

【目的】 食事内容・食べ方とともに、食生活意識や生活価値観が食の満足感にどのように影響しているのか、食物摂取の心理的影響について総合的に把握することを目的とする。

【方法】 大学生を対象に、食物摂取の心理的影響に関する調査を行った。質問内容は、対象者の属性や食生活意識、実際の食事内容・食べ方、食の満足度に関する項目で構成した。

【結果】 「食の満足度」を目的変数とし、「おいしさ」「満腹感」「食卓環境」「コミュニケーション」「健康性」「経済性」「手軽さ」に対する各快適性を説明変数として重回帰分析を行った結果、食の満足度に「おいしさ」「健康性」「満腹感」がプラスで有意な要因であった。つまり、おいしく健康的で、満腹感が得られるほど食の満足度が高まるということが理解できる。「おいしさ」と「満腹感」は、多くの人が食事の重視点としてあげていることから、生理的に要求されやすく、しかも精神的な満足感を高める要因であることが確認された。一方、「健康性」については、「おいしさ」や「満腹感」ほど意識されていないにもかかわらず、食の満足度の要因としては「おいしさ」に次いで影響力のあるものであることがわかった。また、食物選択の上で一番重視されていた「手軽さ」は、食の満足度にはほとんど影響を及ぼしておらず、手軽さだけにとらわれた食事では精神的な満足度は期待できないことが示唆された。

さらに、朝食・昼食・夕食別に分析を行ったところ、食の満足度の要因が異なるという結果が得られ、食事環境の影響が考えられた。また、食生活意識に違いがみられた生活価値観別の分析では、「満腹感さえ得られれば満足である」というグループがあり、食生活上の問題につながっていることも明らかとなった。