

フォークのサイズと満 腹感の実験

メンバー: 鶴屋 出縄 ホウ 竹内

心理学の研究に基づくダイエット方法

- 人はおいしいもの物を目の前にするとついつい食べ過ぎてしまう。また、「別腹」という言葉があるように、おなか一杯だと本人が思っているにもかかわらず自分の好物が目の前にあると、欲求を抑えられず食べてしまう。では、どのようにしたら食べ過ぎを防ぐことができるのか。
- 心理学者のミシュラによる、フォークのサイズを変えることで心理学的食べ過ぎを防止する実験結果を紹介します。

研究者による実験内容

- イタリアンレストランで、実験参加者が料理を食べるときに大と小2種類のフォークを用意して、どちらのフォークがより満腹感を得られるのかを検証した。
- (なお、どっちも参加者が料理を食べるときに苦勞しないサイズとした)

研究者による実験結果

- 大きいフォークで料理を食べた参加者は、小さいフォークで料理を食べた参加者よりも、多くの量を食べ残した。つまり、大きいフォークで食べた参加者のほうが食べた量が少なく、より満腹感得るのが早かったといえる。大きなフォークでたべるといっばい食べた感が大きいので、早く満腹感に達するのだろう。



大小フォーク（スプーン）
を準備して実際に実験をし
てみました。



実験結果①



(それぞれブタメンとプリンを使って実験しました。)

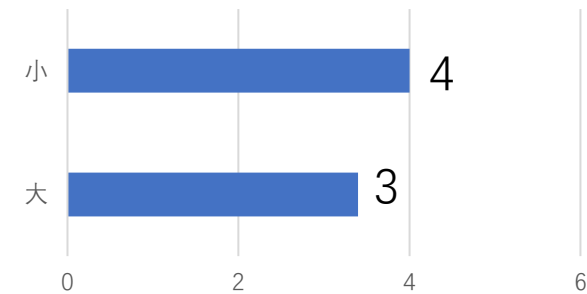
自分たちが20人に
実際実験を行いました、
以下のグラフは
10人ずつ表示されて
います。フォーク
やスプーンが小さい
と食べる量がちょっ
とだけ増えてること
がわかりました。

ブタメン			プリン		
	フォーク大きさ	食べた個数		スプーン大きさ	食べた個数
1人目	大	3	1人目	大	5
2人目	大	4	2人目	大	6
3人目	大	2	3人目	大	4
4人目	大	4	4人目	大	5
5人目	大	5	5人目	大	6
6人目	大	2	6人目	大	5
7人目	大	3	7人目	大	4
8人目	大	3	8人目	大	5
9人目	大	4	9人目	大	5
10人目	大	4	10人目	大	6
1人目	小	4	1人目	小	7
2人目	小	2.5	2人目	小	5.5
3人目	小	4	3人目	小	6
4人目	小	5	4人目	小	6
5人目	小	5.5	5人目	小	5.5
6人目	小	3	6人目	小	6
7人目	小	3	7人目	小	7
8人目	小	4	8人目	小	6.5
9人目	小	4	9人目	小	5
10人目	小	5	10人目	小	7

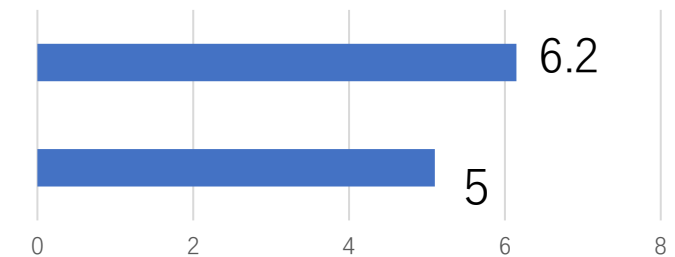
実験結果②

エクセルでt-検定にしてみた結果はブタメンが0.183で、プリンが0.004でした、差は多くないが実験の参加者はみんなサイズによって食べる量が増えた。

食べた平均個数 (ブタメン)



食べた個数 (プリン)



まとめ

今回の実験結果としては小さいフォーク（スプーン）のほうが食べる量が増えていました、結果的にはパウポ2ページ目に出た心理学の研究に基づくダイエット方の結果と同じでした、ダイエットをしようとしている方にはいい方法だと思います、ぜひこれからは小さいフォークで食事してみてくださいいかがでしょうか。