



R3.12.22

むつ養護学校

養護教諭

No. 7

12月号は、脳から受える、体の整え方と食べ方についてです。

一度、甘いものを食べると、呼び水のように、食べたいたい気持ちが出てくることはありませんか。(夫までは、あります)

「甘いおやつが好き」という方はもちろん、加工食品を食べる方も、読んでほしいです。

ハム、ウィンナー、ちくわねなどのカップラーメンやインスタントのものは、砂糖入りが多い、ケチャップ、マヨネーズ、めんつゆ調味料など。

甘いもの(砂糖入り)を食べている時、脳では、ドーパミンが出て、幸せと感じます。そして、満足しても、その快を求めて「もっと食べたい」と思わせます。

(自然の甘み=果物、イモ類、はちみつは、脳の依存性は高まりません)

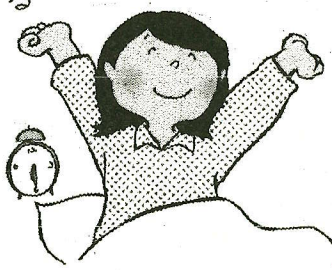
脳の砂糖依存からめけ出し、食欲をコントロールするためには、体づくりと食べ方がポイントです。



体を整える

1. スッキリおきる

睡眠不足は、食欲増進ホルモンが出ます。



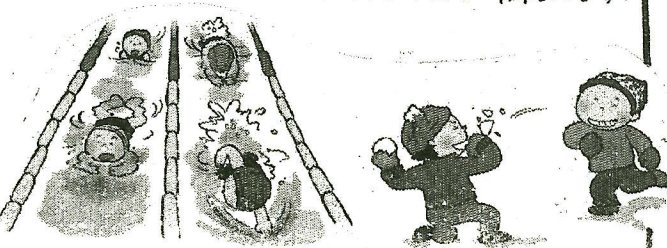
2. ストレスをコントロールする



ストレスは、食欲増進ホルモンが出ます。

3. 運動する

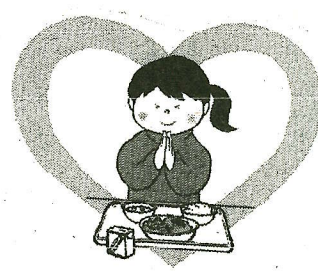
ストレス耐性が高まります。



幸せになる食べ方

1. 感謝のきもち

食材の命へ、生産者へ、調理者へなど想像して、ありがとう。



2. 一食入魂

「おいしいと感じると、モチベーションとなるドーパミンが出ます。」



3. ゆっくり食べる

今、この一口に集中して「一口ごとに箸をおいて味わう。」

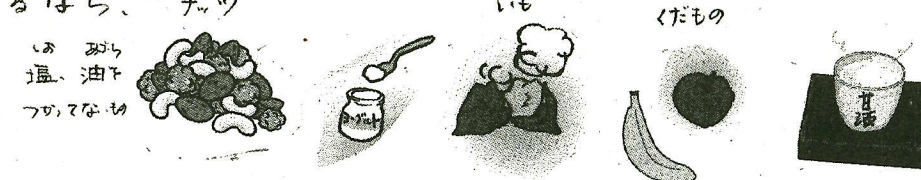


できそうなことから、ゆる〜く続けると、体質が改善されます。

砂糖依存からめけ出すためには、間食のとり方もポイントです。

間食は、体重を増やす必要のある人、一度にたくさん食べることができない幼児、食事と食事の間が6時間以上あくときに食べるものです。

それでも、リフレッシュのために、間食することはありと思います。モチベーション、間食するなら、ナッツ

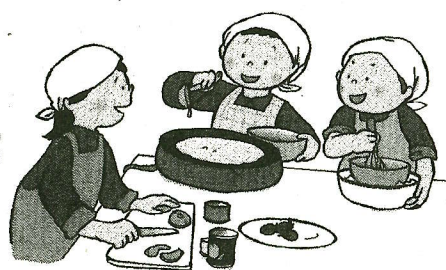


は、砂糖が入っておらず、脳の依存性は高まりません。

たまには、砂糖の量を調整できる手作りもいいですね。

どうしても、市販のものを食べたいときは、バカラ発するもの、そのなかでも、作り手が想いをこめて、丁寧に作ったものをオススメします。

例えば、チョコレート。カカオには、体に良い効果を与えるものが入っていますが、原材料を見ると、砂糖の方が多く入っているものが多いです。(砂糖は、おいしいと思うことができます。安価ですみません)



名	チョコレート
原材料名	砂糖、アーモンド、全粉乳、カカオマス、植物油B、ココアバター、乳脂、還元水あめ、レシチン、香料、光沢剤、(一部に乳成分、大豆を含む)
内容量	88g (賞味期限) この面の左側に記載
保存方法	28℃以下の涼しい場所で保存してください
製造者	
製造所	

【原材料名のルール】
重量割合の高いものから順に表示し、その次に添加物を表示する。原材料と添加物の間に/を入れる



心が満足するものを食べることで幸せな日になります。

そんな日をくりかえすと、幸せな人生となります。

幸せな冬休みになることを願って、元気になる間食レシピを紹介します。(のみもの)

【豆乳ココア】

- ①純ココア 大さじ1 } ココアパウダー100%、砂糖、ミルクの入りないもの
- ②お湯 大さじ1
- ③はちみつ 大さじ1 } 個人的には、横濱製菓のものが好きです。
- ④無調整豆乳 160~180ml } 1歳未満はNGです。



①~③をよく混ぜて④を加えて、レンジで1分30秒チン

冬休み明け、元気に会いましょう。

