

### みなさま、こんにちは!

ユニ子です!

「無性に甘いものが食べたくて仕方ない」 「今日はジャンキーなものががっつり食べたい」 「激辛なものでスッキリしたい」

そんな"気分"で 今日食べるものを決めることはありませんか??

それも何日も連続して 同じようなものが食べたくなる ことはありませんか??

**食の好みや味の偏り**には **精神状態=メンタルとの深い関わり**があります ?

これまでのコラムでは、 味と臓器のつながりや臓腑にまつわる 感情のお話をしてきましたね**♡**  今回は、

**食事と精神の関係、 食欲や味覚を安定させるための メンタルの整え方**をご紹介していきます**△** 

食欲コントロールを しっかり行いたい人にもおすすめです ♀ **☆** 

### 食事と精神の関係



私たちは毎日食事をしますが ほとんどの方は、

その食事内容を ご自身で選んでいるかと思います。

給食や社食、 家族が作ってくれるものであっても、 無理やり口に入れられるわけでなく、 自らそれを選び食べています⊖

この「自ら選び食する」食事が 自らの体を作り精神を司っています ?

### 食べすぎる時のメンタル



#### 寂しさを埋めたい

メンタルが不安定な時こそ、 無いものに目を向けがちです。

「○○さんと比べて△△が無い。」 「あの時□□してくれなかった。」 など、 ぽっかり穴が空いたような その隙間を手軽に埋めれるもの・・・

それが「食事」です。

そして、

"もう食べられない!!"

そう感じるまで胃袋に詰め込むことで、 物理的にも"満たされ"て 幸せホルモンが一時的にたくさん出る為、

本当の食欲による欠乏感でなくても とても満たされた気持ちになるのです?

寂しさを感じる欠乏感

 $\uparrow \downarrow$ 

食で気軽に満たせる満足感

この落差を「快楽」と感じ、 【食べすぎる】を繰り返してしまうのです。

食べすぎる、 食欲コントロールで悩んでいる方は 自分の「寂しさ」に向き合ってみましょう。

生まれてからこれまでに感じた 孤独や寂しさを癒してあげることで、 食事に依存することなく楽しむことができます**☆** 

### 食べられない時のメンタル



#### ・自分を認めて欲しい、自分を見て欲しい

極端に食べない、 食事を拒否したくなる時は

その行為をすることで自分が存在していることを 他者に知らしめたかったり、

自分のことを認めて欲しいことが多くあります。

### **「失恋して食事に手をつけられません」** というのも

相手を失った欠乏感より 依存した恋愛をしていたからこそ、

「私を見て欲しかった」 心のどこかでは 「私のこと、少しは心配してくれるかも」 という心理が隠されていることが多くあります。

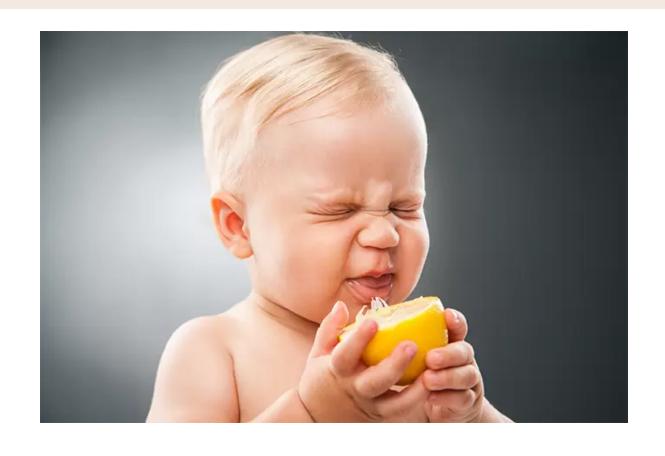
#### 食べられない時は

- ・自己信頼ができているか?
- ・他者に依存しすぎていないか?

という所と向き合ってみると 食事が楽しめるかもしれません**☆** 

### 味に偏りがある時のメンタル

## とにかく 酸味のものが食べたい



◆怒りのコントロールができない、
感情のベクトルが自分にばかり向いている時

怒りやストレスが過剰にかかる時、 影響が出るのが

目の疲れ、乾燥、頭痛、肩こりなどの不調です。

これらは全て怒りの不調とも言われ

- ・あの人のせいでイライラする
- ・○○が起こったから怒りを覚える

など、怒りの感情が全て 自分以外の外側からの要因と 思い込みがちな時に起こります。

## 苦いものが食べたい コーヒーがやめられない



◆ハッピーこそが正義♪と思い込んでいる、
本質から目をそらし快楽に溺れている時

コーヒーやビール、タバコなど 嗜好品と呼ばれるものは "苦味"を伴うものが多いです ?

#### 苦味=喜びの味

とされていますが、

この味がやめられない、 過剰に摂取したくなる時は

キラキラ思考が先行していて

**現実から逃避したい場合が多い**と言われています

(お酒はまさに現実逃避で飲む人も多いですよ ね・・・)

## とにかく甘いものを たくさん食べたい時



◆答えがないことに何時までも悩み続けている、<br/>
趣味=悩むこと、依存したい気持ちがある時

栄養的にみると現代型の栄養失調の人が 特に甘いものを過剰に欲しますが、

#### 感情面から見ると

- ・悩みが大きい
- ・趣味のように悩んでいる
- ・何かに依存したい

ことがあります。

甘味には

- ☑体をゆるませる
- ☑疲労回復
- ☑体を温める

作用があり、**癒しを求めて甘味を欲します**。

## とにかく 辛いものが食べたい時



◆悲しみに蓋をしたい時、

孤独感を強く感じる時。

辛いもの=陽の味の象徴です。

悲しみが強い時、孤独を感じる時に、 それを吹き飛ばす陽の強さ (辛い味)が欲しくなります。 寒い地域で辛いものがよく食べられるのは 陰陽のバランスを取るためとも言われており、 体質・思考ともに陰に傾いている時と言えます。

## 塩辛い味が たくさん食べたい時



◆自分の殻にこもっている、
外の世界との壁を自ら作っている時、
周りの意見が聞こえない時

塩辛さとはミネラル類も含む味とされています。

ミネラルが不足すると

- ・他人を信用できない
- ・自分だけしか信じられない

といった行動を起こします。

表面上は、人に悩みや 仕事のヘルプが出せない、 なかなか言い出しにくい といったお悩みが多いのですが、

この味を強く欲する場合は、 **潜在的に他者への信頼が極度に低いことが多い** と言われています **?** 

## メンタルを 整えていくには?



上記を見ていただいてもわかる通り 食事と精神の関係はとても深く、

メンタルを整えるには 食事を整える必要がありますし、 食事を上手くコントロールするには メンタルを整える必要があります。

「食事」と「精神」は表裏の関係なのです 😌 🦓

# 食べすぎる,食べなさすぎる 時の対処法



△寂しさの根本を書き出してみよう。

自分がどんな時に寂しさを感じるのか? どんな気持ちになると依存したくなるのか?

を箇条書きにして書き、客観的視点を持つ。 そして、今からできることを書き出すと良いです?

#### 例)

#### 出来事:

彼氏が構ってくれなくて寂しい

- →昔から親が忙しくて一緒に過ごす時間がなく寂し かった…
- →孤独感、家族愛が感じられないと寂しいと感じているのかもしれない

#### 今からできること:

自分から積極的にコミュニケーションをとってみよう

このように

自分の感じた感情と食欲を切り離して、

まずは考えることで

食べること、食べないことへの

### 味に偏りがある時



基本的には欲する味は **体にとっても必要な味です。** まずはその質にこだわりましょう!

#### 例)

甘いもの:砂糖やブドウ糖液糖

→黒糖や蜂蜜、果物に変える

塩辛いもの:精製塩

→天然塩に変える

体質改善には 食事改善がつきものですが、

食事に偏りがある人は 自分のメンタルを整える方が 上手くいきやすいです ♀ <del>↓</del>→

一人で行うのが難しい場合は オープンチャットを活用したり、 信頼できる人がいる場合は上手く相談しながら 整えていきましょう♪

## 今日の

## 細グラマラスワーク(宿題)

それでは最後に宿題です!

あなたはよく食べたくなる味 (酸っぱいものや辛いものなど) や、

食欲が止まらなくなるor 食欲がなくなるなど 思い当たる出来事や味覚がある人は

オープンチャットにぜひ書いて 教えてくださいね**♡**▼

今回も最後までお読みいただき ありがとうございました**▽**