友人との共食と痩身願望, 体型が青年期の女性の摂食量に及ぼす影響

○木村 昌紀¹・山崎 真理子²

(1 神戸女学院大学 人間科学部 ・ 2 静岡県立大学 経営情報学部)

キーワード: 摂食, 社会的モデリング, 友人

The effect of eating with friend, drive for thinness, and BMI on food intake.

Masanori KIMURA¹ and Mariko YAMASAKI²

(1 School of Human Sciences, Kobe College, 2 School of Management and Information, University of Shizuoka)

Key Words: food intake, social modeling, friend

目 的

平成 25 年国民健康・栄養調査から, 女性の体型ではやせ型が過去最多で, 特に 20 代で多かった (厚生労働省, 2014)。背景にはモデルや女優, タレントと比較し, 自らの体型のスリム化を試みる痩身願望 (馬場・菅原, 2000) がある。しかし, 極端なダイエット行動は健康阻害や摂食障害につながる危険がある。

食行動は, 個体の生命維持活動だけでなく社会生活の一部でもある。他者と一緒に食事する際に, 他者の摂食量を基準にして自らの摂食量を合わせる, 社会的モデリングが生じる (e.g., 山崎・水野・青山, 2007)。モデリングは, 体型が似た相手の際に生じやすい (Hermans, Larsen, Herman, & Engels, 2008)。また, 関係形成・維持機能をもつため, 親和動機を高める相手ほど参照基準にしやすい (Cruwys, Bevelander, & Hermans, 2015)。更に, 親密な相手との食事では摂食量が増加する (de Castro, 1994)。

本研究は, 友人との共食が青年期の女性の摂食量に及ぼす影響を検討する。その際, 痩身願望や体型の個人差にも注目する。一人で食べるより友人と食べる方が, 痩身願望が高い者より低い者の方が, 摂食量が多くなり (仮説 1, 2), 似た体型の相手の際に社会的モデリングが生じる (仮説 3) と予想した。

方 法

実験条件 一人で食べる「個食条件」と友人と一緒に食べる「共食条件」の二条件のどちらかに実験参加者は参加した。

実験参加者 女性大学生 48 名が参加した (平均年齢 20.67 歳, 標準偏差 1.16)。内訳は個食条件が 18 名, 共食条件が 15 組 30 名。共食条件は片方を協力者としたため, 実質の参加者は 15 名。

質問項目 (1) 味覚評定 (カバーストーリーに使用; 形容詞対 5 項目, 7 件法) (2) 痩身願望 (馬場・菅原, 2000; 11 項目, 5 件法, $\alpha=.92$, $M=3.02$, $SE=0.12$) (3) 体型 (身長と体重をたずねて BMI を算出; $M=20.34$, $SE=0.32$)。

食材 市販の小さいポテトチップスをを用いた (製造者: 株式会社ブルボン, 商品名: プチシリーズ プチポテトうすしお味)。各参加者の前の紙皿に 20 枚を置き, 実験後の枚数を摂食量をカウントした。

手続き 「味覚評定の実験」を行う名目で, 一人でも友人と一緒にでも参加可として募集した。実験の 2 時間前から飲食を控えるように依頼した。参加者が実験室に到着すると両条件とも, お菓子を食べて味覚評定をしてもらう旨を告げた。

個食条件では, 最低 5 枚は食べるよう伝えて 実験者は退室して 5 分後に再び入室した。その後, 質問紙に回答するよう求めた。共食条件では, はじめに実験参加者を部屋から一時退室させ, 残った友人に真の研究目的を伝え, 5 分の間に自分のペースで 10 枚食べるよう依頼し, 退室した参加者には秘密にするよう依頼した。友人に協力の同意を得てから, 参加者を再び入室させた。次に, 個食条件と同様の手続きを行った。

両条件とも, ディブリーフィングを行い, 実験を終了した。

結 果

痩身願望と体型の群わけ 痩身願望の中央値をもとに, 実験参加者を高群 ($M=3.75$, $SE=0.10$) と低群 ($M=2.40$, $SE=0.13$) に群わけした。また, BMI の中央値で群わけし, 非やせ群 ($M=22.07$, $SE=0.60$) と, やせ傾向群 ($M=18.65$, $SE=0.16$) とした。

友人との共食と痩身願望が摂食量に及ぼす影響 実験条件と

痩身願望の高低を独立変数, 摂食量を従属変数とする 2 要因の分散分析を行った (図 1)。その結果, 実験条件 ($F(1, 29)=0.01$, $n.s.$, $\eta^2=.00$), 痩身願望の主効果 ($F(1, 29)=2.73$, $n.s.$, $\eta^2=.09$), 及び交互作用 ($F(1, 29)=0.22$, $n.s.$, $\eta^2=.01$) すべて有意ではなかった。

友人との共食と体型が摂食量に及ぼす影響 実験条件と BMI の高低を独立変数, 摂食量を従属変数とする分散分析を行った (図 2)。その結果, 実験条件と BMI の交互作用が有意だった ($F(1, 29)=6.72$, $p<0.05$, $\eta^2=.19$)。単純主効果の検定から, 非やせ群は個食時より共食時に摂食量が抑制された一方, やせ傾向群では個食時よりも共食時に摂食量が促進されていた。

図 1 条件と痩身願望が摂食量に及ぼす影響

図 2 条件と体型が摂食量に及ぼす影響

考 察

仮説 1~3 は支持されず, 実験条件と体型の交互作用が確認された。やせ型でない者は個食時よりも友人との共食時に摂食量を抑制したのに対し, やせ傾向の者は個食時よりも共食時に摂食量が促進されていた。社会的モデリングが予測するように, 似た体型の相手に合わせるだけでなく, 本結果では互いの体型に応じて自らの摂食量を収束・拡散させていた。

痩身願望は摂食量への影響がなく, BMI は影響がみられた。痩身願望は本人の自覚を反映するのに対し, 体型は本人が無自覚な願望も反映し, 日々の生活習慣の集積であるため摂食への影響が強いのだろう。痩身願望はダイエットと関連するが, ダイエットの志向に関わらず他者の摂食量が影響するという報告 (e.g., Rothenthal & Marx, 1979) とも本知見は整合する。

共食条件で協力者となった友人の BMI は, 非やせ群 ($M=20.02$, $SE=0.60$) とやせ傾向群 ($M=20.37$, $SE=0.61$) で違いがみられなかった。また, 非やせ群では友人より参加者本人の BMI が高く, やせ傾向群では本人の BMI が低いことが読み取れた。ここから, やせ型でない者は自分よりやせている友人の前で摂食を控えてみせた一方, やせ傾向の者はやせていない友人に食べてみせたと推察される。この共食時の収束・拡散現象は親密な関係維持のため, 自らと友人の体型に応じて摂食量で釣り合いをとろうとした自己呈示として解釈できるだろう。

青年期の女性は友人と一緒に食事することで, やせ型の者もそうでない者も摂食量を調節できる可能性がある。ただし, 本研究では, 自分の体型とは異なる, 標準体型内の友人との共食を扱っていた。似た体型の者が友人になりやすく, 友人同士は体型が似てくることから (e.g., Christakis & Fowler, 2007), 体型の組み合わせにより共食の様相は異なると考えられる。

註: 本研究は, 第一発表者の指導のもと甲斐田祥子さんが作成した神戸女学院大学 2014 年度卒業論文を再分析したものである。ここで謝意を表します。