

「ダイエットを成功させる7つの習慣」リスト

習慣0「始める前に4つの鉄板ルールを含む目標設定をする」

以下の4点を考え、目標を書く。できるだけいつも目に入るところに貼ったり、持ち歩く手帳に書いておいたりして、たびたび見直す。

(P76の目標設定ワークシートも活用しよう)

①「何のためにダイエットをするのか？」を明確にする (P62)
痩せる理由、痩せたらやること、などを考えて、スマホのメモなどに保存して常に目に入る状態にしておく。
②健康的に痩せることが可能な目標を設定する (P66)
いつまでに何キロ痩せたいかを考える。1ヵ月に0.5~1kg減くらいのペースがお勧め。
③体重だけでなく、習慣を変えることも目標にする (P71)
以前と変わったことで太ってしまった習慣を考える。痩せるために必要な習慣を考える。
④中・長期的な目標も考える (P73)
1年後、5年後、10年後に「どのような体型・体調になりたいかを考える。

習慣1：毎日レコーディングをする

以下の3点を毎日記録する。スマホのメモ機能に残しておく、後から検索もできる。手書きのメモでもOK！(P78)

①飲み食いしたもの全て
②体重&体脂肪率
③体調の変化
→良い点も悪い点も記録する(例：目覚めが良かった。ベルトの穴が1つ減った。下痢になった、など)

習慣2：食べる順番や食べ方を工夫する

①おかずファースト&カーボラスト (P92)
タンパク質や食物繊維などが含まれるおかずを先に食べる。ご飯、パン、麺などの炭水化物や糖質の物は、おかずの後に食べる。
②よく噛んで食べる (P83)
具体的には、口の中の物が小さくなり、もう噛めなくなる状態まで噛む。
③ながら食べをしない (P88)
スマホを見ながらなど「ながら食い」は避けて、しっかり味わいながら食べる。
④一口ごとに箸を置く (P88)
食べ物を一口たべる度に、箸やスプーンを置く。

習慣3：「まごわやさしい」食事で栄養バランスを整える

①毎日「まごわやさしい」の食材を食べる (P132)
できるだけ、全ての食品群で1種類以上ずつ食べるようにする。
②献立は彩りを意識する (P140)
野菜は1日3種類以上を食べる。できるだけカラフルになるように意識する。
③特に海藻、野菜、魚、キノコを意識して食べる (P132)
④手ばかり法で適切な量を食べる (P141)

習慣4：三大栄養素の質と適切な摂取量を意識して食べる

- | |
|--------------------------------|
| ①糖質は摂り過ぎも摂らな過ぎもよくない (P121) |
| ②タンパク質はしっかり摂る (P116) |
| ③脂質は良いものを摂る。摂り過ぎないように注意 (P118) |

習慣5：3食の割合と時間を意識する

- | |
|---|
| ①3食の割合は、夕食を最も少なくする (P104) |
| ②朝食は抜かず、タンパク質や食物繊維をしっかり摂る (P102) |
| ③夕食の時間が遅い場合は、午後～夕方に間食を摂り、その分夕食の量を減らす (P104) |

習慣6：睡眠・ストレス・水分補給の「3S」を管理する

- | |
|--|
| ①睡眠の質を上げ、睡眠時間を確保する (P167)
スマホやパソコンは就寝の30分前まで。昼寝は20分まで。できるだけ午前中に日光を浴びる。シャワーだけでなく湯船に浸かる。夜10時 |
| ②ストレスをうまくコントロールする (P175)
解釈を変える、コントロールできることだけに集中する、3行日記を書く、チートデイ、飲食以外でストレスを解消する、など |
| ③こまめに水分補給をする (P96)
・食事の分を除いた水分摂取量の目安は1日に「1.2L～2L」くらい。
・こまめに飲む。1～2時間にコップ1杯（約200ml）程度が目安。
・お酒をよく飲む人は、ストレスにならない範囲で減らす。 |

習慣7：日常に無理なく運動習慣を取り入れる

- | |
|---|
| ①階段・歩行・自転車を優先する (P155)
エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う。車の代わりに歩く・自転車に乗る。 |
| ②座る時間を減らす (P157)
座りっぱなしではなく、こまめに立ち上がる。スタンディングデスクを活用する。 |
| ③姿勢を意識 (P159)
猫背になっていたら姿勢を正す。立つときは上から釣られている意識で。 |
| ④呼吸を意識する (P161)
腹式呼吸や鼻呼吸を意識して、深い呼吸にする。4秒吸って、4秒止め、10秒吐く。 |

ダイエットを成功させる理想の一日

- 起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びる
- トイレのあと、体重と体脂肪率を測り記録する
- 朝ごはんを食べる
- 1日3食以上食べる（間食をするのもいい）
- 朝食・昼食を多めに、夕食は少なめにする
- 食べたもの、飲んだものを記録する
- 「まごわやさしい」を意識した食事にする
- カラフルな献立にする
- よく噛む
- ひと口ごとに箸を置く
- 「おかずファースト」「カーボラスト」で食べる
- 食べる量は「手ばかり法」でチェック
- 甘いものが欲しくなったらフルーツを食べる
- 空腹を感じたらニセの食欲でないかをチェック（以下を試す）
 - 温かい飲み物を飲む／歯を磨く／軽い運動をする／腹式呼吸をする
- 水をこまめに飲む
- ポジティブに解釈するくせをつける
- 早歩きや階段の上り下りを意識する
- デスクワーク中は30分に1度立ち上がって少し動く
- 猫背になっていると思ったら姿勢を整える
- 深い呼吸を意識する
- 眠る90分前を目安にお風呂に入る
- 夜はスマホを夜間モードに切り替える
- 眠るときは真っ暗にする