の心理学 培風館
- 今田純雄 2000 肥満という痛み 上野 蘆・志賀令明(編) 現代のエスプリ「病氣と痛みの心理」 志文堂 Pp. 126-134.
- 今田純雄 2004a 日本における食環境の変化と食行動 広島修大論集, 45, 1-16.
- 今田純雄 2004b 食行動の社会心理学 香西みどり・金子佳代子・小松龍史(編) 栄養教育論 東京化学同人 Pp. 27-38.
- 奥村彪生 1985 日本の香辛料その使い方と歴史 石毛直道(編) 論集・東アジアの食事文化 平凡社 Pp. 557-590.
- Rozin, E. 1982a The structure of cuisine. In L. M. Barker (Ed.), *The psychobiology of human food selection*. Westport, Connecticut: AVI. 189-204.
- Rozin, P. 1982b Human food selection: The interaction of biology, culture, and individual experience. In L. M. Barker (Ed.), *The psychobiology of human food selection*. Westport, Connecticut: AVI. 225-254.
- Rozin, E. 1985 *Ethnic cuisine: The flavor principle cookbook*. Lexington: The Stephen Greene Press.
- Rozin, P. 1996 The socio-cultural context of eating and food choice. In H. L. Meiselman & H. J. H. MacFie (Eds.), *Food choice acceptance and consumption*. London: Blackie Academic & Professional. Pp. 83-104.
- Rozin, P., Dow, S., Moscovitch, M., & Rajaram, S. 1998 What causes humans to begin and end a meal?: A role for memory for what has been eaten, as evidenced by a study of multiple meal eating in amnesic patients. *Psychological Science*, 9, 392-396.
- Rozin, P., Fischler, C., Imada, S., Sarubin, A., & Wrzesniewski, A. 1999 Attitudes to food and the role of food in life in the U. S. A., Japan, Flemish Belgium and France: Possible implications for the diet-health debate. *Appetite*, 33, 163-180.
- Wiseman, C. V., Gray, J. J., Mosimann, J. E., & Ahrens, A. H. 1992 Cultural expectations of thinness in women: An update. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 85-89.

シリーズ 21世紀の社会心理学 3

文化行動の社会心理学

2005年3月1日 初版第1刷印刷

2005年3月20日 初版第1刷発行

定価はカバーに表示してあります

監修者 高木 修

編著者 金児 暁 嗣

結城 雅 樹

発行者 小 森 公 明

発行所 (株) 北大路書房

〒603-8303 京都市北区紫野十二坊町12-8

電話 (075) 431-0361(代) FAX (075) 431-9393

振替 01050-4-2083



©2005 印刷／製本 (株)シナノ 検印省略 落丁・乱丁本はお取り替えいたします
ISBN4-7628-2430-5 Printed in Japan