

「食欲を抑える方法7選、つい食べてしまうのは二セの食欲」

■食欲を抑える7つの方法

1. 炭酸水を飲む

食前に飲めば、過剰な食欲を抑えてドカ食い
を防止する効果があります。また食中に飲
めば胃が膨れ、満腹感がアップするので食べ
過ぎ防止に役立ちます。1日に1.5〜2リッ

■本当の食欲と二セの食欲

食事を摂らない時間が長く続くと、血中のエ
ネルギー不足を補うと同時に、脳内では糖質
不足を感じ強い空腹感を与えて食欲を導
きます。これが「本当の食欲」です。

一方、「ランチタイムだから」「美味しそうだ
から」といった、無意識に認知・嗜好・経験・記
憶などに関係して食欲を導くケースを「二セ
の食欲」といいます。「おなかがいっぱいなのに、
つい食べちゃうー!」これは「二セの食欲」。

不規則な生活やストレスで
ホルモンのバランスが
乱れると、「二セの
食欲」が増えやすく、
ムダに食べ過ぎてしまう傾向に。



4. 食べ終わったらすぐに片づける

目の前に食べ物が置いてあると二セの食欲
が顔を出し、いつまでも食べ続けてしま
いがちに。すぐ片づけるようにしましょう。

3. ヘルシーなおやつを準備しておく

ナッツ類、ドライフルーツ、ス
ルメといった、ヘルシーフード
を常備しておきましょう。ど
れも咀嚼を必要とする食べ物
なので、小腹を満たすには最
適。満腹中枢も刺激され食欲
がおさまります。

2. 空腹を感じたら、甘い飲み物を飲む

甘い飲み物を飲むと血糖値が上がるので
食欲が自然と抑えられ、食べ過ぎも予防で
きます。ただし、少量(100ミリリットル)
をゆっくり飲むことがポイントです。

1. 空腹でもないのに食べてしまうことはありませんか？気がついたらお菓子を食べていた
り、周りが食べているとつい一緒に食べてしまったり、このような食べる癖には要注意
です。そこで今回は、自分の食欲をコントロールし、引き締まった体をキープできるよ
うに、7つの方法を紹介します。



5. 食事後はすぐに歯みがきをする

食後すぐに歯をみがくと口の中がすっきり
するので、「もう何も口に入れたくない!」

7. 睡眠をたっぷり取る

睡眠不足だと食欲を抑えるホルモン物
質が減り、逆に食欲を増進させてしま
うホルモン物質が増えるといわれています。
さらに、前頭葉の機能が低下する
ことで甘いものが無性に食べたくなつた
り、糖代謝も約30%低下するといわ
れているので、たっ
ぱり睡眠をとる
こともダイエツ
トには必要です。

6. 手芸や作業をする

両手を使う作業は、間食を抑えるのに
特に効果的です。ストレス解消や集中力
アップにも効果的なので、ストレスを感
じやすいダイエット中にもオススメです。
す。



頑張っているあなたへ
小さなメッセージ

WBC(ワールドベースボールクラシック)
が盛り上がりつつある中、草野球向け高性能
バットの値段が20年前と比べ2倍になつて
いるようだ。

軽い力でも遠くに飛ばしたいというプレ
ーヤーの声に応え高品質の柔らかい素材
を使用し高反発性能を高めたバットだと
か。少子化に伴って野球人口が減ってメー
カーも苦しいだろうと思いきや、高額にも
かかわらず、購買力のある大人が野球市
場を牽引してくれているようだ。

進化したバットは、年齢的な体力の衰え
をある程度補えるとのこと、50歳代で
も柵越えのホームランを連発している元ス
ラッガーもいるらしい。

これを聞くと、子ども時代の草野球を
思い出す。背番号「3」の長嶋にあこがれて
長嶋の真似ばかりしていたなあ(笑)コロ
ナ禍も一段落してきているし、友人に声を
かけてキャッチボールから始めるとしよ
うかな。

高性能バットはそれ
からでも遅くない。その
前に妻との交渉もあるし、
これが難関なのだ。



今月の頭の準備体操

今月は春のなぞなぞです。子どもに戻った気分でご
えてください。

- ①春になると土の中からでてくる細くて可愛らしい
「くし」って？
- ②春先に土の中からでてくる、ほろ苦い「とう」は？
- ③春になるときれいな声でなく「イス」は？
- ④日本中に春を伝えていく線ってどんな線か？
- ⑤桜にあって梅にはない、草にはあって菊にはない。
これなーんだ？
- ⑥生まれて三年たつと食べられる食べ物って？
- ⑦毎年4月に新しくなる土ってなーんだ？
- ⑧お寿司やさんの「がり」は生姜ですが、春にな
ると砂浜にあらわれる「がり」はなんでしょうか？
- ⑨一年中桜をみるのにかかる費用っていくら？
- ⑩桜の木の下にできる「なみ」って？(答え2つ)



【答え】

- ①つくし②ふきのとう③うぐいす④桜前線
- ⑤餅(桜餅・草餅)⑥山菜(三歳)⑦粘土(年度)
- ⑧潮干狩り⑨100円(100円硬貨に桜が描かれている)
- ⑩人並(ひとなみ)花見(はなみ)

一子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門一
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お
客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬を
おすすめ(処方)いたします。 お気軽にご相談下さい。

近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

裏ワザ大百科

【便利そうだけどキッチンに不要なもの3選】

「あって当たり前」と思うものでも、「本当に必要なのか？」と
考えてみると物の数を減らせるかもしれません。

1. 小さいサイズのボウル

キッチンにボウルを収納するとき、大きいサイズを一番下
に、その上に小さいサイズのボウルを重ねていませんか？実
際によく使うのは上から3番目くらいのボウルなのに、使用す
るたびに小さいボウルを持ち上げていませんか？小さいサイ
ズのボウルの代わりにお椀を使ってみるのもいいかもしれま
せん。よく使うサイズのボウルがあれば事足ります。

2. 手に取りやすい場所にあるキッチンペーパー

少しテーブルが汚れている、何か
濡れているものを拭きたい時など、
キッチンペーパーを使っていませ
んか？でも、大半のことはティッ
シュペーパーで代用できます。
魚の水分を拭きとる、揚げ物の油
を吸収するといったキッチンペーパー本来の力を発揮するよ
うな場面でのみ使うように変更してみましょう。



3. 生ゴミ用の三角コーナー

三角コーナーを思いきって手放してみるのはいかがでしょう
か？ただ、三角コーナーがなくなってしまつては、生ゴミの処
理に困ってしまいますよね。そこで、オススメなのが新聞とラ
ップを使った方法です。新聞紙を使ってゴミ入れを作り、ラッ
プをゴミにまきつけて捨てます。新聞で水分を吸収し、ラップで
臭いを密封します。

焦がし新玉ねぎのスープ

材料(3~4人分)
新玉ねぎ 3個
バター 8g
水 700ml
コンソメスープの素 小さじ2
塩こしょう 少々

新玉ねぎ

水分が
たくさんあり、
辛みが少なく
甘みが強い



つくりかた

1. 新玉ねぎは芯の部分を残し
縦半分に切る。
煮崩れ防止に、つまようじを横から挿す。

2. 深めのフライパンに
バターを熱し、
新玉ねぎの断面を
下に向け、中火でこんがり
焼き色がつくまで焼く。



3. 玉ねぎを裏返し、1分焼いたら、水と
コンソメスープの素を加え、7分煮て
10分煮込む。

4. 玉ねぎをそと裏返し、5~10分煮込む。
やわらかくなったら塩こしょうで味を調え、
つまようじをそと取り
盛りつけたら
できあがり!



雑学の小部屋

桜の雑学です。

●桜の枝はなぜ、折ってはいけないの？
「桜切るバカ、梅切らぬバカ」ということわざがあります。その意味は、桜の枝はそのままの状態の方が、半球の形をした綺麗な姿になるということです。一方、梅は枝を切らないと立派な花を咲かせることができず、実の収穫量も減ってしまいます。ことわざは先人の知恵ですが、実際に桜の枝を切ると、切り口が腐って桜の木に勢いがなくなることもあるそうです。



●桜の葉には毒がある！？
桜の葉にはクマリンという毒があります。クマリンには、雨の日などに葉が落ちることで毒をあたりにまき、雑草が育つことを防ぐ役割があります。つまり、桜以外の植物が周りに生えないようにして、地面の養分を独り占めしようというわけです。桜の花はキレイですが、したたかな面もあるのですね(笑) 人体には特に影響はないので安心です。

旬の食材と栄養成分「明日葉」

明日葉は、今日芽を摘んでも明日になればもう新芽が出るということから「明日葉(あしたば)」という名前が付いたといわれています。原産地は、八丈島です。旬は、3月~10月です。

栄養成分は、カロテン、ビタミンB1・B2・B12、ビタミンC、カリウム、カルシウム、食物繊維などの多種多様な栄養素が含まれており優れた緑黄色野菜です。切ると出てくる黄色い液は、カルコン・クマリンという成分です。

カロテン・カルコン・クマリンは、抗酸化作用が強く動脈硬化やがんの予防に効果があります。カリウムは高血圧の予防に働きます。鉄分は貧血防止に働きます。食物繊維は、むくみや便秘の改善に効果があります。また、血液をサラサラにするクロロフィル、ゲルマニウムなども含まれています。



知ったかぶり健康情報「片足立ちで年齢がわかる?年代別平均時間と美脚を目指す方法」

●片足立ちで体力年齢をチェック!

まずあなたの脚力チェックをしてみましょう。やり方は簡単です。素足で立ち、両手も楽な状態で下げます。目を開けて片足を床から離してそのままキープ。

フラフラしたという人は、既に筋力が低下しているかもしれません。ちなみに、片足立ちテストの基準値は下記の通りです。ご自分の脚力は何歳でしたか?

▼年齢	▼平均
20~29 歳	70 秒
30~39 歳	55 秒
40~49 歳	40 秒
50~59 歳	30 秒
60~69 歳	20 秒



このテストで年齢よりも結果が悪かった人は、脚の筋力や平衡感覚が低下しているかもしれません。スキマ時間で運動習慣をはじめてみましょう。

●片足立ちのエクササイズはどんな効果がある?

①体幹が鍛えられる／体幹の筋肉が衰えると上半身を支えることができず猫背になるため、体幹の強化は姿勢改善にもつながります。

②骨盤矯正効果／中臀筋や内転筋といった骨盤に関わる筋肉を動かせるため、骨盤周辺をほぐし、ゆがみの矯正につながります。骨盤は内臓を支える役目がありますが、ゆがんでいると内臓が本来の位置より下がり、お腹がぽっこりしてしまう可能性があります。

③ダイエット効果／体の筋肉量が多いほど基礎代謝が上がり、同じ運動量でも消費カロリーが多くなるため、痩せやすい体になるのです。

●片足立ちの基本的なやり方

基本的な片足立ちのやり方は、以下の通りです。

1. 足を腰幅ほどに開いて立つ
2. 片足を上げ、10cm ほどのところで1 分間キープ
3. 上げた足を床に下ろしたら、反対側の足も同じように上げる



片足を上げるときは、膝と足の付け根の両方を90 度ほどに曲げ、目線はまっすぐ前を見据えましょう。

片足立ちをするとどうしてもふらついてしまう方は、壁に指をつけて支えながら行っても大丈夫です。

●片足立ちの効果はゆっくり表れる

片足立ちは筋肉を鍛えたり、骨盤のゆがみを矯正したりする効果が期待できますが、すぐに目に見える結果があらわれるわけではありません。

筋肉は運動などで刺激を受けると傷つき、体のなかで修復が行われ、ダメージと修復を繰り返すことで筋肉量が増えて筋力がアップします。ですが、1 回の運動と修復で増える筋肉量はわずかなため、効果を実感するには数ヶ月ほどの長い時間がかかります。

このように、片足立ちを始めてすぐに筋肉量が増えたり、骨盤のゆがみが整ったりといった効果は出ません。そのため、最初は1 日1 分という短い時間でも良いので、根気よく継続して行うことが大切です。

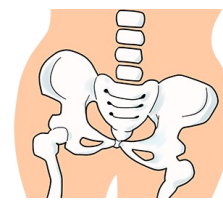
片足立ちで効果を得るには、正しい姿勢で行うことも大切です。まっすぐに体を保とう

とすることでさまざまな筋肉が

使われて体幹を鍛えられるため、

できるだけふらつかないように

心がけましょう。



実践 健康のミニ情報

“長寿ホルモン”とも呼ばれる「アディポネクチン」は、糖質の代謝に働くインスリンの作用をサポートし、血管の若さを保ってくれます。このホルモンは、マグネシウムをたくさん摂ることで分泌が活発に。マグネシウムが多い食品といえば海藻。中でも「わかめ」や

今が旬のわかめやひじきで血管を若く!

- 「ひじき」がおすすめ。
- 海藻は今が旬。美味しく
- たくさん摂取しましょう。
-
-
-

