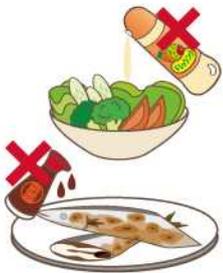


「おいしい誘惑」への対策を考える

食べ過ぎてしまう人の傾向として、「おなかがすいていなくても、食べ物の刺激があると食べ始めてしまう」こと、そして「満足しても、食べ物がなくなるまで食べ続けてしまう」ことがあげられます。そのため、目の前にお菓子があるとつい食べてしまったり、食べ放題の店では元をとろうと考え、たくさん食べてしまうなど「おいしい誘惑」に負けやすいといえます。そんな誘惑に負けなために ①満腹のときに買い物に行く……空腹のときに食材を買いに行くといつ余計なものまで買ってしまいます。②お菓子や果物の買い置きをしない……買った後のお菓子は目のつくところに置きっぱなしにしないことが大切です。戸棚の奥に入れたり、カゴに入れて蓋をし、重いものを上に載せるなど工夫します。③自分にとっての「危険地帯」を避ける……例えば、通勤ルートに飲食店が多く、おなかがすいているとつい仕事帰りに寄ってしまうなど、自分の生活の範囲内の「危険地帯」を通らないようにする。④残り物はすぐに片付ける……料理の残り物を見てもったいないと、最後まで食べようとしがちです。食事が終わったら、その日はもう食べないというルールを作ると良いでしょう。



減塩を長続きさせるには



減塩はもちろん大切ですが、何もかも薄味にしてしまうと物足りなく感じてしまいます。減塩を続けて行くには、味のメリハリが大事です。そこで何か一品に濃い味を集中させてみてください。特に自分の好きな料理の味付けはそのまま、ほかを塩分控えめにすねのがポイント。好きな料理がおいしければ、食事全体の満足度がアップするのです。

知覚過敏は危険なサインの場合も

歯に冷たいもの、甘いもの、歯ブラシの毛先などが触れた時、痛みを感じる場合があります。これは知覚過敏と呼ばれる症状です。歯冠の部分では象牙質は非常に硬いエナメル質に覆われています。しかし歯の根元では象牙質はエナメル質よりはるかに軟らかく剥がれやすいセメント質という層に覆われています。セメント質はむし歯や歯周病の影響で容易に剥がれて象牙質が露出してしまいます。知覚過敏とはこの露出した象牙質への刺激が歯の内部の歯髄に伝わって歯に痛みを感じる状態をいいます。知覚過敏は疾病ではありませんが歯科できちんと診断してもらうことが必要です。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

