

# 食の問題行動に関する臨床発達心理研究 (1)

——偏食の経験的定義——<sup>1)</sup>

今田 純雄<sup>2)</sup>・長谷川智子・坂井 信之  
瀬戸山 裕・増田 公男

(受付 2005 年 10 月 7 日)

## 1. 問 題

子の健全な心身発達に及ぼす「食」役割の重要性が注目されている。2005年6月17日食育基本法案が施行された。参議院に提出された同法案の議案要旨を読むと、「近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進する……」とある。法律前文では、「食育を……知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付け……『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる……」ことが食育の目的であると記されている<sup>3)</sup>。

はたして、「健全な」食とはどのようなものであろうか。一般に、疾病、障害、問題、不健全、不健康といった人間行動の負の側面への言及は比較的容易であり、また実際にそれらに関しては数多くの研究がなされてきて

- 1) 本研究は、科学研究費補助金「食の問題行動の測定とその発生機序に関する行動発達の研究」(平成16-18年度, 研究代表者: 今田純雄, 課題番号: 16530438) による研究成果の一部である。
- 2) 本研究で使用された資料の一部は1995年に渋谷美里さんによって収集された。ここに記し、謝意を表す。
- 3) 法律全文は法令データ提供システム(総務省行政管理局)のホームページから見る事ができる。食育基本法のページアドレスは <http://law.e-gov.go.jp/htmldata/H17/H17HO063.html> である。また法案提出にいたる経緯については、<http://www.ndl.go.jp/jp/data/publication/issue/0457.pdf> が詳しい。なお今田(2005a)は、心理学の観点から本法律に対する意見を述べている。

いる。しかしながら、人間行動の正の側面を科学的に定義することは容易ではなく、実際の研究も極端に少なくなる。食行動研究についても同様なことがいえる。少なくとも食行動研究の範囲において、「健全な」食とは何かという問いに正面から答えようとする研究はみあたらない。

本編より始まる一連の研究では、食の問題行動を取り上げていく。すなわち「健全でない」食に焦点をあてていく。食行動の負の諸側面を精査していくことにより、結果として、正の側面すなわち「健全な」食がどのようなものであるかが見えてくることが期待される。「健全な」食の教育が法制化されただけに、本研究はこれからの「食」のあり方を検討していく上において重要かつ必要な研究となることが期待される。

さて、食の問題行動は「食障害（疾病）までにはいたらないが、本人の健康維持さらに良好な家族関係・人間関係の維持を阻害する日常的な食行動」と定義される。具体的には、抑制的摂食、外発的摂食、情動的摂食、また偏食、異食 (pica)、偏執的摂食 (food craving)、大食などが対象となる (今田, 2005b)。また、picky eating (幼児期に特徴的な、1 種類ないしは数種類の食物を対象とした、きまぐれで集中的な摂食; Kauer, 2002)、夜間摂食シンドローム、欠食、食への無関心・無感動・無気力なども含まれる。さらに、食材およびその組み合わせ、調理法、風味付け法、盛りつけ法、摂食の手段、順序等に関する社会文化規範からの逸脱<sup>4)</sup>なども含まれる。本研究では、これら食の問題行動について、その定義と実態の把握、問題とされる根拠ならびに理由、さらに健康障害等との関連性を、行動発達の観点を重視しながら検討していく。

今回は「偏食」がテーマである。「偏食」は「えりごのみしてたべること。食物に好き嫌いがあること。」(新村出, 広辞苑第二版補訂版, 昭和51年, 岩波書店), あるいは「食べ物の好き嫌いがはげしく特定のものだけを食

4) 白ご飯, カレー, ラーメン, お好み焼き, 焼きそばなどおおよそあらゆる料理にマヨネーズをかけて摂取する人 (若者) をさしてマヨラーとよぶことがある。これなどは典型的な奇食といえよう。

今田・長谷川・坂井・瀬戸山・増田：食の問題行動に関する臨床発達心理研究(1) べること。」(松村明, 大辞林第二版机上版, 1995, 三省堂)と定義されており, 日常の生活場面においても食の問題行動を言及する言葉として, 頻繁に用いられている。しかしながら日常の場面においても, また食行動研究の中においても, 「偏食」は必ずしも明確に定義され使用されているとは思われない。和英辞書で「偏食」の定義を調べれば, deviated food habits, biased nutrition, extremely particular about what food one eats, faddy eating, picky eating, unbalanced diet という表現が並ぶ<sup>5)</sup>。「偏食する(偏食をする)」については, be fussy about one's food, eat unbalanced meals, have an unbalanced diet, eat worse という表現が並ぶ。すなわち「偏食」は, ある特徴的な行動とその結果もたらされる栄養生理学的結果の両面に言及する言葉といえよう。英語においては, deviated food habits, picky eating といった行動的特徴と, その結果として想定される unbalanced nutrition, malnutrition といった栄養生理学的特徴とは明瞭に区別して言及される。

以上のことより本研究では, 「偏食」の使用事例を調べ, 「偏食」が一般にどのような意味で使用されているかについて検討していく。すなわち, 「偏食」の意味空間の同定を試みる。より具体的には, 感情語の経験的定義(Davitz, 1969; 今田, 1975)で用いられた方法を参考に, まず「偏食」という言葉の一般的使用例を収集し, 次にそれら使用例を項目とする偏食評価質問紙を構成する。評価協力者らにそれらの項目が, 偏食か偏食でないか, また偏食であるならばその程度はどの程度であるかを評価してもらい, その評価結果の因子構造について検討していく。さらに, その結果に基づき, 偏食を測定する為の尺度構成を試みる。

## 2. 方 法

### 2-1. 評価協力者： 評価に協力したのは男子34名, 女子52名からなる計

---

5) 英辞郎第二版(アルク, 2005)による。

86名の大学生であった。内 2 名が年齢を記載しておらず、それら 2 名を除いた男子33名、女子51名の平均年齢はそれぞれ21.3才、21.5才であった。また性を記載していない者が2名いたが、協力同意書に記載の氏名より性を同定できたので、データの分析にあたっては2名の性情報を付加した。さらに現在の居住環境を「自宅・下宿・その他」から選択させたが、「その他」を選択したものは1名であったので、データの分析にあたって、その1名を「下宿」のカテゴリーにいった。「自宅」および「下宿」の選択数はそれぞれ48名(男:19, 女:29), 38名(男:15, 女:23)であった。

2-2. 「偏食」の一般的使用例の収集： 全国の新聞記事データベース(日経テレコム)を対象に、「偏食」を検索語として関連記事を収集した。検索対象の期間は、1988年1月より1996年7月までである。検索の結果、387件の記事が抽出された(主な内訳は、朝日新聞83, 読売新聞75, 毎日新聞39, 産経新聞22, 日本経済新聞42, 北海道新聞68, 中日新聞16, 西日本新聞5, 愛媛新聞8, 静岡新聞7, 川北新聞6であった)。これら387件の記事は、文中に「偏食」という言葉を用いているという点においてのみ共通しており、かならずしも偏食をとりあげた記事ではない。また比喩的に「偏食」という言葉が用いられる場合もあり、かならずしも食行動に言及しているとは限らない。そこで、記事内容を精査し、偏食の定義ないしは偏食の行動的特徴に言及しているもののみを抽出した。その結果、104件の記事が得られた。続けて、その104件の記事を対象に、偏食の定義ないしは偏食の行動的特徴を短い文(定義文)に書き直す作業をおこなった。表1はその一部である。同一記事内から複数の定義文が得られたケースもあり、延べ179の定義文が得られた。それらの出現頻度をまとめると「食べものの好き嫌いがある」「野菜類を食べない」「好きな食べものばかりを食べる」「スナック菓子を頻繁に食べる」「インスタント食品を頻繁に食べる」「同じ食べものばかりを食べる」「魚介類を食べない」「栄養バランスを考慮していない」の8項目が高い頻度で登場していることがわかる(表2参照)。

2-3. 偏食評価尺度の作成： 予備項目として収集された定義文を中心に

表 1：収集された偏食記事の一部とそれを元に作成された項目文

番号	新聞名	種別	発行 年月日	紙面 番号	元となった 記事内の文	作成された 項目 1	作成された 項目 2
1	北海道 新聞	朝刊	1995, 5, 24	14	うちの子は偏食が 激しく、野菜類を 食べません。	野菜類を食 べない。	
2	毎日新聞	朝刊	1991, 6, 10	26	朝食は食べず、昼 は買ったおにぎり 2 個と缶ジュース、 夜はハンバーガー という生活だった。	市販の弁当 で食事をす ます。	ファースト フードで食 事をします。
3	日本経済 新聞	夕刊	1990, 2, 3	6	スナック菓子やイ ンスタント食品を 頻繁に食べる。	スナック菓 子を頻繁に 食べる。	インスタン ト食品を頻 繁に食べる。
4	東京読売 新聞	朝刊	1993, 2, 14	10	頑固で偏食の激し い人で、苦手な食 品は多種にわたり、 毎日の献立を決め るのは四苦八苦し た。	嫌いな食べ 物が多い。	
5	朝日新聞	朝刊	1990, 6, 27	4	給食で偏食が直る とも言われている が、私の場合、逆 に好き嫌いが増え てしまった。	食べ物の好 き嫌いがあ る。	食べ物の好 き嫌いが激 しい。

50の項目文を作成した。これらの項目には明らかに偏食とは思われないものも含めた（例えば「健康上の理由（アトピー性皮膚炎など）により特定の食材料を摂取しない」など）。またほぼ同様な内容でありながら、表現を変えたものも含めた（例えば「嫌いな食べものをまったく食べない」と「嫌いな食べものをほとんど食べない」など）。

本研究の目的は、一般人（lay person）が「偏食」をどのようなものとしてらえているか、その意味空間を探ることにある。その為に質問紙冒頭には「以下に挙げる項目について、それらがどの程度『偏食』の程度を示しているかについて教えてください。あてはまるものを、左の回答欄から選び、該当する数字に○をつけて下さい。一般的にどう考えられているか、とい

表 2 : 175 の項目文の出現頻度

順序	定 義 文	頻度	比率 (%)
1	野菜類を食べない	15	8.4
2	食べものの好き嫌いがある	15	8.4
3	好きな食べもののばかりを食べる	12	6.7
4	スナック菓子を頻繁に食べる	11	6.1
5	インスタント食品を頻繁に食べる	11	6.1
6	同じ食べもののばかりを食べる	11	6.1
7	魚介類を食べない	10	5.6
8	栄養バランスを考慮していない	9	5.0
9	嫌いな食べものの種類が多い	6	3.4
10	特定の栄養素が不足している	6	3.4
11	摂取する食品数が少ない	6	3.4
12	食べものの好き嫌いがはげしい	5	2.8
13	清涼飲料水を頻繁に飲む	4	2.2
14	甘い菓子を頻繁に食べる	4	2.2
15	ファーストフードを頻繁に食べる	4	2.2
16	外食を頻繁にする	4	2.2
17	塩分の摂取が多い	4	2.2
18	食べたいものを食べたいだけ食べる	4	2.2
19	肉類を食べない	3	1.7
20	ダイエットのために故意に食べない	3	1.7
21	濃い味付けに慣れている	3	1.7
22	脂肪分の摂取が多い	3	1.7
23	多くの食品の中から自分の好きな食品だけを選んで食べる	3	1.7
24	市販の弁当で食事をすます	2	1.1
25	乳製品を食べない	2	1.1
26	嫌いな食べものを食べない	2	1.1
27	食べ残しをする	2	1.1
28	甘いものを好む	2	1.1
29	カロリーが高い	2	1.1
30	レトルト食品で食事をすます	1	0.6
31	栄養食品で食事をすます	1	0.6
32	外見によって特定の食材を摂取しない	1	0.6
33	摂取しない食品数が多い	1	0.6
34	辛いものを嫌う	1	0.6
35	その他	6	3.4
合計		179	100.0

う観点からではなく、あなた自身の見方、判断から回答して下さい」との教示文を記載し、実際に施行する際にも口頭でその内容を繰り返した。回答欄は、「1：偏食でない」が左端におかれ、続けて「偏食の程度が」「2：弱い」「3：やや弱い」「4：やや強い」「5：強い」の選択肢が並べられた。1から5までの5つの選択肢は等間隔で並べられた。

2-4. 手続きおよび結果の処理：大学生を対象に個別に評価への協力依頼をおこない、同意を得られた場合は、協力同意書への署名を依頼した。本調査では86名の学生を対象に、それぞれ50の項目に対して評価を依頼したので、処理の対象となったデータは4300 ( $86 \times 50$ ) であるが、回答されなかった項目が延べ13あり、実際の分析対象となったデータは4287となった。

### 3. 結果および考察

3-1. 項目の分析：全50項目についてそれぞれの記述内容が、偏食かどうか、偏食であるとすればその程度はどの程度と考えるか、という評価を求めた。結果の分析において、3つの測度を算出した。偏食評定値は、それぞれの項目に対して「2：弱い」「3：やや弱い」「4：やや強い」「5：強い」のいずれかを選択した人の割合（％）である。偏食か偏食でないかを示すものといえる。もっとも高い数値は「自分の好きなものばかりを食べる」という項目に対する100.0であり、全員が「偏食」とみなした。次の高度偏食評定値は、それぞれの項目に対して「4：やや強い」「5：強い」のいずれかを選択した人の割合（％）である。もっとも高い数値は「野菜をまったく食べない」という項目について得られた84.7％という数値であった。最後の偏食得点は、「2：弱い」「3：やや弱い」「4：やや強い」「5：強い」のそれぞれの評定に、1, 2, 3, 4点を与え、項目ごとにその合計得点を算出し、計算上の最高得点に対する百分比で示したものである（86名全員のデータがある項目については、計算上の最高得点は $86 \times 4$ で、344点となる。欠損のある項目については344から欠損データ数を減算した

表 3 : 50項目に対する偏食評定値, 高度偏食評定値, 偏食得点

番号	項 目	偏食 評定値	高度偏食 評定値	偏食 得点
17	野菜類をまったく食べない	96.5	84.7	85.9
5	インスタント食品を毎日食べる	98.8	80.2	80.2
15	魚介類をまったく食べない	94.2	82.6	80.2
31	いつも数種類の決まった食べものしか食べない	96.5	82.6	79.1
27	自分の好きな食べものばかり食べる	100.0	81.4	78.8
6	ファーストフードを毎日食べる	97.7	79.1	78.5
26	嫌いな食べものをまったく食べない	90.7	72.1	75.3
21	乳製品をまったく食べない	96.5	71.8	73.8
19	肉類をまったく食べない	95.3	66.3	70.9
23	食べ物の好き嫌いが激しい	91.9	67.4	68.9
25	嫌いな食べものをほとんど食べない	93.0	68.6	68.9
29	多くの食べものの中で自分の好きな食べものだけを選んで食べる	95.3	62.8	68.0
30	好きな食べものを好きなだけ食べる	83.7	67.4	65.4
46	(甘い, 辛いなどの) 好きな味つけの食べものしか摂取しない	89.3	65.5	63.4
4	外食を毎日する	88.4	62.8	62.2
24	嫌いな食べものの種類が多い	94.2	57.0	62.2
16	野菜類の摂取が少ない	94.2	60.5	61.9
7	市販の弁当を毎日食べる	90.7	54.7	61.0
9	インスタント食品で週 3 回以上食事をすませる	92.9	54.1	60.6
10	ファーストフードで週 3 回以上食事をすませる	91.9	58.1	60.5
39	脂肪分の多い食事を毎日とっている	90.7	50.0	59.9
42	ビタミン A やカルシウムなどの特定の栄養素が不足した食事を毎日とっている	88.4	58.1	57.8
38	糖分の多い食事を毎日とっている	89.5	48.8	56.7
1	スナック菓子を毎日一袋以上食べる	83.7	54.7	56.4
13	栄養食品 (カロリーメイトなど) で週 3 日以上食事をすませる	87.2	48.8	55.8
28	好きな食べものを毎日食べる	81.4	48.8	55.8
22	食べ物の好き嫌いがある	76.7	47.7	53.5
12	レトルト食品で週 3 回以上食事をすませる	84.9	40.7	52.9
43	タンパク質の不足した食事を毎日とっている	87.2	44.2	52.6
36	好き嫌いに関係なく摂取する食べものの種類が少ない	85.9	42.4	51.8
37	塩分の多い食事を毎日とっている	81.4	41.9	50.6
3	甘い菓子を毎日食べる	81.4	45.3	49.7
14	魚介類の摂取が少ない	84.9	41.9	49.7
41	カロリーの高い食事を毎日とっている	81.4	40.7	49.7
44	(酸っぱい, 辛いなどの) 嫌いな味つけの食べものをまったく摂取しない	81.2	38.8	49.1
33	ダイエットなどの目的のために故意に摂取する食べものを制限する	74.4	39.5	47.4
20	乳製品の摂取が少ない	82.6	34.9	46.8
40	栄養のバランスを考慮せずに食事をしている	75.6	40.7	46.8
45	(甘い, 辛いなどの) 好きな味つけの食べものを毎日摂取している	81.2	38.8	45.9
11	市販の弁当で週 3 回以上食事をすませる	82.6	36.0	45.6
32	濃い味付けに慣れている	70.9	38.4	44.5
35	好き嫌いに関係なく摂取しない食べものの種類が多い	77.9	34.9	44.2
18	肉類の摂取が少ない	81.2	30.6	43.5
8	外食を週に 3 回以上する	76.7	30.2	41.3
2	清涼飲料水を毎日飲む	69.8	32.6	40.4
48	外見の魅力(見た目が気持ちわるいなど)により特定の食材量を摂取しない	65.9	20.0	32.4
50	食べ残しをする	55.3	16.5	26.8
34	好き嫌いに関係なくあまり口にするものがない食べものがある	52.3	14.0	26.2
47	文化的要因(宗教上の理由など)により特定の食材料を摂取しない	45.9	18.8	25.3
49	健康上の理由(アトピー性皮膚炎など)により特定の食材量を摂取しない	18.8	2.4	7.4
(平均値)		82.97	50.01	55.44
(標準偏差)		14.54	19.03	15.68



今田・長谷川・坂井・瀬戸山・増田：食の問題行動に関する臨床発達心理研究(1)  
 数値を母数とした)。もっとも高い数値は85.9で、高度偏食同様に「野菜を  
 まったく食べない」という項目に対して得られた。

表3に、全50項目に対する偏食評定値、高度偏食評定値、偏食得点を示  
 した。「文化的要因（宗教上の理由など）により特定の食材料を摂取しな  
 い」「健康上の理由（アトピー性皮膚炎など）により特定の食材料を摂取し  
 ない」の2項目は偏食評定値が50.0以下であり、偏食とみなされていない  
 ことがわかる。さらに、それら2項目と「外見的魅力（見た目が気持ちわ  
 るいなど）により特定の食材量を摂取しない」「食べ残しをする」「好き嫌  
 いに関係なくあまり口にするのしない食べものがある」の3項目を含め  
 た5項目は（表3のリスト最後尾の5項目）、高度偏食評定値、偏食得点に  
 おいても全体の分布から離反する傾向にあり、偏食とみなされていないと  
 判断される。よって、それら5項目を除いた45項目を偏食リストAとして  
 処理を進行させることとした。

3-2. 因子構造： 偏食リストAの45項目を対象に因子分析（主因子法、  
 固有値1を基準としたバリマックス回転）をおこなった。表4に固有値  
 （1以上）を示した。第1因子の固有値が際立って高く、それに第2因子の  
 固有値、第3因子の固有値がつづき、第4因子以降は、連続していること

表4：偏食リストAの固有値

順序	固有値	寄与率	累積寄与率
1	12.8	28.3	28.3
2	4.7	10.5	38.8
3	3.3	7.4	46.2
4	2.4	5.4	51.6
5	2.4	5.3	56.9
6	2.2	4.9	61.8
7	1.7	3.8	65.6
8	1.4	3.0	68.6
9	1.2	2.6	71.2
10	1.1	2.5	73.7
11	1.1	2.4	76.1

がわかる。第 3 因子までの累積寄与率は46.2%である。表 5 では、第 3 因子までの因子負荷量を項目ごとに示した。さらに表 5 には表 3 で得た偏食得点を併記した。

表 5 より、偏食得点の高い項目が必ずしも 3 つの因子を構成する項目(印紙負荷量の高い項目)となっていないことがわかる。そこで、第 1 因子以下第 3 因子までの 3 因子において比較的高い因子負荷量をもつ25項目(0.30以上、図中で太字表示した項目)と、偏食得点の平均値より0.5標準偏差以上の得点(63.28以上)をとっている 5 項目(図中で太字表示した項目)をあわせた30項目を偏食リスト B として、再度因子分析をおこなった(主因子法、因子数を 3 としたバリマックス回転)。

表 6 がその結果である。表 5 と比較して因子を構成する項目に大きな違いは見られない。第 1 因子は、偏食傾向一般を示すと解釈される項目で構成されている。また、「好き」「嫌い」という個人の好悪感情が食物選択に反映される傾向の強いことが示されている。第 2 因子は、栄養(栄養素)摂取という観点が強調される項目で構成されている。一見すると、「好き嫌いに関係なく摂取する食べものの種類が少ない」「好き嫌いに関係なく摂取しない食べものの種類が多い」の 2 項目は必ずしも栄養の観点を示すものではないと思われる。しかしながら、現在の栄養指導は多品目の食物を食べることを推奨しており、そのような指導内容を反映していると解すれば、この 2 項目も栄養の観点を反映しているといえる。第 3 因子は、高度な偏食傾向を示すと解釈される項目で構成されている。また、「好き」「嫌い」という個人の好悪感情が食物選択に反映される傾向が第 1 因子の諸項目以上に強いと解される項目が含まれている。

因子間の相関係数は、第 1 因子と第 3 因子間が0.512と高く、第 1 因子と第 2 因子間が0.392、第 2 因子と第 3 因子間が0.290というものであった。また偏食得点は、第 3 因子が最も高く平均値で73.65、それに続いて第 1 因子が57.57、第 2 因子が50.04であった。これらのことから第 1 因子と第 3 因子は連続性がつよく、両者は偏食の程度の高低で区別されるものと解釈

表5：偏食リスト A の因子負荷量ならびに偏食得点

項目 番号	項 目	偏食 得点	因子負荷量		
			因子 1	因子 2	因子 3
42	ビタミン A やカルシウムなどの特定の栄養素が不足した食事を毎日とっている	57.8	<b>0.85</b>	0.09	0.13
43	タンパク質の不足した食事を毎日とっている	52.6	<b>0.74</b>	0.16	0.17
40	栄養のバランスを考慮せずに食事をしている	46.8	<b>0.65</b>	0.28	-0.09
35	好き嫌いに関係なく摂取しない食べものの種類が多い	44.2	<b>0.60</b>	0.03	-0.10
36	好き嫌いに関係なく摂取する食べものの種類が少ない	51.8	<b>0.56</b>	0.05	-0.08
33	ダイエットのなどの目的のために故意に摂取する食べものを制限する	47.4	<b>0.39</b>	-0.03	-0.13
41	カロリーの高い食事を毎日とっている	49.7	<b>0.35</b>	0.14	-0.13
18	肉類の摂取が少ない	43.5	-0.01	<b>0.85</b>	0.20
20	乳製品の摂取が少ない	46.8	0.17	<b>0.80</b>	0.25
14	魚介類の摂取が少ない	49.7	0.14	<b>0.77</b>	0.09
16	野菜類の摂取が少ない	61.9	0.23	<b>0.70</b>	0.12
25	嫌いな食べものをほとんど食べない	<b>68.9</b>	0.13	<b>0.48</b>	0.11
8	外食を週に 3 回以上する	41.3	-0.03	<b>0.45</b>	0.04
22	食べ物の好き嫌いがある	53.5	0.10	<b>0.38</b>	-0.06
45	(甘い、辛いなどの)好きな味つけの食べものを毎日摂取している	45.9	-0.03	<b>0.33</b>	0.02
26	嫌いな食べものをまったく食べない	<b>75.3</b>	0.02	<b>0.32</b>	0.29
44	(酸っぱい、辛いなどの)嫌いな味つけの食べものをまったく摂取しない	49.1	0.08	<b>0.30</b>	-0.09
17	野菜類をまったく食べない	<b>85.9</b>	0.11	0.09	<b>0.81</b>
21	乳製品をまったく食べない	<b>73.8</b>	0.03	<b>0.34</b>	<b>0.75</b>
19	肉類をまったく食べない	<b>70.9</b>	-0.31	<b>0.34</b>	<b>0.70</b>
15	魚介類をまったく食べない	<b>80.2</b>	0.02	<b>0.36</b>	<b>0.70</b>
27	自分の好きな食べものばかり食べる	<b>78.8</b>	0.21	-0.11	<b>0.52</b>
31	いつも数種類の決まった食べものしか食べない	<b>79.1</b>	0.06	-0.13	<b>0.49</b>
6	ファーストフードを毎日食べる	<b>78.5</b>	0.13	-0.09	<b>0.45</b>
13	栄養食品(カロリーメイトなど)で週 3 日以上食事をすませる	55.8	-0.04	0.05	<b>0.30</b>
1	スナック菓子を毎日一袋以上食べる	56.4	0.10	-0.10	0.28
5	インスタント食品を毎日食べる	<b>80.2</b>	0.17	-0.07	0.24
23	食べ物の好き嫌いが激しい	<b>68.9</b>	0.03	0.20	0.22
10	ファーストフードで週 3 回以上食事をすませる	60.5	0.01	0.08	0.18
28	好きな食べものを毎日食べる	55.8	-0.03	0.16	0.17
7	市販の弁当を毎日食べる	61.0	0.07	0.12	0.17
46	(甘い、辛いなどの)好きな味つけの食べものしか摂取しない	<b>63.4</b>	0.05	0.12	0.16
3	甘い菓子を毎日食べる	49.7	0.02	0.17	0.16
24	嫌いな食べものの種類が多い	62.2	0.04	0.20	0.13
4	外食を毎日する	62.2	0.17	0.03	0.12
29	多くの食べものの中で自分の好きな食べものだけを選んで食べる	<b>68.0</b>	0.05	-0.02	0.12
2	清涼飲料水を毎日飲む	40.4	0.11	0.17	0.07
38	糖分の多い食事を毎日とっている	56.7	0.10	0.11	0.07
39	脂肪分の多い食事を毎日とっている	59.9	0.12	0.06	0.04
37	塩分の多い食事を毎日とっている	50.6	0.21	0.09	0.04
30	好きな食べものを好きなだけ食べる	<b>65.4</b>	0.03	0.04	0.01
9	インスタント食品で週 3 回以上食事をすませる	60.6	0.09	0.10	0.00
11	市販の弁当で週 3 回以上食事をすませる	45.6	0.06	0.19	0.00
12	レトルト食品で週 3 回以上食事をすませる	52.9	0.07	0.16	-0.10
32	濃い味付けに慣れている	44.5	0.24	0.09	-0.22

表 6：偏食リスト B の因子負荷量ならびに偏食得点

項目 番号	項 目	偏食 得点	因 子			SMC
			1	2	3	
(第 1 因子：偏食の行動的特徴)						
20	乳製品の摂取が少ない	46.80	<b>0.81</b>	0.13	0.22	0.89
14	魚介類の摂取が少ない	49.71	<b>0.79</b>	0.08	0.07	0.80
18	肉類の摂取が少ない	43.53	<b>0.77</b>	-0.03	0.06	0.83
22	食べ物の好き嫌いがあ	53.49	<b>0.75</b>	0.26	-0.04	0.79
16	野菜類の摂取が少ない	61.92	<b>0.72</b>	0.21	0.16	0.76
25	嫌いな食べものをほと	<b>68.90</b>	<b>0.67</b>	0.16	0.25	0.80
23	食べ物の好き嫌いが	<b>68.90</b>	<b>0.65</b>	0.05	0.19	0.77
44	(酸っぱい, 辛いなど) 嫌いな味つけの食べものをまったく摂取しない	49.12	<b>0.54</b>	0.31	-0.08	0.61
26	嫌いな食べものをま	<b>75.29</b>	<b>0.51</b>	0.07	0.49	0.82
15	魚介類をまったく食	<b>80.23</b>	<b>0.51</b>	-0.24	0.55	0.79
45	(甘い, 辛いなどの) 好きな味つけの食べものを毎日摂取している	45.88	<b>0.48</b>	0.27	0.13	0.56
8	外食を週に 3 回以上	41.28	<b>0.48</b>	0.25	0.23	0.60
46	(甘い, 辛いなどの) 好きな味つけの食べものしか摂取しない	<b>63.39</b>	<b>0.42</b>	0.30	0.17	0.72
(第 2 因子：栄養認知に重みをおいた偏食)						
42	ビタミン A やカルシウムなどの特定の栄養素が不足した食事を毎日とっている	57.85	0.11	<b>0.73</b>	0.21	0.89
41	カロリーの高い食事を毎日とっている	49.71	0.28	<b>0.70</b>	0.05	0.70
43	タンパク質の不足した食事を毎日とっている	52.62	0.16	<b>0.68</b>	0.17	0.85
40	栄養のバランスを考慮せずに食事をしている	46.80	0.30	<b>0.65</b>	-0.07	0.67
33	ダイエットなどの目的のために故意に摂取する食べものを制限する	47.38	-0.02	<b>0.62</b>	0.11	0.56
36	好き嫌いに関係なく摂取する食べものの種類が少ない	51.76	0.04	<b>0.61</b>	0.00	0.62
35	好き嫌いに関係なく摂取しない食べものの種類が多い	44.19	0.16	<b>0.61</b>	0.09	0.60
(第 3 因子：高度偏食の行動的特徴)						
17	野菜類をまったく食	<b>85.88</b>	0.21	-0.09	<b>0.75</b>	0.79
6	ファーストフードを毎日食べる	<b>78.49</b>	0.01	0.25	<b>0.74</b>	0.73
21	乳製品をまったく食	<b>73.82</b>	<b>0.40</b>	-0.13	<b>0.69</b>	0.78
27	自分の好きな食べものばかり食べる	<b>78.78</b>	0.20	0.13	<b>0.65</b>	0.76
5	インスタント食品を毎日食べる	<b>80.23</b>	-0.12	0.38	<b>0.65</b>	0.75
31	いつも数種類の決まった食べものしか食べない	<b>79.07</b>	-0.01	0.13	<b>0.57</b>	0.57
19	肉類をまったく食	<b>70.93</b>	<b>0.41</b>	-0.43	<b>0.50</b>	0.81
13	栄養食品 (カロリーメイトなど) で週 3 日以上食事をすませる	55.81	0.14	0.07	<b>0.46</b>	0.60
29	多くの食べものの中で自分の好きな食べものだけを選んで食べる	<b>68.02</b>	0.25	0.22	<b>0.31</b>	0.57
30	好きな食べものを好きなだけ食べる	<b>65.41</b>	0.26	0.29	<b>0.31</b>	0.56
固有値			8.53	3.39	2.64	
累積寄与率			0.28	0.40	0.49	

できる。そこで第1因子を「偏食の行動的特徴」、第3因子を「高度偏食の行動的特徴」と命名する。さらに第2因子を「栄養認知に重みをおいた偏食」と命名する。

**3-3. まとめ：**本研究は、その教示文に「以下に挙げる項目について、それらがどの程度『偏食』の程度を示しているかについて教えてください」とあるように、偏食をどのようなものと考えるか、すなわち偏食ということがらに対する意識構造とその意味空間を探るというものであった。その結果、偏食は大きく3つの意味空間に分けて認知されていることが判明した。これらの結果を基に、偏食にかかわる4つの特徴を指摘しておきたい。

第1は、偏食とは、特定の食物（群）を摂取し、特定の食物（群）を摂取しないという行動的特徴から意味づけられているという点である。これは、きわめて常識的なものであり、冒頭の問題のところでも紹介した国語辞典による定義と一致する。第2の特徴は、摂取・非摂取を動機づけるものが好悪感情であるという点である。われわれは、好き、嫌いという心的過程（好悪感情）と行動（摂取・非摂取）の結びつきの程度の強い場合を偏食とみなす傾向があるといえよう。第3の特徴は、栄養認知に重みをおいた判断をおこなっている点である。われわれは、ビタミン、タンパク質といった栄養素の次元を基準として、XXが不足しているから偏食である、YYは充足しているから偏食ではないという判断をおこなう傾向にある。第4の特徴は、比較的軽度な偏食傾向と高度な偏食傾向を区分しているということである。偏食リストB（30項目）の因子分析の結果からも、われわれは高度な偏食傾向を、偏食という次元において量的に変化するものとしてではなく、質的に異なるものと見なしているといえよう。

## 4. 研究の発展

**4-1. 偏食尺度の構成：**本研究の結果をもとに、偏食の程度を測定する心理テストの作成が可能となる。ここでは、本研究を発展させる可能性の一つとして、偏食尺度の作成を試みる。

結果と考察の項で論じたように、本研究は30項目に集約されうるものであった。これらを偏食尺度として用いるには、明らかに類似した項目を除外する必要がある。類似項目は第14項目と第15項目、第16項目と第17項目、第18項目と第19項目、第20項目と第21項目、第22項目と第23項目、第25項目と第26項目、第27項目と第29項目と第30項目、第35項目と第36項目、第45項目と第46項目である。これらをそれぞれ1項目とすると、20項目に整理される。また評価においては多肢選択がのぞましく、それには「XXを毎日食べる」という項目文では回答が困難となる。さらに教示文を「あなたの日常生活をふりかえり、以下に記した項目がどの程度あなた自身にあてはまるかについてお答え下さい。よい答え、わるい答えといったものはありませんので、正直にお答え下さい」といったものにより、その教示文に対応した項目文に文言を修正する必要がある。

以上のことから、表7に示したような20項目からなる偏食評価尺度を作成した。回答の方向が一方になることを避けるために20項目中3項目を意味的に逆転するもの(逆転項目)とした。また偏食傾向のつよい者をより顕著に判別することを意図して、回答を4選択肢からなる偶数選択肢とした。すなわち、「1：当てはまる」が左端におかれ、続けて「2：やや当てはまる」「3：あまり当てはまらない」「4：当てはまらない」の4つの選択肢を等間隔に並べた。

偏食尺度を用いた調査結果については稿を改めて報告するが、今現在得られている施行結果からは次のような問題がでている。すなわち、高度偏食の行動的特徴を示す項目に対して肯定的な回答をする人は、他の項目に対する回答と比較して、少ないという問題である。これは、これらの項目が高度偏食の傾向を識別しうるものであることを示唆するが、項目間で反応分布に顕著な差異が生じた場合は、それらを同等に扱い多変量解析の対象とすることを困難とさせる。本稿で提案した偏食尺度をもって簡便に偏食傾向を測定しうるものではなく、今後さらなる改良が必要であろう。

4-2. 偏食と心身の不調感との関連： 偏食は心身の不調感を生み出すも

表7：偏食尺度

番号	逆転	項 目
1		外食をよくする
2		野菜をあまり食べない
3		タンパク質の不足した食事が多い
4	R	栄養バランスを考慮した食事をとっている
5		カロリーの高い食事が多い
6		ダイエットのために食べ物を選んで食べている
7		食べ物の好き嫌いが激しい
8		嫌いな食べものはほとんど食べない
9		肉類をあまり食べない
10	R	ビタミンやカルシウムなどが不足しないように食事をとっている
11		ファーストフードをよく食べる
12		好きな味つけの食べものばかりをよく食べる
13		数種類の決まった食べものしか食べない
14		食べられない食べものの種類が多い
15		乳製品をあまり食べない（飲まない）
16		自分の好きな食べものだけを好んで食べている
17		栄養補助食品(カロリーメイトなど)で食事をすませることがよくある
18		嫌いな味つけの食べものはほとんど食べない
19	R	インスタント食品はあまり食べない
20		魚介類をあまり食べない

のであろうか。片平・前澤（1996）は、1995年、関東の短期大学に入学した女子新入生2300名を対象に、「嫌いな食品は何か」「食べられない食品は何か」を記述させ、回答のあった459名（約20％）を対象に、さらに「食べられない理由」等を記載させる質問紙を追加配布し、後日回収された362名（回収率78.9％）の結果を分析したというものである。「食べられない食品」として上位にあるものは、セロリ、らっきょ、レバー、肉の脂身、春菊であった。これらは100名（2300名に対する100名：4.34％である）以上の者が記載していた。また、「食べられない食品」を10個以上記載した者の割合は13.8％にも及んだ。これは459名に対する割合であり、2300名に対しては、47名（2.75％）となる。手続きは自由記載と想定されることから、数多く

の食品を記述する労力をいやがる者も相当数いたであろうと考えられ、実体はこの数値を上回るものと想像される。

本研究で興味深い結果は、「一般学生」2577名と「偏食学生」47名との不定愁訴割合を比較している部分である。両者で差が顕著な項目は、差の大きなものから、「月経痛で生活に支障がある」(一般学生の3.2%, 偏食学生の10.6%), 「原因不明の下痢・腹痛がある」(一般学生の4.0%, 偏食学生の8.5%), 「1年以内に5Kg以上の増減がある」(一般学生の9.5%, 偏食学生の17.0%), 「強い頭痛・耳鳴り」(一般学生の4.5%, 偏食学生の8.5%)であった。サンプル数が極端に異なるために安易な比較はできないが、偏食学生においてよりつよい不定愁訴の傾向がうかがわれる。

しかしながら一方で、「強い疲労感がある」(一般学生の8.6%, 偏食学生の4.3%), 「気持ちの落ち込みが激しい」(一般学生の13.6%, 偏食学生の8.5%)と一般学生の方がよりつよく不定愁訴を訴えている項目もある。これらの結果をみていると、偏食がかならずしも心身の不調感とつよく結びついているものではないと解される。すなわち「偏食」がなんらかの栄養障害を介して心身の不調感を導くものかどうかについては確かなことはいえない。今後、さらなる検討が必要であろう。

4-3. 偏食評価尺度の妥当性の検討： 偏食評価尺度の妥当性を検討するために、実際の食物摂取の範囲を測定することが提案される。そのもっとも簡便な方法は食物リストを提示して好悪評価、摂取頻度の評定を求めることであろう。これには、日常摂取される食物群を広範囲にカバーしたリストだけでなく、偏食対象となりやすい食物リストの2つのものを用いることが提案される。たとえば前者では、長谷川・今田(2001)で用いられた42の食物群が候補となり、また後者では上記した片平・前澤(1996)で得られた食物リストさらには成松(1996)でとりあげられた「くせ食品」などが候補となる。

質問紙法による評定だけでなく、実際に何を食べているかを直接に測定できることが望ましい。平井(2004)は、カメラ付き携帯電話による食事



今田・長谷川・坂井・瀬戸山・増田：食の問題行動に関する臨床発達心理研究(1)  
内容の撮影と撮影された写真のメールによる転送という方法を用いて、実際の摂食状況をモニターするという方法について検討している。携帯電話が日々の生活の中に浸透している若者世代を対象とした食行動の測定・記録の新しい方法として、今後検討に値するものとして提案される。

## 文 献

- Davis, J. R. The language of emotion. New York: Academic Press, 1969.
- 長谷川智子・今田純雄 食物嗜好の発達心理学的研究第1報：幼児と大学生における食物嗜好の比較と嗜好の変化の時期 小児保健研究, 2001, **60**, 472-478.
- 平井麻美 食行動の統制因に関する一研究：携帯電話を用いた食行動測定の試み 広島修道大学人文学部心理学専攻卒業論文（非公開） 2004
- 今田 寛 感情心理学3. 恐怖と不安—情動と行動 II— 誠信書房 1975
- 今田純雄 食べることの心理学 書齋の窓（有斐閣） 2005a, No. 548, 37-41.
- 今田純雄 食べることの心理学- 食べる, 食べない, 好き, 嫌い- 有斐閣 2005b
- Kauer, J. The range and variation of human food selection: Adult picky eating. Dissertation presented to the faculties of the university of Pennsylvania, 2002
- 片平敬子・前澤高子 女子学生の偏食に関する実態調査：食べられない食品について 聖徳大学短期大学部研究紀要 1996, **29**, 43-46.
- 成松回天雄 母と子の食品嗜好について 学校給食 1996（5月号）

ABSTRACT:

Clinical developmental studies in eating problem (1)

—An empirical definition of *Henshoku*—

Sumio Imada, Tomoko Hasegawa,  
Nobuyuki Sakai, Hiroshi Setoyama  
and Kimio Masuda

*Henshoku* is a word which is used frequently to refer eating problems in everyday life among lay Japanese. We tried to define the semantic structure of *Henshoku* by method of psychometrics. At first, we gathered 387 examples of how *Henshoku* were used from the database of newspaper-articles and constructed a *Henshoku* questionnaire of 50 items. Next, we asked 86 university students to evaluate each item whether it is *Henshoku* or not and the level of *Henshoku* strength. Results were analyzed by the method of factor analysis and we confirmed three semantic space: *Henshoku*, *Henshoku* biased by nutritional cognition and severe *Henshoku*. From the result on this study, we constructed a self-answered type of *Henshoku* questionnaire of 20 items to measure the tendency of *Henshoku*.