

## 研究ノート Research Note

## 自然環境下で食べると何故美味しく感じるのか？

岩崎 寛

千葉大学大学院園芸学研究院／緑・健康研究部会 (iway@faculty.chiba-u.jp)

子供の頃、キャンプで作るカレーが大好きでした。また、遠足やハイキングなど、自然空間で食事をした経験は今でも覚えており、不思議なことに、これら自然空間で食べた食事の記憶が、すべて美味しかったなあと懐かしく思い出されます。子どもの頃の記憶に限らず、大人になった現在でも、それらを体験している人は多いかと思えます。例えば、ここ数年ソロキャンプが流行っていますが、自然空間の中でゆっくり淹れたコーヒーは格別で、そのためにわざわざキャンプに行くというような人もおられます。

何故、自然環境の中で食べると、我々は「美味しい」と感じるのでしょうか。例えばキャンプで作ったカレーを家に持ち帰って食べた場合、同じように美味しいと感じるのでしょうか。どんなに上手に作れたとしても、あの自然環境の中で食べた美味しさとは少し違う気がします。コーヒーも、家に持ち帰って飲んでも、あの自然環境の中で飲んだ美味しさを味わうことができません。

同じ飲食物でも、屋外での食事が美味しく感じられるのは、食事をする「環境」や「風景（視覚的効果）」が、食事への「印象（味覚）」に何らかの影響を与えているのではないかと考え、以前、いくつか調査を行ったことがあります。

まず始めに、緑地や植物が視界に入ることによる味の印象への影響について実験をしました。実験はキャンパス内で窓から庭園を眺めることができる部屋で実施しました。庭の見え方が異なる4つの場所（①屋内：窓から庭の景色が見えない席、②屋内：窓から庭の景色が見える席、③屋外：庭の景色が見えるテラス席、④屋外：庭の中に設置した席）を設定し、それぞれの場所において市販されているペットボトルのお茶を飲んでもらいました。そして、それぞれの場所において感じた味の印象（主観評価）をSD法によって評価してもらいました。その結果、庭の景色が全く見えない①よりも、庭の景色が見える②から④の席でお茶を飲む方が、お茶の味に対して「健康的な」「贅沢な」「やさしい」「上品な」といった印象を持つことがわかりました（図-1）。このように、同じ味のお茶を飲んだとしても、飲む環境・見える景色によって味に対する印象が変わり、庭の景色が見える場所の方が、見えない場所に比べ、味に対してポジティブな印象を持つことがわかりました。また、庭の景色がみえる環境である②から④の間で比較すると、「好きな」や「調和した」といった項目においては、④のように完全に庭の中に入って飲むよりも、③のようなテラス席の方が良い印象を持つことがわかりました。その理由を調べるために、被験者にヒアリング調査を実施しました。その結果、④の様に緑地の中に入りすぎてしま

うと、食事環境としては落ち着かないことや、③の様なテラス席は建物が側にあることによる安心感があることなどがわかりました。よって、食事において緑地が見えることは食事が美味しく感じられる大事な要素ではあるが、必ずしも緑地との距離が近い方が良いわけではなく、適度な距離があることも食事空間としての心地よさを保つ重要な要件であると考えられました。緑によるセラピー効果に関していえば、緑との距離が近い方がより有効であると言えますが、食事空間として考えた場合は少し異なるようです。実際に窓から緑地が見えるようなお店では、窓際の席から予約が埋まることや、公園にあるカフェなどでも、天気の良い日であればテラス席を選ぶ人が多くなります。このような様子からも、適度な距離を保った自然の風景は、食事を美味しく感じる重要なスパイスになっていると言えます。

このように風景は食事に対する印象に影響を与えることがわかりました。しかし、緑のある空間であれば、どのような風景でも美味しく感じるのでしょうか。例えば、「京都の寺院に行き、庭を眺めながら何かを飲む」というシチュエーションでは、普段は飲まなくても抹茶や緑茶が飲みたくなりますし、美味しいと感じます。つまり、「その場所で、何を食べていか」という「空間」と「飲食物」の組み合わせ、マッチングも味覚に影響を与えていると考えられます。そこで、次に空間と飲食物のマッチングについて調査を実施しました。10代から70代までの合計128名に対し、日本庭園やお寺などの「伝統的な空間」、牧場や果樹園など「味覚関連の空間」、山や川、海などの「自然空間」、都市公園などの「多目的空間」

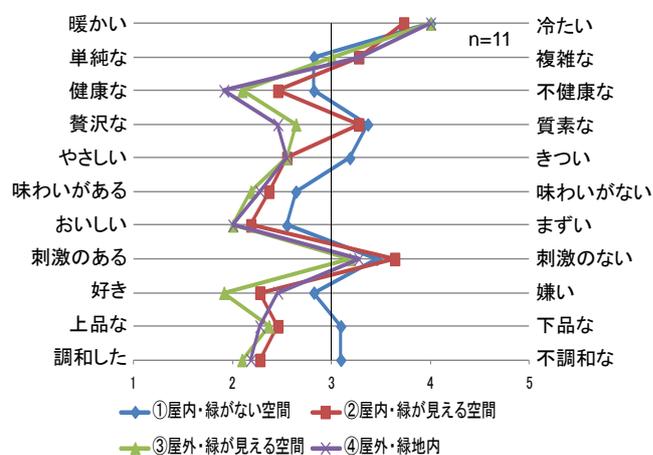


図-1 各場所で飲んだ際のお茶の味に対する印象プロフィール (SD法) n=11

の4つの空間において、それぞれの空間で飲みたい物、食べたい物についてのアンケート調査を行いました。その結果、飲みたい物の傾向は4つの空間で異なっており、日本庭園や牧場では、飲みたいものが限られており、日本庭園では7割近くの人が「抹茶」(図-2)、牧場では「ミルク」という回答でした。一方、河川敷や都市公園では、特定の飲み物に偏っていませんでした。特に都市公園においては、その傾向が強くなり、いろいろな飲み物が選ばれていました(図-2)。この結果から、伝統的な空間や味覚関連では、その空間に対する「イメージ」と「飲食物」が強く関連し、選択する飲食物が限定されるのに対し、自然空間や都市公園などの多目的な空間においては、その空間に対するイメージが個人によって異なり、特定の飲食物と関連しないことがわかりました。つまり、都市公園のベンチに座って景色を眺めながら飲みたい物は、空間の特性で選ばれることよりも、自分の嗜好性や、その時の気分などで選ばれることから、風景の持つ印象と食が必ずしもマッチングしていないと言えます。それに対し、「京都のお寺でお庭を眺めながら飲む抹茶は、この雰囲気に合わせていいね」や「牧場の広大な景色を眺めながら飲む絞った牛乳は、この雰囲気に合わせていいね」という感覚は、風景の持つ印象と食が合っている(マッチしている)ことから、多くの人が共感できる「美味しい」に結びつくのではないかと考えられました。視覚的な空間と食のイメージがマッチすることで、人は【安心感】を感じ、それが【美味しさ】に繋がるのです(図-3)。

よって、この感覚を得るには、それらの空間と食に関するマッチングの経験や知識が必要になってきます。例えば、日本人にとっては、「京都のお庭と抹茶」が視覚的な空間と食のマッチングとして、経験や知識としてイメージできますが、それらの情報が全くない外国の方にとっては、「京都のお庭でコーラ」など、抹茶以外の飲み物が嗜好性で挙げられる可能性が高いと考えられます。ただ、最近では SNS の普及により、海外の方でも、容易に伝統文化に関する情報を得ることができると、より日本文化に接したいと感じる人は抹茶を注文されるようになってきました。

私も同じような体験がありました。15年ほど前、韓国に清溪川の調査に行った際に、近くの寺院に立ち寄りました。その時、我々は知識や経験がなかったので、境内にある売店で普通にお茶を注文しました。しかし、地元の方々が飲んでいたのは、「シッケ」という飲み物でした。あとで調べると、シッケは麦芽粉とお米で作られた韓国の伝統的な飲み物でした。それを知った上で、数年後韓国に行った際に「シッケ」を飲みながら、韓国庭園を眺めてみると、不思議とその風景に寄り添った印象が得られて美味しく感じ、今も記憶に残っています。

このように風景と味覚は情報や記憶、経験を通じて密接な関係にあると言えます。緑化の目的は色々ありますが、人が食事を美味しく感じる空間を緑で創出・演出できる可能性もあるのです。

緑・健康研究部会では、「癒し・ストレスケア」といった観点だけでなく、「食」という観点からも健康に寄与できる緑についても議論できればと思っています。

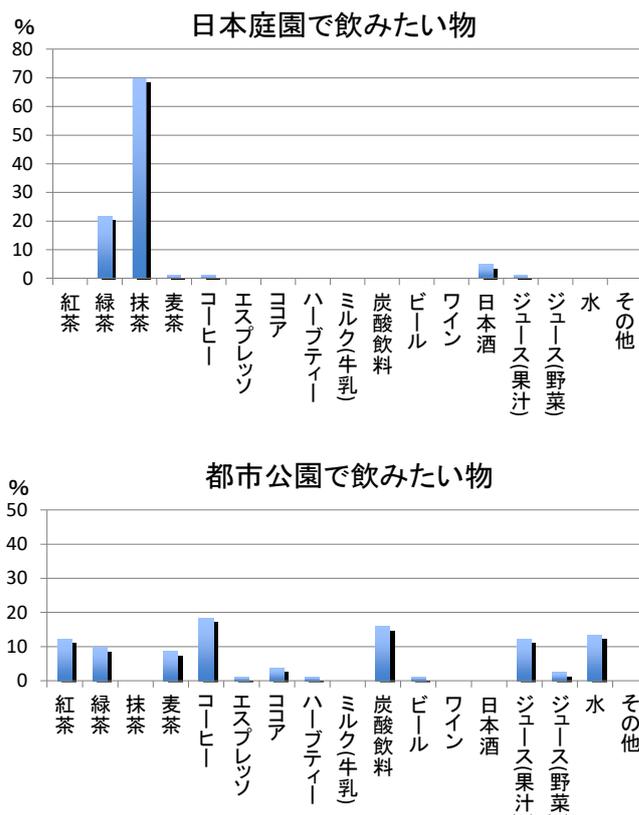


図-2 各場所で飲みたい飲み物 (複数回答) n=124

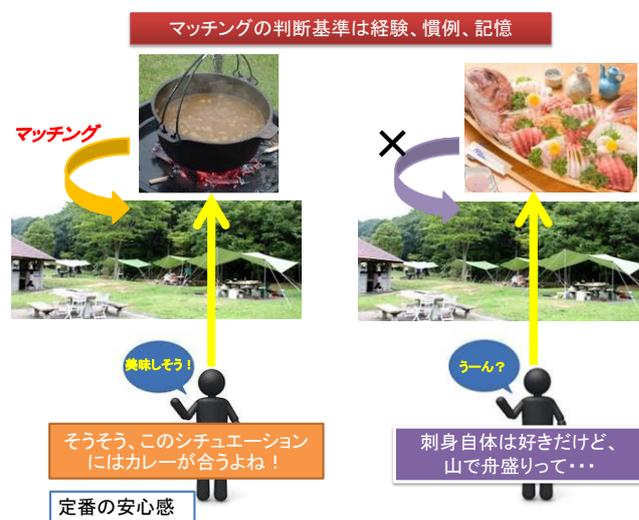


図-3 景観とマッチングの関係

参考資料

- 1) 岩崎 寛 (2011) 美味しい風景学：自然環境下で食べる と何故美味しく感じるのか、食生活科学・文化及び環境に関する研究助成研究紀要 (アサヒビール学術振興財団), 26:59-66.