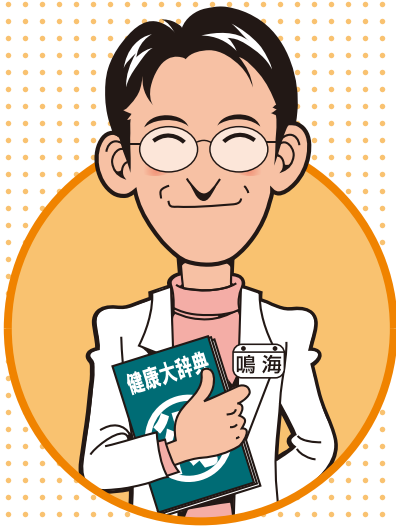


# 健幸タイム



健康で長寿な人たちの食習慣には「腹八分目」という共通点がありました。今回は「腹八分目」のコツを紹介します。

## 健康・長寿を実現する「腹八分目」

健康で長寿な人に共通する「腹八分目」という習慣があります。

健康長寿の理想像として人気者だったきんさんぎんさんも、茶碗七分目に装ったお粥をひと口残し、常に腹八分目をこころがけていたそうです。

「腹八分目で医者いらず。腹六分目で老いを忘れる。腹四分で神に近づく……」

（ヨガの教義）  
「人は食べる量の四分の二で生きていく。後の四分の三は医者が食う」  
（エジプトの遺跡から発見された言葉）

先人たちが遺した言葉からも、少食の効用がわかりますね。

「満腹まで食べずに、空腹感がなくなったら箸を置く」ということがたいせつなのです。

「良いことなのはわかっているんだけど、なかなか難しいよね……」

その気持ちも、よくわかります。でも、そんな方も心配ご無用。

「腹八分目」を無理なく実行できるコツを紹介しましょう。

### 腹八分目でも満足するポイント

・大皿から直接取って食べずに、都度小さめの皿に、少なめに盛る

様々な実験から、皿に盛りつけた量の四分の三が消費される、というデータが出ています。つまり、入れ物の大きさによって食欲も変化するということです。大皿からではなく、小さめの取り皿に少量ずつ盛りつけるようにしましょう。

### 意識的にひと休みする

ひと口ごとに箸を置いたり、必要なものを手の届く所から離したりすることで、少し時間をかけることを意識します。「満腹中枢」が満腹を感じるまでの時差を縮めることができます。

### 野菜類から食べ始める

血糖値が穏やかに上がるため、生活習慣病の予防にもなります。

### なるべくゆっくりと、よく噛んで食べる

よく噛むことは、栄養素の消化・吸収を高める、脳の血流がよくなる（記憶力の向上や認知症の予防）肥満予防などの効果があります。お勧めは、ひと口につき30回以上噛むことです。

### 気の合う誰かと一緒に食べる

誰かと話をしながら食べると、気づかぬうちに食事量は減少しています。会話を楽しんでいくうちに、満腹中枢との時差が縮まるようになります。

### 「腹八分目でも満足するコツ」

- 1 大皿から直接取って食べずに、都度小さめの皿に、少なめに盛る
- 2 意識的にひと休みする
- 3 野菜類から食べ始める
- 4 なるべくゆっくりと、よく噛んで食べる
- 5 気の合う誰かと一緒に食べる

こうした食生活が習慣になると、睡眠の質が変わり、肌もきれいになってきます。

「腹八分目」は、からだでもこころも驚くほど軽くなる、健康長寿の秘訣なのです。

参考文献

「あなたに贈る食の玉手箱」星澤幸子 鳴海周平著（ワニブックス）

## 鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。札幌光星高校卒。幼少の頃から可愛がってくれた曾祖母への思いから、ヒーリングや予防医学など、心身を癒す健康法・養生法を学ぶ。現在、株式会社エヌ・ピュア代表として、こころとからだを癒す本物製品の研究・開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を連載やラジオ、WEB、書籍などを通して発信している。著書に「健康の基本～心と体を健康にするカンタン習慣63」「あなたに贈る食の玉手箱」（星澤幸子氏との共著）「医者いらずになる1分間健康法」（帯津良一氏との共著）（すべてワニブックス）がある。

エヌ・ピュア公式サイト

<http://www.npure.co.jp/>

鳴海周平オフィシャルサイト

<http://narumi-shuhei.com/>

10年以上「医者いらず」状態を継続中の健康エッセイスト鳴海周平氏が、1分間で誰もが簡単に実行できる選りすぐりの健康習慣を紹介。その驚きの効果を、ホリスティック医学の第一人者である帯津良一医学博士がわかりやすく解説します。全項目わかりやすいイラストつき!! たった1分間で、一生モノの健康が手に入ります。

### 【本書で紹介している17の健康習慣】

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. 顔をこする → 内臓が元気になる     | 10. ワカメ体操 → 全身のバランスが調う  |
| 2. 耳をひっぱる → 心身が元気になる    | 11. 首を温める → 免疫力がアップする   |
| 3. 指でヨガをする → 痛みや不快が和らぐ  | 12. 日記をつける → 自律神経が調う    |
| 4. 口元をゆるめる → 疲れやダルさがとれる | 13. 他者と触れ合う → 幸せホルモンが出る |
| 5. 胸に手を当てる → 生命力がよみがえる  | 14. 朝日を浴びる → 快眠になる      |
| 6. 足全体をもむ → 不快な症状が和らぐ   | 15. 五感を意識する → 脳とからだが若返る |
| 7. 足ふみをする → 血糖値が下がる     | 16. 空を見上げる → 心身が自動修復される |
| 8. お腹をもむ → 快便・免疫力アップ    | 17. 笑う → 健康長寿が実現できる     |
| 9. 呼吸を意識する → 自律神経が調う    |                         |

全項目わかりやすいイラストつきです。

大好評3刷!!



発行：株式会社ワニ・ブラス

定価 830円+税

『医者いらずになる1分間健康法』