

# 白米が劇的に変わる「自分に合う箸」の条件

## 形状・素材の評価と2週間の継続使用実験から導く、最適な箸選びのインサイト

毎日の食生活に欠かせない「箸」。実は、箸の要素（素材・形・太さ・長さ）が変わるだけで、同じ白米でも「美味しさ」の感じ方は大きく変化する。どのような箸が人にフィットするのかを検証した。

### 実験アプローチ



【第1フェーズ】美味しさの要因特定  
素材、形、太さ、長さが異なる17種類の箸を使用し、9名の参加者が白米の「美味しさ」を5段階評価。



【第2フェーズ】「慣れ」の検証  
第1実験で「最も低い評価（まずい）」をつけた箸をあえて2週間継続使用し、味覚と使用感がどう変化するかを再評価。

### 評価の分岐と「持ちやすさ」の基準

【クラスターA】  
パープルハート材を好み、丸型・細い・短い箸を嫌う。

【クラスターB】  
素材や形にはこだわらないが、太い・長い箸を嫌う。

全ての基準は「持ちやすさ」

## 一咫半

(ひとあたはん)

親指と人差し指を広げた長さの1.5倍。これが「使いやすい箸」の究極の基準であり、普段使っている箸に近いものが好まれる傾向にある。



### 【重要発見】「慣れる要素」と「慣れない要素」

2週間の過酷な継続使用実験によって、「使いにくい箸」に対する人間の適応能力の限界と可能性が明らかになった。

	A 接触部位	B 2週間後の慣れ	C メカニズム
【素材】	 口・舌触り	発生しない	素材は直接口に触れるため、不快感に慣れることはなく、美味しさの評価は上がらない。
【太さ・長さ】	 手・持ちやすさ	発生しやすい	寸法は口よりも手に影響を考える。長期間の併用により手が適応し、結果的に美味しさの評価が上がることもある。

結論：誰にでも共通する「完璧な箸」はない。しかし、「口に合う素材」を妥協せず選び、「一咫半」を基準としたサイズから徐々に手に馴染ませていくことが、食事を最も美味しくする「自分に合う箸」の最適解である。