



子どもの笑顔があふれる未来へ

子どもの主体的調理体験が 唾液中のオキシトシン量を増加させることを確認

12月13日(土)・14日(日)に開催の日本機能性食品医用学会で発表し、
「最優秀演題賞」を受賞

キューピー株式会社

キューピー株式会社(本社: 東京都渋谷区、代表取締役 社長執行役員: 高宮 満、以下キューピー)は、子どもが主体的に取り組む調理体験が子どもの唾液中のオキシトシン量^{※1}を有意に上昇させることを確認しました。本研究成果について、2025年12月13日(土)・14日(日)に開催された第23回日本機能性食品医用学会総会^{※2}で発表し、「最優秀演題賞」を受賞しました。

■背景と目的

キューピーではこれまで、親子で行う共同調理の中でも、子どもの主体的な調理体験が親子の良好な関係を育む上で有効であることを心理的な側面から報告してきました^{※3}。今回の研究では、小学生32名を対象に、子どもが主体的に取り組む調理体験がもたらす影響を、「幸せホルモン」として知られるオキシトシンを測定することで生理学的に検証しました。

■結果の概要

野菜や卵を使ったホットドッグの調理体験前後において唾液中オキシトシン量を比較した結果、調理後に有意な上昇が認められました。

本結果について、親子の調理頻度別に分析したところ、普段の調理頻度に関わらずオキシトシン量が上昇する傾向が見られました。保護者の就労状況別では、調理前に見られたオキシトシン量の差が調理後には解消される(差がなくなる)可能性が示されました。



調理の様子

キューピーは、グループのめざす姿をまとめた2030ビジョンの中で「子どもの笑顔のサポーター」を掲げています。2002年から続ける小学校への出前授業「マヨネーズ教室」を始め、深谷テラス ヤサイな仲間たちファームで開催する野菜教室など、「体験機会」の創出を通して未来を創る子どもの心と体の健康を応援してきました。今後も研究や食育活動を通して食の楽しさと大切さを伝え、子どもたちの笑顔につなげていきます。

※1 主人と関わり、触れ合うときに分泌される幸せホルモンで、愛情ホルモンとも呼ばれる。やすらぎ感をもたらし、ストレスを低減する働きがある。近年では、親子の愛着形成や他者への信頼感を高めるなど、社会的な絆を形成する上でも重要な役割を持つ。(オキシトシン量=唾液中の総タンパク質量(mg)あたりに含まれるオキシトシン量(pg))

※2 第23回日本機能性食品医用学会総会 <https://k-con.co.jp/23jsmuff/>

※3 キューピーアヲハタニュース 2022年 No.52 参照

<研究詳細>

■方法^{※4}

対象：小学校1～6年生の男女32名

内容：子どもが主体となり野菜や卵を使ったホットドッグの調理をしてもらいました。(主な調理工程：生地をこねる、成型する、ソーセージ・野菜・卵などトッピングとなる食材を盛り付ける)

測定項目：調理直前および調理終了から10分後に唾液を採取し、唾液中のオキシトシン量を分析しました。



調理イメージ

※4 本研究の調理介入およびプログラム監修は、子ども料理教室を運営するリトルシェフクッキング株式会社(代表:武田昌美)の協力のもと実施しました。

■結果

調理体験前後の唾液中オキシトシン量を比較した結果、調理後に有意な上昇が認められました(図参照)。子どもが主体で進めることによる達成感が、ポジティブな生理性の変化をもたらした可能性が考えられます。

保護者に行ったアンケートから、親子での調理頻度別(週に1回以上、月に1回程度、年に数回程度)に結果を比較したところ、調理頻度に関係なく唾液中のオキシトシン量が上昇する傾向にあることが分かりました(グラフなし)。保護者の就労状況別(専業主婦・主夫、パート、常勤)でも比較したところ、調理前には就業形態による差が見られましたが、調理体験後にはその差がなくなり、就労状況に関係なくオキシトシン量が一様に上昇する傾向が確認されました(グラフなし)。

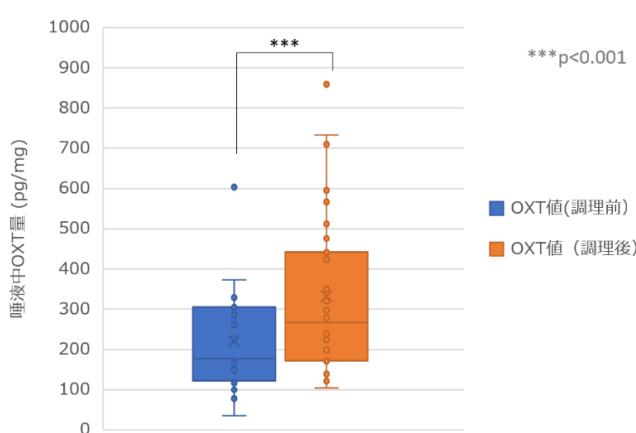


図 調理前後の唾液中のオキシトシン(OXT)量の比較