

# 秋を迎え

## ～ 臨床心理士「食」について思ふ ～

この時期は『〇〇の秋』という言葉をよく聞きます。そこに『食欲』という言葉が入っていると、糖尿病センターのスタッフとしては思わずドキッとしてしまいます。そんな訳ですが、この機会に臨床心理士の立場から「食」について、少し書かせていただこうと思います。

### 肥満の人の傾向

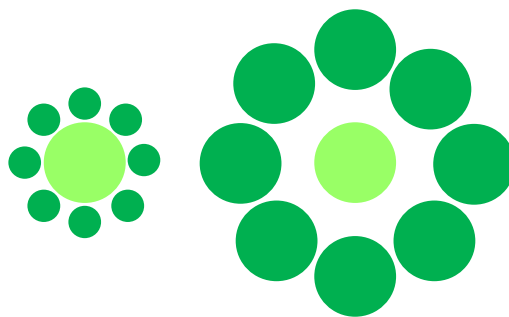
肥満の人の傾向に視覚的刺激に弱いという傾向があるそうです。代表的なのが「見てしまうとつい食べたくなる」という、あれです。これは弱点でしょうか？

### 食べ過ぎないための心理学的ヒント



食べることで満足感を感じたことは、誰にでもあると思います。さて、この満足感は何から生まれるのでしょうか？お腹いっぱいになることでしょうか？それ以外に満足感を得る方法はないでしょうか？

さて、いきなりですが、ここで問題です。右側の2つの図のうち、どちらの黄緑色の丸が大きく見えますか？多くの人は、左側の方が大きく見えるかもしれません。でも、正解は同じ大きさなんです。これは心理学でいう錯視という現象です。その中でもこれを「大きさの対比効果」と言います。



### 見た目にひかれてしまう…。弱点？いいえ、強みです！！



海外でこんな実験がありました。「自分が食べれると思う量のアイスクリームを盛る」という実験で、Aグループは17オンスのボールを使い、Bグループは倍の大きさの34オンスのボールを使いました。その結果、34オンスのボールを使ったBグループは30%以上も多くアイスクリームを盛りました。この原理と同様に、同じ量のアイスクリームでも、小さい器に溢れるように盛ってあるのと、大きな器に収まるように盛ってあるのでは満足感が違ってきます。つまり「大きさの対比効果」で、小さい器に溢れるように盛ってあった方が量が多く感じられる訳です。

見た目という点では、その他にも料理は高く盛り付けたほうが満足感が増すという報告もあります。チャーハンを平らに盛り付けるのではなく、小高く、丸く盛り付けてあるのはそのためです。他にも食材の切り方を変えたり、ランチョンマットを敷いたり、良いお箸に変えたりすると、量が多く感じたり、高級感が出たりして満足感が違ってきます。ちなみにランチョンマットは赤系はやめた方良いようです。食べ物に突進(?)してもいけませんから。オススメは青系です。

視覚的刺激(見た目)に弱いということは、裏を返せば見た目で満足できる「強み」と言えます。

### 五感を使って食す



見た目の事ばかり取り上げましたが、人間は視覚だけでなく、味覚、触覚、聴覚、嗅覚があります。聴覚では食べ物自体の噛む音もありますし、食事中にクラシック音楽をかけると、落ち着いてゆっくり食べられるかもしれません。食べ始めて20分すると、満腹中枢が働くので、満腹感にも効果があると思われれます。他にも量を増さなくても満足できる工夫はないでしょうか？

糖尿病  
療法  
版

平成二六年十月版(隔月発行)  
春日井市民病院  
糖尿病療養指導グループ発行

担当  
臨床心理士



次号(12月版)は看護師さんからのお話です。