

ポテトサラダの喫食で 唾液中のオキシトシン分泌量が増加！ ～ ポイントは「ふんわり」「なめらか」な食感 ～

デリア食品株式会社

デリア食品株式会社（本社：東京都調布市、代表取締役社長：竹中 成人、以下デリア食品）は、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）と共同で、ポテトサラダの喫食が幸福感に与える影響を検証しました。その結果、ポテトサラダを食べることで、「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンの唾液中の分泌量が増加することが明らかになりました。特においしさを構成する要素である「ふんわり」「なめらか」とした食感のポテトサラダでオキシトシンの分泌量が高いことが分かりました。

※本研究成果について、2026年3月16日（月）～18日（水）に開催された第21回日本感性工学会春季大会にてポスター発表しました。

■本研究の目的

日本の食卓で長年愛されてきたポテトサラダには、「食べるとホッとする」という情緒的価値があると考えられています（社内調べ）。しかし、その感覚がどのようなメカニズムで生まれるのかは明らかにされていませんでした。

本研究では、ポテトサラダの摂取、および食感の違いが感情や生理的反応に与える影響を、生体指標を用いた客観的評価と主観評価により検証しました。特に、「幸せホルモン」として知られるオキシトシン^{※1}の唾液中の分泌量を測定し、ポテトサラダのおいしさを構成する要素である食感が幸福感に与える影響を明らかにすることを目的としました。

※1 主に人と関わった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たり、ストレスを低減する働きがある。

■結果の概要

本研究では、唾液中のオキシトシン分泌量について、ポテトサラダの摂取前後の比較、および食感の異なるポテトサラダや蒸しじゃがいもの比較を行いました。その結果、ポテトサラダの摂取により唾液中のオキシトシン分泌量が平常時に比べて高くなりました。さらに、「ふんわり」「なめらか」とした食感のサンプルで、唾液中のオキシトシンの分泌量が「ごつごつ」「ぼそぼそ」に比べて高くなることが明らかになりました。

このことから、ポテトサラダの食感が、幸福感を高める要素である可能性が示されました。

News Release

■忙しい毎日に、ポテトサラダで「幸せ」のひとつときを

デリア食品は、「みんなに『やさしい』を届けよう。」というめざす姿を掲げています。ポテトサラダは、素材の下ごしらえから仕上げまで、想像以上に手間と愛情のかかる料理の一つです。だからこそ、お惣菜という形で食卓に取り入れていただくことは、忙しい毎日に「心のゆとり」を生む、自分や家族への「やさしさ」の形であるとデリア食品は考えています。

今回の研究では、ポテトサラダの喫食が「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンの分泌を促す可能性が示されました。特に、デリア食品が長年追求し続けてきた技術の結晶である「ふんわり」「なめらか」な食感は、幸福感に深く寄与しています。

素材の持ち味を活かした自社技術により、一口ごとに広がるじゃがいもの風味と、やさしい口どけ、その「おいしさ」がもたらすあたたかみのある幸福感を、毎日の食卓へ届けてまいります。

デリア食品はこれからも、誰もが毎日楽しめるポテトサラダで、食卓を笑顔と幸せで彩ります。

■研究概要

本研究では、ポテトサラダを日常的に食べる（3か月に1回以上）成人16人を対象に、ポテトサラダの摂取がオキシトシンの分泌量および気分（主観評価）に与える影響を検証しました。

・試験1：摂取による変化の検証

市販のポテトサラダを摂取し、平常時と比較してオキシトシン濃度がどのように変動するかを測定^{※2}。

・試験2：食感の違いによる比較

食感の異なるポテトサラダや蒸しじゃがいもを摂取し、サンプルごとのオキシトシン変動量^{※2}の違いを比較。

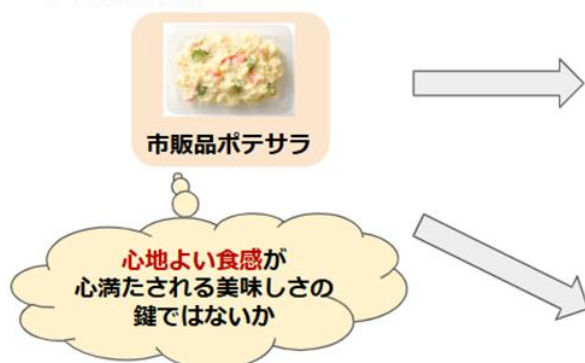
あわせて、簡易気分調査票日本語版（BMC-J）による気分の変化も測定し生理・心理の両面からポテトサラダの喫食効果を分析しました。

※2 ポテトサラダ評価では、タンパクあたりのオキシトシン分泌濃度 (pg/mg prot) を算出した後、平常時およびサンプル摂取前後における10分間の変動量を求めた。蒸しじゃがいも評価では、唾液採取時間あたりのオキシトシン分泌濃度 (pg/min) を求め、サンプル摂取前後における10分間の変動量を算出した。

News Release

試験1 ポテトサラダ摂取時の評価

※平常時と比較



試験2 食感の異なるサンプル摂取時の評価

(1) ポテトサラダ評価



(2) 蒸しじゃがいも評価



図1 試験概要の説明

<研究結果>

■試験1：ポテトサラダ摂取による感性評価

平常時に比べてポテトサラダ摂取後のオキシトシン変動量は有意に高いことが分かりました（図2）。また、同じ被験者に対して行ったポテトサラダ摂取前後の気分評価（主観評価）では、平常時に比べてポテトサラダ摂取後は「うれしい」「心地よい」「幸福である」が有意に増加し、「不安である」が有意に減少しました（グラフなし）。

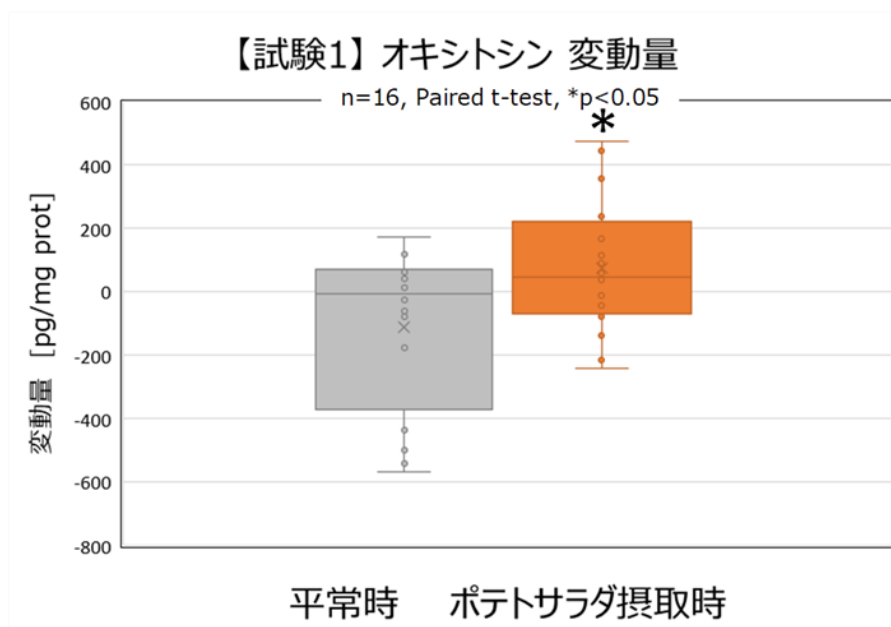


図2 オキシトシン測定結果（平常時とポテトサラダ摂取時の比較）

News Release

■試験2：食感の異なるサンプル摂取による感性評価

「ふんわり」としたポテトサラダ摂取後のオキシトシン変動量は、「ごつごつ」した食感のものと比べて有意に高いことが分かりました（図3）。また、「なめらか」な蒸しじゃがいも摂取後のオキシトシン変動量についても、「ぼそぼそ」した食感のものと比べて有意に高いことが分かりました（図4）。気分評価では、「ふんわり」「なめらか」なサンプル摂取時は「うれしい」「心地よい」「幸福である」「楽しい」が有意に増加し、「イライラ」「不愉快だ」「憂うつ」が有意に減少しました（グラフなし）。

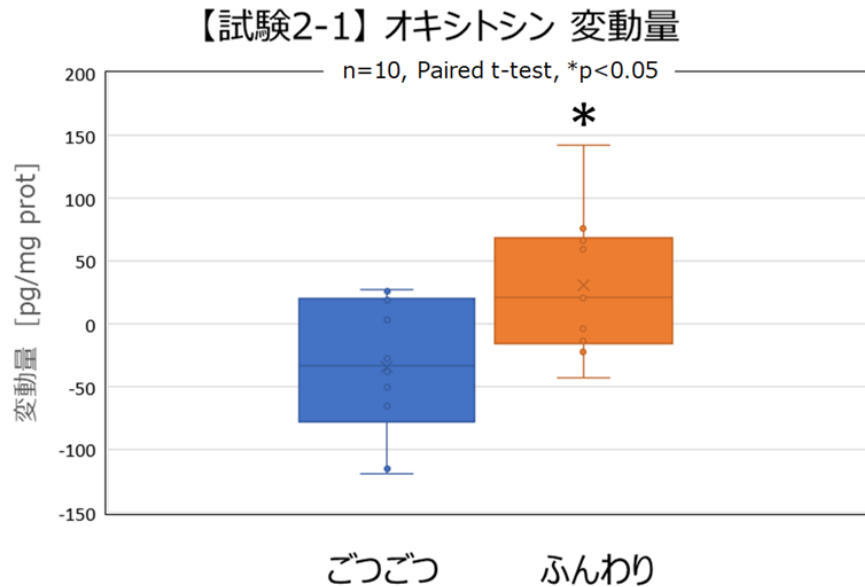


図3 オキシトシン測定結果（異なる食感のポテトサラダ摂取時の比較）
外れ値となった6名を除外した。

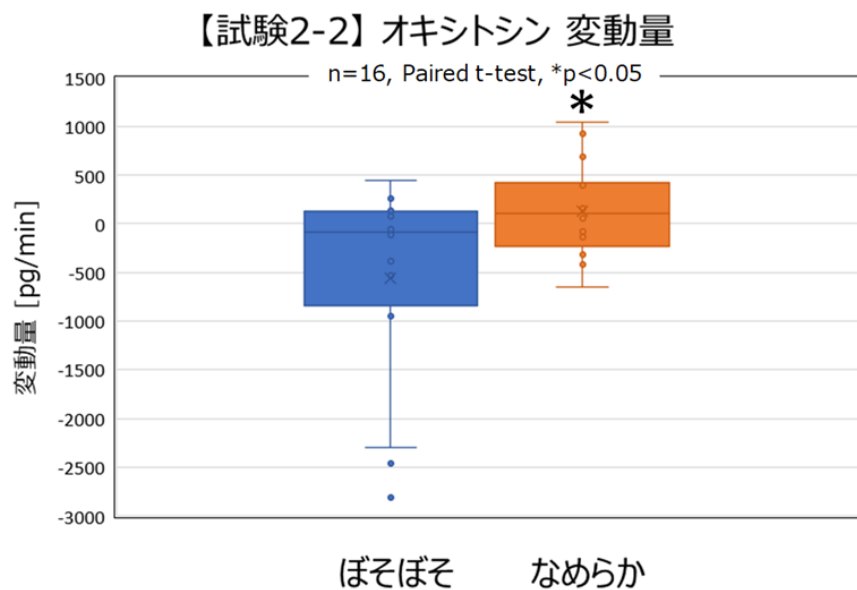


図4 オキシトシン測定結果（異なる食感の蒸しじゃがいも摂取時の比較）

News Release

■ デリア食品株式会社について

1975年設立のキューピーグループの惣菜会社。社名はスペイン語の「毎日」を意味する「デアリア」に由来します。全国6つのエリアに製造・販売拠点をもち、スーパーマーケットやコンビニエンスストア等へサラダや惣菜を毎日お届けしています。（コーポレートサイト URL ）



野菜の彩りで、食卓はもっと華やかに。
栄養バランスは理想に近づきより健康的な食生活に。
野菜にふれる楽しさに包まれて、心はもっと豊かに。
私たちはこれからも、
サラダの魅力を発信し続け、
世界の食と健康に貢献していきます。

<https://www.kewpie.co.jp/saladfirst/>