

スポーツリハニュース

特集!!

大きなスプーン& お皿は太るもと!!

7月号

平成21年6月発行

今回はある実験のお話しをしましょう♪

アメリカのある研究所がパーティーの出席者にセルフサービスでアイスクリームを提供し、取り皿やスプーンの大きさが、出席者の食べる量にどのように影響するかを実験をしました。



小さなスプーンと大きなスプーンでは、大きなスプーンを使った組は小さなスプーンを使った組より14.5%多く、自分の皿に盛ってアイスクリームを食べました。

小さなスプーン組はせっせと何回もアイスクリームをすくっていたようですがアイスクリームの摂取量は大きなスプーン組より少なかったそうです。

今度はお皿を変えて。小さな皿のグループと大きな皿のグループでは大皿組が31%多くのアイスクリームを取りました。

そして最も多くアイスクリームを食べたのは**大皿と大スプーンを与えられた人たち**で、56.8%も余分にアイスクリームを食べたそうです。

この実験は自分たちが実験台にされているとは知らない、イリノイ大学栄養学部の教授やスタッフたちでした。

講義などでアイスクリームには動物性脂肪や糖分が多く含まれていて、摂り過ぎには注意が必要であることを熟知し、呼びかけているだろう栄養学の専門家たちも、普段の生活では与えられたものを無意識のうちに、与えられただけ食べてしまうということがわかりました。これは人間の心理だそうです。たとえば、通常サイズのポテトチップス一袋も、20%増量中の一袋も1つは1つ。食べきった人の満足感には大差がないそうです。そして大半の人はお得サイズを買うようです。

今日から食事は小皿で。使用スプーンは小さく。これが食べすぎ防止にはいいのかもしれませんが。

バイキング料理などは小さい皿でたくさん食べましょう!!!

ホントは、ほどほどがいいのですが…(-_-;)



「太ったインディアンの警告」 エリコ・ロウ著より参考