

## 特集 マインドフル・イーティングの勧め？

糖尿病協会の機関紙「さかえ」の7月号に特集があり、初めて聞くマインドフル・イーティングという言葉に興味津々読ませて頂きました。マインドフルネスという言葉は、1990年代から2000年台初頭頃にシリコンバレーやニューヨークのビジネスマンで浸透していったもので、もともと禅の瞑想（メディテーション）から派生したマインドフルネス・メディテーションが火付け役と考えられます。禅僧が座禅を組む際、臍下丹田に意識を集中し、没我の境地を目指すのに対して、マインドフルネス・メディテーションは、意識を「今あるそのままの自分」に向けて、それを「感じる」瞑想です。この発想をダイエット治療に応用したのが、マインドフル・イーティングです。具体的に症例が提示されていましたが、150キロの患者さんが100キロまで減量できていたので驚きました。食べものをことごとく五感で味わい、マインドフル（こころいっぱい）に食べることで満腹感を感じて痩せる— なんと安上がりなダイエット方法です。マインドフルネスは、仏教用語の「正念」という考えがもとになっており、現在の自分の全てと、外界に注意を払うことで、今を知覚し、意識を目覚めさせ、リセットする心の整え方の一つです。このような考えで食事そのものを楽しむと余計なカロリーを摂らなくなり、人生も「足るを知る（知足）」境地に達することができるのかも知れません。

さて、9月も健康教室が開催され2名の新規の患者さんが受講されました。受講者の感想とアドバイスを下に書きますので、参考にして下さい。受講希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 9月8日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・ 50代男性：真摯に 向き合う必要があると感じた。→ 3枚肉が多いので減らすように。
- ・ 30代男性：症状がないので自覚できていなかった。生活が不規則なので、そこを改善したい。  
→ まず朝方に変えて、1日2食を3食にして、適切な必要カロリーを摂るように。

### 時間割表

10月 1日 (土)	栄養指導のみ
10月 6日 (木)	健康教室 (弁当あり)
10月 8日 (土)	栄養指導のみ
10月 12日 (水)	栄養指導のみ
10月 15日 (土)	栄養指導のみ
10月 19日 (水)	栄養指導のみ
10月 22日 (土)	栄養指導のみ
10月 26日 (水)	栄養指導のみ
10月 29日 (土)	栄養指導のみ

### 栄養指導担当講師

石川 絹子 先生  
石垣 美和子 先生  
比嘉 聡子 先生

### <編集後記>

秋のお彼岸を過ぎた頃から、なんとなく朝夕が涼しくなっています。10月から季節性インフルエンザ予防接種の申し込み受付も開始しましたよ！