

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

やっぱり大事な よく噛んで食べる「こと」

「こと」は、小町です。小さい頃、おばあちゃんから「もっとよく噛んで食べなさい」としょっちゅう言われていました。あの頃は反抗的な態度だったけれど、今なら素直に言うことを聞けます。なぜなら、よく噛んで食べることは二つの意味でダイエット効果があることを知ったからです。

◆成功率96%のダイエット法

昨年、NHKの「ためしてガッテン」で、ある製薬会社のダイエット法が話題になりました。なんと参加者の96%が体重を減らすことに成功して、なおかつ血圧やコレステロールなどの値が著しく改善したということです。そのダイエット法とは、「一口一口箸を置いてゆっくり噛む時間を作ること」。つまり「よく噛んで食べる」というおばあちゃんの教え通りです。

最新の研究によれば、よく噛んで食べるというダイエット効果が得られるそうです。ひとつは食欲の抑制。よく噛んで食べると食欲を抑える

スタミン」という物質が脳内で作られ、少ない食事の量でも満足できるようになるそうです。

もうひとつは脂肪燃焼。咀嚼（しゃく）による刺激は、脂肪を燃やす褐色脂肪細胞の働きを活性化するのだとか。褐色脂肪細胞が多い人はエネルギー代謝が高く、太りにくいことが知られています。

◆よく噛む習慣を作る 箸の作法

話題のダイエット法のポイントは「箸の作法」にあるようです。右利きの場合を例にご紹介しましょう。

- 1【箸を箸置きの上に置く
- 2【空腹度を自分に問いかける
- 3【右手で上から箸をつまんで持ち上げる
- 4【左手で下から箸の中央を持つ
- 5【右手に持ち替えて正しく箸を持つ
- 6【食べ物を口に運んで入れる
- 7【噛まずに左手で下から箸の中央を持つ
- 8【右手で上から箸をつまんで持つ

9【箸を箸置きの上に置く
10【ゆっくり噛んで飲み込む
つまり、「一口一口箸を置くこと」でゆっくり噛む時間を作るのです。

箸の作法」でよく噛む習慣が身についたら、あとは毎回「箸の作法」を行う必要はありません。自分のタイミングでゆっくりよく噛んで食事をするれば、「はなをしっかりと味わいながら」ダイエット効果も得られるという「石二鳥」。むかしの人の教えには耳を傾けておくのだと、改めておばあちゃんに感謝している小町です。





はなさき お悩み相談室

「爪噛み」には適切な治療を

爪を噛むクセは一種の自傷行為で、その背後には心の問題が隠されていると言われます。小さな子どもによく見られますが、幼い頃は指しゃぶりのようなものなので、親が気をつけて様子を見ていればそのうちやめるケースが多いようです。

ところが大人の場合はやっかいです。大人の爪噛みは長期的なストレスや緊張にさらされていると起こりやすく、爪噛みから別の自傷行為に発展することもあり得ます。また、爪噛みで爪の組織を壊してしまい、そこから細菌感染などを引き起こす危険性があり、ひどくなると爪が腐ってはがれてしまったりもあ

るようです。

爪噛みを治すためにネイルや付け爪をすすめる人もいますが、これらは本来健康な爪に施すもの。傷んだ爪にジェルネイルやスカルプチャーをしてアレルギー症状を起こし、爪が変形してしまった人たちもいます。

爪噛みの原因は意外と奥が深く、やめようと思っても簡単にやめられません。ネイルでこまかせるものでもありません。爪噛みで変形した爪を咬爪症(こうそうしょう)といいますが、咬爪症は皮膚科に、根本的な原因の解決は心療内科でのカウンセリングなど、適切な治療を受けることをおすすめします。



みんな集まれ~!

大人女子部

マナー美人

女性から見た「素敵な女性」の条件に「マナー」をあげる人が多いそうです。マナー、つまり礼儀作法は「決まり事」というより相手やその場への「気遣い」でしょう。お互いが気持ちよくその場を共有できるようにさりげなく気遣えるマナー美人は、誰から見ても素敵なレディです。

マナーが身につけている人はエレガントな印象も与えます。立ち居振る舞いはもちろん、マナー美人はこころのエレガンスも感じさせます。マナーは小手先のテクニックではありません。マナーを身につけるには時間が必要です。「こうありたい自分」を目標に

日々努力を積み重ねること。そこにエレガンスが生まれるのでしょう。

マナーを磨くためには環境も大切です。いきいきとしている人たちが集まる場所に身を置き、切磋琢磨していく。向上心を持ってチャレンジしていく。感性や知性を磨くことはマナーを磨くことでもあります。

ものの見方や考え方もマナーにかかわる要素です。

どんな場でも堂々と余裕のある態度でいられる人は、自分の頭で考え、自分の言葉で表現する訓練をしています。他人と自分を比べず、人に流されないからこそ周囲への気遣いができるのでしょう。マナー美人とは、あるがままの自分を愛することでもありそうです。





2月の見直し〈プロセスを楽しむ〉

✓「今」は「これから」へのプロセス

勉強でも習い事でも、意欲を持って始めたことはある程度努力できるものです。ところがしばらくすると最初の意欲はどこへやら。だんだんやる気が失せて、そのうち尻切れトンボになってしまうこともあります。なぜなら、努力しているわりには成果がなかなか現れないからです。

努力と成果はワンセット。努力した分だけすぐに成果が出る。私たちはそんなふうに考えがちですが、実は努力と成果は比例しません。やってもやっても期待通りの成果が出ない時間は思いのほか長く続き、それでも努力していると、あるとき突然、一気に成果が出て、あとはぐんぐん成果が上がっていく。これが普通だそうです。

なかなか成果が出ない時期をどう乗り越えていくか。夢をかなえていく重要なポイントはここにあります。思ったような成果が出なくても続けていける人は、努力自体を楽しんでいるのでしょう。傍からは苦労しているように見えても、本人はまったく苦労だと思っていないのは、それが楽しいからです。

「楽しさ」は個人的なものです。楽しいと思えるときには誰にでも共通することがたつたつあります。ひとつは「今」に対する満足感や達成感。もうひとつは「これから」への希望や期待感です。努力自体を楽しめる人は、達成感と期待感が続く仕組みを自分で作っているのだと思います。

たとえば毎日小さな目標を立て、それをクリアしていくことで達成感を味わい、時には自分にごほう

びを与えながらゴールに向かっていく期待感を高める。努力を楽しむとはプロセスを楽しむことでもあります。

冬から春へと季節が移り変わるとき、その変化は少しずつ訪れます。目を凝らしていないと見逃してしまうほど小さな変化ですが確実に季節は進み、気がつくといつの間にか春になっています。

努力と成果は季節の移り変わりに似ているようです。今の努力はまだ、小さな変化しかもたらしていないかもしれません。けれど「今」が結果ではありません。「今」は「これから」という夢につながる大きなプロセスの、ほんの一部です。小さな変化に満足してコツコツ努力していくと、やがて一気に成果となって現れるときが来ます。春を待ち望むように、そのときを期待しながらプロセスを楽しんでいきましょう。春はちゃんと訪れます。



小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.