

column

理想的なライフスタイルを叶えているあなたの朝ごはんは？ 脳を活用した健幸アップの秘訣

コラムをご覧頂いている皆さま、11月に入り沖縄も涼しくなるとともに今年も残すところ60日を切りましたね。年末年始の予定や来年の計画を立て始める頃かと思えます。この時季だからこそ、今年一年のご自身の身体や心の健康状態を振り返って頂きたいです。

そこで今回は皆さまが最高の年越しと新年を迎えるための「健幸アップの秘訣」をまずは結論からお伝えした上で、お話ししていきたいと思えます。

健幸アップの秘訣の結論 【心から願う最高の未来を描く】

心地よくダイエットを成功させたり、健康診断結果が改善したりする上で、「心から願う最高の未来を描く」こと、これが健康アップの秘訣です。想像してみてください。あなたが心から願う、最高の未来のライフスタイルはどんなものですか？

例えば「理想的な朝ごはんは何ですか？」という質問に、日本人の多くは「ごはんとお味噌汁」と答える方が多いと思います。では、あなたが心から叶えたい最高の未来で朝食にお味噌汁をいただくとき、目の前にはどんな光景が広がっていますか？どんな器に入れ、どんな香りがし、どのような朝の音

が聞こえているか。部屋の中、それとも朝の空気が感じながらテラスで食べているか。誰と食べていますか？そして、それを実現しているあなたはどんな感情に満たされていますか？

最高の未来を描くとき、ぜひ感じたい感情もセツトで書いてみてください。心から願う最高の未来を想像し具体的に描くことができれば、あとは脳の網様体賦活系が働き、現実にしていく創造をしてくれ、健幸アップに導くスイッチを入ってくれます。

かかげた目標が思うように達成しない原因

今年こそはダイエット成功するぞ！健康診断の数値を改善するぞ！と目標を掲げた方、今年の結果はいかがでしたか？健康になりたい気持ちはある、ダイエット成功させたい気持ちもある、健康や栄養のことを学ぶ意欲もある、それなのに私の健康は変わらない。なかなか改善できない原因として大きいのが、実は健康になりたい！肥満改善したい！という目標が心から願う理想のライフスタイル（叶えたい最高の未来）と結びついていないということにあります。

心から願うライフスタイルというのもポイントです。良い子ちゃんであるのを捨て、見栄やプライド、

頑張らなきやも捨て、色眼鏡も外し、本当に心の奥底にいる私は…。本当はどう生きていきたいのか。生活は、仕事は、家族は。どんなパートナーシップを築きたいのか。どんなことが好きなのか嫌いなのか。本当はどう生きて、どういう人生の最後を迎えたいのか。

「私が本当に心から願う未来はなあに？」

「本当は…」の先にある、あなたの心から叶えたいと願うLIFE人生を、何よりも大切にしてあげてください。始めのうちは「私の中の本当は…」が言葉にならないこともたくさんあります。それでも常にその言葉に耳を傾けてみてください。ダイエットや健康診断が心から願う人生に結びついてない状態のとき、点と点でバラバラに存在している間は、なかなか健康改善が上手くいきません。心（感情）と脳（思考）を一致させてみてください。

未来を描いたら現在地把握

では2023年のご自身の健康を振り返ってみましょう。振り返るとき、自分自身を否定したり「この食行動が悪かった」と指摘して落ち込んだりする必要はありません。例えば「私は太っている。デブだ：」と思うのではなく「私の今の体重は〇kgで、

標準より□kg重量がある」と事実を認識する。「食事の生活は、何時に起きて、何時に朝ごはん食べて」というふうに、記録(ログ)をとって客観視してみましよう。

私がいち管理栄養士として考えているのは、健康診断結果や生活の振り返りは、現状を冷静に把握するためのものと思っています。地図アプリでいう現在地を把握するのと同じことです。なので「今の身体は状況はこうで、こういう生活をしていて、この健康結果なのね」と認識する感覚です。ちなみに、この現在地把握におすすめのものが、現在地をより詳しく説明できる専門職の方(＝医師や保健師、管理栄養士)と、健康結果や健康状態を診ることで、地図アプリ同様、現在地が明確だとルート設定もより明確にできます。間違つて渋滞に当たらず、スムーズに目的地(最高の未来)に到着できます。

現在地把握(＝現状の自分自身の健康状態)を客観的に認識できたら、「理想の最高の未来を描いている私だったら、まず何から改善したい?」と、自分自身に聞いてみます。すると自然と「あ、理想の私なら野菜食べたい。作るのはハードル高いから、まずは買って食べてみよう」と自分の中のやりたい、やってみたい事として、良い行動提案が出てきます。心から叶えたい未来を設定し、冷静に現在地把握をするだけで、スルスルと健幸アップの行動ができるようになってくるのが、私たちの脳の働きの素敵なところですよ。

腸から脳へHappyを届ける一杯のお味噌汁

「脳腸相関」(脳と腸は相関している)という言葉があります。脳が心地よい状態で幸せを感じると、腸内環境は良くなります。また腸内環境を良い状態にできると、脳はストレス軽減ができて幸せを感じ、思考もクリアになります。

11月に入り季節も変わり、さらには年末に向かい始めと、ついつい心身ともに忙しさも増してきました。だからこそ、未来を描こうにも描けなかつたり、現在地把握しようにもできなかつたりすることもあると思います。その中で毎日心身健幸に過ごすための一つとして、お味噌汁をゆっくり美味しくいただくことをおすすめます。日本人の腸は大豆の発酵食品と相性が良いです。古くから日本人の健康や免疫を支えてきた食材が、納豆やお味噌なのです。そしてお味噌汁はお出汁に鰹節、昆布、いりこを使用することで、ミネラルやアミノ酸がアップします。野菜やキノコ類、芋などを入れることで食物繊維たっぷりにもなり、滋養強壮、免疫アップ、代謝アップにつながるスーパーフードです。



ドです。さらには腸内環境を整えることは脳腸相関から、脳をリラックスさせる効果もあります。

この冬、「心から叶えたい最高の未来の朝食」を意識しながら、ぜひご自身の心も身体も満たしてくれるような一杯のお味噌汁を召し上がってみてください。今年の年末、最高の大晦日を迎え、2024年心身ともに健やかで幸せな新年を迎えることを心から願っております。

プロフィール

おおしろ なるみ
大城 成未氏

沖縄県出身。
福岡・沖縄で病院管理栄養士として臨床経験後、2016年4月より地域に身近な管理栄養士を目指しフリーランスに転身。企業向け講演活動、地域の栄養相談、各種ワークショップや、薬膳スパイスアドバイザー®認定講師としても活動中。脳科学と行動心理学的手法をもとに、クライアントの皆さまの『心から叶えたい夢の実現』のための、栄養・健康サポートをおとけています。

《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®認定講師、トータルヘルスダイエット®アドバイザー認定講師(日本総合プロフェッショナルケア協会)

