

朝日新聞デジタル > 連載 > きょう、誰と食べる？～孤食を考える～ > 記事

第5回

孤食でも、食事量・おいしさアップした 研究から浮かんだ二つの方法

三宅梨紗子 2023年7月7日 11時00分



コメントプラス

岩尾真宏さんのコメント



人の声がおいしさに影響を与える可能性も



ひとりで食事をするよりも、誰かの存在を感じながら食事をしたほうが、よりおいしく感じ、食事量も増える――名古屋大大学院情報学研究科の川合伸幸教授（認知科学）らのグループは、そんな実験結果を発表している。

実験は、65歳以上の高齢者と大学生計32人を対象に実施。塩味とキャラメル味の2種類のポップコーンを、自らが映る鏡の前と壁だけが映るモニターの前で食べてもらうことで比較した。

おいしさを6点満点で評価してもらったところ、年齢に関係なく、鏡の前で食べたほうが「おいしさ」の評価が高くなり、食事量も約1～4割増えた。

誰かの声が聞こえるだけで

結果について、川合教授は、会話などのコミュニケーションがない状況でも、人の存在を感じることで、おいしさを感じ、食事量が増えると分析する。高齢者12人に、自らが食事したときの写真をモニターに映しながらポップコーンを食べてもらった際にも、食事量、おいしさともに高まった。

川合教授は「ヒトは本来、誰かと食事をする習性がある」と指摘。「孤食」をするようになったのは、最近のことだとし、「ライフスタイルの変化や電子レンジの普及などで孤食がしやすい環境が整ってきた」と話す。

また、誰かの存在を感じるもののほか、人の「声」もおいしさに影響を与える可能性が浮き上がった。

川合教授らのグループが2021年に論文を発表した研究では、ひとりでの食事でも、誰かの声を聞きながら食事をするとおいしく感じるとの結果が出た。

実験は、大学生の男女34人を対象に行い、人が天気について話す映像に音声が付いたものと、同じ映像で音声がないもので比較。それぞれの映像を見ながらポップコーンを食べ、おいしさを6点満点で評価した。また、人が映っていない映像でも音声がある、なしに分けて比べた。

注目の連載記事➡

もっと見る

国会を振り返る

「首相は中身に関心ない」
成立急いだLGBT法、今もや
まない批判



アイドル道

虹コン隈本茉莉奈さん 母校
が甲子園に出場した思い出、
押された背中



「次世代エネルギー」の現在地

低・脱炭素社会実現にどう挑むのか

多様な人々に配慮した接客を

P&Gが目指すこれからの買い物環境

槇野智章が学ぶ、王道のウイスキー選び

英国王室が認めたバランタインを初体験

馬場典子さんと学ぶ「個人向け国債」

元本割れなし？ 簡単・安心な資産運用

夏休みの自由研究はこれに決まり！

今年の夏もサバイバル！

【川柳募集】お題は「日本の農業」

乃木坂46が特別審査員に就任！

セイコー×俳優・中川大志さん

“進化”を重ねるもの同士の共演

トニー賞授賞式を生中継・ライブ配信

時代に寄りそうトニー賞の「今」とは？

セイコー×俳優・中川大志さん

次世代のリーダーのための1本

イノベーションは「融合」から生まれる

信念を持ちエネルギーの未来創造に挑む

アクセスランキング➡

もっと見る

読まれています

昨日のトップ5

- > 俳優の永山絢斗被告、300万円で保釈 11秒頭下げる 大麻で起訴
- > 「頭脳警察」PANTAさん死去 73歳、日本語ロック草創期担う
- > 銀座強盗、少年3人の実名公表し起訴 東京地検、裁判員事件以外で初
- > 「アルマーニ標準服」騒動から5年 銀座の公立小学校はどうなった？
- > 62歳で主婦から医師に 猛勉強で「一番戻りたかった場所」へ

ソーシャルランキング➡

もっと見る

結果は、映像に人が映る、映らないに関わらず、人の声を聞きながら食べたほうがおいしさの評価が高く、食べる量も多かった。人工的な合成音では、音声なしの映像と比べても大きな変化はなく、人の声がおしさなどに影響を与えている可能性があるという。

結果を踏まえ、川合教授は「テレビやラジオをつけながら食事をするこで、ひとりの食事でも、よりおいしく感じるこができ、食事の質が高められる可能性がある」と指摘する。

一連の研究は、単独世帯や入院中などで、「孤食」を余儀なくされている人の食事をいかに有意義なものにできるかという視点でスタート。コロナ禍で会食が制限されたこもあり、広く「孤食」への対策にもつながるとする。

川合教授は「オンラインの会食でも、声が聞こえるだけでおいしく感じる可能性がある。病院などで孤食をせざるを得ない人も、テレビなどの音声で食事の質を高められるかもしれない」と話す。（三宅梨紗子）

「朝日新聞デジタルを試してみたい！」というお客様にまずは**1カ月間無料体験**



お申し込みはこちら

コメントプラス

いま注目のコメントを見る >



岩尾真宏（朝日新聞名古屋報道センター次長）2023年7月7日11時0分

いまなら試し読みできます

【視点】 家族や仕事の事情で、どうしてもひとりでの食事にならざるを得ないという方は多くいらっしゃると思います。私もそうでしたが、転勤に伴い、家族と離れて単身赴任をされている方も、週末は「孤食」になりがちという方も多いのではないしょう

朝日新聞デジタル有料会員からプレゼントされた記事です。記事の利用は個人的な利用に限ります。[こちら](#)の使い方を必ずご確認ください。

ためにどうするかを探るため、研究結果に着目してみました。自分のことを振り返っても、家でひとりで食事をする際、ついついテレビをつけることがあります。今回の原稿を読みながら、無意識に人の姿や声を求めているのかなと思いました。

様々な事情で「望まざる孤食」に直面している方に対し、少しでも有益となるような取り組みは、高齢の単身世帯が増えていくことが見込まれる今後の社会にとり、非常に重要なことだと思います。連載の3回目でご紹介した兵庫県南あわじ市が作成した動画「あわじ国バーチャン・リアリティ」も、まさにそのような取り組みの一環だと思います。

たとえば室内の壁の色や照明の光度や色調、あるいは音楽など、視覚や聴覚への働きかけで、「望まざる孤食」でも、食事をよりおいしく楽しむことができる方法はほかにも色々あるのかもしれませんが。こうした取り組みを、社会として広く総合的に進めていく必要性を考えさせられました。

♡ 3

ほかのコメントも読んでみませんか？
有料会員になればコメントが読み放題！

今すぐ登録（1カ月間無料）



連載

きょう、誰と食べる？～孤食を考える～（全6回）

フェイスブック

はてなブックマーク

- 1 弁護士、市長、今は経営者 「ゴールはスタート」越直美が目指す社会 5522
- 2 マイナ問題、デジ庁に立ち入り検査へ 行政指導も視野 情報保護委 694
- 3 「河野氏が一番の障害」野党がマイナ批判 国民の不安拭えない3閣僚 354

Facebook

Twitter

記者ページ

注目コンテンツ

ご案内

【&w】

NYは夏休み突入！

久保純子 LIFE in N.Y.



【&M】

コンコルソ・ヴィラ・デステ

Lorenzo STYLE



【&Travel】

岩盤削った堀切と広範な石垣

城旅へようこそ・金山城



【&M】

日産「セレナ」に試乗

小川フミオのモーターカー



【&w】

「原点を探すような時間」

暮らしの音



好書好日

夢へ、仕事辞め挑んだ6年

群像文学新人賞・夢野寧子さん



当事者が抱える痛み、苦しみ
臨床心理士・みたらし加奈さん



アエラストイルマガジン

近藤真彦が下北沢の珉亭へ！

冷やし中華ははじめました



Aging Gracefully

女性が生き方を選べる社会に

ジョイセフが進める家族計画



GLOBE+

カミングアウトする人7割

デンマーク「人の図書館」



sippo

ネコの愛着行動を調査

すると意外な結果に？



朝日新聞Thinkキャンパス

大学説明会だれと行く？

大学のいまを、ともに考える。



最低限知っておきたい「相続のキホン」とは？

百貨店の物産展、セール情報はこちらから！

シンプルな肌ケア。宇藤さんの自然体な暮らし