

名大が論文発表

1人の食事も、鏡を見ながら食べればおいしくなる。そんな研究結果を、名古屋大学の研究チームがまとめた。核家族化で1人で食べる「孤食」が課題になる中、手軽に「食事の質」を高めることができるかもしれないという。論文が5月26日付の米科学誌に掲載された。

実験では、高齢者(65〜75歳)と大学生(20〜23歳)のそれぞれ16人が、塩味とキャラメル味のポップコーンを1

鏡の前で食べる

一人でも…おいしい

分30秒間食べた。正面に鏡を置いた場合と、ほぼ同じ大きさのモニターに壁を映していた場合の味の感じ方や消費量の違いを比べた。

「おいしさ」を6段階で評価してもらったところ、高齢者も大学生も、鏡を見ながら食べたほうが、塩味、キャラメル味ともおいしく感じていた。食べる量も約5〜13%増えていた。

また、鏡ではなく自分が食べている姿を写した画像を見ながら食べた時も、壁の画像を見ながらの時よりおいしく感じ、食べる量も多かった。

研究チームの名古屋大学の中田龍三郎研究員(心理学)は「誰かと共に食べる『共食』でおいしく感じることは知られている。だが、人がいなくても自分以外に食べるという状況を共有する人がいるだけでおいしくなることがわかった」と説明する。

鏡でなくても、人が食事をしている写真や、食事シーンの映像でも同様の効果が得られる可能性があるという。中田さんは「1人の食事を簡単においしくする方法としてぜひ試してみしてほしい」と話している。

(月館彩子)