

# 日本における食環境の変化と食行動<sup>1)</sup>

今 田 純 雄

(受付 2004年5月7日)

## はじめに

食行動は強固な生物的基礎をもつ生物行動である。同時に、食行動は環境の変化に対して柔軟にその行動を変化させる学習行動でもある。1970年を前後する頃より30年を越える期間、日本の食環境は劇的に変化してきた。このような環境の変化に対して、人はその食行動をいかに変容させてきただろうか。本稿では、日本における食環境の変化とそれに伴って生じた食行動変容について展望し、特にその可塑性について考察していく。

## 1. 日本における食環境の変化

### 1-1. 経済高度成長期の食環境：豊食の時代

1956年から1973年までの日本は経済の高度成長期にあった<sup>2)</sup>。平均成長率9.00%、平均貯蓄率16.10%を維持し、少種大量生産の製造業は、一躍日本を経済大国に押し上げた。

高度成長期の日本は、食の観点からみると、「豊食」に向かい、「豊食」にたどりついた時代であった。戦後経済下での「飢え」をひきづりながら、アメリカに代表される「豊かさ」にたどりつこうとする努力を惜し

---

1) 本稿は、広島修道大学総合研究所2003年度調査研究「味嗅覚と食行動に関する心理学的研究」による成果発表の一つである。本稿の基礎としたものは、2003年10月10日に食感性工学シンポジウム（サイエンスフォーラム）において発表した演題「コンシューマー心理学からみた最近の消費者の食嗜好・食態度」である。

2) 1955年は「もはや戦後ではない」と宣言された年であり、1973-1974年は石油ショック（OPEC加盟国による原油価格の引き上げ、原油生産量の削減、非友好国への禁油等の決定）により日本経済が大打撃を受けた年である。

まなかつた時期である。人々は、“お腹一杯に美味しいものを食べたい”という目標に向かっていった。そのような人々に対して食環境は、よりおいしいものを、より安く、より大量に供給しようとしてきた。すなわち人々の欲求と環境からの供給の方向性が一致していた時代であった。

## 1-2. 1970年前後の食環境と消費者

経済高度成長期の終焉期である1970年前後<sup>3)</sup>は近年の日本の食環境の変化を語る上でもっとも重要な時期である。ファーストフード、ファミリーレストランが誕生し、それらはその後急速な勢いでチェーン展開を開始していった。また同時に調理革命が起こり、その後の食卓におおきな影響を与えることとなった。

1970年は外国資本による外食業への国内参入が可能となった年である。日本マクドナルド<sup>4)</sup>、KFC<sup>5)</sup>、ミスタードーナツ<sup>6)</sup>という、その後の日本の食を大きく左右することとなるファーストフードチェーンがこの時期にそれぞれの第1号店を開店させた。またこれらファーストフードチェーンはその後店舗数、売上高を飛躍的にのばしていく<sup>7)</sup>。またすかいらーく1号店、ロイヤルホスト1号店が開店し<sup>8)</sup>、これらファミリーレストラン

3) 1970年7月に、1965年より57ヶ月続いた「いざなぎ景気」が終わった。

4) 日本マクドナルド(株)は1971年5月に設立され、同年7月に日本第1号店を銀座三越1階に開店させた。

5) KFCは、1970年3月に日本万国博覧会に実験店を開店させたが、これはKFCインターナショナルによるものである。同年7月に三菱商事(株)とKFCコーポレーションとの折半出資により日本ケンタッキー・フライド・チキン(株)が設立され、その1号店を同年11月に名古屋で開店させた。

6) ミスター・ドーナツの経営母体はダスキン(株)である。ダスキンは1970年1月にアメリカのミスタードーナツとの技術提携に仮調印し、1971年4月に、その第1号店を大阪・箕面に開店させた。

7) そのもっとも代表的なものは日本マクドナルド(株)である。1993年には1000店舗を越え(1041店)、その後は加速度的に店舗数を伸ばし、2002年末には3891店を数えるに至った。売上高も2001年までは、店舗数に応じて増加していった。

8) すかいらーく1号店は1970年7月に東京・府中に、またロイヤルホスト1号店

チェーンが全国展開を開始したのもこの時期である。さらにスタンド式牛丼を提供する吉野家がチェーン店展開を開始したのもこの時期である<sup>9)</sup>。

1970年前後の時期は、調理革命が進行した時期でもある。1968年に、大塚製薬（株）はレトルト食品<sup>10)</sup>として初の商品（商品名「ボンカレー」）を発売した。1971年には、日清食品（株）がカップ麺の第1号となる「カップヌードル」を発売した。レトルト食品は、缶詰と比較して軽量であり、かつ調理においても中身を鍋等に移し替えるという手間を必要としない。カップ麺は、こういった調理の簡便化だけでなく食器の準備、食後の食器洗い、片づけまでも省略・簡便化させることに貢献した。すなわちレトルト食品とカップ麺の出現は、調理という作業を極端に短縮化、簡便化することに貢献した。

次に注目される調理革命は家庭用冷凍食品の出現とその大衆化である。味の素（株）は、1970年に冷凍食品生産会社「味の素レストラン食品（株）」を設立し、1972年には家庭用冷凍調理食品として「シューマイ」等12品目を発売した。冷凍食品の生産数量（トン）の年次変化をみれば、1970年を前後する時期より調理食品の生産数量が飛躍的に増大し、その増大の主たるものがフライ類であることがわかる<sup>11)</sup>。

↘ はその前年1969年12月に福岡市大名で開業した。

9) 現在の経営母体である吉野家ディー・アンド・シー（株）の設立は1958年であり、「吉野家」としての創業は1899年（明治32年）にまでさかのぼる。佐藤（2003）によれば、フランチャイズ1号店の開店は1973年である。なお、脚注4より8までの外食産業に関する資料は、各企業のホームページならびに三好（1995）による。

10) レトルト食品は「合成樹脂フィルムやこれとアルミはくなどをはり合わせた光を通さない材質のパウチ（袋）または成型容器を用い、内容物を詰めて完全に密封（ヒートシール）し、加圧加熱殺菌（レトルト殺菌）を行った袋詰または成型容器詰食品」と定義されている。缶詰、びん詰食品と同カテゴリーに分類される。

11) 資料の出典は、社団法人日本冷凍食品協会（<http://www.reishokukyo.or.jp/>）のホームページである。なお、70年代は家庭用冷凍食品の比率が高かったが、80年代以降は業務用冷凍食品の比率が家庭用冷凍食品を上回るようになっていく。

さらにもう一つの重要な調理革命にふれておきたい。電子レンジの発明およびその大衆化である。シャープは電子レンジをすでに1962年に発売していたが、1971年には10万円を切る商品を発売した。このことが電子レンジを一挙に一般家庭へ浸透させるきっかけとなり、1974年でのシャープ製電子レンジは累計生産100万台を突破した<sup>12)</sup>。

レトルト食品、カップ麺、家庭用冷凍食品の出現、さらに電子レンジの大衆化は、調理という作業を簡便化しただけでなく、もう一つの重要な結果をもたらせた。すなわち、調理という作業を個人単位で可能とさせた点である。このことは同時に、これらの食品を用いるかぎり、個人を単位とした調理をせざるを得ないという結果をもたらすこととなった。1980年代に進行する食の個食化に対する準備段階の時期であったともいえよう。

最後に、食卓環境の変化についても述べておきたい。民俗学者の調査によれば、チャブ台ではなくテーブルでの食事が多くなるのは1971年である<sup>13)</sup>。一般に食卓の様式変更は住居構造の変化、家族構成の変化などの影響を受ける。チャブ台よりもはるかに身体動作の自由度がきくテーブルでの食事は、食環境の変化と連動して、その後の日本人の食行動におおきな影響を与えた。このような食卓環境の変化が、外食産業の勃興および調理革命の進行と同時期に起こったことは偶然の一致とはいえ、それらの変化・変革を促進させる要因となったことに疑いはない。

なお、世帯の核家族化<sup>14)</sup>が進行していくのもこの時期である。総務省「国勢調査」によれば、核家族が全世帯にしめる割合は1971年には56.5%となり、過半数を越えた。「食は三代」という言葉があるが、3世代にわたる食の伝承が困難になり始めた時期もまた、この1970年前後であったとい

12) シャープならびに電子レンジに関する資料の出典はシャープ(株)のホームページである。なお、電子レンジの2000年における普及率は90%を越えている。

13) 石毛・井上(1991, p. 69)ならびに石毛(2003)による。

14) 一般世帯の親族世帯のうち(1)夫婦のみの世帯(2)夫婦と子供から成る世帯(3)男親と子供から成る世帯(4)女親と子供から成る世帯を核家族という。

えよう。

### 1-3. 1970年代の食環境と消費者：飽食の時代

1970年代中頃に入ると、日本の食環境の変化はさらに拡大していく。日本セブンイレブン1号店の開店が1974年である。翌年はローソンも1号店を開店させた。FamilyMartの実験1号店は1973年の開店である。すなわち1970年代中旬はコンビニエンスストア勃興の時期であった。

同時期、1972年には小僧寿し本部（「sushi 花館」）が設立され、その後わずか1年で67店のフランチャイズ・チェーン店を開店させた。また、ほっかほっか亭（総本部）は1976年6月にフランチャイズ・チェーン店の1号店を開店させ、本家かまどやとともに持ち帰り弁当という新しい食形態を提供することとなった<sup>15)</sup>。

コンビニエンスストアと持ち帰り弁当チェーンの多店舗化は、現代人の食行動に大きな変化をもたらせた。家庭内で食材を調理し摂取するという食形態（内食）と、家庭外の食堂やレストランでの摂取という食形態（外食）との中間形態を生み出した。すなわち家庭外で調理されたものを家庭に持ち帰って食べるという新しい食形態の出現である。これは中食<sup>16)</sup>といわれるもので、持ち帰り弁当、持ち帰り寿司、宅配ピザ、スーパー等で販売される総菜などが該当する。さらにコンビニエンスストアで販売されている弁当、おむすび、サンドイッチなども含まれる<sup>17)</sup>。

15) 本家かまどやの第一号店の開店は1980年である。2001年度の売上高が1000億円を超える外食企業は11社におよぶが、ほっかほっか亭（総本部）は1856億円で第3位、本家かまどやは1228億円で第8位の位置を占めており、持ち帰り弁当という食形態が現代日本人の食行動を理解する上で大きな存在となっていることがわかる。

16) 昼食、中間食と区別するために、一般的に「なかしょく」と呼ばれる。

17) 「外食産業」といった表現をする場合、中食は広義の外食に含まれる。しかしながら近年は、外食産業全体の市場規模が頭打ち、減少の傾向にある一方で、中食の市場規模が増加していることから、中食を重視し、外食と区別することも多い。

このような食環境の変化にともない、現代人の食行動もおおきく変化していった。ちゃぶ台を囲んだ一家団欒の食事風景は揶揄の対象となり、経済大国という自負の元に、人々は“消費は美德”ともいうべき行動をとるようになっていった。「豊食」目標が達成され、それに続く時代は食に飽和した時代、すなわち「飽食」の時代である<sup>18)</sup>。いつでも、どこでも、食べたいものはおおよそどのようなものであっても食べられるという環境が出現したのである。

種々の統計をみると、この時期の食嗜好の変化をかいまみていくことができる。年間一人あたりの砂糖の消費量は、1970年頃に天井打ちとなり、1972年以降は下降していく<sup>19)</sup>。グルタミン酸ナトリウム(MSG)の生産量は1950年代から1960年代にかけては加速度的に増大したが、1969年をピークに以降はほぼ一定の生産量となる。それに代わり1970年代以降は風味調味料の生産量が増加していく。すなわち時代は少種大量生産の時代から、多種少量生産の時代にはいる<sup>20)</sup>。食品業界も、よりおいしいものを、より安く、というだけでなく、より多様(バリエーション豊富)に、という目標を掲げるようになっていった。「消費者の多様なニーズに応える」というフレーズはその後の食品業界の共通語となっていく。

#### 1-4. 1980年代の食環境と消費者：呆食の時代

1980年代については、今のところ、1970年代に進行した食環境の変化が

18) 1978年には冷蔵庫の普及率が90%を越えた。ラップ等の生産量年次変化については資料をあたっていないが、1979年にサランラップ販売(株)が設立されていることから、いわゆる「使い捨て文化」のスタートも1970年代であったといえよう。なお、山陽スコット(株)、十條キンバリー(株)のそれぞれが「スコッティ」「クリネックス」を販売開始したのは1964年である。

19) ここでいう砂糖とはショ糖のことであり、1970年代半ばより、逆に、デンプンを原料とした異性化糖の急速な増加が見られている。精糖工業会資料。

20) 本稿では検討していないが、インスタントカレー固形ルーなどの商品について、その種類の年次変化を見ていけば明確になるう。

「人の側」の変化を生みだし、それがまた食環境の変化を促すという、変化の拡大再生産がされていった時代といえよう。特に1985年のプラザ合意以降のバブル経済期は、「グルメ文化」が進行し、かろうじて残存していた食文化を破壊しつくした時代でもあった。日本の食は、「豊」食から「飽」食の時代へ向かい、この時期には「呆」食ともよぶべき段階に入ったといえよう。

日本の消費者は、食にかかわる多くのものを喪失していった。それらを列挙してみたい<sup>21)</sup>。1) 飢餓感：飢餓感は食行動の獲得、維持さらに嗜好獲得にとってもっとも重要な内的条件である。いつでも、どこでも、どのようなものでも、簡単に、安価に入手できる環境下にあっては、飢餓感を経験することはまれである。2) 季節感：季節感の喪失は単に季節の変化を知る機会喪失というだけでなく、加齢を意識する機会喪失も意味する。3) ハレとケの区別：ごちそうと日常食の区別が不明瞭となった。ハレの日のごちそうは家族、一族、地域といった水準における集団帰属性、集団凝集性を高める機会を与えてくれる。人と人とのつながりは希薄とならざるを得ない。4) 共食（分配）：食物分配（food sharing）はヒトがその社会性を獲得する手段として実に有効なものであった。「同じ釜の飯を食べる」ことにより、ヒトは人と人とのつながりを知ることができ、社会的存在としての自己同一視を可能とする。少なくともそのような自己同一視のよき機会であった<sup>22)</sup>。5) 食事規範：いわゆる食卓マナーの喪失である。食のしつけは、しつけを受ける者（子）をして、集団（家族）の一員としての帰属意識をつよめさせることに機能する。個食の進行と共にこのようなしつけの機会が失われ始めた<sup>23)</sup>。6) 食物履歴情報：食物は人がつくり、運び、調理する

21) ここでの議論は今田（2002）で論じた内容を発展させたものである。

22) ファーストフード牛丼店での飲食者は「仲間意識」がつよいといわれる。また近年「スーパー」という外食形態が人気をあつめた。「同じ釜のめし」という集団凝集力が機能すれば、これらの食形態が今後さらに発展する可能性はつよい。

23) 食事の開始前には「いただきます」を、終了後には「ごちそうさま」を発語することは現在でも一般的である。今田（1997）によれば、80%の学生が発語して 入

ものであるという認識が弱くなり、食物が単なる物質としてのみ認知されるようになった。食物を身体に取り込むという行為により、その食物の属性が自己の一部になるという議論をふまえれば<sup>24)</sup>、自己 (self) を「単なる物質」として知覚する傾向がつよまったともいえよう。7) 新奇なものを摂取する恐怖感情 (食物新奇性恐怖)<sup>25)</sup>：雑食性動物としてのヒトは、新奇な食物の摂取に挑戦せざるを得ない。しかし現代の食環境において供給される食物は、安全であることを前提としている。すなわち食物新奇性恐怖を経験する機会はまれとなる。8) 多様で複雑な風味経験：一見バリエーション豊富な食物が提供されているように見えるが、味、ニオイという風味次元で見ると、実は狭い範囲でのバリエーションにすぎない<sup>26)</sup>。9) 多様で複雑な「あじ」経験：日常われわれが「味わう」時の知覚経験は、味嗅覚に限定的なものではなく、視覚、聴覚、触覚をふくめた多次元で複合的な知覚経験である。このような「あじ」の複雑性を、大量生産される食品に求めることは困難である。10) 食経験の一過性・変動性：本来、料理とは、風味、「あじ」において変動性の高いものである。食経験とはそのような一過性を経験させる機会であったが、反復可能な、かつ変動性のとほしい単調な経験をもたらすようになった。

これらの喪失は何を意味するだろうか。1) 食物が生命体であるということの認識、2) 食行動とはその生命体を自己の内部にとりこむことである

いる。しかしながら、学生へのインタビューによれば、これらの習慣は小学校での給食時に獲得されたものであり、家庭での「しつけ」による部分はすくないということである。

24) カス (2003) による。

25) 今田・米山 (1998) 参照。

26) 1970年代以降の食品添加物の拡大と生産量の増加については資料をあたっていない。しかしながら、加工食品、半加工食品のほとんどにおいてさまざまな食品添加物が使用されていることは自明である。特に合成香料は食品の風味づけにおいて決定的な役割りを果たしている。合成香料を安価に作り出す必要性が、食品の風味を比較的固定した範囲のものとしているといえよう。



という認識を困難にさせていったと考察される。さらに、3) 自己が生命体であるということの認識、4) 自己が社会的生物であるということの認識すらも困難にさせていったと考察される。すくなくともそのような認識を得る機会が急速に失われていったのがこの10年間であったといえよう。

1980年代には食にかかわる社会現象として、“清潔”志向、若年女子の痩身化現象<sup>27)</sup>、個食(孤食)<sup>28)</sup>、さらに激辛ブームなどが起こった。これらも“食の喪失”と直接あるいは間接に関連のつよいものと考えられるが、議論は別の機会としたい。

### 1-5. 1990年代の食環境と消費者：崩食の時代

バブル経済の崩壊と共に、日本の食環境も暗雲の時期をむかえた。1993年は東日本を中心とした地域が冷害に見舞われ、259万トンもの米が緊急輸入された。1995年には阪神大震災がおり、震災地域の多くの人が一時的とはいえ、飲食物が入手できないという恐怖をあげた。1996年にはO-157汚染カイワレ事件が起こった。大量生産される「清潔」かつ「安全」な食物が「細菌汚染」に対していかに脆弱なものであるかが知れ渡った事件である。この頃、海外では狂牛病(BSE 感染牛)、豚コレラ等がすでに発生していた。1998年は、和歌山で青酸入りカレー事件が発生し、新潟で

27) 今田(2000)は「肥満という痛み」の中で若年女子の痩身化と食行動との関係を論じている。

28) 個食と孤食の区別は必ずしも明瞭ではない。大辞泉では個食を「家庭で、家族が団欒(だんらん)することなく、ひとりで食事をする。また、一人一人がばらばらの時間に食事をとること」と定義し、孤食はとりあげていない。総じて、孤食を「親が多忙で子どもが一人で食べる食事」、個食を「同じテーブルを囲んでも、家族で違うものを食べている食事」と区別して用いられることが多い。平日の朝食など、子どもだけに先に食事をさせるといった場合は、食卓に親がいても一人で食べていることにはかわりはないので個食とよばれる。また固食を、自分の好きなものしか食べない「固」定した食事、子食を「子」どもだけでの食事、小食(こしょく)を一回の食事量が「少」量である食事という意味で用いられる場合もある。

はアジ化ナトリウム混入事件がおこった。毒物混入という模倣犯罪が連続した年でもある。海外では、香港においてインフルエンザA感染鶏が大量に焼却処分される事件がおこり、ベルギーではダイオキシン汚染の鶏肉や鶏卵が問題となった。1999年は、テレビのあるニュース番組が埼玉のダイオキシン汚染「野菜」をとりあげ、おおきな騒ぎとなった。この頃、「環境ホルモン」「キレル」という言葉が流行した。また「買ってはいけない」という書物がベストセラーとなり、関連書がつぎつぎと出版された。

1970年までを“豊”食の時代と呼び、1970年代を“飽”食の時代、1980年代を“呆”食の時代と呼んだ。これらにならえば、1990年代は“崩”食の時代と呼ぶことができよう。食物に対する信頼感、安心感、食べることの喜び、楽しみといったものが失われていった時期である。食は快の源泉(source)ではなくなり、不安の種となっていった。食べたいから食べるのではなく、食べないわけにはいかないので仕方なく食べるという時代に入っていた。

#### 1-6. 2000年代の食環境と消費者

豊食、飽食、呆食、崩食と続いてきた現代人の食行動は今後どのように展開していくのだろうか。2000年には雪印乳業による食中毒事件が発生した。2001年には日本においても BSE 感染牛が発生し、全国的に牛肉の消費が抑制された。2002年には、雪印食品、日本ハムによる大がかりな牛肉生産国偽装事件が発覚した。2003年は、1) マクドナルドの店舗数増加がストップし、2) 非合法の食品添加物使用に関するお詫び広告があいつぎ、3) 食の消費行動における二極化が進行しはじめた（一方には半額キャンペーンに流れる消費者がおり、他方には「本物志向」に流れる消費者がいる）。また 4) 「スローフード」「食育」という言葉がマスコミ等でさかんにとりあげられるようになった。さらに2003年から2004年にかけては、米国での BSE 感染牛の発生とそれにともなった米国産牛肉の輸入禁止措置がとられた。その結果、吉野家をはじめとする牛丼チェーンのほとんどの店舗で、

牛丼がそのメニューから消滅した。さらに、山口県、大分県、京都府と連続して鶏インフルエンザ感染が発生し、大量のブロイラーと鶏卵が破棄された。これらの出来事は外食産業の食材確保がいかに脆弱な基盤をもつものであるかを露呈することとなった。

2000年代に入り、注目されることがある。それは、外食世代が世代交代の時期に入ったということである。1970年に誕生した人は2000年には30才になった。すなわち1970年以降の日本の食環境下で育った人たちが次世代の子育てに入り始めている。はたして食行動のどのような側面に関して、どのような世代間伝播が起こるのだろうか。これらについては多くの人々が注目するところである<sup>29)</sup>。

## 2. ヒトの食行動

食行動は本来きわめて生物的な行動である。ヒトとは視覚優位の雑食性動物であり、栄養源（食物）の獲得が不定期であることを前提としたエネルギー貯蔵システムをもつ動物である。また誕生後しばらくは乳のみを栄養源とする哺乳動物であり、自発的な身体移動と固形物の咀嚼・嚥下が可能となるまでの期間（すなわち乳幼児期）は、常に成体からの保護を必要とする動物である。さらに、群れをなして生きる社会性動物であり、他個体の行動観察、模倣にすぐれ、社会規範、文化規範といった水準での自己統制すら可能な動物である。脳が極端に発達しており、環境適応の能力（学習能力）が優れているだけでなく、環境そのものを変化させ、自らの動物種としての生存を危うくするまでの環境改変をおこなう動物である。

ヒトが動物として有するエネルギー調節能力に関して注目すべきことは、ヒトはエネルギーの不足に対する防衛システムをもっているが、エネルギーの過剰取り込みに対する防衛システムは有していない、あるいはきわめて弱いということである。すなわち、食べられるときにはたっぷりと食べ、

29) 岩村暢子（2003）は「変わる家族、変わる食卓—真実に破壊されるマーケティング常識」の中で、近年の食卓の変化を詳述している。

一度取り込んだものは大事に保管し (体脂肪として貯蔵し), できるだけ消費しないでおこうとする動物である。このようなシステムは, 食物の入手が容易な環境においては, ヒトをして容易に過食性肥満へと導く。例えばアメリカの場合, 肥満者の増加がおおきな社会問題となっている。1980年において, 肥満症とみなされた人々の比率は, 全国民の14.5%であったが, 1990年にはそれが22.5%にまで増加した<sup>30)</sup>。今や, 国民の4-5人に1人がなんらかの治療を必要とするレベルまでの肥満に陥っている<sup>31)</sup>。

ヒトの食行動を特徴づけるものは, ネズミやゴキブリといった他の雑食性動物と同様に, 食物選択である<sup>32)</sup>。食物選択は, 主に学習 (条件づけ) の結果によるものであるが, 甘味嗜好, 苦味嫌悪は生得的基礎をもつものであることが知られており, さらに変化希求 (バラエティシーキング), 刺激希求 (センセーションシーキング) という生得的な行動傾向も寄与している。これらの生得的行動傾向ならびに学習により, ヒトは, 多種の栄養素を効率よく摂取することが可能となる。

学習の観点からみると, 甘味, 油脂味 (油脂のニオイ) は高カロリー (US) のラベル (CS) として容易に条件づけられる。塩味は甘味同様に生得的な嗜好バイアスを有し, 条件づけられやすい。ファーストフードを特徴づける味嗅覚刺激は甘味, 塩味, 油脂 (臭) である。すなわちファーストフードは嗜好獲得を容易とする基本条件を有していることとなる<sup>33)</sup>。

30) 詳細については Hill & Peters (1998) ならびに今田 (2000) を参照されたい。

31) アメリカの“肥満化”をそのまま日本の将来に置き換えることはできない。アメリカは多民族国家であり, 近年の“肥満化”をひっばっているのは, ヒスパニック系移民の肥満であるといわれる。アジア系アメリカ人の肥満率はひくい。なお, このあたりの事情はクライツァー (2003) に詳しい。

32) 詳細は, 今田 (1991) を参照されたい。

33) 学習 (条件づけ) だけがファーストフードの嗜好獲得を説明するものではない。テレビコマーシャルなどに莫大な宣伝費が費やされていることは, 観察学習の効果を支持するものであろう。乳幼児を対象とした観察学習による食物嗜好の変容については Lowe et al. (1988) に詳しい。

### 3. 食環境の変化とヒトの食行動

冒頭、ヒトの食行動は環境の変化に対してきわめて柔軟に変容すると述べた。ここでは、近年の食環境の変化に対して、ヒトの食行動がどのように変容していったかについて考察していく。

食行動は、採餌行動、調理行動、摂取行動、体内過程の主要4要素にわけることができる。ヒトは、食物を探索・獲得し、調理し、摂取し、また体内に入った食物は消化、吸収、代謝、貯蔵、排出されていく<sup>34)</sup>。

食行動をこのような観点から見ると、近年の食行動のもっともおおきな特徴は、環境による食行動の代行であるといえる。食物は身近にあふれかえっており、食物探索のコスト（労働）はゼロにちかい。獲物を求めてサバンナの大地をさまようといったことは、現代人にとって、夢のような話である。採餌行動を環境側が代行しているのである。同様に、調理革命は調理行動の代行をもたらせた。また入手される食物の多くが口当たりのよい柔らかなものであるということは、環境が摂取行動を代行しているとすらいえよう。

体内過程についても同様なことがいえる。体内過程の代行については、近年、相反する方向性をもつ商品が出現している。一方は代謝効率の高いことをうたう食品であり、他方は、逆に、代謝効率の低いことをうたう食品である。栄養補助食品、特定保健用食品、特定栄養補助食品といった表示をとっていることが多い<sup>35)</sup>。最近では「体脂肪が気になる方に適した緑

34) 詳細については今田 (1996)、今田 (1997) を参照されたい。

35) 厚生省 (現厚生労働省) 「いわゆる栄養補助食品の取扱いに関する検討会」が提出した中間報告 (平成12年1月12日: [http://www1.mhlw.go.jp/shingi/s0001/s0117-1\\_13.html](http://www1.mhlw.go.jp/shingi/s0001/s0117-1_13.html)) によれば、「栄養成分を補給し、又は特別の保健の用途に適するものとして販売の用に供する食品のうち、錠剤、カプセル等通常の食品の形態でないもの」を栄養補助食品と総称し、その類型として特定保健用食品、特定栄養補助食品などの表示を行うことを答申している。

茶」「体に脂肪がつきにくい油」といった商品など<sup>36)</sup>が販売を伸ばしている。また特定保健用食品ではないが、CMなどの商品宣伝において排出(排尿)行為を全面に打ち出した飲料商品もその販売を伸ばしている<sup>37)</sup>。これらの食品は、必要な栄養素を効率よく消化吸収させたり、あるいは逆に、特定の栄養素(例えば脂肪)の消化吸収を非効率化するといったように、体内での諸過程を代行するものといえよう。

このように見ていけば、過去30数年間にわたる食環境の変化とは、食行動の諸要素が徐々に人の側から環境の側へ推移し、環境がそれらを代行していった過程であるとみなされる。根ヶ山(1996)は、食行動の発達を、子の食行動の母親による代行が軽減していくプロセスであると述べている。その論にたてば、過去30数年間にわたる食行動とは、個体発達とは逆方向の、成人が乳幼児へと逆行していったプロセスであるともいえよう。

#### 4. 終わりに:「からだで食べる」から「あたまで食べる」へ

冒頭でも述べたように食行動とは強固な生物的基礎をもつ生物行動である。しかしながら現在の食環境は、食物の獲得がきわめて容易な環境である。このような環境下において食行動は、生得的に組み込まれた機構による直接的な統制をうけなくなっていった。そして認知、思考、観念、イメージ、予期といった心的機構が食行動の喚起につよい影響力を発揮するようになっていった。

近年われわれの研究室では、認知が食行動にどのような影響を及ぼすかについて幾つかの実験をおこなってきた。ここではそれらの中から2つのものを紹介する。まず最初に紹介する実験は、市販のミネラルウォーター

36) いずれも花王(株)の商品「ヘルシア緑茶」「エコナクッキングオイル」の宣伝コピーである。

37) サントリー(株)の商品「DAKARA」では、小便小僧を中心キャラクターとした商品展開をおこなっている。

と水道水のどちらがおいしいかを調べたものである<sup>38)</sup>。使用したミネラルウォーターの商品名を提示した条件下では、水道水よりもミネラルウォーターの方がおいしいと評価された。しかし、ミネラルウォーターの商品名を提示せずに（すなわちブラインド条件で）飲み比べをさせると、両者の間に差はみられなかった。すなわち、われわれは商品名を見ることによってミネラルウォーターの方がおいしいにちがいない、水道水はまずいにちがいないという予期を行っており、その予期に方向づけられて「おいしさ」を感じているということである。認知的構え、予期といった心的過程が、飲料のおいしさ評価に影響を与えているのである。

また同様な実験として、市販のウィンナーと添加物無添加をうたうウィンナーのおいしさ評価<sup>39)</sup>が行われた。2種類のウィンナーについて何の情報も与えず、見た目だけで評定させると市販のウィンナーの方がよりおいしいと評価された。しかし、それぞれの食品に用いられている添加物を明示したあとでは両者のおいしさ評価に差がみられなくなり、さらに市販のウィンナーに用いられている添加物の内容を説明した後では、市販のウィンナーのおいしさ評価は添加物無添加をうたうウィンナーよりも低くなった。この実験結果なども、認知が食物のおいしさ評価におおきな影響を与えていることを示すものといえよう。

生物行動としての食行動は、ヒトがその生命体としての生存を危うくする環境下においてはその存在を強力に主張する。しかしながら、現在の日本はそのような環境下にはない。食行動は生物的にコントロールされたものとしてではなく、学習行動として発現しているといえよう。特に、社会的文化的要因による統制をつよく受けているといえよう。われわれ日本人の食行動は、今後さらに一層、「頭で食べる」傾向を強めていくものと予想される。

38) 磯村夏織「言語ラベルが飲料のおいしさ評価に及ぼす効果」(広島修道大学人文学部卒業論文, 2003)による。

39) 木曾礼美「食物の安全情報が食物不安に及ぼす効果」(広島修道大学人文学部卒業論文, 2002)による。

文 献

- クライツァー G. 竹迫仁子 (訳) 2003 デブの帝国：いかにしてアメリカは肥満大国になったのか バジリコ株式会社 ( Critser, G. 2003 Fat land: How Americans became the fattest people in the world. New York: Houghton Mifflin.)
- Hills, J. O., and Peters, J. C. Environmental contributions to the obesity epidemic, *Science*, 1998, 280, 1367-1374.
- 今田純雄 1991 食物選択の動機づけ 異常行動研究会年報 31, 15-28.
- 今田純雄 1996 食行動への心理学的接近 中島義明・今田純雄 (編) たべる：食行動の心理学 (人間行動学講座第2巻) 朝倉書店 Pp. 10-22.
- 今田純雄 1997 食行動の心理学 培風館
- 今田純雄 2000 肥満という痛み 現代のエスプリ別冊 (ヒューマン・ケア心理学シリーズ「病気と痛みの心理」) Pp. 126-134.
- 今田純雄 2001 子どもの食行動心理：心理学的側面から 小児保健研究, 60, 201-204.
- 今田純雄 2002 心理学による消費者の食行動予測 荒井綜一・川端晶子・茂木信太郎・山野井昭雄 (編), フードデザイン21 サイエンスフォーラム Pp. 365-373.
- 今田純雄・米山理香 1998 食物新奇性恐怖尺度の標準化：食行動に関する心理学的研究 (4) 広島修大論集 1998, 38, 493-507.
- 石毛直道・井上忠司 1991 現代日本における家庭と食卓——銘々膳からチャブ台へ 国立民俗学博物館研究報告別冊16号
- 石毛直道 2003 食べるお仕事 新潮社
- 岩村暢子 2003 変わる家族変わる食卓：真実に破壊されるマーケティング常識 勁草書房
- カス L. R. 工藤政司・小沢 喬 (訳) 2002 飢えたる魂——食の哲学 法政大学出版局 (Kass, L. R. 1999 The hungry soul: Eating and the perfecting of our nature. New York: University of Chicago.)
- Lowe, C. F., Dowey, A., and Horne, P. 1998 Changing what children eat, in A. Murocott (ed.), The nation's diet: The social science of food choice, London: Longman, Pp. 57-80.
- 三好隆雄 1995 「外食産業元年」(1970)——郊外市場の成熟と大阪万博の衝撃——連載 [日本外食産業史2], 食の科学, 204, 95-101.
- 佐藤 昂 2003 いつからファーストフードを食べてきたか 日経 BP 社