

大学生の食生活目標が健康的な食行動に与える影響

—目標間の構造的認知による調整効果の検討—¹

吉田 琢哉・吉澤 寛之

要約

本研究では、食生活に関する目標は複数あり、それら目標間の関係をどのようにとらえるかによって目標が健康的な食行動の各側面に与える影響が異なることを検討することを目的とした。探索的因子分析の結果、食生活に関する目標については、美容目標、安全目標、快楽目標、健康目標、経済目標、簡便化目標の6因子が抽出された。健康的な食行動はエネルギー摂取抑制、栄養バランス重視、満腹感抑制、規則的摂食の4因子が抽出された。食生活に関する目標から食行動の各側面に対してはそれぞれ独立的な影響が見られたが、さらに目標間葛藤の高低により、食生活に関する目標が健康的な食行動の諸側面に与える影響にはいくつかの点で違いが見られた。目標間葛藤低群に特徴的な結果として、美容目標は規則的摂食にも正の影響を与えていた。他方、目標間葛藤高群に特徴的な結果として、快楽目標が満腹感抑制に負の影響を、簡便化目標が満腹感抑制と規則的摂食に負の影響を与えていた。以上の結果を総合的に判断すると、「健康目標と他の目標との関係を促進的に認知している方が、抑制的に認知している場合と比べ、それぞれの目標が健康的な食行動に正の影響を与える傾向が強い」との基本仮説は支持されたと判断された。

健康的な食生活の実現が社会的な関心事となって久しいが、未だその実現を果たしたとは言いがたい現状にある。平成22年度国民健康・栄養調査結果（厚生労働省、2012）によると、BMIが25を上回る肥満者の割合は、20～60歳代の男性が31.2%、40～60歳代の女性が22.2%であり、男性に関しては特に、厚生省が定めた“健康日本21”が始まった2000年よりも依然として増加傾向にある。また女性に関してはBMIが18.5を下回るやせの割合が29.0%と、前年度から5%近く上昇している。1日あたりの野菜摂取量の平均は281.7gで、前年度から13.6g減少しており、“健康日本21”の目標値である350gを依然として下回っている。こうした現状を踏まえると、食生活の改善が進まない原因を明らかにし、健康的な食生活の実現に向けた方策を整えることが望まれる。

食行動の重要な規定因の一つとして、食行動に関わる目標設定の影響が考えられる。食行動の背景にあるのは、“健康的な食生活を送りたい”という健康目標だけではない。“満腹まで食べたい”“おいしいものを食べたい”といった快楽目標や、“スリムな体型でいたい”という美容目標によっても食行動は左右される(Kroese, Evers, De Ridder, 2009; Papies & Hamstra, 2010; 渋谷, 2006; Stroebe, Mensink, Aarts, Schut, & Kruglanski, 2008)。このように食行動の背景には複数の目標の影響が考えられる。吉田・吉澤(印刷中)は

こうした観点から、20代から40代までを対象に、食行動に関する複数の目標が健康的な食行動に及ぼす影響を検討した。その結果、食行動に関する目標として快楽、安全、美容、コスト削減の4つの目標が、健康的な食行動の諸側面に固有の影響を示すことが明らかとなった。

ただし、目標設定において問題となるのは、個々の目標を抱く程度のみではない。目標同士をどのように認知するかという、目標の構造的な特徴も食行動に影響すると考えられる。複数の目標を同時に達成するのは難しいと認知される場合には、たとえば快楽目標を重視することで健康目標を疎かにするといった特定の目標設定の低下や、目標としては抱きつつも健康的な食行動の実践に結びつかないという説明力の低下が懸念される。Kruglanski, Shah, Fishbach, Friedman, Chun, & Sleeth-Keppler (2002)によると、目標同士の関係は、促進的結合(facilitative links)と抑制的結合(inhibitory links)とに大別される。1つの目標と、それを達成するための手段となる行動との関係が促進的結合である。抑制的結合は、当該目標と、その目標を妨げる行動との関係を意味する。これらの結合関係は同一階層間でも生じ、その場合、1つの目標の達成が他の目標の達成も同時に意味する場合が促進的結合で、その逆が抑制的結合である。こうした目標構造の枠組みを踏まえると、食行動に影響する目標について、健康目標との関係を促進的に捉えるか、抑制的に捉えるかによって、食行動への影響は異なると考えられる。本研究では健康目標と対立しうる

¹ 本研究はJSPS科研費24730519の助成を受けた。

目標として、吉田・吉澤（印刷中）の目標枠組みに基づき、体型的な美しさを志向する美容目標、食品摂食による快楽を志向する快楽目標、そして簡便で経済的な食生活を送ることを志向するコスト削減目標を取り上げる。また健康的な食行動についても吉田・吉澤（印刷中）の枠組みに基づき、望ましい健康的な食行動は、多種の食材から多様な栄養素をバランス良く摂取する“栄養バランス重視”，食べ過ぎによるエネルギーの過剰摂取を控える“エネルギー摂取抑制”，満腹になるまで食べることを控える“満腹感抑制”，食事時間を一定に保つ“規則的摂食”の4側面から捉えることとする。

目標の構造的認知について個人差が見られる背景には様々な要因が考えられるが、その一つとして、健康に関して様々な言説が飛び交っていることの影響が挙げられる。健康目標と美容目標との関係については、喧伝されるダイエット方法などの影響によって、両目標を促進的に捉えるか抑制的に捉えるかは異なると考えられる。たとえば炭水化物ダイエットや林檎ダイエットのように、特定の食品のみの摂取によって美容が達成されると考えている者は、バランスの取れた食事を犠牲にしても美しくありたいという目標を持っていることになる。裏を返せば、糖質や脂質などの特定の栄養素の摂取を抑制したり、食事量全体を必要以上に減らしたりといった行動をとるのは、美容目標を重視しており、且つ美容目標と健康目標とを抑制的な関係として捉えている人に多いと予想される。他方、栄養学的に正しい知識を有しており、健康的な美しさを目標としている者は、こうした「抑制的摂食」は行わないだろう。食事の量を減らすのではなく、食物繊維を多く採ったりバランスよく栄養素を摂取したりすることが、栄養学的には妥当な選択であると言える。したがって健康目標と美容目標とを促進的に認知している者は、より健康的な食行動を行いやすいであろう。

健康目標と対立しうる2つめの目標は快楽目標である。両目標を抑制的に捉える原因の一つとして、味による快楽と満腹感による快楽とを弁別できていない場合が考えられる。摂食による快楽や満足について、従来、この2種の快楽が明確に区別されてはこなかった。どちらの快楽を重視するかによって、健康目標と快楽目標の構造は異なると考えられる。常に満腹感を感じるまで食べ続けることを習慣としているならば、摂取量過多となるため、健康目標とは両立せず、抑制的な構造関係となる。他方、味による快楽を重視する者は、快楽目標と健康目標との両立が可能であるため、両者を促進的に認知しているであろう。

健康目標と対立しうる3つめの目標はコスト削減目

標である。アメリカでは貧困層ほどファーストフードを利用することで肥満になる傾向が報告されているが(堤, 2008), ファーストフード店での価格や品揃えは日本でも同様である。また近年では弁当の低価格化も進んでおり、節約のためにこうした弁当を購入する者も増加していると考えられる。ファーストフード店や弁当屋では「健康的」「栄養バランスがとれている」と謳っている商品も散見されるが、そうした商品の売れ行きは悪く、依然として栄養素に偏りのある弁当が多い(加藤, 2009)。したがって食費や時間を節約する目的でファーストフードを利用したり、廉価な弁当を購入する者は、健康よりもコスト削減を優先していることになる。すなわち、健康目標とコスト削減目標とを抑制的に認知している人は、コスト削減を重視するほど健康的な食行動が抑制されていると予想される。

以上のことから本研究では、食行動に関する目標が健康的な食行動に与える影響について、目標の構造的認知という観点から検証することを目的とする。上述の議論に基づき、「健康目標と他の目標との関係を促進的に認知している方が、抑制的に認知している場合と比べ、それぞれの目標が健康的な食行動に正の影響を与える傾向が強い」との基本仮説を設定した。

方法

調査対象者 調査は愛知県内の複数の大学で実施した。筆者らの担当する授業の受講生に対して、調査への参加は任意であることを明示した上で回答を依頼した。収集した283名分のデータのうち、回答に不備のあるものを除く266名(男性103名, 女性163名)を有効回答とした。平均年齢は19.6歳($SD = 1.13$)であった。

質問紙の構成 人口統計学的属性に関する質問に加え、以下の変数について測定した。①食生活に関する目標 吉田・吉澤（印刷中）の食行動に関する目標尺度より、残余項目を加えた22項目を用いた。回答は「全然そう思わない」から「とてもそう思う」までの7件法であった。②目標の構造的認知 美容目標、快楽目標、コスト削減目標の3目標と健康目標との構造的認知について、各1項目で尋ねた(例: “美しくなるためには、健康をいくらかは犠牲にしなければならないと思う”)。回答は「全然そう思わない」から「とてもそう思う」までの7件法であった。③健康的な食行動 吉田・吉澤（印刷中）で用いられた項目を使用した。本尺度は、健康的な食行動に対する態度尺度(Akamatsu, Maeda, Hagihara, & Shirakawa, 2005)を参考に項目を作成したもので、“栄養バランス重視”, “エネルギー摂取抑制”, “満腹感抑

制”，“規則的摂食”の4因子を想定している。回答は「全くあてはまらない」から「とてもあてはまる」までの7件法であった。

結果

食生活に関する目標および健康的食行動の因子構造 食生活に関する目標を測定した項目に対して主因子法による探索的因子分析を実施した。固有値の減衰状況は6.623, 2.403, 1.997, 1.352, 1.112, 0.929, 0.893…であった。減衰状況も踏まえて因子数を5と指定した因子分析を行ったところ、安心目標と健康目標とが同一の因子に負荷し、コスト削減目標を構成する5項目が2つの因子に分かれた。そこで指定する因子数を6に改めて再度分析を実施し、いずれの因子にも.40以上の負荷を示さない項目を除外しながらさらに分析を繰り返したところ、Table 1 に示す6因子が得られた。美容目標、安全目標、快楽目標については吉田・吉澤（印

刷中）とほぼ同様の負荷を示したので、同様の因子名とした。「病気にはなりたくない」「健康でいたい」「元気な身体でいたい」の3項目が同一の因子に負荷し、これらは健康を追求する内容であることから、健康目標と名づけた。コスト削減目標は、「食事にはお金をかけた」「食費は安く抑えたい」「ぜいたくな食事は控えたい」という経済面にかかわるコストの削減を志向する内容と、「食事の準備に手間をかけたくない」「食事は簡単なものですませたい」という準備の簡便化を志向する内容とに弁別された。そこで前者を経済目標、後者を簡便化目標と名づけた。

健康的食行動についても同様の手順で分析を行った。主因子法による探索的因子分析の結果、固有値の減衰状況は5.104, 2.453, 1.638, 1.331, 1.009, 0.818…であった。減衰状況を踏まえて因子数を4と指定して因子分析を実施し、2つ以上の因子に.40以上の負荷を示す1項目を除外して再度分析を行ったところ、Table 2 に示

Table1 食生活に関する目標の因子分析結果（主因子法、プロマックス回転）

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	共通性
< I. 美容目標 >							
脂肪を減らしたい	.903	.093	-.158	-.031	.098	-.038	.632
ダイエットしたい	.844	-.087	-.019	-.034	.024	-.023	.582
スリムな体型でいたい	.733	-.027	.098	.021	-.024	.085	.573
美しい身体でいたい	.537	.036	.208	.114	-.135	-.003	.577
< II. 安全目標 >							
安心して食べられるものを食べたい	-.015	.913	-.035	.049	-.024	-.002	.709
安心なものを食べたい	-.071	.826	.030	.028	.082	-.045	.656
食材の危険性には注意したい	.101	.668	.072	-.017	-.034	-.033	.550
< III. 快楽目標 >							
食事を楽しみたい	-.008	.000	.946	-.119	.126	-.069	.548
食事の時間は大切にしたい	.044	-.076	.629	.089	-.002	-.118	.440
食べることで満足を得たい	-.084	.081	.480	-.010	-.274	.321	.331
落ちついて食べたい	-.027	.065	.419	-.029	.083	.032	.209
< IV. 健康目標 >							
病気にはなりたくない	.011	.066	-.204	.778	-.086	.119	.413
健康でいたい	-.085	-.006	.204	.750	.123	-.096	.646
元気な身体でいたい	.065	.034	.117	.685	-.041	-.027	.636
< V. 経済目標 >							
食事にはお金をかけたい	.071	.007	.070	-.022	-.639	.050	.299
食費は安く抑えたい	.030	.069	.174	.047	.577	.275	.373
ぜいたくな食事は控えたい	.103	.005	.094	-.092	.507	.040	.210
< VI. 簡便化目標 >							
食事の準備に手間をかけたくない	.001	-.032	.047	.022	.041	.760	.282
食事は簡単なものですませたい	.020	-.080	-.260	.044	.151	.432	.287
< 残余項目 >							
豊かな食生活を送りたい	.095	.126	.263	.108	-.320	.131	.483
ヘルシーな食生活を送りたい	.286	.203	.298	-.244	.307	-.068	.364
食事に時間をかけたくない	-.017	.035	-.271	.036	.155	.381	.257
因子間相関	I.	.415	.443	.410	-.024	-.087	
	II.		.628	.695	-.016	-.012	
	III.			.696	-.209	-.074	
	IV.				-.047	-.060	
	V.					.248	

Table2 健康的食行動の因子分析結果（主因子法、プロマックス回転）

	I.	II.	III.	IV.	共通性
< I. エネルギー摂取抑制 >					
カロリーを控えている	.804	.091	-.007	-.057	.661
炭水化物をとらないようにしている	.669	-.167	-.099	-.123	.319
カロリーオフの食品を選ぶようにしている	.587	.204	-.126	-.016	.415
脂肪分をとらないようにしている	.563	.059	.067	-.007	.376
塩分の少ない食品を選ぶようにしている	.522	.294	.164	-.064	.516
食べすぎないように気をつけている	.460	-.043	.260	.208	.521
間食を控えている	.416	.006	.032	.317	.408
< II. 栄養バランス重視 >					
色々な食品を食べている	.159	.639	-.122	-.108	.462
野菜をたくさん食べている	.137	.586	-.085	-.020	.408
ビタミンやミネラルを十分にとるように心がけている	.103	.559	.043	.100	.428
旬のものを食べるようにしている	-.014	.556	-.015	.062	.331
おいしいものを食べている	-.176	.466	.055	.204	.271
< III. 満腹感抑制 >					
おなかいっぱい食べている	-.026	.113	-.843	.124	.703
満腹になるまでは食べないようにしている	.229	-.032	.554	.055	.495
味よりも「がっつり」感を大事にしている	.115	-.018	-.411	-.053	.153
< IV. 規則的摂食 >					
夜遅くに食べないようにしている	.383	-.222	-.172	.746	.716
毎日だいたい同じ時間に食べている	-.273	.239	.168	.556	.406
朝食を食べている	-.168	.322	-.032	.512	.396
< 残余項目 >					
量よりも味を大事にしている	-.114	.559	-.109	.435	.418
因子間相関	I.	.341	.420	.430	
	II.		-.025	.355	
	III.			.309	

Table3 食生活に関する目標および健康的食行動の相関係数

	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	α
1.美容目標	.386 **	.330 **	.371 **	.049	-.118	.447 **	.344 **	.030	.294 **	.838
2.安全目標		.518 **	.636 **	.070	-.149 *	.228 **	.339 **	.057	.348 **	.854
3.快楽目標			.559 **	-.057	-.138 *	.122 *	.332 **	-.140 *	.231 **	.837
4.健康目標				.035	-.141 *	.176 **	.281 **	-.014	.250 **	.668
5.経済目標					.305 **	.137 *	-.122 *	.061	.089	.582
6.簡便化目標						-.093	-.302 **	-.145 *	-.205 **	.571
7.エネルギー摂取抑制							.396 **	.389 **	.417 **	.816
8.栄養バランス重視								-.034	.406 **	.726
9.満腹感抑制									.179 **	.616
10.規則的摂食										.630

* $p < .05$ ** $p < .01$

す4因子が得られた。項目負荷状況は吉田・吉澤(印刷中)とほぼ同様であったため、それぞれエネルギー摂取抑制、栄養バランス重視、満腹感抑制、規則的摂食と名づけた²。

食生活に関する目標の6因子と健康的食行動の4因子の相関係数および各因子の信頼性係数をTable 3に示す。**目標および目標間の構造的認知が健康的食行動に及ぼす影響** 目標間の構造的認知について主因子法による探索的因子分析を行ったところ、固有値の減衰状況は1.982, 0.604, 0.414であり、第一因子の分散の説明率は

66.07%であった。また項目合計相関(IT相関)も.526~.641と比較的高いものであった。このことから目標間の構造的認知は一因子構造を示すと判断し、全3項目の加算平均を目標間葛藤得点とした。信頼性係数 α は.740であった。目標間葛藤得点の中央値(3.25)に基づきデータを2群に分割し、食生活に関する目標が健康的食行動の各側面に与える影響を探索的に検討するため、多母集団同時分析を実施した。まず食行動に関する各目標からすべての健康的食行動因子にパスを想定し、

2 「塩分の少ない食品を選ぶようにしている」との項目は吉田・吉澤(印刷中)では規則的摂食因子に含まれていたが、内容から考えるとエネルギー摂取抑制に負荷することも妥当であると判断できる。「旬のものを食べるようにしている」は新規項目、「おいしいと思うものを食べている」は残余項目であったが、こちらも内容的に栄養バランス重視に含まれることは妥当であると判断した。

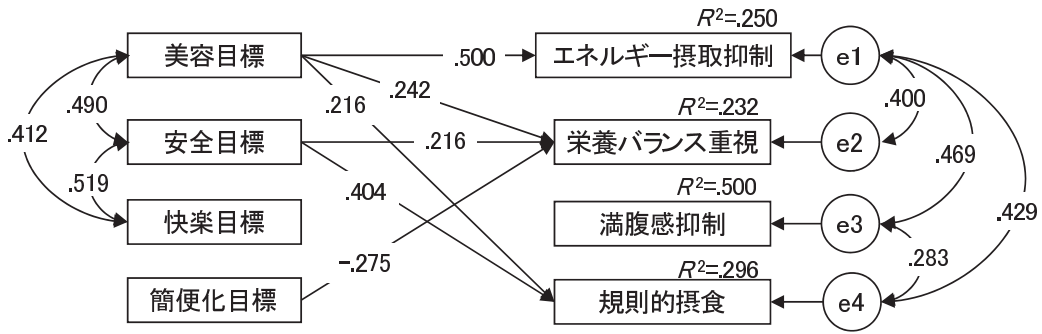


Figure1 葛藤低群のパスマデル

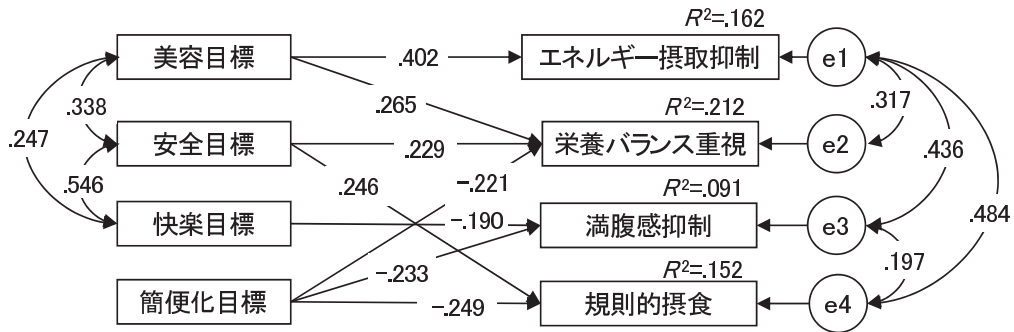


Figure2 葛藤高群のパスマデル

いずれの群においても 5%水準で有意でなかったパスを削除するという手続きをとった。目標間葛藤低群の結果を Figure 1 に、目標間葛藤高群の結果を Figure 2 に示す。両群に共通する傾向として、美容目標はエネルギー摂取抑制と栄養バランス重視に正の影響を、安全目標は栄養バランス重視と規則的摂食に正の影響を、簡便化目標は栄養バランス重視に負の影響を与えていた。目標間葛藤低群に特徴的な結果として、美容目標は規則的摂食にも正の影響を与えていた。他方、目標間葛藤高群に特徴的な結果として、快樂目標が満腹感抑制に負の影響を、簡便化目標が満腹感抑制と規則的摂食に負の影響を与えていた。適合度は $\chi^2(22)=21.343(p=.50)$, GFI=.969, AGFI=.897, RMSEA=.000 と、十分な値を示した。

考察

本研究の目的は、個人の目標設定によって健康的な食行動が規定される際に、複数の目標同士の関係をどのように捉えるかによって、個々の目標が健康的食行動に及ぼす影響の強さが異なることを検証することであった。食行動に関する目標および健康的食行動の枠組みは吉田・吉澤（印刷中）に依拠したが、目標については一部で異なる因子構造が見られた。具体的には、簡便で経済的な食生活を送ることを志向するコスト削減目標が、経済的なコストを表すか時間的なコストを表すかにより異なる因子に分かれた。本研究の対象であった大学生では

特に、食費にいくらかけるかという経済的なコストと、食事の準備にどれだけの時間をかけるかという時間的なコストとは異なるものとして認知されていることが伺える。これは、経済的に完全には自立していない者が多数の大学生に特徴的な傾向であるのかもしれない。

食行動に関する目標が健康的食行動に及ぼす影響の全体的な傾向については、青年期・中年期を対象とした吉田・吉澤（印刷中）での結果が部分的に再現された。まず、安全目標が栄養バランス重視と規則的摂食に正の影響を及ぼす点が同様であった。安全性への配慮は一般的なリスクを避ける傾向を内包しており、したがって食品の安全性に配慮する人は、健康を害するリスクを避ける志向をも有しているために、栄養バランスを重視し規則的に食事をとろうとするものと解釈される。安全目標から満腹感抑制への正の影響は再現されなかったが、これは、大学生にとっては年齢的に、満腹まで食べることが健康的でないという意識が低いためかと考えられる。また、簡便化目標が栄養バランス重視に負の影響を与えるのは、コスト削減目標が栄養バランス重視に負の影響を示した吉田・吉澤（印刷中）の結果と整合的である。食事を手間をかけて作ることを厭うことでコンビニ食などに頼ることが、結果として栄養バランスの偏りを生じさせているといった食生活のありようが想定される。

本研究の目的であった目標同士のとらえ方の違いの影響に関して、目標間葛藤が高いか低いかによって、食行

動に関する目標が健康的食生活の諸側面に与える影響にはいくつかの点で違いが見られた。目標間葛藤の低い人、すなわち健康目標と他の目標を促進的にとらえている人では、美容目標がエネルギー摂取抑制や栄養バランス重視に加えて規則的摂食にも正の影響を与えていた。健康目標と美容目標とを促進的に認知している者は、美容目標を高く持つほど、多様な面で健康的な食行動を心がけていると言える。満腹感抑制に対して美容目標が影響を及ぼさなかったのは、先述のように大学生にとっての満腹感抑制が健康とは結びつきにくいといった事情が考えられる。

他方、目標間葛藤の高い人、すなわち健康目標と他の目標を抑制的にとらえている人では、快楽目標と簡便化目標が健康的食行動に与える影響に特徴的な点が見られた。すなわち目標間葛藤の高い人では、快楽目標が満腹感抑制に負の影響を示した。食に伴う快楽の追求は健康を損なうという意識がはたらくために、快楽を重視するほど満腹になるまで食べようとする傾向が伺われる。その理由として、快楽の中身の違いが影響している可能性が考えられる。摂食による快楽や満足について、従来、味による快楽と満腹感による快楽とが明確に区別されてこなかったが、快楽と健康とが両立しにくいと考えている個人は、味による快楽よりも満腹による快楽を重視しているのかもしれない。味わいによる満足よりも満腹感による快楽を優先するがゆえに、満腹になるまで食べるのを抑制することが難しくなるのであろう。

また、目標間葛藤の高い人では、簡便化目標は満腹感抑制をさまたげ、規則的な摂食をもさまたげるという傾向も見られた。この結果は、食事を手軽に準備することと健康との両立が難しいと考える人は、食事の準備を手軽にすませようとするほど不規則な食事になりがちで、さらに満腹になるまで食べがちであることを意味している。中食や外食を多くする人にこうした食生活のありようが反映されていると懸念される。夜遅い時間であってもコンビニやファミレスなどで食品や食事を手軽に手に入れることができるために、結果的に不規則な食事を多く摂取してしまうことになるのであろう。

以上の結果を総合的に判断すると、「目標間の関係を促進的に認知している方が、抑制的に認知している場合と比べ、それぞれの目標が健康的食行動に与える影響が強い」との基本仮説は支持されたと判断できる。ただしその結果の頑健性については、本研究の限界を踏まえ、今後さらに他の方法を用いた追試を行うことで確認していく必要があるだろう。本研究の限界については2点述べる。一つめに、目標間の葛藤についての認識可能

性の問題が挙げられる。本研究では健康目標と葛藤する目標として美容目標、快楽目標、コスト削減目標を挙げ、それぞれの葛藤度合いを尋ねたが、それらの相関が総じて高いものであったがゆえに、目標間の葛藤を合算して分析に用いている。本来的には、それぞれの目標がどれだけ健康目標との両立が難しいかには一定のばらつきがあるはずである。それが見られなかったのは、質問紙法という研究法上の制約が影響した可能性が考えられる。

二つめの限界は、食行動に関する目標が健康的食行動に与える影響は、目標間葛藤の高低にかかわらず、説明力は総じて大きくはなかった点である。特に健康目標ほどの健康的食行動の側面にも影響は見られず、一見すると内容的な妥当性に疑義が生じかねない結果であるが、これは因子間の相関の高さに起因するものと考えられる。吉田・吉澤（印刷中）では天井効果が見られたために健康目標の影響を検討することは叶わなかったが、本研究の結果からも、健康目標の高低によっては健康的食行動を説明できないという結果となった。健康の重要性とはある意味で自明のことであるため、日常的に健康を意識している程度の違いのみでは健康的な食生活を送っているかどうかを説明できなかったのであろう。こうした結果を踏まえると、一般的に流布しているような健康の大切さをアピールするような説得的メッセージの有効性についても改めて検証する必要があるかもしれない。ただし本研究では、実験操作による目標の活性化を扱ったわけではない。今後は実験的な手法も合わせて検討することで、健康的な食生活の実現に向け、理論的な基盤を持つ方策の整備を目指すことが望まれる。

引用文献

- Akamatsu, R., Maeda, Y., Hagihara, A., & Shirakawa, T. (2005). Interpretations and attitudes toward healthy eating among Japanese workers. *Appetite*, **44**, 123-129.
- 加藤直美 (2009). コンビニ食と脳科学—「おいしい」と感じる秘密 祥伝社
- 厚生労働省 (2012). 平成 22 年国民健康・栄養調査報告 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h22-houkoku-01.pdf>
- Kroese, F. M., Evers, C., De Ridder, D. T. D. (2009). How chocolate keeps you slim. The effect of food temptations on weight watching goal importance, intentions, and eating behavior. *Appetite*, **53**, 430-433.
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W. Y., & Sleeth-Keppler, D. (2002). A theory of goal-systems. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol 34. New York: Academic Press.
- Papies, E. K., & Hamstra, P. (2010). Goal priming and eating behavior: Enhancing self-regulation by environmental cues. *Health Psychology*, **29**, 384-388.

- 渋谷聡 (2006). 青年期女性のダイエットにおける目標志向性と
摂食障害傾向との関係 健康心理学研究, **19**, 29-35.
- Stroebe, W., Mensink, W., Aarts, H., Schut, H., & Kruglanski, A.
W. (2008). Why dieters fail: Testing the goal conflict model
of eating. *Journal of Experimental Social Psychology*, **44**, 26-36.
- 堤未果 (2008). ルポ貧困大国アメリカ 岩波書店
- 吉田琢哉・吉澤寛之 (印刷中). 食生活に関する目標が健康的な食
行動に与える影響 応用心理学研究