

心理学による消費者の 食行動予測

はじめに

アメリカ人のなかには、緑黄色野菜をまったく食べないという人も珍しくない。そのような人々にとって、ジャガイモや豆以外の野菜は食物ではないと言えるだろう。果物も、柑橘系果実となると食べない人は多い。英国の10～14歳の児童・生徒3,285名を対象とした1週間に亘る調査においては、柑橘系果実をまったく食べない者が半分近くもいたと報告されている¹⁾。欧米を離れ、我々日本人について考えてみても、チーズや牛乳が日常の食卓に上り始めたのは戦後しばらくしてからのものである。何が食物であり何が食物でないか、どの食物を好み、どの食物を嫌うかということは、時代、社会、文化からの影響を大きく受ける。我々は、我々の生きる時代が与える「食物」を食物と見なし、そのなかのあるものを好み、またあるものを嫌うようになる。本稿では21世紀初頭の日本人の食行動—何を食べ何を食べないか、さらに何を好み何を嫌うか—を、心理学の観点から考えていく。

1. フードファディズム

フードファディズム (food faddism) とは「食物や栄養が健康や病気に与える影響を過大に信じたり評価すること」と定義される³⁾。「〇〇を食べるとがんにならない」「××を食べると病気になる」といった短絡的な思考、信念、

またそのような信念に基づく行動一般を指す。フードファディズムは、「食べ物信仰」「食べ物神話」とも言われ、多くは科学的根拠が希薄で、非合理的なものである。宗教と結びついた食物タブーがそのルーツであろう。ヒンズー教徒は「牛肉」を忌み嫌い、ユダヤ教徒とイスラム教徒は「豚肉」を蔑視する。アメリカ人は、「牛肉」「豚肉」を食べるが、「馬肉」「ヤギ肉」は食べず「イヌやネズミのシチュー」になると忌避する²⁾。これらの摂取拒否は、栄養、疫学の観点から見ると根拠のないものである。フードファディズムは、このような食物タブーの現代版とも言える。宗教的背景は少なく、むしろ数多くの「科学的事実」という鎧をまとっている。

では、どのようなものがフードファディズムの対象となっているのだろうか。表-1は、フードファディズムの一方である「けなされる食品」³⁾と、「買ってはいけない」⁴⁾で取り上げられた商品(食品・飲料)を一覧にしたものである。「買ってはいけない」では、具体的な商品名が挙げられているが、その理由を読めば、必ずしも限定された特定の商品に「買うな」と主張しているのではなく、その商品に代表される類似商品を「買ってはいけない」と主張していることが分かる。表-1ではその点を配慮し、一般的な表記とした。

排斥の理由は、それらの食品に含まれる食品成分によるものが多い。そこで表-2では、表-1で取り上げられた食品のどのような成分が「問題」となっているかをまとめた。すなわち、これらの成分が「問題」であるから、表-1に示した食品は摂取すべきではなく、排斥すべきであると主張される。ファストフードやイ

インスタントラーメンなどは、概して高カロリー、高脂肪、高塩分であり、多種類の食品添加物が用いられ、また食材は農薬、化学肥料等を用いて作られたものであるということから、最も強く排斥の対象とされる。

嫌悪され、拒否され、排斥される食物がある

一方で、「好ましい食物」として「あがめたてまつられる」食物がある。一部のテレビ、マスコミでは「これもいいよ、あれもいいよ」と、実に様々な食材、食品を取り上げている。夜間のテレビ番組では、「発掘あるある大事典」(フジテレビ)と「ためしてガッテン」(NHK)が

表-1 フードファディズムにおいて排斥の対象となっている食品

文献No.	食品
3)	砂糖 炭酸飲料 化学調味料 超高温殺菌乳 ファストフード インスタントラーメン
4)	菓子パン チョコレート(人工甘味料使用) 輸入柑橘類(オレンジ、グレープフルーツなど) インスタントラーメン・スナックめん おにぎり(コンビニエンスストア等で販売されているもの) うま味調味料 加熱食肉製品(ハム、ソーセージなど) 人工甘味料 風味調味料 サンドイッチ(コンビニエンスストア等で販売されているもの) 栄養補助食品(カルシウム添加菓子など) ハンバーガー(ファストフード店で販売されているもの) 氷菓(合成着色料、人工甘味料等を添加したもの)ゼリー菓子 和生菓子(中華まん、ピザまんなど) 漬け物(しょうが酢漬、辛子明太子など) チューインガム ベビーフード 発泡酒(カクテルなど) ドリンク剤 炭酸飲料(合成甘味料を使用したもの) ビール(遺伝子組換え食材を使用したもの) ワイン(酸化防止剤を使用したもの) ミネラルウォーター 清涼飲料水 日本酒 牛乳(超高温殺菌牛乳、滅菌牛乳)

表-2 フードファディズムにおいて排斥対象となっている食品成分とその排斥理由

対象成分	排斥理由
カロリー	肥満になる、生活習慣病を引き起こす
食塩	生活習慣病を引き起こす(特に、心臓血管系疾患)、味覚が鈍くなる
砂糖	肥満になる、虫歯になる、生活習慣病の原因となる、反応性低血糖症になる、血液が酸性化される、カルシウムが溶ける(骨折しやすくなる、骨粗鬆症になる)、情緒障害になる(キレやすくなる、集中力がなくなる)
油脂	肥満になる、生活習慣病を引き起こす
動物性脂肪(飽和脂肪)	肥満になる、生活習慣病を引き起こす、カルシウム溶出により骨折しやすくなる、骨粗鬆症になる、狂牛病の危険がある
炭酸(飲料)	カルシウムが溶ける(骨折しやすくなる、歯が溶けてなくなる)
食品添加物	毒性作用がある(吐き気、嘔吐、昏睡などを引き起こす)、化学物質過敏症を引き起こす、アレルギーを引き起こす、遺伝子を破壊し発がん性をもつ、カルシウムを溶解する
うま味調味料	乳幼児の脳によくない影響を与える、しびれ・動悸・息切れを引き起こす、味覚を麻痺させる、食塩を摂り過ぎるようになる
人工甘味料	脳神経に異常をもたらす、脳に腫瘍を発生させる、発がん性をもつ、ポリープを発生させる、奇形をもたらす、骨格異常となる、体重を減少させる、生殖障害をもたらす
農薬・防カビ剤	毒性をもつ、発がん性をもつ、催奇性をもつ
環境ホルモン	発がん性をもつ、染色体異常をもたらす、生殖障害をもたらす、催奇性をもつ、神経障害をもたらす、血液障害をもたらす
化学肥料	生活習慣病を引き起こす
遺伝子組換え食物	臓器に異常をもたらす、発育異常をもたらす、免疫力を低下させる

その双壁であろう。表-3は、これらの番組で取り上げられたもののなかから食品等の効用が取り上げられたものの一覧である（2000年放映のみを対象とした。なお、資料の出典はそれぞれの公式ホームページである）。スーパーマーケットなどでは、番組内容の予告をもとに、放送日翌日にそれらの食材、食品を大量に準備するとのことである。また実際に、放映翌日からしばらくの期間は、番組で取り上げられた食材、食品の販売量は増加するらしい。以前は紅茶キノコのような非日常的なものがフードファディズムの対象であったが、近年は、赤ワイン、大豆、タマネギといった常用食材が対象となることが多い。

フードファディズムと関連した興味深い現象

がある。それは、「料理研究家」のスター化である。例えば「栗原はるみ」「小林カツ代」「魚柄仁之助」といった人々の名前を知っている方も多いことだろう。彼女（彼）らは、もともとは栄養や調理の専門家ではなかった。（管理）栄養士でもなく、調理師でもなく、料理好きの主婦（夫）にすぎなかったとのことである。しかし今や、テレビ、マスコミでひっぱりだこであり、彼女（彼）らが出版する料理本は100万の部数を超えている。サイン会などでは彼女らを一見しようとする人々が群れをなす。彼女（彼）らは、栄養が心身に与える影響について言及することが多く、その範囲においてはフードファディズムを加勢していると言える。しかしその一方で、楽しくおいしく食べることの重

表-3 食品等の効用をテーマとしたテレビ番組（2000年）

「ためしてガッテン」(NHK)

食品	番組タイトル	日時
サケ	知って得する！サケのおいしさ大研究	12月6日
ショウガ	元気！しょうが徹底活用術	11月29日
そば	味わい尽くす！そばの食べ方大研究	11月1日
手巻き寿司	知らなきゃ損する！手巻きずしの鉄則	10月18日
もやし	安いだけじゃない！もやしの実力	10月11日
餃子	決定版！ギョーザの鉄則	8月23日
燻製	台所でできた！簡単くん製術	8月9日
ピーマン	大人の味?! ピーマン大研究	7月19日
レバー	夏バテ解消！レバー料理の鉄則	7月5日
ごま油	スミに置けない!! ごま油大研究	6月21日
トマト	赤いだけじゃダメ！トマトの新常識	6月7日
チャーハン	決定版！チャーハンの鉄則	5月31日
ハンバーグ	ハンバーグの鉄則	1月26日
牡蠣	旬の味！カキ大研究	1月12日

「発掘あるある大事典」(フジテレビ)

食品 (番組タイトル)	日時	食品 (番組タイトル)	日時
ピーナッツ	11月26日	ジャム	11月5日
食欲	10月1日	枝豆	8月6日
バーベキュー	7月23日	麦茶	7月16日
グレープフルーツ	6月4日	香り	5月21日
活性酸素	5月14日	回転寿司	4月30日
チョコレート	4月16日	ハチミツ	3月26日
コショウ	3月19日	タマネギ	3月5日
紅茶	2月13日	コレステロール	1月23日
リンゴ	1月16日	サケ	1月9日

要性を強調しており、フードファディズムの行き過ぎを緩和する役割も果たしているのである。

2. フードファディズムの心理的特徴

フードファディズムにはどのような心理的特徴が見られるだろうか。Rozinら⁵⁾の文献を参考にいくつかの特徴を挙げていきたい。第1に、食物を「良いもの」と「悪いもの」という2つのカテゴリーに類型化すること。第2に、この類型化を行う軸が「健康」であること。第3は、ひとたび「良い」「悪い」のいずれかに分類されると、摂取量はほとんど問題とはならなくなること、すなわち、摂取量に対する不感受性が見られること。第4は、「良い」と分類されるものは、あらゆる側面で「良い」と見なされる傾向にあり、同様に「悪い」と分類されるものは、あらゆる側面で「悪い」と見なされる傾向があること。第5は、「健康」の軸と重なるように、「自然-人工」の軸があることである。Rozinら⁵⁾は、400名近いアメリカ人（学生184名、肉体労働者121名、一般成人81名）を調査対象として、全体の20%を超える人々にこれらの特徴が典型的に見られ、また教育年数が少なくなるほどそれらの特徴が強く表れることを示した。

第3の、量に対する不感受性について補足する。健康に悪いものはたとえごくわずかでも有害であり、健康に良いものは、どんなに大量であっても有益であり、むしろ多ければ多いほど良い、と考える人は少なくない。Rozinら⁵⁾の研究によれば、「ごくわずかな量であっても、“砂糖、脂肪、水銀、チョコレート、コレステロール、肉、食塩”が含まれている食物よりも、それら7種のいずれかが含まれていない食物の方が健康的である」という意見に同意したアメリカ人は、砂糖22%、脂肪31%、水銀50%、チョコレート36%、コレステロール38%、肉

22%、食塩26%の順であった。しかし、食塩は必須栄養素であり、コレステロールも不足すると脳出血を引き起こす。また肉は必須アミノ酸の宝庫である。これらは大量に摂取すると害を及ぼすが、少量であれば問題はなく、むしろ有益であり必要である。にも拘わらず、ひとたび「悪い」食物に分類されてしまうと、ごくわずかな量であっても「悪い」と見なされてしまうのである。

一方で「良い」食物の場合はどうであろうか。オリーブ油（オレイン酸）や赤ワイン（ポリフェノール）を、健康に良いという理由から、大量に摂取する人たちがいる。また、健康食品愛好者のなかには、クロレラ、酢大豆、核酸、ビタミン剤などを日々大量に摂取している人もいる。「良い」ものは摂取量に関係なく「良い」と見なされるためであろう。

ヒトは、一つの食物（あるいは栄養素）を、その（摂取）量の関数として、それが「良い」食物になったり「悪い」食物になったりすることは考えがらない。食物は「良い」か「悪い」かのいずれかに類型化されてしまうのである。カロリーですらそのような類型化が行われ、多くの人はカロリーを「悪い」に分類してしまう。それゆえに、「ノーカロリー」「低カロリー」は好ましい食物のラベルとしての役割を果たすのである。

肥満恐怖、痩せ願望は、青年期の女子を中心に広く見られる。その結果として、健康的生存すら疑問視させるほどの痩身者が生み出されている。筆者⁶⁾は、99名の女子大学生を対象に調査を行い、その33%が痩せていること（BMI<20.0）、さらに19%が、平均よりも痩せているにも拘わらず、主観的には「太っている」と誤認知しており、もし彼女らの減量目標値が達成されるとその体型指数（BMI）が17.7となることを報告している。実際の体型指数が18.0以下の学生は1名のみであったが、痩身への強い憧れ（と同時に肥満への恐怖）は、若年女子に強く見られる現象である。彼女らにとって、「ノーカロリー」「低カロリー」の食物は

「良いもの」となる。

食塩もまた、その（摂取）量に拘わらず、「悪い」に分類される食物（栄養素）である。食塩はこれまで、その過剰な摂取が問題とされてきた。しかし最近では一部の人たちに摂取不足が見られ、健康への影響が危惧されている。例えば足立ら⁷⁾の調査によれば、栄養系学部に所属する女子学生の36.5%が、1日当たりの食塩摂取量7.5g未満のグループに属し、その充足率は平均58.0%であった。さらに彼女らは、エネルギー（カロリー）、カルシウム、鉄をはじめ多くの栄養素についても著しい摂取不足が見られたということである。このような食塩摂取不足がどのような健康障害をもたらせつつあるかについては現時点では明確でない。しかし、足立らは、食塩摂取量が10.0g以上のグループの方が概して栄養摂取が良好であり、また心身の健康を維持していることを示唆している。

さて、表-4の設問は、Rozinら⁵⁾の研究で用いられたものである。ここでは栄養、医学系の大学教員23名も調査対象となっていた。Rozinらは、この問題の解答を考えるにあたっては、生存に最も必要とされるマクロ栄養素、すなわちカロリー、タンパク質、アミノ酸を容

易に得られる食物は何かということを第一に考えるべきだと述べている。そうすると、ホットドッグが最も適した食物となる。第2の候補はミルクチョコレートである。これらに共通して不足しているマイクロ栄養素は、ビタミンAとビタミンCであるが、これはオレンジによって得ることができる。

この問題はあくまでも空想上の話であり、何らかの経験（実験）データに基づくものではない。「ホットドッグ」と「チョコレート」が真の正解であるかどうかは分からない。しかし、栄養に関する専門的知識を有している教員サンプルの58%がそれらのいずれかを選択しているにも拘わらず、大学生サンプルでは21%にすぎなかったことは注目される（別の研究では「オレンジの木」というオプションのない問題が出されており、そのときの「ホットドッグ」あるいは「チョコレート」の選択比率は、学生10%、肉体労働者5.5%、一般成人5.0%であった）。

この結果はどのように解釈できるだろうか。多くの人々は、この問題を、栄養プロファイル（栄養バランス）から考えるべきであるにも拘わらず、健康に「良い」か「悪い」かという次

表-4 文献5) で用いられた設問

問題：

あなたが1人で、無人島に1年間を過ごすと考えてください。島にはオレンジの木があり、そのオレンジを食べることができます。さて、あなたは、水以外に、食物を1つだけ持って行くことができます。以下の選択肢のなかから、あなたの健康を維持するうえで最も好ましいと思われる食物を1つ選んでください（自分の好きな食物を選ぶ問題ではありません）。

選択肢：

コーン、アルファルファ、ホットドッグ、ハウレンソウ、桃、バナナ、ミルクチョコレート

結果：

	大学生 (n=124)	専門家 (n=23)
コーン	10.5%	19.2%
アルファルファ	2.4%	3.8%
ホットドッグ	16.9%	34.6%
ハウレンソウ	39.5%	7.7%
桃	2.4%	0.0%
バナナ	24.2%	11.5%
ミルクチョコレート	4.0%	23.1%