報道関係者各位

2026 年 11 月 19 日
味の素株式会社

スマホを見ながらの食事で噛むことが疎かに？！食事中にスマホを見る社会人は約 7 割

噛むたびに、物語がすすむ

味の素㈱が食事中専用の漫画サービス「噛む読書」を提供開始

噛むことからはじまる新しい健康習慣を提案

味の素株式会社(社長：中村 茂雄、本社：東京都中央区)は、2026 年 11 月 19 日(木)より、噛むことで物語がすすむ、食事中専用の漫画サービス「噛む読書」を提供開始します。



当社が実施した調査では、1 人で食事をする習慣がある社会人のうち、食事中にスマートフォンを見ている人は約 7 割にのぼりました。さらに、当社が実施した咀嚼に関する実証テストでは、ひと口当たりの咀嚼回数が、スマートフォンを見る・見ないにかかわらず平均約 14～15 回と、厚生労働省が目標に掲げる「噛ミング 30(カミングサンマル)」※=ひと口 30 回の半分程度にとどまりました。また、スマートフォンで好きなコンテンツを見ながらの食事は、見ない場合と比べて食事時間が約 10%長くなった一方、1 分当たりの咀嚼回数は約 5%少なく、時間をかけても、そのぶん多く噛んでいたわけではないことが分かりました。

当社は、一人でスマートフォンを操作しながら食事をすることで、結果として十分な咀嚼ができていない現代の食習慣とその課題を受け止め、スマートフォンを見ながらの食事時間を「楽しみながらよく噛む時間」に変えられないかと考えました。「噛む読書」は、スマートフォンのインカメラで咀嚼を検知し、噛むごとに漫画のコマが進む、食事中に楽しむことを前提に設計した漫画サービスです。

100 年以上にわたり日本の食卓を支えてきた当社は、食事中のスマートフォン利用時間を「楽しみながらよく噛む時間」へと変え、「噛む読書」を通じて自然と咀嚼を促す新たな食体験を提案します。

※噛ミング 30：一口 30 回以上噛むことを目標に、よく噛んで食べる習慣を促すキャッチフレーズ。2009 年に厚生労働省「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」の報告書で提唱された。

https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/teeth/h-10-002

https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/07/dl/s0713-10a.pdf

「噛む」と「読む」を同時に。噛めば噛むほど物語がすすむ、食事中専用の読書サービス「噛む読書」



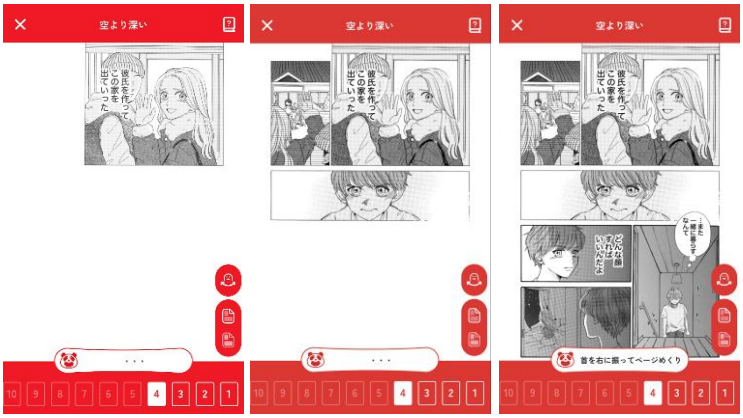
近年、一人で食事をしながらスマートフォンでコンテンツを楽しむ人が増えています。当社が 20 代～50 代の社会人を対象に実施した「食事中のスマートフォン」調査では、1 人で食事をする習慣がある社会人のうち 75.8%が食事中にスマートフォンを利用していることが分かりました。その用途は SNS やニュースの閲覧、メッセージの確認などが中心である一方、好きなコンテンツを楽しみながら食事をする人も一定数存在しています。

一方で、食事中のスマートフォン利用は、食事への意識が薄れたり、噛む回数が減ったりすることに繋がる可能性もあります。こうした実態や課題を受け、当社は「食事中にスマートフォンでコンテンツを楽しむ時間を、よく噛むきっかけにできないか」と考えました。

「噛む読書」は、一人での食事（孤食）の実態をあらためて捉え直し、スマートフォンを活用しながら、楽しく咀嚼を促す新たな食習慣を提案する取り組みです。漫画の「続きが読みたい」という気持ちと、食事中の咀嚼行動を結びつけることで、物語を楽しみながら無理なくよく噛む習慣の定着を目指します。

本サービスには、カメラの映像から顔の動きを捉える技術「MediaPipe」をベースに開発した咀嚼検出システムを採用しています。スマートフォンのインカメラで口元の動きを捉え、噛むことに合わせて漫画のコマが表示される仕組みです。首を振る動作でページを切り替えることもでき、スクロールやスワイプは不要。箸を持った手はそのままに、「噛む」という行為そのものがページをめくる操作に変わり、続きを読む楽しみが、次のひと噛みにつながります。読書後には、咀嚼を分析・診断する「噛む噛むレポート」で、ひと口当たりの咀嚼回数や、読んでいる間に噛んだ合計回数などを参考値として確認できます。物語を楽しんだあとに、自分がどのくらい噛んでいたかを振り返ることで、普段は意識しにくい「噛む」習慣に目を向けるきっかけを提供します。

「噛む読書」は、普段なら食事から意識を逸らしてしまうスマートフォンを、「よく噛み、よく味わう」という咀嚼習慣に近づけるためのツールへと変化させることを目指します。



噛むたびにコマが表示され、物語が進む

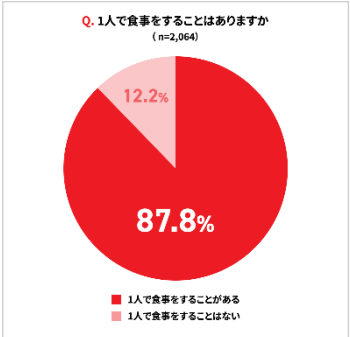


読了後の「噛む噛むレポート」

1 人の食事中に「何もしないのはもったいない」が半数以上。食事が"ついでの作業"になりつつあることが判明

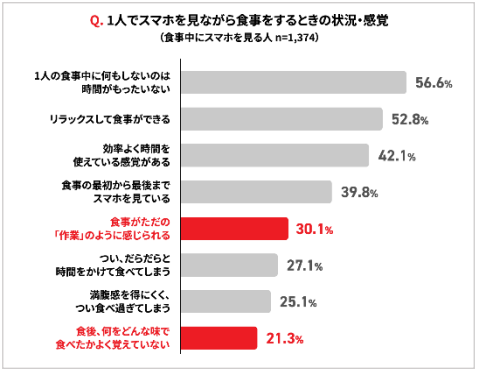
当社の調査では、1 人で食事をする機会がある社会人は約 9 割にのぼりました。また、1 人での食事中にスマートフォンを利用する人の半数以上が「何もしないのは時間がもったいない」と回答し、利用理由の 1 位は「食事中も時間を有効活用したいから」でした。食事時間そのものが主目的になりにくく、情報収集やコンテンツの視聴など他の目的に付随する"ついでの時間"になりつつあることが伺えます。

スマートフォンを見ながらの食事については、約半数が「リラックスして食事ができる」と感じている一方、約 3 割が「食事がただの『作業』のように感じられる」と回答しました。スマートフォンが食事の時間を楽しむ手段となる一方で、食事そのものを作業と捉える人もいることが分かりました。



また同じ調査では、4 割以上の人が「健康を意識しているが、行動はできていない」と感じており、健康への意識が行動に結びついていない実態が見られました。

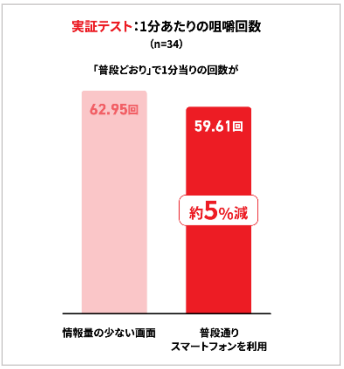
当社は、こうした食事の実態と健康意識を踏まえ、日常の食事の中で楽しみながら取り組める習慣づくりが重要であると考えました。そこで「噛む読書」を通じて、スマートフォンを見ながらの食事時間を、よく噛むことや自身の噛み方に目を向けるきっかけにつなげてまいります。



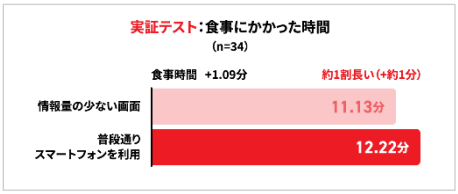
スマートフォンを見ながらの食事では、1 分当たりの咀嚼回数が平均約 5%減少する結果に。

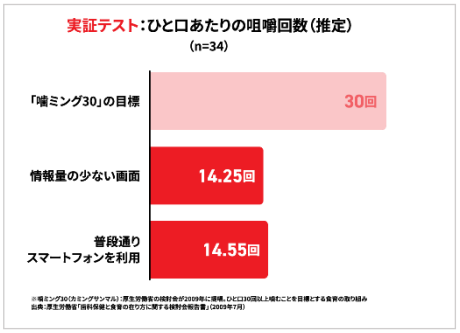
当社は、スマートフォンを利用しながら食事をすると、咀嚼回数や食事時間に違いが生じるのかを調べるため、自然科学研究機構 特任准教授 坂本 貴和子氏の監修のもと、34 名を対象とした実証テストを実施しました。参加者は同じ内容の弁当を「普段どおりスマートフォンを利用する」「スマートフォンに情報量の少ない画面（無音の視覚ノイズ）を表示する」の 2 条件のもとで食事をし（2 条件は別日に実施）、同じ参加者で結果を比較しました。

その結果、普段どおりスマートフォンを利用した場合、34 名中 23 名、約 7 割の参加者で、食事時間全体を通じた 1 分当たりの咀嚼回数が少なくなりました。参加者全体の平均では、情報量の少ない画面の場合の約 63 回に対し、普段どおり利用した場合は約 60 回でした。



一方、食事にかける時間は、平均 11.1 分から 12.2 分へと約 10%長くなりました。総咀嚼回数の減少は確認されなかったものの、食事時間が延びたことで、1 分当たりの噛む回数は減っていることがわかりました。
こうした変化の背景には、スマートフォンの操作のために一時的に食事の手が止まることや、画面に集中することで食事から注意がそれることが、可能性としてあると考えられます。食事への注意が薄れることが、1 分当たりの咀嚼回数の低下につながっている可能性があります。
さらに、ひと口当たりの咀嚼回数は、いずれの条件でも推定で平均約 14～15 回でした。厚生労働省が「噛ミング 30(カミングサンマル)」で提唱する、ひと口 30 回という目標には届かず、約半分にとどまりました。この結果から、スマートフォンの利用有無に関わらず「よく噛んで食べる」ことがおろそかになっている可能性がうかがえます。









実証実験の様子

▼自然科学研究機構 特任准教授 坂本 貴和子氏コメント



今回の実証テストでは、スマートフォンの利用によって総咀嚼回数に明確な差はみられないものの、食事時間が長くなり、食事全体での 1 分当たりの咀嚼回数は少なくなりました。食事に時間がかかっても、そのぶん多く噛んでいたわけではありません。また、推定一口あたりの咀嚼回数は両条件とも平均約 14～15 回と、『噛ミング 30』の目標の半分程度でした。現代の食生活を捉えた、日々の噛む回数に目を向けるきっかけとなる結果と考えています。

スマートフォンの内容や操作に注意が向き、食事の進め方が変わった可能性はありますが、今回は注意の向き方や飲み込むタイミングを測定していないため、詳しい検討には今後の検証が必要です。また、食事中に別の作業をすると、食後の満腹感が低くなる、味を弱く感じる、食事の楽しさが下がるといった先行研究の報告もあり、食事中にスマートフォンを利用することによる影響は今後も研究の余地があると考えています。

咀嚼は、食べ物を細かくして唾液と混ぜ合わせることで嚥下しやすい状態にし、胃における消化を助けるという、人間がからだを維持する上で欠かすことのできない大切な運動です。これまでの先行研究では、一口あたりの咀嚼回数を増やすと食事の摂取量が減った、ガムを噛みながら課題に取り組むと主観的なストレスが軽くなった、といった報告があります。しかし、いずれも条件を限定した実験の結果であり、同様の効果がみられなかったという研究もあります。また、私がこれまでに行った脳波を用いた研究では、ガムを噛んだ後に、刺激に対する反応時間の短縮やばらつきの縮小、刺激の認知や判断に関わる脳の反応（P300 など）が早く現れることが示されています。

一方で、スマートフォンを利用した条件で食事時間が長くなったことは、予想していなかった興味深い結果です。スマートフォンを見ながらの食事は否定的な印象を持たれがちですが、今回の条件では、スマートフォンを使うことで食事に充てる時間が長くなりました。ただし、延びた時間は咀嚼の増加にはつながっていません。この時間を、よく噛むことへつなげられないか。「噛む読書」は、物語の続きを楽しみにする気持ちを、咀嚼のきっかけとして活用する試みです。健康のために努力することを強く意識しなくても、楽しむうちに自然と噛むことに意識が向く、そんな体験につながることを期待しています。

サービス概要

噛むことで物語がすすむ、食事中専用の漫画サービス
「噛む読書」
スマートフォンのインカメラで咀嚼を検知し、噛むごとに漫画のコマが進む、食事中専用の漫画サービス。人気漫画家による描き下ろしを含む読み切り作品を収録。

提供開始日：2026 年 11 月 19 日(木)
サービスサイト：https://kamudokusho.ajinomoto.co.jp/?utm_source=pr_ajinomoto
推奨環境：スマートフォン(iOS／Android)の Web ブラウザ(Safari／Chrome の最新版) ※インカメラの使用許可が必要
利用料：無料（※通信料はお客様のご負担となります）
収録作品：描き下ろし読み切り作品

公開時期	作品名	作者
11/19	「没落坊ちゃんと薄幸メイド」	いくたはな
11/19	「大嫌いだったクラスメイトに再会した話」	横山了一
11/19	「キミが落ちてしみになった」	戸部じろ
11/19	「空より深い」	さとう梢
11/19	「夢追うモンジバカ」	オノタケオ
11/19	「貴重なクリオネの捕食シーン」	うさのあや
11/19	「田舎の男子高生の話」	尚騎ユウ
11/19	「上田星人★吉川星人」	宮澤ひしを

※今後も作品は追加予定です。

制作協力：
株式会社サイバーエージェント マンガ IP 事業本部 STUDIO ZOON

「没落坊ちゃんと薄幸メイド」©いくたはな/STUDIO ZOON
「大嫌いだったクラスメイトに再会した話」©横山了一/STUDIO ZOON
「キミが落ちてしみになった」©戸部じろ/STUDIO ZOON
「空より深い」©さとう梢/STUDIO ZOON
「夢追うモンジバカ」©オノタケオ/STUDIO ZOON
「貴重なクリオネの捕食シーン」©うさのあや/STUDIO ZOON
「田舎の男子高生の話」©尚騎ユウ/STUDIO ZOON
「上田星人★吉川星人」©宮澤ひしを/STUDIO ZOON

「噛む読書」の今後の取り組みについて



当社は、「噛む読書」を起点に、噛むことからはじまる新しい咀嚼習慣を広げる取り組みを始めます。サービスの提供にとどまらず、職場や飲食店など、日々の食事の場面に「噛む読書」を届けてまいります。

■企業食堂での展開



企業の社員食堂に、「噛む読書」を楽しみながら食事ができる「噛む読書ブース」を設置します。昼休みの 1 人での食事を、無理なく「よく噛む」時間に変えるきっかけをつくります。

■導入企業・飲食店の募集

「噛む読書」の導入を希望する企業・飲食店の募集を開始します。導入いただく企業・飲食店には、スマートフォンスタンドを兼ねたオリジナル POP を無償で提供します。
※数に限りがありますので、詳しくはサービスサイトよりお問い合わせください。
賛同店舗・応募方法：https://kamudokusho.ajinomoto.co.jp/#/about?link=stores

■飲食店での展開

1 人で食事をするお客さまが多い飲食店に賛同いただき、店内で「噛む読書」を体験できる環境づくりを進めます。
今後、賛同店舗を順次拡大してまいります。
＜賛同店舗名／2026 年 11 月～＞
・麺居酒屋アシタマ（東京都渋谷区）
・串揚げと煮込みアシタマ（アシタマ中野坂上）（東京都中野区）
・麻辣湯専門店 MARTAN（マルタン）（東京都千代田区）
・がらり 千駄ヶ谷店（東京都渋谷区）
・Spice stand 青春.（スパイススタンド 青春.）（石川県金沢市）
・桐島コーヒー（神奈川県三浦郡）

調査概要

＜食事中のスマートフォン利用調査＞
対象：20 代～50 代の社会人男女
調査期間：2026 年 9 月 28 日(月)～9 月 30 日(水)
サンプル数：n＝2,064
調査方法：インターネット調査

＜実証テスト＞
実施日：2026 年 10 月 7 日(水)～9 日(金)、14 日(水)～16 日(金)の計 6 日間
監修：自然科学研究機構 ＜部署名＞ 特任准教授 坂本 貴和子氏
対象：34 名
方法：同一人物が別々の日に「普段どおりスマートフォンを利用」「スマートフォンに情報量の少ない画面(無音の視覚ノイズ)を表示」の 2 条件で食事をし（実施順は参加者ごとに入れ替え）、咀嚼回数および食事時間を計測
計測方法：MediaPipe をベースに開発した咀嚼検出システムで、撮影した食事動画から咀嚼のタイミングを自動で判定(食事区間は目視で確認)して集計
計測項目：総咀嚼回数、1 分当たり咀嚼回数、推定一口当たり咀嚼回数 (口数は自動推定)、食事時間

味の素株式会社・味の素グループの詳細は味の素株式会社 ～Eat Well, Live Well.～