

食行動研究のおもしろさ

広島修道大学人文学部教授

今田純雄 (いまだ すみお)

Profile — 今田純雄

1983年、関西学院大学大学院文学研究科心理学専攻博士課程後期課程修了。1987年、広島修道大学人文学部講師（心理学）就任。1991年、ペンシルバニア大学にて在外研究（P. Rozinに師事）。専門は食行動科学、感情、健康。主な著書は、『やせる：肥満とダイエットの心理』（単著、二瓶社）、『食べることの心理学』（編著、有斐閣）、『美味学』（共著、建邦社）、『食行動の心理学』（編著、培風館）など。



ハリケーン・アイリーン

1990年の夏、私は、その後何度か訪れることになるペンシルバニア大学のポール・ロジン教授のオフィスに初めて足を踏み入れた。彼はその頃、嫌悪感情の発達とその機能に関心を強めており、私もさっそくその研究チームに組み入れられた。今ではモラル研究の第一人者となったジョナサン・ハイト教授もその一員だった（当時はポスドクだった）。ロジン教授は食態度の文化比較にも関心をもっており、私はそちらの研究チームにも入った。当時その研究のお手伝いをしていた学部生（エミィ・レズニスキイ）は、現在、イェール大学で組織行動論と社会心理学を教えている。今になって振り返ると、あっという間に過ぎた20年だった。

さて2011年の夏、ロジン教授の75歳の誕生日を記念して、彼のお弟子さんや研究仲間が集まるシンポジウムが企画された。そのタイトルは「雑食者たちの饗宴 — ポール・ロジンの思想と研究を賞賛して」（The Omnivore's Feast: Celebrating the Ideas and Research of Paul Rozin.）というものだった。モリス・モスコビッチ、ジム・カラート、ジェフ・ゲイレフなどの古参組を合わせて16名が発表を行う予定だった。ところが、開催直前になってハリケーン・アイリーンがアメリカ東部を直撃。ニューヨーク市はすべての交通機関を止めるという対応をとった。ペンシルバニア大学のあるフィラデルフィアも空港が閉鎖された。そのために、



写真1 ロジン教授（右）と筆者。スウォースモア大学のキャンパスにて

この記念すべきシンポジウムは、開催の直前になってやむなく延期されることとなった。

写真は、時間のできたロジン教授とともに、彼の大好きなスウォースモア大学（Swarthmore College）のキャンパスを散歩したときのスナップである。ちなみに、この大学はアッシュ（Asch, S.）やケーラー（Köhler, W.）が教鞭をとった大学として知られている。フィラデルフィア郊外にある、実に美しいキャンパスをもつ大学である。

食行動科学の黎明

食の心理学のおもしろさは“Why we eat what we eat?”というフレーズに要約されるように思う。食べるという、あまりにも当たり前な、日々の行動を心理学はどこまで理解しているのだろうか？ なぜあなたは「あれ」を食べ、「これ」を食べないのだろうか？ なぜあなたはダイエットをし、またダイエットに失敗する

のだろうか？ もしあなたが他者の摂食パターンを変容させる役割を求められたとしたら、どのようにすればよいのだろうか？

食行動に関する本格的な科学研究は、第二次世界大戦下でのアメリカでスタートした。当時長引くと予想された戦争をにらみ、アメリカ防衛省は食糧（特に精肉）の不足を危惧し、国民に対して内臓肉の摂取を働きかける必要があると考えた。当時、多くの国民はレバーやホルモンなどは捨てるものであり、自分たちが食べるようなものではないと考えていた。しかし精肉は、戦地にいるアメリカ兵に向けて優先的に届けなければいけない。そこで食習慣委員会（the Committee on Food Habits）が設置され、いかにして食べ慣れない内臓肉を食べさせるかを課題とする研究がスタートした。なんとその委員会のメンバーには、文化人類学者のミード（Mead, M.）や社会心理学者のレヴィン（Lewin, K.）が含まれていた。

第二次世界大戦は、上記とは別の研究も行われた。もしアメリカ軍兵士が捕虜として囚われ、満足な食事も与えられない状況に置かれれば、その兵士の身体と心理はどのように変化するのか、という疑問に答えようとする研究である。これはキーズ（Keys, A.）を中心とするミネソタ大学の研究グループによって行われ、ミネソタ飢餓実験とも呼ばれた。後年、膨大なページからなる報告書が出され、そこには飢餓が及ぼす精神面への影響について詳細な報告がなされている。

紙幅の関係から、これらの研究結果の詳細を紹介することはできない。しかし、私が注目したいことを一つ述べるとするならば、戦争は許されざる悪でありながらも、結果として、食行動科学の発展に少なからずの貢献をしてきたということである。先の研究は食習慣の獲得・変容に関する科学研究の先鞭となるものだった。また後者は飢餓が身体のみならず精神面においても長期にわたる、不可逆的な悪影響を与えることを例証したものといえる。

食行動科学の発展

心理学者が食行動に注目し、本格的に食行動

を研究しはじめたのは1960年代後半から1970年代にかけての時期だった。感情（情動）の二要因説で知られているシャクター（Schachter, S.）は、過食行動と外発反応性との関連を調べはじめた。ブルック（Bruch, H.）は、神経性無食欲症患者（anorexia nervosa）の行動観察とその治療に精力を傾けた。また発達心理学領域では、少し時期は遅れるが、バーチ（Birch, L. L.）が幼児を対象とした多面的な研究を開始した。

なかでも注目されるのは学習心理学の領域だろう。ガルシア（Garcia, J.）は味覚嫌悪学習の現象を発見し、当時の学習研究者らに衝撃を与えた。ロジン（Rozin, P.）は特殊飢餓が発現する背後には、体調不良を導いた食物風味に対する嫌悪学習が機能していることを実証した。やがて数多くの研究者らが、食物好悪の獲得と食物摂取量の調整に関する学習プロセスを調べていくようになった。

1980年代に入ると、Elsevierから*Appetite*という専門学術誌が創刊された。この雑誌は、現在では年に6号も刊行されている。また1992年には、米国東部心理学会のサテライト集会から独立して、食行動研究学会（SSIB：Society for the Study of Ingestive Behavior）が立ち上がった。この学会はその後、アメリカ、カナダ、ヨーロッパのいずれかで継続的な年次大会を開催してきた。2012年にはスイスのチューリッヒでの開催が予定されている。

食行動科学は、心理学、神経科学、生理学、栄養学、食品科学、精神医学、マーケティングを専門とする人々の集まる学際領域である。社会学、文化人類学、進化論などに基礎をもつ研究もカバーされる。学会などでは、時として「チンプンカンプン」の発表に出会うこともあるが、総じて、食の多面的側面に知的興奮を喚起させられる。また研究者には、食の哲学、歴史、文化に造詣の深い人が多く（もちろん、それらに興味関心をもたない「かたぶつ」もいるが）、ひとたび研究を離れると楽しいひとときを共に過ごす機会も生まれる。

このように発展著しい食行動科学だが、残念

ながら、日本国内での人気は今ひとつのようである。心理学という「タテ社会」の中で生きることを好む人が多いためかもしれない。学問領域の「タテ割り構造」を崩したくないお国柄のせいかもしれない。関係する行政機関が、文科省、厚生省だけでなく、農水省さらには内閣府と複数に及ぶためかもしれない。また、飲料・食品会社に代表される産業界との「おつきあい」もあり、そこに「生臭さ」を感じる人がいるのかもしれない。心理学という殻の中で生きることにより多少でも窮屈な思いをしている人がおられるのならば、食行動科学という研究領域に一度足を踏み入れてみてはどうだろうか。心理学に隣接する領域の研究者らと接することにより、これまでにはない知的興奮を味わえるに違いない。

食行動科学の実際

私自身の最近の研究活動を列挙する。最初にお断りしておくが、私自身は「ダメ学者」である。論文を投稿し「ケチ」がつくと、あっさりと取り下げてしまうタイプである。興味関心をもったテーマが出てくると、次から次へと手を出してしまい、一つのテーマを忍耐強く追いかけるという研究活動を苦手としている。そういうことをご了解していただいたうえで、ご参考いただきたい。

予期が食品の食味評価に与える効果 おいしい(まずい)と予期したものはほぼ予期通りの評価になるだろうと仮説した。実際の実験では、牛乳、コーヒー飲料、レトルトカレーなどを用いてきた。「行列のできるラーメン屋はおいしい」というよりも「行列に並んで食べるからおいしい」と感じてしまうのかもしれない。

感情が食物選択に及ぼす効果 悲しい映画や深刻な内容の映画を観た後には、ネガティブな方向に振れてしまった心を和ませる食物(コンフォートフード)を食べたくないと仮説した。この実験では20種類を超えるチョコレートを用意し、その中から食べたいものを選ばせるという手続きをとった(実験継続中)。

偏食気味のお母さんは子どもの偏食に悩む 子(幼児)の食発達において母(養育者)はどの

ような役割を担っているのだろうか。こうした疑問に答えを見つけようと、数年前から大規模なインターネット調査を二度にわたり実施した。また一部のお母さん方には、実際の食事内容を撮影してもらい、管理栄養士の方々の助力を得て、その栄養分析も行なった。膨大なデータから見えてきた幾つかの事柄の一つ、それが偏食の「世代間伝達」ともいえる現象だった。

ダイエットは手段ではなく目的? ダイエットに失敗するのは(かならずしも成功しないのは)、多くの人にとってダイエットが体重減量のための手段ではなく、ダイエットを行うことそれ自身が目的となっているためではないだろうか。

ダイエット行動の「頑固さ」と思考バイアス 「バナナダイエット」を実践する人がいるとする。その人は、バナナダイエットに批判的または懐疑的な人の意見はできるだけ耳にしないようにし、バナナダイエットに好意的・肯定的な意見や情報ばかりに注目するというのではないだろうか。このような思考バイアスが、ダイエット行動にどのように関連するかを調べている。

瘦身願望とその背後にある心的要因 なぜ多くの現代人(特に女性)はやせたいと切望するのだろうか。瘦身願望の強い人は、自己の、さらに他者の体型のどこに注目しているのだろうか。その願望の強さはどのような心的要因と関連しているのだろうか。このような疑問に答える研究の一環として、最近、モデル事務所から紹介された女性モデルを写真撮影し、その写真をスクリーンに投影し、実験参加者がモデル体型のどの部位を注視しているかを視線測定した。

コメを食べなくなってもコメは大事 日本、台湾、韓国の大学生を対象に食習慣と食態度に関する調査を行い、その結果を比較した。ファーストフードに代表される食のグローバル化は、いずれの国々の若者にも好意的かつ積極的に受け入れられている。その一方で、コメの摂取量は激減している。このような消費実態にもかかわらず、コメは、少なくともこの3カ国の若者にとっては、食を象徴する第一のものだった。

食のグローバル化とローカリズム 社会学の研究者たちと共同で、韓国、台湾、沖縄、九州を

回り、その土地の人々が何を食べ、何を食べていないかを観察・調査している。心理学というより食文化、食の社会学という内容の研究である。

さいごに

アッシュが次のような言葉を残している — 「科学的でな

ければならないと切望するあまり、心理学者は最先端の科学手法を真似ることに腐心してきた。科学は長い歴史をもつものだ。その初期の段階ではさまざまな試行錯誤があった。心理学者たちはそのことに目を向けようとはしない。心理学者たちは、自分たちの研究対象がその分析手法にふさわしいものかどうかを問うことをせず、自然科学の厳密な量的処理を模倣しようとする。時計の針を無理に回しても時間を進めることはできない。そのことを忘れてはいけない」(意識) (Asch, 1952, 1987)。

心理学の研究者はもっと肩の力を抜いてもよいのではないだろうか。物理学や化学が何百年もかけて手に入れてきた実験という研究手法と、結果の処理における統計の厳密さを追いかけることも大事だろう。しかし、日常に目をやれば、心理学が取り上げるべきもの、心理学しか取り上げられないものが数多く残されている。それらが、厳密な研究(実験)を行うにはふさわしくないという理由から研究対象から外されているとすれば、これほど残念なことはない。

私は地方の中規模の文系私学で心理学を教えている。広い実験室を自由に使わせてもらっているが、知的刺激に満ちあふれているとはとても言い難い環境である。しかしインターネットを介して、必要とするおおよそあらゆる文献にアクセスすることができる。また数多くの共同研究者たちと交信し、データをやりとりすることもできる。実際に私は、食の発達の側面に関しては、長谷川智子先生(大正大)と、味嗅覚



写真2 調査地の台湾・高雄にて。二人の女性は研究補助の通訳兼案内係

と食の学習では坂井信之先生(東北大)と連絡を取り合い、長年にわたり共同研究を続けてきた。また、食マーケティング(産業心理学)、食と臨床、食と健康、食と感情など、その時々興味関心に応じて、数多くの方々と連絡を取り合いながら、研究を進めている。インターネットサービスの行き届いた現在、研究環境はさほど大きな障害にならないと思う。

さて最後に、やや生々しい話をしておきたい。食にかかわる心理学研究は外部資金を獲得しやすいと思う。学術的競争資金の獲得においては応募者が(相対的に)少なく、産業界からは食の心理学研究に対する高い需要がある。心理学の基礎知識を身につけ、心理学研究法をしっかりと学んだ人ならば、食を「題材」とするだけでさまざまな研究を展開させていくことができるだろう。心理学の研究者は、他の領域においても同様だが、知らず知らずのうちにその時々「流行」に目を奪われ、「はやりの研究」に集中しがちとなる。日常の、何気ない行動にこそ、心理学研究のおもしろさが潜んでいるように思う。

文献

Asch, S. (1987) *Social psychology*. New York: Oxford University Press. (Original work published (1952).). Cited in Rozin, P. (2003) Fighting the fads and traveling in the troughs: the value (as opposed to growth) approach to inquiry. In R. J. Sternberg (ed.), *Psychologists defying the crowd: stories of those who battled the establishment and won*. Washington, DC: American Psychological Association.



写真3 授業終了後の打ち上げ。たこ焼きパーティの準備