

# 食事をするときの姿勢

食事をする時の姿勢は、からだに様々な影響を与えます。次のような姿勢にならないように意識しましょう！

## ●テレビを見ながら食べる

テレビやスマートフォンを見ながら食べると、「目の前の食事」ではなく画面に意識が集中し、食事の満足感や満腹感が得られにくくなります。そのため、満足感を得るためにさらに濃い味付けにしたり、食べ過ぎや早食いになったりします。また、からだを横に向けながら食べると消化管（口↓食道↓胃などの食べたものが通る道）がねじれてしまい、消化不良の原因になります。

## ●肘をつく、猫背

肘をついた側だけからだは曲がります。猫背は胃のあたりが丸くくぼんでしまいます。こうした姿勢は、食べ物や消化管をまっすぐおろる流れを妨げるので、うまく消化が出来ない状態になります。

食べた後に胃が痛くなったりお腹を下してしまいがちな方は食するときの姿勢を見直すことで症状が改善することもあります。食べた後もなるべく背筋を伸ばし、消化管がまっすぐな状態にしましょう。

