

# 普通科生物19班

## 味覚でリラックス

班員 若井萌奈 中川永理 甲斐咲妃 谷口碧 指導者 野崎久美子先生 岩室貴詞先生

### 研究の動機

ストレスを感じたとき、つらいときに、甘いものを食べるとリラックスできると聞いたことがあり、うま味、塩味も調べたいと思った。

### 研究の目的

高校生の時期に多くなるストレスを軽減する方法を知ること

### 先行研究

- ①砂糖:脳内の神経物質に働きかけることでリラックスさせる効果がある
- ②ストレスを感じると食欲を増進するホルモン「コルチゾール」が増える
- ③リラックス状態とは体に無理な力が入っておらず、無理な考え方や感情に陥っていないこと
- ④塩分(風呂)→筋肉への負担が減り、高いリラックス効果が得られる
- ⑤交感神経が低い→ストレスが小さい

### 研究方法

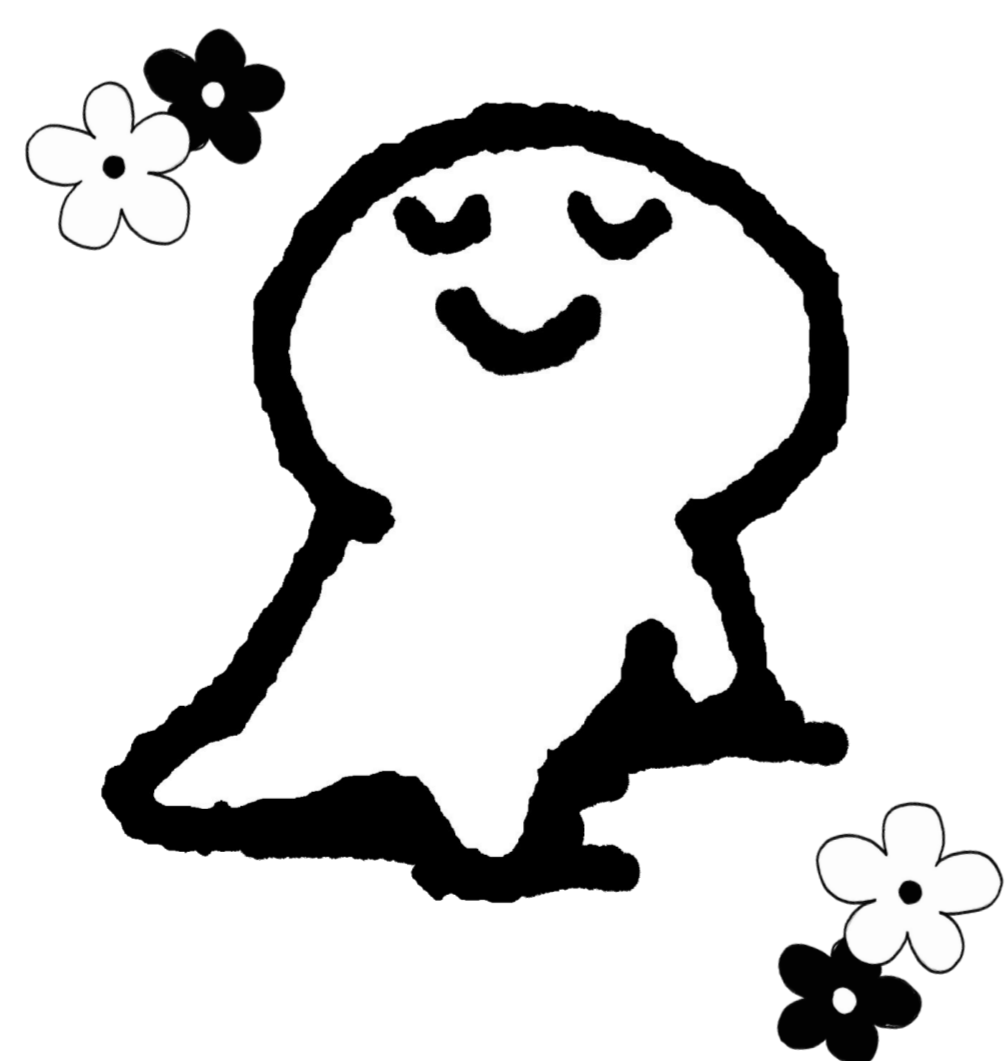
うま味や塩味、甘味を感じてどのような影響がでるのか。

交感神経測定器(メモカルクタラワ)を使って調べる。

- ↓  
大学から借りる  
(借りられなかった場合)
- ・脈拍を調べる
  - ・ストレス測定アプリを使う

<手順>

- 1.通常時の反応を調べる
- 2.食べる→嗅覚、視覚をなくす
- 3.食べてすぐ変化を調べる



### 必要な道具


- うま味→出汁
- 塩味→塩分タブレット
- 甘み→金平糖



### 仮説

- ・うま味は昔から親しまれており、体に慣れているので、ストレスを緩和できると思う。
- ・塩味は塩をお風呂に入れるとストレス解消になると言う記事を見て食べることでストレス緩和できるのではないかと考えた。
- ・甘味は脳内の神経物質の働きかけることでリラックス効果があるという記事を見てリラックス効果があると考えた。

### 研究計画

4～5月	・大学に機械の使用許可を得る
6～7月	・大学と打ち合わせ ・研究方法の確認
夏休み	・買い出し 
9～10月	・実験
11～12月	・研究結果まとめ ・考察

### 参考文献

- ①「甘い砂糖の癒し効果」  
[https://www.alic.go.jp/koho/kikaku03\\_000344.html#:~:text=ext](https://www.alic.go.jp/koho/kikaku03_000344.html#:~:text=ext)
- ②「甘いものを食べたいときは何が原因」  
<https://www.tamani.co.jp/healthtasu/when-you-want-to-eat-sweets/>
- ③「リラックスするということ」  
<http://www.kmcinc.co.jp/recruit/essay/572/>
- ④「お風呂に塩を入れるだけ！」  
<https://www.megalos.co.jp/blog/archives/973#:~:text=>
- ⑤普通科人文社会科学 140班  
「最高のリラックス～延高生の心の安らぎ～」