

column

春爛漫

心と体が軽やかに健幸になるマインドと食のおはなし

社会保険おきなわをご覧いただいている皆さまこんにちは。沖縄では温かい日が続き、葉桜を迎える時季。新年や新生活の準備で忙しく感じることも多くあるかと思いますが。新たな節目の3月や4月。心も体も元気で幸せに満ちスタートしたいものですよ。

そのような節目の季節だからこそ、「人を良くする」と書く「食」を味方につけていきましょう。食事の一食一食を全身で味わい、そのときに出てくる感情をも味わい尽くす。食事を味わい尽くすことで、その時の自分自身に意識を向け、健康を手に入れることができるのです。

今回のコラムは、「〇〇を我慢しよう」や「△△しなければならぬ」という、意志の力や我慢に頼らない身体のサインに意識を向けることで、より良い食の選択が行なえるための食と栄養のお話をさせていただきます。

●我慢は欲求を膨らませてしまう

私は管理栄養士として、健康を支援する立場で気を付けていることがあります。それは「〇〇を我慢しましょう」「△△を食べないでください」という言葉を使わないように心がけています。

実は、私たちヒトの脳は「我慢しないといけない」「食べちゃダメ」と思った瞬間に「食べたい！」という意欲が増してしまうのです。

童話『鶴の恩返し』で「扉を開いてはいけません」と言われたおじいさんとおばあさんが、つい扉の向こうが気になってしまい、しまいには約束

が守れず扉を開けてしまうのと一緒なのです。「〇〇はダメ・我慢・控える」は鶴の恩返し現象をうみだし、「〇〇をもっと食べたい！」を増幅させてしまい、さらなる食べすぎを生み出してしまうことが研究でもわかっています。

ダイエットをしたい。健康になりたい。

と思った時、ついつい「〇〇を食べるのを我慢しなければならぬ」と思っていますか？「ダメ！我慢！」という言葉でコントロールするのはなく、「〇〇よりは、△△のほうが体にとって良いよね♡」という、より良い選択肢を生む言葉を意識して使ってみましょう。言葉の使い方一つで、食事内容はおのずとコントロールできるようになります。

●マインドレスな状態で食事をしていませんか？

ある日、私が仕事の打ち合わせをしているとき、担当者の女性が、

「実は最近、残業のある日に、ついついポテチのBのサイズを買って、気付いたら一人で食べきってしまったことが何度もあって…。どうしてですかね？袋が空っぽになってから「食べてしまった…」と

と相談がありました。それを聞いた私は彼女にたず



ねました。

「残業があるのですね、お仕事お忙しいですね。ちなみにポテチを食べながら、最初から最後まで『ああ、美味しい』と味わえましたか？どんな食感だったか、食べ終わったあとの満足感など感じましたか？」

「あれ！食べ始めたときから美味しいって感じていないかも！パソコンしながら食べていたからかな。あれ！味わってないですね私！」

と笑いながら答えました。そのあとすぐにご自身で、「味もろくに覚えず食べきっていることに今気が付きました！買わなくてもいいですね(笑)」

と言ったのです。数か月後お仕事でお会いした際には、その話をした後から残業でイライラしても、スナック菓子を買って食べることがなくなったそうです。

彼女のように、忙しい現代、仕事や家事の時間に追われ、日々のやらなくてはいけないことの多忙感に追われ、食べているものを存分に認識し、存分に味わいきれてない方が多くいます。

ヒトは食事をするとき、意識や認識が「今食べているそのもの」や「食べているときの状況」「感情」を認識できていなかったり、意識できていない状態での食事（マインドレスな状態での食事）をしたりすると、満腹感や満足感が得られず、気づかないうちにたくさん食べてしまう「過食」の状況に陥りやすくなります。さらに「こっちはよりはこっちはよりが体にとって良い食生活だよ」という正しい選択ができなくなってしまいます。

マインドレスな状態の食事があれば、すこしでも

その状態を減らすようにしてみましよう。減らすことができない場合は、まず食事に意識できていない(マインドレスな)自分があるのだということを確認してあげましよう。

マインドレスな状態での食事

(このような食べ方や食事の考え方を持っていたら減らしましょう)

- ・立ちながら
- ・運転しながら
- ・テレビを見ながら
- ・スマホやパソコンを見ながら
- ・仕事しながら
- ・時間に追われながら
- ・つつい早く食べている
- ・何を食べたか覚えていない
- ・どのくらい食べたか量を把握できていない
- ・どんな味だったかわからない
- ・何かモヤモヤ、イライラしたと感じた後に食べた(過食した)
- ・何か別のことを先延ばしにするために食べた
- ・退屈だったから食べた
- ・自分の体重や見た目を心配し過ぎている



● マインドフル・イーティングのすすめ

前述に上げたマインドレスな状態での食事環境を減らし、できるだけ【マインドフル】で食事をしてみてください。

『マインドフル・イーティング』とは、いまあなたが体験していること(食べているという体験)を存分に受け入れながら食べることです。

目の前のお料理や食べ物

・どんな器に入っている？

・どんな盛り付け？

・どんな温かさ？

・どんな味わい？

・見たとき、食べる瞬間、味わった際、自分自身はどう感じた？

・空腹を感じてから食べていたか

・満腹をかんじている？

・食べ終わったあと、「満足」を感じている？ など

◎空腹や満腹を感じ、あるいは満足とはどういうものなのかに触れること

◎食事で不快感のない喜びに満ちた状態とはどんなものなのかを知ること

これが『マインドフル・イーティング』です。

「意識をする。受け入れる。自分自身の状態を存分に知る」ということの大切さが、このマインドフル・イーティングにはあります。

● マインドフル・イーティングの効果

マインドフル・イーティングには、「意志の力」

や「我慢」や「厳格な自己統制」はありません。

若かりし頃の管理栄養士の私は、つつい患者さまへの栄養相談の場で「頑張つて甘い物を我慢しましょう！」などと言っていました。しかし、これはマインドフル・イーティングには必要ないですし、ましてやその言葉そのものが患者さまの「食べた

い！(欲求)」を増幅していたのかもしれない。

いまをただ存分に受け入れながら食べること♡

このマインドフル・イーティングは、自分で自分をケアしていくセルフケアの力を生み出し向上させていきます。さらには、自己調整能力をつけます。

セルフケアと自己調整でおのずとバランスを生み出すことで、私たちヒトはより良い「食」の選択ができるようになるのです。

季節も変わり、生活の中でも変化が多く、つつい多忙感に追われやすい時季だからこそ、毎日の「食」という体験を、存分に受け入れてみてください。そして、存分に味わい「ああ満足。美味しかったね。ご馳走様でした。」を感じ、大切な家族や仲間と共有されてみてください。心身ともに健やかで明るく軽やかな新年度を迎えることができますように。皆さまの健幸を心より願っております。

プロフィール

おおしろ なるみ
大城 成未氏

沖縄県出身。

9年間、病院管理栄養士として福岡・沖縄で経験を積み、2016年4月により地域に身近な管理栄養士を目指しフルランスへ転身。ハビネスライフ(健康・栄養サポート事業)を立ち上げ、調理師専門学校専門科講師の経験も経ながら、企業向け講演活動、親子向け食育セミナー、市町村での栄養相談などをおこなっている。

また、薬膳スパイスアドバイザー®、トータルヘルスダイエット®アドバイザーの資格認定講師としても活動中。

≪資格等≫

国家資格：管理栄養士

民間資格：薬膳スパイスアドバイザー®認定トレーナー、トータルヘルスダイエット認定トレーナー((一社)日本総合プロフェッショナルケア協会認定)

