

# 誘惑手がかりと健康手がかり及び摂食抑制が摂食行動に及ぼす影響

中村 理穂

肥満の問題は、食べ物が手に入りやすく身体活動が減少した現代において顕著に見られる。一方で、特に若い女性における痩せも問題になっている。この背景には、痩せている方が魅力的であるという社会文化や価値観がある。しかし、ダイエットの試みがなかなか成功せず、食事制限の期間を繰り返す摂食抑制者も存在する。摂食抑制者は、空腹などの内部刺激には反応しにくい、食品の視覚情報や嗅覚情報といった外部刺激に反応しやすく、それによって摂取量が増大しやすいことが数々の研究で示されてきた。一方で、摂食抑制者は健康手がかりやダイエット手がかりにさらされると摂食を抑えることができ、非摂食抑制者にはこのような手がかりの効果は見られないとの指摘もある。食品手がかりと摂食抑制に関する研究は、ある程度同様の結果が得られているものの一貫した見解に至っていない部分もある。よって本研究は、食品手がかりと摂食抑制が摂食行動に及ぼす影響について再確認した。

実験1は、自由に食べられる菓子があるという誘惑的な状況下で健康目標のプライミングが摂取量に与える影響を調べた。先行研究に倣って、統制条件（誘惑的な状況下）では摂食抑制者の方が非摂食抑制者よりも多く食べ、摂食抑制者は健康プライミング条件で統制条件よりも少なく食べ、プライミングの効果は非摂食抑制者には見られないと仮説を立てた。実験では、大学生40名（男性16名、女性24名）を対象に、摂食抑制を尋ねた上で、つまみ食いが作業効率に及ぼす影響の検討と称し、記事読解の課題中に自由に菓子を摂取してもらった。半数にはダイエット情報（健康プライミング）の載った記事を渡した。分析時、摂取量については個数とエネルギー量の2つに着目した。実験の結果、摂食抑制及び健康プライミングと摂取量に有意な関係は見られなかった。実験1の問題点としては、サンプル数の少なさ、プライミング刺激の弱さ、摂取量に影響を及ぼした要因の不特定さが考えられた。また、参加者を摂食抑制者と非摂食抑制者に二分することの不適切さもあった。

そこで、実験2ではサンプル数を増やし、刺激を誘惑手がかりと健康手がかりで明確に分け、参加者の対象食品に対する認識も調査した。分析に当たっては、摂食抑制を連続変数として捉えた相関分析を行った。先行研究を踏まえて、誘惑条件では摂食抑制が強いほど摂取量が多く、健康条件では摂食抑制が強いほど摂取量が少ないと仮説を立てた。また、摂食抑制者は健康条件で健康食品を多く食べると仮説を立てた。実験では、大学生60名（男性25名、女性35名）を対象に、食品画像を見た後に味覚評価と称してチョコレートを好きなだけ食べてもらった。食品画像は誘惑的な食品のものと健康的な食品のものの2種類を用意した。チョコレートは標準的なものと健康志向のものの2種類を用意した。実験の結果、いずれの条件においても摂食抑制と摂取量に有意な相関は見られなかった。条件と摂食抑制の交互作用も有意でなかった。チョコレートの種類別に分析をした結果、摂食抑制と摂取量の相関が見られたところもあったが、全体的にはその食品の好き嫌いや渴望が摂取量に影響した可能性が大きかった。実験前の空腹度が摂取量に影響した可能性もあった。

総じて本研究では、食品手がかりや摂食抑制が摂取量に与える影響を確認することができなかった。しかし、摂食行動における男女差や、空腹や対象食品への渴望が摂取量に与える影響を見ることはできた。摂食抑制の捉え方を再検討することで、不適切な摂食を引き起こす原因及び適切な摂食を導く方法を特定することが望まれる。（安全行動学）