

# 食事中に聞こえる音楽が食事時間や気分 に及ぼす影響

2092367 前田めぐみ

指導教員 岡村浩嗣

キーワード：音、食事、時間、満足度

〈諸言〉

音には、リラックスできる音から不快に感じる音まで様々な種類のものがある。音が人間の行動に及ぼす影響はいろいろと研究されている。しかし、飲食空間での行動では光環境と音環境の複合効果について調べているものがほとんどであり、音環境だけに限定したものは少ない。複合効果についての実験では、照明が暗く落ち着いた音楽の流れる環境では、照明が明るく大きな音楽が流れる環境よりも食事時間は長く、摂取量および摂取カロリーも少なく、食事後の料理に対する評価も高かったと報告されている(1)。

音環境を変えることは比較的簡単である。イヤホンを使用すれば自分だけ音環境を変えることができる。しかし、照明器具の付け替えや外出先での照明の調節など、光環境は容易に変えることができない。そこで本研究では光環境が同じで、音環境だけを変えたときに食事時間や気分にどのような影響を及ぼすのか実験を行った。

〈方法〉

18～25歳(平均年齢20.8歳)の男女16人(男10人、女6人)を対象とした。

被験者にはイヤホンをつけて1分間、音を聴いた後、音を聴き続けながら弁当を食べてもらった。音は二種類(オルゴール音、砂嵐)を用意し、それぞれの音で1回ずつ、計2回の実験を行った。2回の実験は別日に行い、空腹感などに違いがないように同じ時間帯に行った。被験者を無作為に2群に分け、オルゴール音と砂嵐の順序は不同とした。オルゴール音には、Disney in Orgelを使用した。

弁当は市販のものとし、2回とも全員に同じものとした。実験中は音と食事に集中させるため、

携帯電話の使用と会話は禁止した。

食事に要した時間を計測し、食後にアンケートを実施した。アンケートには自由記述欄も設けた。2回目の実験時のアンケートには「1回目と比べて弁当をおいしく感じたか」という項目を追加した。アンケートにはVAS法を用いた。

統計処理はt検定により、危険率5%以下を有意差ありと判定した。

〈結果〉

食事時間

音の種類が変わると食事時間に2分以上差が出た被験者が4人いた。しかし、オルゴール音、砂嵐のどちらか一方に偏ったのではなく、人によって異なっていた。被験者全体で見るとオルゴール音、砂嵐のそれぞれを聞いたときの食事時間に有意差は認められなかった。(p>0.05)(図1)

気分

満腹度(0-100%)と、音によって食事に対する満足度が変化すると思うか(変化するとは思わない-変化すると思う)の2項目に有意差は認められなかった。しかし、「音による食欲の変化」(食欲がなくなった-食欲が高まった)、「食事に集中できたか」(集中できなかった-集中できた)、「食事をしてきた時間に対する満足度」(不満-満足)の3項目では有意差が認められ、オルゴール音を

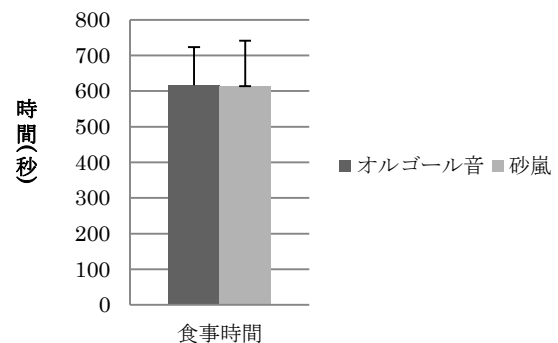
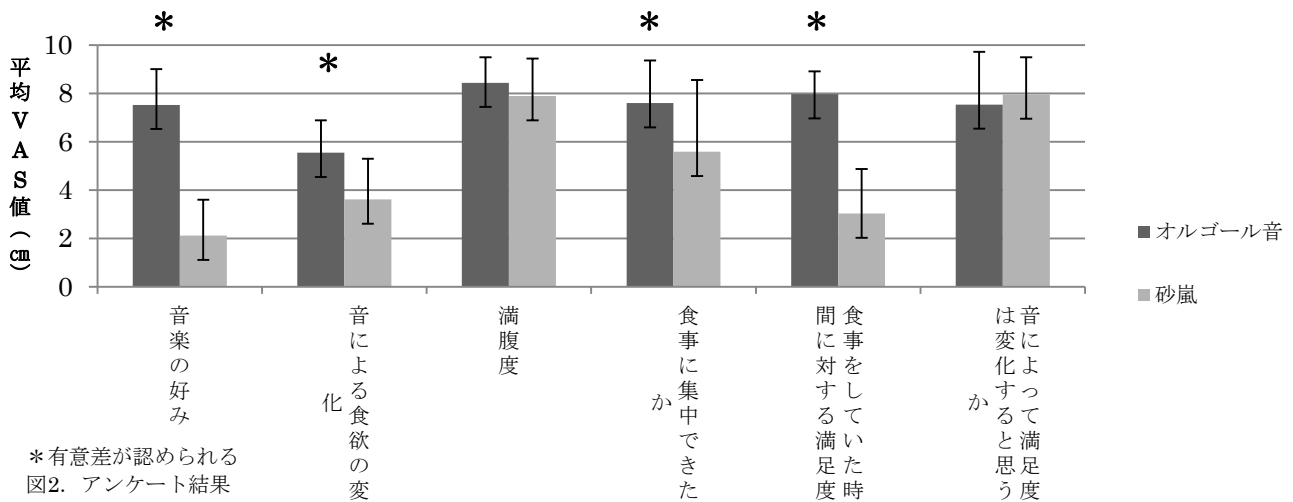


図1. 平均食事時間



聴いた方が、食欲が高まり、食事への集中力、満足度が高かった。(図2)

前回の実験時と比べて弁当をおいしく感じたか(おいしくなかったーおいしかった)では、オルゴール音を聴いていたときの方が有意においしく感じていた。

#### 食事量

嫌いで食べられない物以外で残食した者は、オルゴール音では16人中2人、砂嵐では4人だった。オルゴール音のときに残した2人は砂嵐のときにも残しており、残した量は共にオルゴール音より砂嵐の方が多かった。

#### 自由記述

オルゴール音では「集中できた」「ご飯がおいしく感じた」と、好感的意見が多く占めた。それに比べ砂嵐では「砂をイメージして好ましい音楽とは思わなかった」「食事というよりはご飯を詰め込む作業だった」と音に不満を持ち、食事がすまないという意見が多かった。しかし、砂嵐では音に変化がないために「食事には集中できた」とする意見もあった。

#### 〈考察〉

今回の実験では会話等を禁止し、一人で食事をしてもらったために食事以外の行動がないこと、弁当という決められた量の食事であったことから、食事時間に大きな差がでなかった可能性が考えられる。

食事に集中できたかというアンケート項目では、有意差は認められたもののオルゴール音と砂嵐の

両方で、数値は半分の5.0cmを超えていたことから、砂嵐を聴きながら食事をしたことで食事への集中力を減少させたとは言えないと考えられる。

食事時間に差がなかったことから、音は食事速度に影響しないことが示唆された。しかし、集中力や満足度、食欲の変化などで有意差が認められたことから、追加注文が可能な実際の食事環境下では、食事量が一定だった本研究とは異なり、音が食事時間に影響する可能性がある。食事は、ただ食欲を満たすだけでなく、料理を味わい、食事をしている空間を楽しむことで満足感が得られるものである。個人ではなく複数人のグループでの食事において実験をしてみると、また違った結果になるかもしれない。

#### 〈参考文献〉

(1)Wansink,B, Van littersum,K : Fast Food restaurant Lighting and Music can Reduce Calorie Intake and Increase Satisfaction  
Psychological Report: Human Resources & Marketing 2012,111,(1),228-232

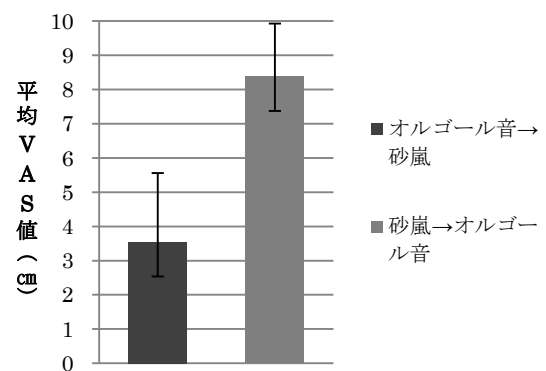


図3 前回よりもおいしく感じたか。