

# マインドフル・イーティング



私たちは、今この瞬間を生きているようで、実は過去や未来のことを考え心ここにあらず＝「マインドレスネス」の状態が多く時間を占めています。  
"今この瞬間"に意識を向け、自分自身の今抱えている感情や思考を冷静に認識しありのままを受け入れることが「マインドフルネス」。マインドフルネスを食に応用したものがマインドフル・イーティング『食べる瞑想』

『〇〇しながら食べ』をしていない??

- テレビやスマホを見ながら食べる
- パソコンを操作しながら食べる
- 資料や教材や新聞を見ながら食べる
- 音楽を聴きながら食べる  
(自分の咀嚼音が聞こえない)



【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!  
だから、食べ過ぎて肥満の原因に!  
また、噛む回数が減るため胃や腸にも負担がかかる!

## ⇒実践方法

五感（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）の感覚を研ぎ澄まし今に意識を向けてみましょう

### ①食べ物をじっくり見る

焼き加減や野菜やお米の粒の形の違いなどを観察する

### ②香りを楽しむ

食べ物の焼けた匂いや煮込み料理の匂いや食材そのものの匂いを嗅いで味を想像する。唾液が出てくる感じや胃腸が動き出すなどの身体の変化も楽しんで

### ③口の中を含む

舌の上に乗せて「柔らかさやゴツゴツしている」などの感触や風味を感じてみましょう

### ④ゆっくり噛む

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」などの変化を楽しむ

### 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む。喉や食道を通る感覚まで意識してみる

## ⇒実践による効果

今を生きる実感にもつながります。充実した毎日を送るカギです

★ しっかり噛むことにより満足感が得られ、食べ過ぎを予防できる

★ 食事に集中することで周りの反応・評価に囚われず、今この瞬間に集中できるようになる

★ 食べる幸せを感じ、食べ物に感謝し『味わう』毎に幸福感に包まれる

食事だけに限らず、お風呂やウォーキング、コーヒーを飲む時など様々なシーンで応用してみて、1日に1回程度、いつもとは違った豊かな時の流れを感じてみてはいかがでしょうか

