



## 『食べたい』をコントロールする方法

すでに満腹なのに惰性で食べてしまう、飲食でストレス解消をしている、『ながら食い』が多い・・・それは、エモーショナルイーティング（感情が欲する衝動的な食行動）が関係している可能性があります。いろいろな方法でコントロールできます。できることからチャレンジしてみましょう！

### エモーショナルイーティングとは

感情の動きから脳が命令  
➔『食べたい!』きもちに・・・

飲食でストレスが  
解消された経験

家族や友人と  
楽しい食卓の記憶

美味しそうな  
香りや見た目



### 予防編（事前に準備してそなえましょう）

チャレンジできそうなこと、実践してみたことをチェックしてみましょう！  
チェックが増えるほど、「食べたい」をコントロールできる上級者に。

- 欠食を避け、3食バランスのよい食事をする（よく噛んで食べることも有効）
- 良質な睡眠をとる：良質な睡眠は食欲促進ホルモンを抑え、食欲抑制ホルモンを活性化
- 食事を食べ終わったらすぐに片付ける
- 食後すぐに歯磨きをする
- 冷蔵庫を開ける回数を減らすなど食べ物が目に入る機会を減らす
- お菓子の買い置きをしない
- 買う目的がない時にコンビニやスーパーなどに入らない
- 『食べる』以外のストレス発散方法を見つける

### 実践編（『食べたい』気持ちになった時、実践してみましょう）

- 無糖の炭酸水を飲む
- ノンシュガーのガムをかむ
- ナッツや乳製品など3食で不足がちな栄養素を補う間食を少量摂る
- 両手を使う作業で『食べたい』気持ちを紛らす（家事・読書・PC作業など）
- 食べたい気持ちになったら、まずは5分我慢できるか挑戦してみる
- 深呼吸で気持ちを落ち着かせる

その他の健康情報は  
こちらから▼

是非おためしください！

