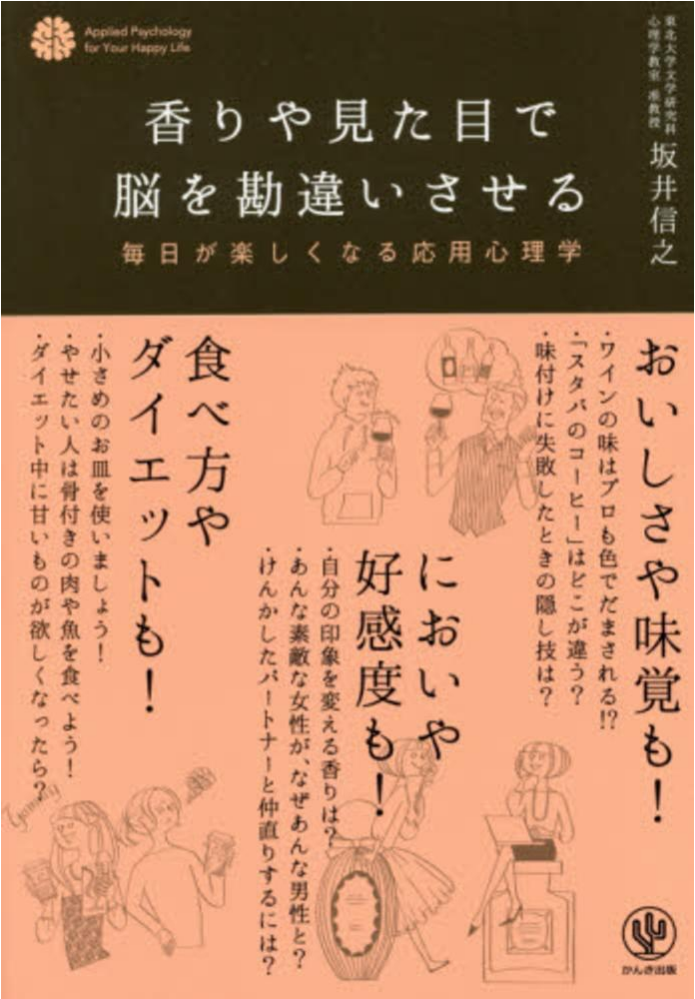


著作・メディア掲載

東北大学 ヨッタインフォマティクス研究センター

教授 坂井 信之



研究方法

編集部のメンバー10人に食事をしてもらい食事の前後で体重の増加量を測定。
1回目は食卓量が減りやすい条件、2回目は増えやすい条件のもと、3日間あけて実施した。

なお、両日ともメンバーには「食事に関する実験」ということを伝え、大皿で料理を10品準備した。
バイキング形式でおのおの取り皿に料理を取って食事をしてもらった。食べ物・飲み物ともにおかわりは自由。メニューは2回とも同じものを提供。

1st time 食べる量が減りやすい条件

茶碗 直径13.5cm (350ml) | 取り皿 直径15cm | 飲料 緑茶 (200ml)

料理の食べ方: 一度に使えるお皿はどちらかー皿盛れるのは1品のみ(ばっかり食べ)

料理に刺してあったピック: 食べた分をお皿に残す(食べた個数が認識できる)

2nd time 食べる量が增えやすい条件

茶碗 直径15.5cm (500ml) | 取り皿 直径26cm | 飲料 緑茶 (500ml)

料理の食べ方: 茶碗と取り皿を同時に使ってよい(何品でもお皿に盛ってよい)

料理に刺してあったピック: 食べたら捨てる(食べた個数が認識できない)

結果

※食事前後の体重の増加量を1回目と2回目と比較

《編集部員A》

何度もおかわりに行くのが面倒だったから2回目の食事では、一度にたくさん種類のものを皿に盛っちゃったよ、こんなに量が増えるなんて。

《編集部員B》

ばっかり食べは、少し味に飽きた。2回目は自由に食べることができたので、飽きがこなくてずっと食べ続けられそうでした。

《編集部員C》

1回目も2回目も、いつも通り腹八分目を意識して食べていました。私にはあまり効果がなかったみたいですね。

《編集部員D》

飲み物は「1本」という単位で認識していたので、おかわりはしませんでした。500mlだと無意識にたくさん飲んでしまったみたい。

総評

監修 坂井 信之 先生より

今回の実験では2回目の条件下での食事において、食卓量が有意に増加しました。これらの条件はアメリカで行われた心理学実験に基づいて設定したものでしたが、日本でも同じような結果が確認されたことは興味深い。また、この実験は効果を知っていても無意識に食卓量を変化させることが知られています。ポイントは自分で食べた量をきちんと把握するという単純なことですから、ぜひ毎日の食事にご活用ください。手始めに、お茶碗を一回り小さいものにしてみてはいかがでしょうか？

第⑤集 美食

NHK 2.23 夜 9:00
BS 3.28 夜 7:30
(7.3分特別版)

人類の果てなき欲望！?

食にとって何より大事なものは、やっぱり「おいしさ」！おいしいものは食べ過ぎちゃう一方で、体に良いもののおいしくないばかりに食べられない。おかげで偏食や過食に陥り、食で命を懸けるはめに…。解決策を探って、人間がおいしさを感じる仕組みの不思議を探ると、進化の過程で起きた驚きのドラマが見えてきた。私たちが「おいしさのとりこ」になったきっかけは“恐竜の絶滅”だった？暴走する人類の食を救うカギを、意外なところから発見する。

人はコーヒーの香りを嗅ぐと他人に親切になる

