

ダイエットでのオノマトペの活用に関する研究
(Study on Use of the Onomatopoeias in the Diet)

ビジネス企画学科 藤野良孝
FUJINO, Yoshitaka

1. はじめに

肥満体型の人は食事の際、早食い気味であることから、その多くがよく噛んで食べていないと考えられる。確かに美味しい食べ物を目の前にしたら、早く食べたくなる気持ちも理解できる。しかし、早食いは満腹感を得るのが難しく、食べる総量が増えてしまう可能性が高い。結果、体重が増えるだけでなく、腰痛・膝痛などの様々な病気を招いてしまう危険性がある。ゆえにダイエットをはじめめる人もいるが、定番の方法(食事制限など)ではなかなか上手くいかないのが実情だ。そこで本研究では、食事の時間を長く、噛む回数を増やしお腹が一杯になる方法を、筆者が幼児の食事指導などで紹介しているアプローチ法(「もぐもぐ」と口の中で復唱)をヒントに実験を行いダイエットに役立つ知見を得ることを目的とした。

2. 方法

女性被験者7名(平均38歳)は、机の上に置かれたミニドーナツを「いつも通りに食べる」と「もぐもぐ」というオノマトペを心の中で言いながら食べる」の2条件で食べてもらうように説明した。その際、条件別に食べ終わるまでの時間をストップウォッチで計測をした。計測は「よーいドン」の合図で開始し、食べ終わったら挙手をしてもらい時間を止めた。

実験後「もぐもぐ」と心の中でいいながら食べた条件がいつも通りに食べた条件と比べて「食べる時間が長くなる」「お腹が一杯になる」「集中できる」「噛む回数が増える」について、どのような心理的な違いがあったかを4件法(「1よくあてはまる」「2ややあてはまる」「3あまりあてはまらない」「4まったくあてはまらない」)で求めた。

3. 結果と考察

ミニドーナツを「いつも通りに食べる」と「もぐもぐ」というオノマトペを心の中で言いながら食べる」の2条件で、食べ終わるまでの時間の平均値を算出した結果、前者は28.39秒で後者は37.30秒であった(図1)。また2条件の平均値の差が統計的に有意であるのかどうかt検定を行い明らかにした。その結果、2条件に有意な差が認められた($t=-4.58, df=6, p<0.01$)。

このことから、筆者が幼児の食事指導などで実践しているアプローチ法は、成人においても有効な手段である可能性が分かった。次に、「食べる時間が長くなる」、「お腹が一杯になる」、「集中できる」、「嚙む回数が増える」の4項が、「もぐもぐ」と心の中でいいながら食べた条件といつも通りに食べた条件と比べたときの心理的な違いを示した評価の平均結果を示す(表1)。

全項目が肯定的に評価されたことから、「もぐもぐ」と心の中でいいながら食べると「食べる時間が長くなる」、「お腹が一杯になる」、「集中できる」、「嚙む回数が増える」ことが分かった。

4. まとめ

本研究を通して、次のことが明らかになった。(1)「もぐもぐというオノマトペを心の中で言いながら食べる」ことで、食べ終わるまでの時間が長くなった。(2)いつも通りに食べるよりも、もぐもぐと心の中で言いながら食べた方が「食べる時間が長くなる」、「お腹が一杯になる」、「集中できる」、「嚙む回数が増える」などの評価が肯定的に評価された。

今後は「もぐもぐ」以外のオノマトペ(バクバク、ガブガブなど)を用いて同実験を行い、差異が生じるかどうかを検討したい。

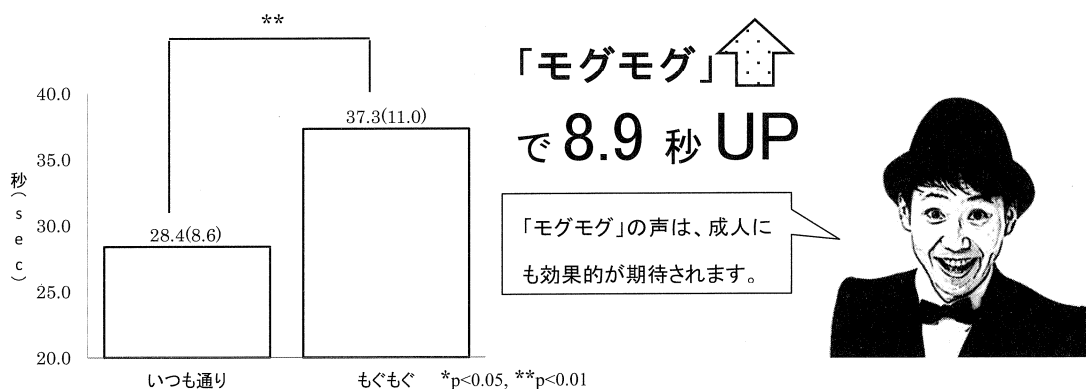


図1 条件別の食べ終わるまでの時間と標準偏差

表1 「もぐもぐ」食べる条件をいつも通りに食べる条件と比べたときの評価の平均結果と標準偏差

	食べる時間が長くなる	お腹が一杯になる	集中できる	嚙む回数が増える
平均値	1.29	2.00	1.57	1.14
標準偏差	0.49	0.00	0.79	0.38

引用・参考文献

- [1] 藤野良孝(2013)子どもがグング伸びる魔法の言葉 祥伝社
- [2] 藤野良孝(2013)脳と体の動きが一変する秘密の「かけ声」 青春出版社
- [3] 花王健康科学研究会 よく噛んで味わって食べる効用ーメタボリックシンドロームと肥満の予防対策 <http://www.lao.co.jp/healthcare/activity/healthcare19-02.html> (参照日 2016.2.9)