

## 行動科学との出会いから「食行動学」研究の確立を目指して

赤松利恵 お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科

平成 14 (2002) 年度から、管理栄養士養成カリキュラムの栄養教育論の中に行動科学の内容が加わり、栄養教育においても、行動科学という言葉は認知されるようになってきた。ここでは、私が行動科学に出会ってからこれまでの研究と今後のことを述べてい

私が行動科学を用いた最初の研究は、減量の意味決定バランス尺度 (Decisional Balance Inventory, DBI) の作成だった。本尺度は Prochaska らのグループが開発した尺度であり、本研究の目的はその日本版を作成することだった。女子大学生 988 名を対象に、日本語に訳した DBI (「減量できたら、もっと自信がもてる」「減量中は好きなものが食べられない」など計 20 項目) の他、基準関連妥当性の項目として、行動変容ステージなどを調査した。その結果、先行研究と若干の違いがあるものの、変容ステージと得点の関係はほぼ一致していることが確認された。今後の課題として、男性を含めた減量が必要な対象集団で行うことがあげられた (健康心理学研究, 2003; 16: 1-9)。

栄養教育において「行動」の視点が必要であることを確信したのが、「健康的な食生活」に対する解釈と態度の研究である。「健康的な食生活」がどのように解釈されているかといった研究は欧米では盛んに進められてきたが、日本ではまだ行われていなかった。そこで、1,155 人の成人男女を対象に調査した結果、よくかんで食べることなどの「食べ方と食習慣 (eating style and habits)」と塩分を控えることなどの「食物と栄養 (food and nutrition)」の 2 因子が抽出された。欧米の研究では「食物と栄養」の内容が中心に報告されていたことから、本研究により「食べ方と食習慣」という新しい知見が示された (Appetite, 2005; 44: 123-129)。

日本健康教育学会誌に初めて掲載された論文は、トランスセオレティカルモデルの栄養教育への適用に関する研究のレビュー論文だった (日健教誌, 2007; 15:3-18)。これは平成 16 (2004) 年度日本健康教育学会栄養教育研究会の活動内容をまとめた論文である。この活動を通して、栄養教育において理論やモデルを適用する際は、理論やモデルが開発された背景を理解し、かつ食行動の特徴を考慮する必要があることを学んだ。また、研究会での活動を通して、「食行動学」としての研究の必要性を改めて感じた。

栄養教育には、食や栄養の研究結果を、情報として社会の人々に伝え、より良い食生活の支援を行う役割があると考えられる。食習慣の改善には、「食物」に関する情報だけでなく、「行動」に関する情報も必要である。しかし「行動」の視点からの情報は少なく、経験的に行っていることが多いのが現状である。栄養教育の研究と実践の発展のために、「食行動学」研究を今後も進めていきたい。