

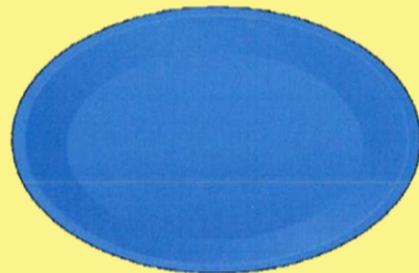
# 少しの工夫で食べる量を減らそう！

【体重を減らすには、摂取エネルギー量を減らす（食べる量を減らす）ことが効果的】というのは皆様ご存じのことと思います。しかし実践してみても、【短い期間であれば食事量を減らすことができても、結局いつもの量に戻ってしまう】ということはよくあり、継続することはなかなか難しいようです。今まで継続することが難しかった方は、今回紹介する【食べる量を減らすための少しの工夫】を参考に、できそうなことから実践していきましょう！

## 〔食べる量を減らすための工夫〕

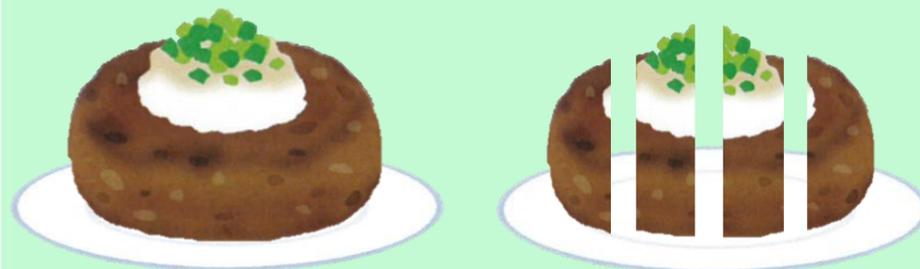
### お皿の色を変える

寒色系の青色や、紫色のお皿には食欲を減退させる効果があります。



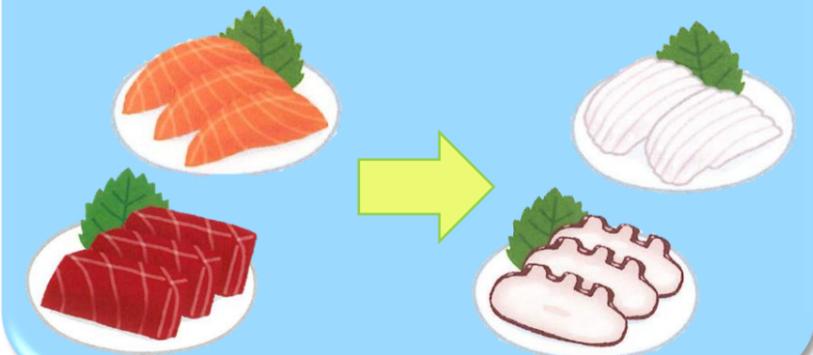
### 料理をカットする

ハンバーグなど1つのものをカットし並べることにより、量を少なくしても1個の時と比べ、大きく見えることにより、満腹感を得られます。



### たくさん噛む食材に変える

たくさん噛む食材に変えることにより、満腹中枢が刺激され、少ない量でも満腹だと感じることができます。



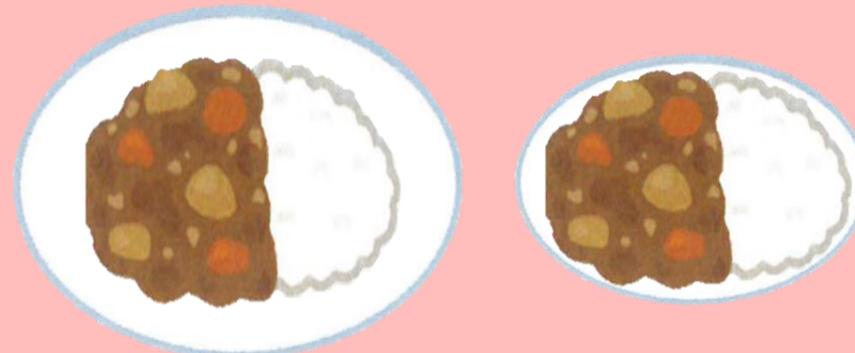
### 食事の30分前に水を飲む

食事前に水分を補給すると、空腹感がおさまって食事の食べ過ぎを予防することができます。



### お皿の大きさを変わる

お皿の大きさを換えることで、少ない量でも多く見え、満腹感を得られやすくなります。



### 早食いをしない

早食い（20分以内）をすると、満腹中枢が刺激される前に食事を食べ終わってしまいます。十分な満腹感が得られないと、追加で食事を取ってしまったり、食後にデザートが欲してしまったり、食事量が増え、肥満になりやすくなってしまいます。



## 《食欲を抑える色》

人間には、「視覚」「嗅覚」「触覚」「味覚」「嗅覚」の五感というものが備わっています。それらの中で、料理を一目見たときに「美味しそうだなあ」と判断するのに一番影響している器官はどれだと思いますか？答えは「視覚」です。人間の五感の中で「視覚」が87%というほとんどの情報を占めているので、ちょっと料理の色合いが変わるだけで美味しそうに思えたりします。お皿やランチョンマットの色を変えるだけで美味しそうに見せることができます。「赤や黄色・オレンジなどの暖色系」の色には「温かさ」や「興奮」といった印象を与える効果があり、食欲が増進されます。反対に「青や水色などの寒色系」の色には、「冷たさ」や「冷静さ」を与える効果があるので、食欲を抑制させることができます。



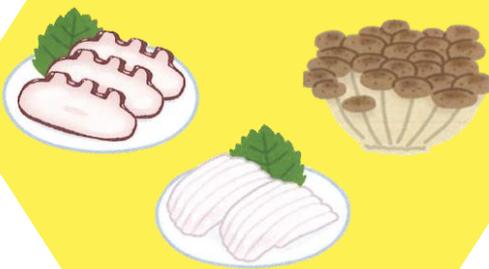
## 《ゆっくりよく噛んで食べましょう》

適切な食事時間は20～30分程度だとされています。食後、胃から脳に満腹感が伝わるまで20分かかります。そのため、早食いの基準は20分以内と考えられます。さらに食事時間10分以内の場合は極度の早食いといえますので、早食いを改善するように意識しましょう。早食いをすると満腹中枢が刺激される前に食事を食べ終わってしまいます。そのため、満足感が得られずについ食べすぎてしまうことがあります。また、短時間で食事が胃腸に送られることになり、食事増加に伴う肥満、血糖値の急上昇、消化吸収不良などが起こる可能性があります。

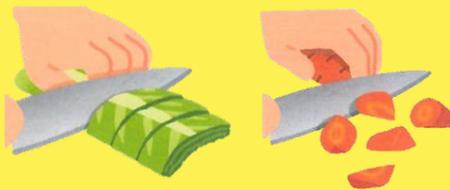


たくさん噛んで食べることにより、満腹中枢が刺激され、少しの量でもお腹がいっぱいだと感じることができます。

たくさん噛める食材を食べる



食材をあえて大きく切る



一口の量を増やしすぎない



ながら食いをやめる



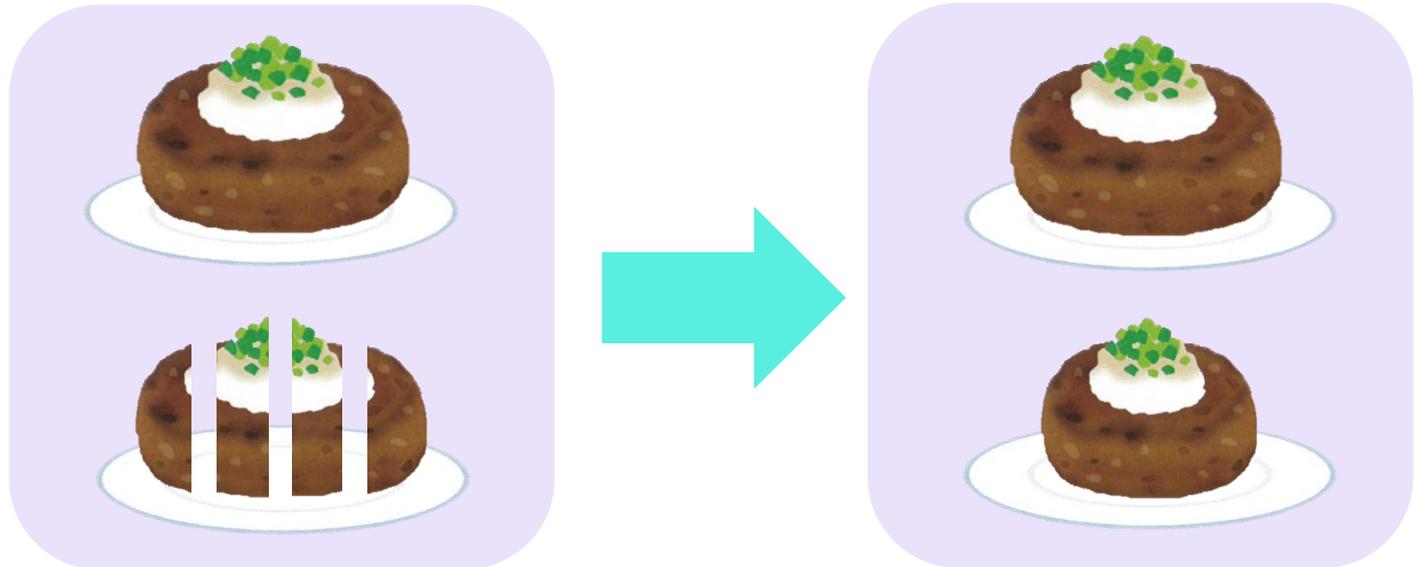
食べる量を無理に制限するのではなく、バランスの取れた食事と適度な運動習慣を身に付けることが健康的な体づくりに繋がります。

ここで紹介したことをぜひ実践し、健康的な体を目指してみてくださいね。

# 錯覚で食べる量を減らせる？

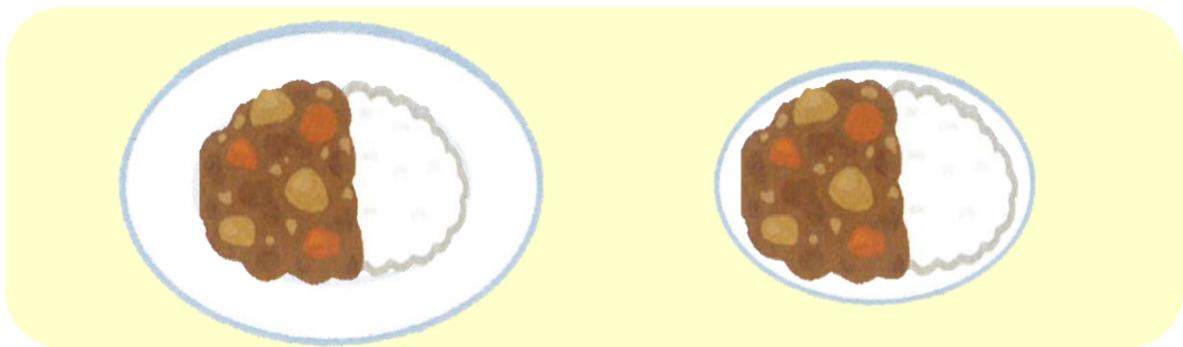
## 《ヘルムホルツ錯視》

左側のハンバーグはどちらも同じくらいの見えませんか？しかし、実際は右側の大きさです。4つに切って広げることで、面積が大きく見えます。これをヘルムホルツ錯視といいます。ハンバーグなど1つの料理を作るときはいつもより少し小さめに作り、4つに切って並べてみてください。いつもと変わらない大きさに見えても、実際に食べる量は減らすことができます。



## 《デルフーフ効果》

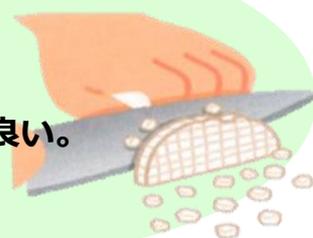
次は、下のカレーを見てみてください。お皿の大きさは違いますが、右のカレーの方が多く見えませんか？小さめの食器を使うと、盛り付けた料理が多く見えるため、少ない量でも満腹感を感じやすくなります。同じ大きさでも周囲を囲うもののサイズで大きさが違って見えることをデルフーフ効果といいます。ご飯もお茶碗ではなく平皿に広げてみると多く見えて満腹感を感じやすくなるかもしれませんね。



## ○×クイズ

Q1

噛む回数を増やすには、  
食材を小さめに切ると良い。



Q2

食べ始めてから満腹感を  
感じるまでの時間は15分である。



答えは前ページのどこかに載っているので探してみてくださいね。