

(要約版)

チョコレート craving を満たすためのチョコレートの感覚的性質とは何か

助成研究者 小松さくら ((同志社大学) 社会心理学)

1. 研究目的

Food craving は、“特定の食べ物や特定の種類の食べ物を食べたいという我慢できないくらい強い欲求”と定義される (Weingarten & Elston, 1990)。欧米では、様々な研究によって、最も craving を感じる食べ物がチョコレートであることが示され (e.g., Hill & Heaton-Brown, 1994)、この現象はチョコレート craving とよばれている。日本人においてもチョコレート craving が報告されることが明らかになっている (Komatsu, 2008)。

Food craving と食欲 (appetite) の違いは、その特殊性にある (Pelchat, 2002)。食欲はどんな食べ物を食べても満たされるが、food craving を満たすためには、特定の食べ物が必要である。しかしながら、この“特定の食べ物”の“特定”はどこまで限定的なのかは明らかになっていない。そこで本研究では、チョコレート craving を満たす食べ物が、チョコレートのどんな要素を持っているのかを明らかにする。その際、チョコレートの持つ感覚的性質として、チョコレートの口どけ (研究 1) と風味 (研究 2) について検討する。

また、多角的にチョコレート craving 現象を把握するために、主観指標だけではなく行動指標も併用してチョコレート craving を測定する。具体的には、菓子の選択行動を用いる。実験終了後に、実験参加者にチョコレートとチョコレート以外の菓子のいずれかを選択させることで、行動面からもチョコレート craving を把握する。

2. 研究 1 口どけの効果

方法

実験参加者は、女子大学生 38 名 (平均年齢 19.66 歳 ($SD = 0.78$)) で、ミルクチョコレート条件、ホワイトチョコレート条件、抹茶チョコレート条件の 3 条件に割り当てられた。参加者は、チョコレート craving を生じさせるために 10 枚のチョコレートの写真を見た後、味覚評定と称してそれぞれのフレーバーのチョコレートを食べた。その後、ミルクチョコレート、ミルクソフトクッキー、ミニパウンドケーキの 3 種類の菓子から 1 つ選んだ。また、実験室到着後、写真を見た後、チョコレートを食べた後の 3 回、Visual Analog Scale (VAS) を用いてそのときのチョコレート craving の強さを評価した。

結果と考察

全ての条件において、チョコレートを食べる前から後にかけて、有意にチョコレート **craving** が減少した。また、菓子の選択率に条件間で違いはなかった。つまり、チョコレート **craving** は、ミルクチョコレートを摂食することだけではなく、ホワイトチョコレートもしくは抹茶チョコレートを摂食することによっても減少することが明らかとなった。また、主観指標と行動指標のどちらでも同様の傾向が示された。以上の結果から、チョコレート **craving** が満たされるためには、口どけが重要である可能性が示唆された。

3. 研究2 風味の効果

方法

実験参加者は女子大学生 37 名で、平均年齢は 19.61 歳 ($SD=0.79$) だった。ホワイトチョコレート条件と抹茶チョコレート条件の代わりに、チョコレート風味の食べ物を摂食するチョコレート菓子条件を設けた以外は、実験手続きは研究 1 と同様であった。

結果と考察

主観指標に関しては、研究 1 の結果と同様だった。つまり、ミルクチョコレートの写真を提示されて生じたチョコレート **craving** は、どちらの条件においても摂食後に有意に減少した。一方、行動指標については、チョコレート菓子条件において、ミルクチョコレートの選択率が有意に高かった。主観指標と行動指標では異なる傾向が示された。したがって、チョコレート **craving** を満たすのに、風味の効果も部分的にはある可能性がある。

4. 総合考察

本研究により、先行研究と一致して、チョコレート **craving** が満たされるためには、チョコレートの持つ感覚的性質の 1 つである口どけが重要であることが示された。また、チョコレートの風味もチョコレート **craving** を満たすのに効果はあるが、その効果は口どけに比べて弱いことが示された。しかしながら、本研究で用いた食材には、感覚的性質以外にも共通する要因があった。今後は、これらの要因を統制した上で、チョコレート **craving** を満たすための感覚的性質の効果を明らかにしていく必要がある。