

「食の心理」調査と介護現場の食に関する一考察

新潟県歯科医師会障害者歯科センター
藤本 誠 河内 博

介護現場での歯科診療を通じて、口腔機能や摂食機能に問題がないにもかかわらず、食欲不振や拒食に遭遇する事は稀ではない。こういったことは、最低限の生命維持を必要とする場合にも起こり、なんらかの形で環境や心理的な面が食行動に影響していると考えられる。宮岡らは、食事に関連する心理について、平成12年摂食嚥下リハビリテーション学会（倉敷市）において発表した。今回は、発表者宮岡の了解の下、発表の概要を記すると共に、筆者は、介護現場での要介護者の食の心理に若干の考察を加えてみた。

宮岡は、最も楽しい食事状況を「夕食を自宅で家族と楽しく会話をしながら好物を食べる」ことであると結論付けているが、このことに異論をはさむ余地はないであろう。施設入所や病气入院している者や学校での給食など、家庭を離れての食は、一般にマイナスのイメージを抱く場合が多い。それは、表2の「楽しくない」項目の回答に多くの一致点を見出すことから理解できる。表3からわかるように、個人の食は、栄養学的アプローチに加え、若い頃に形成された嗜好、食べ方、人間関係、生活習慣などに影響されている。これらの環境で、集団生活の中での集団的食事（給食）を楽しむ食事状況にすることは、関係者にとって大変な努力がいることは想像に難くない。

個人と集団という全く相容れない状況の中でも、「楽しく食べる」ためのキーワードは、空腹・覚醒・自宅の食事場面に近い環境・気の合う人や介護者との会話・嗜好物、好みの味付けなどがあげられる。集団の中で個人個人に快適な食を感じてもらうためには、これらのキーワードをもとに環境整備をはかる必要がある。

参考資料

「食事の心理 健常成人を対象とした調査」

山形県立米沢女子短期大学 健康栄養学科 宮岡洋三（現 新潟医療福祉大学）
新潟県歯科医師会障害者歯科センター 藤本 誠 河内 博
桑名病院 リハビリテーション部言語療法室 宮岡 里美

（対象と方法）調査 は、一般成人（99名）に対して、食事が「楽しい」あるいは「楽しくない」と考える状況を自由に記述してもらった。アンケート調査は、調査 と に分け自由記述で行われた。調査 は、女子短大生（栄養士養成過程在学）（20名）を対象に食に関してやはり自由記述でおこなった。

(結果) 調査結果より「楽しい」食事とは、「夕食を自宅で家族と楽しく会話しながら好物を食べる」となり、食事中の会話については「よく会話する」が回答者の75%に達した。「楽しくない」食事とは「朝食を個室で嫌いなものを一人で食べる」となった。

「楽しい」食事は上位回答の70%を超えているが、「楽しくない」食事は個人による分散が大きい傾向にあった。(表2)

「調査」への回答から抽出された合計91のキーワードと、その出現頻度をまとめている。この表では、91キーワード中の上位5回答にあたる77を掲載した。77キーワードは広範囲にわたっているので、ここでは人的側面に焦点を絞る。「食習慣」についてみると「家族」とか、「父不在」など、家族関連のキーワードが出ている。「嗜好」と「日常生活での食事」には人的側面のキーワードがないものの「食のイメージ」には3つの小項目で「家族」とか「大勢」という人間集団を示すキーワードが抽出されている。(表3)

(考察) 食事において、心理的側面が重要な役割を演じることに異論はなからうが、その具体的な役割を把握するのは容易ではない。今回実施した2種の調査では、質問内容を心理的側面にのみ局限せず、むしろ食事をめぐる各種側面について広く問うた。それによって、心理的側面の位置付けが、より明らかになると期待した。また、被調査者には、調査者が設定した選択肢から回答を選ばせる方式をとらず、自由な気持ちで文章を書いてもらった。「調査」から、最も楽しい食事状況とは、「夕食を自宅で家族と楽しく会話しながら好物を食べる」であることが明らかになった。ここで注目したいのは「家族」ならびに「会話」という語句である。「家族」や「家庭」の形態や機能が大きく変化する中でも、食事を楽しくする要素として不可欠と考えられている。また、「会話」については、家族構成員の生活が多様化する中で食事の中に十分なされているとは考えにくい。しかし、その必要性は広く認識されていることがわかる。「家族」や「会話」という語句は、「調査」においてもやはり、回答のキーワードとして抽出された。「調査」は被調査者や質問内容、あるいは解析方法が「調査」と異なることを考えれば、これらの語句は、食事で重要な役割を演ずることが示唆される。他方、食事には「栄養」という重要な側面があり、生きていく上に欠かせない。たしかに、今回の調査においても、「野菜」「(食事の)バランス」というような栄養的側面に触れた回答が多くあった。しかし、人の日常生活において、食事は単に身体への栄養供給という働きばかりでなく、「家族」や「会話」に象徴される人的つながりやコミュニケーションを得る働きも担っていることがわかる。

調査 質問項目

いつ食事をするのが楽しいですか

どこで食事するのが最も楽しいですか

誰と一緒に食事するのが楽しいですか

何を食べるのが最も楽しいですか

どういう風に食事するのが最も楽しいですか

食事中によく会話をしますか

何が会話のテーマですか

いつ食事をするのがもっとも楽しくないですか

どこで食事するのが最も楽しくないですか

誰と一緒に食事するのが楽しくないですか

何を食べるのが最も楽しくないですか

どういう風に食事するのが最も楽しくないですか

調査 質問項目

食習慣に関して（形成時期・内容・食べ方）

嗜好に関して（味・和洋中華・嫌いなもの・食べられないものが食べられるようになったきっかけや経緯）

食事のイメージ（過去に印象に残っていること・食事はどうあるべきか）

日常生活の中での食事（回数・食内容の傾向・調理者・外食と内食・既製品）

表 1 調査 I の対象者

性別		人数	人数%	年齢		人数	人数%	職業		人数	人数%	
回答有り	男	15	15.306	回答有り	20代	36	38.71	回答有り	介護職	13	17.105	
	女	83	84.694		30代	21	22.581		歯科衛生士	11	14.474	
			40代		24	25.806	看護婦(士)		10	13.158		
			50代		7	7.5269	学生		10	13.158		
			60代		5	5.3763	施設職員		7	9.2105		
						寮母	6		7.8947			
						栄養士	4		5.2632			
						その他	15		19.737			
						(15職種)						
計		98	100	計		93	100		計		76	100
回答無し		1		回答無し		6			回答無し		23	
合計		99		合計		99			合計		99	

表 2 調査 の回答

質問の内容と 上位回答 3 項目(1)	延べ回 答人数	回答 人数	回答 人数%
いつ食事をするのが楽しいですか。	111		
夕食の時		38	34.2
空腹時		31	27.9
食べたいと思った時		10	9.0
		79	71.1
どこで食事をするのが最も楽しいですか。	105		
自宅		45	42.9
外食(レストラン、喫茶店)		27	25.7
にぎやかな所		7	6.7
		79	75.3
誰と一緒に食事をするのが楽しいですか。	133		
家族		63	47.4

友人	53	39.8
気のあう人	5	3.8
	121	91.0

何を食べるのが最も楽しいですか。 114

好物	54	47.4
おいしいもの	11	9.6
デザート	11	9.6
	76	66.6

どういう風に食事をするのが最も楽しいですか。 104

楽しく会話をしながら	62	59.6
ゆったりと楽しい雰囲気	17	16.3
騒ぎながら	9	8.7
	88	84.6

食事中によく会話をしますか。 99

する	75	75.8
しない	10	10.1
普通	7	7.1
	92	93.0

質問の内容と 上位回答3項目(2)	延べ回 答人数	回答 人数	回答 人数%
----------------------	------------	----------	-----------

何が会話のテーマとして多いですか。 133

1日の出来事	31	23.3
テレビ・新聞の話	22	16.5
最近の出来事	12	9.0
	65	48.8

いつ食事をするのが最も楽しくないですか。 103

朝	21	20.4
急いで食べる時	14	13.6
食欲がない時	13	12.6
	48	46.6

どこで食事をするのが最も楽しくないですか。 92

個室	18	19.6
気を使う所	12	13.0
暗い所	7	7.6
	37	40.2

誰と一緒に食事をするのが楽しくないですか。 105

嫌いな人	37	35.2
気を使う人	24	22.9
気の合わない人	11	10.5
	72	68.6

何を食べるのが最も楽しくないですか。 101

嫌いなもの	58	57.4
おいしくないもの	5	5.0
冷めたもの	5	5.0

	68 67.4
どういう風に食事をするのが最も楽しくないですか。	99
1人	21 21.2
急いで	11 11.1
会話がはずまない	9 9.1
	<hr/> 41 41.4

表 3 調査 II への回答結果

質問項目	キ-ワード1	数	キ-ワード2	数	キ-ワード3	数	キ-ワード4	数	キ-ワード5	数
1 食習慣に関して										
・形成時期	小学校	7	中学校	4	幼児期	4	高校	2	短大	1
・内容	和食(和)	19	品数	4	洋食	3	主菜、副菜	5	栄養バランス	2
・食べ方	家族	8	休日	5	夕食	4	父不在	3	高校まで	2
・孤食など	朝食	7	短大から	4	中学校	2	その他	10		
2 嗜好に関して										
・味	濃い味	8	薄味	6	辛い物	3	苦味	2	その他	8
・和・洋・中華	和食	9.5	中華	5	洋食	2.5	油っぽい物	2	その他	1
・嫌いなもの	野菜	19	加工食品	10	感覚	6	食べず嫌い	3	その他	10
・食べられないものが食べられるようになったきっかけや経緯	調理実習	3	飲み物	2	海産物	2	健康と栄養	2	その他	10
3 食事のイメージ										
・過去に印象に残っていること	給食	11	イベント	6	家族	4	歯科矯正	3	わがまま	3
・食事はどうあるべきか										
栄養摂取	バランス	5	数多く	2	主菜、副菜、主食	4	その他	2		
楽しみ	大勢	5	家族	4	会話	2	感情	6	その他	6
コミュニケーション	家族	13	会話	10	大勢	8	その他	4		
4 日常生活の中での食事										
・回数	1日3食	16	1日2食	3	その他	11				
・食内容の傾向	和食	9	洋食	5	和・洋・中	2	野菜	3	外食	5
・調理者	家人	20	自分	18	寮母	2	調理員	1	その他	1
・外食と内食	内食	11	外食	17						
・既製品	利用する	7	利用しない	6	その内容	7	その特性	6	その他	1