

臨床心理士が伝授する 食べすぎないコツ

「つい食べ過ぎてしまった…」は「意志が弱いから」という精神論ではなく、『工夫』によって改善できるものです。

よく噛んで、早食いを防ぐ方法

👑 一口入れたら箸を置きましょう!

👑 利き手と反対の手で箸を持ちましょう!

- ・満腹感を感じるまでに20分ほどかかります → 早食いを控える
- ・よく噛むことによって満腹中枢は刺激されます → 『一口30回噛む』
- ・数えるのが面倒な人は『ペースト状になるまで噛む』

見た目の活用

👑 錯覚 右下図の真ん中にある2つの丸の大きさはどう見えますか？

実は、2つの丸は同じ大きさです。左の方が大きく見えると思いますが、周りにあるものの大きさと錯覚が起こっています。「大きさの対比効果」と言います。

この錯覚を利用します。

- ・ **小さい器に盛ると量が多く感じられる**
- ・ 同じ量を食べても小さい器に盛った方が**満足感が得られます**

👑 色彩心理学

青や紫などの寒色系の色は**食欲を抑える**効果があります。

- ・ 食器や箸を**寒色系**のものに変える
- ・ **寒色系**のテーブルクロスやランチョンマットを敷く

間食のやめ方

「口さみしい」「小腹がすいた」は**まぼろし**のようなものです。

5分やり過ごしてみましょう。その方法として

**口さみしいは
まぼろし~!**

- ・ 人と会話する
- ・ 窓を開けて外の空気を吸う

それでもうまいかない場合については...次の機会に提案します!

次号4月です

糖尿病
凡版

令和二年二月版(隔月発行)
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

担当
臨床心理士