

[論 文]

思考を食行動につなげるための基礎的研究

—ベジタリアンを対象として—

三 村 千 春^{*}

要 旨

本研究の目的は、思考が食行動に結びつくメカニズムを詳細に検討することである。自分の意思で動物性食品を摂取しない食行動を実践しているベジタリアン（女性、5名）を対象に、グラウンデッド・セオリー・アプローチを用いて分析を行った。

ベジタリアンにおいては、健康状態の改善を実感すること、実践している食行動に自信を持つこと、周囲から食行動を認められていると実感することの3点をもとに、思考と食行動が結びつけられていた。食行動のコントロール自体が目的となると、極端な食行動に至りかねないことが示された。柔軟に食行動のコントロールが行われるためには、共食の場における周囲とのやりとりが重要な役割を果たしていた。

思考と食行動をつなげるためには、食行動における周囲との関わりに注目することや、健康のために食行動をコントロールするという目的を明確化した上で、支援者が健康状態の改善をフィードバックすることが重要である。

Key words：ベジタリアン，食行動，野菜摂取行動

I 問 題

食行動は味覚の好みや、周囲とのコミュニケーション、生活している社会の文化等、さまざまな要因との相互作用の中で行われている。食行動は健康に直接的な影響を及ぼすため、食習慣の乱れは大きな問題となる。食習慣の乱れは、好き嫌いや食に対する関心の薄さなど個人内の要因と捉えられることが多い。しかし実際には、共食の機会がないことから食事内容がおざなりになり、結果として食習慣が乱れている可能性もある。孤食は手軽で安易な食行動につながりやすく（土屋，2004）、食生活の質の低さ、健康上の問題、人間関係の希薄さなどに関連する（外山，2017）。また、健康的な食行動を実践する意思はあっても、多忙であり行動に移すだけの余裕がないことも考えられる。食行動の問題は、個人の健康増進という目的に立って改善する必要があるが、一人一人の生活習慣と密接に結びついているために、効果的な介入が難しい。

※ 淑徳大学大学院総合福祉研究科社会福祉学専攻博士後期課程

食行動に関する問題が指摘されている中で、むしろ積極的に食行動のコントロールを行い、意欲的に野菜や果物の摂取をしている者として、ベジタリアンが挙げられる。ベジタリアンとは、意識して動物性食品の摂取を抑制する者たちである（田上，2006）。その背景には、「自身の健康や倫理のために動物性食品を摂取しない」というベジタリアニズムがある。ベジタリアンといっても、どの程度動物性食品を避けるかは異なっている。ベジタリアニズムは日本ではあまり馴染みがなく（本間ら，2012），ベジタリアンの健康状態については健康的な側面と、不健康な側面の両面が報告されている（樋口ら，2006；仲本ら，2013）。また、近年アメリカでは、第三の摂食障害として「健康的な食事に対する強迫観念」を示すオルトレキシアが注目されており（Anna, Radoslaw, & Carla, 2015），健康志向が行き過ぎるとかえって不健康につながってしまうことが懸念される。

近年わが国ではさまざまな要因による食行動の乱れが懸念されており、食行動のコントロールを促す食育の取り組みが検討されている。野菜の摂取が健康に良いことは、ある程度共有されている知識であるが、それでも現状では野菜摂取量の低下が懸念されている。すなわち「野菜を摂取すべきであること」は理解しつつも、実際の野菜摂取行動につながらない人々が多いのである。このような状態は「思考と食行動が結びついていない状態」にあると言える。知識としての理解と実際の食行動が結び付いていない人たちに対して、食育的にアプローチするためには、「思考と行動が結びついている状態のメカニズム」を理解することが重要である。その意味でベジタリアンは、自らの食に対する理解や考えをもとに、食行動を実践できている者と言える。

思考と食行動が密接に結びついた状態であるベジタリアンについて検討することで、「わかっているけどできない人々」が「わかっているのでできる人々」になるためのヒントとなる。すなわち、思考と食行動が「結びついている状態」のメカニズムを明らかにすることは、「結びついていない状態」の者に対して、両者を結びつけていく方略を探る際に有用である。

Ⅱ 目 的

これらをふまえて本研究では、ベジタリアンを対象とし、思考が食行動に結びつくメカニズムを明らかにする。その際に、ベジタリアンが完璧な食行動ではなく、不足が懸念されている栄養素があることや、極端な食行動に繋がりがかねないことを考慮する。すなわち健康でいようとする思考と実際の食行動との関連だけでなく、健康思想のもと偏った食行動が生起されていくメカニズムまでを示し、思考と食行動が結び付くことのポジティブな面とネガティブな面を示すこととした。本研究では、ベジタリアニズムの思想のもとで独特な食行動を実践しているベジタリアンを対象として、その食行動メカニズムについて質的研究（やまだら，2013）を用いて仮説生成的に検討することを目的とする。

Ⅲ 方法と対象

1. 調査対象

本研究では、ベジタリアンを「ベジタリアニズムの実践者」として定義した(田上, 2006)。ベジタリアンであることを自認しており、ベジタリアニズムのもと、自らの意思で動物性食品の摂取を抑制している者を研究対象とした(表1)。ベジタリアンといっても、動物性食品の摂取をどの程度抑制するかによって、さまざまな分類がある(表2)。ベジタリアニズムの思想を明確に食行動に位置づけている者を対象とするために、週に1日など、低い頻度でベジタリアンとしての食生活を実施している「セミ・ベジタリアン」は、研究対象に含めなかった。なお、動物性食品を抑制する程度は一対象者の中でも変動があったため、どの程度動物性食品を抑制するかによる分類(表2)は行わなかった。また、食行動としては動物性食品の抑制を行っているものの、宗教的な理由により動物性食品を避けている者は、ベジタリアニズムに基づいて食行動を選択しているベジタリアンとは食行動のメカニズムが異なると考え、対象から除外した。ベジタリアンの食行動メカニズムは明らかになっていないことが多く、その男女比も不明である。食行動自体やそれに対する認識には、性別の要因が影響している可能性が高い。本研究の目的が仮説の生成であることも鑑みて、性別は女性に限定し、男性のベジタリアンは対象者から除外した。

スノーボウル・サンプリング法は、集団においてどの程度対象者がいるのが不明瞭である場合に有効なサンプリング法であり、質的研究においても対象者に協力依頼を求める方法として用いられている(森田ら, 2017)。本研究においてもこの枠組みを採用し、ベジタリアンとして動物性食品の摂取を抑制している者に研究協力を依頼し、知り合いのベジタリアンを紹介してもらった。さらに、理論的サンプリング(才木, 2013)の方法を用いて、対象者の属性や年代、ベジタリアニズムに基づいた食行動の実践の経過年数、社会的背景などがバラエティに富むよう、慎重に配慮し対象者を選定した。対象者の選定には、事前実践している食事内容やその期間、ベジタリアンになったきっかけ、社会属性などについて尋ねた上で、属性などを踏まえて研究協力を依頼した。

研究を進めるなかで、対象者の中には摂食障害の既往歴がある者がいることが、インタビューで明らかになった。本研究の目的は「ベジタリアンを対象として食に対する思考と行動の結びつきを明らかにすること」であるため、ここに病理の問題が含まれることは問題設定を複雑にする可能性がある。一方で、既往歴がある者が複数みられたことから、ベジタリアンの食行動を考えるうえで完全に切り離せない一要因である可能性もある。このことを考慮して、摂食障害の既往歴の有無で対象者を分類して分析を行い、データの内容に大きな差異がないか確認し、慎重にデータとして扱うことを前提として対象者に含めることにした。その際、対象者に対して、当時の病態や体型に対する認知などについて十分に配慮し質問し、摂食障害の寛解を確認したうえでインタビューを進めていった。摂食障害の寛解した状態とは、体重が正常範囲内に保たれていること、毎日の食生活が規則的であること、生活が体重にコントロールされていないこと、生理が

規則的にあることなどを満たす場合である。しかし回復しても、体重や食べ物に関して完全に正常になるわけではなく、体重や食べ物のカロリーに対するこだわりは持続するとされている（切池，2009）。本研究の対象者はいずれも、摂食障害に見られるような体型の歪み・体重へのこだわり・拒食と過食などの症状を現在呈していなかったことから、摂食障害が寛解した状態であると判断した。なお、摂食障害の既往歴のある者は、いずれも摂食障害のうち、神経性無食欲症（Anorexia Nervosa：以下、ANとする）の診断を受けていた（表1）。なおANは、不食を徹底する「摂食制限型」と過食後の自己誘発性嘔吐や下剤・利尿剤の乱用など排出行為で代償しながら低体重を維持する「過食／排出型」に分類される（中西，2015）。

表1 本研究の対象者一覧

| | 年齢 | ベジタリアンの 経過年数 | きっかけ | 既往歴（診断時 の年齢） | 研究対象者選択理由 |
|-----|-----|-----------------|------|--------------------|--|
| Aさん | 40代 | 4年 | 動物愛護 | 無し | 基礎カテゴリー作成 |
| Bさん | 50代 | 21年 | 健康 | 無し | 不食（飲み物のみで過ごす食行動）の 経験有・経過年数長 |
| Cさん | 50代 | 5年 | 動物愛護 | 制限型のAN* (10代) | 基礎カテゴリー作成 |
| Dさん | 50代 | 30年 | 健康 | 過食／排出型の AN（10代） | 健康志向をきっかけとしてベジタリア ンの食行動に至った場合のカテゴリー 作成・経過年数長 |
| Eさん | 20代 | 2年 | 摂食障害 | 過食／排出型の AN（10代） | 確認的分析 |

* Anorexia nervosa（神経性無食欲症）

表2 ベジタリアンの分類（角田，2011を参考に作成）

| | 肉 | 鶏 | 魚 | 乳製品 | 卵 | 革製品 | 根菜 |
|-----------------|---|---|---|-----|---|-----|----|
| ビーガン | × | × | × | × | × | × | × |
| ラクト・ベジタリアン | × | × | × | ○ | × | × | ？ |
| オボ・ベジタリアン | × | × | × | × | ○ | × | ？ |
| ラクトオボ・ベジタリアン | × | × | × | ○ | ○ | × | ？ |
| ベスコー・ベジタリアン | × | × | ○ | × | × | × | × |
| ポウヨウ・ベジタリアン | × | ○ | × | × | × | × | × |
| マクロビオテック・ベジタリアン | × | × | △ | × | △ | × | ○ |
| セミ・ベジタリアン | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ？ |

○：摂取する（使用する），△：摂取することを認められている，×：摂取しない（使用しない）

2. 調査方法及び手続き

本研究では、データ収集方法として面接法を採用した。調査実施時期は平成29年7月～11月である。事前にインタビュー調査面接の研修を受けた上で、研究者本人が面接を実施した。事前に作成したインタビューガイドを用いて、1時間半程度の半構造化面接を行った。面接は同意を得た上でICレコーダーにて録音した。録音した音声データを全て逐語録に起こしデータとして扱った。

3. 分析

質的研究は、教育学や看護学や社会福祉学など実践志向の強い分野で注目されてきた研究方法である(能智, 2011)。質的研究の利点は、データに基づく仮説の生成や新たな発見である。本研究の目的は健康志向のもとに独特な食行動を実践しているベジタリアンを対象として、明確になっていない食行動メカニズムについて詳細に検討することであり、仮説の生成が必要な現象である。そのため、本研究では質的研究法を採用した。その中でも、データの実証性を重視し、新たな理論を生成する方法であるとされる、グラウンデッド・セオリー・アプローチ(才木, 2013)を用いて分析を行った。なお、本研究では最終カテゴリーを【 】、大カテゴリーを〈 〉、中カテゴリーを〔 〕として示している。

4. 倫理的配慮

対象者に対して研究協力の依頼を行う際には、文書にて研究の趣旨を十分に説明し、同意を得られた者のみが研究に協力した。本研究は淑徳大学大学院倫理審査委員会の承認(16-109-1)を得て実施した。

IV 結 果

1. 基礎カテゴリーの生成

(1) 摂食障害の既往歴のないベジタリアンのカテゴリー生成

既往歴のないベジタリアンの選択的な食行動についての基礎カテゴリーを生成することを目的として以下のような分析を行った。①切片化：得られた逐語録を丁寧に読み込んだ後に、一つ一つ単独で意味の分かるようにデータを切片にした。②ラベルづけ：その後、切片にその内容を的確に示すラベルをつけた。③カテゴリー生成：意味内容の近いラベル同士をまとめ、そのカテゴリーに名前をつけ約400の小カテゴリーを生成した。その後、その小カテゴリーを再度意味内容の近いもので分類しなおし、抽象化する作業を繰り返した。最終的に約20個の基礎カテゴリーが生成された。

さらに、生成された基礎カテゴリーをより精緻化するために、対象者を追加しデータを収集した。その後、得られたデータを基礎カテゴリー生成と同じ手順で分類し、得られたカテゴリーを基礎カテゴリーとすり合わせ、意味内容の近いカテゴリー同士をまとめた。全く異なるカテゴリーについては、新しく抽出されたものとしてカテゴリーを追加した。カテゴリーの精緻化を行い、次第にカテゴリーや概念を膨らませていくことを繰り返した。新たにデータを収集しても、大きなカテゴリーの変化がないと判断した時点で、理論的飽和が生じたと判断し、データ収集を終了した。なお、理論的な飽和化に至ったか、複数の心理学研究者が判断した。

(2) 摂食障害の既往歴のあるベジタリアンのカテゴリー生成

摂食障害の既往が、現在の食行動に影響している可能性を考慮するため、既往歴のないベジタ

リアンとは別に基礎カテゴリーを生成した。分析の手順は、上述したものと同様である。

(3) 生成されたカテゴリー同士の比較・統合

既往歴のあるベジタリアンの最終カテゴリー生成後、既往歴のないベジタリアンにおいて生成された最終カテゴリーとの比較を行った。逐語録を再度丁寧に読み込んだ上で、既往歴のある者において生成されたカテゴリーと既往歴のない者において生成されたカテゴリーを一つ一つ比較し、カテゴリー間に大きな差異がないことを確認した。その上で、意味内容の近いカテゴリー同士をまとめる作業を慎重に行った。ベジタリアンとしての食行動を始めた頃についての語りから生成されたカテゴリー間では、両者の間で違いが見られたが、現在の基本的な食に対する態度については、カテゴリー間で大きな差が見られなかった。そこで、既往歴の有無で対象者を分けずに、単一のモデルを生成することにした。なお、摂食障害の既往の有無で異なるカテゴリーが抽出されたものとしては、既往歴のない者においては〈食行動の見直し〉、既往歴のある者においては〈摂食障害の状態〉、〈不健康に太ることへの怖さ〉、〈自分の身体に対する危機感〉、〈ベジタリアン食なら食べてもいいという理由づけ〉、〈自己イメージ〉が挙げられた。〈食行動の見直し〉は特定のベジタリアンの食行動だけにこだわらず、さまざまな食生活を試したことが語られている。既往歴のある者の語りからのみ生成されたカテゴリーは、いずれも摂食障害を患っていた際のことについてのものである。〈摂食障害の状態〉のカテゴリーは、摂食障害を発症したことについて語られていたものである。〈不健康に太ることへの怖さ〉は、摂食障害の状態の際に抱いていた食に対する感情についての語りが集約された。〈自分の身体に対する危機感〉は、摂食障害によって筋力が低下し、身体症状を実感し危機感を持ったことが示された。〈ベジタリアン食なら食べてもいいという理由づけ〉は、肥満恐怖がある中でベジタリアンとしての食生活があることを知り、自分なりに理由づけをすることで、植物性食品を食べられるようになっていった、ということが語られた。〈自己イメージ〉は、摂食障害発症前後に、自己否定感を持っていたという内容の切片から生成されたカテゴリーである。

2. 生成されたカテゴリー一覧

最終的に生成された【実践している食行動の内容、魅力、理由】、【食行動に対する周囲との関わり、その変化】、【その食行動を実践することにより得られたもの】という3つのカテゴリーを最終カテゴリーとした。分析から得られたベジタリアンの食行動に関するカテゴリーについて、発話例を挙げながら表3に示した。

3. カテゴリー同士の関連付けとモデルの生成

(1) コアカテゴリー

はじめに、グラウンデッド・セオリー・アプローチの手法（才木，2013）に基づいて、モデル図の中心となるような、コアカテゴリーの選定を行った。分析の中で、〈ベジタリアンの思想〉というカテゴリーと〈食行動のコントロール〉というカテゴリーが、データとして頻繁に現れて

表3 ベジタリアンの食行動に関するカテゴリー

| 【実践している食行動の内容, 魅力, 理由】 | | |
|-------------------------|-------------------|--|
| 大カテゴリー | 中カテゴリー | 発話例 |
| 食行動のコントロール | 食行動のコントロール | 普段は、動物性のは、極力取らないような、食生活を送っていて、乳製品の入っているものも、食べない、お肉も食べない、魚も食べない、お野菜とか、穀物とか豆を中心とした。 |
| ベジタリアンの思想 | 動物愛護の思想 | 扱われ方も、最悪だと思っているし、最終的に、殺すのも嫌だし、殺すために育てるっていう行為が、何より許せないですね。 |
| | 健康思想 | 毎日のことだから、感情のブレとか、体調とかもあるだろうから、その辺は食事とかで埋めていくっていう考え方。 |
| 動物と食用肉の結びつき | 動物と自分の重ね合わせ | 結局生まれてから、肉にされちゃう、自分が殺されちゃうまでに、ずっとなんか……辛い状況っていうか、自分ももしそうだったら、耐えられるかなとか思ったらやっぱり、ちょっと耐えられないなって思っ。 |
| | 体に入れることへの気持ち悪さ | あれもやっぱりなんだろうな。まあ血ですよ。血。牛の血でしょ。みたいな。ふふ。牛の血の飲むんだ。ははは。きもくない？みたいな。そんな感じですかね。概念としては、牛の血、飲みたくないう。 |
| 体調不良 | 動物虐待の現状を知る | うん、ブログで、養豚の、アメリカの農場の、なんか虐待みたいにしてるのを、ちょっと潜入捜査みたい。してるので、なんか映像を取ってきたみたいなのを、見たんだけど。 |
| | 漠然とした体調不良 | すごいお腹の調子が悪くなっちゃったりして、自律神経失調症みたいになっちゃったりして、うん。でもその原因なんて全然分かんないから、医者行って胃薬とかしか出ないし、なんでだろうっていうのはあったのね、ずっと。辛いああっていうの、本当に。 |
| | 摂食障害の状態 | 多分周りから見たら痩せすぎだよ。みたいなのが、どんどん加速して、で、食べないと、食べなくても大丈夫な体になるんですよ。 |
| 【食行動に対する周囲との関わり, その変化】 | | |
| 大カテゴリー | 中カテゴリー | 発話例 |
| 周囲の態度 | 周囲からの理解 | うちは家族も別にいいんじゃない、みたいな感じだったし。親とか兄弟とかも、みんな理解を示してくれたから。 |
| | 家族とはお互い干渉していない | 別にね、そう食べたいものを食べて、迷惑かけなければいいじゃん、みたいな。別に嫌いなものを無理して食べなくてもいいし。 |
| 食行動に関する折り合い | 周りの人の食生活に対する葛藤 | お肉の料理の話とかも、パンパン出てくるし。あとはベジじゃない人と、例えばお母さん方とかと、なんか食べに行こうってなったときとかも、みんなが隣でパンパン肉料理とかを食べてたり、とか。 |
| | 食事は人と関わるために必要なもの | 人と関わるには、まだちょっとまだ？かかせないかな。まあまだちょっと、持っておいたほうがいいアイテムかなって思うんじゃない？ |
| 思想を広めたいという思想 | 世間に対する反抗 | ジャンクフードを食べることだったり、加工食品を食べることっていうのは、やっぱり、農産とかも含めて、それって静かなる破壊へのいざないですよ。うん。で、そこに対する抵抗っていうのもあるんです。 |
| | ベジタリアンの考えを広めたい | ちょっと考えるきっかけ、まずは考えないと、動物のことを、ちょっとでも考えて、実践して、少ないことでもね。だからみんながちょっとずつ減らしたら、すごい変わるんじゃないかなって。 |
| | 食に関しての理想 | 肉が浸透していて、自分でも理想は、なくなってほしいけど、でも、それは自分でも不可能じゃないかなって思っ。だったらそういう……減らしたりとか、そうじゃない人も生きやすいような。 |
| 【その食行動を実践することにより得られたもの】 | | |
| 大カテゴリー | 中カテゴリー | 発話例 |
| 健康状態の改善 | 健康状態の改善 | 腎臓の具合が悪いとかそういうときでも、あつという間に数値が良くなったりとか、2か月前とか、1、2か月とかでも、徹底してやっていたら、変わったりして、 |
| 食行動に対する自信 | ベジタリアンとしてやっつけける自信 | 自分が家で生活して、家でつくる分には、全然、思ったよりも、なんか難しいことではなかったんだな、みたいな。 |
| | 食行動に対する自信 | ベジタリアンはやっぱりいい食事だなあとは思いますがね。 |
| 食事に対する捉え方 | 食事は楽しい行為 | わたしは、でもいまローフードとか、ロースイーツとかは、楽しい行為ですよ。ふふふふふ。 |
| | 食事は身体に悪い側面もある | 食べるって、仮にベジタリアンで、野菜食べるにしても果物食べるにしても、食べるって、体にとって、そんなにいいことではない。体が疲れる行為なんですよ。 |

いた。以上のことから、本研究では〈ベジタリアンの思想〉と〈食行動のコントロール〉の2つのカテゴリーをコアカテゴリーとして、その他のカテゴリーとの関連づけを行った。

(2) コアカテゴリーを中心とした関連付け

カテゴリー同士の関連づけは、才木（2013）の枠組みを採用し、再度逐語録を丁寧に読み込んだ上で、カテゴリーを複数のプロパティとディメンションを使って結びつける手法を用いた。プロパティは分析者の視点を示すもの、一方ディメンションは各プロパティから見た時のデータの位置づけを示すものである（才木、2014）。分析者の主観的な判断によるカテゴリー間の関連づけを避けるため、心理学を専攻する大学院生6名が所属する研究室にて、検討を重ねた。また、心理学や質的分析における学会発表にて多領域の研究者からの意見を求め、理論の検証に努めた。さらに、関連付けの根拠を示すために発話を参照し、カテゴリー間のつながりの妥当性を確認した。また、モデル図を作成したあと、各事例の発話を参照しながら、モデル図との齟齬がないかどうか確認する作業を行った。カテゴリー同士の関連づけを行った上で作成した「ベジタリアンの食行動と思想の結びつきに関するメカニズムモデル」を示す（図1）。

(3) モデル図の説明

ここでは、ベジタリアンが行っている食行動のメカニズムについて、作成されたモデルのストーリーラインを記述しながら説明していく。まず、全ての対象者が〈ベジタリアンの思想〉を有していた。思想は〔健康思想〕と〔動物愛護の思想〕の2つが挙げられた。〔健康思想〕、〔動物愛護の思想〕は、どちらか1つを思想として掲げていても、それだけで完結するものではない。『〔動物愛護の思想〕から〈食行動のコントロール〉を行っているが、それで体調を崩してしまったら肉食を肯定することになってしまうから、〈食行動のコントロール〉が健康につながるということを証明したい』といった考えのように、互いに強く影響しあっていた。

そしてベジタリアンは、その思想をもとに肉や魚や乳製品などの動物性食品や、白砂糖、加熱物など様々な食品の摂取を避けるという〈食行動のコントロール〉を行っていた。〈食行動のコントロール〉のレベルは対象者によって異なり、また一対象者の中でも変化が見られるものだった。ベジタリアンは、〈食行動のコントロール〉を実践することで、①〈健康状態の改善〉を強く実感しており、その実感を得ることによって②〈食行動に対する自信〉を確立していた。健康状態の改善とは、手荒れ、体調の崩しやすさ、摂食障害による体調不良といった状態が改善したことを意味している。これらの2要因は、〈食行動のコントロール〉を行うことで得られたものである。これらの2要因が得られたことにより、さらに〈ベジタリアンの思想〉を強く持つようになるといったメカニズムが生じていることが明らかとなった。すなわち、①〈健康状態の改善〉と②〈食行動に対する自信〉は、思想と食行動を結びつける際に重要な役割を果たしていることが示唆された。以上のようなメカニズムの中で、〈ベジタリアンの思想〉と実際の食行動、すなわち〈食行動のコントロール〉との結びつけが行われていることが示された。

さらに、〈食行動のコントロール〉と〈ベジタリアンの思想〉はどちらかが強くなると他方も

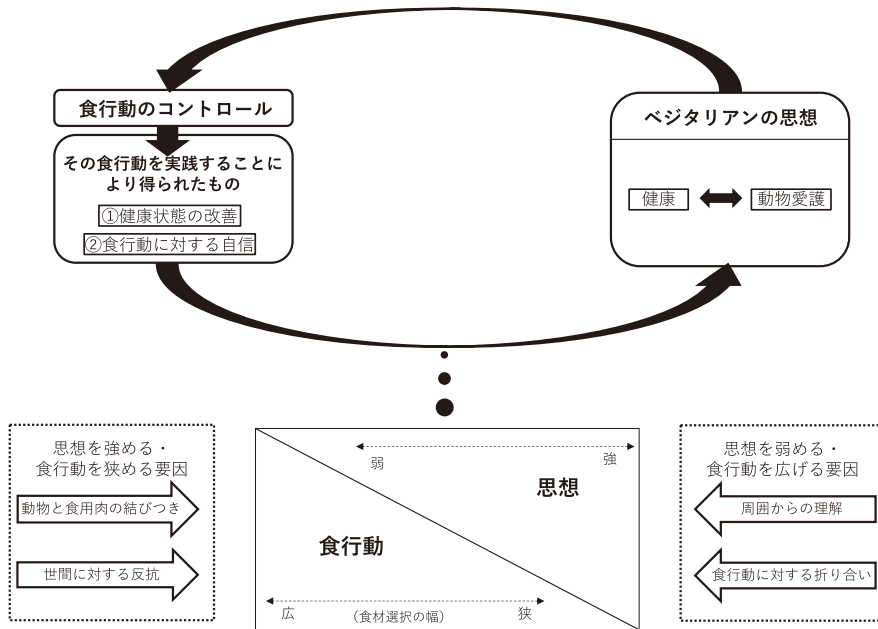


図1 ベジタリアンの食行動と思想の結びつきに関するメカニズムモデル

強くなる、といった関係にあることが明らかとなった。つまり、〈ベジタリアンの思想〉が強いほど〈食行動のコントロール〉が多く行われ、食材選択の幅が狭められる。具体的には、動物性食品だけでなく、白砂糖や加熱食などの食品をも避けるような極端な食行動が挙げられる。一方で、〈ベジタリアンの思想〉が弱まると〈食行動のコントロール〉は少なくなり、食材選択の幅も広くなる。その結果、基本的には肉や魚は摂取しないが、どうしても食べなければいけない状況では我慢して食べる、といった柔軟な食行動に至ることが示された。

このようなメカニズムの中で、〈ベジタリアンの思想〉を強め、食行動を狭める方向に影響を与えるのが、〈動物と食用肉の結びつき〉と〈世間に対する反抗〉である。苦しんでいる畜産動物を見て、それが普段食べている食用肉であることを実感するという〈動物と食用肉の結びつき〉は、対象者にとってはかなりの精神的苦痛を伴う体験であったと語られている。このような体験は、『動物性食品を生理的に受け付けない』といった状態につながり、〈ベジタリアンの思想〉を強めていくこととなる。また、肉を食べることが当たり前となっている〈世間に対する反抗〉の思いが強くなることもまた、〈ベジタリアンの思想〉を高め、食行動の幅が狭くなることに影響する。〈ベジタリアンの思想〉が強くなりすぎると、食材選択の幅が狭くなり、柔軟に食行動を行うことが難しくなる。このような状態に至ると、思想に基づいて〈食行動のコントロール〉を行うというよりも、「動物を救いたい」「世間にベジタリアンの思想を広めたい」といった思いから、食行動のコントロールを行うようになることが示された。このような状態は〈食行動のコントロール〉を行うこと自体が目的となっており、その食行動が正しいものという確信を得るため

に思想が用いられている可能性が示唆された。反対に、〈ベジタリアンの思想〉を弱め、食行動を広げていく方向に影響を与えるのが、〈周囲からの理解〉と〈食行動に対する折り合い〉である。これらは、対人関係の場としての食に関するカテゴリーである。〈ベジタリアンの思想〉に基づいた〈食行動のコントロール〉を家族などの周囲に理解してもらうことで、〈食行動のコントロール〉が柔軟性を持ち、〈ベジタリアンの思想〉もやや弱まる可能性があることが示された。

V 考察／今後の課題

本研究では、思考と食行動の結びつきのメカニズムを明らかにするために、ベジタリアン5名を対象とし、インタビューによるデータ収集と分析を行った。分析結果を、モデル図として示した。以下、本研究で得られた知見をどのように「思想と食行動が結びついていない者」に対する介入に活かせるかについて、「思想と食行動を適切に結びつけられているという観点から見たベジタリアン」と「思想と食行動が強く結びつきすぎているという観点から見たベジタリアン」の2つの観点から考察していく。

1. 思想と食行動を適切に結びつけられているという観点から見たベジタリアン

ベジタリアンの食行動においては、「思考と食行動が結びついていること」が、継続的な食行動の実践のために重要であった。特に、健康思想と実際の食行動を結びつけるためには、「食行動によって健康状態の改善を実感すること」と、「自らの食行動に対する自信を持つこと」、「周囲から食行動を認められること」の3点がポイントとなる。

本研究の対象者は、ベジタリアンとしての食行動を実践するより前に、体調不良や、自分の身体に対する危機感を有していた。具体的には、手荒れ、体調の崩しやすさ、摂食障害による体調不良などが挙げられる。その状況を改善するための手段として、ベジタリアニズムの思想に基づいた食行動が実践されていた。そしてその食行動を実践することで、体調不良が改善したことを実感していた。この状態は、食行動のコントロールが「上手くいった状態」であると言える。このような成功体験が実感を伴うことで、単なる知識ではなく実感に基づいた知識をもって、主体的に野菜摂取行動を継続できると考えられた。

またベジタリアンは、自らが積極的に選択した食行動の結果、体調が良くなったことを『実感』し、ベジタリアンとしての食行動に自信を持っていた。自らが主体的に選択した食行動に自信を持ち、ベジタリアンはその食行動を継続できていることが窺えた。食行動に対する自信や自己効力感、食行動のコントロールが継続的に実践されていくものとするために重要な要因である。思想と食行動を結びつけ、継続的な食行動のコントロールを促していくためには、対象者の食行動に対する自信や自己効力感への着目が有用である。

自身の食行動に対する自信は、他者から「食行動を認められる」ことでより一層高まる。さら

に、他者から「食行動を認められる」ことは、食行動が極端なものに至らないために重要な役割を果たしていた。食行動と思想は、結びつきすぎてしまうと極端なものになりかねないが、家族や友人などの周囲から、自らが実践した食行動を認められることで、柔軟な形で食行動のコントロールが可能となる。食べるものがそれぞれ違っていても、互いの食生活を尊重しあうことで、本人の食行動が極端なものになりにくいと考えられる。これらは、思想と食行動が程よく結びつくために重要なメカニズムである。共食の機会を増やすこと自体に着目するのではなく、そのコミュニケーション自体の内容や質への着目が特に重要であることが示された。

2. 思想と食行動が強く結びつきすぎているという観点から見たベジタリアン

一方で、本研究ではベジタリアニズムの思想と食行動が強く結びつきすぎてしまうと、それらが極端なものになりかねないことが示唆された。具体的には、果物のみ摂取する食行動や、ほとんど食物を摂取しない食行動などである。本研究において、食行動が極端なものになっていく要因は、「食行動における周囲との折り合いのつかなさ」、「畜産動物と食用肉が強く結びつけられること」、「食行動の目的と手段の入れ替わり」の3点が挙げられる。

食行動に折り合いをつけることは食行動の選択肢を広げ、ベジタリアニズムの思想を弱める方向に影響を与えるものとして示されたが、反対に食行動において周囲と折り合いがつかないと、柔軟な食行動の選択が難しくなることが明らかとなった。周囲から食行動に対して批判または否定されると、周囲の食行動を受け入れられなくなることが窺える。日本のベジタリアンは、欧米と比べると周囲の者から干渉を受けやすいとの報告もあり（角田，2011）、周囲から干渉されると食行動について折り合いがつかなくなり、共食の機会が減少し、食行動の選択肢も狭まり、ついには柔軟な食行動選択が難しくなると示唆された。

また本研究の対象者には、ベジタリアンとしての食行動を実践する前後に、畜産動物が肉として加工されるまでの現状を知るという出来事が生じていた。その出来事は単に「畜産動物が苦しんでいるのを見た」といったものではなく、「もし自分が畜産動物だったらどうだろうか」といったように、自分と重ね合わせて捉えられていた。このことによって、あたかも自分が傷つけられたかのような非常にショックな出来事として、動物虐待の現状が体験される。その結果、畜産動物と食用肉が強く結びつけられ、いわば肉が食べられない状態に至ることが明らかとなった。動物と親和性の高い者にとっては、畜産動物の現状を映像として見ることが精神的に苦痛に感じられる可能性が高く、食育などで食肉が食卓に並ぶまでを指導する際の映像が対象者にとって侵襲性の高いものとならないよう、十分な配慮が必要である。

このようなベジタリアンの食行動メカニズムの中で、目的と手段が入れ替わっている可能性が考えられた。ベジタリアンは、当初は健康的な生活を送ることを目的に、その手段として食行動のコントロールを行っていたが、それを行うことで「自分の力で健康を手に入れることができたという自信」や、動物を救っているなどという「良いことをしているという感覚」を持つことに

よって、目的と手段が入れ替わってしまっている可能性がある。すなわち、食行動をコントロールすること自体が目的となっており、その食行動が正しいと確信するために動物愛護の思想や、健康思想が用いられている可能性が示された。このように、目的と手段が入れ替わった場合、食行動は極端に至りやすい。具体的には、動物性食品だけでなく、加熱した食品や固形物の食品を拒否するような食行動が形成される可能性がある。食行動自体が目的になるというメカニズムは、近年第3の摂食障害として注目されているオルトレキシア (Anna, Radoslaw, & Carla, 2015) に繋がりうるリスクとなる可能性が示唆された。「野菜摂取行動」自体が目的化すると、食行動のコントロールは極端なものになりやすい。

3. 食育アプローチへの示唆

ベジタリアンの食行動に関して検討した結果から、思考と食行動を結びつけるためには、①自分の健康状態をモニタリングし、食行動と関係づけること、②自分が健康的な食行動を実践できているという自信を持つこと、③周囲から食行動を認められているという実感を得ることが重要な点として挙げられた。この結果を、ベジタリアンでない人々への「思考と食行動の結びつけ」の指導にどのように活かすことができるだろうか。

ベジタリアンにおいては、食行動のコントロールを行った結果、健康状態が改善したことの実感によって自信を高め、思考と食行動が結びつけられていた。「健康状態と食行動が関係づけられていた点」に着目すると、食行動に偏りがあり将来の発病リスクが高まっている場合や、体調不良が生じている場合には、実践している食行動を視覚化した後、体調のモニタリングを促すという支援を行うと、食行動が健康状態に関連していると実感できるだろう。そのためには、実践している食行動を可視化できるような手がかりを用いると自身の食行動を捉えやすい。栄養ふりかえりシート等 (持田・冬賀, 2016)、実践している食行動が一般的に良いとされている栄養バランスからどれだけ外れているかを視覚化したシートがあると、理解しやすいだろう。健康状態のモニタリングにおいては、対象者に合わせて目的や目標を明確にし、本人が実感しやすい形でフィードバックする必要がある。食行動のコントロール自体が目的となると極端な食行動に至るリスクがあるため、「健康状態の改善のために食行動のコントロールを行う」という目的を明確にしておくこともポイントである。さらに、将来の発病リスクなどの栄養・心理教育を対象者の状況に合わせて実施する等の介入を行うとより効果的であろう。介入の際に重要なのは、食行動と自分の健康状態を結びつけやすいように対象者にフィードバックし、対象者に対して「実感を伴った理解」を促すことである。「食行動をコントロールし、健康状態が改善できた」という成功体験としての実感が生じると、食行動に対して自信を持ちながら、継続的に健康的な食行動を実践していくことが出来る。

また、本研究においては、継続的に食行動のコントロールを行っていくためには、対象者の自信や自尊心といった要因に着目する必要があることが示された。これらの要因は周囲からの関わ

りによって確立されていた。このことから、少しでも食行動の改善が見られた場合、栄養士や家族などの周囲の者が褒めるなど、ポジティブなフィードバックを積極的に行うことで、良い食行動を促進していくことが可能である。食行動に対する自信を高め、思考と食行動を結びつけていき、対象者の食行動に対する自己効力感や自己コントロール感を高めることに着目した介入を行うことで、健康的で良好な食行動が継続される可能性がある。

さらに、ただ単に共食の場があるだけではなく、「相手に食行動を認められている」という確信があることが柔軟な食行動の実践において重要であることが示された。先行研究において、“共に食べる場”が望ましい野菜摂取行動を促す可能性があることが示唆されている（中村ら、2016）。しかし、相手から食行動を批判・反対されてしまう場合、共食の場が対象者にとって苦痛なものとなりかねない。ベジタリアンの食行動メカニズムのモデルからは、「周囲から食行動を認められない」ことが、共食頻度の減少や極端な食行動の制限に繋がりがねないことが示唆された。よって、極端な食行動を防ぐという意味でも、「周囲の者から食行動を認められること」や「居心地の良い共食の機会を提供すること」が食育において重要である。食行動の改善を促す必要がある場合、共食をする家族や友人も一緒に食行動の改善に取り組むことや、同じ食事は摂らなくても対象者の食行動を「認める」ことで、柔軟に食行動を実践していけるだろう。思想と食行動を適切な形で結びつけるための介入を行う際には、共食の回数や頻度だけではなく、そのコミュニケーションの内容や質に着目することがポイントとなる。このように、非ベジタリアンに適切な食事指導を行なう場合、上記の3点を活用できる。

4. 研究の限界と今後の課題

本研究では、対象者の選定において理論的サンプリングを行ったが、男性のベジタリアンや宗教を背景としたベジタリアンを対象としなかった。動物性食品の摂取を抑制している者全てに適用できる理論の提唱は難しく、本研究の限界である。また、本研究の対象者の中には摂食障害の既往歴のある者が含まれていた。そのような対象者が複数いたことは、食行動のコントロールについて考察する上で重要な知見となる可能性がある。食行動の拒否からコントロールへと移行していくプロセスについては、今後の検討課題である。

VI おわりに

ベジタリアンは、思想と食行動を結びつける中で食行動を実践していた。その食行動は、自らの健康状態と食行動が実感を伴いながら結びつけられていることや、食行動を実践することに対して自信を持つことで継続されていた。思考と食行動を適切な形で結びつけるためには、食行動の改善による健康状態の変化を実感すること、食行動に対する自信を持つこと、周囲から食行動を認められることといった要因が重要となるだろう。

謝辞

調査にご協力いただきました方々に心より御礼申し上げます。ご指導いただきました淑徳大学総合福祉研究科の中坪太久郎教授、大橋靖史教授に深く感謝いたします。研究室や学会にてご意見を下さった皆様方に深く御礼申し上げます。

【文献】

- Anna, B.M., Radoslaw, R., Carla, G., et al. (2015). *Predictors of orthorexic behaviours in patients with eating disorders: a preliminary study*, BMC Psychiatry, 15, pp. 1-8.
- 樋口 寿・奥田豊子・佐々木公子 (2006). 中高年の食事パターンと血液流動性ととの関連, 日本家政学会誌, 57, 159-167.
- 本間友香里・近藤隆二郎 (2012). 週一ベジタリアン運動の推進主体における活動変遷及びその特徴に関する研究—ベルギーのEVA (Ethical Vegetarian Alternative) を対象として— 環境システム研究論文集, 40, 329-339.
- 健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会 (2000). 21世紀における国民健康づくり運動 (健康日本21) について 報告書.
- 切池信夫 (2009). 摂食障害: 食べない, 食べられない, 食べたらずまらない (第2版), 医学書院, 9.
- 文部科学省・厚生労働省・農林水産省 (2016). 食生活指針の解説要領, <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/shishinn-5.pdf>
- 森田真理子・佐々木規子・坪井幸子・宮原春美 (2017). 脳性麻痺をもつ児の母親の産科医療補償制度に対する認識, 保健学研究, 30, 47-52.
- 持田久美・冬賀史織・赤松利恵・市 育代・藤原葉子 (2016). 食事バランスガイドと行動科学を用いた栄養教育プログラムの実践, 日本健康教育学会誌, 24(4), 231-238.
- 内閣府 (2005). 食育基本法, 平成17年6月17日法律第63号.
- 仲本桂子・渡邊早苗・工藤秀機 (2013). 日本人用ベジタリアンフードガイドを用いた栄養教育介入の効果, 日本栄養士会雑誌, 56, 267-278.
- 中村彩希・稲山貴代・荒尾 孝 (2016). 成人における世帯収入別にみた野菜摂取行動に関連する食行動, 日本健康教育学会誌, 24, 65-80.
- 中西由季子 (2015). 栄養学から考える摂食障害, 心身健康科学, ころを育む栄養 (第21回学術集会), 19-23.
- 農林水産省 (2016). 食生活指針, <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/shishinn-1.pdf>
- 能智正博 (2011). 臨床心理学をまなぶ6 質的研究法, 東京大学出版会, 2, 33-53.
- 才木クレイグヒル滋子 (2013). 質的研究法ゼミナール: グラウンデッド・セオリー・アプローチを学ぶ, 医学書院.
- 才木クレイグヒル滋子 (2014). グラウンデッド・セオリー・アプローチ概論, Keio SFC journal, 14(1), 30-43.
- 外山紀子 (2017). 若者たちの食卓: 自己, 家族, 格差, そして社会, ナカニシヤ出版, 107.
- 角田尚子 (2011). ベジタリアンを取り巻く日本の状況: 食育思想と近親者からの干渉, 佛教大学大学院紀要, 社会学研究科篇, 39, 19-36.
- 田上孝一 (2006). 実験の環境倫理学: 肉食・タバコ・クルマ社会へのオルタナティブ, 時潮社, 105-138.
- 土屋芳子・大賀英央・小山 修・斎藤 進・佐々木敏 (2004). 高校生の孤食の実態との要因—生活習慣, 食行動, 家族関係, 食卓イメージとの関連— 日本健康教育学会誌, 12(1), 9-18.
- やまだようこ・麻生 武・サトウタツヤ・能智正博・秋田喜代美・矢守克也 (2013). 質的心理学ハンドブック, 新曜社.