

29. ダイエットに関する意外な論文(1): 反復→自動化

No more TV dinners,	テレビを見ながら夕食を食べるはもうやめよう
no more snacking with Paul McCartney on the kitchen stereo	台所のステレオでポール・マッカートニーを聞きながら軽食をとるのはもうやめよう
and certainly no listening to the more intellectual bits of Radio 4 over breakfast.	そしてもちろん朝食時にRadio4でより知的な番組の一部に耳を傾けるのもやめよう
If you want to lose weight,	体重を減らしたいのであれば,
the best accompaniment to a meal is the sound of your own chewing,	食事に最もよいお供は自分の咀嚼音であると
a study suggests.	ある研究が示している
Psychologists in the US have found	アメリカの心理学者らは発見した
that people consume less food	摂取する食べ物の量は少なくなるということを
when they can hear themselves eating.	自分自身が食べている音を聞いている時には
They believe the effect to be so powerful	彼らは信じている, その効果はとても強力なので
that even simply telling somebody that they are eating a crunchy snack	自分はバリバリ音がするスナックを食べているのだと誰かに伝えるだけで
makes them eat less.	食べる量は少なくなるのだと
In a considerable benefit to those	人々にとってかなりの恩恵となるのだが
who cannot get through a packet of crisps	ポテトチップス1袋を平らげられない
without making the noise of a small gunfight,	小さな銃撃戦くらいの音を立てなければ
experiments show	実験によって明らかになっている
that the more people concentrate on the noise of their meal,	自分の食事の音に集中すればするほど
the less they eat	食べる量は少なくなり
and they think the flavours are more intense.	風味がより強いと思うのだ
Gina Mohr, assistant professor of marketing at Colorado State University, said	コロラド州立大学でマーケティング学の助教を務めるジーナ・モアが言った
the findings suggested	その発見が示唆していた
that people who wanted to diet could cut down on distracting sounds.	ダイエットをしたい人は気が散るような音を減らせればよいと
In one experiment, Dr Mohr and a colleague asked 71 students	ある実験において, モア博士とある同僚は学生71名に頼んだ
to sit in a room with a bowl of ten pretzels	10枚のプレッツェルが入ったボウルを持って部屋の中に座るように
while wearing a pair of headphones.	ヘッドホンをつけながら
Half of the participants had their ears flooded with white noise,	参加者の半分は, 耳にホワイトノイズを浴びせられて
drowning out the sound of their chewing.	自分の咀嚼音はかき消されていた。
They ate an average of four pretzels each.	彼らは1人につき平均4枚のプレッツェルを食べた。
The other half,	残り半分の参加者たちは
who were able to hear themselves eat much more distinctly,	彼らは自分が食べている音をはるかに明瞭に聞くことができたのだが,
took 2.8 each.	1人につき平均2.8枚食べた。