

色と食欲の関係

-色は食欲にどのような影響を与えるのか-

2024 年 12 月 3 日

3 年〇組〇番 〇〇〇〇

3 年〇組〇番 〇〇〇〇

3 年〇組〇番 〇〇〇〇

3 年〇組〇番 〇〇〇〇

要旨

色と味覚は身近な物と感覚である。また、料理には、青色のように料理に使われる頻度が低い色がありながらも、よく使われる色もある。

先行研究では、食欲を増進する色は暖色系で、食欲を減退する色は寒色系や黒色であると奥田ら（2002）は示しており、実際に料理の背景となる、色をおいた画像でも同じような結果が得られるのかという問いを持った。

私たちは「色にはイメージがあり、食欲にどのような影響をあたえるのか」という問いを立てて、問いに関するアンケートを実施し、結果は先行研究と同じようになった。

そこで、「特有の季節の食べ物ではどんな色が食欲を増進させるのか。または、季節のイメージが食欲に作用するのか」という新たな問いを立てた。この問いがこの研究の最終的な目的であり、季節や料理に合う色によって暖色や寒色など様々な色が選ばれる結果となった。

1 問いの背景

世の中には様々な色があり、色に対してのイメージも様々である。そこで、私たちは色と食欲について興味を持った。色は食欲に影響を与えるのか。影響があるとしたら、どのような色が食欲を増進・減退させるのか。

先行研究では、奥田ら（2002）は、若年層の 20 歳前後の男女 826 名を対象に色見本を添えたアンケートで色は味覚に影響するのかどうかについて調査を行った。その結果は、色彩は味覚に影響があると考えないと回答した男子は 9.3%と、女子は 1.9%でどちらも色彩は味覚に何らかの影響を与えると考える人が多いことが分かった。

さらに、20 歳前後の男女が食欲を増加させる色として意識する色はオレンジ、赤、黄色の 3 色、食欲を減退させると意識している色は黒、茶、紫、青色の 4 色が主として上げられることが分かった。

そこで私たちは、先行研究の色見本で食欲が増進するのだろうかではなく、実際に色の上に料理をおくと食欲を増加する色に違いが生じるのかと考えた。

2 調査①

岩倉総合高校の 3 年生 119 人を対象に季節の関係のない同じ料理をのせた色の異なる背景となるランチョンマットを使った写真を見て、どの色が最も食欲を増進させるのかというアンケートを行った。今回のアンケートでは、図 1 のように季節の関係ない料理をオムライスとし、ランチョンマットを赤、ピンク、黄、黄緑、緑、水色、青、黒色を対象とする。

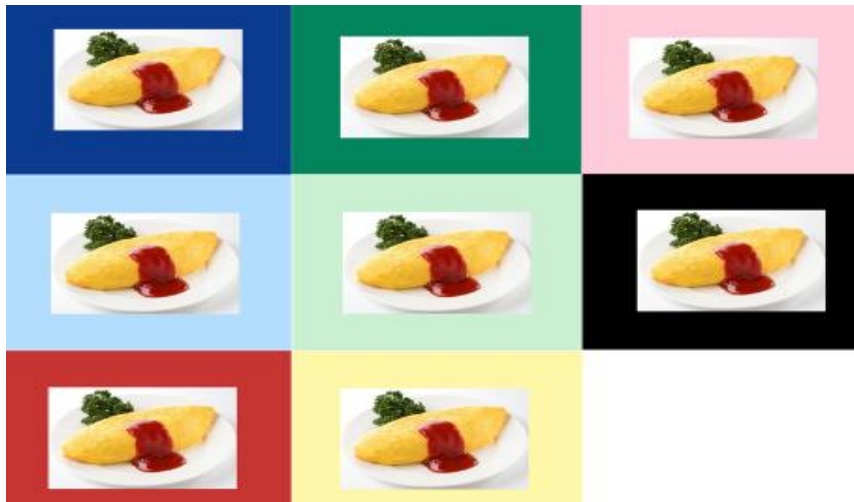


図1 調査①の実際のアンケート画像

3 結果①

このアンケートの結果、下のグラフのようになった。

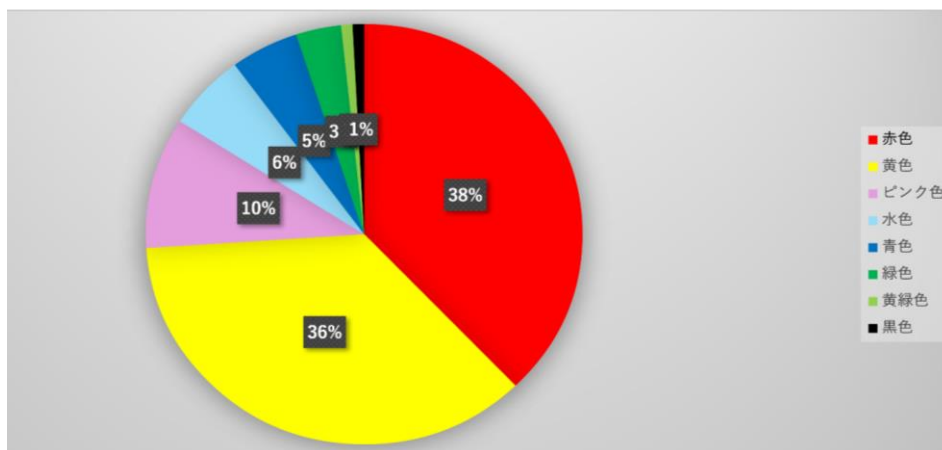


図2 調査①のアンケート結果

赤色が38%、黄色が36%、ピンク色が10%、水色が6%、青色が5%、緑色が3%、黄緑色と黒色が共に1%という結果になった。赤、黄とピンク色の暖色系が、食欲が増加すると考える人が8割を超える形となった。

4 考察①

以上のことから、寒色や黒色などの温かみのない色よりも、暖色系の温かみのある色や鮮やかな色の方が食欲を増進させられるという結論に至った。

5 調査②

調査①の結論をもとに、新たに季節感のある料理では背景の色が変わることによって食欲は増加するのか問いを立てた。

このことについて、岩倉総合高校の3年生60人に、季節ごとの料理を調査①と同じようにランチョンマットにのせた画像を用いて、どの色が最も食欲を増加させるのかというアンケートを行った。

今回の調査では、冬の季節の食べ物には温かみを求めるため、料理や食べ物の下にある色は、料理を変えても暖色系になるだろうと考え、夏の季節の食べ物の方が調査①の結果との変化が出ると考え、夏の料理だけに限定して調べるとする。

よって、新たなアンケートで使用する料理は、全体の色の系統が異なるようにして、夏の料理の代表格である、冷やし中華、そうめんの2種類とした。ランチョンマットとなる色は調査①と同じ8色の色として、下記の画像2つを元にアンケートをとった。

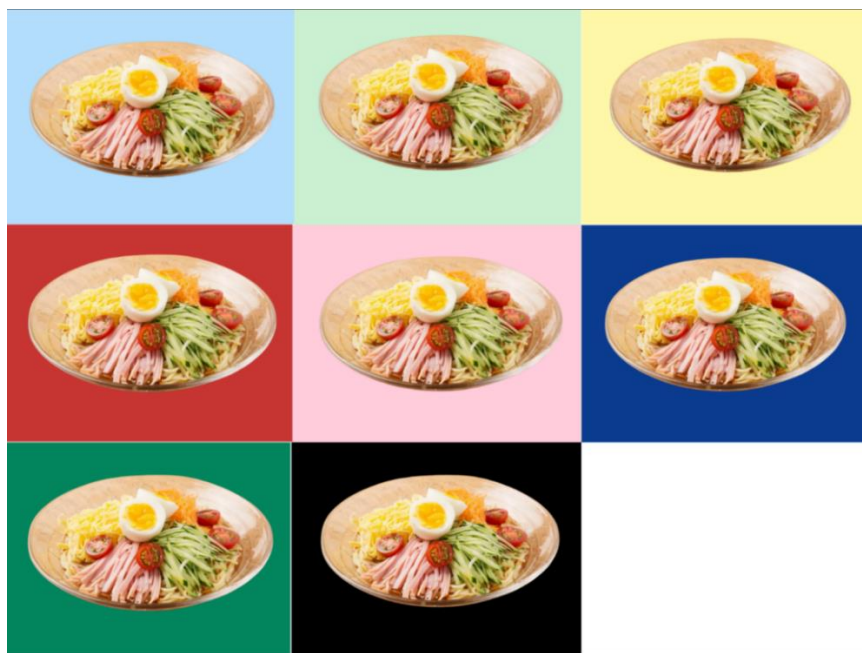


図3 調査②のアンケート画像



図4 調査②のアンケート画像

6 結果②

アンケートの結果、下のグラフのようになった。

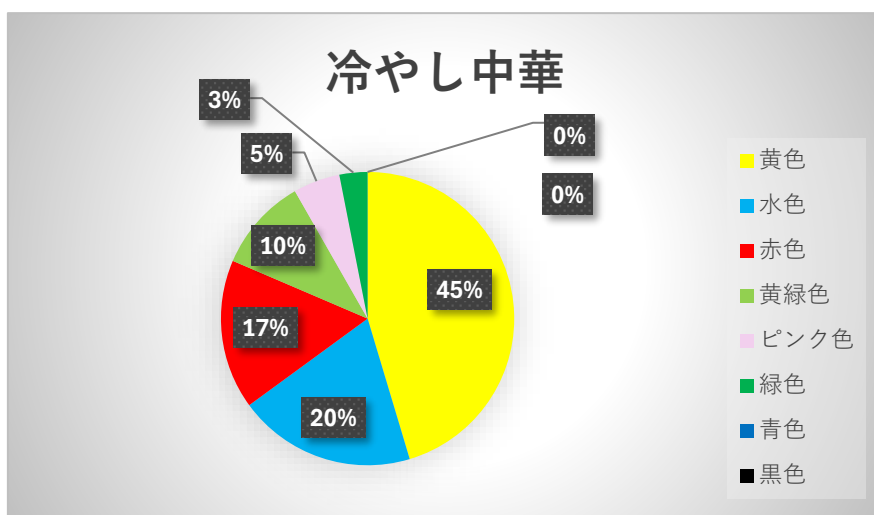


図5 調査②のアンケート結果

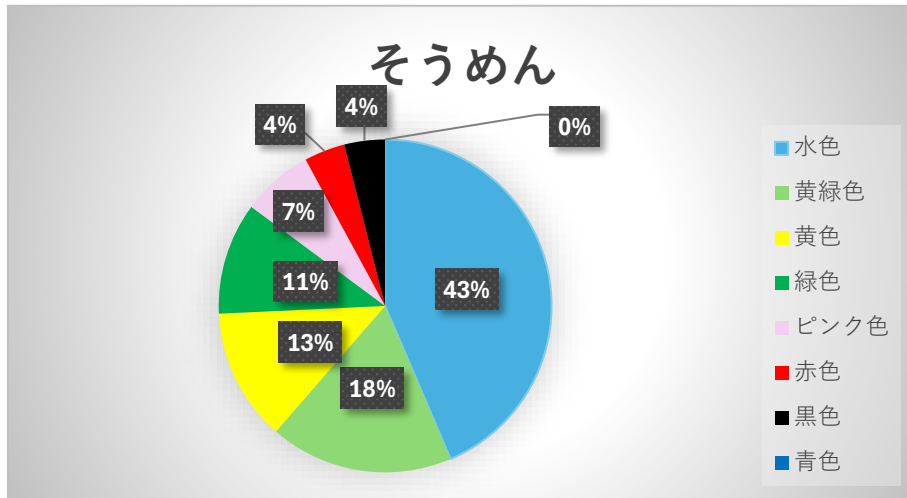


図6 調査②のアンケート結果

冷やし中華の画像でのアンケート結果では、黄色が 44%、水色が 20%、赤色が 17%、黄緑色が 10%、ピンク色が 5%、青色と黒色が共に 0%となった。

そうめんの画像でのアンケート結果では、水色が 43%、黄緑色が 18%、黄色が 13%、緑色が 11%、ピンクが 7%、赤色と黒色が共に 4%、青色が 0%となった。

同じ季節感の料理でも食欲が増加する色が異なっている。

7 考察②

冷やし中華の場合では、食欲を増加させると考える色が暖色系、寒色系、どちらでもない中間色の色と人によって選ぶ色が異なるという結果となった。

対して、そうめんの場合では、冷やし中華の結果とも、調査①とも異なり、暖色系ではなく寒色系または緑色などが 4 分の 3 を占める形となった。

この違いには、次のようなことが考えられる。両方の料理にも水色が食欲を増加させる色として一定数選ばれているが、画像の冷やし中華では麺や具材に様々な色があり、対してそうめんには、麺の色の白色とねぎの緑色のみで冷やし中華にある鮮やかな色がない。

よって、冷やし中華で食欲を増加させる水色を除いた黄色や赤色が、そうめんには色合いが合わないため、全体的にそうめんでは食欲を増加させる色に比較的選ばれにくいのではないかと考えた。

8 結論

この研究では、アンケートを 2 度行ったが、1 回目は同じ料理、2 回目は異なる料理で調査した。その結果から得られる結論として、食欲を増加させる色は、季節感のない料理では基本的に温かみのある色となったが、季節感のある料理では暖色だけでなく、その料理によってその季節や料理に合う色であれば寒色系や緑などの中間色も選ばれると考えられる。

つまり、温かみのある色だけが食欲を増加させる色ということではなく、その料理に合った色が食欲を増加させるといえる。

9 感想

先行研究の結果通り暖色の方が食欲は湧きやすく、寒色は食欲が湧きにくいという結果がでたのがよかった。119 人の人みなが同じ回答になるのではなく、それぞれで食欲が湧く色は違うのだと分かった。ここから夏の料理では寒色のほうが暖色より食欲が湧くのではないかという第二の問いを立て、アンケートをとった。その結果、この問いの通り夏の料理だと食欲のわく色として寒色が上位となった。このことから食欲の湧く色は暖色系であるという考えが、この二つのアンケートを行うことで大きく変わった。寒色系が食欲をわかすことができるという結果にとっても驚いた。しかし、今回の結果は写真を見てどのように感じるのかというアンケートのみだったため、味覚に関するデータははっきりと確認することができなかった。そこから色を見ながら食事をすると味覚などにどのような影響が起きるのかという新しい問いが生まれた。次があるならば、色と味覚に関するデータを集めて研究したい。

10 参考文献

奥田弘枝 (2002) 「食品の色彩と味覚の関係—日本の 20 歳代の場合—」『日本調理科学会誌』35(1)