

すでに満腹なのに情性で食べてしまう、  
飲食でストレス解消をしている、『ながら食い』  
それは、エモーショナルイーティング（感情が欲する衝動的な食行動）  
が関係している可能性があります。

## エモーショナル イーティングとは

感情の動きから脳が命令  
➔『食べたい!』きもちに…

飲食でストレスが  
解消された経験



家族や友人と  
楽しい食卓の記憶



美味しそうな  
香りや見た目



### \* 予防編 (事前に準備して備えましょう) \*

チャレンジできそうなこと、実践してみたことを☑チェックしてみましょう!  
☑チェックが増えるほど「食べたい」をコントロールできる上級者に。

- 欠食を避け、3食 **バランスのよい食事** をする (よく噛んで食べることも有効)
- 良質な **睡眠** をとる: 良質な睡眠は食欲促進ホルモンの働きを抑え、食欲抑制ホルモンの働きを活発化
- 食事が終わったらすぐに **片付ける**
- 食後すぐに **歯磨き** をする
- 食べ物が目に入る機会** を減らす (冷蔵庫を開ける回数を減らすなど)
- お菓子の買い置き** をしない
- 買う目的がない時に **コンビニ** や **スーパー** などに入らない
- 『食べる』以外の **ストレス発散** 方法を見つける

### \* 実践編 (『食べたい』気持ちになった時、実践してみましょう) \*

- 無糖** の炭酸水を飲む
- ノンシュガーのガム** をかむ
- ナッツ** や **乳製品** など3食で不足がちな栄養素を補う間食を少量摂る
- 両手を使う作業** で『食べたい』気持ちを紛らわす (家事・読書・PC作業など)
- 食べたい気持ちになったら、まずは **5分我慢** できるか挑戦してみる
- 深呼吸** で気持ちを落ち着かせる

是非おためしください。

# 歩くときのポイント

効果的な『歩く』。ぜひ日々の健康管理にお役立てください。

## 姿勢

正しい姿勢を意識すると、体幹を中心とする

筋肉が鍛えられ代謝の良い体に。

歩きやすい靴・リュックなど『歩く準備』も大切です。

1本の線の上を歩くようなイメージで、

遠くを見て視線を落とさないように。

## ウォーキング(早歩き) (50Kcal/10分)

視線は遠く前方へ  
あごを引いて胸を張る  
おなかは引っ込める



背筋を伸ばして  
腕は大きく振る

歩幅は広く

## タイミング

減量目的の上では食後が効果的とされますが、実施可能な時間であればいつでも。

朝から昼にかけては交感神経の働きが活発になり、

その時に体を積極的に動かすと、特に痩せやすいとされています。

昼食後・休日のお散歩など、ご自身のタイミングに合わせてお試しください。

## 強度

『運動』として効果的なのは、息は少しはずみ会話できるくらいが目安。

足を痛めないよう十分にストレッチをし、無理のないペースで。

また、今より5~10cm歩幅を広げることも代謝アップにつながります。

\*治療中の方は、主治医の指示に従ってください。  
体調が悪い時は無理をせず中止してください。

# 快眠のために

質の良い睡眠をとるために、以下ポイントを参考に、ぐっすり眠れる環境を整えていきましょう。

## 朝日を浴びる



就寝時間が変わっても**起床時間**は一定に。目覚めてから朝日を浴びると体内時計が整いやすくなります。

## 日中の仮眠は短時間で



15~20分の**短い仮眠**が作業効率UPに効果的。アイマスクや耳栓などを使用するのもおすすめです。



## 日中に体を動かす

できるだけ座っている時間を短くしたり、プラス10分多く動いたり、休みの日はウォーキングなどを。

強めの運動は就寝時間2時間前までに終わらせるのが良いとされています。



## 睡眠時間にとらわれない

長時間眠れば良いというわけでもありません。日中に支障があるかどうかの判断を目安に、**自分に合った睡眠時間**を確保しましょう。朝起きて眠れた感覚があればOK。

## 寝る前の時間はリラックス

自分に合ったリラックス方法を。リラックスすることで副交感神経が優位になり体も休息モードに。

間接照明などで落ち着く空間づくりも◎

(例)

- ・40度前後のぬるま湯に浸かる
- ・蒸しタオルで目元を温める
- ・軽いストレッチをする
- ・ゆったりとした音楽を聴く



## \*寝る前のNG習慣\*

- ◇ お酒
- ◇ カフェイン飲料やタバコ
- ◇ パソコンやスマートフォンなどの液晶画面



これらは覚醒作用が強く、交感神経が優位となり、眠りを浅くさせてしまいます。特に寝酒を飲んでいる人は、アルコール依存症のリスクも高まります。

慢性的な不眠はうつ病の発症リスクを約2倍高めることが知られています。

眠る工夫をしてみても、1ヶ月以上の不眠が続く場合には、**専門医に相談**しましょう。