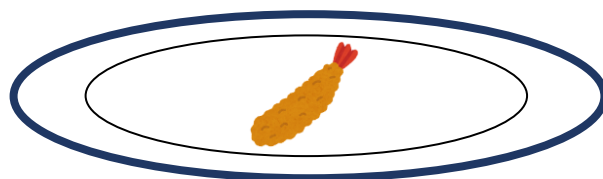
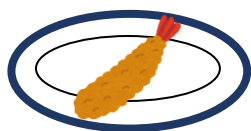


～ 心理学の視点から、食べ方を工夫してみる ～

糖尿病の治療には、食事療法、運動療法、薬物療法がありますが、食べ過ぎたり、運動が続かなかったり…という経験はありませんか？今回は、心理学の視点から、**食べ過ぎない工夫**について、何かできることはないか、一緒に考えてみたいと思います。



右と左、どちらが満腹感を得られそうですか？



なんとなく右は、もっと食べたいかな…？

※ どちらも同じ分量です。



お皿の大きさを、変えてみましょう

一般的に、人は視覚に頼って食べる量を調整していると言われています。同じ量を食べたとしても、**大きいお皿よりも、小さいお皿の方が十分な量に感じる**ことが、研究で明らかにされています。食事を入れる**お皿の大きさを変えてみると、食べ過ぎにブレーキ**をかけられそうです。もちろん、感じ方には個人差がありますので、満足感が得られる食器を選ぶことがポイントです。

工夫1. 食事を入れるお皿の大きさを変えてみる

裏面に続きます。





ながら食べに注意しましょう

人は、最近の食事の記憶から、自分の満腹感を予測し、これから食べる量を調整するそうです。テレビや携帯電話等を見ながら食べる“ながら食べ”は、食事の記憶があいまいとなり、空腹感が強まるため、その後の食事の量が増加すると言われています。

目の前の食べ物を味わって食べ、“ながら食べ”をしないことは、食事の記憶を向上させ、食べ過ぎを防ぐことにつながります。



工夫2. “ながら食べ”をやめ、目の前の食べ物を味わって食べる

食べ物を味わうとは？



「食べること」に関する、今この瞬間を大切にします



「食べること」に関する今この瞬間に集中し、注意・気づきを向けることを、“マインドフル・イーティング”と言います。五感を使い、このような時間を、ゆっくり取ることで、食事という活動はより充実したものとなります。

“マインドフル・イーティング”により、記憶が鮮明に残ると、食事量が減少し、早く食べる人以上の満腹感を得られるのです。

工夫3. 食べ物の見た目、香り、食感、お腹の感覚、さらにそこから生じる、こころの働きにも注意を向ける。五感で食を楽しむ。

以上、心理学の視点から食べ過ぎない工夫について、ご紹介させていただきました。もしよろしければ、一度、無理のない範囲で、試してみてください♪

