

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人は腹八分目まで食べ、やれない人は満腹になるまで食べる。

お腹いっぱい眠い。もう動きたくない。頭の回転も鈍るし、眠くもなる。お腹いっぱいに食事をしたあとは、眠気が生じて、なんとなくぼんやりとしてしまうといったことは、誰しもが味わったことがある経験なのではないでしょうか？満腹になるとセロトニンという脳内物質が分泌されます。このセロトニンはさらに睡眠導入の効果があるメラトニンの分泌を促し、眠気を強めるという働きをします。つまり、満腹になるとホルモンの働きによって、睡眠が促進されることとなります。満腹になるまで食べると眠気が増し、行動力が鈍るのはそのせいなのです。

「すぐやる人」はもちろん食事を楽しますが、腹八分目で食事を終えます。そうすることで、急激な血糖値の上昇を防ぎ、胃腸への負担も減らすことができます。脳内のワーキングスペースに常に余白を残しておくことの大切さは、先述したとおりですが、お腹にも余白を常に残しておくことを心がけたいものです。「すぐやる人」は量よりも質にこだわった食事をするので、心をいっぱいに満たしながら、食欲を満足させています。食べたいだけ食べる、欲しいだけ抱え込む、などという考え方ではなく、自分に必要な数や量がどの程度かを見極めて、それ以上に欲を出しません。「すぐやる人」は「足る」ということの重要性を理解しているからです。

また、食べ過ぎると記憶力が低下するので、学習能力が低下してしまうことがわかっています。ケンブリッジ大学のチームが心理学誌に発表したのですが、肥満度を示す体格指数（BMI）が高くなればなるほど記憶力が悪くなるということなのです。肥満の問題で言えば、昨晚の食事の内容と食べた量を鮮明に思い出せるかどうかに関係してきます。その発表内容には次のようなことも報告されています。あるテストの結果、肥満の人は標準体重以下の人に比べ、平均で 15%も成績が悪かったそうです。また、BMI 値が高い人ほど記憶力が曖昧になる傾向が見られました。肥満の人は「満腹ホルモン」のレプチンの分泌をコントロールできていないようだ。食事をしてお腹がいっぱいになると、脂肪細胞からレプチンが分泌され、「もう満腹だよ」と脳に指令が伝わり食欲を抑えるのですが、肥満の人はレプチンの分泌がうまくいかず、満腹感を感じづらいために食べ過ぎてしまうようなのです。そして、このレプチンは記憶力にかかわる「学習ホルモン」でもあるのです。太っている人は、食べたものへの意識が曖昧になってしまうので、間食が増えてしまいます。そして、食べ過ぎてさらに太り、レプチンの分泌を乱して食べる量をコントロールできなくなります。このように悪循環になってしまうということなのです。自分の行動をしっかりと把握することができなくなってしまいうリスクが高まり、これがさらなる「またあとで」や「もういいや」といった先延ばし思考を引き起こしてしまうのです。

私は子供の頃から太りやすい体質なので、満腹まで食べることを数回繰り返してしまうと、みるみるうちに満腹感を感じづらくなってしまいます。結果として脂肪が増えて、自分自身のコントロールを失ってしまう、ということをおつては繰り返していました。しかし、八分目くらいで足りることを意識づけると、常に自分をコントロールできている感覚を感じることができるようになりました。詰め込みすぎではなく、お腹に余裕を残しておくことは心の余裕にも繋がり、よりの確な判断ができるようになります。燃料を積みすぎて身も心も重くなりすぎないようにしましょう。

「すぐやる人」はどんなこだわりを持って食事をしますか？

()