

新しい自分に出会う

Lesson 2

～食を見直してみる～

ヨガはポーズをすることだけではなく、「衣食住」など生活そのものにも通じています。ヨガをしていない人でも食について見直してみると、食生活のリズムや体調の変化にも気づきやすくなります。食事を見直すための簡単な方法を、アストライア代表の佐多美佐先生、講師の島津智子先生にお聞きしました。

イラスト/ちよあいみ 構成・文/揚石圭子

「食生活日記」をつけてみよう

その日一日、口にしたものをメモ程度に記しておきます。備考欄には体調の段階を「○△×」で表し、気づいたことを何でも書いておきましょう。1週間ごを目安に見直してみると、食事の傾向や、体調と食の関係が見えてきます。



例) A子さんのある一週間の食生活日記

| | 朝食 | 昼食 | 間食 |
|----------|----------------------------|------------------------|-------------------|
| 6/29 (月) | サラダ 食パン ハーブティー | カレー コーヒー | クッキー 3枚 紅茶 3杯 |
| 6/30 (火) | トマト パン バナナ ハーブティー | おにぎり 2個 みそ汁 | チョコレート コーヒー 3杯 |
| 7/1 (水) | 白湯 | 焼きそば 水 | せんべい 3枚 日本茶 3杯 |
| 7/4 (土) | ごはん 昨夜の残りもの | チャーハン スープ | ハーブティー 2杯 |
| 7/5 (日) | パン ヨーグルト りんご | 納豆ごはん 青菜ごま和え みそ汁 | ナッツ コーヒー 2杯 |

見直し

- 食べたいものを食べていて、栄養バランスが偏りすぎ。
- 全体的に野菜不足だった。

| 夕食 | 〈時間〉 | 備考 (○△×で体調をメモしておく) |
|-----------------------------------|---------|--|
| ごはん、みそ汁、漬け物、春巻き、サラダ | 〈20:00〉 | ○ 会社帰りにひと駅歩く。そのせいかよく眠れた。 |
| (外食) ピザ、ビール、サラダ | 〈19:00〉 | △ 久しぶりにビールを飲み過ぎた。 |
| ごはん、みそ汁、 野菜の天ぷら、 ほうれん草のおひたし | 〈20:00〉 | × 朝、胃がもたれて食欲がなかった。会社帰りひと駅歩くと思ったが疲れて断念。 |
| パスタ、サラダ (会社でコンビニ食) | 〈19:00〉 | △ 体調は回復したが間食をやめておいた。休日出勤で帰宅は12時。 |
| ごはん、みそ汁、 野菜炒め、きんぴらごぼう | 〈20:30〉 | × 朝目覚めが悪い。一日だらだらしてしまった。 |

改善

- ひと駅歩いた日のほうが快眠だったので、疲れのせいにせず歩くと決めたら歩く！(自分との約束を守ろう)

食は心と深くつながっている

佐多美佐先生(以下、佐) 今、食に関する情報があふれています。興味のあるものを試してみてもいいと思いますが、自分に合っているかどうかをちゃんと考えて選ぶことが大事だと思います。体質や体調は人それぞれです。誰かにとってよい食事法でも、自分に合わないこともありますよね。

食について考えるとき、子どもの頃に何を食べて育ったかを振り返ってみるのもいいですね。例えば、お味噌汁ひとつとっても地方によって味は違うものですが、育った家庭の味は元気が出るものです。食は栄養素だけの問題ではなく、それを食べた思い出など、心と深くつながっているんです。

島津智子先生(以下、島) おかあさんが食べきれないほどの食事をつくるという人の話を聞いたことがあります。その人は与えられ過ぎたせいか食に興味を持てず、自分の好きなものさえわからなくなってしまうました。そんなふうにならなくていいように、自分ですべての食料を選んだ経験がなかった人や、食事の時間に親が喧嘩をして楽しくなかった人は、過食や拒食、偏食など何かしら問題を抱えることもあるようです。

佐 子どもの頃に食生活に恵まれていなくても、大人になれば自分で食文化をつくっていくことができます。できあいの惣菜でもいいから、何かひと工夫してみるとか。ヨーグルトにバナナを入れて食べてみるだけでもいい。自分なりの食べ方を探してみると、食事が楽しくなり

アストライアは、心とからだのホリスティックケアを目指しています。



■潜在心理分析コーチング

潜在心理分析コーチングの様子。ただ話を聞いてもらうのではなく、心の中が整理され、自分が気づいていなかったことも引き出されていきます。



■ヨガ

自分を見つめるために行う「ヨガと瞑想」。一人ひとり個人差があるため、個人レッスンが中心です。人と比べることなくマイペースに続けることができます。



■サブコンシャスチャネリング

サブコンシャスチャネリングでは、チャネラーが超微弱な意識を感じ取り、潜在的な思いや母胎内での出来事など、今に影響を与えているものを伝えます。



アストライア インスティテュート

東京都港区麻布十番 1-10-3-1001
TEL: 03-5570-5258
地下鉄南北線・大江戸線 麻布十番駅
5a 出口から徒歩1分
休所日: 毎週月曜・他、イベント時
<http://www.ast-a.com>

食を見直したら、こんなに変わった!

食生活改善事例

食物繊維で便秘解消

チーズ、バターなどの乳製品、精製された小麦粉類を控え、根菜類や小豆、食物繊維のある食べ物を積極的に摂るようにしたら、便通がよくなって便秘が解消。肌に艶も戻り、むくみもなくなった。

● 20代女性

食を変えたら意欲的に

やる気がでず、いつもだるくてぼーっとしていた。できあいの総菜や弁当、菓子などの加工食品を控え、野菜を積極的に摂り、バランスのよい食生活を心がけたら積極的にきびきびと動けるようになった。

● 30代男性

白砂糖を減らしたら変わった!

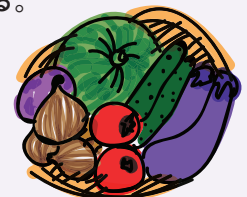
イライラや倦怠感、気分の浮き沈みがあり、甘いおやつでストレスを解消していた。おやつを手づくりして白砂糖を控えたり、甘味をメープルシロップに変えたりしたら、イライラが減り、気持ちが安定してきた。

● 40代女性

食生活改善のヒント

- 旬のものや、その土地で採れたものを取り入れる。
- 体を冷やす食材の摂り過ぎに注意する。
- 根菜類を積極的に摂る。
- ミネラルやビタミン、食物繊維の豊富な食材を取り入れる。
- 加工食品や食品添加物に気をつける。
- よく噛んで、腹八分目を心がける。
- 白砂糖など、精製されたものを控える。
- 肉食を控える。

試してみて自分の体調がどのように変化するかを感じる事が大切です。



ます。そうして楽しむことで、食べ物は体の栄養になるのだと思います。
一人だとスマホを見ながら食事をするひともいると思いますが、できるだけ食べることに意識を向けて、じっくり味わって食べることも大切です。

受け身ではなく自分で選び取る楽しさを

佐 ヨガの呼吸法や瞑想をしていくと五感が研ぎ澄まされ、自然に何が必要かが感覚的にわかるようになります。

鳥 ヨガをはじめたばかりの生徒さんが「ヨガをして帰ってごはんを食べると、すごくおいしかった」と言っていました。が、味覚も変わってくるんですね。

佐 血液の流れや内臓の働きもよくなり、自律神経やホルモンのバランスも整ってくるから感覚が敏感になります。私はヨガをはじめてすぐ、お肉を食べたくなくなりました。体が自分に必要なものを教えてくれるような感じでした。

「食生活日記」をつけて1週間ごとに見直してみるのもいいと思います。

鳥 普段は食事と心身の関連を意識しないとあります。でも「食生活日記」をつけていると「こういうときに、こんなものを食べたくなるんだ」と自分の食の傾向に気づくこともできます。

佐 食事も誰かに与えられてばかりではなく、自ら意識的に創意工夫したほうが、楽しいですよ。そして知識だけに頼らず、感覚を大切にしたいと思えます。何を食べるか、自分自身で納得して選び取っていくこと。それは食だけではなく人生すべてに言えることですね。