

# ネット会食も効果あり？ 孤食の健康リスク下げるには | 出世ナビ | NIKKEI STYLE



NIKKEI STYLE

## ネット会食も効果あり？ 孤食の健康リスク下げるには

2018/5/8



名古屋大の中田龍三郎氏は鏡の前で食事する効果を実験してみた(中田氏提供)

日本人の孤食化が止まりません。キューピーの調査によると、既婚女性が平日に朝食を1人でとる割合が、子どもや夫と食べる割合を上回りました。女性の社会進出などにより、家族であっても「ひとりごはん」が当たり前となってきました。

孤食化で気になるのは健康リスクです。東京医科歯科大の谷友香子特別研究員らが同居者のいる65歳以上

を調べると、孤食の死亡リスクは一緒に食べるのに比べ男性で1.5倍、女性で1.2倍となりました。研究を共にした千葉大の近藤克則教授は「孤食だと男性は女性より栄養バランスが悪くなっている恐れがある」と話しています。

一緒に食べる人がいれば確かに健康に良さそうですが、現実には一人暮らしが増え、家族の時間はばらばらになる方向です。どうしたらいいでしょうか。

ユニークな実験があります。名古屋大の中田龍三郎特任講師は被験者に、鏡に映った自分の姿と、部屋の壁が映ったモニターという異なる環境を前にポップコーンを食べてもらいました。結果は、鏡の前で食べた方が食事をおいしいと感じ、摂食量も増えました。不思議な結果にもみえますが、中田氏は「物理的な誰かでなくとも、視覚で感じた人の存在が食事の質を高めた」とみています。

離れていても「一緒に食べる」のは可能かもしれません。東京電機大の徳永弘子准教授らは高齢者にタブレット端末を配り、離れて暮らす家族とテレビ電話を介し食事をしてもらいました。結果は、会話を好む高齢者の場合、「テレビ会食」により食事の満足感が高まりました。

若者の間ではパソコンやスマートフォン(スマホ)に向かい、オンラインで楽しむ飲み会も流行しています。徳永氏は「友人同士でも、テレビ会食は食事の質を高められるかもしれない」と述べています。

家族や友人以外はどうでしょう。兵庫県南あわじ市は2017年1月から田舎のおばあちゃんと食卓を囲む気分を味わえるネット動画の配信を始めました。今まで4万回を超える視聴があり「癒やされる」などと評判を集めています。ただこうした取り組みは一部にとどまっており、今後の進展が待たれます。