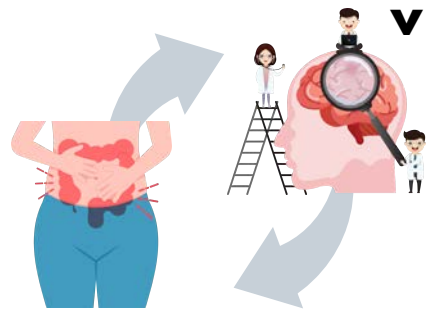


腸脳相関

～食事と心の良い関係～



いま食べているものがあなたの
10年後のカラダをつくる

料理研究家コウケンテツさんとsajiのコラボレーション（イカスミのハンバーガー）

✓ 緊張するとお腹が痛む

人はストレスを感じると、脳から腸に信号を送り、胃の不快感や便秘、下痢などを引き起こすことがあります。また、逆に腸内環境が悪いと、それが脳に影響して、不安やうつ状態などの精神的な問題を引き起こすこともあります。

心身の疲労

自律神経の乱れ

食事の乱れ

もしも、食事でメンタルヘルスを安定させようと思うなら、感情に左右されるような食べ方をやめて、意識的な食べ方が重要です。

意識的な食事



マインドフルイーティング

✓ 腸こそ『自律神経』を左右する！

腸には脳に次いで1億以上の神経細胞があり、これは脊髄や末梢神経系より多く、脳とは独立して自らの判断で機能しています（自律神経といわれるゆえんです）。つまり本来腸は脳からの信号を待つことなく消化吸収排泄の重要な機能を果たしており、新生児期の脳（無力な脳）でもなんら問題なく腸管機能が保たれていることを考えると妥当なことと思えます。

編集後記

今日何を食べてどんな環境で食事をしたのか？ 思い出す食事の色は何色でしたか？ 味わえましたか？ 日頃、無意識で作業的に行っている食事から意識的な食事に変えてみてください。まずは、今夜だけでもマインドフルイーティングいかがでしょうか。

※繰り返す腹痛や便通異常などは医療機関受診を！

✓ 知ってますか？ 五味 五色 五感 五法。



生（切る）

揚げる

煮る

蒸す

焼く

日本料理はもちろん、適温／適材／適量など5適を加えたものがまさに薬膳の文化にもあります。季節や食材の調理法、見た目の美しさなどを考えながら料理が作られこれらを食べる際にも感じることで腸にも脳にも良好な働きをもたらします。

マインドフルイーティング