

column

自分自身を大切にしながら、たおやかに栄養と健康を整える本質 ―情報にあふれる時代に、心と体のバランスを取り戻すために―



広報誌「社会保険おきなわ」を読んでいた

いている皆さま、こんにちは。管理栄養士の大城です。こうして、たびたび執筆させていただく機会に本当に感謝を申し上げます。

今年は、気候変動を感じる猛暑が続きましたね。皆さまにおかれましては、初秋のいま、体調などはいかがでしょう？

一方で、「健康のために〇〇が良い」「この栄養素をとりましょう」そんな情報があふれている今の時代。選択肢はたくさんあるのに「なんだか行動に移せない」「続かない」と感じている方も多いのではないのでしょうか？

実は、健康のための知識やノウハウ以上に大切なことがあります。それは、**自分自身の感覚と本音に耳を傾けること**。今回のコラムでは、「自分を大切にしながら、たおやかに健康を整える3つの本質」をお届けします。どうか、心をやさしくひらいて読み進めてみてくださいね。

① 今ある健康に感謝しましょう

今ここにある健康は、当たり前のようにいて、実は「ありがたい奇跡」です。けれど私たちはつい、何かを失ったときに初めて、その尊さに

気づきがちです。

だからこそ、まずは「すでにある健康」に意識を向けて、感謝してみませんか？

おススメは、五体や五感にそっと手を当てて、感謝を届ける。＼ありがとうワーク。＼

たとえば、**足**。足は毎日の移動や運動を支えてくれています。歩いたり、座ったり、階段をのぼったり、ドライブを楽しんだり。さらには、トイレに行けること、お風呂に入れること、台所に立てること――。ぜんぶ「歩ける足」があるからこそ、できることです。海辺を歩くことも、お気に入りのお店まで出かけることも、足があるからこそできる、かけがえのない「人生を楽しむ自由」。そっと足に手を当てて、心を込めてこう唱えてみましょう。

「私の足よ、ありがとう。ありがとう。有難う。」

このようにして、手や腕、目や耳、内臓や味覚……、一つひとつの働きに気づいて「ありがたい」と感謝を伝えていくことで、自分自身の身体との関係がやさしく整っていきます。

「いまある健康のおかげで、私は今日も生き生きと生きています。」

そんな言葉を、ぜひあなたの中に響かせてみ

てください。

② 五感で感じることを大切にしましょう

皆さんは、自分の「五感のお喜び」が何か、知っていますか？たとえば――、目が喜ぶ風景、耳が喜ぶ音、鼻が喜ぶ香り、口が喜ぶ味、肌が喜ぶ感触。あなたの感覚は、どんな瞬間にふんわりと喜び、心地よさを感じるのでしょうか？

私の場合、道端にふと咲いた花を見るだけで、目がつこりして、心がるんっ♪と弾みます。沖縄・伊平屋島に出張に行くと、透き通るような「伊平屋ブルー」の海を目にした瞬間、目が見開き、潮の香りや海風の心地よさを、全身で感じるのです。これが、私の「五感のお喜び」。あなたにも、あなたならではの「五感の幸せリスト」が、きっとあるはずです。

五感のお喜びリストの例…

- 目のお喜び…道端の花に心がほころぶ
- 鼻のお喜び…お気に入りのアロマの香りですっきりとする

- 耳のお喜び…好きな人の声や、ラジオのパースナリティの声が心地いい

●□（味覚）のお喜び…一口で幸せになれる、お味噌汁の味

●触覚のお喜び…ダブルガーゼのタオルにふれる感触の優しさ

この「五感のお喜び」ストーリーは、あなたの毎日をそっと豊かにしてくれます。



ついつい食べすぎてしまう方、アルコールや甘いものでストレスを紛らわせがちな方へ。口のお喜びだけで自分を満たそうとせず、「耳」や「目」、「香り」や「肌ざわり」など、他の感覚でも自分を癒してあげましょう。そうすることで、自然と暴飲暴食も落ち着いていき、心地よく、たおやかに健康を整えていくことができるようになるのです。

③健康になりたい理由を、自分の言葉で言語化してみよう

ここから少しだけ、耳が痛く感じる方もいるかもしれません。でもこれは、私からの「愛」のメッセージだと思って、どうかやさしく読んでいただけたらうれしいです。

健康づくりやダイエットがうまくいかない理由のひとつ。それは実は——「心から本気で、健康を望んでいない」ということが、根っこに

ある場合があります。これは責める意味ではありません。ただ、自分自身の「本当の願い」に気づけていないことが、行動できない原因になっているのです。

健康づくりの本当のスタートとは？

健康づくりのスタート地点は、「やる気」や「気合い」ではありません。原理原則は「望む未来を、自分自身で知っていること」なのです。

「私にとっての健康とは、どんな状態なのか？」
「健康であることで、どんな気持ちを感じたいのか？」

「どんな人生を送りたいから、健康になりたいのか？」

このように、「健康になった先にある未来」を明確にイメージし、自分の言葉で語れることが、行動を引き出すエネルギーになります。

最後に、自分自身に問いかけてみましょう…

●あなたは、なぜ健康になりたいのですか？

●あなたにとって「健康」とは、どんな状態でしょうか？

●健康でいることで、どんな気持ちや感情を得たいですか？

これらの問いの答えは、誰かが決めるものではありません。正解は、あなたの五感と心が、すでに知っているのです。

今回のコラムは、正しさを押しつけるもので

も、誰かと比較するための話でもありません。あなたの中にすでにある「心の声」を、健康づくりの中心に置いてみてください。変化の大きい現代においても、「自分を大切にする」という本質的な健康づくりは、いつの時代も変わりません。あなたらしく、健やかで幸せな毎日が育まれていくことを、心から願っています。最後まで読んでいただき、本当にありがとうございます。

プロフィール

管理栄養士・健幸マインドコーチ おおしろ なるみ 大城 成未氏

病院での9年間の臨床経験を経て、2016年よりフリーランスとして活動。

これまでに延べ1万件以上の栄養相談に携わり、現在は専門職向けの研修講師のほか、手帳術や内観ノート術を通じて、女性の心と体の健康づくりをサポートしている。

《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

アジェンディスト(脳内GPS手帳講師)

2025年8月現在

