

教えてドクター！ 色彩ダイエット

実りの秋を迎え、食べ物が美味しい季節となりました。つい目に入ると食べたくなる秋の味覚ですが、視覚を利用したダイエット法があることをご存知でしょうか。色には、人間の生理や感情に働きかける大きな力があります。これを活用して、簡単に無理なく食欲をコントロールしてみましょう。

色が与える影響

私たちの身の回りには、さまざまな色があり、その影響を受けて生活しています。飲食店の看板に暖色(赤や黄)が多いのは食欲増進効果を、病院や銀行の待合室などに寒色(青や緑)が多いのは気持ちを落ち着かせる効果を狙っていることもあるそうです。

他にも色には、多くの効果があり、これをうまく活用することでダイエット効果が期待できます。

	赤 … 食欲増進、アドレナリンの分泌促進、気分高揚など
	黄 … 消化器系の動きを促進、精神の衰弱抑制
	青 … 鎮静効果、食欲抑制、集中力促進、催眠効果
	緑 … リラックス効果、疲労軽減

寒色を取り入れる

人間の味覚というのは視覚に大きく左右されることが分かっているので、色彩を利用して食欲を抑制してみましょう。青色は呼吸数や心拍数、血圧を下げ、副交感神経を刺激し、食欲を抑える働きがあります。青色をうまく食卓に取り入れることで、食欲抑制につながります。

例えば…

- 食器やランチョンマットを青色にする
- ダイニングのカーテンを青色にする
- 食卓に青色の小物を飾る

どちらが食欲をそそりますか？



赤いランチョンマット



青いランチョンマット

補色を逆利用する

刺身に大葉が添えられている理由として食中毒の予防効果がありますが、それ以外にも盛り付けを美しく見せる効果もあります。赤身の刺身と緑色の大葉は『補色』、いわゆる反対色の関係にあり、相手の色を引き立てる役割を果たしています。これを逆利用し、補色を使わない盛り付けにすることで食欲抑制が期待できます。

例えば…

- メインと付け合わせは別皿に盛る



ポイント

「食べたい」気持ちを抑え込むのではなく、「食べたい」気持ち自体が小さくなれば、食べ過ぎを防ぐことができます。上手に食欲をコントロールして、健康的な食生活を送りましょう。



監修: チームダイエツト

“Team DIET”は金沢大学附属病院の内科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、臨床検査技師、事務職員等が集まって結成されたNPO法人です。すべての人のバランス生活をサポートするために活動を行っています。

Present & Enquete



全長 210mm / 重さ 48g

TAKEFU KNIFE VILLAGE

川崎和男デザイン、タケフナイフビレッジ制作の「フラクタスグリップナイフ」は、伝統の技と現代デザインが会って生まれた、持ちやすくおしゃれなペーパーナイフです。

タケフナイフビレッジ「ペーパーナイフ」を25名様にプレゼントします。

応募方法

ハガキにアンケートのお答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌を読んだ感想をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。



〒930-8686 富山市牛島町15-1
北陸電力(株)地域広報部 プレゼント係

平成25年12月2日(月) 必着

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※お客様からお預かりした個人情報は賞品発送のみに利用し、その他の目的に利用したり第三者に開示したりすることはありません。

アンケート

本誌で関心を持たれた記事はどれですか？

- Ⓐ 北陸風土彩々
- Ⓑ エネルギー・ゼミ
- Ⓒ 我が家のごちそうレシピ
- Ⓓ ニュース&トピックス
- Ⓔ インフォメーション
- Ⓕ ライフ&カルチャー