

ダイエット成功に必要な

一割の努力を引き出す方法

皆さま、こんにちは。今回はダイエットにおける食事をテーマに、①野菜を食べること②ゆっくり食べることの効果とコツについてお伝えして参ります。

ダイエットにおいて野菜を食べるメリットは、カロリー消費の促進、腸内環境の正常化、疲労・ストレスの緩和などが挙げられます。これらはやせるための重要な要素ですが、厚生労働省の統計では1日350g以上野菜を摂取している人は全体の28.2%、更には野菜摂取量の少ない都道府県ほど肥満率が高いという結果も出ています。

野菜ブームの昨今ですが、必要性は分かっているにもかかわらず面倒臭さやコストに二の足を踏んでしまう方も多いように見受けられます。

ラクエル会員のHさん（一人暮らしの男性）も冷蔵庫に野菜がゼロ、自炊もゼロという生活を送っていました。そこで、まずは手間なく野菜を摂って頂くことを優先し、宅配野菜で1週間分のミニトマトを取り寄せて毎朝食べて頂くことをお勧めしました。

野菜はリターンが保障された健康への投資です。Hさんは配送されてくるミニトマトをコツコツ食べ続ける事で、ダイエットだけでなく仕事にも好影響が出ることを実感し、徐々に「野菜を摂らないと損」という思考に変わっていききました。

先の統計も示すように、野菜の摂取量はダイエット成功の心強い土台になります。ぜひアイデアを絞って、「〇〇だけで良いんですよ」「××しないと実は勿体ないんですよ」というアプローチでクライアントの背中を押して下さい！野菜の摂取と同様に、ゆっくり食べる事もなかなか実践できないことの一つです。

人の脳は、(運転中のスマホが禁じられているように)同時に2つの事に集中できません。ですので、食事を「急ぎながら味わうこと」も不可能なのです。急いで食べることで一食の満足度が下がり、ストレス緩和を阻害するだけでなく栄養吸収にも悪影響を及ぼし、食事の恩恵が半減してしまいます。

ラクエルでは、食事の際にメトロノームを

使って90拍/分のペースで噛む癖をつけることをお勧めしています。最初は奇妙な感じがしますが、食べるスピードが矯正され、量ではなく食事の質を楽しめるようになり、食べ過ぎ予防に力を発揮します。

どちらも手間が掛からない割に効果を実感できるので、ぜひ皆様のクライアントにもお勧めしてみてください！



ダイエット指導に関するお悩み、記事についてのご質問をお寄せください。お名前、トレーナー歴、所属、具体的事例をご記入の上以下にお送りください。
tsuruta@raquel-gym.com (鶴田宛)

Profile 鶴田 学

(株)クレイン代表取締役。品川区でパーソナルトレーニングジム・ラクエルを主催。NSCA-CSCS他。アスリート指導、リハビリ、健康教室等をバックグラウンドに持ち、居心地と専門性の提供をコンセプトに活動中。



vol.4 食事における1割の努力