

食べすぎが続いたら

今年も張り切っていきます！
どうぞ宜しくお願い申し上げます



さて、年末年始、どうしても食べ過ぎたり飲み過ぎたりしますよね。え？一年中飲み過ぎ食べ過ぎ？！

「腹八分に病なし」
「腹十二分に医者足らず」
↑なかなか手厳しそうですね
と、何となくはわかりませんが、体に悪いのか？は「太る」くらいですが、イメージが沸かない人も多いようです。

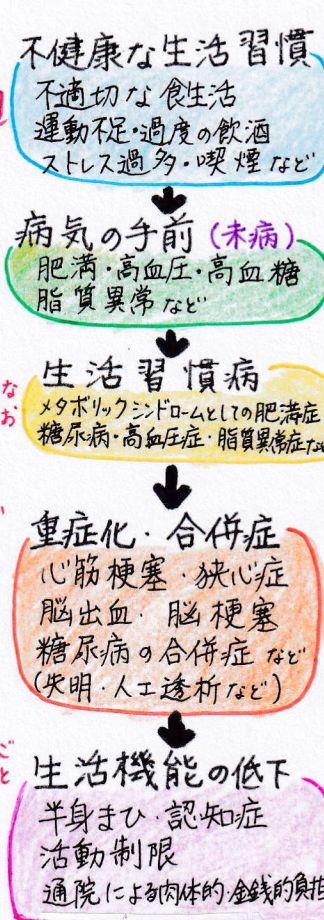
「中医学では、胃に熱が過剰発生して、食べても食べてもおなかかすくすよ。うになたり、老廃物の排泄ができず便秘・ニキビ・口臭のぼせ・不眠・イライラ・精神不安・生理痛・鼻血・頭痛などの不調に繋がると考えます。

「食べない」と力がつかない。スポーツ選手や成長期の子どもくらい。

一般的な現代の大人は食べ過ぎな人がほとんどです。日本では、戦後の食の欧米化で、植物性の発酵食品、魚、野菜などの摂取量が戦前に比べ、極端に減ったからとも言われています。

アメリカの研究著書では、戦争に関わった各国で戦前戦後より戦時中の方が病人が減っていたとの報告すらあります。

また、好きなだけエサを与えたネズミと、二日おきに断食させたネズミでは、がんの発生率に5倍の差があったという報告もあります。



「過ぎたるは猶及ばざるが如し」
どんな栄養豊富なものも摂りすぎると病気のもと。できれば未病のうちに対処しておきたいです。

つぼのツボ

できれば自然光の下で、又は明るい
蛍光灯の下で舌をべーっとして
黄色い苔がある人は食べすぎで
胃熱が発生しています。

胃熱を鎮めてくれるツボ

ないてい
内庭 足の甲の第2・3指の間。みずかきの後縁
かんこく
陷谷 内庭から足首に向かって指2本分のへこんだところ

万能ツボ★

あしざんり
足三里 膝の皿の下のくぼみから下に指4本分
ごうこく
合谷 手の人差し指親指側の骨をたどって痛気持ち

いいところ



食材

消化を促進するもの

生の大根、にんじん、かぶ、そば、
オクラ、パクチー、ゆず、すだち、きんかんなど



胃腸の働きを整えるもの

キャバツ、カリフラワー、玉ねぎ、里芋、
れんこん、りんご、大豆など



老廃物の排出を助けるもの

きのこ類、海藻類、こんにやく、ほうれん草、
小松菜、レタス、白菜、ごぼう、バナナなど



解毒作用のあるもの

しじみ、黒豆、小豆、緑豆、ふき、菜の花、三ツ葉など

日常生活で気をつけること

- よく噛んで食べる。
満腹中枢は食べ始めてから20分ほどで働くとされています。歯ごたえのあるものをゆくり時間をかけて食べることで量が抑えられます。
- 飲食は寝る3時間前までに済ませる。
食べ物が体内に入って消化吸収が収まるまで約3時間。寝る直前に食事をするとうちや身体が休まりません。アルコールも眠りを浅くさせます。夕食の時間が遅くなるとわかっているときは夕方に軽くお腹に入れ、夕食は消化の良いものを腹六分目くらいに抑えましょう。
- 甘いものは食後に。
甘いものがほしいときはデザートとしてとると良いですが、果糖ブドウ糖液糖、や人口甘味料は避けて下さい。(アスパルテム、アセスルファムK、スクラロース、サッカリンなど)
- 食間を空けすぎない。冷たいものを朝摂らない。
食事と食事の時間が空きすぎると次の食事の時負担がかかります。6時間以上空けるのも大切ですが朝食昼食抜きはやめましょう。また、ヨーグルトやサラダなどで朝お腹を冷やさないのも大切です。
- 前後の食事でバランスをとる。
昼食を食べすぎたら夕食を控える。その日に食べすぎたら翌日は控える。週2回以上ごちそうを食べたらその週のうちにリセットするよう心がける。

かんたんレシピ

白菜とリンゴのサラダ

材料(2人分)

白菜	3枚
りんご	1個
くるみ、松の実、アーモンド	適量
枸杞の実などお好みのもの	適量
マヨネーズ	適量
黒コショウ	適量

- 白菜は千切り、りんごは皮ごといちじょう切り
- 1とその他の材料全て混ぜれば出来上がり