

# 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

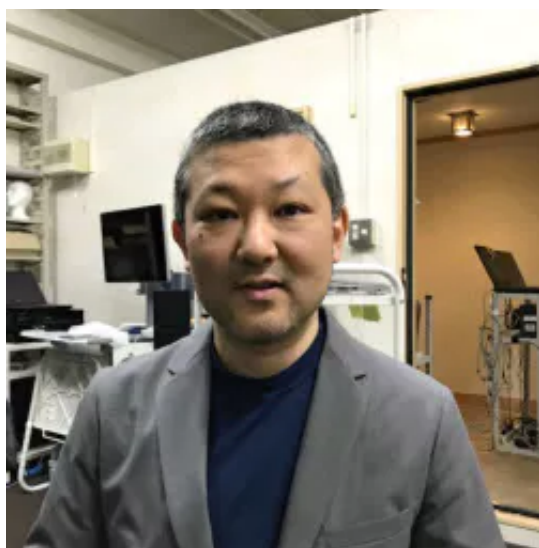
2018/5/8

米国の研究者は17年11月、アルコールを好む珍しいネズミを使って夫婦関係を確かめるという実験の結果を発表しました。実験ではオスだけが酒を飲むカップルの場合、酒を飲んだオスがパートナー以外のメスと長い時間を過ごす傾向を確認できました。1人で飲む夫が浮気する生物学的な可能性を示すといえます。ひとりごはんにとどまらず、ひとり飲みの様々なリスクについても詳しい検証が求められそうです。

### ■中田龍三郎・名古屋大特任講師「疑似的な共食も孤食の質を高める」

社会全体で広がる孤食をどのように考えたらよいでしょうか。高齢者の行動や心理を中心に研究している名古屋大特任講師の中田龍三郎さんに聞いてみました。

——そもそも食事は人間にとってどのような意味を持つのでしょうか。



中田龍三郎・名古屋大特任講師

「食べることは栄養摂取にとどまらず、おいしさや味わいを感じるという心理的な側面がある。食事がおいしいという感覚は食べる場所や食器、ストレスといった様々な環境に左右される。中でも他者と一緒に食事する『共

食』には大きな意味がある。共食は食事量を増やし、おいしさや満足度が増すという正の効果が研究で確かめられている。消防士と一緒に食事することで消火の成績が高まるなど、共食が集団の活動にも影響することも知られている」

——社会全体では孤食が広がっています。

「配偶者を亡くした高齢者は食事の準備や内容が簡素化し、栄養が不安定になる。ただ自治体などが集団での食事を呼びかけても、孤食傾向が強い人は自らコミュニティーとつながろうとする意識も薄くなりやすい」

——どうすればいいでしょうか。

「日常にありふれた道具で食事をおいしくできないかを研究してみた。鏡の前で自分を見ながら食事すると、部屋の壁が映ったモニターの前で食事するのとでは、鏡の前のほうがおいしさの認知や食品の消費がすすんだ。自分が食べている静止画であっても、壁の前で食べるよりはおいしく感じるという効果も確かめられた。現実に誰かと食事していなくても、視覚を通して誰かが食べているという感覚がわき起こることが重要ではないかと考えている。鏡は、孤食している高齢者の生活の質を高める可能性がある」

——テレビやインターネットにもそうした可能性がありますか。

「誰かが食べているテレビ映像を見ながら食事すれば、おいしいという感覚がわき上がるかもしれない。遺影の前に食事を供え、亡き人と共に食事をしている感覚を呼び起こす能力が人間にはある。ネットを介して食事するなど、疑似的な共食が孤食の質を高める道もあると考えている」

(高橋元気)

•

<