

食事療法を成功させる

「マインドフルネス」

食事療法を成功させるコツは、「本当に食べたい食物を、満足感を得やすいように食べる」ことです。米国のミズーリ大学の臨床心理学者は、食べる行為に意識を向ける「マインドフル食事法」を提唱しています。より満足のできる食事ができるようになるといいます。

食べることに意識を集中する食事法

「マインドフルネス」は、日本の禅などの考え方をベースにしたメンタルトレーニングとして米国で発達しました。「マインドフルネス」を日本語に訳すと「気づくこと」「意識すること」という意味になります。「マインドフルネス」を簡潔にあらわすと「今、ここで起きていることをありのまま感じて受け止めること」。自分の体や心の状態を意識することで、ストレスを受ける場面に遭っても、否定的な感情にとらわれることなく、平静を保てるようになるといいます。



より満足のできる食事を心掛けるのがマインドフルな食事

マインドフル食事法の3つのステップ

- ・食事をするとき、まず深呼吸をして自分の空腹感に注意を向けます。自分がどれだけ空腹であるかをチェックします。
- ・食事でよく味わいながら、食品の匂い、色にまで注意し、ゆっくりと食べます。食物を飲み込んだ後で、一呼吸おいて食べていることを実感します。
- ・食事が半分済んだあたりで、満腹感を得られているか、惰性で食べ続けていないかどうかをチェックします。満腹感を得られているのなら、食事を残しても良いです。



マインドフルな食事の対極に位置するのは、例えばテレビをみたり、空腹でもないのに、菓子類を食べ続ける行為です。

満足感を得やすくなり、食事を適量で済ませられるようになる

空腹、あるいは満腹を感じているかという体の合図に意識的になることで、食べ過ぎを防ぎ、満足感も得やすくなります。そのためには食べるスピードを意識的に遅くし、一口一口をよく味わって食べる必要があります。食事をはじめるとき、半分食べたとき、終わったときに自分が満足感を得ているかを深く感じてみましょう。特に半分を過ぎたあたりから、チェックをすることが大切です。



マインドフルネスを実行すると血糖値が正常域に

米国のブラウン大学は「マインドフルネス」を実行している人は、そうでないグループに比べ、血糖値を正常域にコントロールできている割合が35%高いという結果を発表しています。

