

こんな
ストレスがゼロに!
「結果が出ない」
「リバウンド」

ストレスゼロのダイエット手帳術

本誌オリジナルのダイエット手帳が、パワーアップして再登場。食べたものを書くだけで、ストレスのない食べ方が分かるうえ、体重、ウエストに加えてヒップを記録することで、キレイなボディラインを、ストレスなく手に入れられる。

取材・文/羽田 光(編集部) イラスト/おの麻里 デザイン/ディッシュ

ストレスゼロでやせる 7つのルール

- 1 朝食、昼食を抜かない
(朝は軽くてもOK)
- 2 夕食は21時までに食べる
- 3 3食とも腹八分目を心がける
- 4 朝と夜に体重を量る。100g単位
の変化がわかる体重計を使う
- 5 実現できる範囲で目標を掲げる
- 6 くじけそうなときは
「上がる言葉」を口ずさもう
- 7 無理せず、あきらめず、
マイペースで

毎日こんなふうに 記録しよう

腹八分目チェックで ★を増やすだけでやせていく

食べすぎはもちろんダイエットにはよくないが、食事を抜くことは余計に太りやすくなるのが分かっている。毎食腹八分目、適量を目指そう。

気付きメモで 自分の成功の道を知る

ダイエットに関して気付いたことの積み重ねの中にダイエット成功のヒントが隠されている。日記代わりに使ってもいい。

食事記録で 自分の食べた物を振り返る

量と合わせて、何を食べたかの内容も書き出そう。「野菜が足りない」「たんぱく質が少ない」「炭水化物ばかり」ということも分かる。



今週の目標達成で褒美 でモチベーションをキープ

週の初めに「週末までに10個以上八分目チェックに色がついたら少しだけケーキを食べる」「映画に行く」といった、自分へのご褒美を設定しておこう。

ウエスト、ヒップを 毎日計測 週に1回ウエスト ヒップ比を出してみよう

体重が思い通りに減らなくても、毎日の頑張りはウエストやヒップのサイズダウンにつながっている。毎日測って把握しておきたい。

体重を朝と晩 時間を決めて量る

朝か晩のどちらか1回、または両方、体重を量ろう。毎日同じ時間帯に体重計に乗る習慣を。朝晩の体重差もチェック。

1 Jan.	朝食	昼食	夕食	八分目 チェック	気付きメモ	体重/ウエスト/ヒップ
12 Dec. 31 Mon	時間 7:15 ・トースト ・ヨーグルト ・バナナ ・コーヒー	時間 12:00 ・カレーライス (ご飯1/2杯) ・お茶	時間 18:30 ・ほうれん草の おひたし ・豚肉のしょうが 焼き ・ご飯 (食べすぎた)	★ ★ ★ ★	15時に ケーキを 夜に半寝 30分	朝 50.1 kg 夜 50.4 kg ウエスト 67.5 cm ヒップ 97 cm
1 Jan. 2013 1 Tue	時間 8:00 ・おせち料理 ・雑煮 (おもち1個) (食べすぎた)	時間 13:00 ・おせち料理 ・お茶	時間 19:00 ・外食 ・焼肉	★ ★ ★ ★	正月の ハモを 食べすぎ 反省	朝 50.2 kg 夜 50.4 kg ウエスト 67.5 cm ヒップ 97 cm
1 Jan. 2 Wed	時間 9:00 ・おもち1個 ・お茶1杯	時間 12:30 ・ちりし寿司	時間 X ・お腹が 減ってない 夜に食べた	★ ★ ★ ★	野菜が 足りない 明日は 野菜を 食べよう	朝 50.2 kg 夜 50.5 kg ウエスト 67 cm ヒップ 97 cm
1 Jan. 3 Thu	時間 7:30 ・トースト ・ミカン ・コーヒー	時間 12:30 ・ご飯 ・大根の煮物 ・キャベツの炒め ・味噌汁	時間 18:00 ・ミートスパゲティ	★ ★ ★ ★	早起き ウオーキング 気持ち よかった	朝 50.1 kg 夜 50.4 kg ウエスト 67 cm ヒップ 97 cm
1 Jan. 4 Fri	時間 8:00 ・ホットサンド ・リンゴ ・ヨーグルト	時間 12:00 ・さつまいも ・サラダ	時間 19:00 ・お祝い ・沖縄料理 ・新年会	★ ★ ★ ★	新年会 楽しかった いざ 食べすぎた	朝 50.1 kg 夜 50.8 kg ウエスト 67 cm ヒップ 97 cm
1 Jan. 5 Sat	時間 8:00 ・おにぎり1個 ・ヨーグルト ・バナナ	時間 12:30 ・ギョウザ ・味噌汁 ・ご飯 (食べすぎた)	時間 19:00 ・野菜炒め ・一人鍋	★ ★ ★ ★	夕食 お酒を はか トライ 自分!	朝 50.5 kg 夜 50.2 kg ウエスト 67 cm ヒップ 97 cm
1 Jan. 6 Sun	時間 7:15 ・ホットサンド (ハムとチーズ) ・ヨーグルト	時間 12:30 ・さつまいも ・ひじきサラダ	時間 18:30 ・焼き鳥 ・サラダ	★ ★ ★ ★	夕食 いざ 夜に マッサージ を	朝 50.1 kg 夜 50.6 kg ウエスト 67.4 cm ヒップ 97 cm

今週の目標達成
褒美 映画を見に行く!

「食事記録をつける意識を持ち、記録した内容を客観的に見る行為はダイエットに必要」と小林弘幸さん。ダイエットにも手帳術が重要というのは、今や専門家が口をそろえると。食事記録で、「昨日、食べすぎたから今日は控え目に」など、自然と食べすぎにストップがかかる。「野菜不足」「遅い時間の食事」などの問題点も見えてくる。

ダイエット手帳術では、「腹八分目」を記録するのもポイントだ。食事を抜くとホルモンの働きでストレスは急増してしまう。だから、抜かずに「腹八分目」にする食事を増やすのがストレスなくやせるコツ。1週間に10個以上「八分目チェック」に色がついたら「ケーキを1個食べてもいい」など、自分にご褒美を用意して、楽しく続けよう。

そして、無理のない目標設定を。経営者やプロスポーツ選手にメンタルトレーニングを指導するスポーツドクターの辻秀一

書けば書くほど
やる気が出ます

辻 秀一さん
スポーツドクター

北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学スポーツ医学研究センターを経て、エミネクロス代表取締役。メンタルトレーニングによるパフォーマンスの向上が専門。

知って、書いて実践して 人と共有して成功モードになる

- 理解する 思考法やダイエットについて分かる
- 実践する 手帳に書いて実行に移す
- 分かち合う 家族や仲間と共有する

この3つの要素の「掛け算」を繰り返すと、脳がどんどん成功モードに切り替わる。

さんは「目標設定で大事なのはやる気がわくだけでなく、想像するだけで自分が楽しく、気分が良くなるような感情を具体的に書き出すこと」と話す。「サイザダウンして昔のスカートがはけるようになってハッピーな私」「憧れの女優に近づいてご機嫌な私」など、成功したときの感情のイメージを具体化しよう。

次に、モチベーションをキープする「上がる言葉」を書く。「ダイエットは大変、難しそう」と自分で意味付けをしてしまっている。ダイエッターの最大の敵は、どうせ失敗する、やせられない、リバウンドするといった自分の心の「とらわれ」です。それがストレスにもなる」と辻さん。「好きな言葉は見返すだけでネガティブな気持ちが取り除かれて、行動の質が上がり、結果が自然と出るようになります」(辻さん)。

手帳を開いたら、

2ページ目に記入しよう

Step 1 “なりたい私”を書いてイメージ

ベスト体重だったころに着ていた洋服を再び着られるようになって幸せな私、憧れの女優と同じサイズになってウキウキの自分、など成功イメージを具体化しよう。

- ・夏にパステルカラーのビキニを着て、ウキウキワクワクで沖縄の海でエンジョイする!
- ・体重が3kg減って、産前のジーパンをはいて感動する!

Step 2 「上がる言葉」を書き出そう

好きなことを考えると心が落ち着き、やる気も上がる。逆に、例として挙げた「下がる言葉」は、プラスになっているようで、実は「とらわれ」の状態のパフォーマンスは下がる言葉。

書いてもいい 「上がる言葉」

- 好きな食べ物
- 家族の名前
- お気に入りのカフェ
- 好きな女優の名前
- 一生懸命やったこと

これはダメ 「下がる言葉」

- 気にしない「体重が減らなくてもいい」
- 逃げる「今日はダイエットはお休み」
- あきらめ「どうせ体重は減らないし」
- 忘れる思考「食べすぎても忘れよう」
- 耐える思考「我慢して減量に耐える」