

# 食事とのより健康的な関係を築く

食事との健全な関係は、私たちの身体面、感情面、精神面のウェルビーイングを高めてくれます。食べ物と自分の関係について少し考えてみましょう。良好な関係と言えますか。

わかりませんか。ここで簡単な確認を行います。以下で、各行のどの記述がより自分らしいかを選択してください。

A欄	B欄
<input type="checkbox"/> お腹が空いたらたいい食べる	<input type="checkbox"/> お腹が空いていないのに食べてしまったり、お腹が空いていても食べなかったりする
<input type="checkbox"/> 満腹になったら食べるのをやめることが多い	<input type="checkbox"/> 満腹感を超えて食べてしまったり、満腹感を感じるほど食べなかったりする
<input type="checkbox"/> 食べると気分が良くなる	<input type="checkbox"/> よく自分の食事や食べているものについて自己批判する
<input type="checkbox"/> 好きなものを食べて、食べるものを楽しむ	<input type="checkbox"/> 食べるものを制限したり、食べはじめるとそれをコントロールできなくなったりする
<input type="checkbox"/> 普段から栄養価の高い食品をいろいろと食べ、新しい食品に挑戦することを楽しんでいる	<input type="checkbox"/> 特定の食べ物しか食べず、新しい食べ物を試そうとしない
<input type="checkbox"/> 他の人と一緒に食事をする、または自分で食事をするのが楽しいと感じる	<input type="checkbox"/> 一人で、またはこっそり食べることを好み、他の人と一緒に食べることを避ける傾向にある
<input type="checkbox"/> つい高カロリーで栄養が少ないものを食べてしまう	<input type="checkbox"/> カロリーが高くて栄養価が少ない食べ物を「よくないもの」と考え、それを食べると自己嫌悪に陥る
<input type="checkbox"/> 特別な日には食べ過ぎるかもしれないが、それを問題と感じない	<input type="checkbox"/> 食べる時、または食べた後に罪悪感、恥ずかしさ、戸惑いをを感じる
<input type="checkbox"/> 悲しいとき、怒っているとき、ストレスを感じているとき、退屈しているとき、孤独なときに、食べたり飲んだりすること以外で気分を良くする方法を見つける	<input type="checkbox"/> 悲しいとき、怒っているとき、ストレス、退屈しているとき、孤独なときに、自分を慰めたり落ち着かせたりするために食べたり飲んだりする
<input type="checkbox"/> 自分自身と自分の外見について、おおむね満足している	<input type="checkbox"/> 自分の体重や見た目をとても気にしており、頻繁にダイエットを試みている
<input type="checkbox"/> 普段、栄養のあるものを食べ、体を動かし、十分な睡眠をとっている	<input type="checkbox"/> 疲労、めまい、消化器系の問題、その他の身体疾患を経験している

## 健全な人間関係とは

A欄のすべての記述は、食品との健全な関係を示しています。食べることは身体と精神の健康を豊かにします。食事に対してもバランスの取れたアプローチをとっています。時には食べすぎたり、食べる量が少なすぎたりすることもあるものの、普段、自分の空腹感、食欲、栄養などのニーズに応じて食べていることを理解しています。

しかし、多くの人が、B欄の記述のうち少なくともいくつかは見覚えがあると感じたのではないのでしょうか。そして、おそらくすでにお気づきのように、B欄のすべての記述は、食べ物との関係が改善される余地があることを示しています。

## あなたの人間関係を評価する

自分と食べ物の関係をより深く理解するために、1～2週間日記をつけて潜在的なパターンを明らかにすることを考えてください。食事をしたり空腹を感じたりするたびに、次のことを書き留めてください。

- どこで何をしていたか
- そのときの気分とその理由
- 何を食べたのか、またはなぜ食べなかったのか
- その後どう感じたか

このエクササイズは、自分と食べ物の関係を客観的に見直す方法としてのみ使用してください。自分の引き金がいれば、行動を変えるのは簡単になる傾向があります。たとえば、次のようなことが見つかった場合。

- **感情を落ち着かせるために食べる傾向がある。** 次回、ある感情に襲われたら、ウォーキングをする、友達にメールを送る、数回深呼吸するなど、他にできることを考えてみましょう。長短期的にストレスを軽減する方法も検討してください。
- **貴方は忙しさのあまり、一日中食事を抜いてしまいますがたいてい疲れて不機嫌です。** 栄養価の高い食事やスナックを事前に準備または購入して、手元に用意しておくことを検討してください。
- **空腹でないとき、テレビを見るような受動的な活動をしていると、退屈や習慣から無心でたべつづけてしまいます。** 今度何かすることを探しているときは、食べるのはやめて、自分が楽しめる別のアクティビティを試みましょう。また、テレビを見ている間に軽食が必要な場合は、チップス一袋丸々、またはアイスクリームの容器を持ち込むのは避けてください。代わりに少しだけ取っておかわりはしないようにしてください。
- **あなたは、特定の状況で、特定の食べ方をしなければならない、あるいはしてはいけないというプレッシャーを感じています。** 次回その友人グループや家族の集まりに参加するときは、自分のニーズに集中し、尊重するように最善を尽くしてください。来客前に食べる、丁寧にノーサンキューと言う、あるいは食事を分け合うということが選択肢として考えられるでしょう。また、そのような状況に費やす時間を制限することも考えられるかもしれません。

これらはほんの一例です。子供や青少年を含む多くの人々は、自分たちと食べ物との関係に何らかの緊張を抱えています。そして、十分な食べ物が手に入るのであれば、普通、次のような制限や暴食をしてしまいます。

- ・動揺しているとき、ストレスを感じているとき、悲しいとき、孤独なときなど、困難なときに食べ物に頼って心を落ち着かせたり、自分を慰めたりする。
- ・流行のダイエット法や運動療法に振り回される。これらは、体重を減らしたり、筋肉量を増やしたり、体型をどうにか変えるための「即効性のある解決策」としてよく使用されます。
- ・身身体活動や行動と、食べてもいいもの、食べてはいけないものを結びつけ、ご褒美と罰のシステムを作る。
- ・食べ物を「良い」か「悪い」かに分け、「悪い」食べ物を食べると自分を辱めたり、嫌な気分になったりする。
- ・新しい食べ物を試したがらず、特定の食べ物だけを食べる。

これらの行動はすべて大まかに言うと「乱れた食事」に当てはまります。そして、それらは摂食障害の兆候である可能性もあります。

## ケアをする人向けのヒント

親やケアをする人は、特に子供や青少年が偏食をしている、特に選り好みをしているように見える場合、子供が十分な食べ物や栄養を摂取しているかどうかを心配することがよくあります。

まず、お子さんの発達段階を考慮してください。たとえば、幼児が特に好き嫌いがあるのは自然なことですが、成長するにつれて好き嫌いがなくなる傾向があります。そして研究によると、この段階での好き嫌いは長期的な健康に影響を及ぼすことは通常ないということがわかっています。<sup>1</sup>子供が成長して成熟しているのであれば大丈夫でしょう。

同様に、プレティーンや思春期の子どもは、成熟の自然な一部として、自分の独立性を主張しようとしているのかもしれない。身体の成長に伴う変化に対応している可能性もあります。

また、彼らの意思決定に影響を与える可能性のあるものについても考えてみてください。

- ・ 彼らは、あなたや他の誰かから、特定の食べ物を食べるべきか否かのプレッシャーを感じる可能性はないでしょうか。
- ・ もしかしたら、あなたのお子さんは食べるのが遅く、もっと早く食べないといけないというプレッシャーを感じていませんか。
- ・ あなたが座って食事をするとき、彼らは本当にお腹が空いているのでしょうか。食事の時間の前におやつをカットするか、おやつの一部として食事を与えることを検討してみてください。
- ・ 良い行動をするとご褒美として食べ物を与えていますか。もしそうなら、あなたのお子さんは、おやつを良いもの、他の食べ物を悪いものと関連付け始めるかもしれません。
- ・ 食事の時間は決まっていますか。そして、それらは普段楽しいものですか、それともストレスフルなものでしょうか。ルーチンを作ったり、その時間を楽しみとする方法を考えてみたりしてください。
- ・ 彼らはあるのにおいに反応しますか、それとも特定の食感や風味を好まないのでしょうか。その場合は、これらの食品を少量、または別の形にして与えるか、同様の栄養素を含む他の食品を与えることを考えてみてください。
- ・ 窒息したり新しい食べ物に挑戦したりすることに恐怖を感じていませんか。

いずれにしても、子どもや思春期の子どもが活発に活動し、成長しているのであれば、栄養価の高い食品を十分に摂取している可能性が高い、というのがシンプルなガイドラインです。<sup>2</sup>

そうでない場合は、摂食障害など、医学的あるいは精神衛生的な問題が根底にある可能性があります。メンタルヘルスや医療の専門家に相談してください。

## 摂食障害

摂食障害は世界中で女性の8%、男性の2%に影響を及ぼしていると推定されていますが、未診断または誤診が多いため、さらに多くの人々が罹患している可能性があります。<sup>3</sup>そして、摂食障害のある人の推定20人に1人が、合併症または自殺により死亡しています。<sup>4</sup>

摂食障害は思春期や若年成人期に発症することが多いですが、摂食障害は幼い子どもを含め、どの年齢でも発症する可能性があります。警告サインとして、次のようなものが挙げられます。

- ダイエット、または食事や運動に関する厳格なルールに従う
- 成長と発育の遅れ
- 大量の食べ物を非常に早く食べる、食べ物を小さく切って非常にゆっくりと食べる、食べた量について嘘をつく、または他の人と一緒に食事を避けるなどの乱れた食習慣
- 仕事、学校、スポーツ、その他の活動におけるパフォーマンスの低下
- 人間関係や社会生活における問題
- うつ病、不安障害、自殺念慮、自尊心の低下、完璧主義などの精神疾患や症状
- 特に、心臓の問題、骨量減少、糖尿病、高血圧、慢性疲労、胃腸の問題などの合併症や健康状態
- アルコールおよび薬物使用障害

そして、一般的な精神疾患と同様に、摂食障害にも差別はありません。摂食障害を抱える人にはあらゆる背景があります。また、摂食障害にはさまざまな程度やタイプがあります。摂食障害を抱えている人は、体重が増加したり、減少したり、または障害が発症する前の外見と同じ状態を維持したりすることがあります。同時に、あるいは別の摂食障害に移行するなど、複数の摂食障害を抱える人もいます。

一般的な摂食障害には次のようなものがあります。

- **神経性無食欲症**、体重増加を極度に恐れ、食事摂取を厳しく制限したり、運動しすぎたり、あるいはその両方を行ったりして体重をコントロールしようとします。
- **むちゃ食い障害 (BED)**、過度に食べ過ぎ、コントロール不能になります。彼らは通常、秘密裏にそうするので、それを恥ずかしく思い、当惑しています。
- **神経性過食症**、暴飲暴食の後、体重が増えるのを避けるために、食べるものを極端に制限したり、嘔吐、下剤の使用、過度の運動など、思い切った手段をとります。
- **回避・制限性食物摂取症 (ARFID)** (1) 食べることに興味がない、(2) 食感、見た目、色、においなどから食べ物を避ける、(3) 窒息、嘔吐、便秘を恐れるなど、食べたらどうなるかを心配します。

摂食障害からの回復は困難であり、数週間、数か月、場合によっては数年かかる場合もあります。しかし、回復は可能であり、特に早期介入によって、多くの人々がそれを達成しています。この簡単な**スクリーニングツール**を使って、あなたやあなたがケアをしている人が摂食障害と闘っているかどうかを調べることができます。専門家の助けを求めることも検討してください。

<sup>1</sup>ブリストル大学 **Should we worry about picky eating?** (「好き嫌いを心配する必要はあるか」) 2023年11月27日にアクセス

<sup>2</sup>NHS (英国国民保健サービス) **Fussy eaters** (「食べ物にうるさい人」) 2023年11月27日にアクセス

<sup>3</sup>アメリカ臨床栄養ジャーナル **Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review** (「2000年から2018年までの摂食障害の有病率: 体系的な文献レビュー」) 2023年11月28日にアクセス

<sup>4</sup>全米摂食障害協会 (NEDA) **Eating disorder myths** (「摂食障害神話」) 2023年11月28日にアクセス

**チャイルドマインド研究所 Picky eating: What’s normal and what’s not** (「偏食: 何が普通で何が普通でないのか」) 2023年11月27日にアクセス

**Eating Disorders Victoria Key research and statistics** (「主要な調査と統計」) 2023年11月28日にアクセス

**Eatright.org What is disordered eating?** (「摂食障害とは何か」) 2023年11月29日にアクセス

ジョンズ・ホプキンス大学 **Healthy eating during adolescence** (「思春期の健康的な食生活」) 2023年11月29日にアクセス

**HelpGuide.org Emotional eating and how to stop it** (「感情的な食事とそれを止める方法」) 2023年11月27日にアクセス

**Mayo Clinic Weight loss: Gain control of emotional eating** (「減量: 感情的な食事をコントロールするには」) 2023年11月27日にアクセス

全米摂食障害協会 (NEDA) **How to have a healthy relationship with food** (「食べ物と健康的な関係を築く方法」) 2023年11月28日にアクセス

ブリストル大学 **Should we worry about picky eating?** (「好き嫌いを心配する必要はあるか」) 2023年11月27日にアクセス

ニューカッスル大学 **What does having a ‘good relationship with food’ mean? 44 ways to know if you’ve got one** (「食と上手に付き合う4つの方法」)

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. Optum®は、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品名は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは機会均等雇用者です。

WF12253179 142522-122023