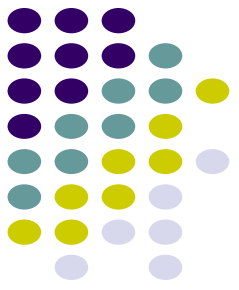


ボウル法¹⁾

～ 夕食直前に野菜・海藻の10分間咀嚼と
就寝前に20-30分間生活活動の勧め ～



内臓脂肪は夜たまるので夕食以降の過ごし方、これが決め手になります。

野菜や海藻をしっかり噛むと、脳の交感神経中枢を介した神経興奮、加えて食物繊維の効果が重なって、内臓脂肪が効率よく燃えます。食材の美味しさ（味）が感じられ、満腹感が増してくるので、腹八分の食事量で満足できるようになります。

さらに就寝前にほどよく身体を動かすと、咀嚼で減り始めた内臓脂肪量の減少効果をさらに増すことができます。このブースター（推進）効果を効率よく発揮させるには、夕食後から就寝までの時間をどう過ごすか、この手順がとても重要になってきます。次の頁に効果的な過ごし方の見本を図示します。習慣化するように心掛けましょう。





夕食後から就寝までの過ごし方



① 10分間
咀嚼

② 夕食 (20~
30分)

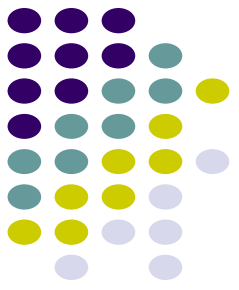
③ ゆっくり
過ごす

④ 生活活動
(20~40分)

⑤ 入浴

⑥ 就寝





グラフ化体重日記²⁾用紙の記録

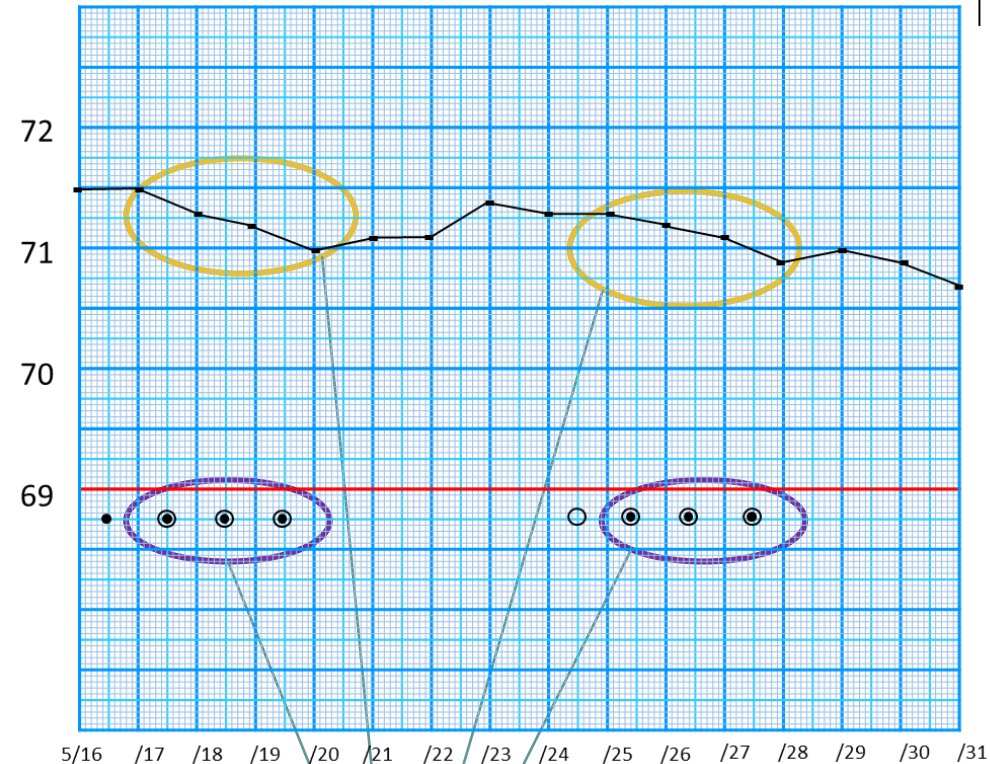
・ 夕食直前に野菜・海藻を10分間、次いで夕食を味わいながらしっかり噛めたら、グラフ化体重日記用紙の該当する下欄に●印を記入しましょう。

・ 入浴直前に家事や立ち仕事の生活活動を20~40分間やれたら、グラフ化体重日記用紙の該当する下欄に○印を付けましょう。

咀嚼も生活活動も両方が出来た
ときは◎印にして下さい。

<注意事項>

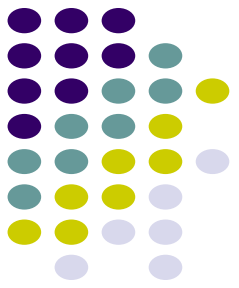
噛み方が効果的だと、食材の‘味’が、次いで‘満腹感’が感じられるようになります。夕食前に野菜や海藻を噛むのは、この感覚を感じ取るための練習です。わかったら10分未満でもすぐに本番の食事に移り、心地よい‘満腹感’が感じ取れるまでしっかりと丁寧に噛みましょう。程よい満腹感と同時に‘終了’の信号なので、そこで箸を置くことです。もったいないからと残りの食事を平らげない、これが大切です。



咀嚼・生活活動が成功すると、体重は100~300g程度の緩やかな減少

内臓脂肪減少

ボウル法で効果がみられた症例 ～ 体重の起床時1回測定法使用 ～



62歳女性 (パート)

糖尿病

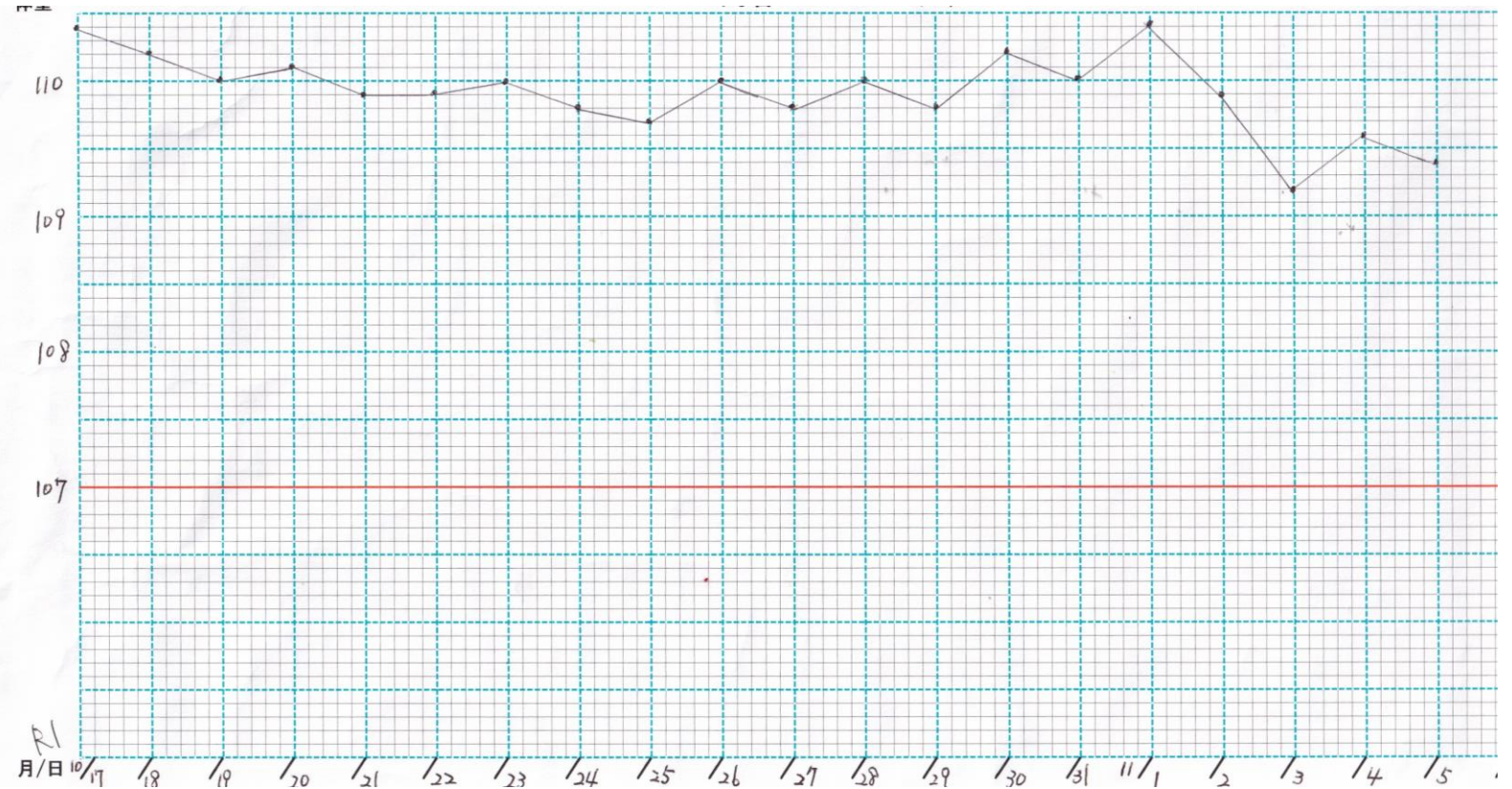
BMI : 46 kg/m²

内臓脂肪面積 : 380 cm²

皮下脂肪面積 : 500 cm²

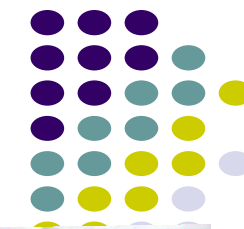
HbA1c : 8.2 %

TG 208 mg/dl



薬物療法なしでボウル法による治療を開始👉 4カ月後6.8%、10カ月後6.3%

グラフ化体重日記と検査値の推移

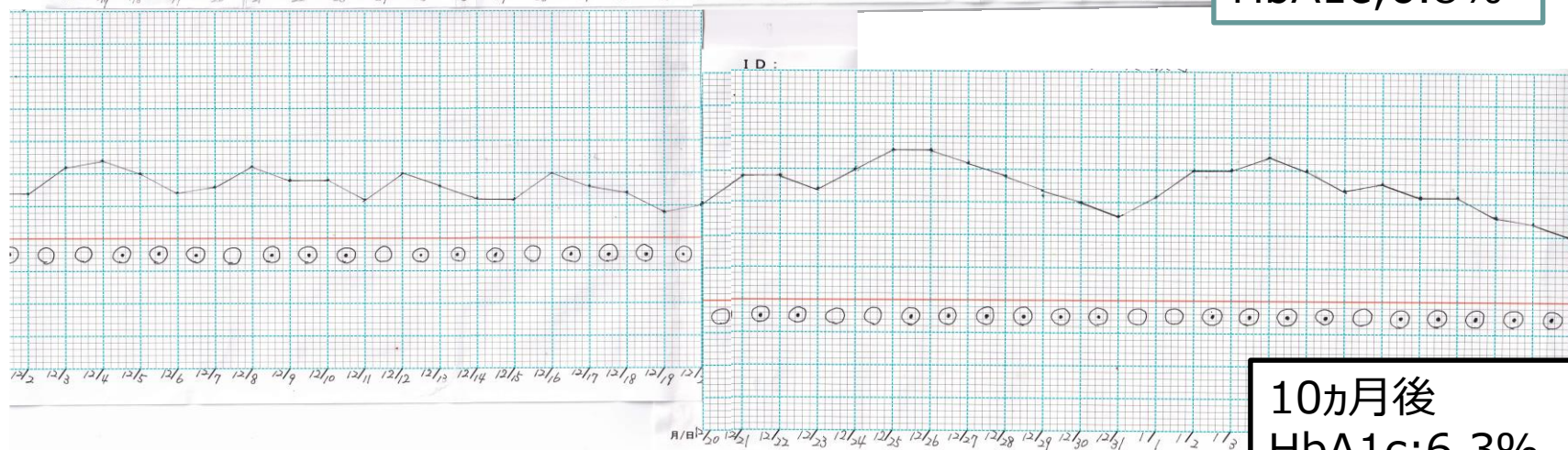
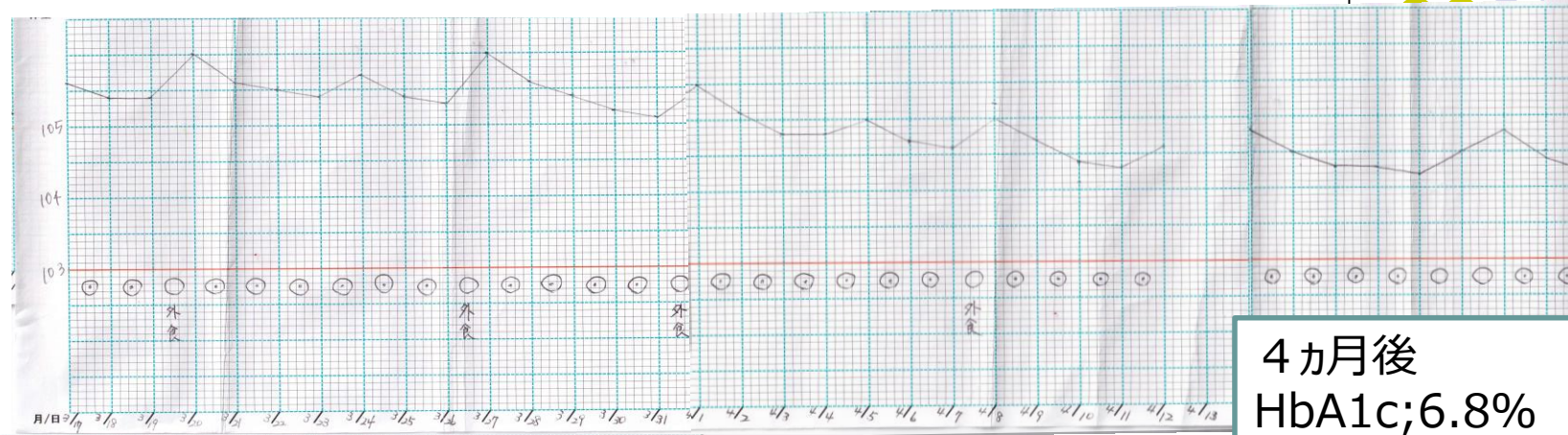


問題点

- ごはんが多くなってしまふ
- 夕食後の間食

改善点

- 咀嚼による適正な満腹感でごはんが少なくなった
- 間食をしないと検査値 (TG) が改善する



HbA_{1c}は6台前半で安定している。(2021年1月 6.2%、2022年1月 6.0%)