

甘いものがもたらす心理的影響の検討

—基礎的資料の収集—

Study into the Psychological Effects of Sweet Food: Collection of Basic Data

櫻井 瞳, 山本 ちか

Hitomi SAKURAI, Chika YAMAMOTO

要旨：大学生及び短期大学生の男女127名を対象に甘いものの好き嫌いと食意識に関する調査を行った。本調査は、菓子が人々に与える心理的影響を明らかにしていくための基礎的な資料を集めることを目的とした。調査対象者の84.8%が甘いものが好きと回答し、頻繁に摂取していることが明らかとなった。甘いものが好きな理由では「美味しいから」という理由が最も多かった。「幸せを感じるから」、「安心するから」などの心理的な影響を理由とする回答は、女子で多く見られた。どのような時に甘いものを欲するかという質問では、男女ともに「疲れたとき」という回答が多かった。甘いものを食べたときの幸福感では、甘いものが好きな人は男女ともに96%以上が「幸福感を感じる」と回答した。甘いものが嫌い、またはどちらでもないと答えた人でも幸福感を感じるという回答があった。

これらの結果から、甘いものの適度な摂取が人々の心に良い影響を与える可能性があることが示唆された。今後より多くの人を対象として、調査を続けていくことが重要であると考えられる。

Abstract: A survey of 127 male and female university and junior college students was conducted regarding their likes and dislikes of sweet food and nutritional awareness to collect basic data aimed at clarifying the psychological effects of sweets on people. As a result, 84.8% of the participants answered that they liked sweet food, and it became clear that they ate sweet food frequently. The most common reason for liking sweet food was that “they taste nice.” Many of the female participants mentioned the psychological effects of sweet food as the reason for liking them, such as “they make me happy” or “they soothe me.” When the participants were asked when they crave sweet food, many of both the male and female participants answered, “when tired.” Regarding the feeling of happiness when eating sweet food, more than 96% of both the males and females who liked sweet food answered that they “feel happy.” Even some of those who did not like sweet food and those who neither liked nor disliked them answered that they feel happy. These results suggest that a moderate intake of sweet food may have a positive effect on people’s minds. Therefore, it is important to conduct a further survey with more participants in the future.

キーワード：甘いもの, 心理的影響, 菓子

Keywords: Sweet food, Psychological effects, Sweets

【はじめに】

食生活の中で、菓子類などの甘いものは、食事（朝食・昼食・夕食）以外の間食で摂取することが多い食品である。ケーキ、クッキー、チョコレートなどの甘い菓子類は炭水化物と脂質が多く、摂りすぎてしまうとエネルギーの摂取過多にもつながり、肥満や生活習慣病となる可能性が高まる¹⁾。しかし、量や種類などを考え適切に間食を摂ることは、食事だけでは摂取できない栄養素を

補うほか、気分転換をしたり、生活にうるおいを与えたりすることができる²⁾。これまでも菓子に対する食意識についての報告はされている。門間³⁾は、中・高・大学生に対する菓子のイメージ調査において、「幸せ」、「気分転換」、「ストレス解消」という意見が多数あり、菓子が気持ちに与える影響が非常に大きいことを報告している。中村ら⁴⁾は、食物系女子大生への甘味に対する認識について、気持ちを落ち着かせる効果がある

という認識が高いことを報告している。これらの研究から甘いものを食べることによる心理的影響は大きいことが窺える。そのため、本研究で甘いものがもたらす心理的影響について明らかにすることは重要だと考える。

また製菓衛生師養成の際には、食の楽しさを追求する創造性と技術を要し、食の安全性への強い意識をもった人材の育成が重要であるが、それに加えて、人々に幸せな気持ちや元気を与えることができる菓子を作れるようになることも重要なのではないだろうか。菓子が人々の心理に与える影響を明らかにすることは今後の製菓衛生師の育成や研究に役立てることができると考える。

本研究では、菓子類の中でも「甘いもの」に着目し、甘いものの好き嫌いと食意識に関する調査を行い、甘いものが人々に与える心理的影響を明らかにするための基礎的資料を収集することを目的とした。

【方法】

1. 調査方法

令和元年10月に調査用紙を配布し、その場で回収を行った。

2. 調査対象者

調査協力者は、127名（大学生及び短期大学生女子67名と大学生男子60名）であった。調査対象者には、個々の回答内容については秘密を厳守し、調査以外の目的に使用することはないことを説明し、承諾を得て調査を実施した。127名のうち、未回答であった2名は調査対象数から外した。

なお、本研究は名古屋文理大学短期大学部研究倫理委員会の承認を得て実施された（第74番）。

3. 調査内容

1) 甘いものの好き嫌い

甘いものは好きかどうかを「好き、嫌い、どちらでもない」から選択してもらった。そして、その理由を自由記述で尋ねた（複数回答あり）。

2) 甘いものの摂取頻度

甘いものをどのくらいの頻度で食べるかを「ほぼ毎日、週2～3回、2週間に1回、月数回」の選択肢から選択してもらった。

3) 甘いものを欲するタイミング

どのような時に甘いものを食べたくなるかを自由記述で尋ねた（複数回答あり）。

4) 幸福感

甘いものを食べたときに幸せを感じるかを「はい、いいえ、どちらでもない」の選択肢から選択してもらった。

【結果】

1) 甘いものの好き嫌い

「甘いものは好きですか」という質問の結果について、表1に人数、表2-1に男子の理由、表2-2に女子の理由を示した。男子で「好き」と答えた人は56名(94.9%)、「嫌い」と答えた人は2名(3.4%)、「どちらでもない」と答えた人は1名(1.7%)であった。好きと答えた男子は「美味しいから」という理由が多かった。心理的な理由では3名が「幸せを感じるから」、1名が「元気になるから」、1名が「気分が良くなるから」と回答した。嫌いと答えた男子は「知覚過敏で歯にしみるから」、「甘いから」という理由で、どちらでもないと答えた男子は「あまり食べたいと思わないため」という理由であった。

女子で「好き」と答えた人は50名(75.8%)、「嫌い」と答えた人は4名(6.1%)、「どちらでもない」と答えた人は12名(18.2%)であった。好きと答えた女子は男子と同様、「美味しいから」という理由が最も多かった。心理的な理由では11名が「幸せを感じるから」と回答したほか、1名ずつではあるが「安心するから」、「癒しになるから」、「イライラがなくなるから」、「元気になるから」、「落ち着くから」という回答があった。嫌いと答えた女子は「食べていて気持ち悪くなるから」、「胃もたれするから」、「くどいから」という理由で、どちらでもないと答えた女子は「甘すぎるとくどくなるから」という理由が多かった。

表1 甘いものの好き嫌い

甘いものの好き嫌い	男子		女子		全体	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
好き	56	(94.9)	50	(75.8)	106	(84.8)
嫌い	2	(3.4)	4	(6.1)	6	(4.8)
どちらでもない	1	(1.7)	12	(18.2)	13	(10.4)
合計	59	(100.0)	66	(100.0)	125	(100.0)

表2-1 甘いものの好き嫌いの理由（男子）

甘いものの好き嫌い	内容	人数
好き	・美味しいから	24
	・甘いものが好きだから	7
	・疲れが取れるから	3
	・幸せを感じるから	3
	・集中力が高まるから	2
	・ずっと食べていられるから	2
	・無性に食べたくなるから	2
	・元気になるから	1
	・気分が良くなるから	1
	・おやつにチョコレートを食べたくなるから	1
	・カロリーが高いから	1
	・辛いものが苦手だから	1
	嫌い	・知覚過敏で歯にしみる
・甘いから		1
どちらでもない	・あまり食べたいとは思わないため	1

※複数回答あり

2) 甘いものの摂取頻度

「甘いものをどのくらいの頻度で食べますか」という質問について、表3-1に男子、表3-2に女子の結果を示した。男女別でそれぞれの割合を示している。甘いものが好きな男子は26名(46.4%)が「週に2~3回」、22名(39.3%)が「ほぼ毎日」、6名(10.7%)が「2週間に1回」、2名(3.6%)が「月数回」と回答した。甘いものが嫌いな男子は1名(50.0%)が「週2~3回」、もう1名(50.0%)が「月数回」と回答した。どちらでもないと答えた男子1名(100.0%)は「月数回」と回答した。

甘いものが好きな女子は27名(54.0%)が「週2~3回」、20名(40.0%)が「ほぼ毎日」、2名(4.0%)が「2週間に1回」、1名(2.0%)が「月数回」と回答した。甘いものが嫌いな女子は3名(75.0%)が「月数回」と回答し、1名(25.0%)は無回答であった。どちらでもないと答えた女子は6名(50.0%)が「2週間に1回」、3名(25.0%)が「週2~3回」、2名(16.7%)が「月数回」、1名(8.3%)が「ほぼ毎日」と回答した。

3) 甘いものを欲するタイミング

「どのようなときに甘いものを食べたくなりますか」という質問について、表4-1に男子、表4-2に女子の結果を示した。甘いものが好きな男子は「疲れたとき」とい

表2-2 甘いものの好き嫌いの理由（女子）

甘いものの好き嫌い	内容	人数
好き	・美味しいから	17
	・幸せを感じるから	11
	・疲れが取れるから	5
	・甘いものが好きだから	5
	・安心するから	1
	・手軽に食べたりできるから	1
	・癒しになるから	1
	・イライラがなくなるから	1
	・元気になるから	1
	・落ち着くから	1
嫌い	・食べていて気持ち悪くなるから	1
	・胃もたれするから	1
	・くどいから	1
どちらでもない	・甘すぎるとくどくなるから	4
	・甘すぎるのが苦手だから	3
	・どちらかという塩辛いものが好きだから	1
	・物による	1
	・昔は好きだったが今はあまり食べられなくなったから	1
	・食す気にならない	1

※複数回答あり

う回答が多く、次に「ご飯を食べた後」という回答が多かった。甘いものが嫌いな男子2名はそれぞれ「風呂の後」、「食べたいと思ったとき」という回答であった。どちらでもないと答えた男子1名は「味が濃いものを食べたとき」という回答であった。

甘いものが好きな女子も「疲れたとき」という回答が多く、次に「ご飯を食べた後」という回答が多かった。甘いものが嫌いな女子4名は「疲れたとき」が2名、「生理前」が1名、「辛いものを食べた後」が1名であった。どちらでもないと答えた女子は「疲れたとき」という回答が多かった。

4) 幸福感

「甘いものを食べたときに幸せを感じますか」の質問について、表5-1に男子、表5-2に女子の結果を示した。男女別でそれぞれの群の割合を示している。甘いものが好きな男子は54名(96.5%)が「はい」、2名(3.5%)が「どちらでもない」と回答した。甘いものが嫌いな男子は、2名(100.0%)が「はい」と回答した。どちらでもないと答えた男子1名(100.0%)は「どちらでもない」と回

表3-1 甘いものの摂取頻度（男子）

摂取頻度	甘いもの好き		甘いもの嫌い		どちらでもない		男子全体	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
ほぼ毎日	22	(39.3)	0	(0.0)	0	(0.0)	22	(37.2)
週2～3回	26	(46.4)	1	(50.0)	0	(0.0)	27	(45.8)
2週間に1回	6	(10.7)	0	(0.0)	0	(0.0)	6	(10.2)
月数回	2	(3.6)	1	(50.0)	1	(100.0)	4	(6.8)
未回答	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
合計	56	(100.0)	2	(100.0)	1	(100.0)	59	(100.0)

表3-2 甘いものの摂取頻度（女子）

摂取頻度	甘いもの好き		甘いもの嫌い		どちらでもない		女子全体	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
ほぼ毎日	20	(40.0)	0	(0.0)	1	(8.3)	21	(31.8)
週2～3回	27	(54.0)	0	(0.0)	3	(25.0)	30	(45.5)
2週間に1回	2	(4.0)	0	(0.0)	6	(50.0)	8	(12.1)
月数回	1	(2.0)	3	(75.0)	2	(16.7)	6	(9.1)
未回答	0	(0.0)	1	(25.0)	0	(0.0)	1	(1.5)
合計	50	(100.0)	4	(100.0)	12	(100.0)	66	(100.0)

表4-1 甘いものを欲するタイミング（男子）

甘いものの好き嫌い	内容	人数	
好き嫌い	・疲れた時	24	
	・ご飯を食べた後	7	
	・お腹が空いたとき	4	
	・やることが終わったとき	4	
	・勉強や仕事をするとき	3	
	・ふいに	3	
	・いつでも	1	
	・お酒を抜いているとき	1	
	・イライラするとき	1	
	好き	・風呂の後	1
		・運動した後	1
		・休みのとき	1
		・朝起きてすぐ	1
		・家にいるとき	1
		・脳を使ったとき	1
		・バイト終わり	1
		・辛いものを食べた後	1
・ストレスが溜まっているとき		1	
・頭が回らないとき		1	
・しばらく甘いものを食べていないとき		1	
・帰宅後	1		
嫌い	・風呂の後	1	
	・食べたいと思ったとき	1	
どちらでもない	・味が濃いものを食べたとき	1	

※複数回答あり

表4-2 甘いものを欲するタイミング（女子）

甘いものの好き嫌い	内容	人数	
好き嫌い	・疲れたとき	26	
	・ご飯を食べた後	8	
	・ストレスが溜まっているとき	3	
	・無性に食べたくなる	3	
	・お腹が空いたとき	3	
	・イライラするとき	3	
	・バイト終わり	2	
	・勉強をするとき	2	
	好き	・暇なとき	2
		・辛いものを食べた後	1
		・しょっぱいものを食べた後	1
		・頑張ったとき	1
		・家にいるとき	1
		・美味しそうなものを見かけたとき	1
		・寝る前	1
嫌い	・生理前	1	
	・夜遅く	1	
	・疲れたとき	2	
	・生理前	1	
どちらでもない	・辛いものを食べた後	1	
	・疲れたとき	8	
	・風呂の後	1	
	・イライラするとき	1	
	・何か食べたいとき	1	
	・美味しそうなお菓子を見たとき	1	
	・内容	1	

※複数回答あり

表5-1 幸福感（男子）

幸福感を感じるか	甘いもの好き		甘いもの嫌い		どちらでもない		男子全体	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
はい	54	(96.5)	2	(100.0)	0	(0.0)	56	(94.9)
いいえ	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
どちらでもない	2	(3.5)	0	(0.0)	1	(100.0)	3	(5.1)
合計	56	(100.0)	2	(100.0)	1	(100.0)	59	(100.0)

表5-2 幸福感（女子）

幸福感を感じるか	甘いもの好き		甘いもの嫌い		どちらでもない		女子全体	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
はい	48	(96.0)	1	(25.0)	10	(83.3)	59	(89.4)
いいえ	0	(0.0)	2	(50.0)	1	(8.3)	3	(4.5)
どちらでもない	2	(4.0)	1	(25.0)	1	(8.3)	4	(6.1)
合計	50	(100.0)	4	(100.0)	12	(100.0)	66	(100.0)

答した。男子全体では56名（94.9%）が「はい」と回答した。

甘いものが好きな女子は48名（96.0%）が「はい」、2名（4.0%）が「どちらでもない」と回答した。甘いものが嫌いな女子は2名（50.0%）が「いいえ」、1名（25.0%）が「はい」、1名（25.0%）が「どちらでもない」と回答した。どちらでもないと答えた女子は10名（83.3%）が「はい」、1名（8.3%）が「いいえ」、1名（8.3%）が「どちらでもない」と回答した。女子全体では59名（89.4%）が「はい」と回答した。

【まとめ・考察】

甘いものの好き嫌いについて、男子は94.9%、女子は75.8%、男女全体では84.8%の学生が甘いものが好きという結果となった。中村ら⁴⁾は食物系女子大生925名と服飾系女子大生310名に甘党である認識についての調査を行い、食物系女子大生では71.3%、服飾系女子大生では71.0%が甘党であると回答したことを報告している。また、川村ら⁵⁾も女子学生60名への甘味嗜好の調査で71.7%が甘いものが好きと回答したことを報告しており、本研究における甘いものを好む女子の割合と類似していた。一方、加藤ら⁶⁾は、昭和62年～63年に家庭専攻の女子学生50名と他領域の専攻の女子学生98名、男子学生78名に甘味の食物の好き嫌いについて調査した結果、男子学生は「ふつう」という回答が最も多く、女子学生の方が有意に甘味の食物への嗜好度が高かったことを報告している。本調査では、男子は「好き」という回答が94.9%と最も多かった。また、女子は「好き」という回答が75.8%と最も多かったが18.2%は「どちらでも

ない」と回答していた。これは調査方法の違いや、時代の変化など、様々な要因が考えられる。

甘いものが好きな理由で最も多かった回答は男女ともに「美味しいから」であったが、「幸せに感じるから」、「安心するから」、「癒しになるから」、「イライラがなくなるから」、「元気になるから」など、心理的な影響を好きな理由とする回答もあり、これらの回答は女子で多く見られた。笠巻⁷⁾は女性は男性に比べて気分転換を目的とした間食を行う傾向が強いことを報告しており、今回の結果からも男子に比べて女子の方が甘いものが心理に与える影響が大きいのではないかと考えられる。

摂取頻度について、甘いものが好きな人は男子の80%以上、女子の90%以上が「週に2～3回」、「ほぼ毎日」と回答し、頻繁に摂取していることが分かったが、嫌い、あるいはどちらでもないと答えた19名も7名が「月数回」、6名が「2週間に1回」、4名が「週2～3回」、1名が「ほぼ毎日」甘いものを食べていることが分かった（1名未回答）。

甘いものが好きな人が甘いものを欲するタイミングは、「疲れたとき」が男女ともに多かった。疲れたときに甘いものを欲しくなるのは、体や脳が失ったエネルギーを早く取り戻そうとする自然の欲求である⁸⁾。嫌い、どちらでもないと答えた女子でも「疲れたとき」という回答が多かった。また、甘いものが嫌い、あるいはどちらでもないと答えた人は、疲れたときの他にも風呂の後、イライラしたとき、味が濃いものや辛いものを食べたときなどは甘いものを欲すると回答していた。甘いものが好きではない人でも甘いものを食べたいと思う場面があることが分かった。

甘いものを食べたときの幸福感では、甘いものが好きな人は男女ともに96%以上が幸福感を感じると回答しており、幸福感を感じないと回答した人はいなかった。また、どちらでもないと答えた女子の83%は幸福感を感じると回答し、さらに嫌いと答えた人でも、男子は2名中2名ともが、女子も4名中1名は幸福感を感じると回答した。この結果から甘いものが好きではない人にも幸福感を与える可能性があることが分かった。

本研究の目的は、甘いものが人々に与える心理的影響を明らかにするための基礎的資料を集めることが目的であった。調査の結果から、甘いものを食べることで幸せを感じる、元気になる、気持ちが落ち着くなどの心理を感じている可能性があることが示唆された。甘いものの過剰摂取は肥満や生活習慣病、虫歯などのリスクが高まるが、適度な摂取は人々の心に良い影響を与えることができると考えられる。また、笠巻ら⁹⁾は、対人ストレスの程度が高いほど間食（お菓子やスナック菓子類の摂取）頻度も高くなる傾向にあることを明らかにしている。本調査においてもストレスが溜まっているときに甘いものを欲するという回答があったため、今後は甘いものの嗜好とストレスの関連についても調査を行ってきたい。

今回の調査では、対象者の84.8%が甘いものが好きと回答しており、甘いものが好きではない人との食意識の違いなどの比較は十分に行えなかった。また、大学生や短期大学生では、学部の専攻による嗜好の違いがあることも考えられる。そのため、より多くの人を対象として同じような調査も続けていくことが必要であると考えられる。

【付記】

本研究で使用した調査データは、本学において2019年に行われた山本ゼミナール（笠井麻衣花さん、木戸上亜未さん、福本莉子さん報告）で収集したものを再集計し、まとめなおした。

調査を行うにあたり、ご協力いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。

【引用文献】

- 1) 農林水産省, 実践食育ナビ, (2022).
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/use/concept.html より2022年9月18日検索
- 2) 厚生労働省, e-ヘルスネット, 間食のエネルギー, (2019).

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-013.html> より2022年9月18日検索

- 3) 門間敬子, 学生の菓子に対する意識, 京都女子大学生生活福祉学科紀要, **9**, 19-26 (2013).
- 4) 中村理乃, 小西史子, 川嶋かほる, 食物系女子大生の甘味に対する嗜好性及び認識-第1報. 調査紙調査による嗜好性と認識, 日本家政科学会誌, **71**, No. 2, 105-117 (2020).
- 5) 川村美由紀, 松坂かすみ, 中山和子, 古屋美知, 高松和永, 女子学生の甘味嗜好と食事摂取内容の関連について, 高知学園短期大学紀要, **41**, 21-27 (2010).
- 6) 加藤征江, 永田佳子, 井川明美, 大学生の塩味または甘味に対する味覚意識と食物嗜好, 日本調理科学会誌, **25**, 39-46 (1992).
- 7) 笠巻純一, 高校生・大学生の食行動に影響を与える食物嗜好及び社会心理的要因に関する研究, 日本衛生学会誌, **68**, 33-45 (2013).
- 8) 大日本明治製糖, 疲労回復とお砂糖, (2021).
https://www.dmsugar.co.jp/enjoy/sd_doctor/index2.html より2022年9月18日検索
- 9) 笠巻純一, 宮西邦夫, 笠原賀子, 松本裕史, 西田順一, 渋谷崇行, 女子大学生の間食行動と心理的ストレスとの関連-1年次から3年次にわたる縦断調査による検討-, 日本健康行動科学会誌, **19**, 45-56 (2021).