

# 食事方法で気持ちのモヤモヤを軽減？

みなさんは「今ストレスを感じているなあ」と自覚することありますか？

ストレスや心身疲労の解消法の1つに「マインドフルネス瞑想」があります。

最近読んだ書籍にあった「マインドフルネスイーティング」を紹介します。

「マインドフルネスイーティング」とは、今現在の食事に集中して余計な思考を取り除くことです。

具体的には、ものを食べる際に、その重さや匂い、舌で感じる食感、食道を通る感覚、胃に落ちる感覚、など五感を働かせながら食事をする方法です。

このように食事をすることで、食事のスピードも遅くなるため、ダイエット効果も期待できるかもしれません。

家族や友人との食事も楽しいですが、もし後悔や不安といったストレス、ネガティブな思考にとらわれたときは、食事に集中して、気持ちのモヤモヤを取り除いてみませんか？

R.O