

かわら版

第288号



Quality of Life

日本予防医学協会

2023.11 発行

食べる瞑想「マインドフル・イーティング」

「マインドフル」「マインドフルネス」という言葉をご存知ですか？

私たちは、今この瞬間を生きているように、実は過去や未来のことを考え心ここにあらず「マインドネス」の状態が多くの時間を占めています。

このような状態から抜けだし、心を「今この瞬間！」に向け、感情や思考を冷静に認識し、ありのままを受け入れるのが「マインドフルネス」。

企業が社員研修に導入するなど、国内外でも広がっています。その手法として瞑想などが知られていますが、実は日々の食事でもマインドフルネスな状態を作ることができます。

今回は、マインドフルネスを食に応用した、食べる瞑想ともいわれている「マインドフル・イーティング」に関するお話です。



★現代人は「マインドレス」な

食事になりがち?!★

普段の食事の場面を思い出してみましょ。テレビやスマホなどを見ながら、または作業をしながら「ながら食べ」をしていませんか？

例えば、映画を見ながらポップコーンを食べている時、お腹が空いていなくてもお菓子をつまむ時、ストレス解消のために食べ過ぎる時など、食べたことに満足できないばかりか、気づいたらお腹いっぱい不快...ということはないでしょうか？

このようなマインドレス（心ここにあらず）な食べ方は、満足感や満腹感を感じにくいので、食べすぎや肥満の原因にもなります。また、嘔む回数が減ることによって胃や腸に負担がかかります。



★少量でも高い満足感の

マインドフル・イーティング★

マインドフル・イーティングは、米国インディアナ州立大学名誉教授の「ジーン・クリステラー博士」が開発したもので、食事の際、五感（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）を全て使うことで、今に意識を向けやすくなり、少量の食事でも満足感が得られます。

食べる量や、食べるスピードを自分でしっかりとコントロールし、食材や食感も丁寧に確認します。

★マインドフル・イーティングの実践★

「レーズンエクササイズ」と呼ばれるレーズンを使った練習もありますが、ここでは日常の食事での方法をご紹介します。

まず、食べる前に二〜三回深呼吸をして、自分の意識に集中し、リラクセスします。

また自分がどれだけ空腹なのかを感じ、身体の内側の声を耳を傾けましょう。



①食べ物を観察する

「初めて見るような気持ち」で「色・形」などじっくり観察しましょう。

②香りを嗅ぐ

「はやく食べたい」という感情や、「唾液が出てくる」などの身体の変化に気づいていきましょう。

③噛まずに口の中に含む

舌の上にしぼく乗せて口の中で転がしてみましょ。「ざらざら、柔らかい」などの感触や風味を感じます。

④ゆっくりと嘔む

噛んだときの「食感」や「甘みや苦み」「変化する味」「溶けていく様子」などの変化をじっくりと感じます。

⑤ゆっくりと飲み込む

噛めなくなるまで味わったら飲み込みます。喉や食道を通る感覚まで意識してみましょ。

忙しい毎日の中でも可能な範囲で、時間に余裕がある時や食事の最初の一口か二口でも、五感を使って食事をしてみてはいかがでしょうか？

★マインドフル・イーティングの効果★

実践すると、どんな効果があるのでしょうか？

●減量効果 生活習慣病の予防が期待できる
しっかりと嘔むことで、通常より少ない量でも満足感を得やすく食べ過ぎを予防できます。

●集中力アップ

食事に集中することで、余計なことにとらわれず、今、この瞬間に深く集中できるようになります。

●幸福度が上がる

食べる幸せをかみしめ、食べ物に感謝し「味わう」ごとに幸福感に包まれます。「ただ空腹を満たすだけの食事から、充実した時間」へと変化します。

このように、私たちが毎日必ず摂っている食事の時間を活用することで、自然とマインドフルネスを実践することになり「今を生きる実感」にもつながっていきます。

★最後に・・・★

私たちが当たり前のように繰り返している「食事」という習慣について一度しっかりと向き合い、三度の食事に心から感謝の気持ちを持ちたいものです。

また、食事のたびに「咀嚼（そしやく）・飲み込み・消化・吸収・排泄」という大仕事を日々黙々とこなしてくれている私たちの身体にも、ありがとう！【A】

※今回の記事は次の資料を参考に作成しました。
ジーン・クリステラーアリサ、ボマン著 小牧元・大森美香訳 『マインドフル・イーティング 過食から自由になる心理学』株式会社日本評論社2020年



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。健康づくりかわら版 検索

