

**恋する気持ちに関する調査 結果発表****チーズが恋に効く！？恋愛とチーズの関係が判明**

- ・パートナーを大切にできる“情愛家”はチーズをよく食べる人に多く見られる。
- ・パートナーに対する質問全ての項目で、ポジティブな感情がチーズをあまり食べない人を上回る！
- ・恋する気持ちを持続させ、マンネリを防ぐ秘訣はチーズ！？
- ・チーズをよく食べる人はパートナーと一緒に過ごす時間が長く、仲がいい。

成城心理文化学院(代表:晴香葉子)は、全国の20代~40代の、特定のパートナーがいる独身・既婚男女600名を対象に、「恋人/伴侶に対する『恋する気持ち』と、恋愛ホルモンと呼ばれる「フェニルエチルアミン」(PEA)を分泌する成分を多く含むチーズ・チーズ料理をよく食べるか否かとの関連性に関する意識調査を2012年9月21日(金)から23日(日)にかけて実施いたしました。その結果、チーズをよく食べる人はパートナーのことを大切にしたいと思っており、普段から思いやっている人が多いというデータが得られました。また、チーズをよく食べる人の方がパートナーに対してマンネリを感じ始めるタイミングが遅く、一緒に過ごす時間も長いというデータが得られました。特に「カマンベールチーズが好きなの人」に関しては、パートナーに対し「パートナーなしの生活は考えられない」という熱い思いを持ち、自身の生活の中で、恋愛を重要視していることが分かりました。

**= 調査結果ダイジェスト =****■ パートナーを「大切にしたい」と思う気持ちを育むのはチーズ！？**

「パートナーに対する気持ち」全ての項目においてチーズをよく食べる人の方が相手に対するポジティブな感情を抱いている割合が高い事が明らかに！

➢ チーズをよく食べる人が、パートナーを「大切にしたい」と思っている割合は67.6%で、チーズをあまり食べない人の59.9%を上回った。また同様に、チーズをよく食べる人はパートナーに対して「これからもずっと一緒にいたい」、「パートナーなしの生活は考えられない」、「一緒にいると幸せな気持ちになる」など、ポジティブな感情を持っている割合が高い事が分かりました。

**■ パートナーとの時間を大切にするのはチーズ好きの人！**

パートナーと過ごす時間はチーズをよく食べる人が長く、休日はその差が顕著に。

➢ 平日にパートナーと一緒に過ごす平均時間は、チーズをよく食べる人が1日5.8時間なのに対しチーズをあまり食べない人の5.1時間に比べ長い傾向に。休日では、その差が大きくなることから、チーズをよく食べる人の方が、パートナーと一緒に過ごす時間を大切にしていることが伺えます。また、チーズをよく食べる人は、頻繁にパートナーと一緒に料理をする傾向にあり、ただ一緒に過ごすだけではなく、仲がいいことが伺えます。

**■ マンネリ予防にチーズが効果アリ！？**

チーズをよく食べる人の方がマンネリを感じるタイミングが遅く、恋する気持ちが持続！

➢ 付き合い始めてからパートナーとのマンネリを感じ始めたタイミングは、チーズをよく食べる人が平均3.3年で、チーズをあまり食べない人(平均3年)に対して遅い。チーズをよく食べる人の方が恋愛の熱が持続することがわかりました。

**■ カマンベール好きは恋愛も濃厚な情熱派！？**

カマンベールチーズが好きなの人はパートナーに対する熱い思いを持ち、

恋愛に対して積極的であることが明らかに

➢ カマンベールチーズが好きなの人が、「パートナーなしの生活は考えられない」と考えている割合は、76.5%で、カマンベールチーズ好きでない人の71.5%を5%上回った。また、カマンベールチーズが好きなの人は、そうでない人に比べ、「恋愛は自分にとって重要である」、「恋愛に対してポジティブなイメージを持っている」という項目で、肯定の回答割合が高く、恋愛に対して積極的であることが考えられます。

**= チーズが恋に効く！？そのワケは =****■ 恋愛ホルモンPEAとは～『恋愛心理の先生』晴香葉子が検証するPEAの効果**

➢ 恋愛ホルモンという言葉はよく耳にしますよね。恋に落ちてドキドキしたり胸が熱くなったり…そのようなときに私たちの脳内では、恋に関係のあるホルモンが分泌され、感情や行動、身体感覚などに影響を与えています。このようなホルモンを分泌しやすい人は、まさに「恋愛体質」といえます。とくにPEA(フェニルエチルアミン)というホルモンは、恋に落ちる過程で多量に分泌されることがわかっており、「恋愛爆発ホルモン」などと呼ばれることもあるほどです。そして、PEA(フェニルエチルアミン)分泌のもととなる栄養素、フェニルアラニンは、チーズに多量に含まれることがわかっています。

# PART1 現代人の『恋する気持ち』傾向 ～チーズ・チーズ料理をよく食べる人／食べない人の差異～

チーズをよく食べる人と、そうでない人の、「恋する気持ち」について調査したところ、パートナーに対する気持ち全ての項目において、チーズをよく食べる人ほど相手へのポジティブな感情が強いということがわかりました。現在のパートナーを「大切にしたい」と思っている人が、チーズをよく食べる人は67.6%に上り、チーズをあまり食べない人を上回りました  
また、チーズをよく食べる人は、パートナーとのマンネリを感じ始める時期が遅いことも明らかになり、一緒に過ごす時間が長いこともわかりました。

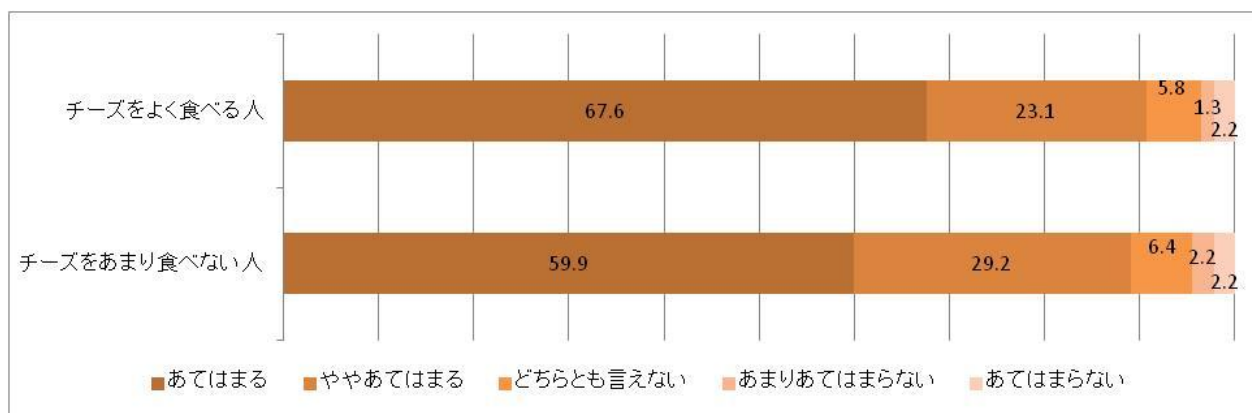
## ■パートナーを「大切にしたい」と思う気持ちを育むのはチーズ！？ パートナーを大切に作る“情愛家”はチーズをよく食べる人に多く、67.6%が現在のパートナーを「大切にしたい」と思っている。

Q1.あなたのパートナーに対する気持ちとしてあてはまるものをそれぞれお選びください。

【大切にしたいと思っている】

(SA,n=624)

チーズをよく食べる人と、そうでない人の、「パートナーに対する気持ち」について調査したところ、現在のパートナーを「大切にしたい」と思っている人が、チーズをよく食べる人は67.6%に上り、チーズをあまり食べない人を上回った。

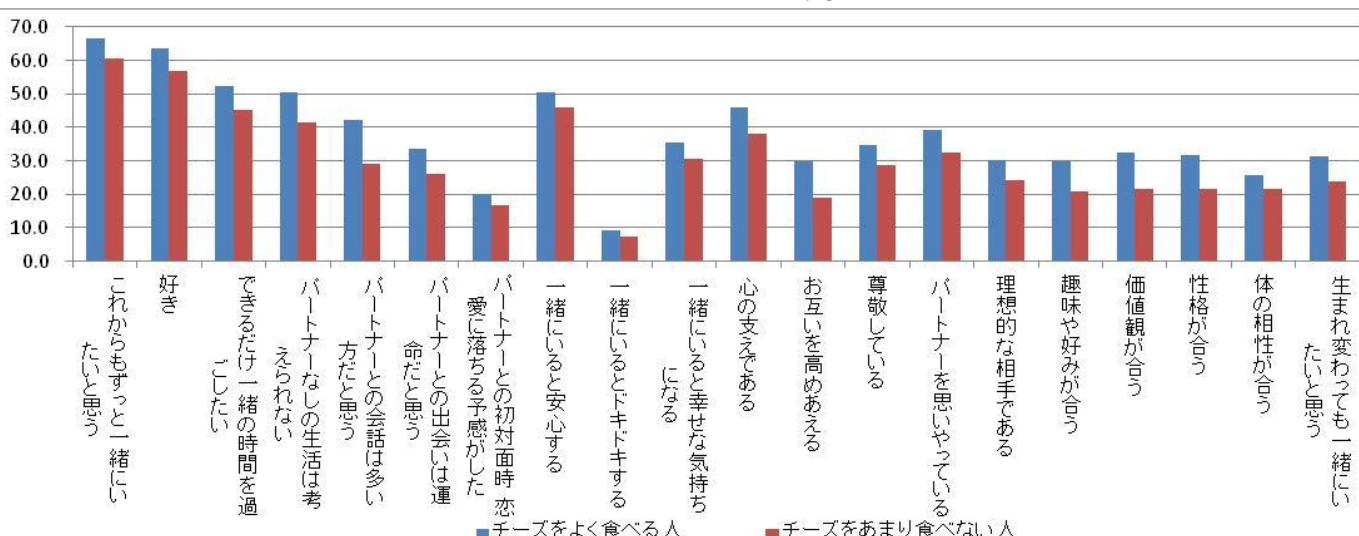


## ■「パートナーに対する気持ち」全ての項目においてチーズをよく食べる人の方が相手に対するポジティブな感情が強いことが明らかに！

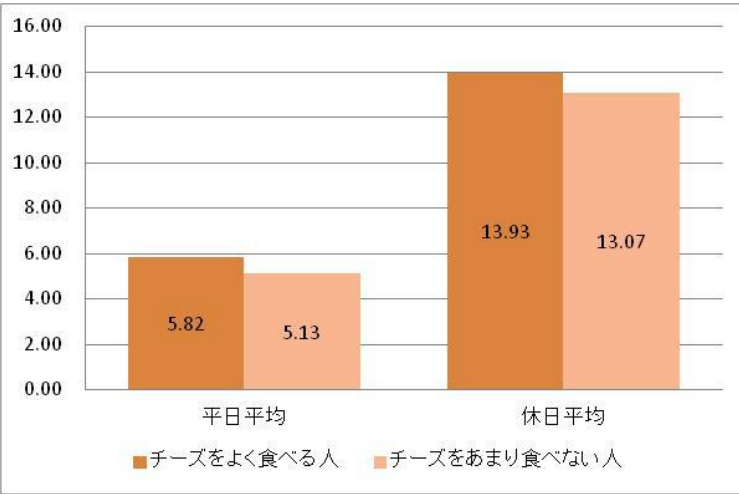
Q2.あなたのパートナーに対する気持ちとしてあてはまるものをそれぞれお選びください。

(SA,n=624)

チーズをよく食べる人と、そうでない人のパートナーに関する気持ちを調査したところ、全ての項目において、パートナーに対するポジティブな感情が強いことがわかりました。



**■チーズをよく食べる人はパートナーとの時間を大切にしている！**  
**平日、休日ともチーズをよく食べる人の方がパートナーと過ごす時間が長いことが明らかに。**



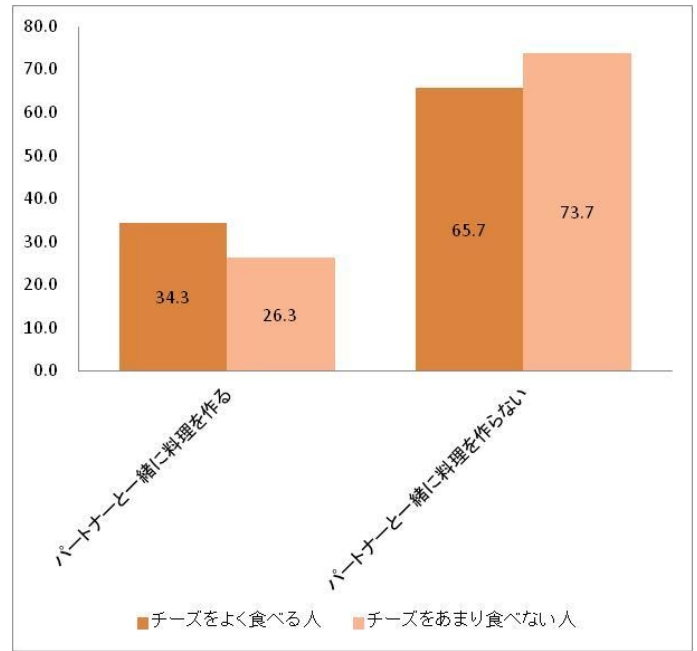
Q3. 普段の生活で1日にどの位の時間、パートナーと一緒に過ごしたり会話したりしていますか。平日、休日それぞれについて、パートナーと一緒に過ごしたり会話したりする平均時間をお答えください。  
 (SA,n=642)

平日にパートナーと一緒に過ごす平均時間は、チーズをよく食べる人が1日5.8時間なのに対し、チーズをあまり食べない人の5.1時に比べ長い傾向に。休日では、その差が大きくなることから、チーズをよく食べる人の方が、パートナーと一緒に過ごす時間を大切にしていると考えられます。

**■一緒に時間の過ごし方、チーズをよく食べる人は頻繁に料理をしている。**

Q4. パートナーと一緒に自宅で料理を作りますか。  
 (SA,n=624)

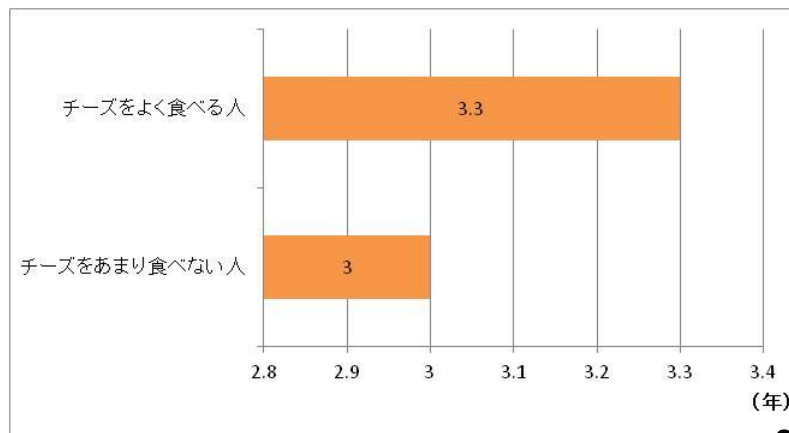
チーズをよく食べる人は、パートナーと一緒に料理をする割合が高い事が明らかになりました。このことから、チーズをよく食べる人は、ただ長い時間を一緒に過ごしているだけでなく、仲がよく、充実した時間を共有していることが伺えます。



**■マンネリを防ぎ、パートナーとの関係を持続させる秘訣はチーズ！？**  
**パートナーとのマンネリを感じるようになった時期は、チーズをよく食べる人が交際開始から3.3年で、チーズを食べない人より若干長い。**

Q5. パートナーとのマンネリを感じるようになった時期  
 (SA,n=286)

交際を開始してから、パートナーに対してのマンネリを感じ始める時期は、チーズをあまり食べない人平均3.0年に対して、チーズをよく食べる人は平均3.3年で、若干長い。僅かではありますが、チーズをよく食べる人の方が、パートナーに対する気持ちの熱が持続することが明らかになりました。





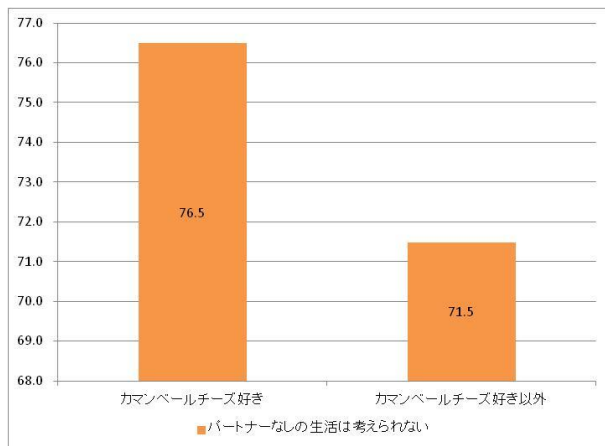
# PART2 現代人の『恋愛熱』傾向 ～好きなチーズの種類による恋愛温度差～

好きなチーズの種類によって「パートナーに対する気持ち」や、恋愛に対する考え方を調査したところ、カマンベールチーズを好きな人はパートナーに対し、「パートナーなしの生活は考えられない」という想いを持っている人が76.5%おり、カマンベールチーズを好きでない人の71.5%を上回りました。また、恋愛に対する姿勢や、恋愛観について調査したところ、カマンベールチーズが好きな人は、「恋愛は自分にとって重要である」と答えた人がそうでない人を上回り、自分の生活の中での恋愛を重要視していることがわかりました。

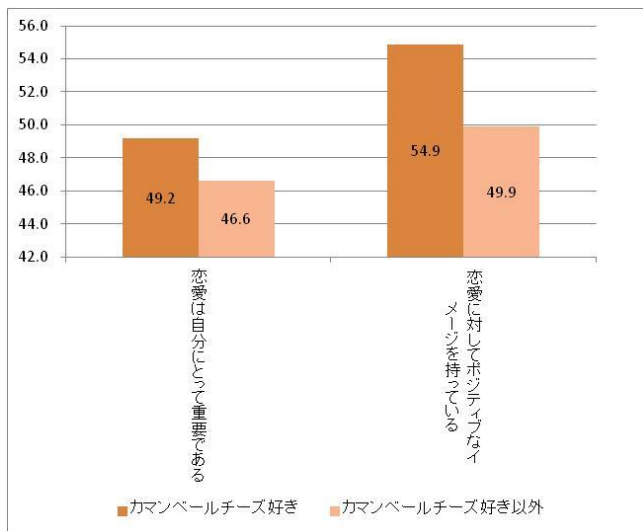
## ■カマンベール好きは恋愛も濃厚な情熱派！？ 「パートナーなしの生活は考えられない」と考えている割合は76.5%！

Q6.あなたのパートナーに対する気持ちとしてあてはまるものをそれぞれお選びください。  
【パートナーなしの生活は考えられない】  
※あてはまる、ややあてはまるを選択したTOP2データで作成  
(SA,n=624)

カマンベールチーズを好きな人は、パートナーに対する想いとして、「パートナーなしでの生活は考えられない」と答えた人が76.5%おり、カマンベールチーズ好きでない人を5%上回りました。この結果から、カマンベール好きな人は、情熱的な恋愛をしている傾向がみられます。



## ■情熱派のカマンベール好きにとって、恋愛は生活における重要な要素。 ポジティブなイメージを持っている割合も高く、恋愛に対して積極的！？



Q7.以下のそれぞれについて、あてはまる物をお選びください。

【恋愛は自分にとって重要である】  
【恋愛に対してポジティブなイメージを持っている】  
※あてはまる、ややあてはまるを選択したTOP2データで作成  
(SA,n=624)

カマンベールチーズが好きな人は、自身について「恋愛は自分にとって重要である」と答えた人がそうでない人を上回り、自分の生活の中での恋愛を重要視していることがわかります。また、恋愛に対してポジティブなイメージを持っている割合が高く、恋愛に対して積極的であることが考えられます。

### 【調査概要】

【調査対象と回収サンプル数】

全国の20歳～49歳の独身・既婚男女624名

【調査地域】 全国

【調査方法】 インターネット調査(調査会社の登録モニター活用)

【調査期間】 2012年9月21日(金)～ 9月23日(日)

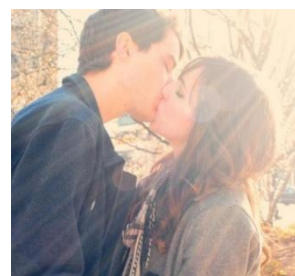
\* 本調査では、下記の基準を調査対象としております。

「チーズをよく食べる人」=「チーズ・チーズ料理」が好きな人、「チーズ・チーズ料理」の飲食頻度が「週1回程度」以上の人

「チーズをあまり食べない人」=「チーズ・チーズ料理」を食べない、あるいは、飲食頻度が「週1回程度」未満の人

# チーズが恋に効く！？そのワケは

## ■チーズに多く含まれる「フェニルアラニン」が分泌を促進する、恋愛ホルモン＝「PEA」



### ●恋愛ホルモン「フェニルエチルアミン」(PEA)とは…

好きな人を見たり好きな人のことを考えたりすると、胸が「ドキドキ」したり、他のことが手につかなくなる一種の中毒状態になることがある。実は、人が恋に落ちるとい状態は脳内で恋に関係のあるホルモンが分泌され、感情や行動に影響、身体感覚に影響を与えているのである。とくにPEA(フェニルエチルアミン)というホルモンは恋に落ちる過程で多量に分泌されることがわかっている。PEAは、それ自体が脳を興奮させる効果があるが、加えて神経細胞を刺激し、 $\beta$ -エンドルフィンという脳内麻薬を放出させ、満足感や陶酔感をもたらすと考えられている。「恋に落ちる」とは、このPEAの濃度が上昇することで、脳が快感を示している状態なのである。

### ●恋愛ホルモンPEAを分泌させる「フェニルアラニン」

PEA(フェニルエチルアミン)の分泌を促進する働きがあるのが、「フェニルアラニン」というアミノ酸の一種である栄養素で、体内で合成することのできない必須アミノ酸である。

※カマンベールチーズは、ナチュラルチーズの一種であり、ナチュラルチーズは、フェニルアラニンを1400mg含むという研究結果がある。これは他の食物に比べても群を抜いて多い含有量である。



## ■「PEAは恋愛に効果がある」ことについての研究事例

### ①米国 アンソニー・ウォルツシュ博士の研究

人間が恋に落ちるまでのプロセスを研究し、一人の男性が女性に恋していく過程での脳内の変化について調査。脳内ではPEA(フェニルエチルアミン)が、分泌されていることがわかった。

### ②米国 ヘクター・サベリン博士の研究

PEAが増加すると、興奮する、陶酔するなどという一種の幻覚作用を引き起こすと発表。何組かのカップルで、PEAの分泌量の実験をした結果、離婚しかけている男女のPEAレベルが低下していることが判明した。

### ③日本 「心の病は食事で治す」生田哲著

PEA(フェニルエチルアミン)は恋愛中に脳内で最も大量に放出されるため、「恋愛物質」とも呼ばれており、それ自体が脳を興奮させる効果があるが、これに加えて神経細胞を刺激し $\beta$ -エンドルフィンという脳内麻薬を放出させ、満足感や陶酔感をもたらすと理解されている。

**チーズを食べることは『恋する気持ち』を高めるのに効果がある！！**



晴香葉子先生  
心理カウンセラー/作家/エッセイスト

大学卒業後、IT系企業・技術職として就労経験を積み、応用心理学、社会心理学などを学び、カウンセラー養成学校講師を経て、心理カウンセラー・講師として独立起業。データ分析、行動心理学に基づいた心理分析、恋愛アドバイスを得意とし、TV・ラジオ等のメディア出演実績多数。著書発行部数は76万部を超え、海外でも出版実績あり。 <http://harukayoko.jp/>