

運動で食事がおいしくなる？
どんな運動をしたら？ それはなぜ？

NHKテレビで紹介

市民ランナー向けのジョギング、ランニング、マラソンをテーマにした番組で、ノーベル賞の山中教授、マラソンのレジェンド・瀬古利彦氏、有森裕子氏がゲストの記念すべき放送回にて、身体運動が味覚に与える影響について紹介されました。



NHK BS1「ランスマ倶楽部」2022年10月2日放送回より(NHKの許可を得て掲載)



番組内では出演者により、同じ食べ物(成分)で運動前後の味を比較・実感する場面も。それに関連した根拠として本データが紹介。視聴者からは「塩分控えめを心がけておりますが、ランニング等の運動を行うことにより、より少ない塩分でも十分に満足できることがわかりました。これは、「運動不足解消」と「減塩」を両立させるのではないかと感心しました」との声が寄せられました。