

野外で摂る食事は何故美味しく感じるのか

2072110 三田村 準紀
2072091 久野 沢弥
指導教員 岡村 浩嗣

キーワード：野外活動、食事、環境、味覚

〈緒言〉

人は食事を摂る上で美味しさを求める。そして、その食事を美味しいと感じる要素としては材料に何を使っているか、またどのような調理・味付けをしているかが大きく関わっている。

しばしば「外でご飯を食べると美味しい」と言われる。これは材料や、調理方法、味付けとは別の要素であると考えられる。しかし、具体的な理由やメカニズムは明確にはなっていない。

過去の研究では、食事を摂る時の照明度合い（1、2）や、高温な環境での運動（3）に食事の味覚への影響が見られている。

そこで我々は野外の環境、特に「気候」や「照明」などの条件に着目し、野外で食べる食事と、室内で食べる食事との違いをどのように感じているのかをアンケート調査し、過去の研究と比較することで、野外での食事を美味しく感じる理由を明らかにすることを今回の研究の目的とした。

〈方法〉

実際に野外で食事を摂ったことのある大阪体育大学の学生 118 人（各学年 30～40 人ずつ）に、野外で食べた時に味をどのように感じていたかを調べるアンケートを実施した。

アンケートでは、野外の中でもどのような場所で食事を摂ったかを調べた。またメニューが、誰が調理しても成功しやすいものや、一般的に誰もが好きなものであれば、外で食べても高い確率で美味しく感じると考えたため、アンケートの項目として具体的に何を摂ったかを加えた。更にそのメニューを食べたのがどの季節かを聞くことで気候を把握できるようにした。また普段、家（室内）で食べた時と比べて美味しかったどうかを質問し、「美味しかった」と答えた人には、何故そう感じたと思うかを項目から複数選択させた。

この項目は野外特有のもの、野外や室内関係なく食事を摂る時の条件となるものを含め構成した。気温や照明に関する項目は、野外で食べる時特有のものと考え、アンケート内ではどれだけ味覚を感じる時に意識されているかを調査した。

〈結果〉

野外で摂る食事は室内で摂る食事よりも美味しいと感じたかどうかを図 1 にまとめた。その結果、美味しいと答えた人が 118 人中 108 人で 9 割以上だった。変わらないと答えた人は

10 人と少なかった。美味しくなかったと答えた人はいなかった。

野外で摂る食事が普段よりも美味しく感じた（と回答した）理由を図 2 にまとめた。その結果「自分達で作ったから」という理由が一番多く見られた。次に多かったのが「皆と一緒に食べたから」という項目であり、「外で食べたから」が予想に反し三番目であった。

次に明るさが味覚に及ぼす影響については、アンケートを実施したところ美味しく感じた理由として、明るさや暗さを理由として選んだ人は少なかった。

野外で摂った食事の中で一番美味しかったと回答したものを、図 3 にまとめた。キャンプやバーベキューで食べるカレーライスと肉の投票数が圧倒的に多かった。夏ではポトフや焼きそば、アユの塩焼きなど様々なメニューが野外で摂られていた。また、冬は鍋と答えた人がほとんどであった。

図 4 では、季節別に美味しいと感じた理由をグラフに表したが、大きな差は見られなかった。

〈考察〉

野外で食べる食事が室内で食べる食事よりも美味しいと感じている人が 9 割以上であった。「野外で食べる」ということだけで美味しいと感じる人が多いことが示唆された。しかし、その中で少数ながら、変わらないと答えた人もいた。これは、食事の場所が変わっても食事自体の味は変わらないという考えによることが推察された。

先行研究によると、明るいことはとても快適であろうと予想された。しかし、生理的には緊張を強いられていたことがわかった。飲食店の雰囲気高める照明や美味しさを引き立てる照明は、客も落ち着いて食事ができるように設定されている。また、唾液量の変化については照度が低いと増加する傾向があることもわかっている。このことから、野外で摂る食事を美味しく感じる理由として著者らは、野外特有の環境条件が大きく影響していると推測していた。

しかし、アンケート調査では明るさや気温を理由としてあげた人はほとんどおらず、「自分（達）で作ったから」や「皆と一緒に食べたから」という理由が多かった。過去の研究結果（1、2）とは異なり、人間が美味しいと感じる時の意識の中で、明るさは野外での食事で大きな割合を占めていないと推察された。一方、食事を自分（達）で作ったという達成感や、他の人

と一緒に食べることで解消される孤立感を避けることなどが、人間が食事を「美味しい」と感じる大きな要素になっていることが示唆された。

野外で摂ったメニューに関しては、カレーライスや鍋、バーベキューなどが多かった。これらは調理しやすく誰もが好むようなメニューであるため、美味しく感じたと推測出来る。季節別で美味しいと感じる理由（図4）にはあまり差が見られていないが、冬においては鍋を美味しいと感じた者が特に多かった。これは気温が低い中で温かいものを食べたいという心理が働く中、実際に摂ることでより美味しく感じたと考えられる。

以上のことから、野外で食事を摂る時は多くの場合、皆と一緒に食べたり自分（達）で作ったりするため、結果として野外で食べることが室内で食べるより、美味しく感じる事が推察された。加えて、季節（気候）に合い、簡単に出来き、尚且つ美味しいメニューであることが美味しく感じる一つの要素にもなっていると考えられた。

〈参考文献〉

- 1) 金信琴、勝浦哲夫、岩永光一、下村義弘、井上学：日本人と中国人の胃電図に及ぼす味覚刺激と照明の影響：日本生理人類学会誌 10（4） P. 137～144 2005 - 11 - 25
- 2) 野田高季：快適な食空間を演出する“あかり” —ハードとソフト、2つの側面からアプローチ：ケルク通信 18（3） 2003
- 3) 本岡佑子、麻見直美、：暑熱下での屋外スポーツ活動が味覚閾値に及ぼす影響：日本運動生理学雑誌 17（2） P. 59～66 2010-07-31

図1

野外での食事は室内の時と比べて

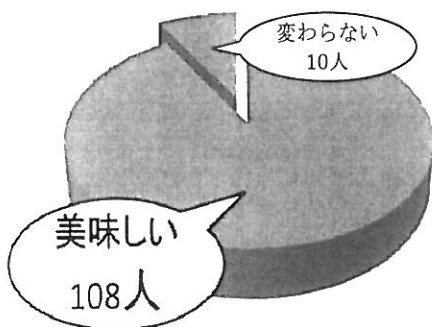
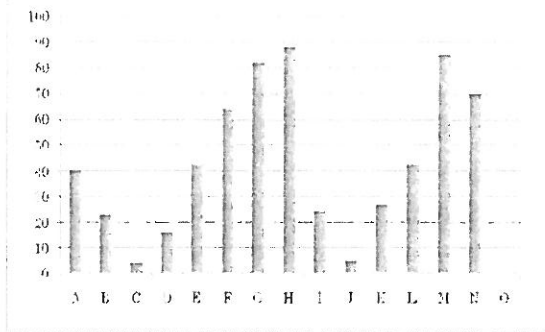


図2

美味しいと感じた理由



(A) 食事の調理が上手く出来たから	(H) 自分(達)で作ったから
(B) 料理の見た目が美味しそうだったから	(I) 周りが明るかったから
(C) 気温が高かったから	(J) 周りが暗かったから
(D) 気温が低かったから	(K) 香りが良かったから
(E) 天気が良かったから	(L) 周りの空気が良かったから
(F) 空腹だったから	(M) 皆と一緒に食べたから
(G) 外で食べたから	(N) 自然の中で食べたから
	(O) その他

図3

野外で摂った食事で一番美味しかったもの

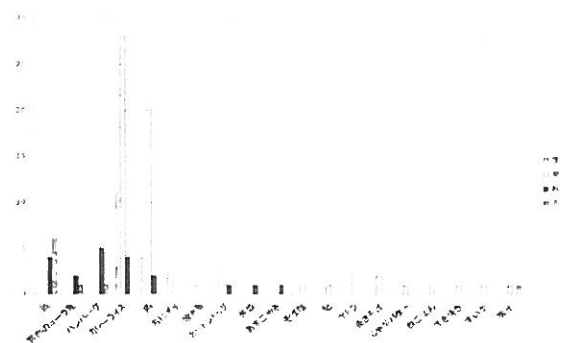


図4

季節別の美味しかった理由

