

## 食行動のくせやずれに気づき、生活習慣病を予防しましょう

客員研究員 不老美也子

### 【食行動とは】

食行動とは、例えばゆっくりと食べる人や、早く食べる人、栄養バランスの良い食事を好む人、油っぽいものなど一つに偏った食事を好む人など、食事に関する行動の総称のことをいいます。食行動に異常が生じると、高血圧や肥満など生活習慣病を発症しやすくなります<sup>1)</sup>。

「他の人が食べているとつられて食べてしまう」「テーブルにいつも菓子鉢が置いてある」「菓子パンや麺類が好き」「食事を食べる速度が速い」「食事をゆっくり食べる時間がない」「満腹でも甘いものや果物なら食べられる」というのは、食行動の一例です。

### 【食行動質問票は日常生活にも利用可能です】

自分の食行動のくせとずれに気づくために、食行動質問票があります。スコア化したものを食行動スコアといいます。肥満症患者さんの行動療法のひとつです。

行動療法とは、患者さんが、自分の状態を知り、具体的な指標をもとに自ら主体的に行動できるようにする治療法です。多くの肥満患者さんは、自分はそんなに食べていないと思っています。あるいは、この食事量では物足りないと思っています。その感覚がずれといえます。

坂田利家さんの食行動質問票は代表的で、肥満症患者特有の食行動異常を抽出する方法として作成<sup>2)</sup>、修正<sup>3)</sup>、<sup>4)</sup>されました。

1996年版は、「体質認識」、「空腹感・食動機」、「代理摂食」、「満腹感覚」、「食べ方」、「食事内容」、「リズム異常」の7領域に「合計」を合わせた8領域30問のスコアから、本人の食行動への気づきを促すものです。

ここでは、女子栄養大学栄養クリニックで2020年以前に使用していた食行動質問票をお示しします。

## 食行動質問票

領域	質問内容
1.体質認識	自分は他人よりも太りやすい体質だと思う
	水を飲んでも太るほうだ
	小さいころから、よく食べるほうだった
2.空腹感・食動機	食料品を買う時には、必要量より多めに買っておかないと気がすまない
	料理を作る時には、多めに作らないと気がすまない
	外食や出前をとる時、多めに注文してしまう
3.代理摂食	他人が食べていると、つられて食べてしまう
	果物やお菓子を、身近に置いている
	果物やお菓子が置いてあると、ついつい手が出てしまう
	食べ物をもらうと、もったいないので食べてしまう
	連休や盆、正月にはいつも太ってしまう
4.満腹感覚	イライラすると、食べることで発散する
	お腹いっぱい食べないと、満腹感を感じない
	食後でも好きなものなら入る
	食べ過ぎを他人によく注意される
	たくさん食べてしまった後で、後悔する
5.食べ方	料理が余ると、もったいないので食べてしまう
	早食いである
	ほとんど噛まない
6.食事内容	よく噛めない
	麺類が好きで、よく食べる
	濃い味好みである
	油っこいものが好きである
	ファーストフードをよく利用する
7.リズム異常	スナック菓子をよく食べる
	食事の時間が不規則である
	ゆっくり食事をとる暇がない
	昼間、間食をする
	夜食をとる
	缶ジュース、缶コーヒー、スポーツドリンク、栄養ドリンクをよく飲む
選択肢（4肢）とスコア：そう思う（4点）、ややそう思う（3点）、あまり思わない（2点）、まったく思わない（1点）	

結果は、図1のように8項目をグラフ（レーダー）化して、グラフが大きいほど、その項目に問題点があると判断します。各項目とも、0点になることはありません。

食事に対する正しい知識をつけ、それを実践することで、このグラフが小さくなっていくように努めることが大切です。

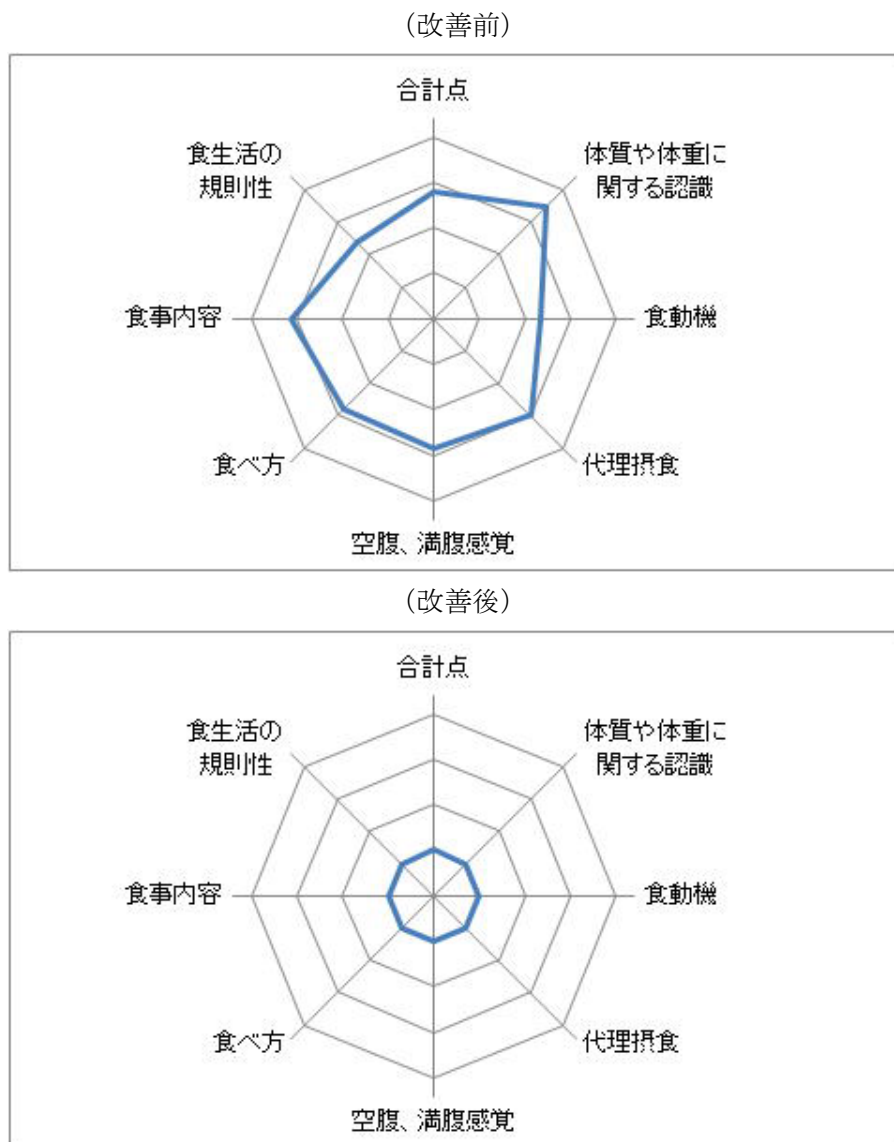


図 1.食行動質問票から得られた食行動スコアの集計結果

出典： <http://sun.raindrop.jp/shirokujira/article/food-enquete/3.html>

福島県では、県民がより健康的な食行動を実践することにより、福島県の栄養・食生活の課題である肥満、食塩の過剰摂取及び野菜の摂取不足を解消することを目的として、食行動チェック表を独自に作成し、利用しています<sup>5)</sup>。県民が、自分の習慣的な食行動を認識して見直し、食行動の改善目標を設定し、より健康的な食行動を実践する努力をしています。専門職が、県民が自分の食行動の評価判定に基づき、食行動目標を自己決定し、実践できるような支援をしています。日常生活でも活用することによって、生活習慣病などを予防することができます。

### 【食行動の改善と病気との関係】

私の研究フィールドとさせていただいている女子栄養大学栄養クリニックで実施した研究では、肝機能の改善には、身近に菓子等を置かないこと（代理摂食）、早食いを改善すること（食べ方）、もったいないので食べることの改善（代理摂食）等が有用である可能性を示唆しています<sup>6)</sup>。今後は、アルツハイマー病の改善に有用な食行動について調べていきたいと考えています。

### 【引用文献】

- 1) 細野茜, 村松公美子: 大学生における食行動-ストレス-**Quality of Life (QOL ; 生活の質)** の視点からの検討, 臨床心理学研究, 9, pp.21-28 (2016)
- 2)大隅和喜,大隅まり,吉松博信 他: 質問表による肥満症患者の食行動異常抽出の試み.日本肥満学会記録,14,316-318(1994)
- 3)坂田利家: 肥満症治療マニュアル,pp.32-36(1996) 医歯薬出版,東京
- 4)大隅和喜,大隅まり:【肥満症】臨床編 肥満症の治療法 精神療法 行動修正療法.日本臨床,61,631-639(2003)
- 5)鈴木秀子, 福島県 (健康増進課)
- 6)新出真理,蒲池桂子,田中明: 中高年女性を対象とした6か月間の食生活・運動介入プログラム結果から検討した食行動質問票の生活習慣病及びフレイル関連検査値との関連からみた有用性,日本病態栄養学会誌,24(1),1-12(2021)