

[デモ講義②]

本当に食べたいものを食べよう！



◆簡単な食生活チェック！

- ごはんを美味しく食べている。
- 集中して食べている。
- 食事はよくかんでいる。
- 体重はある程度維持している。
- 夜更かしはほどほどにしている！
- 朝起きたらお腹がすいている。
- 野菜をたくさん食べている。
- いただきます・ごちそうさまのあいさつをしている。
- ごはんの時間がたのしい。

◆本当に私が食べたいものとは？

頭=日々のストレスを一瞬で解消する食べ物（甘い・辛い・しょっぱい）

体=体を大切に長く使うため、滋養あるもの（ほっとするもの・味を探せるもの）

私が食べたいもの=体が欲しているもの

一致させていくこと、持続可能な食とも繋がってくる大切なこと。

◆毎日のごはんを振り返ろう！

朝ごはん・昼ごはん・夕ごはんを振り返る。

おやつ・間食を振り返る。

好きなごはん・おやつは何ですか？

理想的なごはん・おやつはどんなものですか？

◆毎日のごはんを大切にするために。

- ・現代のハレとケについて→どこでも食べられる「ハレ」。現代こそ「ケ」の食を大切に。
- ・嗜好品も「質」と「量」を整える。
- ・少しずつよくなつて継続していく。