

## 総説特集：食べ物のおいしさ 5

### おいしさの心理\*

今 田 純 雄\*\*

(広島修道大学・人文学部)

「おいしさ」を食物の摂取によってもたらされる快の感情体験にとらえ、「おいしさ」体験を中心とした食物と食行動の関係について論じた。「おいしさ」体験に影響を与える内部要因として、栄養生理変化にもとづく身体要因、食物の味・匂い・見えといった感覚要因、恐怖・不安などの情動要因の三つを挙げ、さらに学習、認知の役割について論じた。「おいしさ」の予期と、その予期からの逸脱が、「おいしさ」体験に及ぼす効果に関する研究の必要性を強調した。嫌悪感情の研究が「おいしさ」研究に貢献しうる可能性について述べた。

#### 1. 「おいしさ」に対する基本的立場

ある食物を摂取して「おいしい」と感じ、また「おいしい」と発語する時、われわれは、その食物の中に「おいしさ」という属性が存在するかのようを感じている。「こんなにおいしいものは食べたことがない」「これは本当においしい、食べてごらん」といった会話は、食物の中に「おいしさ」という客観的属性を仮定しているからこそ成立するものであろう。そして、「そんなにおいしくない」という評価が返ってくると、「味のわからない人ね」と言い返したりする。この会話も、「おいしさ」の評価に関するものであり、「おいしさ」という属性が存在するという仮定の上で進行しているものといえる。しかし、本当に「おいしさ」という属性は、食物の中に存在しているのだろうか。

同じ食物であっても、人によって「おいしさ」の評価が異なること（個体間変動）は否定のしようがない。例えば、「甘党」が存在する一方で、「甘いもの」を一切受けつけないという人がいる。この両者に、任意の食物の「甘味」の程度を評定させても大きな差は見られないだろう。しかし、「おいしさ」

の評定においては、正反対の結果になるはずである。

同様に、同じ食物であっても、時刻、年齢、環境等の違いによって「おいしさ」の評価が異なること（個体内変動）も否定できない。どのような「ごちそう」であっても、くりかえし食べていると飽きてくる。その一方で、過去の一時期繰り返し食べていたものを恋しく思い、久しぶりに食べると「本当においしい」と感じることもある。あるいは、同じ食物でありながら、どうしてこうも「味がちがう」のかといぶかしく思うこともある。こういった経験はすべての人に共有されているのではないだろうか。

また食物に対する「おいしさ」の評価は、地域・社会・文化内で比較的安定しており、地域・社会・文化間では変動が大きい（文化間変動）ことも否定できない。例えば、東日本で嗜好される納豆は、西日本ではあまり好まれず、欧米人にとれば嫌悪の対象とすらなる。

「おいしさ」を食物のもつ属性と考えれば、上に述べた変動（個体間変動、個体内変動、文化間変動）をすべて誤差とみなさざるを得ない。個体間変動と

\*Received May 18, 1997 ; Accepted May 26, 1997.

Psychological considerations of food hedonics.

\*\*Sumio Imada: Department of Psychology, Hiroshima Shudo University, 1717 Otsuka, Numata, Asaminami, Hiroshima 731-31, Japan, E-mail: imada@shudo-u.ac.jp

文化間変動は、個体の飲食歴によって生み出される部分が大きいと考えられることから、この誤差要因を統制することは容易ではない。つまり、任意の食物の「おいしさ」の評定は、一般的・普遍的な評定ではなく、被験者の属性（地域、生育歴等）において限定される評定とならざるをえない。逆に言えば、一般的・普遍的な属性としての「おいしさ」の評定値をうることには大きな困難をともなう。

ここで観点を考えてみたい。「おいしさ」の経験は、あらゆる人に共有されるものであろう。「おいしさ」を食物の属性ではなく、心的経験とみなすことにより、上で述べてきた問題は容易に解決するのではないだろうか。ある人は、Aを「おいしい」といい、別の人はBを「おいしい」という。AとBに共通する属性を物質レベルで同定することは容易ではないが、「おいしい」という経験を比較すれば、その内容はかなり一致するように思われる。最大公約数的に「おいしさ」を定義すれば、「食物の摂取によってもたらされる快の感情体験」となる。ここで「経験」といわず「体験」という言葉を用いるのは、「おいしさ」が意識的（認知的）側面の強い

経験のためである。本稿では、今田<sup>1,2)</sup>の内容にそって、「おいしさ」体験を軸に、食物と食行動の関係についてみていきたい。

## 2. 食物—「おいしさ」—食行動

生物としてのヒトを考えた場合、食行動は二つの重要な機能をはたす。すなわち、取り込まれるエネルギー量（カロリー量）の調節と種々の栄養素のとりこみである。前者は、食事の「おいしさ」の変化によって統制され、後者は、何が「おいしく」、また何が「おいしくない」という食物の好悪により統制されていると考えられる。

### 2-1. 身体要因

空腹の時は、何を食べても「おいしい」と感じる。図1は、昼食の前後、すなわち空腹時と満腹時に同一の食物（空腹時に被験者がもっとも食べたいと選択したもの）の主観的大きさ（知覚像）を11名の学生に評定させた平均値を図示したものである<sup>3)</sup>。これは、コンピュータのディスプレイ上に食物画像を呈示し（明らかに大きく、あるいは明らかに小さく変形させた画像：比較刺激）、それを被験者自身が

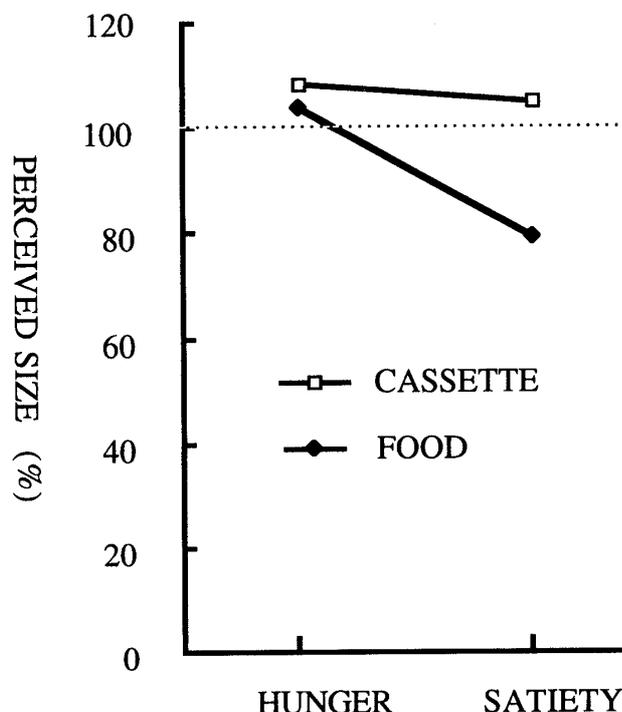


図1 空腹時、満腹時における食物、オーディオカセットテープ（統制刺激）の主観的大きさの調節値の平均

## おいしさの心理

考える「実際の大きさ」（標準刺激）に調節させるというものである。統制刺激である「オーディオカセット」の主観的大きさの評定値の差異はわずかであるが、食物刺激に対しては、空腹時から満腹時にかけて20%もの縮小がみられた（交互作用：F(1/10)=21.7,  $p < .01$ ）。

食物の知覚像を「おいしさ」の指標とみなすと、空腹か満腹かという身体要因が「(予期された)おいしさ」に大きな影響を与えていることがわかる。空腹時に目の前にある食物は、より大きく、より輝いて見えているといえよう。

## 2-2. 感覚要因

空腹時に食物を食べると、「おいしい」と感じる。しかし、どのような食物もそれを食べ続けていると「おいしさ」を感じなくなる。飽きの状態、満ち足りた状態がやってくる。このような、摂取している食物に対して限定的に生じる満腹感を感性満腹感 (sensory-specific satiety) という<sup>4)</sup>。それでは、「好き」な食物と「好きでない」食物では、その感性満腹感の出現の仕方に違いがあるだろうか。

今田<sup>5)</sup>では、109名の大学生を対象に、成形ポテトチップスの好悪を調査し、その好みの高低で2群(10名づつ)を設け、成形ポテトチップスに対する

感性満腹感の出現の違いを比較した。結果は、「好き」な群は、「好きでない」群と比較し、摂取当初の「おいしさ」の評定値は高いが、摂取にともなう評定値の下降の程度はより大きなものとなるというものであった。すなわち、「好き」な食物の感性満腹感は、「好きでない」食物と比較して、より強力に出現した。「好き」なものは、その摂取量も多いと考えがちである。しかし、この実験が示唆したことは、「好き」な食物は、その摂取にともなう飽き(感性満腹感)の出現が早い、ということである。「好き」なものを食べすぎない機構というものが、感覚から「おいしさ」のルート上(図2)で機能していることを考えさせる。

## 2-3. 情動要因

恐怖、不安といった感情は、そのような恐怖、不安をもたらす刺激からの逃走、あるいはその刺激の除去に方向づけられた行動を動機づける。しかし効果的な対処が不可能であった場合、個体は、個体内部で問題の処理にあたる。「何をしてもだめだ」という絶望感(対処不可能性)を学習することもあれば、「なんとかなるよ」という楽観性を学ぶ場合もある。また心身症を発症させたり、うつ引き金となる場合もある。

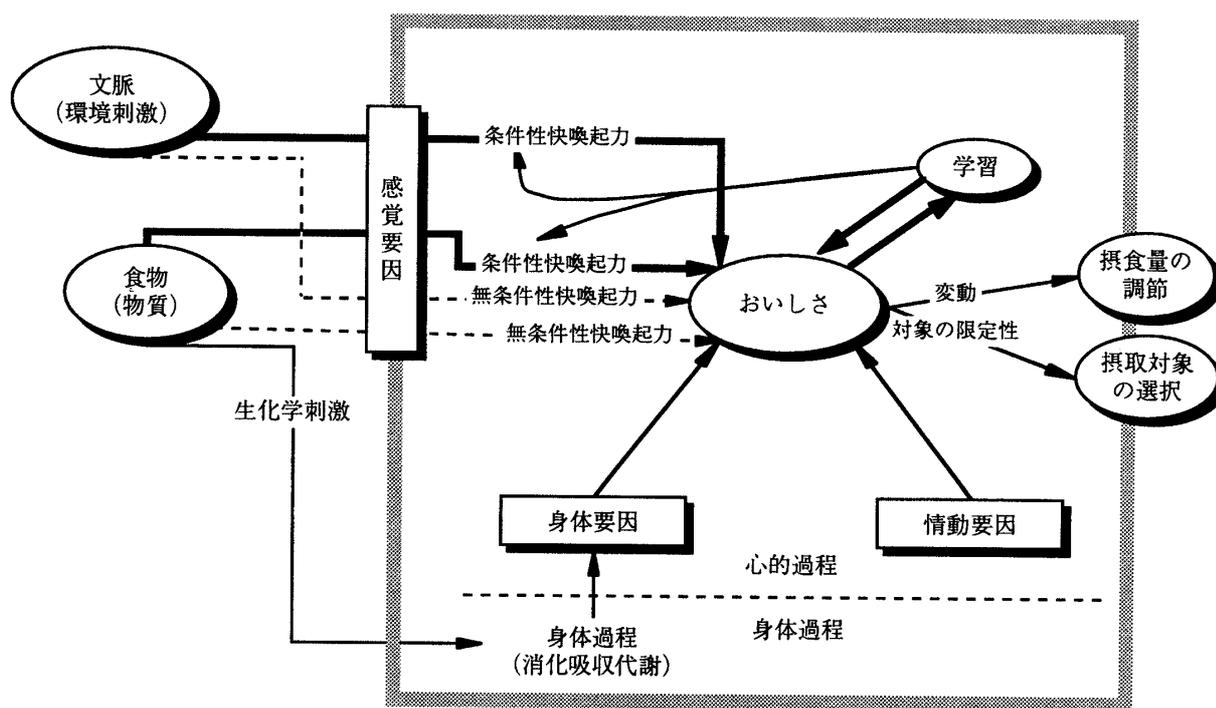


図2 「おいしさ」の感情体験を中心とした食物と食行動の関係

情動要因は一般に摂食抑制を導く。これは、「何を食べてもおいしくない」という経験からもわかるように、「おいしさ」を媒介としたものである。一方で、情動はしばしば摂食を喚起し、促進する。DEBQという食行動検査用紙<sup>6,7)</sup>では、そのような摂食を情動的摂食として測定しており、食行動を特徴づけるものの一つとみなしている。食障害と関連の強いものではあるが、日常の行動の中にもふつうに見られる。例えば、いらいらして落ちつかないとき、ともかく何かを食べたくなり、それを食べていると気がまぎれるという経験は大なり小なり誰もがもっているだろう。新幹線や飛行機の中では、お腹が空いているわけでもないのに、しばしば弁当やおやつを食べる。これなども、狭く拘束された状況が不安を喚起し、そのことによって生じた情動的摂食といえるものである。このようにみていくと、「おいしくない」がしかし食べるという食行動もありうるといえよう。

### 3. 学習 (条件づけ)

学習 (条件づけ) の研究者は、食物に対する好悪は、個体の摂食経験によって獲得されると考える。80年代以降、食物嗜好・嫌悪の獲得に関する研究は数多く行われてきた<sup>8-10)</sup>。この領域での研究特徴は、必ずしも「おいしさ」(「まずさ」)に焦点をあてたものでなく、また同時に、「人」に限定的なものでもないことである。実際、研究の多くはラットを用い、選択行動を主たる指標としている。

ラットが、食物Aではなく食物Bを選択的に摂取したからといって、その選択が、食物Aをより「おいしい」と感じたからだということはできない。ラットの感情体験を測定する試みもなされているが<sup>11)</sup>、一般的とはいえない。

学習 (条件づけ) 領域の研究結果をそのまま、人の「おいしさ」研究に適用することは問題であるが、その研究成果を最大公約数的に関連づけていくことはできよう。図2は、上述した身体要因、感覚要因とともに、学習 (条件づけ) の役割を模式的に示したものである。一般に、われわれは、特定の食物を摂取することにより、その食物に対する好悪を獲得していく。すなわち、食物が、条件性の快 (不快) 感情を喚起するようになる、と要約されよう。

## 4. 認知 (予期)

認知の主要な機能の一つである予期は、日常場面での「おいしさ」を考える場合に避けてはおれないものである。目前の食物が、摂取経験のあるものであれば、程度の差こそあれ、ある程度の「おいしさ」を、われわれは通常、予期する。もし、それが摂取経験のないものであれば、われわれの予期はより強力となる。

「おいしさ」の予期と実際の「おいしさ」体験との関係については種々の可能性が考えられる。例えば、認知的不協和理論からは、「おいしい」と強く予期されたものは、そうでない場合と比較し、実際の「おいしさ」体験の程度もより強いと予想される (仮説1)。また、「おいしい」と予期されたにもかかわらず、実際の「おいしさ」体験の程度がそれ以下であった場合 (予期からの逸脱)、そのような予期がなかった場合と比べ、「おいしさ」体験の程度はより低くなると予想される (仮説2)。

これらの仮説については、実証的な研究はほとんどなされていない<sup>1,12)</sup>。しかし、日々流される膨大な食品広告 (その多くは、「おいしさ」の予期を目的としている) の量を考えると、必要性の高い研究と思われる。例えば、あまり「おいしくない」ものを「おいしい」と宣伝し、実際に「おいしい」と体験させることはどこまで可能か、また、それが成功しなかった場合、どのような影響がでるか。予期の効果、あるいは予期からの逸脱効果に関する研究は興味深いテーマである。

### 4-1. 「健康」の予期と「おいしさ」

Rappoport et al.<sup>13)</sup> は、青年期の男女を対象に調査を行い、基準変数に食物への嗜好性、説明変数に、個々の食物に対する「快」「健康」「簡便性」の評定値をおき、重回帰分析をおこなった。結果は、重決定係数が0.53、標準偏回帰係数が、「快」「健康」「簡便性」の順で、0.58、0.19、0.10というものであった。この結果は、食物の摂取が、「おいしい」「まずい」という予期だけでなく、「健康」「簡便性」(手間をかけずにたべれるかどうか) に関する予期によっても行われることを示唆している。今田<sup>14)</sup>によれば、日本の男子学生は、相対的に、「簡便性」を優先する傾向がつよく、女子学生は「健康」を優先する傾向がつよい。

また最近われわれのおこなった調査 (日本、アメ

リカ、フランス、ベルギーの学生、一般成人ら1139名を対象)では、「加工された食品よりも自然食品を食べる方が健康的だと思います」という項目文に90.9%の人が「はい」と回答し、「加工された食品よりも自然食品の方が味がよいと思います」という項目文に対しては72.1%の人が「はい」と回答した。この結果から累進するに、「健康をもたらす食物はおいしい」という予期(信念)がかなり共有されつつあるのではないかとと思われる。先の予期の効果(予期からの逸脱効果)の研究同様、実証的な研究はほとんどなされていない。しかし、「高価なものはおいしい」「手間ひまかけて作られたものはおいしい」という予期(信念)は、日常的に広く共有されている予期(信念)であろう。そういった「おいしさ」に対する予期(信念)が認知のレベルでいかに形成されていくかを検討することは、「おいしさ」心理を研究する上で必要かつ重要なことであると思われる。

## 5. 最後に

今田<sup>1,2)</sup>の内容にそって、「おいしさ」体験を軸とした食物と食行動の関係について論じてきた。「おいしさ」の対立概念は「まずさ」であろう。「おいしさ」を快反応とみなす本論の立場からすれば、「おいしさ」と「まずさ」は、快不快体験という一つの軸の両端に位置する。そのような意味で、「おいしさ」に関する研究は「まずさ」に関する研究も視野に入れ、あるいは同等に行われるべきものであろう。

「まずさ」については、嫌悪感情(aversion, disgust)に関する議論から始める必要がある。特にRozinの嫌悪感情発達論は注目されるべきものである。彼は、嫌悪感情が、食物に対する嫌悪を核(core)として、個体発達の時間軸にそって、徐々に、道徳・倫理事象に対する嫌悪感情にまで発達・形成されるものとみなしている<sup>15,16)</sup>。いうならば、食物に対する好悪感情を基礎に、さまざまな社会的文化的事象に対する感情も作られていくというものである。本稿で「まずさ」に言及しなかったのは、「おいしさ」に関する議論をはるかに凌駕する内容にならざるを得ず、本稿が「まずさ」論になることを避けた為である。おおまかな内容については今田<sup>1,17)</sup>を参考にされたい。

## 参考文献

- 1) 今田純雄：食心理学、美味学(増成隆士・川端晶子編)、建帛社、東京、pp. 61-95 (1997)
- 2) 今田純雄：心理学からみた食のアメニティ、食の科学 231, 34-39 (1997)
- 3) 今田純雄：食事前後における食物心像の変化、日本感情心理学会第5回大会発表論文集(早稲田大学人間科学部)、p. 24 (1997)
- 4) Rolls BJ, Rolls ET, Rowe EA and Sweeney K: Sensory-specific satiety in man. *Physiology and Behavior* 27, 137-142 (1981)
- 5) 今田純雄：食物に対する好悪が感性満腹感に及ぼす効果、健康心理学研究 6, 12-20 (1993)
- 6) Van Strien T, Frijters, JER, Bergers GPA, and Defares, PB: The Dutch eating behavior questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders* 5, 295-315 (1986)
- 7) 今田純雄：食行動に関する心理学的研究(3)：日本語版DEBQ質問紙の標準化、広島修大論集 34, 281-291 (1994)
- 8) Capaldi ED: Why we eat what we eat: The psychology of eating. American Psychological Association, Washington, D. C. (1996)
- 9) 中島義明、今田純雄：人間行動学講座2 たべる：食行動の心理学、朝倉書店、東京 (1996)
- 10) 今田純雄：食行動研究の過去と現在、行動科学 (1997, 投稿中)
- 11) Grill HJ and Norgren R: The taste-reactivity test. I. Mimetic responses to gustatory stimuli in neurologically normal rats. *Brain Research* 143, 263-269 (1978)
- 12) Carlsmith JM and Aronson E: Some hedonic consequences of the confirmation and disconfirmation of expectancies. *Journal of Abnormal and Social Psychology* 66, 151-156 (1963)
- 13) Rappoport L, Peters GR, Downey R, McCann T, and Huff-Cozine L: Gender and age differences in food cognition. *Appetite* 20, 33-52 (1993)
- 14) 今田純雄：青年期の食行動、人間行動学講座2 たべる：食行動の心理学(中島義明・今田純雄編)、朝倉書店、東京、pp. 114-131 (1996)

- 15) Rozin P and Fallon E : A perspective on disgust.  
*Psychological Review* 94, 23-41 (1987)
- 16) Imada S, Yamada Y, and Haidt J : The differences  
of ken'o (disgust) experiences for Japanese and  
American students. *Studies in The Humanities  
and Sciences* 34, 155-173 (1993)
- 17) 今田純雄 : 食物選択の動機づけ. 異常行動研究  
会誌 31, 15-28 (1991)

### <著者紹介>

#### 今田純雄氏略歴

- 1983年 3 月 関西学院大学大学院博士後期課程修了  
1987年 4 月 広島修道大学人文学部講師 (心理学)  
1988年 4 月 広島修道大学人文学部助教授  
1994年 4 月 広島修道大学人文学部教授  
1994年 4 月 広島修道大学大学院教授 (兼任)

