

睡眠で脳の休息

睡眠→脳の休息→情報整理→
「忘れる」作業→ストレス解消!



あした
元気に



食欲が間違った方向に
暴走していませんか?

「やけ食い」「やけ酒」という言葉があるように、ストレスがかかると暴飲暴食をしてしまうことがあります。これは飲食することで、ストレスを解消しようとする行為。食欲が間違った方向に暴走している証拠です。

もちろん「やけ」ほどでなくても、無意識のうちに、食べることでちよつとしたストレスを解消していることは往々にしてあります。仕事の憂さ晴らしに飲み会に参加! 愚痴をこぼすためにカフェで「疲れたら甘い物!」とばかりにケーキやパフェ三昧! そして思いのほか長居

ストレスを制して 食欲をコントロール

やけ食い、やけ酒は、食欲が間違った方向に暴走している証拠。そこには無意識に食べることでストレス解消を図っているメカニズムが…。この機会に食欲とストレスとの関係を見つめ直してみましよう。

に…。なんて心当たりはありませんか? これも、ストレス解消に食欲が密接にかかわっているという証拠です。

ストレス解消には「睡眠」
脳に必要な「忘れる」作業

ストレス解消の方法で最も効果的なのが睡眠です。脳は睡眠中に1日の休養を指令しているだけでなく、脳自体も休養しています。しかし、すっかり休息しているわけではなく、1日に受け取った情報を整理しているのです。必要な情報は記憶として定着させ、あやふやな内容の情報や捨ててよいと判断した情報は捨てて「忘れさせて」しまうのです。この「忘れる」作業こそが、い

やな感情やイライラの原因を打ち消して、翌朝の気持ちを軽くしてくれるのです。

睡眠不足は脳の「忘れる」作業の妨げになるだけでなく、食欲を抑制するホルモンであるレプチンを減少させます。すると食欲を高めるホルモンのグレリンの分泌量が増えてしまい、過剰な食欲が生じてしまうのです。このため、「日中にウトウトしない」程度の睡眠時間を確保しておく、食欲の暴走を防ぐことができるのです。

つい食べてしまう…には
視界から食べ物
シャットアウトで対抗

ところで、「気がついたら何か食べていた」という経験がある方も多

いでしょう。たとえばおながすいていないのについついお菓子に手が伸びている、というような瞬間です。このようなときは15分間、一切食べ物が見界に入らない場所に移動しましょう。そして、メールを書く、部屋の片付けをするなど、自分なりに集中できることをします。なるべく手先を動かすようにするのがコツです。入浴するなどよいですね。すると食べたくなっていた気持ちが紛れ余分な食欲が失せ、食べ過ぎをセーブしてくれます。

「つい食べてしまう…」には、視界から食べ物をシャットアウトすることで対抗し、余計な食べ過ぎを防ぎましょう。

映画や小説で感動! 悲劇よりもハートフルな ハッピーエンドを

ストレスが強過ぎて食欲が出ないことがあります。それが、長期間にわたるとやせてしまい気力体力ともに衰えてしまいます。そういったときに効果的なのが涙を流すことです。感動的なストーリーの映画鑑賞や読書で涙を流すと、心の中のストレスが洗い流されていきます。悲劇では悲しみがストレスになるので、必ずハートフルなハッピーエンドの作品を選ぶのがポイントです。

そして、ストレスがある程度軽くなったら笑うことで活力を得ましょう。TV番組などを見るのもよいのですが、実際に笑うのがいちばん。気分的に乗り気でないときには、つくり笑いでも同じ効果が得られることが研究わかっています。無理に笑うと苦しくなるなら、八行の発音の「ハ・ヒ・フ・ヘ・ホ」を大きめの声で繰り返すと、笑いに近い顔の動きになります。結果的に気持ちが明るくなり、ストレスが軽くなる効果があります。

視界から シャット アウト

食べ物を15分間視界からシャットアウト
手先を動かすのがコツ



管理栄養士・
健康運動指導士
菊池真由子