

輝

かがやき

63
Jan.20.2025

「わかっているけど 食べ過ぎてしまうのはなぜ？ ～習慣を変えられないときの ヒントをお伝えします」

株式会社玄米酵素 医療連携推進室主任

公認心理師・管理栄養士・ヘルスカウンセリング学会公認健康心理療法士

西川 範彦

手軽で気軽なお惣菜

マイクッキング Vol.55

札幌市の料理教室「料理日和」 遠藤 美貴



「わかっているけど 食べ過ぎてしまうのはなぜ？」 ～習慣を変えられないときのヒントをお伝えします」

株式会社玄米酵素 医療連携推進室主任

公認心理師・管理栄養士・ヘルスカウンセリング学会公認健康心理療法士

西川 範彦



〈プロフィール〉

西川 範彦 (にしかわ のりひこ)

昭和 51 (1976) 年大阪府生まれ。
大阪府立看護大学 (現大阪公立大学) 医療技術
短期大学部臨床栄養学科卒業。
筑波大学宗像恒次名誉教授に師事し SAT 療法
(心理療法) を修得。

11 年間の人工透析クリニック、がん診療拠点病
院での勤務をする中で、西洋医学のみの医療で
は十分でないと感じ、平成 23 (2011) 年 4 月に
(株) 玄米酵素入社。ストレスとの上手なつきあ
い方について発信している。

わかっているけど 食べ過ぎてしまうのはなぜ？

私は現在、公認心理師として心理カウンセリングを、管理栄養士として食事指導を担当しております。以前、11 年間医療機関での栄養指導も経験してきました。その際によく経験していたのは、指導やアドバイスだけでは、食行動が変容しない方が少なからずおられるということです。

では、まず食行動に限らず、わかっているけどやめられないメカニズムについてお話しします。



わかっているけどやめられない行動の例

- お酒やお菓子・食事をとりすぎてしまう。
- タバコを吸い過ぎてしまう。
- ゲームやスマホを長時間やめられない、頻繁に見てしまう。
- ギャンブルをやりすぎてしまう。
- 人に当たってしまう、怒鳴ってしまう。

このような行動の際、脳の中で何が起きているかといいますと、ドーパミンという快感を感じる物質が分泌されています。お酒を飲んだり、食事をしたりすることで楽しい気持ちになるのは、皆さんも経験されていると思います。人に当たったり、怒鳴ったりすることも快感なのですか？と聞かれるのですが、脳科学ではこれも快感を感じる行動であることがわかってきています。わかりやすく言うと怒鳴る依存症なのです。

※ 〈叱る依存〉がとまらない p50 参照

習慣を変えられない4つのポイント

では、ついついやってしまう習慣を変えられないのはなぜなのでしょう。以下の4点を考えてみたいと思います。

- (1) これまでの自分では「イヤ」とこれまでの自分である方が「安心」の間で葛藤が起こってしまうから
- (2) 脳は過去を通して現在を見ているから
- (3) 自分の感情に気づいていないから
- (4) ストレスの原因に気づいていないから

(1) これまでの自分では「イヤ」とこれまでの自分である方が「安心」の間で葛藤が起こってしまうから

まず(1)ですが(図-1参照)、自分がイヤというのは、自己成長のエネルギーになります。例えば不登校の中学生がいるとしましょう。学校に行けないのはよくないと思いつつも、行かない方が嫌な目に遭わなくてラクということも大いにあります。このとき、行けないのがよくない！(今の自分はイヤ)という気持ちが、行かない方がラク(これまでの自分の方が安心)という気持ちより強くなっていたら、何とかしたい！と自己成長のエネルギーが高まります。これが「決意」なのです。「決意」と似て非なるもの、それは「願望」です(図-1参照)。

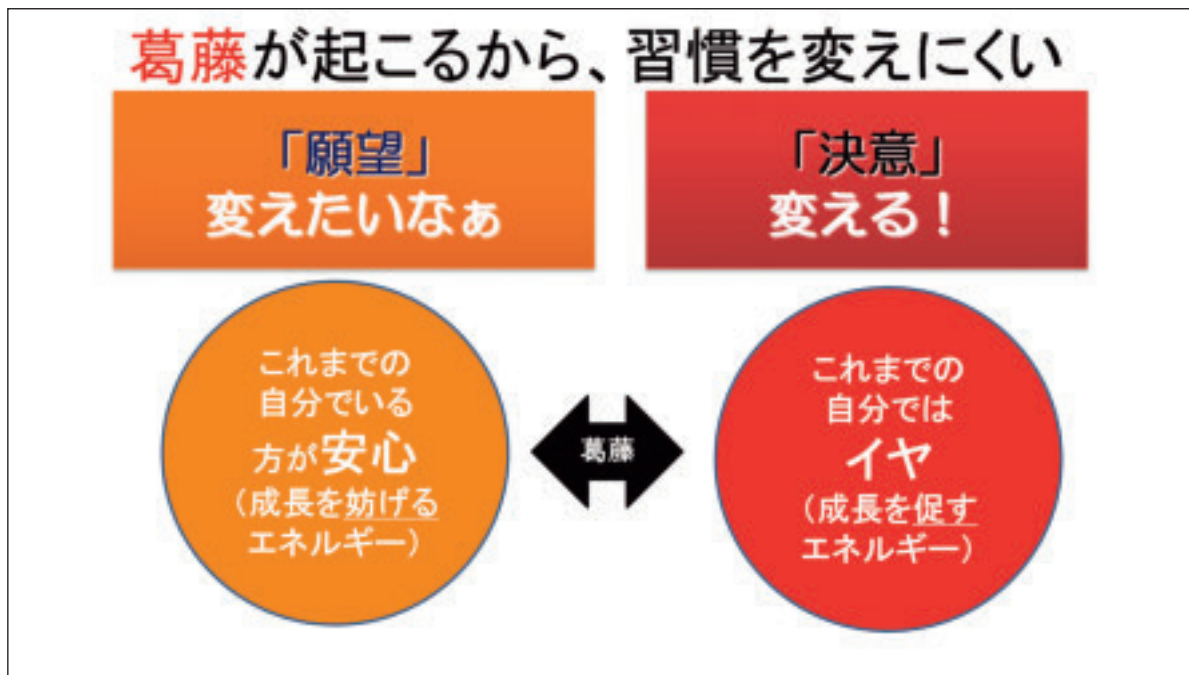


図-1

「変える！」と「決意」すること、これこそが行動変容の重要な入口です。「変えたいなあ」という「願望」では、厳しいかもしれませんが変わることには相当難しいでしょう。

(2) 脳は過去を通して現在を見ているから

次に (2) ですが、例えば、犬に噛まれた経験がある人は犬が反射的に怖くなってしまふ (図-2 参照) ように、脳は過去を通して現在を見る特徴があります。

ある糖尿病の人の事例を一部内容を修正してイメージとしてご紹介します。50 歳代の女性 A さん、ご主人と 2 人暮らし。A さんは糖尿病が悪化しているが、お菓子ををついつい食べてしまう。心理療法で過去の記憶をたどると…、両親が忙しくお祖母ちゃんに預けられることが多かった。お祖母ちゃんはとても厳しく、病気の時だけ優しくったということでした。そして、現在の生活では、ご主人が厳しい方で、でも調子が悪いと心配してくれると、お菓子を食べて血糖値を上げて、心配してもらおうと思ってしまうということがわかってきたのです。ご主人が



図-2

心配してくれると、嬉しい。心配してくれないと、寂しいという感情を感じていることがわかりました。

(3) 自分の感情に気づいていないから

では、ここで (3) なのです。ご自分の感情に気づいていることがとても重要です。上記の糖尿病の女性の場合、私の質問で嬉しい・寂しいという感情に気づかれたわけです。

感情について解説いたします。感情は、楽しい・心配・恐怖・嫌悪感・自己嫌悪・憤り・寂しい・孤独感・しんどいなど、挙げだしたらきりが無いほど多くありますが、大きく分けて 5 つに整理されます (図-3 参照)。

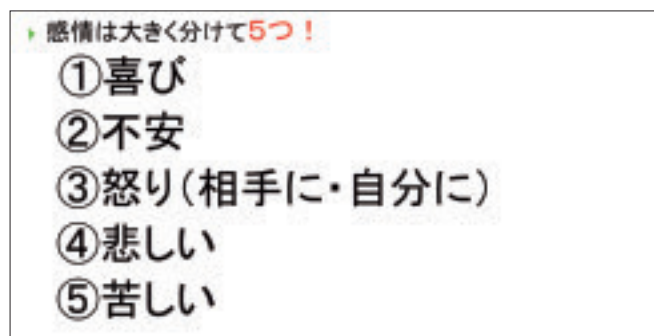


図-3

習慣を変えられないとき、感情が隠れているものです。

わかっているても、

- ・お菓子、お酒をやめられない・減らせない
- ・タバコをやめられない
- ・スマホ、ゲーム依存をやめられない
- ・ギャンブル依存をやめられない
- ・感情的に怒鳴ることをやめられない

とき、「(喜びを除く) 不安、怒り、悲しみ、苦しみ」どの感情を紛らすためにやっているのでしょうか。

図-3の5つの感情を覚えていただいて、〇〇の感情を感じているかと自覚してみてください。まずは、感情に気づくだけでよくなる場合があります。

(4) ストレスの原因に気づいていないから

さらに(4)ですが、感情に気づいてもまだ改善されない場合、ストレスの原因に気づくとよいです(図-4参照)。ひとつずつみていきましょう。

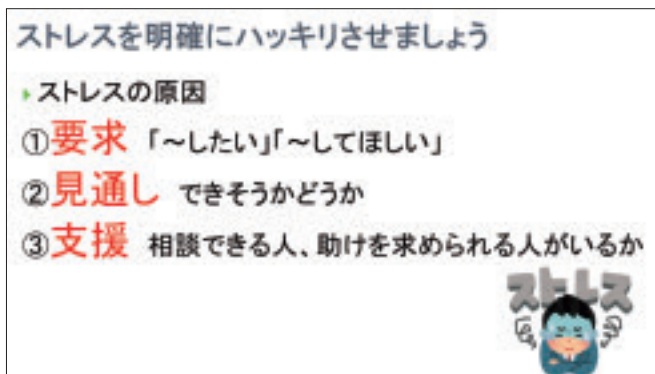


図-4

まず「要求」について。「～したい」あるいは「～してほしい」という「要求」があって、それが満たされないからストレスは生まれるのです。

「要求」のところにストレスの原因があるとする、以下のような対策を試みてください。

- 「～したい」ことをやる、我慢しない
- 思っていることを言う、我慢しない
- 「～してほしい」という期待に応えすぎない

- 無理なときは無理と伝える

次に「見通し」について。解決することができそうかどうかです。

「見通し」のところにストレスの原因があるとなれば、以下のような対策はいかがでしょうか。「見通し」が立たないとストレスを感じますので、立つように行動することです。

- どうすれば見通しが立つのか考える
- 何が不安なのか書き出してみる
- まず動き出してみる、人に聞いてみる

さらに「支援」について。相談できる人や助けを求められる人がいるのか、すぐに思いつくのかです。

「支援」を自然と求めることができる人は、一人で抱え込むことが少ないのです。心身の不調を抱えやすい方は、一人で我慢強く頑張っていることが多いものです。

「支援」のところにストレスの原因があると思った場合、以下はいかがでしょうか。

- 困ったらAさんに相談する
- 夫・妻・親に助けを求める
- 困ったとき、助けてくれるBさんの存在がある(普段から関係性を作っておく)

逆に「要求」「見通し」「支援」がうまくいかず、ストレスを溜めやすい人の特徴は

- ・「～したい」ことを我慢する
- ・「～してほしい」期待に応えすぎる
- ・見通しを立てずに妄想している
- ・不安が強すぎて、見通しが立てられない
- ・助けを求めず一人で頑張ってしまう
- ・困っても相談しない

ということになります。

イメージの力は凄いんです!

ここまで、(1)～(4)の対策を紹介してきました。これらを知ることで道が開けていく方々はそれでよいのですが、まだやはり解決しない方はおられるかと思います。

ここまでの対策として感情やストレス源に気づくだけでは難しい場合、これは過去の記憶に囚われて

しまうからなのです。

このような時は、私が修得しております、筑波大学・宗像恒次名誉教授開発のSAT療法（心理療法）の出番です。SAT療法では記憶イメージを良好なものに書き換えませんが、脳科学では、記憶を書き換えることができるということがわかっています（図-5）。

脳は「体験」と「想像」の区別がつかないので、クリーブランド・クリニックの研究では、筋トレで30%筋肉をアップさせたのに対し、筋トレのイメージトレーニングでも16%アップしたと報告しています。これって凄くないですか。筋トレをせず、イメージでも筋肉が増えたのです。

過去には戻れないですし、事実は変えられませんけれども、脳内の記憶イメージは変えることができ

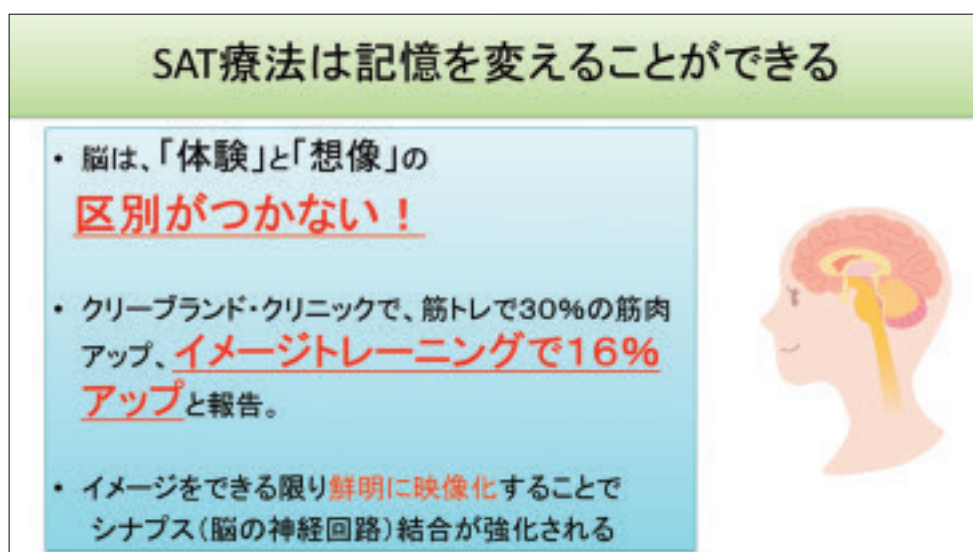


図-5

るのです。

先ほどの糖尿病の女性 A さんの話に戻ります。両親が忙しく、お祖母ちゃんに預けられることが多かったのです。お祖母ちゃんはとても厳しく、病気の時だけ優しくだったということでした。この方に SAT 療法で書き換えた記憶は、お祖母ちゃんに「病気のとき以外でも、優しくしてほしい! 普段のお祖母ちゃんは怖い」と言えた記憶です。実際のカウンセリングでは、何段階か経てこの記憶に変換していますが、ここは省いておりますことを御了承ください。

こうなると、脳は過去を通して今を見ているので、現在の世界では、ご主人に「本当は、私寂しいの。何でも話し合えたら嬉しいな。」と言えたの

でした。そうすると、寂しさを紛らすためにお菓子を食べ過ぎてしまう必要がなくなってくるわけです。この方は自然と血糖値が下がっていきました。

この SAT 療法に関しましては、

玄米酵素 SAT

Q 検索



と検索いただくか、右の QR コードからご覧ください。

今回の話が一つでもヒントになっていただけましたら幸いです。感情やストレスの原因を把握するには、ご自身の内側の声に耳を傾けることが大切です。理性だけでなく感性の部分ですね。お一人で抱え込まず、頑張りすぎず、信頼できる人たちと助け合って楽しくお過ごしください。

YouTube では、多数の動画を公開しています。

各タイトルで検索、もしくは、QR コードを読み取りいただき、ぜひご覧ください。

「公認心理師・西川範彦の心と食の解説」



「和みのヨーガインストラクター・管理栄養士によるワンポイントレッスン」



マイクッキングVol.55

手軽で気軽なお惣菜

一般財団法人 食と健康財団 理事・管理栄養士

札幌市の料理教室



料理日和
ryouribiyori

「料理日和」 遠藤 美貴 (えんどう みき)



令和5年度家庭料理技能
検定1級文部科学大臣賞
を受賞されました。

初心者でも安心して学ぶことができ、日々の料理がもっとおいしく、ますます楽しくなるマンツーマンレッスンは、海外からのお客様も！ 教室では、定番の家庭料理の他、旬の食材を楽しむ季節の手仕事なども紹介しています。料理教室に関するお問い合わせは、info@ryouribiyori.comへ！

あれこれ忙しい毎日の中で、食事の時間はもっとやすらぐひと時になっているでしょうか。食事の支度はどうでしょうか。忙しい生活の延長上にあり、面倒でしょうか。

ちょっとコンビニに行けば、既に調理済みのお弁当やお惣菜があり、レンジでチンするだけの冷凍食品も豊富です。スマホをみながらフードデリバリーのメニューを選んでみると、どれも魅力的でつい時間を忘れてしまいます。栄養バランスが心配ならばサプリメントが補ってくれて、その方が効率的でしょうか。

そうになると、料理は片づけなければならない家事のひとつにしかならないかもしれません。少し料理のいいところを思い出してみませんか？

自分（家族）好みの味付けにできる。
食べる人のことを考えて、量や内容を考えられる。
材料と対峙したときに、それを知ろうという想像を巡らせることができる。
発想力が掻き立てられる。
段取りを考えていると、余計なことを考えなくていい。
切るなどの単純作業のときは、気分転換になる。
煮炊きしている時間、ずっといい匂いに包まれている。
料理ができたときの達成感！
上手にできたときの充実感！
料理をすること自体、とても楽しい。

料理をする時間がないくらい忙しい毎日を過ごしているかもしれませんが、気分転換のひとつとして料理を楽しむ時間をつくってみてはいかがでしょうか。

今回は、鍋に入れればできる、市販の調味料で簡単にできる、不足しがちな栄養素もとることができる簡単なレシピをご紹介します。



ひじきとえのきの旨煮

材料 つくりやすい分量

ひじき 1パック
(13g~15g 程度のもの)
えのき茸 1パック
しらたき 小1パック
(100g)
しらす干し 小1パック
(20g)

A

砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
水 300ml

作り方

- 1 ひじきをボウルに入れてさっと洗い、水で戻す。えのき茸は、半分~1/3の長さに切る。しらたきはえのき茸と同じくらいに切る。
- 2 鍋に1としらす干し、Aを入れる。
- 3 火にかけてふたをする。沸騰してきたら弱めの中火にして、15分~20分煮る。

栄養価 (約6人分として1人分)

エネルギー : 31Kcal
たんぱく質 : 2.0g
食塩相当量 : 1.1g

鉄 : 2.2mg
カルシウム : 56mg
食物繊維 : 1.8g
ビタミンD : 1.7μg



おからサラダ

材料 2名分

おから 70g
 にんじん 40g
 れんこん 40g
 小松菜 1/2 パック

A

ポン酢しょうゆ 大さじ 2~
 油 大さじ 2~

※ポン酢しょうゆが無い場合※

しょうゆ 小さじ 2
 米酢 大さじ 2
 砂糖 小さじ 2
 油 大さじ 3

作り方

- 1 フライパンにおからを入れて、からいりする。
- 2 にんじんとれんこんは薄いいちょう切りにして、竹串がすーっと刺さるまで茹でる。小松菜は3cmの長さに切り、さっと茹でる。野菜の水分を十分にきる。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
(ポン酢しょうゆが無い場合は、※の無い場合の調味料を混ぜ合わせる。)
- 4 ボウルに1のおから、2の野菜を入れて混ぜる。3を加えてまんべんなく混ぜる。

栄養価 (1人分)
 エネルギー: 198Kcal
 たんぱく質: 4.0g
 食塩相当量: 1.2g
 食物繊維: 6.3g
 鉄: 1.6mg
 VA (レチノール当量): 274μg



ツナとキャベツの蒸し煮

材料 つくりやすい分量

キャベツ 1/4 個 (350g)
 ツナ缶 1 缶
 しょうゆ 大さじ 1 と 1/2
 ゴマ油 大さじ 1/2

作り方

- 1 キャベツは4cm~5cm程度の大きさに切り、ばらばらにほぐして鍋に入れる。
- 2 ツナ缶は汁ごと1の鍋に入れる。しょうゆとゴマ油も入れてフタをする。
- 3 中火にかけて、10分~15分煮る。
※途中、キャベツから水分があまり出ていない場合は、水を大さじ1~2足して煮る。

栄養価 (約4人分として1人分)
 エネルギー: 124Kcal
 たんぱく質: 6.9g
 食塩相当量: 1.5g
 ナイアシン: 2.7mg
 ビタミン B6: 0.21mg
 葉酸: 95μg
 ビタミン C: 48mg
 たんぱく質もとりやすい1品です!



白身魚とこのこのホイル焼き

材料 2人分

白身魚 (タラ) 2 切れ
 塩 少々
 長ねぎ 1/4 本
 しめじ 1/2 パック
 えのき茸 1/2 パック

A

油 大さじ 1
 酒 大さじ 1
 しょうゆ 大さじ 1/2

しょうゆ お好みで
 レモン、すだち、ゆずなど
 かんきつ類 適量
 水 150ml

作り方

- 1 白身魚に塩をして、そのままおく。
- 2 長ねぎは小口切り、きのこ類は石づきをとり適当な大きさにほぐす。Aで和える。
- 3 アルミホイルをひろげて、2の半量をのせる。その上に魚を置き、残りの2をのせ、アルミホイルで包む。
- 4 3をフライパンに入れて水を加え、ふたをして15分~20分蒸し焼きにする。
※オーブントースターで、15分焼いてもOK
- 5 アルミホイルを開き、かんきつ類をあしらう。

栄養価 (1人分)
 エネルギー: 148Kcal
 たんぱく質: 15.9g
 食塩相当量: 1.7g
 ナイアシン: 4.5mg
 ビタミン B12: 1.0μg
 たんぱく質もとりやすい1品です!



秋の収穫祭と「食と健康」元氣ツアー

令和6年9月26日(木)開催 於) 洞爺健康館 洞爺自然農園 とうや水の駅

- ・良能神社で収穫祭
- ・「食と健康」に関する講座
- ・農園作物と魚介類によるバーベキュー
- ・洞爺自然農園見学

秋の収穫感謝祭と「食と健康」元氣ツアーを開催し、31名の方々にご参加いただきました。当日の洞爺湖町の天候は風が強くてやや心配していましたが、日中は秋晴れの行楽日和となり無事に予定を遂行することができました。

洞爺健康館に着き、まずは良能神社にて収穫祭を行い、自然の恵みに感謝する神事の機会に触れることができました。

次に、食と健康の講演がギャラリーにて行われました。鹿内理事長、続いて、後援の(株)玄米酵素の澤井課長より健康にまつわるお話がありました。



昼食は、海鮮バーベキューを行い、炭火焼きしたサンマやほたて、玄米おにぎり、洞爺自然農園で採れた野菜など秋の味覚を満喫しました。食後は散策したり、温泉に入ったりと思い思いに過ごされていました。去年はあいにくの雨でしたが、今年は洞爺湖を眺めながら食事をするのができてよかったです。また嬉しいことに、昼食で食べた玄米が美味しかったとのことで、健康館で販売中の玄米を皆さんご購入されていました。



次に、洞爺自然農園を見学に行きました。川崎農園長から有機栽培など農業についてご説明がありました。採れた野菜を販売くださり、特に、めずらしい「つるむらさき」(ほうれん草に似た味だが、栄養価は勝る)は試食をご用意くださり、完売するほど人気を集めていました。最後は、じゃが芋のお土産もいただき、皆さん新鮮な野菜に大変喜んでいらっしゃいました。



最後は、とうや水の駅に寄って買い物を楽しみ、札幌へと向かいました。今後も皆さんに、楽しみながら「食」の大切さを学んでいただけるよう計画していきます。

冊子「輝」の閲覧及びダウンロード方法のご紹介

冊子「輝」は、食と健康財団ホームページより閲覧とダウンロードが可能です。バックナンバーにつきましても同様、全号取り揃えております。是非一度、ご覧くださいませ。

アクセスはこちらから！

- ホームページ URL
<https://www.hokkaido-fst.or.jp/activity/kagayaki/detail>
- 検索
食と健康財団で検索

- QRコード
(スマートフォン等で読み取りください)



今、あなたと共に歩む未来の大地を

誰もが生涯健康で活躍できる社会の実現へ

【と き】 2024年10月20日(日) 【と ころ】 かでる2・7 札幌市中央区北2条西7丁目
 【主 催】 一般社団法人北海道健康医療フロンティア
 【共 催】 一般財団法人食と健康財団 北海道フロンティアカレッジ

第1部 講演

昔 胸キュン、今 心不全 命にかかわる心臓病 リスクからあなたを守るため

生活習慣病 死亡原因の第2位 増加の心不全
 さようならも言えない 心臓発作・心筋梗塞 突然死
あなたは大丈夫ですか

息切れ、動悸、疲労感、胸の違和感、不整脈、手足の冷え・むくみ
 過労、ストレス、酒、たばこ、体重増、そして健康経営は

安斉 俊久 氏 北海道大学大学院医学研究院循環病態内科学教室 教授



第2部 元気タイム

さあ 上をむいて歩こう 笑いたくなくても、笑いましょう 免疫力アップ みんな元気に ニッポン

伊藤 一輔 氏 理事 日本笑い学会北海道支部長・医師
 植田 美之 氏 北海道笑ってもいいんでない会運営委員(笑司)



第3部 講演

水 米 大豆 肉 卵 牛乳 魚 小麦 果物 猛暑・紛争 食料危機 明日の食料・農業 北海道に期待するものとは

自給率38% 安心・安全の食生活 健康不安
 安いだけはNO・本物指向(生産者と消費者の絆)・国家戦略再構築
 地域の強い農業・コメの備蓄構想

鈴木 宣弘 氏 東京大学大学院農学生命科学研究科 特任教授



今回及びこれまでの大会の講演録はホームページに掲載していますので、健康生活にお役立てください
<http://www.kenko-iryu.org/>

食と健康財団賛助会員 入会のご案内

～食育を通じた社会貢献を一緒にしませんか？～

食生活の欧米化と食生活の乱れにより、生活習慣病が急増しています。日本人の三大死因であるがん、心疾患、脳血管疾患、更に心疾患や脳血管疾患の危険因子となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などは、いずれも生活習慣病であるとされています。こうした状況にあって、当財団は食品の安全性及び食生活の改善に関する調査研究及び普及啓発や食育等を行うとともに、病気の予防及び健康の増進に寄与することを目的に活動しています。

- ◎ 賛助会員の会費は1口5,000円です。
- ◎ 賛助会員の期間はご入会の月より1年間です。
- ◎ 期限の1ヵ月前に更新のご案内をいたします。

食と健康財団の活動

食の安全・安心、食生活の改善、病気の予防、健康の増進、未来ある子供たちに向けた食育など、全国各地で活動をしています。

学術研究への助成

日本の伝統的な健康食材の機能性に関する調査研究者への支援を行っています。

食と文化フォーラムの開催

食の安全や正しい食生活と健康のあり方について啓蒙するため、学識経験者、専門家を招き、全国各地でフォーラムを開催しています。

フリーダイヤルによる 栄養相談

管理栄養士が食生活や栄養に関する相談を受け付けています。

食と健康 「元氣」ツアーの開催

食に関する健康講座、自然食と有機農産物の賞味・収穫体験を実施しています。

広報誌 「輝」や小冊子等の発行

食品の安全性及び食育・食生活の改善をテーマに広報誌及び小冊子等を発行しています。

以下のお問い合わせ先にご連絡いただきましたら、賛助会員入会のご案内をお送りいたします。

編集後記

昨年は激動の年でした。振り返ると1月1日の能登半島地震に引き続き豪雨災害が起き、いたたまれない年の始まりでした。復興に向けてはまだまだ時間がかかることでしょう。MLBでは日本人のみならず、世界中の人々に勇気と感動を与えた大谷選手のめざましい活躍は誰もが素晴らしいと感じた出来事でした。国内では石破政権下で与野党が日本をどう導いてくれるのか。アメリカではトランプ大統領が再選を果たし世界はどのように動いていくのか。

新年が幕開け、皆様にとって健康で幸多い1年でありますようにと願います。

一般財団法人 食と健康財団 事務局長 田中 宗光

輝 No.63

発行／一般財団法人 食と健康財団

お問い合わせ先

〒001-0012

札幌市北区北12条西1丁目1-1

TEL: 011-736-3000

FAX: 011-736-3003

E-mail: syokutokenkou@hokkaido-fst.or.jp

HP: <https://www.hokkaido-fst.or.jp> 発行日: 2025年1月20日(次号No.64発行は2025年7月20日予定)