

食べ物に「善」「悪」はない理由： 「オール・フード・フィット」法とは

「昨日の私は『最悪』...。デザートを2回も食べてしまった。」

「今夜ピザを食べるために、今日は一日『善い』行いを心がけよう。」

「『ジャンクフード』を食べすぎてしまった。」

「彼女はとてもしっかりしていて、『クリーン』な食べ物しか口にしない。」

このような発言に心当たりはありませんか？あなたはおそらくうなずいていることでしょう。それは、私たちの住む社会が[ダイエツト文化](#)に染まってしまっているためです。こうした類の発言がごく当たり前になり、特定の「悪い」「不健康な」食品や食品群全体（炭水化物など）を悪者扱いしたり、「健康的な」「良い」食品には道徳的なお墨付きを与えたりすることが社会的に許容されています。

私は、食事療法以外のアプローチで栄養学に取り組む摂食障害専門の食事療法士です。自分の食の選択を恥じ、ファストフードやケーキを食べることを大きな過ちだと感じている患者さんたちと数え切れないほど話をしてきました。ですが、このように感じているのは摂食障害に苦しむ人だけではありません。実際、[研究](#)によると多くの人が食べ物を道徳的なレンズを通して見る傾向にあります。具体的には、エネルギー密度の高い（つまり高カロリーの）食べ物を「不純」、エネルギーの低い食べ物を「純粋」と見なしています。

幸いにも、ここ数十年で食への新たなアプローチが徐々に確立されてきました。食べ物に対する羞恥心や道徳観念を取り除き、ダイエツト文化に抗って食の喜びを取り戻してくれるこのアプローチは、「オール・フード・フィット」法と呼ばれています。

「オール・フード・フィット」法とは

栄養面におけるオール・フード・フィット法とは、食事や間食にさまざまな食品を取り入れる余地を残し、制限を設けないことです（食物アレルギーがある場合を除きます）。これには、社会的には「不健康」とみなされる食べ物も含まれますが、私はこのような食べ物を「楽しい食べ物」と呼んでいます。栄養価の高い食べ物と自分に合った楽しい食べ物とのバランスをとることが大切です。「食品によっては、体の



「すべての食べ物には栄養があります。すべての食べ物にはカロリーがあり、それがエネルギーに変換されて身体を動かしているからです。」

– 登録食事療法・栄養士、
アレタ・ストーチ

健康のさまざまな面に有益な栄養素を含むものもありますが、栄養価の低い食品が本質的に栄養に欠けているというわけではありません。すべての食べ物には栄養があります。すべての食べ物にはカロリーがあり、それがエネルギーに変換されて身体を動かしているからです」と、登録食事療法・栄養士のアレタ・ストーチ氏は説明します。

また、オール・フード・フィット法では食べ物を単なる栄養物以上のものと認識します。「精神面や感情面の健康、相関的・経済的な健康などさまざまな健康を促進してくれる食品もあります。ダイエット文化ではこのような食品は『悪』または『ジャンク』に分類されます。ですが、あらゆる食品に健康面をサポートする力が多少なりとも備わっているという考えを受け入れれば、あらゆる食品が健康を促進する食事にふさわしいものになります」と、ストーチ氏は付け加えています。

道徳と食の選択を切り離そうとする動きは1990年代に徐々に始まりました。その頃、[ヘロイン・シック](#)（痩せた体、青白い肌、目の下のクマなど、ヘロインを打った直後のようなルックス）が台頭し、ふくよかな体型は敬遠され、アトキンス食やゾーンダイエットのような厳しい制限のあるダイエットが流行していました。[直感的な食事法](#)やダイエットを排除するその他の動きの中で、このような憂慮すべき傾向に対抗する形でオール・フード・フィット法が誕生したと考えられます。「食事としてケールやキヌアを食べるのと同じように、ピザやアイスクリームを食べてもいいのです。これらを食べることに羞恥心や罪悪感を覚えたり、これらを『善』『悪』に分類する必要はありません」と、登録食事療法・栄養士のクリア・リフキン氏（理学修士）は言います。

オール・フード・フィット法が摂食障害からの回復に役立つ理由

オール・フード・フィット法は、食生活重視の社会に暮らす私たち全員に役立つアプローチです。デザートや炭水化物を避けたり、常にフライドポテトよりもサラダを選んだりするなど、社会的に標準化されたルールに従うのではなく、あらゆる食品を意図的に受け入れることで人生がより楽しく、穏やかで充実したものになります。「オール・フード・フィット法が一般に浸透すれば、多くの人解放され救われるだけでなく、特定の食品に対する恐怖心も軽減されるでしょう。また、食べ物をただの食べ物と捉えられるようになります」と摂食障害を専門とする登録食事療法士のレベッカ・ジャスパン氏は言います。さらに、2022年に行われた女子大学生を対象とした[調査](#)では、あらゆる食品の摂取を許可するといった直感的な食事介入が摂食障害のリスクを減らし、体型を受け入れるのに役立つ可能性があることが示されました。

また、摂食障害の治療においてオール・フード・フィット法の採用を勧める研究もあります。2022年に治療施設で行われた直感的な食事法の[調査](#)では、肯定的な治療結果と、あらゆる食品を取り入れるといった直感的な食事能力との間に関連性があることがわかりました。大学生を対象とした[別の研究](#)では、体重測定やカロリー計算などと比較して、直感的な食事法の原則（あらゆる食品を制限なく食べることを自分自身に許可するなど）を取り入れることと、摂食障害の症状の改善との間に関連性が示されました。

私は、回復段階においてあらゆる食べ物を受け入れることができなければ、摂食障害からは抜け出せないと考えています。私の経験上、患者さんが食べ物に関して[中立](#)な立場になり、道徳観念を取り除くことができれば、真の意味での完全な回復へと向かうことができます。患者さんが特定の食べ物を制限したり、食べ方や食べるタイミングに関してルールを設けたりしている間は、完全な自由を手に入れることは不可能です。「摂食障害の治療にオール・フード・フィット法を用いる際は、特定の食品に関する羞恥心や悪名を軽減することが目標です」とリフキン氏は述べています。

その方法の1つは、制限食品のリストを作り、実行可能なペースでリストの食品を1つずつ取り入れるよう努めることです。ストーチ氏は、治療の過程に科学的知識を取り入れることの大切さについて以下のように語っています。「結局のところ、私たちの体はチョコレートに含まれるブドウ糖とリンゴに含まれるブドウ糖を区別することはできないのです。リンゴにはチョコレートにない栄養素がありますか？もちろんあります。ですが、チョコレートにもリンゴにはない栄養素があります。チョコレートが喜びやリラックスをもたらしてくれる一方で、リンゴからはストレスや堅苦しさしか得られないようであれば、チョコレートの方が健康的な選択肢になるのです。」大変な作業ではありますが、私たちの脳は柔軟ですので、時間をかけて繰り返し辛抱強く取り組むことで脳が再構築され、あらゆる食品を中立的に見ることができるようになります。

オール・フード・フィット法のメリット

オール・フード・フィット法は、摂食障害を抱える人や乱れた食生活に悩む人、社会生活を送る中で単に食事する人など、食との関係に関わらずあらゆる人にメリットがあります。オール・フード・フィット法を受け入れることで得られるメリットをご紹介します。

1. **ダイエット文化から自分を取り戻すことができる。**ダイエットや減量は、食の選択について羞恥心や不安を抱いている人々から利益を得る数十億ドルの産業です。オール・フード・フィット法を取り入れると、ダイエット文化から解放されるだけでなく、羞恥心や不安を感じたり、後から埋め合わせしたりすることなく食べたいものを食べられるようになります。
2. **メンタルヘルスが向上する。**食べ物を避けることや食べたものについて心配することに費やすエネルギーが減ると、気持ちに余裕が生まれ、より有意義なことのためにエネルギーを費やせるようになります。ストーチ氏が言うように、オール・フード・フィット法は「人生をより楽に、より楽しく」してくれます。実際、オール・フード・フィット法を採用した直感的な食事法と心理的健康の向上（自分の体に対する執着心の低下やうつ症状の軽減など）との間に関連性があることが**研究**でわかっています。リフキン氏によるとこの方法は特に、食べ物について白黒つける考え方に対抗するのに役立ちます。これは摂食障害からの回復段階によく見られる思考です。
3. **自分と体との関係を修復できる。**オール・フード・フィット法を実践する時間を持つと、**ボディイメージ**の改善や自尊心の向上につながります。これは理にかなっています。食に関するルールを取り払うことで、自分にとって最適な食べ物を選択できるという自信が高まるからです。実際、2021年の**メタ分析**では直感的な食事法を実践した成人と、ボディイメージや自尊心、一般的なウェルビーイングの向上との間に関連性があることがわかりました。
4. **摂食障害の発症リスクを低減できる。****2020年の調査**によると、摂食障害を患っていない人がオール・フード・フィット法を実践すると、ある種の保護機能となり、乱れた食行動を発症するリスクが低下する可能性があることがわかりました。
5. **体の健康が向上する。**「ピザやフライドポテトなど何でも食べることが、どう健康につながるのですか」と尋ねられることがよくあります。経験上、患者さんが食の選択に関してルールを設けていると、過食・制限サイクルなどの不健康なパターンに陥ってしまうことが多いように思います。直感に反するそのようなルールのせいで、制限している楽しい食べ物に執着してしまい、自分の体のニーズをはっきりと感じ取ることができなくなってしまいます。あらゆる食べ物を平等に見ると、楽しい食べ物と栄養価の高い食べ物の自然なバランスを見つけることができるようになります。これが、直感的な食事法のようなオール・フード・フィットの習慣が**食事の質の向上**や**果物や野菜の摂取量の増加**、**血圧やコレステロールなどの代謝指標の改善**と関連している理由だと思われます。

6. **自分の直感と通じ合うことができる。**食事に関するルールは心を乱し、直感の元である体とのつながりを断ち切ってしまう。「食べ物と中立的に向き合うと、**空腹感**や**満腹感**などの体内の合図を手がかりに、身体的、精神的、感情的に心地よい食べ物を判断できるようになります」とジャスパン氏は説明しています。

オール・フード・フィット法を生活に取り入れるためのヒント

オール・フード・フィット法を取り入れようと決めても、そう簡単にできるものではありません。多くの場合、慎重かつ意図的なアプローチに加えて登録食事療法士のサポートが必要です。オール・フード・フィット法を実践する際のヒントをいくつかご紹介します。

1. **「なぜ」を自分で考えてみる。**オール・フード・フィットの考え方が生活にどのようなメリットをもたらすかを探る時間をとってみましょう。「『悪』や『ジャンク』と決めつけている食品が、体以外の健康をサポートしてくれる可能性を考えてみてください」とストーチ氏は提案しています。たとえば、食べ物に執着しなくなり心に余裕ができる、人生にさらなる喜びを見いだせる、旅行先や外食先で心配事が減り自由を感じる、などです。
2. **信念やルールをリストアップする。**「食に関する自分の考えや感情を知ることから始めてみましょう」とリフキン氏は言います。判断はせずに、自分にとって悩みの種になっている食に関する信念やルールをすべて把握してください。書き留めて、進捗に合わせて確認すると良いでしょう。
3. **自分に許可を与える。**準備が（十分に）できたら、これまで制限していた食べ物を取り入れ始めましょう。制限なく何でも受け入れてください。ジャスパン氏はこう付け加えています。「どんな食べ物も制限せず、特別な日や『チートデー』のために取っておいたりもしません。思っていたよりも不安で困難だと感じたら、ペースを落として自分にとってより現実的だと思えるペースで進めてください。私の場合、患者さんが『怖い食べ物』を抱えていたら、困難な食べ物を上位、比較的易しい食べ物を中間、そして容易な食べ物を下位とし、怖い食べ物に順位を付けてもらいます。そして下位の食べ物から始め、時間をかけて上位の食べ物に向かって進めます。」
4. **対処スキルを身につける。**食事のルールを放棄して、これまで制限していたものを食べ始めるのことに不安を感じることでしょう。多くの場合、このような食事のルールは不適応な対処スキルとして機能し、つらい感情や生活状況を麻痺させたり、それに対処したりしてくれます。そのため、食事の際には適応的な対処法を取り入れてつら

い感情を管理する必要があるかもしれません。例として、呼吸練習、グラウンディングの実践、日記、自分を思いやる習慣、セラピストや安心できる人への信頼、音楽鑑賞などが挙げられます。

5. **一貫性を保つ。**これまで制限していた食べ物を取り入れ始めたら、頻繁に摂取し続けるようにしてください。脳はそのような食べ物を脅威として認識する可能性があります。定期的に食べることで初めて、その食べ物に対して平穏な気持ちになり自制心を感じられるようになります。一貫性を定義する厳格なルールはありませんが、1か月間は少なくとも1日おきに、その後数か月間は週に数回、最終的には食べたいときに食べるようにすると効果的です。

6. **サポートを得る。**「新しい食べ物を取り入れるのが非常に困難に感じたり、羞恥心を抑えきれなくなったりした場合は、資格を持つメンタルヘルスの専門家や食事療法士にサポートを求めると良いかもしれません」とリフキン氏は言います。困難に感じる理由が乱れた食生活や摂食障害にある場合は、サポートを求めることがより一層重要です。摂食障害による歪んだ思考や行動パターンに抗うことは、自分一人で行うことでもなければ、強い意志だけでできることでもありません。



食事や食に関するルールについて不安を抱えている場合は、医療提供者や摂食障害の専門家に相談して専門家による評価や必要な支援を受けることが重要です。摂食障害の専門家に無料相談の予約を取ることが、食の自由への道を歩み始めるための手近で便利な方法です。

出典

Lakritz C, Tournayre L, Ouellet M, Iceta S, Duriez P, Masetti V, Lafraire J. Sinful foods: Measuring implicit associations between food categories and moral attributes in anorexic, orthorexic, and healthy subjects. *Frontiers in Nutrition*. 2022;9.

Intuitive eating. [Homepage](#).

Katcher J, Suminski R, Pacanowski C. Impact of an intuitive eating intervention on disordered eating risk factors in female-identifying undergraduates: A randomized waitlist-controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(19):12049.

Richards P, Crowton S, Berrett M, Smith M, Passmore K. Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. *Eating Disorders*. 2017;25(2):99-113.

Romano K, Swanbrow Becker A, Colgary C, Magnuson A. Helpful or harmful? The comparative value of self-weighing and calorie counting versus intuitive eating on the eating disorder symptomatology of college students. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2018;23(6):841-848.

Burnette C, Hazzard V, Larson N, Hahn S, Eisenberg M, Neumark-Sztainer D. Is intuitive eating a privileged approach? Cross-sectional and longitudinal associations between food insecurity and intuitive eating. *Public Health Nutrition*. 2023;1-25.

Hazzard V, Telke S, Simone M, Anderson L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010-2018. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2020;26(1).

Carrard I, Rothen S, Rodgers R. Body image concerns and intuitive eating in older women. *Appetite*. 2021;164:105275.

Linardon J, Tylka T, Fuller-Tyszkiewicz M. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 2021;54(7).

Hensley-Hackett K, Bosker J, Keefe A, Reidlinger D, Warner M, D'Arcy A, Utter J. Intuitive eating intervention and diet quality in adults: A systematic literature review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2022;54(12):1099-1115.

Christoph M, Hazzard V, Järvelä-Reijonen E, Hooper L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating is associated with higher fruit and vegetable intake among adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2021;53(3):240-245.

Van Dyke N, Drinkwater E. Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition*. 2013;17(8):1757-1766.

Optum

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、911に電話するか、最寄りの緊急治療室に行ってください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。特定の医療ニーズや治療、薬剤については、かかりつけの医師にご相談ください。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業者（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるので法律相談は提供されません。本プログラムとその内容は、すべての州またはすべての規模のグループで利用できるわけではありません。また、内容は変更される可能性があります。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。