

KENKO TIP

2014年12月24日

Merry Christmas



何を食べるか以上に**どう食べるか**が大事

MD.ネット 佐野秀典 Hidenori Sano, MD,Ph.D

ビジネスマンにとって、冬は、肝臓*胃がフル活動期。2月末くらいまで、忘年会、新年会、送別会、歓迎会、クリスマス、正月などビッグイベントが続き、年間で最も宴席、食事量の多い季節です。この時期から体調を崩していくという方は少なくありません。

「食」とは既にご存知のように、「人を良くする」と書きます。若い時の食べ方とは確実に違います。もはや「空腹を満たすための食」であってはなりません。また「自分が食べるべきものを選択をする」力も大事です。「食べない」ことも大事な選択です。

このハードなシーズンだからこそ、**何を食べるかよりもどう食べるか**「正しい食べ方」を意識してのりきりましょう。

1. 楽しんで食べる

実はこれが最も大事なこと。食事とは、舌で味を感じることでなく、目で

も、耳でも楽しむことができます。どんなに栄養価の高いものでも、**イライラしたり、機嫌が悪く食べているは栄養として吸収されない**ということは様々な研究で明らかになっています。たとえ一人で食事をするにしても、少々苦手な人との食事であっても、食物を前にしたら**「楽しむ心」**、これを大事にしてください。楽しいと感じることで神経がリラックスし、筋肉を柔らかくし、先週の**KENKO TIP ミルキングアクション**に書いたように、血流、リンパなどの流れが良くなり、臓器も活発に動き、消化/吸収/代謝を促進します。食事に感謝して、一緒に食べる方々と楽しい時間を共有しましょう。**一食入魂!**の精神で。

2. ゆっくり噛んで食べる

噛むということは、消化を助けることをご存知の通り。今までよりも長く噛んでみてください。細かくして胃腸へ送ってあげること

でその負担は大幅に軽減します。余計な負担が内臓にかからないので、**分解、燃焼、吸収に役立ち**ます。食べても太っていない人は必ず「よく噛んで食べている」人です。また、「脳」を刺激し、様々な消化分解酵素の分泌を促進します。老化防止にも有益。寝たきりの方によく噛むよう指導したところ、歩けるほどに回復したという報告もあります。

3. 腹八分目

そろそろお腹がいっぱいになってきたけど、もう2、3口いけそう、という時は脳からハッピーホルモンが出ている瞬間。「**食事って楽しい**」とカラダが感じている合図です。この瞬間で終わるようにしましょう。そのために**2の「ゆっくり噛む」**ことが大事。そして「今日はここまでにして、明日食べよう」と楽しみを次に持ち越すことです。そうすると**1の「食が楽しく」**なってくるのです。