

さんぽ保健師コラム

(2022 年 秋分号)

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。

久しぶりの大きな台風 11 号が過ぎてから、朝晩が少し涼しくなったように感じます。9 月 23 日は秋分の日なので暦の上でも少しずつ秋へと移行していく季節ですね。

秋と言えば「食欲の秋」ですが、食べ過ぎには注意していきたいものです。

ペンシルバニア大学の研究では「美味しさを大切にすることは健康に食べることに繋がり、さらに美味しさを大切にして食べることによって幸福感が向上する」ことが示されました。

多くの量を短時間で食べるのではなく、程よい量を味わって食べることが健康に食べることや幸福感にも繋がるようです。

具体的に食べ物を美味しく味わうにはどうしたら良いのでしょうか。

① よく噛むこと

よく噛むことで、より食材の美味しさを味わうことに繋がります。

よく噛んで食べることで、食べ過ぎ防止・肥満予防など健康にも良い効果があります。

② 食べる前後のあいさつ

食べる前に「いただきます」、食べた後に「ごちそうさま」を言うことも、

しっかりと食事に向き合うことになるので満足感や幸福感に繋がります。

③ 感謝する

食事を作ってくれた人、食材を育てて届けてくれた人に対する感謝の気持ちや、いま食事を美味しいと感じることの出来ている自分自身への感謝の気持ちを持って食べることも味わうことや幸福感につながります。

食事のときに、仕事のことなどあれこれ考えながら食べるとせっかくの美味しさも半減してしまいます。より美味しく食べるために、目の前の食事に集中して味わう時間を大切にしていきましょう。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)