

ホルモンバランス
編

2023年3月20日更新

食べるだけで幸せ☆☆☆
バストアップ中の
フォーカスイーティング



みなさま、こんにちは!

ユニ子です!

これまでの
ホルモンバランスのテキストでは

- ・ 食べる順番を意識すること
- ・ 良く噛むこと
- ・ 必要な水分を取ること

の3点が大切!

とお伝えしたの
を覚えていますでしょうか😊?

この3つの中で、
特に意識をするのが難しかったのが
【良く噛むこと】
だったのではないのでしょうか?

子育てしながらの食事や、
仕事の合間のお食事だと、

どうしても早食いになってしまって
習慣を変えていくのが難しい方も
多かったかと思います。

そこで今日は、
より細グラマラスボディを
作っていくために大切な

心から満足できる食事法
をお伝えしていきます！

「脳にとって、食=快樂」です。

なのですが…

ついつい食べ過ぎてしまう方に多いのが

**テレビを見ながら適当に食事をしたり、
早食いをして、かきこむようにご飯を食べたり、
食べたらずるといふ罪悪感のまま食べたり…**

こうやって、

**心から満足する食べ方を
していないんです!!!**

きっと心当たりがある人もいるはず…!!

そこでやるべき手法を

お伝えしようと思います😊💡

それは・・・

フォーカスイーティング



です✨💡

フォーカスイーティングとは、

「**食べる**」という行為そのものに**注意**を向け、
食事を**心の底から楽しむ**事で、
満足感をUPさせる方法です!

もう少し、詳しく説明すると...

フォーカスとは、
”**集中する**”という意味です。

ポイントは、
五感を使って、食べる事です!

食事を、五感を使って、本気で楽しむ事によって、
いつもの食事が**3倍も美味しくなり**、
満足感も3倍になります!

どうということ!?

それだけで効果あるの??

きっと、「五感で味わう」
なんて言われたところで、
これを聞いただけでは、

**「そんな事しても、
暴食が止まるなんて信じられない!」**
そう思いませんでしたか？

正直、私も、そう思っていました(笑)

ただ、実践していったらわかります。
半端ない効果があるという事を…!

具体的なお話をすると…

【そもそも**五感**を使って食べるとは?】

●**視覚**:食べ物につや、色、姿、形、盛りつけなど、
外見を目で味わう

●**聴覚**:サクサク、パリパリと歯触りや歯ごたえのある音を耳で味わう

●**嗅覚**:食べものから香る、美味しい匂いを鼻から味わう

●**味覚**:甘い、辛い、酸っぱい、苦い、しょっぱいなどを舌で味わう

●**触覚**:ザラザラ、サクサクなどの舌ざわりを味わう

同じ食事なのに満足度3倍✨

「フォーカスイーティング」

6 STEPS

Step1 食事を綺麗に机に並べる



まずは、しっかり机の上に
準備した食事を綺麗に並べてください!



「お腹空いてきた!!!食事の時間だ~!
今日も美味しそうだな~!」

と感じてみてください♡

Step2 食べ物の外見を じっくり観察する



見た目の色、形などに
注意を向けてじっくり観察します😊



「何を食べようとしてるんだっけ？
今から、私は、目の前の白ご飯を食べるんだ！
真っ白で、一粒一粒お米も立っていて、
すごく美味しそう~!!」

Step3 呼吸に注意を向ける



ゆっくりと呼吸を数回し、
食べものの匂いを嗅いでみてください♡



**「すー!はー!(呼吸)
うーん!炊きたての美味しそうなご飯の匂い!
よだれが出てきた!早く食べたい!」**

Step4 口の中に食べ物を入れて、 舌の上に乗せ、 舌触りに注意を向ける

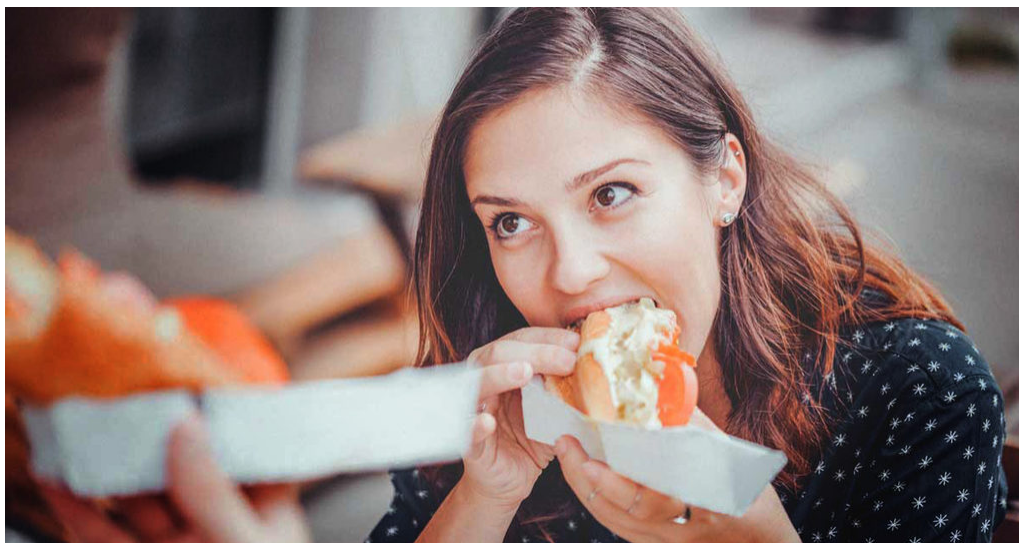


舌の上に乗せ、
舌触りに注意を向けてみましょう♡



「パクっ！ ご飯がふわふわで
舌にのせたときに、甘みが伝わってくる！
今日もいい炊き加減だなあ!!」

Step5 食べ物を噛んでみる 感触や味に注意を 向けて、味わう



「もぐもぐ…!わあ!
ご飯が噛むともちもちで
最高に美味しいなあ~!」

Step6 味の感想を口に出す



「今日の炊き加減最高~!!
おかずともすごく合っていて、
美味しすぎた!!幸せだったー!!」

これが、
“フォーカスイーティング6STEPS”!
です！

何だか、
面倒くさそうに見えますが、

これだけ、
食べるという行為には、
たくさんの工程があるんです✨

忙しい日々を過ごしている私たちは、
意識をしないと、
「なんとなく食べてしまう」のです。

「食べても食べても、満たされない！」
というときは、

今まで、食べる事に
本気じゃなかったから、
満足感を得られなかっただけ
かもしれません💡

何だか、馬鹿らしくも聞こえますが、
”フォーカスイーティング”は、
実践していったコツさえを掴めれば、
かなりの効果を感じられるので、

まずは、騙されたと思って、
やってみてくださいね😊!

いつもの食事でも、驚くほど、
満足感を感じられるようになります!

Q & A

**Q:フォーカスイーティングって、
いつやるんですか？**

A:もちろんいつでも！

食事するときは意識してみてください！

「食べるの大好き!!」と言ってる人ほど、

意外と、適当に食べていたり、

罪悪感のまま食べてしまって、

「心から満たされてない」

っていう人がほとんどです。

そこで、3食の普段の食事でも、

できるだけこの

フォーカスイーティングを意識して、

「五感で全力味わって」食べてみてくださいね！

きっと、今までの何十倍も
食事を美味しく感じられるはず!!!

**Q:友達や家族の前だと、
STEP6の「味の感想を口に出す」
ができません。**

A:心の中で言ってみましょう！

何より大事なものは...

「心の底から味わった食べる」ということです！

その本質が同じなら、
口で出さずに心の中で言っても
もちろんOKですよ~!!!

Q:フォーカスイーティング、 意外と難しいです。

A:一番初めは、ちょっと難しい...
と感じる人も確かにいると思います。

ただ、それは心配ご無用です！

そりゃ、バストアップに限らず、
初めからできる人はほとんどいないので

日々の食事で、
フォーカスイーティングを意識していけば、
自然とできるようになってくるので、

まずは、

「ゆっくり、全力で味わって食べる!」
ということを特に意識してみてくださいね!!

今日の 細グラマラスワーク(宿題)

フォーカスイーティングを
意識して食事をしてみて!

どんなことを感じられましたか?
感想を教えてください!

ぜひオープンチャットで
シェアしてくださいね♡♡

今週も素敵な週にしていきましょう♡