

【目的】 女子学生の肥満の成因について、我々は食行動を起こす幾つかの背景の中で、食嗜好、食習慣、心理的要因等を探ってきた。今回は、肥満の成因の一つとして「早食い」が一般に知られているにもかかわらず、咀嚼動作についての詳しい解析は充分に行われていないことに着目し、口に運ぶ動作と咀嚼動作に焦点を当てて解析を行うことを目的とした。具体的には、食べる側の要因を多面的に捉えるために、1回の食事における咀嚼回数、時間だけでなく、口に運ぶ回数や噛むピッチ、同時に、メニューごとの硬さの平均値を算出し、相互の関係を見出すことにより、「早食い」を是正するための方途の検討を行った。

【方法】 1.被験者 BMI23.1以上の本学女子学生(19~20歳)8名 2.調査期日 1993年12月,1994年7,11月の昼食時 3.調査方法 ①2種類の市販弁当、ハンバーガー・チキン・ポテト・コーレット、サンドイッチ・おにぎり・牛乳セットの4種類のメニューについて、料理の硬さ(サ科学製測メーターCR-150)と重量を測定し、メニューごとの硬さの平均値(各料理の硬さ×グラム率の合計)を算出した。②食事後に量、内容、満足度の調査を行った。③食事風景をビデオで撮影した後、再生し、食事時間、咀嚼回数、口に運ぶ回数を測定し、さらに、噛むピッチ(回/秒)を算出した。

【結果】 1.使用したメニューの硬さは、 $2 \times 10^5 \sim 7 \times 10^5 \text{ Dyn/cm}^2$ であった。 2.食事時間と総咀嚼回数は正の相関($r=0.7497$)を示した。 3.口に運ぶ回数と総咀嚼回数も正の相関($r=0.4416$)を示した。 4.食事時間に関係なく、噛むピッチは一定であった。 5.メニュー硬さに関係なく噛むピッチは一定であった。