

---

# ヘルスリテラシーと「素人の知」

---

## ——若者の健康志向におけるバランス感覚

---

森 美里

### 1. はじめに

健康至高主義の現代において、人々は専門家や国からヘルスリテラシーを持たなければならないといわれている。政策、セミナーやメディアなど様々な媒体を通してヘルスリテラシーの獲得は推奨され、そこでの「ヘルスリテラシー」についての言い回しも様々である。

しかし、人々はすでにヘルスリテラシーを手にしている。それが「素人の知」である。「素人の知」とは、特に若者に顕著に見られる、「専門知」と「経験知」をミックスさせた、人々オリジナルの知識である。人々が日常生活の中で活用している健康に関する知識は、科学的根拠をもつと証明された「専門知」のみで形成されているのではない。「専門知」と、彼らが実際に生活の中で得てきた、彼らにとって最も信憑性が高い「経験知」によって構成されているのである。その知識は使い勝手のよい形に変えられており、その身丈にあったという性格ゆえに実用性の高い「健康知」になっており、その知識の活用が人々に広く見られる健康志向の特徴となっているのだ。

この「素人の知」は、「専門家の知」と対比して使われる。柄本によると、1970年代から始まる医療の社会化、医療問題の大衆化の急激な進行により、専門家だけでなく大衆的認識の有様も研究対象として注目されてきた (cf. 柄本2002:15)。エレン・アナンデール<sup>1</sup>によれば、「健康と病に関しては、身体における「ありふれた経験」を見つめる必要がある。なぜならば、専門家ではない素人たちの説明によって明らかにされるみずからの身体に対する知覚は、日常的な経験の中から引き出されるものだからだ。」(柄本2002:15)。

人々は健康に関する情報を読み解いて取舍選択する。その情報をそっくりそのまま取り入れるわけではなく、彼らの「経験知」と照らし合わせながら情報を選んでいる。その基準が個々人オリジナルなものであるために、間違った認識を生みやすいのも事実である。しかし、人々にとって最終的に重要なのは、精神的・身体的両面にわたる「自分にとっての効果の有無」である。

ここで明らかにする必要があるのは、まず「素人の知」が本当に人々の食生活の中に介在しているのかという点だ。本論文では実際に人々の食生活を対象にしてサンプル調査を行い、「素人の知」の有無を明らかにする。そしてその有無を確認した上で、そこに見られるだろう「素人の知」の特徴である「専門知」と「経験知」の有無、「健康知」の真偽(栄養学・医学的見地から)、

---

<sup>1</sup> Ellen Annandale.1998. *The sociology of Health and Medicine: A Critical Introduction*. Polity Press.p.58

「素人の知」がもつ性格を明らかにしたい。

本論文はまず日本における健康志向の系譜について検討する。その上で、長崎大学生を対象としたサンプル調査をもとに若者の健康志向における「素人の知」の析出を試みる。学生を対象としたのは、彼らが時間的・環境的に食行動においてあまり制約を受けておらず、比較的自由に食行動を行うと考えられるからである。つまり、彼ら自身の意思を食行動に反映させやすい存在だと推測しての判断である。そして、最後に「素人の知」の特色と、その形成について考察を行う<sup>2</sup>。

## 2. 健康志向をとりまく諸概念

### 2-1. 養生と健康

日本の健康思想が大きな変化を見せたのは、明治時代であるといわれているが、それ以前の健康思想を支えるキーワードは、むしろ「養生」であった。「健康」と「養生」のあいだには明確な差異が見られる。

「養生論」においては、人間は完全な体をもって生まれてくる存在であり、本来備わっている元気を損なわないように保存・回復するのが養生の目的であると考えられていた。しかし、「健康」においてはむしろ、人間は不完全な体をもって生まれてくるとされ、知識を増やし、体を鍛え、完全に近づくのが目的であると捉えられる。この違いの背景にあるのは、それぞれに影響を与えた思想の違いである。日本の「養生」は中国から入ってきた概念であり、古来中国では先人を尊とみ、先人の考えこそが正しいので競って先人の考えを理解しようとしていた。そこでは「善悪」こそが養生／不養生の基準であった。

それに対して「健康」は「西欧化」の影響を強くうけており、真実は時代とともに科学によって解明されていくのであって、「真実は未来にある」との考え方が背景にあったといえる（瀧澤1998：18-42、北澤2000：150-153）。したがって、生理学的法則における「正誤」が判断基準となるため、健康／不健康の判断に、人間の判断や恣意が入り込む余地がない。

しかし、本論文では「健康」に対するこの基準のあり方に異を唱えたい。つまり、本論文の主張は、「現代人の健康であるかどうかの判断には、恣意性が非常に入り込みやすいのではないか？」ということだ。本論文では、健康かどうかは、自身の身体に対する知覚や、実行した手段による満足感から判断され、その点こそ「素人の知」の特徴であると捉えている。

### 2-2. 現代の健康志向

現代の日本社会の健康志向は以下の3つのキーワードによって整理できる。そのキーワードとは、「ヘルスリテラシー」、「ヘルシズム」、「フードファディズム」である。

ヘルス・リテラシー（Health Literacy）とは「自分自身の健康を維持するためのリテラシー」であり、柄本「私たちは、健康を脅かす様々なリスクを“自力”で回避し、責任を負って生き抜

<sup>2</sup> なお、紙幅の都合上、ここでは資料と分析のほとんどを掲載することができない。よって本稿では概要のみを示すことにする。詳細なデータは卒業研究を参照されたい。

くためのリテラシーを“自発的”に確保しなければならない。」(柄本、2002)と述べている。

ヘルシズム (Healthism) とは、現代日本社会における「健康至高主義」を意味する (作道1995)。

現代の日本社会にはヘルシズムが蔓延し、人々はヘルスリテラシーの獲得に邁進している状態にある。その一方でフードファディズムに陥ってしまう人々も存在する。つまり、ヘルシズムという状態の中には、ヘルスリテラシーとフードファディズムの両方が包含されており、両者は互いに影響を及ぼしあっている状態にあるのである。

フード・ファディズム (Food Faddism) とは、食べ物 (food) に対する一時的流行・熱狂 (fad) のことであり、食品や栄養が健康や病気に与える影響を過大に信じたり評価することである (高橋1998)。フードファディズムについては、企業の過度の宣伝広告やメディアによって作られる面が大きいとされる。メディアの扇動と流行には大きく3種類がある。(1)「食品を食品成分に“薬効”を期待させ、“治療”につかう」という健康効果主義をうたう食品の爆発的な流行、(2)万能薬的効能をうたう目新しい「食品」(いわゆる健康食品あるいは栄養補助食品)を流行させる、(3)食品を非常に単純に体に“良い”“悪い”と決め付ける、食品に対する不安の扇動 (高橋2003; 15-17、1998: 29)。

健康を害するリスクを自力で回避するために人々は知恵をつけようとするが、本人はリテラシーを獲得したつもりでも実際は違う場合がある。自発的になりすぎて盲目状態となり情報の信憑性に対する判断力を欠いたり、またはリスク回避に敏感になりすぎて過度に依存してしまったりするのである。その結果、フードファディズムに陥ってしまうのだ。「素人の知」の中にも、このフードファディズムが潜んでいる可能性は十分に高いといえる。

### 2-3. 食行動の心理過程

私たちは、「おいしい」「おいしくない」といったこれまでの経験や、外部から得た情報によって食べるものを選ぶが、健康志向の強い現代においては、その認知=食品選択に「健康」というバイアスのかかる傾向が強い。具体的には、健康的だというだけでその食物を好んで摂取したり、また不健康的だというだけでその食物を避け、嫌悪するようになりがちなのである。

健康志向に関わる特徴的な心理過程の一つに、「ネガティビティ・バイアス」がある。ネガティビティ・バイアスとは、「対象が何であれ、好印象から悪印象への推移はすばやく起こるが、その逆すなわち悪印象から好印象への推移には時間がかかるという現象である。好ましい情報よりも好ましくない情報の方をわれわれはより以上に重視するというもの」(今田2005: 76、77)である。これが健康志向に関わると以下のようなプロセスが想定される。たとえば、「脂質」は人間のエネルギー源の一つで必須の栄養分であるが、同時に肥満のもとになり生活習慣病をひきおこす元凶という見方もある。人々はこの「脂質は健康によくない」というネガティブな情報を重視し、「脂質をとらないように努める」ようになる。健康志向の場合は情報の質やその受け取り方によってはフードファディズムに陥ってしまう可能性がある。

もうひとつ健康志向の背後にある心理過程に、「ヒューリスティクス」がある。ヒューリスティクスとは、「ある問題を解決する際に、必ずしも成功するとは限らないが、うまくいけば解決に要する時間や手間を減少することができる手続や方法」(今田2005: 172)である。人々が健康食

品や栄養補助食品を利用する理由の一つとして、このヒューリスティクスが登場する。食行動における健康問題の解決にヒューリスティクスを採用し、結果として誤った結果を導くことは大いにありうる。これもフードファディズムの脅威の一つだといえる (cf. 今田2005:172)。

高橋は、「自分の食生活はこれでいいのだろうか、とある種の不安を抱える消費者の心にサプリメントは免罪符とされることがある」(高橋2003;24)と述べている。つまり、健康への悪影響を免れようとして、人々がある食べ物に「免罪符」的な役割を期待して組み合わせを考えている、ということである。例えば、「ケーキを食べたあとに、野菜ジュースを飲んで安心する」といったような行動は、「ケーキという健康にマイナスの食品を食べてしまった罪悪感を、野菜ジュースという健康によいプラス食品をとることでぬぐおう。健康への影響差し引きゼロにしよう。」という心理、すなわちバランス感覚を背後にもっているのだ。

### 3. 食品の組み合わせに見られるバランス感覚の調査

#### 3-1. ねらい

本章では、健康志向に溢れている現代特有の、若者の間に見られる食にかかわる健康志向と、その背後にある心理過程を明らかにしたい。ここで言う「健康志向」とは、「ケーキと野菜ジュース」などの一見理解しがたい食品の組み合わせをするといった、独自の健康観にもとづいたバランス感覚を意味する。そのバランス感覚を支える知識は、前章で検討した「素人の知」の特徴を持っていると仮定され、しかも、フードファディズム的な特徴を併せ持っている可能性がある。

#### 3-2. 調査方法

##### 3-2-1. 食品の組み合わせパターン調査

調査は、2006年10月30日から11月10日にかけて、長崎大学の学生食堂1階(以下、学食と表記)、および長崎大学生活協同組合コープ文教店(以下、生協と表記)において実施した<sup>3</sup>。その手法を以下に示す。

学食および生協に昼食をとりきた学部生・院生に声をかけ、彼らを選んだ昼食のメニューを見せてもらい、トレーの上の写真を撮影した。男女の違いが分かるよう、女性のトレーには目印をのせて撮影した。必要に応じて、撮影の際に何人かに話を聞かせてもらった。サンプル総数は428で、そのうち学食が333、生協が95である。それぞれの内訳は、学食は男性204女性129、生協は男性58女性37となっている。ここで得たサンプルを、食品をカテゴリーごとに分類して分析する。

最後に、本調査の実施場所を学食および生協にした理由は、学食のメニュー選びのシステムにある。食品はカテゴリー別に分けて設置されており、その順番は、進行順に「麺類」、「カレー類」、「サラダ」と「副菜」、「主菜」、「ご飯類」、「スープ」、「副菜」「定食」となっている。利用者は先にトレー、はし(必要であればスプーンやフォーク)をとり、先に示した順番で各カテゴリー

<sup>3</sup> この調査を実施するにあたって、長崎大学生活協同組合および学食の代表責任者から協力を仰いだ。謝して記す。

を物色し、食品を選んでいく。全員が同じ流れに沿って進みメニューを選ぶ。各コーナーにはその日提供されているメニューの写真が貼られており、値段やカロリー情報も掲載されている。

学食における調査には以下のような3つのメリットがある。(1)長大生が昼食によく利用する施設であるため、日常的な食事の組み合わせを調査できる。(2)カテゴリー別に組み合わせていくため、それぞれの食品群の役割を意識し、バランス感覚を発揮する傾向がうまれる。(3)カロリーが表示されているため、その要素が食物選択に影響を与えている。

### 3-2-2. 健康な食生活についての聞き取り調査

食品の組み合わせパターンについての学食および生協での調査(以下、調査1)に加えて、聞き取り調査を実施した。本調査の目的は第一に、調査1で得た食品の組み合わせパターンが、どのような意識からくるものなのか、その発言から裏付けをとることにある。また第二に、そこでの彼らの「健康」の捉え方とはどのようなものなのか、そして第三にそこでの「素人の知」の存在とその「具体的な性格等を、得られた発言をもとに明らかにすることである。実施時期は2007年1月の第3週、長崎大学の環境科学部生8人に対して行った。内訳は男性3人、女5人である。

### 3-3. 頻出するパターンの組み合わせの抽出

分析の第一段階として、サンプルとして集めた333枚の写真に写っている食品を、カテゴリーごとに分類した。このカテゴリーは基本的に長崎大学生協の学食における分類をもとにしているが、分析のために若干変更している。分析では学食でのカテゴリーを参考に、「ご飯」「麺類」「カレー類」「主菜」「主菜(サ)」「副菜(主)」「副菜」「サラダ」「デザート」「デザート(菓子)」「スープ」の10カテゴリーに分類した。

長崎大学の学生の、食品の組み合わせパターンの特徴を明らかにするため、頻出する組み合わせパターンを抽出した。「ご飯」を選択する割合が、男女ともに7割を越えていたため、「ご飯」を選択した場合の組み合わせパターンを抽出した。この作業により長崎大学の学生の食品選択には3つの特徴があることが明らかになった。

第一は、品数が少なくカロリーが低い食事をとる、という点である。ここから、「カロリーをとり過ぎず、栄養価が偏らないバランスのよい食事をしよう」というヘルスリテラシーの浸透が見られる。

第二に、男女とも野菜を日常的に摂取しており、野菜を取る習慣・とらなくてはいけないという意思がほとんどの人にある、という特徴があった。

第三に、野菜の摂取に関しては、「消極的タイプ」と「積極的タイプ」があるということも推測できた。消極的タイプとは、野菜は最低限量取ることが目標で、その摂取自体には悦びがないタイプで、積極的タイプとは、野菜を取ることに複数の付加価値を見出し(健康になれる・美味しいなど)、様々な形で野菜を摂取しようとする傾向があるタイプを意味する。

### 3-4. 野菜の摂取におけるバランス感覚

長崎大学の学生の食品の組み合わせパターンから、3つの特徴を明らかにしたところで、次に「バランス感覚」について検討する。その方法は以下の通りである。(1)「サラダ」+ $\alpha$ の組み合

わせパターンを抽出する、(2)抽出した組み合わせパターンから、「サラダ」に組み合わせる頻度が高い食品群を調べる、(3)聞き取り調査から、「野菜サラダ」について言及した発言を取り上げる。

分析の結果、「主菜」と「サラダ」の組み合わせにおいて、特徴的に「バランス」を意識しているという傾向がみられた。そこで、「主菜」と「サラダ」の組み合わせに焦点を当て、「バランス感覚」を見ていく。

聞き取り調査から得られた以下のような発言に着目しよう。

1. 「肉とサラダを組み合わせる理由は、肉ばかり食べると罪悪感を感じるから」
2. 「栄養バランス的に一緒にサラダ食べないよりも、食べたほうがいいし、胃も影響を受けない気がする」

この2つの発言の、「罪悪感」や「気がする」という言葉から読み取れるように、この理由は、非常に感覚的で恣意的である。これが彼らの「素人の知」であり、「バランス感覚」である。野菜の栄養価、野菜不足・高カロリーの食事の危険性などについての「科学的」な知識と自らの身体をとおして得た「経験知」の融合で、「油ものには野菜サラダを組み合わせるのがよい」という知識・バランス感覚が生まれているのである。またデータの分析から、長大生の野菜に対する評価は高い一方、油もの・揚げ物・肉の摂取にたいして「罪悪感」という言葉が聞かれ、その評価が決して高くないことを考えると、油ものなどの摂取から生じる健康への悪影響を、野菜（サラダ）の摂取で免れようという心理がある可能性も高い。

#### 4. 素人の知

ここでは、学食で得られたデータを元にした聞き取り調査の回答を分析して、彼ら独自の「素人の知」を明らかにしていく。

柄本は、健康を意識した食行動において「素人の知」を実践する理由を(1)「専門的知の支配」、(2)「リスクへの対処」、(3)「科学的知あるいはマスメディアによる煽動」、(4)「身体的快樂の希求」の4要素に分けられるとした(柄本2002:129)。柄本は(1)について、「専門知である医療や国家政策、健康の専門家の知識をただ無批判に受け入れている状態」だとしているが(柄本2002:14-18)、これより以下の分析では、「学校教育」もこの要素に含まれるものと規定する。(2)の「リスクへの対処」とは、「健康を害するリスクを回避するため素人の知の実践を行うこと」を指す。(3)については、人々が動かされるのは、マスメディアによって発信された科学的知であり、健康を題材にした本やテレビ番組などが多く見られることを重視する。ここでは「マスメディアから発信された科学知の煽動」と新しく定義する。

(4)「身体的快樂の希求」は、柄本によると、「健康への強い希求や恐れはない。しかし、ある行為が、一見科学的知の根拠から離れたところで科学的知の根拠を与えられたため、そこに付加価値を見出し、その行為自体を楽しむ」という現象である(柄本2002:131、136-137)。しかし、聞き取り調査で得られた発言の中には、健康を意識した行為をすることで満足感を得ている、といった知の存在を確認した。ここでは「精神的快樂の希求」と定義し直す。

聞き取り調査の発言に現れる彼らの「素人の知」の実践は、どの要素によるものなのか分類する。4要素のどれにも当てはまらないものにおいては、新しく枠組みを設けて分析する。ここでこの知の実践とは、食行動において、彼らが自分の「素人の知」を持っていること、意識すること、語ること、および実際の食行動に「素人の知」を反映させること、を意味する。

#### 4-1. 専門知の支配

1. 「ご飯、おかず、汁物が基本ってゆー気持ちがある。ほら、給食がそうやったたい？ご飯、おかず、副菜、汁物って感じで。」
2. 「(健康な食生活とは)、3食きちんと決まった時間に食べれる、それで、バランスがよい。」
3. 「日替わりが一番いい、なんだよね。ご飯、副菜、主菜、スープってついてるし、値段もみて安心する、よし、って感じ。」
4. 「(健康な食生活とは) 1日2、3食食べることに、できたら3食食べる、です。」
5. 「(健康な食生活は) まず、それはもちろん、まず3食とること。」

1から5までの全ての発言に見られる「基本的な食事内容」「理想の健康な食生活」の内容を見てみると、その背景には、幼いころからの習慣が非常に強い影響を与えているといえる。その習慣は、主に家庭および教育現場でつくられたものであると推測できるが、その習慣が彼らの「基本的な食事内容」「理想とする健康的な食生活」に与える影響力の強さから、両環境において取り扱われる知識がいかに重要であるか判断できる。この知識が、人々が「健康的な食生活」を規定する際に強い影響力を持つという点と併せて考えると、ここで取り扱われる知識の正誤性がいかに重要かということが理解できよう。「素人の知」の実践では、もとになる「専門知」の科学的正誤は人々にとって重要視されないが、生涯にわたって影響を与え続ける要素であるだけに、実践者も注意を向ける必要があると考えられる。

#### 4-2. リスクへの対処

##### (A群) 摂取

1. 「(野菜は) 帰りが遅いときとかたべなばな一って思う。」
2. 「肉のほうが野菜と一緒に食べなきゃいけない気がする。」
3. 「便秘とか肌荒れとか…そのときは野菜って思うかも。ビタミンCって思うもん。」
4. 「週の半分以上自分でつくったたら健康かな。」

##### (B群) 排除

5. 「ずっとこーゆー(不規則な)生活してるわけたい？ そうしたら肌も荒れるし、ストレスもたまるし…(中略) 安いでだけでファーストフードは食べない」
6. 「(健康のためには) やっぱり食を変えるかー、絶食がいいらしいよ。プチ絶食？ 一日何も食べんで、水だけ飲む。やっぱ食べるってことは毒素とることになるもん。やっぱ食べるってことは毒素をとることになるもん。」

それぞれの発言における「リスク」とはもちろん「健康を害する可能性」である。そのリスクへの対処として人々は「素人の知」を実践しているが、その実践の仕方に特徴があるので、その

点に注目する。

A群の発言からは、何かを摂取することでリスクを回避しようとしていることが読み取れる。例えば1は、野菜を食べることで、夜遅くまで活動し十分な休養がとれずに健康に悪影響だ、というようなリスクから免れようという意識が見られる。2では高カロリー摂取の栄養の偏りからくる健康への悪影響、3、4では不規則な生活からくる肌荒れやストレスを、それぞれ野菜の摂取によって回避・改善しようとしている。

これとは逆に、B群では何かを排除することによってリスクを回避しようとしている。5では不規則な生活の中でも、ファーストフードは食べないことによって、さらなる健康状態の悪化というリスクを回避しようとしている。6では、食べるという行為は毒素をとるという行為であると解釈されており、「プチ断食」によって、健康への害を回避できると考えている。自分にとっての有効性を何よりも重要視するのが「素人の知」の形成・実践の特徴であるといえる。

#### 4-3. マスメディアから発信された科学知の煽動

1. 「ご飯、麺ってどっちも炭水化物って感じやし。」
2. 「便秘とか肌荒れとか・・・そのときは野菜って思うかも。ビタミンCって思うもん。」
3. 「今まで健康って思ってたけどー、こないだテレビであるある大辞典みたときに、現代人の1日の野菜摂取量ってゆーのを見て、ぜんぜん足らんって思った。野菜不足だなって思う。それがまず1番かな。」
4. 「サラダが野菜ジュースの役割しとるかな。」
5. 「野菜ジュース＝野菜やけん飲んどる。」

4と5の発言は、野菜ジュースの飲用と野菜の摂取が、どちらも同じ効果を彼らの身体にもたらすと考えていることが分かるものである。この「野菜ジュース＝野菜」という考えは栄養学的には必ずしも成り立つ等式とはいえない。高橋はこのような「野菜ジュース＝野菜」と考える傾向がある人々について言及し、「野菜ジュース＝野菜」という等式は成立しないこと、人々がそのような等式をイメージしてしまうのは広告門文言の影響がある、と指摘している（高橋2003：176-180）。

野菜ジュースの飲用に限らず、1も「デンプンや糖分などの炭水化物は太る」というテレビや雑誌の情報を鵜呑にした発言である。2は女性向け雑誌でよく取り上げられるテーマであるが、便秘や肌荒れに関わらず、野菜が様々な症状を改善してくれるという文言がコーナーを変えつつ唱えられており「とりあえず野菜をとればいいか」という認識をうみだしている。

3の発言をした男性は、現代人に1日に必要な野菜の摂取量をテレビの情報から知り、自分に当てはめるとやはり自分も明らかな野菜不足であると認識した。そして今まで自分のことを健康であると思っていた彼は、この野菜不足という状態を真摯に受け止めて自分が不健康だと考えたのであろう。「野菜不足」を解消するための解決策が「野菜を摂取すること」である場合はひとまず問題ない。しかしこの解決策が「野菜ジュースを代わりに飲用する」という行為につながると、その行為はフードファディズムの側面をもつといえる。しかし、「知識が持つ科学的な根拠よりも、自己の身体および精神に対する有効性が重要視される」のが「素人の知」の特徴で

あるため、「フードファディズム」であると断言し、ただ非難するのは適切ではないだろう。

#### 4-4. 精神的快楽の希求

1. 「(野菜は) 帰りが遅いときとかたべんばなーって思う。」
2. 「青汁。よくわかんないけど、味に、元気になる。体が楽になるような、気が…うん、気がする。」
3. 「サラダとったら、健康意識してるじゃん、あたし、みたいな？」
4. 「日替わりが一番いい、なんだよね。ご飯、副菜、主菜、スープってついてるし、値段も。みて安心する、よし、って感じ。」

1の発言は、「リスクへの対処」の部分でも抜粋したものであるが、見方によっては「野菜をとることで実際に健康になれることがもちろん一番いいが、野菜を取ってなんとなく健康によさそうだと満足するだけでもいい」という心理が読み取れる。2から4についても、実際の効果にはそれほど執着せずに、「なんとなく」の効果と、その行為を行うことで得られる満足感を重視している。3を例に挙げて分析してみよう。通常は健康になるという「目的」のため、サラダ(野菜)を食べるという「手段」がとられるが、この場合は健康になるという「目的」は薄められ、サラダをとるという「手段」こそが「目的」になってしまっているのである。これは、健康によいことを実践すること自体が満足感を得る要因になり、そこに健康に対する強い希求や健康への害に対する危機感が存在しないのだ、と解釈することもできる。現在の健康志向および「素人の知」の抱える問題点のひとつとして、このような「手段の目的化」、「健康への執着の裏にある健康への執着のなさ」が挙げられるのかもしれない。

## 5. 終わりに

1章では、健康に関する3分野からの諸概念を紹介し、2章3章では、長大学生を対象に定めて若者の食生活について調査し分析を行った。長大学生の食生活の調査・分析から、彼らが本論文のテーマである「素人の知」を持ち活用していることが明らかになった。「素人の知」自体、彼ら一人一人独自のものという性質をもつため、その内容や性格の全てを網羅できる分析となっているかは疑問が残る。これは今後さらなる研究が望まれるところであろう。

最後に1～3章の内容を包括し、長大学生を例に分析した、食生活における「素人の知」を、現代の健康志向においてどのようにとらえることができるか検討し、その位置づけを行ったところで結びとしたい。

現代の健康志向の思想的特徴のひとつに健康至高主義がある。「健康」という枠組みの中で、人々の食生活における「素人の知」をみると、その傾向は確かに見る事ができた。とくに「野菜の摂取」は、3つの傾向を全て含んでおり、現代人の健康志向の特徴のひとつとするとともに、人々が「野菜の摂取」について彼らなりのバランス感覚を持っていることも明らかになった。

また、心理的な側面から現代の健康志向を見たときには、ヒューリスティクスやフードファディズムなどの要素が見られた。「素人の知」はヘルスリテラシーであると同時に、フードファディ

ズム的な性格も帯びているので、第3章で紹介したように「野菜ジュースを野菜としてとる」という行為には、「野菜ジュースは野菜そのものではないが、とらないよりはいいし、効果もあるだろう」というヒューリスティクスも見られた。

「素人の知」は確かに現代の健康志向の表れ方の一つであると位置づけることができよう。しかし、素人の知において重要なのは、科学的根拠やその方法の正誤ではなく、「自分の基準で、自分の身体の知覚・経験を信じ、何よりも自己決定を重んじる」という点である。「健康」に対し、感覚的で、恣意性に富む点こそ、独自性の強い、豊かな語りを生み出す要因なのだ。「素人の知」とは、現代の健康志向の特徴を持ちながらも、その独自性を強く発揮する知、「健康」という枠組みに包括されながらも養生的な性格を持つ知なのである。

「素人の知」の実践に関係する要素ごとに指摘したように、「素人の知」の実践は、本来ならば最も重要視すべき「健康であること」という目的から逸脱し、「健康」に支障をきたす危険性があるのも事実である。「素人の知」が持つ、感覚的・恣意的な面に注目して、これも「正しい」ヘルスリテラシーの一つとするか、一方その特徴ゆえにはらむ危険性に着目し、「素人の知」を非難して「正しい」ヘルスリテラシーの獲得を促すかは、ここで判断できることではない。しかし、「健康」のために実践される「素人の知」は、確実に人々の間に存在しており、今後の日本の「健康」の行く末の検討のため、さらに「素人の知」に着目していく必要があろう。

## 参考文献

- 石毛直道 「栄養の思想」 石毛直道(監修)『講座食の文化第六巻 食の思想と行動』農山漁村文化協会、1999年
- 今田純雄 『食べることの心理学』有斐閣、2005年
- 柄本三代子 『健康の語られ方』青弓社、2002年
- 北澤一利 「健康の誕生」 野村一夫、北澤一利、田中聡、高岡裕之、柄本三代子著『健康ブームを読み解く』青弓社、2003年
- 北澤一利 『「健康」の日本史』平凡社新書、2000年
- 作道信介 「健康への対処：健康食品の広告分析からの予備的考察」『弘前大学保健管理概要』第17号 弘前大学保健管理センター、1995年、pp.29-47
- 高橋久仁子 『「食べもの情報」ウソ・ホント』講談社、1998年
- 高橋久仁子 『「食べ物神話」の落とし穴：巷にはびこるフードファディズム』ブルーバックス、講談社、2003年
- 高橋久仁子 「フードファディズムにみるマスメディアと食」 江原絢子編 『食の文化フォーラム19食と教育』ドメス出版、2001年
- 豊川裕之 「食の思想の底流」石毛直道(監修) 『講座 食の文化 第六巻 食の思想と行動』農山漁村文化協会、1999年
- 瀧澤利行 『健康文化論』大修館書店、1998年
- 野村一夫 「健康クリーシェ論—折込広告における健康言説の諸類型と培養型ナビゲート構造の構築」、「健康の批判理論序説」佐藤純一、池田光穂、野村一夫、寺岡伸悟、佐藤哲彦『健康論の誘惑』文化書房博文社、2000年
- 長谷川敏彦 「21世紀の日本の新健康政策「健康日本21」」 木村修一、桑田有(監修) 日本国際生命科学協会編 『ヘルスプロモーションの科学』建帛社、2005年
- ロビン・B・カナレック/ロビン・マークス・カウフマン 『栄養と行動』 高橋久仁子、高橋勇二訳、アイピーシー、1994年