

飯テロが誘発する食逸脱行動とそれに対する対処方略

鎌田 ありさ

飯テロとは、あえて美味しそうな食べ物の画像を投稿し、第三者の食欲を刺激して悩ませるような行為を指し、本研究ではその中でも夜間に SNS やテレビなどを通じて受け取る食に関する誘惑とそれを我慢して食べずにいるための自己統制方略によって、間食の頻度がどのように影響を受けるかを明らかにすることを目的としている。

複数の学群の筑波大学生を対象に、2021年11月中旬～2021年12月末の期間で Web 調査を行い、109名から回答を得た。調査項目は、(1)性別、(2)夜間の間食頻度、(3)Twitter や Instagram など SNS の利用時間、(4)テレビやインターネット動画サービスの視聴時間、(5)夜間における人との接触頻度、(6)食行動の諸特徴、(7)飯テロ場面における自己統制方略である。食行動の特徴測定には、今田・長谷川(2003)の日本語版 DEBQ 短縮版を用いた。また自己統制方略は、小林による TCSA 尺度(2013)を、食逸脱に対する自己統制となるように改変したものを使用した。

各尺度の得点でそれぞれ相関分析、分散分析や t 検定を行ったところ、以下の結果が見られた。(1)夜間における人との接触頻度と間食頻度の間に弱い正の相関 (2)夜間の間食頻度と情動的摂食傾向、間食頻度と外発的摂食傾向にそれぞれ統計的に有意な関連性 (3)抑制的摂食傾向と目標の意味確認方略、気分転換方略、目標実行方略に正の相関 (4)抑制的摂食傾向、外発的摂食傾向、目標の意味確認方略、気分転換方略、目標実行方略において、女性の方が得点が高いという性差。なお、対処方略と間食頻度の関係は確認できなかった。

以上の結果より、次の考察が得られた。(1) SNS や動画サービスによって間食頻度が悪化することはないが、人との接触頻度によって悪化することはある (2) 情動的摂食傾向の強い人、すなわちストレスを感じた時に自棄食いをしやすい人や、外発的摂食傾向の強い人、すなわち食べ物の美味しそうな匂いを嗅いだ時に食べたくなりがちな人が、夜間の間食頻度が高く、飯テロの誘惑に負けやすい (3) 抑制的摂食傾向が高いひと、すなわち普段から食事のカロリーを気にしたり、食べ過ぎた直後に食事を控えたりする人は、誘惑回避方略以外の対処方略を実行している傾向にあるが、間食頻度には無関係 (4)女性の方が肥満になることを恐れ、食行動に気を配るが、結果にはつながらない。つまり、「食べなくなったら我慢」では無意味であり、自身の内的誘惑、特に食欲における情動性や外発性を弱めることが重要だということが判った。

(指導教員 歳森 敦)