

## 科学・IT



トップ 特集 サイバー護身術

Home 科学・IT

## 鏡を見ながら食べると…おいしくなるらしい

2017年07月26日 17時23分

鏡に映った自分の姿を見ながら食事をすると、おいしく感じる——。

 ①X

本がネットで買えて便利だけど  
ぼくは本屋さんが好きだから  
なんとか応援したいな…

それなら本を  
**HonyaClub.com**  
で買うといいわよ

理由は  
こちら

名古屋大学の川合伸幸准教授（認知科学）の研究グループが、そんな成果を発表した。核家族化などを背景に独り寂しく食べる「孤食」が進む中、高齢者らの食卓に鏡を置くことで食事が樂しくなり、生活の質が改善する可能性があるとしている。

発表によると、孤食は「食欲減退を招く」とも指摘されており、そうした問題の対処策を探る一環で、高齢者（65～74歳）と大学生（20～23歳）の各16人を対象に実験した。

上半身が映る縦長の鏡を机の上に置いた部屋と、ほぼ同じ大きさで、背景の壁だけが映ったモニターを置いた部屋を用意。それぞれの前で、一人で塩とキャラメルの2種類のポップコーンを90秒ずつ好きなだけ食べ、どのくらいおいしく感じるか6段階で評価してもらった。

その結果、高齢者と大学生のどちらも、鏡の前で食べた方が平均値で0・37～0・69点高く、約1～4割多く食べた。

また、別の高齢者12人を対象に、事前に撮影した、食事中の自身の静止画像と、壁だけが映ったモニターへの反応も比較したところ、静止画像の場合でも、食欲がアップする同様な結果が得られた。

もともと、誰かと食事をする方がおいしく感じるとの傾向が一般的に知られており、川合准教授は今回の成果に「食事中に人の存在を感じるだけで、おいしさが高まることが明らかになった。孤食を強いられる高齢者や学生にとって、食生活の在り方を考える一助になれば」と話している。（野村順）

2017年07月26日 17時23分 Copyright © The Yomiuri Shimbun

PR 車の安全技術ってすごい！アナタの知らないサポカーの世界～政府広報

PR 「国内格安航空券」の比較、申し込みはこちら

PR 酪農家・砂流さんにジャストミート！牛乳が私たちに届くまで

PR 創立100年、王様の名前を冠した大学

## 注目記事

Recommended by Outbrain

自分のスマホで“盗撮”される！？ 遠隔監視アプリから身を守るには (2017年06月16日)

Androidランサムウェアは「セーフモード」で削除を (2017年01月27日)

日本人はなぜアナログ手帳を使い続けるのか？ (2016年11月27日)

豊田真由子議員が抑えられなかった怒りの元凶は？ (2017年06月26日)

対北外交失敗なら「あらゆる作戦」…CIA長官 (2017年07月27日)

(PR) 外部サイト

Recommended by Outbrain

## おすすめ

⇒ 新周波数でドローン飛行成功…電波途切れにくく

⇒ 日本の害虫、スイスで初発見…温暖化で欧州北上

⇒ 福島第一、燃料デブリを横から回収…21年着手

PR 【学習院TIMES】新体制が描く、学習院中・高等科のビジョン





## MESSENGER BAG

日本刀のような、  
存在感のある光沢が魅力です。

ROYAL NAVY



Click here ➤

## 今週のPICK UP

日本の未来を  
元気にする企業  
**YOL2016-17**

YOMIURI ONLINE

日本の未来を元気にする企業  
人、技術、自然、食、教育、  
医療など16の分野で活躍して  
いる企業を紹介



がんフォーラム（鹿児島）  
最新の医療情報や支援のあり  
ようについて、当事者や医療  
者が語り合った

## 今週のPICK UP

自動車税、燃費…自動車保険の見直しは？→

未来のために大学生が地層処分を考える

「大学ランキング」との向き合い方

「村上文学」にノーベル賞はふさわしいのか