

甘味摂取に伴う幸福感および背徳感についての検討 —体型懸念との関連—

An Examination of Happiness and Eating-related Guilt Associated with Sweet Consumption: Its Relationship with Body Image Concern

山本 ちか, 櫻井 瞳

Chika YAMAMOTO, Hitomi SAKURAI

要旨: 本研究は、大学生における甘味摂取頻度と、摂取時に生起する幸福感および背徳感、さらに体型懸念との関連を検討することを目的とした。甘味摂取頻度、摂取時の感情反応（幸福感・背徳感）、および体型懸念等に関する質問紙調査を大学生に実施した。有効回答数は127名であった。その結果、甘味摂取頻度は幸福感と有意な正の相関を示し、甘味摂取が肯定的感情を喚起する行動であることが示された。一方、甘味摂取頻度と背徳感との間にも有意な正の相関が認められ、甘味を摂取することで否定的感情も生起する可能性が示唆された。さらに背徳感は体型懸念と正の相関を示し、構造方程式モデリングの結果から、背徳感が甘味摂取頻度と体型懸念の間の媒介変数として機能することが示された。自由記述の分析では、背徳感を感じる理由として「体重・体型への影響」「健康・身体への悪影響の懸念」「カロリーへの意識」「自己管理・自己制御の失敗」などが挙げられた。

Abstract: This study aimed to examine the relationships between the frequency of sweet consumption, emotional responses (happiness and eating-related guilt) during consumption, and body image concerns among university students. A total of 127 university students responded to a questionnaire assessing the frequency of sweet consumption, emotional responses during consumption, and concerns about the body, among other factors. The results showed a significant positive correlation between the frequency of sweet consumption and happiness, indicating that sweet consumption elicits positive emotions. Conversely, a significant positive correlation was observed between the frequency of sweet consumption and eating-related guilt, suggesting that consuming sweets can generate negative emotions. Additionally, eating-related guilt was positively correlated with concerns about the body. Structural equation modeling indicated that eating-related guilt functions as a mediating variable between sweet consumption frequency and body image concerns. Analysis of the free-response section revealed that reasons for feeling eating-related guilt included “concerns about weight and body shape,” “worries about negative health and physical impacts,” “awareness of calories,” and “failure in self-management or self-control.”

キーワード: 甘味, 幸福感, 背徳感, 体型懸念

Key Words: Sweet Consumption, Happiness, Eating-related Guilt, Body Image Concern

目的

大学生は日常生活の中で、どの程度の頻度で甘味を摂取しているのだろうか。こうした甘味摂取行動は、単なる嗜好にとどまらず、心理的側面と深く関係している可能性がある。新生児の味覚刺激に対する生得的反応を調べた研究では、新生児は甘味に対して受容的な表情を示し、苦味や酸味には拒否的な表情を示すことから、甘味は生得的に好まれる味覚であるとされている (Stainer,

1973)¹⁾。

甘い菓子類は炭水化物や脂質を多く含むため、過剰な摂取はエネルギー摂取量の増加につながり、肥満や生活習慣病のリスク要因となる。一方で、摂取量や種類を適切に調整することで、食事のみでは不足しがちな栄養素の補完や、生活の質の向上に寄与する可能性がある。甘味摂取は多くの人々に幸福感などの肯定的感情をもたらす行動として認識されている。門間 (2013)²⁾の研究で

は、学生が菓子に対して「おいしい」といった食品としてのイメージだけでなく、「幸せ」「気分転換」「ストレス解消」といった感情に関するイメージを抱いていることが報告されている。中村・小西・川嶋 (2020)³⁾は、女子大学生を対象とした調査において、甘味に対して「気持ちを落ち着かせる効果がある」と認識する傾向が高いことを示している。さらに櫻井・山本 (2023)⁴⁾の研究では、大学生の96%以上が甘味摂取時に「幸福感」を感じると回答しており、甘いものが好きな理由として「幸せを感じる」「安心する」「イライラがなくなる」「気分が落ち着く」など、甘味摂取により肯定的な感情がもたらされることが報告されている。また、甘味を欲するタイミングとして「ストレスが溜まっているとき」「いらいらするとき」といった回答が多く、甘味摂取がストレス対処や感情調整の手段として機能している可能性が考えられる。

一方で、甘味摂取は肯定的な感情をもたらすだけでなく、摂取することで背徳感や罪悪感といった否定的感情を伴うこともある。背徳感とは、快楽的な行動が規範に反すると認識された際に生じる後ろめたさや自己嫌悪などの否定的感情といえる。Macht & Simons (2000)⁵⁾は、日常生活における情動状態と摂食動機の関連を調査し、否定的感情時に食行動への動機づけが高まる傾向を報告しており、食行動が感情調整の手段として用いられている可能性を示している。Rozin, Bauer, & Catanese (2003)⁶⁾は、アメリカの大学生を対象に食に関する態度と行動を検討し、女性においてチョコレートバーの購入に恥ずかしさを感じるなど、甘味摂取に対する葛藤がみられることを報告している。また、体重や健康への懸念が食行動に影響を与えていることが示され、食行動が「喜びの源」であると同時に「心配と懸念の源」として認識されていることが指摘されている。

さらに、食行動における背徳感とは、体型や体格への意識と密接に関連していると考えられる。渡會・安友・北川 (2018)⁷⁾は、若年女性のやせ願望と心理的ストレスおよび食行動の関連を検討し、標準体重であっても「太っている」と認識し、やせ願望を持つ者が多いことを報告している。こうした体型についての認識は、食行動に影響を与える可能性がある。Zhu ら (2025)⁸⁾は、甘味飲料の摂取量と身体面の自己評価の関連を検討しており、外見に関する自己評価が高いほど甘味飲料の摂取量が少ない傾向があることを報告しており、自己評価が摂食行動に影響を与える可能性が考えられる。

これらの先行研究をふまえ、本研究では大学生におけ

る甘味摂取頻度と、甘味摂取時に生じる幸福感および背徳感、さらに体型に対する懸念との関連を検討する。本研究では体型に対する懸念として、自身の体重や体脂肪率に対する懸念を取りあげる。背徳感については、背徳感を甘味摂取時の後ろめたい気持ちとし、自由記述を用いた質的分析と量的データを組み合わせて検討を行う。具体的には、以下の点について検討を行う。

1. 甘味の摂取頻度が高い人は、より幸福感を感じるのか。
2. 甘味摂取頻度が高い人ほど、甘味摂取による背徳感をもちやすいのか。
3. 背徳感が強い人ほど、自身の体重や体脂肪率に対する懸念（以降、体型懸念とする）が高いのか。
4. 背徳感が、甘味摂取頻度と体型懸念の間にどのような媒介効果を持つのか。
5. 背徳感を感じる理由にはどのようなものがあるのか。

これらの検討を通じて、甘味摂取に伴う感情と体型懸念との関連を明らかにし、大学生の甘味摂取行動における心理的プロセスの理解を深めることを目的とする。

方法

1. 調査実施時期と調査協力者

調査は2025年1月・2月に実施した。調査協力者は、大学生および短期大学生133名であり、複数の学科に所属する学生であった。調査協力者には、調査の目的、回答は任意であること、守秘義務、結果の公表等について説明し、承諾を得て調査を実施した。133名のうち、未回答等を除いた127名（女子108名、男子16名、その他3名）を分析対象とした。なお一部の項目のみ欠損がみられた場合も分析対象としているため、項目ごとに分析対象人数が異なる。平均年齢は19.67歳、年齢範囲は18歳から30歳であった。

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241218002番）。

2. 調査内容

甘味の摂取頻度、甘味摂取時の幸福感、甘味摂取時の背徳感、体型懸念について分析を行った。具体的調査項目は以下の内容である。

1) 甘味の摂取頻度

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」、「月数回」、「ほとんど食べない」の選択肢から回答を求めた。

2) 甘味摂取時の幸福感

甘いものを食べたときに幸せを感じるかを4件法（非常に感じる、やや感じる、あまり感じない、全く感じない）でたずねた。

3) 甘味摂取時の背徳感

甘いものを食べたときに背徳感（後ろめたさ）を感じるかを4件法（非常に感じる、やや感じる、あまり感じない、全く感じない）でたずねた。また、甘いものを食べたときに背徳感を感じる理由を自由記述でたずねた。

4) 体型懸念

笠巻（2013）⁹⁾で用いられた心理社会的ストレスの13項目について、5件法（非常にあてはまる、ややあてはまる、どちらでもない、あまりあてはまらない、全然あてはまらない）でたずねた。今回の分析には、「体重・体脂肪率が高いことが気になる」と「体重・体脂肪率が低いことが気になる」という体型に対する懸念をたずねる2項目を用いた。

※注）今回の分析には含んでいないが、調査時には、上記項目の他、甘味の好き嫌い、甘味を欲するタイミング、甘味選択時に気にすること、甘いものを食べるときに健康面を気にするか、甘味の意義、自己肯定感、パーソナリティ等についても調査を行っている。

3. 分析方法

1) 量的データの分析

甘味摂取頻度と幸福感・背徳感・体型懸念との関連を検討するため、スピアマンの順位相関係数を算出して検討した。甘味摂取頻度は、「ほぼ毎日 = 4、週2、3回 = 3、月数回 = 2、ほとんど食べない = 1」とした。幸福感および背徳感は、「非常に感じる = 4、やや感じる = 3、あまり感じない = 2、全く感じない = 1」とした。体型懸念は、「非常にあてはまる = 5、ややあてはまる = 4、どちらでもない = 3、あまりあてはまらない = 2、全然あてはまらない = 1」とした。分析にはSPSS version 21を用いた。さらに背徳感が甘味摂取頻度と体型懸念の関連の媒介変数として機能するかを検討するため、構造方程式モデリング（SEM）を用いた。構造方程式モデリングの分析にはAmos version 24を使用し、甘味摂取頻度を独立変数、体型懸念を従属変数、背徳感を媒介変数として設定した。

2) 質的データの分析

自由記述によって得られた背徳感を感じる理由について、記述内容の分類と検討を行った。

結果

1. 甘味の摂食頻度

甘いものを「ほぼ毎日」摂取している人は43名（33.9%）、「週2、3回」摂取している人は62名（48.8%）、「月数回」摂取している人は17名（13.4%）、「ほとんど食べない」人は5名（3.9%）であった。大学生の多くが週に複数回甘味を摂取しており、甘味摂取は日常的な行動として定着していることが示された。

2. 甘味摂取時の幸福感および背徳感

甘味摂取時の幸福感については、「非常に感じる」と回答した人が91名（73.4%）、「やや感じる」と回答した人が30名（24.2%）であり、ほとんどの大学生が甘味を摂取することで幸福感を感じていた。

一方、背徳感については、「非常に感じる」と回答した人が10名（8.1%）、「やや感じる」と回答した人が50名（40.3%）で約半数の大学生が背徳感を感じていた。反対に「あまり感じない」と回答した人は37名（29.8%）、「全く感じない」と回答した人は27名（21.8%）であり、約半数の大学生は背徳感を感じていなかった。

甘味摂取時に感じる幸福感と背徳感のクロス集計表をTable1に示した。幸福感を「あまり感じない」と回答した人は、いずれも背徳感を「全く感じない」または「あまり感じない」と回答していた。幸福感を「非常に感じる」と回答した91名のうち、約半数の48名が背徳感を「非常に感じる」「やや感じる」と回答しており、幸福感と背徳感は同時に生じる可能性があることが示された。一方で幸福感を非常に感じている人で背徳感を「あまり感じない」「全く感じない」と回答した人も約半数おり、甘味を摂取する際の感情反応には個人差があることがうかがえた。

Table1 甘味摂取時の幸福感と背徳感のクロス集計

	背徳感				合計	
	非常に感じる	やや感じる	あまり感じない	全く感じない		
	<i>n</i> (%)	<i>n</i> (%)	<i>n</i> (%)	<i>n</i> (%)		
幸福感	非常に感じる	7 (5.6)	41 (33.1)	24 (19.3)	19 (15.3)	91 (73.4)
	やや感じる	3 (2.4)	9 (7.3)	12 (9.7)	6 (4.8)	30 (24.2)
	あまり感じない	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.8)	2 (1.6)	3 (2.4)
合計	10 (8.1)	50 (40.3)	37 (29.8)	27 (21.8)	124 (100.0)	

注) %の合計が合わない場合があるが四捨五入して表記しているためである。

3. 甘味の摂取頻度、甘味摂取時の幸福感、背徳感の関連

甘味摂取頻度、甘味摂取時に感じる幸福感および背徳感の関連を検討するため、3変数間の相関係数を算出した。各変数の平均値、標準偏差はTable2に示した。甘味摂取頻度は幸福感と正の相関 ($r=.315, p<.001$) がみられ、甘味を頻繁に摂取する人は摂取時により幸福感を感じるといえる。また、甘味摂取頻度と背徳感との間にも有意な正の相関 ($r=.227, p=.011$) がみられ、甘味摂取頻度が高い人ほど、背徳感を抱きやすいといえる。

一方、幸福感と背徳感の間には有意な相関はみられず ($r=.115, p=.204$)、甘味摂取に伴う肯定的な感情と否定的な感情は独立して生じる可能性があることが示唆された。

4. 体型懸念と甘味摂取頻度、甘味摂取時の幸福感、背徳感との関連

本研究では、体型懸念を「体重・体脂肪率の高さへの懸念」と「体重・体脂肪率の低さへの懸念」の2項目で

調査し、それぞれについて甘味摂取頻度、甘味摂取時の幸福感、背徳感との関連を検討するため、相関係数を算出した。各変数の平均値、標準偏差はTable2に、各変数間の相関係数をTable3に示した。その結果、背徳感には「体重・体脂肪率の高さへの懸念」と有意な正の相関がみられた ($r=.400, p<.001$)。これは、甘味摂取時に背徳感を強く感じている人ほど、自身の体重や体脂肪率の高さに対する懸念が強い傾向があることを示している。しかし甘味摂取時の幸福感については、「体重・体脂肪率の高さへの懸念」の項目と有意な相関はみられなかった。

甘味摂取頻度は「体重・体脂肪率の高さへの懸念」と有意な正の相関がみられた ($r=.199, p=.025$)。これは、甘味を頻繁に摂取する人ほど、体重や体脂肪率の高さに対する懸念が比較的高い傾向があることを示している。

なお、「体重・体脂肪率の低さへの懸念」との関連については、いずれの変数とも有意な相関はみられなかった。

Table2 各変数の平均値および標準偏差

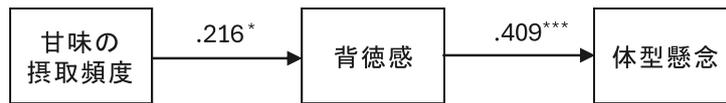
	平均値	標準偏差	
摂取頻度	3.13	0.79	
幸福感	3.71	0.51	
背徳感	2.35	0.91	
体型懸念	体重・体脂肪率が高いこと	3.17	1.46
	体重・体脂肪率が低いこと	1.90	1.10

Table3 体型懸念と甘味摂取頻度、甘味摂取時の幸福感、背徳感の相関係数

	摂取頻度	幸福感	背徳感	
体型懸念	体重・体脂肪率の高さへの懸念	.199 *	-.028	.400 ***
	体重・体脂肪率の低さへの懸念	.137	-.052	-.040

***: $p<.001$, *: $p<.05$

注) 各変数のサンプルサイズは、摂取頻度・体型懸念は $n=127$ 、幸福感・背徳感は $n=124$ である。



注) 数値は標準化係数である。誤差変数は省略した。

***: $p < .001$, *: $p < .05$

Fig.1 最終的なモデルの推定結果

5. 甘味の摂取が体型懸念に与える影響の検討

甘味摂取頻度が体型懸念に与える影響において、背徳感が媒介変数として機能するかを検討するため、構造方程式モデリング (SEM) を用いて分析を行った。モデルは、甘味摂取頻度が背徳感に影響を与え、背徳感が体型懸念に影響を与えるという媒介構造を仮定したものである。体型懸念は、摂食頻度や背徳感と有意な相関がみられた「体重・体脂肪率の高さへの懸念」を用いた。摂食頻度から体型懸念への直接パスは有意でなかったため、当該パスを除去したモデルを検証した。モデルの適合度は、 $\chi^2 = 1.417$ ($df = 1, p = .234$), Comparative fit Index (CFI) = .983, RMSEA = .058 (90% C.I. = .000-.253) であり、良好な適合を示した。

分析の結果、甘味摂取頻度は背徳感に有意な正のパスがみられた ($\beta = .216, SE = .102, p = .014$)。また、背徳感は体型懸念に対して有意な正のパスがみられた ($\beta = .409, SE = .131, p < .001$)。この結果から甘味摂取頻度が体型懸念に与える影響の一部が背徳感を介して間接的に生じていることが示された。

6. 甘味摂取時に背徳感を感じる理由

甘味摂取時に背徳感を感じる理由をたずねたところ、74名から回答があり79の記述が得られた。Table4に主なカテゴリーと記述数を示した。

最も多かった理由は、「体重・体型への影響」で、「太る」「食べ過ぎて太らないか心配になるため」「体型に出ってしまった」など、甘味の摂取による体重や体型変化への不安が背徳感を生じさせていた。

その次に多かった理由が「健康・身体への悪影響の懸念」であり、「健康によくない」「体に悪そう」「肌荒れしそう」「ニキビができそう」「虫歯になりそう」など、甘味摂取が健康面や身体面に悪い影響を及ぼすという認識が背徳感の生起に影響していた。

その他には「カロリーが高い」「カロリーを気にしてしまう」など、「カロリーへの意識」が理由として挙げられていた。また、「ダイエットするって決めたのに食べてしまった」「我慢できなかった」など、自己管理・

自己制御ができなかったという意識が甘味摂取に対する背徳感を生じさせている人もみられた。Table4では「その他」に含めているが、「脂っこい」「クリームが多いと重く感じる」など、甘味摂取時の感覚的な重さが身体的な不快感として認識され、背徳感につながっているケースもみられた (2名)。背徳感を「あまり感じない」「全く感じない」と回答した人の中には、「食べたいものを食べたい」という理由がみられた (2名)。

Table4 背徳感を感じる主な理由と記述数

	記述数
体重・体型への影響	42
健康・身体への悪影響への懸念	17
カロリーへの意識	7
自己管理・自己制御の失敗	5
その他	7
わからない	1
合計	79

考察

本研究では、大学生における甘味摂取頻度と、摂取時に生起する幸福感および背徳感、さらに体型懸念との関連を検討した。その結果、甘味摂取は多くの大学生にとって日常的な行動であり、摂取時には幸福感が得られる一方で、一定数の学生が背徳感も同時に経験していることが明らかとなった。

甘味摂取頻度と幸福感との間に有意な正の相関がみられ、甘味摂取頻度が高いほど甘味摂取による幸福感を感じやすいといえる。この結果は、甘味が肯定的な感情を喚起するという先行研究 (門間, 2013²⁾; 中村ら, 2020³⁾; 櫻井・山本, 2023⁴⁾) の知見と一致しており、甘味摂取が気分転換やストレス緩和の手段として機能している可能性を支持するものである。

一方で甘味摂取頻度と背徳感との間にも有意な正の相関がみられたことは、甘味摂取が肯定的な感情だけでなく、否定的な感情も引き起こす可能性が示唆される。甘味摂取頻度が背徳感を高めるという結果は、Rozin ら (2003)⁶⁾ や渡會ら (2018)⁷⁾ の研究と一致しており、甘

味摂取が体型への意識や規範意識と結びついている可能性が高いことが示唆される。背徳感を感じる理由についての自由記述の分析からも、甘味摂取に対する背徳感の背景には、「健康に悪い」「自己管理ができなかった」といった自己管理の失敗感や健康への懸念がみられた。これは、現代青年が甘味摂取を肯定的な感情をもたらす行動として認識しつつも、同時にそれを「望ましくない行動」として認識していると考えられる。また背徳感を感じる理由について「太る」といった記述が多くみられたことから、外見についての自己評価も背徳感に関連していると考えられる。こうした甘味摂取時の背徳感と体型への意識の関連の仕方は性によって異なる可能性もあり、今後の検討が望まれる。

さらに、背徳感と体型懸念との間に関連がみられたことは、甘味摂取に伴う否定的な感情が自己のボディ・イメージや体重への意識と密接に関連していることを示している。構造方程式モデリングの結果から、背徳感が甘味摂取頻度と体型懸念の間の媒介変数として機能していることが示された。この結果は、甘味摂取が直接的に体型懸念を高めるのではなく、摂取時に生じる背徳感が自己評価や身体意識に影響を与えるという心理的メカニズムを示唆している。今回は背徳感が体型懸念と高めるという観点で検討したが、日常的に生じている体型懸念が甘味摂取による一時的な背徳感を高めるなど、体型懸念と背徳感が双方向に関連するというメカニズムがある可能性も考えられる。この点は今後検討する必要があるだろう。

また、幸福感と背徳感の間に有意な相関がみられなかったことは、甘味摂取に伴う肯定的感情と否定的感情が必ずしも連動して生じるわけではなく、個人の価値観や身体意識、摂食習慣などにより独立して経験される可能性を示している。食行動が「喜びの源」であると同時に「心配と懸念の源」として認識されるという Rozin ら (2003)⁶⁾の指摘にもあるように、甘味摂取が複雑な情動体験を伴う行動であることが示唆される。甘味摂取によって幸福感を感じつつ背徳感も感じる人もいれば、幸福感を感じるのみで背徳感を感じない人もおり、甘味摂取に対する情動反応には個人差が大きいことがうかがえる。こうした個人差が生じる要因は何であるのかを検討することが今後の課題である。

自由記述の分析からは、背徳感の理由として「体重・体型への影響」「健康・身体の悪影響への懸念」「カロリーへの意識」「自己管理の失敗」などが挙げられ、甘味摂取に対する否定的感情が多面的な要因によって形成され

ていることが明らかとなった。背徳感を感じないと回答した人の中には、「食べたいものを食べたい」という価値観をもつ人もおり、甘味摂取に対する肯定的な自己受容が背徳感の軽減に寄与している可能性も考えられる。

今回の検討から、甘味摂取に伴う情動反応は、単なる味覚体験にとどまらず、個人の身体に対する意識、自己評価、価値観などと密接に関連していることが示された。甘味摂取行動の心理的背景の理解を深めるために、今後は、個人のボディ・イメージや自己評価、自己制御、価値観、社会的規範との関係性をさらに精緻に検討することが必要であるだろう。

利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

引用文献

- 1) Steiner JE, The gustofacial response: observation on normal and anencephalic newborn infants. *Symp Oral Sens Percept*, **4**, 254-278 (1973)
- 2) 門間敬子, 学生の菓子に対する意識, 京都女子大学生活福祉学科紀要, **9**, 19-26 (2013)
- 3) 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, 日本家政学会誌, **71**, 105-117 (2020)
- 4) 櫻井瞳, 山本ちか, 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—, 名古屋文理大学紀要, **23**, 109-114 (2023)
- 5) Macht M, Simons G, Emotions and eating in everyday life, *Appetite*, **35-1**, 65-71 (2000)
- 6) Rozin P, Bauer R, & Catanese D, Food and life, pleasure and worry, among American college students: Gender differences and regional similarities. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85-1**, 132-141 (2003)
- 7) 渡會涼子, 安友裕子, 北川元二, 若年女性のやせ願望と心理的ストレスが食行動に及ぼす影響, 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報, **10**, 45-56 (2018)
- 8) Zhu J, Zhu Y, Zhao Z, Huang Q, Liu C, Zeng Z, Association between body esteem and sugar-sweetened beverage intake among Chinese undergraduate students: A cross-sectional study, *Frontiers in Nutrition*, **11**, 1465518 (OPEN ACCESS) (2025)

- 9) 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)

付記

本調査の実施にあたり, 調査にご回答いただいた皆さまに心より感謝申し上げます.