

食と健康だより

2023年（令和5年）7月号

発行元 医療法人社団吉徳会あさざり病院 診療部



栄養管理室

過去に発行したものは当院ホームページ（各科・各部のご案内→栄養管理室）内、
または右のQRコードから閲覧できます。



マインドフル・イーティング ～五感の全てを使って味わう～

今

この瞬間に意識を集中させ、評価や判断をすることなく、ありのままに優しく受け止める。このような心の在り方や状態に導く手法のことを「マインドフルネス」と言います。それを利用して食に活用させたものが「マインドフル・イーティング」であると新聞に記載されていました。食事療法につながるヒントがあるようですので紹介します。

■マインドフルネスとは

マインドフルネスの実践法としては瞑想がよく知られています。しかしながらマインドフルネスと瞑想は重なる部分は多いものの全く同じものではないともされています。過去や未来への思考を断ち切り、今の瞬間をただ感じるという、日本の禅の「前後際断」が根底にあると説かれることがあります。

■食べる瞑想とは

マインドフル・イーティングとは、「食べる瞑想」とも呼ばれアメリカで開発されました。これを用いた「マインドフルネス食観トレーニング(MB-EAT)」は過食症や肥満症の治療で減量などの効果が認められています。五感すなわち視覚、嗅覚、聴覚、触覚、味覚を十分に使うことで、じっくりと味わうことで、「今」に意識を向けやすくなり空腹感や満腹感といった身体感覚への気づきが促される。その結果、少量の食事も満足しやすくなるということです。

■現代人の食環境

食事をする際、どのような状況下にいるのでしょうか。テレビを見ながら、スマートフォンを手にしながらといった「ながら食べる」や空腹ではないのにお菓子をつまんでしまうといった経験は誰しもあるはずで、私はこういう食行動を「心ここにあらずの食べ方」と呼んでいます。別の表現をしますと「マインドレス」な食べ方となり、これは肥満や摂食障害といった問題につながる可能性があるため注意が必要です。

マインドレスな食べ方

- テレビを見ながら、スマートフォンを手にしながらなどの「ながら食べる」
- お腹が空いていなくても菓子類をつまむ
- 人との会話に夢中になって、しっかり味わわない
- 多忙でせわしなく食事をする
- ストレスが原因で食べすぎる
- ダイエットなどのため食べるのを我慢しすぎる

■マインドフル・イーティングの実践

代表的な練習法に「レーズンエクササイズ」というものがあります。

最初にレーズンを4粒用意してまず1粒を選び、初めて見るかのようにじっくりと形や色、表面の質感などを観察します。指でつまみ、手触りや弾力を確かめます。目を閉じて鼻に近づけ、匂いをかいでみます。口には含みゆつくりとかみ始め十分に味わい尽くしたら飲み込みます。2粒目以降も同様に繰り返すと多くの人が3粒目で満足するようになります。五感だけでなく内臓(内受容)感覚まで大切に味わうことが重要で、それが『今を生きる』実感に通じていくこととしました。

普段の食事に5分間だけでもマインドフルに味わう練習をすれば知足につながると思います。

レーズンエクササイズの実践例

- じっくり観察する
レーズンを4粒用意する。1粒を選び、形や色、表面の質感などを観察する
- 指で触れてかきかめる
指でつまみ、手触りや弾力を確かめる
- 匂いをかぐ
目を閉じて鼻に近づけ、匂いをかぐ
- かまわずに味わう
唇に当ててみた感じや、口に含んだ感じはどうか。舌の上にしぼく乗せ、口の中で転がしてみるとどんな感触や風味がするか等まずじっくりと味わう
- ゆつくりとかむ
ゆつくりとかみ始め、ひとかみごとに響く音、味わいや形の変化を感じていく
- 飲み込む
かめなくなるまで味わい尽くしたら飲み込む。喉や食道を通り、胃に入る感覚まで意識してみる

2粒目以降も同様に行うが、十分に味わい満足感が得られたら食べ進めなくても構わない

(担当)管理栄養士・近藤 恭弘