

2021年12月

冬の始まり。「ホットミルク休憩」習慣を

35～54歳の女性が実際に飲んで検証！【ホットミルクで“ホッとする？”】

「ホットミルク休憩」は、心理的「安定度」が普段の「スマホ休憩」の4倍に！

飲んだ後には「ホッとしている状態」を約9割が実感

**脳科学者 篠原先生“やさしい&あったかい”母の記憶で脳は落ち着いた状態に
～ホットミルクで、カラダもココロも、ホッとさせよう！～**

森永乳業株式会社(本社:東京都港区、代表取締役社長:大貫陽一)は、「ホットミルクで心までホッとするおいしさ」に着目し、首都圏の35歳～54歳の女性にご参加いただき「ホットミルクがもたらす気分の変化」について検証を行いました。調査結果は以下の通りです。

<調査結果サマリー>

① <二次元気分尺度>

「ホットミルク休憩」をした人は、「スマホ休憩」をした人より…

- 心理的「安定度」が約4倍に
- 心理的「活性度」と「覚醒度」が下がり、気分が沈静化されて心がゆったりと落ち着いた状態に

② <主観アンケート>

「ホットミルク休憩」の後、「ホッとしている状態」が9割、「気分が良い」は8割

休憩前後の変化の割合は、いずれも「スマホ休憩」の1.5倍

③ <サーモグラフィー検査>

「ホットミルク休憩」前後で、体表温度が1.1℃上昇

<脳科学者 篠原菊紀先生に聞く「ホットミルクが心をホッとさせる秘訣」とは>

- 授乳時の母に抱かれているようなあたたかく、やさしい記憶がよみがえり、脳が落ち着いた状態に
- おすすめの飲用機会は「焦っている、慌てている時」の他、「仕事や受験勉強後の区切り」にも

<調査概要>

- 調査時期:2021年8月21日(土)、22日(日)
 - 調査手法: ①対象者を2グループに分け、ホットミルク飲用グループ(32名)と非飲用グループ(スマホを見ながら休憩/33名)の休憩前後での「二次元気分尺度アンケート」を活用した心理状態の変化の比較と、心理状態に関する主観アンケート
②「森永のおいしい牛乳」に対する評価アンケート
 - 調査対象:首都圏在住の35～54歳の女性
- ※本リリースでは、小数点第2位を四捨五入しています。そのため、数字の合計が100%とならない場合があります。

※※クレジット表記について※※

本リリースに使用している調査データを使用するにあたっては、必ず『森永乳業「森永のおいしい牛乳」調べ』のクレジット表記をお願いいたします。

1. 「ホットミルク休憩」と「スマホ休憩」の比較

仕事や家事の合間にホッとしたい休憩時間。テレワークが増え、仕事中はPC画面を、休憩時間にもついスマートフォンの画面を見てしまう、という人は多いのではないのでしょうか。今回の調査では、スマートフォンを見ながら過ごす休憩を「スマホ休憩」、ホットミルクを飲みながら過ごす休憩を「ホットミルク休憩」とし、休憩前後の心理状態の変化をみることで、「ホットミルク休憩」がもたらす気分の変化を検証しました。

(1) 二次元気分尺度を用いた検証

**「ホットミルク休憩」後は心理的「安定度」が「スマホ休憩」の約4倍に！
気分が沈静化し、心が落ち着いた状態に変化**

「ホットミルク休憩」をすると心理的「安定度」が「スマホ休憩」の約4倍！心が「落ち着いた状態」に変化

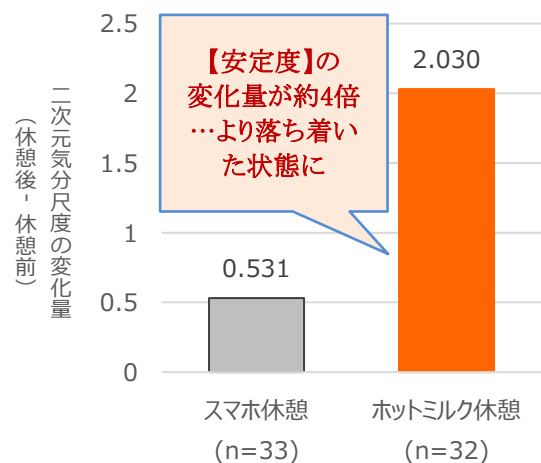
「ホットミルク休憩」と「スマホ休憩」の二つのグループの休憩前後の気分の変化量を二次元気分尺度による評価でみると、心理的「安定度」、「活性度」、「覚醒度」の項目で統計的に有意な差が現れました。

「安定度」では、「ホットミルク休憩」をした方が「スマホ休憩」をした場合より約4倍も気分の変化量があり、「ホットミルク休憩」後は、より落ち着いた状態になることがわかりました(図1)。

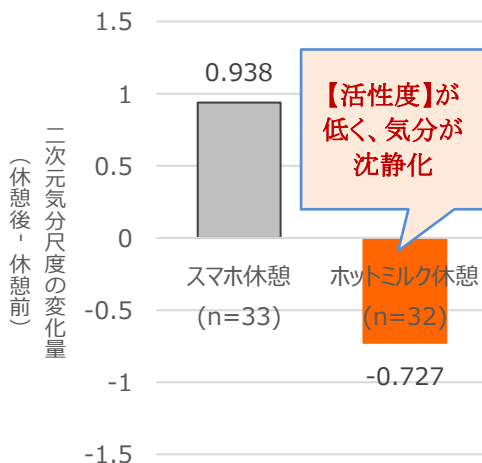
「ホットミルク休憩」で、気分が沈静化されてゆったりと落ち着いた状態に

一方、「スマホ休憩」後には「活性度」と「覚醒度」が上がり、「ホットミルク休憩」後には下がっており、ホットミルクの飲用により気分が沈静化されてゆったりと落ち着いた状態に変化しています(図2、3)。

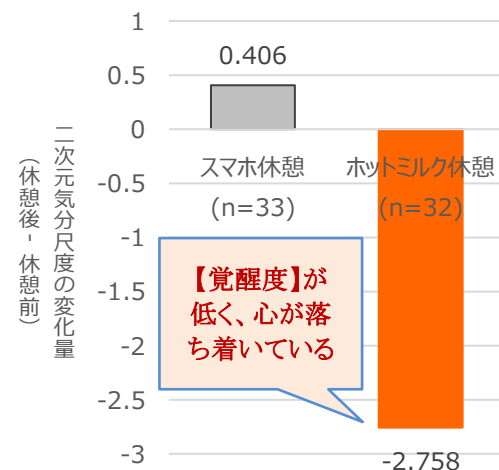
[図1]「ホットミルク休憩」と「スマホ休憩」の気分の変化:
「安定度」(二次元気分尺度による評価)



[図2]「ホットミルク休憩」と「スマホ休憩」の気分の変化:
「活性度」(二次元気分尺度による評価)



[図3]「ホットミルク休憩」と「スマホ休憩」の気分の変化:
「覚醒度」(二次元気分尺度による評価)



<二次元気分尺度とは>

被験者による心理状態(気分)のセルフモニタリングを通して、心の「活性度」と「安定度」を測る検査です。尺度の信頼性と妥当性が確認されており、8項目の質問に答えることで測定時の心理状態を数値化することができます。

(2) 休憩前後の心理状態に関する主観アンケート

「ホットミルク休憩」後は、9 割が「ホッとしている状態」、8 割が「気分が良い」
休憩後に変化した割合は、いずれも「スマホ休憩」の 1.5 倍

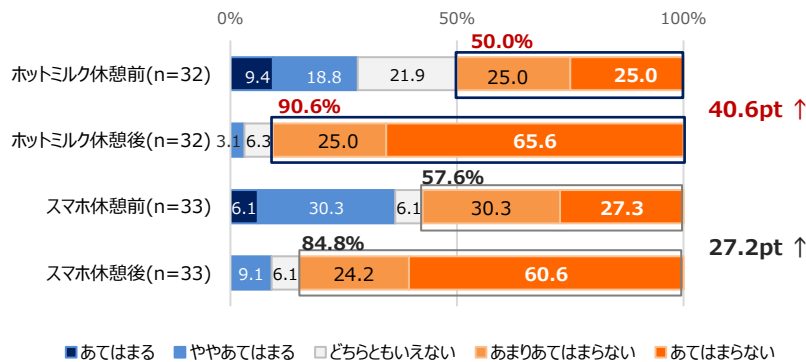
次に、それぞれのグループの休憩前後の心の状態を聞いた主観アンケートの結果を比較しました。

「ホットミルク休憩」後は 9 割が「ホッとしている状態」に。変化した割合は「スマホ休憩」の 1.5 倍！

「緊張して気持ちが張り詰めているか」を聞くと、「ホットミルク休憩」後の人は「あてはまらない」「あまりあてはまらない」の合計が 90.6%と、9 割もの人が「緊張しておらず、気持ちが張り詰めていない状態」と自覚しており、「ホッとしている状態」であることがわかります。

「ホッとしている状態」に変化した人の割合を休憩前後で比較すると、「スマホ休憩」の人は 27.2 ポイント(休憩前:57.6%→スマホ休憩後:84.8%)上昇したのに対し、「ホットミルク休憩」の人は 40.6 ポイント(休憩前:50.0%→ホットミルク休憩後:90.6%)の上昇がみられ、「ホットミルク休憩」により「ホッとしている状態」になった人は、「スマホ休憩」の 1.5 倍となりました。ホットミルクを飲むことで、より安心感を得た人が多かったようです(図 4)。

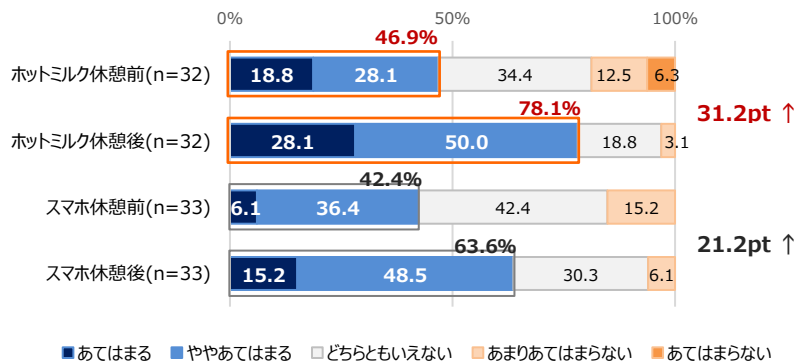
[図 4]「ホットミルク休憩」と「スマホ休憩」の気分の変化：「緊張して気持ちが張り詰めているか」（「ホッとしている状態」の比較）（S A）



「ホットミルク休憩」後に「気分が良い」と感じた人は約 8 割。変化した割合は「スマホ休憩」の 1.5 倍！

「気分が良い」かどうかを尋ねると、「ホットミルク休憩」後の人は 78.1%（「あてはまる」「ややあてはまる」の合計）が「気分が良い」と回答。休憩前後の変化の割合は、「スマホ休憩」の人が 21.2 ポイント(休憩前:42.4%→スマホ休憩後:63.6%)上昇したのに対し、「ホットミルク休憩」の人は 31.2 ポイント(休憩前:46.9%→ホットミルク休憩後:78.1%)上昇しており、ホットミルクの飲用により「気分が良い」状態に変化した人は、「スマホ休憩」の 1.5 倍となりました(図 5)。

[図 5]「ホットミルク休憩」と「スマホ休憩」の気分の変化：「気分が良い」状態であるか（S A）



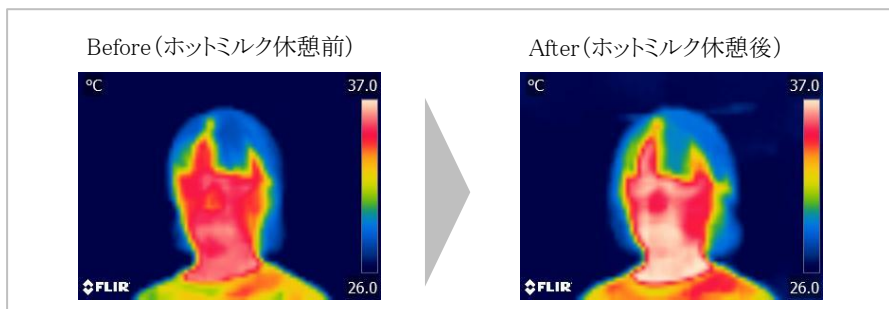
2. サーモグラフィー検査による「ホットミルク」の温め効果の検証

「ホットミルク休憩」後に顔全体・首元の体表温度が 1.1℃上昇

ホットミルクを飲む前後の体表温度をサーモグラフィー検査によって比較すると、顔全体と首元の温度が 1.1℃高まり、ホットミルクを飲むことで、体感だけでなく実際に体温が上昇することがわかりました(画像 1)。

ホットミルクは、オフィスや自宅での身体の冷えや、女性に多い冷え性対策など、寒い冬に心強い味方になると考えられます。

【画像1】サーモグラフィー検査:「ホットミルク休憩」前後の体表温度の比較



3. 脳科学者 篠原菊紀先生に聞く「ホットミルクでホッとする？」

◆「二次元気分尺度」「休憩前後の主観アンケート結果」について

今回の調査結果を見て感じたのは、ホットミルクが、「お母さんに抱かれて授乳される時のようなあたたかさ、心地よさ、おいしさにまつわる、やさしくつつまれた記憶が脳を落ち着いた状態に導いてくれた」ということです。これは脳科学的に言うと、あたたかい牛乳を飲む行為が授乳時の記憶をよみがえらせることで、「幸せホルモン」「絆ホルモン」とも言われるオキシトシンが分泌されている状態になっているとも推測されます。これは、あたたかい飲み物の中でも、牛乳ならではの良さ。牛乳をホットにしたことによる「あたたかさ」は深部体温を上げ、眠りに近い心地よさを感じさせてくれます。

◆ホットミルクは、こういった場面で飲むとよいと思いますか？

興奮している状態の時。たとえば「焦っている、慌てている時」はもちろんですし、調査結果から見て交感神経優位から副交感神経優位の状態へ変化するということから「仕事や受験勉強など頑張った後の区切り」にも活用できますね。また、寒い冬は勿論、夏のエアコンが効いた室内で手足の冷え対策と緊張感の緩和など、オールシーズン飲んででもいいものだと思います。

◆脳科学的にホットミルクのおすすめの飲み方はありますか？

気持ちを落ち着かせるには、「あたたかさ」「おいしさ」のほかに「やわらかさ」もあります。硬い椅子よりもやわらかなソファで飲んでいただくことより一層ホッとすることもかもしれません。また、それらは他者に対して肯定的な気持ちにもしてくれるので、家族の団らんを深めるのにもいいと思います。

◆ホットミルクの「おいしさ」「甘みなどにまつわる味わい」の重要性について

また、ホットミルクを飲む際の牛乳自体にまつわることでは、「味のおいしさ」への実感は、痛みや不安、緊張感などをつつみ込むドーパミンの分泌を促進します。飽きがこないでスッキリ飲めるもの、おいしいと感じて飲むことができる牛乳を選んでホットミルクとして楽しむことはおすすめですね。

→POINT:

◆ホットミルクは、授乳時のやさしい記憶を呼び覚ますドリンク！慌てているオンの場面にも、一息つきたいオフへの切替えにも有効！

◆「ホッと」できるホットミルク。牛乳を選ぶポイントは、【飽きのこない後味のスッキリさ】【「おいしい」と感じられること】



脳科学者 篠原 菊紀(しのはら きくのり)先生

東京大学大学院教育学研究科博士課程等を経て、公立諏訪東京理科大学 工学部 情報応用工学科教授、医療介護・健康工学部門長、学生相談室長。

【専門】 応用健康科学、脳科学

『脳と心の科学』(池田書店)『毎日イキイキ!脳活生活』(NHK 出版)『クイズ!脳ベル SHOW 50 日間脳活ドリル 9』(扶桑社)など著書多数。