

グッバイ体重計

あなたは、ダイエットを何年続けているでしょうか？

これまでに、さまざまなダイエット方法に出会って、試してきたことではないかと思います。中には体重が減ったものもあれば、全く上手くいかなかった方法もあるでしょう。そして、今この本を手にとっているということは、現在はダイエットを続けているはずです。

何年、何十年とダイエットを繰り返してきて、「どんどん痩せにくくなってきている」と感じているのではないのでしょうか？

「なぜそのような状況になっているか？」を一度でも考えたことはあるのでしょうか？

ダイエットを失敗する答えは、とてもシンプルです。それは「間違ったダイエット方法に取り組んできたから」ということに尽きます。

このラインより上のエリアが無料で表示されます。

例えば、「1日の食事を〇〇キロカロリー以下に抑える」というカロリー制限や、「週1〜2回ジムに通ってハードな筋トレをする」というパーソナルトレーニングなどは、間違ったダイエットの典型例です。

こうしたダイエットは、2〜3ヶ月という短期間で体重は落ちるものの、ほぼ間違いなくリバウンドします。

そして、誤ったダイエット方法に共通しているのは「食欲を我慢させる」ということになります。

カロリー制限をしていると、食べる量が少なくなるため、常にお腹が空いている状態を我慢しなければいけません。パーソナルトレーニングジムに通っても、「糖質は〇〇g1日以下」など、必ず食事制限を指示されます。ハードな運動をするため、運動した分だけ食欲は強くなります。このような状態が続けば、心身ともにストレスを感じるのも無理ありません。

よく考えてみてください。あなたの食欲は意図的にコントロールできるのでしょうか？

何日も食べていない状況で空腹を感じているときに、意識して空腹感を消せないのは想像

できるはずですが。逆に、いつもの倍以上の食事を食べてお腹がはち切れそうなときに、意識して空腹感を作ることもできません。

まず理解しなければいけないのは、「食欲を意図的にコントロールすることはできない」ということです。

さらに、食欲が強くなっているということは「体に必要なエネルギーが不足している」など、何かしらの原因があります。その原因を無視して食事制限をしようものなら、体は「もっと体にエネルギー源を取り入れろ」という指令を発します。

こうした体からの危険信号が食欲なのです。

ほとんどのダイエット方法は、このような体を守るために発しているサインである食欲を「意図的に我慢させる（食事制限）」もしくは「食欲が強まっているのを無視して運動させる（パーソナルトレーニング）」ということをしています。

当たり前ですが、体が危険信号として発している食欲を無理やり我慢すると、反動で過食してしまいリバウンドします。もし我慢できたとしても、最悪の場合は摂食障害（拒食症）になってしまい、ダイエットどころではなくなるのです。

そうならないためには、「食欲がコントロールできていること」が痩せるための大前提となります。

もちろん、痩せるために食事制限や運動は必要です。しかし、食事制限や運動で減量するのは、食欲のコントロールを身に付けた後です。食欲が乱れた状態で食事制限や運動をして痩せることができたとしても、反動で食べ過ぎて必ずリバウンドします。

あなたもダイエットをしているのであれば、「食べ過ぎてしまうのは自分の意識が低いからだ」と考えたことがあるのではないのでしょうか？　まずはその誤った認識を変える必要があります。

私は、オンラインでのダイエット指導も含めると、年間 200 人以上の方にダイエット指導をしています。

その中で、「食べ過ぎの 9 割以上は、原因を追究して解消すれば防ぐことができる」と実感しています。過食が落ち着かないのは、あなたの我慢強さの問題ではなく、「食べ過ぎてし

まう原因を考えていない」ということにあるのです。

この記事では、第一章で「食欲コントロールの重要性」について述べ、第二、三章で「食欲を乱す原因」「食欲をコントロールする方法」について述べます。

そして、第四章で痩せるための「代謝を高める方法」、第五章で「代謝を落とさず減量する方法」、第六章で、「減量した後に理想的な体重を維持する方法」について書いています。

この記事で記した手順に従ってダイエットを進めていくことで、無理なく痩せられることはもちろんのこと、体重や毎日の食事に捉われないようになるはずです。

ぜひこの note を上手く活用して、体重や食べ物に捉われない人生を手に入れてください。

また、無料のメール講座を開講しています。受講してもらえればさらに本書の内容の理解が深まりますので、ぜひ受講してみてください。

メール講座はこちら→https://linktr.ee/shougai_yobou

第一章：なぜ食欲のコントロールが大切か？

ダイエットが上手くいかない理由の一つとして、「食欲コントロールを無視している」ということが挙げられます。

食欲が乱れた状態でダイエットを始めてしまうと、食事制限が難しいのはもちろんのこと、痩せた後に反動で食べ過ぎてリバウンドしてしまうためです。

どのようなダイエット方法であっても、食欲のコントロールを無視しては、失敗することになります。

そこでこの章では、ダイエットにおいて「なぜ食欲のコントロールが大切なのか？」について詳しく解説していきます。

ダイエットの多くは食欲のコントロールを無視している

あなたは、これまでたくさんのダイエット方法を試してきたことでしょう。

食事内容を工夫するものもあれば、特定の運動を推奨するダイエットもあったはずです。ただ、「食欲のコントロールを重視したダイエット方法」はなかったのではないのでしょうか？

食欲のコントロールが乱れたままだと、間違いなくダイエットは失敗します。ダイエット中に食欲を我慢して体重が減っても、いつか必ず限界がきて食べ過ぎてしまうためです。

例えば、2ヶ月間頑張ってパーソナルトレーニングに通って、食事制限と運動で10キロ痩せたとします。ただ、パーソナルトレーニングでは食欲のコントロールではなく、食べたい気持ちを我慢する食事制限をしました。

2ヶ月はお金も払っている上に、「絶対に痩せる」という強い気持ちがあるため、指示されたとおりに食事が制限できるでしょう。ただ、2ヶ月のサポート期間が終わったらどうでしょうか？

トレーナーからの監視がなくなり、「2ヶ月頑張ったしちょっとくらいいいか……」と思って少し食べると、止まらなくなって食べ過ぎてしまうのです。

はっきり言って、食欲のコントロールを無視したダイエットは無謀です。特に、食欲が強く食べ過ぎている状態から、無理に我慢する食事制限を始めると反動がさらに強くなります。最悪の場合、ダイエットを始める前よりも食欲が増してしまうことだってあり得ます。

ただ、ほとんどのダイエット方法は食欲のコントロールを無視して、食事制限や運動で痩せさせます。

その結果、一時的に痩せたとしても、必ずといっていいほど反動でリバウンドしてしまいます。そして、永遠とダイエットを繰り返すことになるのです。これが、大半の人がダイエットから抜け出せない理由です。

あなたも、数ヶ月単位で考えると痩せた経験はあるかもしれませんが、今も体重や食べ物のことを常に意識して生活をしているのではないのでしょうか？それはこれまで食欲のコントロールを無視したダイエットをしてきたからです。

こうしたダイエットの悪循環から抜け出すためには、食欲のコントロールを身に付けることが必要不可欠になります。

それでは、「食欲のコントロールが乱れている」とはどのような状態なのでしょう？

食欲のコントロールが乱れている状態とは？

食欲のコントロールが乱れているとは、「必要以上に食べ過ぎてしまう」という状態です。

食欲がコントロールされていれば、体に必要な分だけ食欲が沸きます。逆に、必要以上に食べてしまった場合には、食欲が落ちます。

体は動くためにエネルギーが必要です。エネルギーを作るためには、エネルギー源である食べ物がなければいけません。ここでいう「必要な分」とは、「体が動くためのエネルギーを作り出す（生きる）のに必要な食べ物の量」と考えてください。

例えば、仕事が忙しくて、朝食と昼食を食べなかったとします。そうすると、遅くとも昼過ぎにはお腹が空いてきます。

これは、昨日の夕食から体にエネルギー源が補給されていないことで、活動に必要なエネルギーが不足しているために起こる食欲です。体がエネルギー不足を感じて「エネルギー源（食べ物）を補給しろ」という指令を、食欲として発しているのです。

逆に、お祝い事などで食べ過ぎた翌日の朝には、食欲が沸かないことが多いのではないのでしょうか。

これは、食べ過ぎてエネルギー源が余っているため、体が「これ以上エネルギー源は要らない」と判断して、食欲を落としているのです。

食欲のコントロールが乱れていると、こうした当たり前の体の反応が起こらなくなります。

食欲の乱れが悪化すると、これまで無理な食事制限をしていれば、ちょっとした食欲が我慢できなくなったり、頭では太るとわかっているのに衝動的に食べ過ぎてしまったりするのです。

例えば、あなたが太らないように、アイスを我慢して食べていないとします。そして、頭では「アイスは食べ過ぎない方が良い」と理解しているにも関わらず、「我慢できずにアイスを一気に2つも3つも食べてしまった」というのは、食欲コントロールが乱れているといえます。

食欲が乱れていなければ、アイスを食べても1つで満足できるはずです。

他にも、普段スナック菓子を我慢しているにも関わらず「友人からスナック菓子をもらって

食べたなら、その帰りにコンビニに寄って大量のスナック菓子を買って食べてしまった」というのも、食欲コントロールができていない状態だといえます。

簡単にいうと、

- ・食事もしっかり食べているのにお菓子も毎日食べてしまう
- ・食べない方が良く頭ではわかっているけど、冷静な判断ができずに食べてしまう
- ・何かのきっかけで糸が切れたように食べ過ぎてしまう
- ・「美味しいから食べる」というより、「味がわからなくなっているのに詰め込んでいる」

という状態は、食欲コントロールが乱れているといえます。

こうした状況であれば、いくら食事制限や運動で痩せようとしても無理です。もし食事制限や運動で一時的に体重が減ったとしても、必ず我慢の限界がきて食べ過ぎてしまい、確実にリバウンドします。

そのため、痩せるためには「食欲のコントロールが整っていること」が大前提となります。

それでは、食欲のコントロールが整っているとはどのような状態なのでしょう？

食欲のコントロールが整っている状態とは？

食欲のコントロールが整っているとは、「衝動的に、また必要以上に食べ過ぎない状態」といえます。

既に述べたように、体は生きるために必要な分のエネルギーが確保されるように食欲を調整しています。そのため、食欲がコントロールされていれば、活動に必要な分のエネルギー源が補給されたら、自然と食欲が落ち着きます。

例えば、食事を腹八分目で止められたり、おやつにお菓子を食べたとしても、少量で満足して終われたりするのであれば、食欲がコントロールできているといえます。他にも、夕食後に口寂しくて果物をつまんだとします。そのときに、食欲がコントロールされていれば、1口や一つで満足します。

食欲のコントロールが整っていれば、食事でも腹八分で満足できますし、ちょっとのお菓子や果物が引き金になって、必要以上に食べ過ぎてしまうことはないのです。

このように、食欲のコントロールが整っていると「食べ過ぎないように我慢しなければ」と、わざわざ意識しなくても、自然と食べ過ぎてしまうことがなくなります。

食欲は意識してコントロールできない

食欲コントロールの大切さを理解するためには「食欲は意識してコントロールできない」ということを知っておく必要があります。

あなたは、「ご飯の時間だからお腹を空かせよう」と考えて、食欲を起こしていませんか？
食事から時間が経つと、何もしていなくても、自然と「お腹が空いた」となるはずです。

逆も同じであり、朝から夕方まで何も食べていないのに「お腹いっぱい」と意識しても食欲が落ち着くことはありません。食事を2食も抜いたら、どれだけ我慢しようと頑張っても、空腹感がおさまることはないはずです。

これは、食欲が意識的にコントロールできない「血糖値」や「ホルモン」によってコントロールされているためです。

血糖値やホルモンの分泌を意図的にコントロールできないことは、想像に難しくないと思います。そう考えると、食欲を無理やり我慢することが、どれほど無謀なことであるかが理解できるのではないのでしょうか？

血糖値が食欲に与える影響

食後の満足感や1日の食欲の変動には、血糖値が大きく影響しています。血糖値とは、「血液中にどれくらい糖分が存在しているか？」を示す値です

糖分は体のエネルギー源であるため、血糖値が低いということは、十分にエネルギーを作り出せない状態だといえます。

脳は、こうした血糖値の変動を監視しており、血糖値が下がったときには「エネルギーが不足しているから食べろ」、血糖値が上がったときには「エネルギーは足りているから食べなくていい」という指令を出します。

数時間食べないとお腹が空いてくるのは、血糖値が下がっていることが一つの原因です。

このように短期的な食欲の変化には、血糖値が影響しています。

食欲をコントロールしている 2 つのホルモン

他にも、食欲は「レプチン」「グレリン」と呼ばれる 2 つのホルモンによって調整されています。

例えば、あなたが食べ過ぎて太ったとしましょう。そうすると、脂肪細胞からレプチンが分泌されます。レプチンは脳に「食べすぎでエネルギーが余っている」という情報を伝えて、食欲を落ち着かせます。

逆に前日から何も食べていないと、胃でグレリンが作られます。レプチンとは対比的に、グレリンは脳に「胃が空っぽでエネルギーが不足している」という情報を伝えて、食欲を強めるのです。

このように、食欲は血糖値やホルモンによって、エネルギーの過不足が起こらないように食欲をコントロールされています。

現代社会は食欲が乱されやすい

ここまで述べた、血糖値やホルモンによる食欲の調整は、体が正常に働くために必要な反応です。あなたの体も、血糖値やホルモンによる調整が正常に機能していれば、食べ過ぎることもないでしょう。

ただ現代社会では、こうした血糖値やホルモンによる食欲の調整を乱す要因がたくさんあります。そのせいで、食欲が乱れて食べ過ぎてしまっている人が多いのです。

テレビや雑誌、SNS が食欲を刺激する

テレビや雑誌、SNS を見ると、美味しそうな食べ物の画像がたくさん載っています。

人には、血糖値の変動などによるエネルギー不足で起こる食欲とは別に、視覚や嗅覚などによって作られる「心理的な食欲」というものがあります。心理的な食欲が沸くと、エネルギーは足りているため体は求めているにも関わらず食べたくなるのです。

例えば、ご飯を食べてそこまで時間が経っていなくても、美味しそうな食べ物がテレビで放送されていたり、パン屋の前を通ったりして美味しい匂いを嗅いだりすると、「食べたい」と感じるのは心理的な食欲になります。

他にも、お腹は空いていないけど、友達とカフェに行ったからついでにスイーツを食べるのも、心理的な食欲です。

現代社会では、テレビや雑誌、SNS など、無意識に入ってくる情報が多いため、心理的な食欲が刺激されやすい環境だといえます。こうした刺激を受けすぎると、血糖値やホルモンを乱したり、脳が刺激されて食欲が強くなったりして食べ過ぎてしまうのです。

このように、現代社会では生活しているだけで食欲が乱されやすい環境だということを知っておく必要があります。

寝不足が食欲を刺激する

日本人は他国と比較して、睡眠時間が短いことが明らかになっています。そして、睡眠時間の短さも、食欲を乱す大きな原因となります。

あなたは「寝不足の翌日にお腹が空きやすい」と感じたことはないでしょうか？

実は、睡眠時間が短くなるとホルモンバランスが崩れてしまい、お腹が空きやすくなってしまふのです。

具体的には、睡眠時間が短くなると食欲を落ち着かせるレプチンの分泌が減ります。その一方でグレリンは多く作られてしまうため、お腹が空くのです。空腹を抑えるホルモンが少なくなり、空腹を強めるホルモンが多くなるため、食欲が増します。

このように、睡眠不足はあなたの食欲を乱して食べすぎを招きます。

もし「食べ過ぎてしまう日とそうでない日がある」と感じているのであれば、ぜひ食欲が強くなった前日の睡眠時間や睡眠の質を意識してみてください。

睡眠時間が短い翌日に食べ過ぎてしまうのであれば、あなたの食欲を乱している原因は睡眠にあるかもしれません。

ストレスで食欲が増す理由

睡眠と同じように、ストレスが強くなると食欲が乱れます。これには、血糖値と自律神経の2つが影響しています。

ストレスがかかると、体では通常以上にエネルギーが消耗されることになります。そのため、血液中にあるエネルギー源である糖分がどんどん使われてしまいます。

既に述べたように、血液中の糖分量が少なくなると、体はエネルギー不足と判断して「もっとエネルギー源となる食べ物を取り入れろ」という指令を出します。その結果、食欲が強まるのです。

また、ストレスは自律神経を乱すことでも食欲を強めます。

自律神経は、体を緊張させる「交感神経」と、体をリラックスさせる「副交感神経」の2つから構成されています。ストレスが加わると、興奮性の交感神経の働きが強くなって、自律神経のバランスが崩れてしまいます。

一方で「食べる」ことは、副交感神経の活動を高まる行為になります。胃腸は副交感神経によって支配されているため、食べて胃腸が刺激されると副交感神経が活性化されるのです。

ストレスで交感神経の活動が強くなると、食べることで胃腸を刺激して副交感神経の活動を高めることで、自律神経のバランスを整えようとします。その結果として、食欲が強くなるのです。

他にも、ストレスは脳の幸福感を下げます。幸福感を高める「セロトニン」と呼ばれるホルモンの分泌を悪くするためです。しかし、脳は常に幸福感を求めています。そこで脳に幸福感を与える「食べる」という行為で代償しようとして、食欲を強めるのです。

このように、ストレスは食欲を強める原因となります。

食欲のコントロールを無視して痩せることは不可能

先に述べたように、基本的には食欲はエネルギーの過不足を防ぐために起こります。当然、エネルギー不足を防ぐために起こった食欲を無視すると、エネルギーが足りなくなってしまうのです。

エネルギー不足は、体にとって危機的な状況です。極端な話をすると、エネルギーがゼロになってしまうと、生命を維持することができません。

食欲は、こうしたエネルギー不足という危機的な状況を回避するための危険信号なのです。その食欲を無視して、食事制限をしても上手くいかないのは簡単に想像できるはずです。

また、エネルギー不足を招くほどの食事制限をしなくても、ストレスや睡眠不足があれば、食欲が乱れて食べ過ぎてしまいます。さらに、テレビや雑誌、SNSなどの視覚的情報が多

い現代社会では、誘惑に負けないための工夫をしなければ、自然と食べ過ぎてしまうのです。

このように無理な食事制限は体の機能を見殺した無謀なダイエット方法である上に、現代社会で生活する私たちは普通に暮らしていても食欲が乱されやすい環境にあります。

こうした中で、食欲のコントロールを見殺して痩せるのは不可能だといえるでしょう。

コラム①：カロリー制限の問題

あなたはこれまでにカロリー制限をしたことがあるでしょうか？

カロリー制限とは、簡単にいうと食べる量を少なくしたり、カロリーが低い食品を食べたりすることで、食事から得られるカロリー量を減らすダイエット方法です。例えば、これまで1日2000キロカロリー食べていたのを1500キロカロリーにするのは、カロリー制限になります。

ただ、ここまで読んだあなたなら理解できると思いますが、カロリー制限は無謀なダイエット方法の一つです。

カロリー制限は、無意識にコントロールされている食欲を意図的に我慢する方法だといえます。もちろん、カロリー制限をしても問題のない量があります（1日100～200キロカロリーの制限）。

ただ、一般的なカロリー制限ダイエットは1日の摂取カロリー量をもっと減らすため、体には無理が生じます。短期間は我慢できても、いつか必ず食欲が爆発して食べ過ぎてしまうのです。

第四章で説明する「間欠的ファスティング」のように、週に数日食べない日を作るのはカロリー制限のデメリットを最小限にして、ダイエット効果を得られます。ただ、毎日のカロリー制限は、必ず我慢の限界によって反動が起こりリバウンドを招きます。

またカロリー制限をすると、どんどん代謝が落ちて痩せにくくなってしまいます

ダイエットをしているあなたであれば、代謝が落ちる上に食べすぎてしまうことが、どれほど問題であるかは理解できるはずです。

こうした理由から、カロリー制限によるダイエットは安易にすべきではありません。

コラム②：間食はいけないのか？

ダイエットをしていると「できるだけ無駄なものを食べない方が痩せるから、間食なんかもっての外」と考えてしまいがちです。

確かに、食べなくてもいいなら、間食はしない方が良いです。

ただ、ダイエット指導をしていて感じるのは、「食事の間隔が空きすぎたせいで、後の食事を食べ過ぎてしまっている」もしくは「食事に満足できずに食後に余計なものを食べてしまっている人が多い」ということです。

昼食と夕食の間は必然的に長くなります。空腹感に仕事が終わった開放感が加わると、必要以上に食べ過ぎてしまう可能性が高いです。そうした際には、16 時前後に間食をした方が、夕食やその後の食べすぎを防ぐことにつながります。

もちろん、間食として何を食べても良いわけではありません。スナック菓子などのお菓子やケーキといったハイカロリーな食べ物はもちろんのこと、低カロリーや低糖質商品など、栄養価が低いものは体の栄養にならないためおススメできません。

もし食事の間隔が長くなってお腹が空くのであれば、チーズやナッツ、卵など、栄養価が高い食べ物を食べるようにしましょう。もし甘いものが食べたいのであれば、高カカオのチョコレートやハーゲンダッツ、プリン、チーズケーキなどがおススメです。

*後に述べますが、チーズやナッツは依存して食べ過ぎてしまう人が多いので注意してください。

ダイエット中は間食を悪者扱いしがちですが、上手く活用することが、結果的に食べすぎを防ぎ、痩せやすくなります。

先述した、

- ・食事もしっかり食べているのにお菓子も毎日食べてしまう
- ・頭ではわかっているけど、冷静な判断ができずに食べてしまう
- ・何かのきっかけで糸が切れたように食べ過ぎてしまう
- ・「美味しいから食べる」というより、「味がわからなくなっているのに詰め込んでいる」

というような間食は避けるべきです。

しかし、そうした状況でなければ、間食が食欲をコントロールすることにつながる可能性もあることを知っておいてください。

第二章：食欲コントロールを乱す5つの原因

食欲のコントロールに限らず、何かしら問題を解決するためには、問題を引き起こしている原因を解消しなければいけません。そのため、食欲をコントロールするためには、まずは食欲を乱している原因を突き止めることが必須です。

食欲のコントロールを乱す原因は、主に「食事」「睡眠」「ストレス」「腸内環境」「習慣」の5つになります。

そこで第二章では、「食欲のコントロールを乱す5つの原因」について解説します。

食事が食欲コントロールを乱す

ダイエット中の人には、食事が原因で食欲が乱れている人がたくさんいます。特に、「カロリー不足」「栄養不足」「食事のバランス」「依存性が強い食品の摂取」の4つは、食欲を乱す原因となります。

カロリー不足

食欲が乱れてしまう原因で最も多いのが「カロリー不足」になります。「低カロリーなものばかりを食べたり、食事が少なかったりすることで十分なカロリーが得られていない」ということです。

当然ですが、カロリーが少なければその分だけお腹が空きます。

カロリーとは、エネルギーの単位になります。食事から摂るカロリーが不足すると、体内で十分なエネルギーが作り出せずにエネルギー不足を招きます。

エネルギー不足は体にとって危機的な状況です。脳であっても心臓であっても筋肉であっても、細胞はエネルギーがあって、初めて活動できるためです。既に述べたように、エネルギーがゼロになれば生命を維持できなくなります。

そのため、カロリーが不足すると、「エネルギー不足が足りないから、もっと食べろ！」と

いう危険信号として、食欲が強くなるのです。

中には「私はたくさん食べている」という人もいるでしょう。しかし、そうした人に限って、低カロリー食品や低糖質食品などをたくさん食べています。また、野菜やおからなどをたくさん食べて、お腹を膨らませている人も多いです。

これらの食べ物は、カロリーが少なくエネルギー源にならないため、どれだけ食べてもカロリー不足を招いてしまいます。

このような低カロリー食を続けていて、食欲が乱れているのであれば、まずは食事です分にカロリーを摂取しているかを確認しましょう。おおよそですが、食事だけの総摂取カロリー量を計算してみて、1500 キロカロリーを下回っているのであれば、食事量が少ない可能性が高いと考えてください。

（もちろん、1500 キロカロリーに満たなくても十分な方もいます）

年齢や性別、活動量によって異なりますが、成人女性であれば 1500、男性であれば 2000 以下はカロリーが足りていない可能性が高いでしょう。

栄養不足

いくらカロリーが十分であっても、栄養が不足していると食欲は乱れてしまいます。栄養が不足することによって、食べ物から体の機能を維持するためのエネルギー（カロリー）を生み出せないためです。

中でも、「糖質」「ビタミン」「ミネラル」不足は、食欲を乱す原因となります。

・糖質不足

例えば、糖質制限が流行ってから、極端に糖質（炭水化物）の摂取量を減らしている人が多いです。

確かに、現代人の多くは糖質を摂りすぎています。特に頻繁に外食をするケースでは、体が処理できる糖質量を超えてしまいやすくなります。お店で定食を頼むとおいしいお米が茶碗一杯に盛って出てきますし、レストランでのコース料理ではデザートまで食べると、かなりの糖質量になります。

もちろん、自炊している場合でも、3 食しっかりと主食を取った上に、間食で甘いものを頻

繁に食べれば、それは糖質の摂りすぎです。

ここまでの糖質量を摂っているなら、糖質制限が体重を落とすために有効になります。ただ、ダイエット目的に糖質制限をしている人には、糖質を減らしすぎている人が多いのです。

例えば、あるパーソナルトレーニングジムでは、1日糖質 50g 以下が推奨されています。これは一般的な日本人における糖質摂取量の 1/5 以下です。実際に糖質の摂取量を減らすと体重は一気に落ちます。

しかし、糖質の摂取量を極端に減らしてしまうと、エネルギー不足となる可能性があるのです。

糖質制限を推奨する人たちの主張に「糖質を摂らなくても脂質やたんぱく質を十分に摂れば、エネルギー不足にはならない」というものがあります。確かに、体には脂質やたんぱく質を元にエネルギーを作り出す仕組みが備わっています。そのため、ほとんど糖質を摂らなくても問題ない人がいるのも事実です。

ただ、中には脂質やたんぱく質からだけでは十分なエネルギーを作り出せない人もいます。特に女性には、その傾向が強く見られます。

そのような状態で、糖質の摂取量を極端に減らしてしまうと、カロリー不足と同じようにエネルギー不足を招いて体が SOS を出し、食欲が強まってしまうのです。

私がこれまでに経験した中でも、糖質制限中の「ナッツ」の過剰摂取は体における糖質量不足のサインの一つだといえます。

糖質制限でも、ナッツは間食として推奨されています。ただ、ナッツは一見糖質含有量が少ないように思われますが、想像以上に糖質が含まれています。糖質制限をしていて、いつもナッツを欲しているような状態であれば、体がエネルギー不足によってナッツの糖質を求めていると考えて良いでしょう。

このように、極端な糖質制限は、エネルギー不足を招いて食欲を強めることにつながります。

- ・ビタミン、ミネラル不足

また他にも、ビタミンやミネラルなどの「微量栄養素」が足りなくなると、エネルギー不足

を起こすことになります。

例えば、糖質や脂質からエネルギーを作り出すためには、鉄というミネラルが必須です。エネルギーを作り出すときに、鉄が関わっているためです。

そのため、鉄分が不足すると、いくらカロリーや糖質の摂取量が十分であっても、体内で十分なエネルギーが作られません。

特に女性は生理による出血があるため、鉄が不足しやすくなります。血液検査で貧血を指摘されているのであればもちろんのこと、そうでなくても生理前や生理中、出産後（出産すると鉄が一気に喪失する）に過度に甘いものを欲するのであれば、鉄不足である可能性が高いと考えてください。

他にも、ビタミン B 群やマグネシウム、亜鉛など、さまざまな栄養素がエネルギー産生に関わっています。

こうした栄養素が不足することでも、エネルギー不足による食欲の乱れを招くことになります。

食事のバランス

栄養バランスだけではなく、朝昼夜の食事バランスが崩れているために、食欲が乱れている人もいます。

例えば、朝や昼が少なすぎると、夜に食べ過ぎてしまったり、夕食の満足感が少なく夕食後にダラダラ食べてしまったりしがちです。また、朝を抜いている人の中には、昼食でガッツリ食べてしまったり、昼食後にお菓子を食べ過ぎたりする人が多いです。

このように、食事量や栄養に問題がなくても、3食のバランスが崩れていると食欲が乱れやすくなります。

依存性が強い食品の摂取

さらに、食べ物の中には「依存性」が強い食品があります。

依存性とは、ギャンブルやアルコール、タバコのように「止めたくても止められない」という性質です。ギャンブルなどと同じように、食べ物にも依存しやすい食べ物があります。

例えば、依存しやすい成分として「脂肪」「砂糖（糖分）」「塩」の3つが挙げられます。これら3つの成分は、脳の「報酬系」と呼ばれる部位を刺激して依存性を強めます。それぞれの成分単体では依存性は強まりませんが、脂肪、砂糖、塩の3つが組み合わせると、依存性が強くなるのです。

ラベルを確認するとわかりますが、市販のお菓子や加工食品、調味料のほとんどに、脂肪と砂糖、塩の3つが入っています。

また食品においても、ハンバーガーなどは、依存性を強める成分を上手く組み合わせたものです。バンズの主成分は小麦粉（糖分）であり、砂糖と塩、植物性油が混ぜられています。これだけでも、依存性を強める成分すべてが入っています。

さらに、バンズに挟まれたお肉にも、パン粉（糖分）や脂肪（牛脂など）、塩、ソースには植物性油や砂糖、塩が入っています。そして、チーズをトッピングすれば、脂肪と塩が追加されるのです。

こうした脂肪と砂糖、塩を使って作られた食品は、人間の脳を刺激して依存性を生み出し、食欲を乱すことにつながります。

そのため、市販のお菓子や加工食品、ハンバーガーなどを日常的に食べていると、依存によって食欲が乱されてしまうのです。

コラム③：同じ物を食べても食べ過ぎる人とそうでない人がいるのはなぜか？

食べ物に依存性があるという、「同じように毎日ハンバーガーやお菓子などを食べているのに、食べ過ぎない人もいる」という反論を受けます。

ただ、これは依存を作っている要因が複数あるので当然です。

例えば、「意志力」の強さは依存性に関わる大きな要因になります。意志力とは、「これは体に悪いから食べない」という決断を下す力を指します。そのため、意志力が強い人は、意志力が弱い人と同じ物を食べても依存しにくいのです。

他にも、食べ物に対する執着心も人によって違うことが明らかになっています。例えば、食べ物より読書をするのが好きな人もいれば、何よりも食べ物のことばかり考えてしまう人もいます。簡単に言うと、食べ物に興味・関心が強い人とそうでない人がいるということ

です。

食べ物に対する興味・関心が弱ければ、依存性が強い食品を食べても食べ過ぎない可能性が高いです。その一方で、食べ物への興味・関心が強い人は、依存性が高い食品を食べると、すぐに依存して食べ過ぎてしまいます。

このように、脂肪と砂糖、塩を組み合わせた食品に依存性があるといっても、人によって依存のしやすさは異なるのです。

睡眠不足が食欲を乱す

第一章で述べた通り、睡眠不足はホルモンバランスを崩すことで食欲を強めます。睡眠時間が7時間に満たなかったり、日中に眠気を感じたりする場合は、睡眠不足が原因で食欲が乱れている可能性が高いです。

ストレスが食欲を乱す

これも第一章で述べたように、ストレスは血糖値を下げたり、自律神経やホルモンのバランスを崩したりすることで食欲を強めます。慢性的なストレスがある場合はもちろんのこと、一時的なストレスでも食欲が強まるので注意が必要です。

ストレスと同じように、不安や焦りなど、精神的な不安定性も、食欲を強めることになります。

腸内環境が食欲を乱す

腸内環境の乱れも、食欲を乱す大きな原因となります。腸内環境が悪くなると、腸で作られる食欲を落ち着かせる物質が少なくなってしまうためです。

例えば、「セロトニン」は、腸内で作られるホルモンの一つになります。セロトニンには、気持ちを安定させることで食欲を落ち着かせる働きがあります。そのため、腸内環境が乱れてセロトニンが不足してしまうと、食欲が乱れてしまうのです。

他にも、腸では「CCK」「PYY」「GLP-1」という食欲をコントロールしているホルモンが作られます。腸内環境の悪化でCCK、PYY、GLP-1の産生量が少なくなると、食欲が増します。

このように、腸内環境の乱れは食欲コントロールを乱すことにつながるのです。

習慣が食欲を乱す

食事や睡眠、ストレスに問題がないのに食欲が落ち着かない人は、食べることが習慣化してしまっている可能性もあります。

例えば、「買い物でいつもお菓子を買っている」「夕食後にいつも何かをつまんでいる」「夜テレビを見ながら必ず何かを食べている」という状況であれば、食べる習慣が付いてしまっています。

「買い物」や「夕食」「テレビを見る」という行動がスイッチとなって、食べてしまうのです。

習慣化は意外と見落とされやすい、食べ過ぎてしまう原因の一つです。例えば、寝る前に歯を磨くなど、意識しなくても体が勝手に行っている行動はいくつかあります。このような長年の習慣は、なかなか気づいても変えることができません。ただ、逆を言えば、悪い習慣を変えれば、良い習慣を苦にせず続けることができるようになるということです。

こうした習慣による食べ過ぎは、第3章で述べる心理的なテクニックが有効になります。

コラム④：食欲が乱れる原因を見つけるポイント

食欲を乱す原因を聞いても、「じゃあ私はどれに当てはまるの？」という疑問を持つはずで、以上に挙げただけでも、考えなければいけない原因は5つあります。その中から、あなたに当てはまる原因を特定するのは簡単なことではないでしょう。

ただ、あなた自身で原因を見つけるポイントがあります。それは、「日による食欲の変動を把握する」ということです。

例えば、「週に何日か食欲が落ち着かずに食べ過ぎてしまう日がある」とします。そうした場合、食べ過ぎてしまう日とそうでない日の「前日」の生活を振り返ってみてください。

おそらく、「睡眠時間が短い」「イライラする出来事があった」という共通点が見つかるはずです。

もしくは、「生理前に食欲が増す」「排卵日前後で食べ過ぎてしまうことが多い」など、生理周期によって食欲が変化している可能性もあります。生理周期によって食欲が違うのであれば、鉄分といった栄養など、女性ホルモンに影響している要因が食欲に関係していると考

えられます。

このように、食欲が強い日とそうでない日があるなら、その違いを見つけることが食欲を乱している原因を特定することにつながります。

逆に、食欲に変動がなければ、食事内容やストレス、睡眠時間などに慢性的な問題がある可能性が高いと考えられます。習慣的な食欲の乱れも、日による違いは起こりにくいです。

第三章：無理なく食欲を抑える食欲鎮静術

それでは、第三章では食欲を落ち着かせるための具体的な方法について解説します。基本的には、食欲を乱している原因を予測して、可能性が高いものから改善して食欲の変化を確認します。

ただ、もし原因が予測できなければ、書いてある手順で生活を見直して改善し、食欲の変化を確認してみてください。

食事を整える

ダイエット中であれば、食事のバランスが崩れているために食欲が乱れている可能性が高いので、まずは食事内容を見直すようにしましょう。

・カロリー不足を解消する

まずは、1日の総摂取カロリーを見直すようにしましょう。

もしあなたの総摂取カロリーが1500キロカロリーを下回っているのであれば、ほぼ間違いなくカロリー不足です。当然、仕事などで活動量が多かったり、運動をしていたりするのであれば、1500キロカロリーでも少ないと考えてください。

まず最低でも、活動で消費されるカロリー＋（除脂肪体重×30キロカロリー）は摂るようにしましょう。これよりカロリー量が低くなると、ホルモンや自律神経に悪影響を及ぼすとされています。

除脂肪体重とは、全体重から脂肪量を引いた値です。例えば、体重が50キロで体脂肪率が20パーセントであれば、除脂肪体重は以下のように算出されます。

$$\text{除脂肪体重} = 50 - (50 \times 0.2) = 40$$

つまりこの場合には、 $40 \times 30 \text{kcal/日} = 1200$ キロカロリー（+活動で消費されるカロリー）となります。

ただ間違えないでほしいのは、「この量を摂っていれば安心」ということではありません。

これは、ホルモンや自律神経に悪影響を及ぼさない最低限の値だという認識を持っておいってください。この値以下になると、生理が止まるなど何かしらの問題が体に生じている可能性が高いです。

実際には、この値+300~500 キロカロリー、また、妊娠中や授乳中であれば、さらに 300~400 キロカロリーはプラスして摂るようにしましょう。

もし計算した値よりカロリー量が少なければ、まずは食事量をプラスして食欲の変化を確認してみてください。

カロリー計算に関しては、スマホのアプリなどで簡単に行えますので、ぜひ利用してみてください。

・栄養不足を解消する

カロリーを十分に摂っているにも関わらず、食欲が落ち着かない場合は、栄養不足を疑います。中でも、糖質制限をしているのであれば、まず糖質の摂取量を見直します。

糖質の摂取量は、女性であれば最低でも 1 日 100g 以上摂ることをお勧めします。150g 前後は摂るようにするのが理想的です。

確かに、糖質の摂り過ぎは太る原因になりますが、1 日 150~200g くらいであれば、糖質が原因で太ることはありません。

一般的な食事であれば、1 日の糖質量は 250~300g になります。1 日の糖質量を 150g まで減らしているのであれば、糖質量は十分制限できているといえるでしょう。そのため、150~200g の糖質量まで減らして痩せないのであれば、糖質以外に痩せられない原因があると考えてください。

糖質の摂取量を見直しても食欲が落ち着かないのであれば、次は他の栄養素不足について

考えます。

例えば女性であれば、鉄不足が食欲を乱しているケースは多いです。既に述べたように、生理前に食欲が強くなったり、出産後から食欲が増したりしたのであれば、鉄不足を補うことで食欲が落ち着く可能性が高いでしょう。

他にも、ビタミン B やマグネシウム、亜鉛も欠乏すると食欲を乱しやすい栄養素です。以下に、それぞれが不足しているときに起こりやすい不調を挙げます。

鉄不足

- ・爪が割れやすい、やわらかい、丸みがない
- ・髪の毛が抜けやすい
- ・アザができやすい
- ・生理前に不調（PMS）が起こる、食欲が過度に増す
- ・出産後からの体調不良
- ・疲れやすい
- ・めまいや立ち眩み、頭痛がある
- ・冷えやすい
- ・喉に引っかかり感がある
- ・イライラしやすい

ビタミン B 不足

- ・睡眠の質が悪い
- ・音に敏感
- ・集中力が低い
- ・口内炎がよくできる
- ・食べ過ぎてしまう
- ・日中の眠気が強い
- ・モチベーションが上がらない

マグネシウム不足

- ・不安になりやすい
- ・気分が落ちやすい

- ・不整脈になりやすい
- ・偏頭痛がある
- ・睡眠障害がある
- ・よく筋肉が引きつる

亜鉛不足

- ・味を感じにくくなった
- ・月経不順がある
- ・爪に白い斑点ができる
- ・髪の毛が抜けやすい
- ・かぜを引きやすい
- ・食欲が沸かない
- ・乾燥肌である
- ・傷の治りが遅い
- ・皮膚炎を起こしやすい
- ・慢性的な下痢がある

茶碗一杯の白米（150g）で糖質量が 55g のため、一日に茶碗 2 杯分程度の主食を摂りながら主菜や副菜をバランスよく食べると栄養不足やカロリー不足が解消されやすいでしょう。

- ・依存性が高い食品を避ける

意志力が弱かったり、食べ物への興味・関心が強かったりする人は、依存性が高い食品はできるだけ避けた方が良いです。そうした食品を食べるほど依存してしまい、どんどん食欲は乱れてしまいます。

例えば、「いつも食べ物のことばかり考えている」「いつも悩んで結局食べてしまう」というのであれば、できるだけ依存性が高い食品は避けた方が良いでしょう。

そうはいつでも、ゼロにすることは不可能ですので、できるだけ減らすように心がけてください。

また先に述べたように、砂糖と脂肪、塩は、依存性を作り出す代表的な組み合わせです。そこで、砂糖と脂肪、塩が使用されている、依存性が高い食品の代表例を以下に挙げておきます。

- ・お菓子類（クッキーやチョコレート、アイスなど）
- ・パン
- ・加工食品全般
- ・調味料全般（ソース、ドレッシング、マヨネーズ、ケチャップ）

さらに、これらは組み合わせるほど依存性を強めます。例えば、ハンバーガーは、パンと加工肉、調味料を使用しているため、依存性が高くなります。これが、「パンだけ」「ハンバーグだけ」であれば、組み合わせたハンバーガーよりも依存性は弱くなるでしょう。

そして人は避けようとしたり禁止したりすると、逆に食べたくなるという心理が働きます。

そのため、依存性が高い物は完全に避けるのではなく「できるだけ調味料は少なめで薄味にする」「できるだけ素材に近い形で食べる（加工食品は少なめにする）」「無駄にトッピングしない」という意識を持つと良いでしょう。

例えば、「肉は焼いて塩味で食べる」「野菜はマヨネーズではなく塩で食べる」「チーズハンバーグではなく、ハンバーグにする」といった工夫をするだけでも、食べ物による依存が弱くなるため、工夫してみましょう。

- ・睡眠不足を解消する

朝の目覚めが悪かったり、日中に眠くなったりして、睡眠不足による食欲増進が疑われるのであれば、まずは睡眠時間を見直しましょう。できれば、睡眠時間は7時間半以上取ると良いです。

7時間半以上寝ているのに、目覚めや日中の眠気がある場合は、睡眠の質を見直してください。

○理想的な睡眠時間

前述したように、睡眠が重要な理由の一つに睡眠時間がホルモンバランスに影響するといことが挙げられます。

特にグレリンやレプチンなどの食欲ホルモンに関しては、睡眠時間との関連性において、さまざまな研究が行われています。

例えば、「10 時間睡眠と 4 時間睡眠の人を比べると、4 時間睡眠の方が血液中のグレリン量が約 30 パーセントも高くなっていた」という報告があります。グレリンは、食欲を促す作用を持っているため「短時間睡眠の方は食欲が増した」といえることがいえます。

また「3 歳時の睡眠時間が 9 時間未満の人は、同時期の睡眠時間が 10 時間以上の人と比較して、10 年後に肥満となる確率が 1.6 倍になる」という報告もあります。

このように、肥満と睡眠の関係を調べた研究には「短時間睡眠の方が太りやすくなる」という結果を示しているものが多い傾向にあるのです。

ただそうはいっても、実際に必要な睡眠時間には個人差があります。例えば私の場合、7 時間以上眠らなければ、食欲が増したりイライラしやすくなったりします。その一方で、6 時間睡眠でも何の不快感もなく生活している人もいます。

それでは、個人個人に適した睡眠時間は、どのようにすれば見つけることができるのでしょうか？

○あなたに合った睡眠時間を見つける方法

あなたに合った睡眠時間を見つけるためには、睡眠時間を変えたときに、体に起こっている反応を見ることが大切になります。

例えば、睡眠時間が十分に足りていれば、日中に眠気が生じたり過剰にイライラしたりすることはありません。また、朝もスッキリ目覚められるはずです。

このように、寝起きや日中の調子を確認することで、あなたに必要な睡眠時間を見つけることができます。

具体的には、以下に記すような不快感が出現しないくらいの睡眠時間が、あなたにとって理想的な睡眠時間だといえます。

- ・目覚めがすっきりしている
- ・日中に眠気が生じない（昼過ぎの眠気は問題ない）
- ・重だるさなどの倦怠感を感じない
- ・過剰にイライラしない

- ・ボーっとする時間があまりない

当然、十分に睡眠時間を確保しても睡眠の質が悪ければ、睡眠不足であるのと同じです。そのため、どれだけ睡眠時間を長くしても、以上に挙げた不調が生じる場合には、睡眠の質を見直すことが大切になります。

ただ基本的には、このように体の調子を確認していけば、あなたに合った睡眠時間を見つけることができるようになります。

○どうしても睡眠時間が確保できないなら昼寝を使う

寝不足の人の中には、「どうしても睡眠時間を確保できない」という人もいます。例えば、仕事の残業が原因で睡眠不足となっている人などです。

そうした人たちには「昼寝」をおススメします。昼寝には、睡眠時間を補うだけでなく、朝に蓄積された疲れを一度リセットする効果があります。そして、わずか10分程度の昼寝が、午後からの仕事効率を高くすることにもつながるのです。

具体的には、15時前までに10～20分程度の昼寝をするようにしましょう。

15時以降に昼寝をすると、夜の眠りに影響します。また、30分以上眠ると深い眠りに入ってしまうと、昼寝から目覚めにくくなるだけでなく、昼寝後に頭がボーっとしたり体がだるくなったりします。その結果、昼からの活動がはかどりにくくなるのです。

昼寝は、横になって眠ることが理想的ですが、座って目を瞑るだけでも効果はあります。そのため、会社で横になれないような場合には、デスクやトイレなどでちょっとだけ眠ることも有効です。

このように、睡眠時間が確保できない場合には、昼寝を活用しましょう。

- ・睡眠の質を高めるポイント

睡眠の質を高めるためにやるべきことは、人によって異なります。ただ、大きく分けて「好ましい生活習慣を心がける」「避けるべき生活習慣に注意する」という2点がポイントになります。

以下に挙げるポイントから、あなた自身が取組みそうなことを見つけて実践してみてください。

○好ましい生活習慣を心がける

昔からの習慣が原因で眠れない人は、生活習慣を見直すことが大切です。特に、意識して早く眠ろうとしても眠れない人は、生活習慣に問題があるケースが少なくありません。

そのため「眠りたいけど眠れない」という人は、良質な眠りを導く好ましい生活習慣について理解して実践するようにしましょう。

以下に、睡眠の質を高める生活習慣について解説します。

1. 食事で安眠を導く

食事は、安眠を導くための一つの有効な手段です。

例えば、脳をリラックスさせて睡眠を良好にするためには「セロトニン」というホルモンが必要になります。そして、セロトニンが合成されるためには、その材料である「トリプトファン」と呼ばれる栄養素が不可欠です。

トリプトファンとはタンパク質の一種であり、体内で作ることができないため、食事から必ず摂取しなければいけない栄養素です。

そのため、普段からトリプトファンを多く含む、魚介類や鶏肉、卵、大豆製品（豆腐・納豆など）、ごまなどを意識して摂ることは、良好な睡眠を導くことをサポートします。

また以下に記す栄養素も睡眠の質に影響します。

さらに、就寝の2～3時間前に夕食を済ませておくことも、安眠するためには重要になります。寝る直前に食べると、胃腸が休まらずに睡眠に悪影響を及ぼすためです。

このように、食事を意識することは、睡眠の質の向上につながります。

2. 入浴で安眠を導く

眠れない人の中には、お風呂をシャワーで済ませている人も少なくありません。しかし、シャワーよりも浴槽に浸かった方が良好な睡眠につながります。

眠気を促す要因の一つに「体温の低下」が挙げられます。人の体は、深部体温（体の中心部の体温）が下がると、自然と眠気が生じるのです。

例えば、子どもが眠たいときには、手足がポカポカしてきます。これは、体の末端である手足から熱を逃がすことで深部体温を下げているためです。大人でも同様の現象は起こっており、眠たいときには手足が温かくなります。

そして、お風呂に浸かることで一時的に体温を上昇させると、その分だけ入浴後に深部体温が下がりやすくなるため、眠気が生じやすくなるのです。

また、浴槽に浸かってリラックスすることは、自律神経のバランスを整えて睡眠の質を高くします。

このような理由から、眠れない人は浴槽に浸かる習慣をつけるようにしましょう。

3. 眠気がきたら眠る

人の体には、一定の睡眠と覚醒のリズムが備わっています。そして、そうしたリズムに逆らうと睡眠の質が下がってしまうのです。

例えば、夜の 20～22 時には体のリズムによって自然と眠気が生じます。このときに「眠たいけどまだ早すぎる」と考えて、眠気を我慢する人は多いはずです。

ただ、22 時前後に生じる眠気を過ぎてしまうと、次に自然な眠気が起こるのは午前 2 時前後になります。つまり、夜中まで自然な眠気が起こらないのです。

もちろん、体が疲れている場合には、体のリズムによる眠気が生じる時間でもなくても眠れます。しかしそれでも、可能であれば 22 時前後の眠気に合わせて眠った方が、寝入りもスムーズになりますし、眠りも深くなります。

特に「疲れていないから夜中まで起きている」という人は、こうした体のリズムによって起こる眠気に合わせて寝るようにしましょう。

4. 朝日を浴びる

人の眠気には「メラトニン」と呼ばれるホルモンが関係しています。体内でメラトニンが合成・分泌されると、自然と眠くなるのです。

メラトニンは、明るい環境の中では合成されず、夜に作られます。

そして、夜に十分な量のメラトニンが作られるためには「朝日」を浴びることが重要になります。それは、メラトニンの合成に必要なセロトニンが、朝日を浴びることで作られるためです。

こうしたことから、夜の自然な眠気を導くためにも、朝起きた後にしっかりと朝日を浴びるようにしましょう。

5. 日中に体を動かす

セロトニンを作るためには、朝日に加えて日中に体を動かすことも大切になります。

具体的には、ウォーキングやエアロバイクなどのリズム運動を 15 分以上行くと、セロトニンがたくさん作られるようになります。そのため、デスクワークなどで日中に体を動かす機会がない人は、食後に軽くウォーキングなどを実施すると良いでしょう。

もしウォーキングが難しければ、「ガムを噛む」ことでも良いです。噛むという行為が、あごの筋肉を使ったリズム的な運動となり、セロトニンの分泌を促します。

○避けるべき生活習慣に注意する

良好な睡眠をとるためには、好ましい生活習慣を続けることと同じくらい、避けるべき生活習慣を意識することが大切です。睡眠の質を高めるためにも、睡眠を妨げている生活習慣を見直すことが重要になります。

1. 午後のコーヒーを避ける

コーヒーには「カフェイン」と呼ばれる脳を覚醒する物質が含まれています。そのため、夜にコーヒーを飲むと眠れなくなるのです。

注意しなければいけないことは、カフェインは「摂取した後も 12 時間程度体内に存在し続

ける」ということです。つまり、夕方や夜でなくても、昼過ぎに飲んだコーヒーは、夜の睡眠にまで影響するということになります。

もちろん、カフェインの影響は人によって違うため、寝る直前にコーヒーを飲んでも問題ない人もいます。ただ、眠りが浅かったり、睡眠の質が悪かったりすることを自覚しているのであれば、コーヒーを午後に飲むことは避けるようにしましょう。

ちなみに、カフェインは玉露茶やコーラ、栄養ドリンクなどにもたくさん入っているため注意してください。

2. テレビやスマホ、パソコンは注意

既に述べたように、メラトニンは眠気を誘発するホルモンの一つです。そして、メラトニンは明るい環境では合成されません。

特に、テレビやスマホ、パソコンの画面から発せられる「ブルーライト」は、メラトニンの合成を妨げる大きな原因です。こうしたテレビやスマホ、パソコンによってブルーライトを浴びていると、夜であるにも関わらず、体は「朝日を浴びている」と勘違いして体を覚醒させようとします。

その結果、メラトニンが十分に合成されず、眠れないようになるのです。

こうしたことから、夜はテレビやスマホ、パソコンの使用を控えるようにしましょう。特に、睡眠の1〜2時間前には、ブルーライトを避けることをお勧めします。また、部屋の照明を暗めにしておくことも、メラトニンの合成を促すためには大切です。

ちなみにスマホは、ナイトモードにするとブルーライトを減らすことができます。

3. 仕事後の運動を避ける

よくあるケースとして、健康のためにと、仕事帰りにジムへ通い、帰宅が遅くなることで睡眠時間が削られていることがあります。ただ、夕方以降の運動が睡眠に与える影響は、それだけではないのです。

人の体には「朝目が覚めて夜眠くなる」というリズムが備わっています。そのため、夕方以降は体がリラックスモードになるのが自然のリズムです。

しかし、もし仕事後にジムなどでハードな運動をすると、体を無理やり覚醒させることになります。つまり、仕事後のジムは、夜にリラックスするという体の自然なリズムに反することになるのです。

その結果、帰宅後にも興奮した状態が続いて、眠れなくなってしまうます。

このような理由からも、良好な睡眠を得るためには、仕事後の運動は避けるべきだといえます。ただ、ウォーキングやストレッチなどの軽い運動は体を興奮させないため、夜に行っても問題ありません。

眠れないときにアルコールは有効か？

「睡眠時間は確保できるけど、なかなか眠れない」という人の中には、「アルコールを飲むと良く眠れる」という人も少なくありません。

確かに、アルコールを飲むと眠気が起こって眠りやすくなります。ただ、眠れないからといってアルコールに頼るのは避けましょう。アルコールは自律神経のバランスを崩して、睡眠の質を悪くします。

アルコールは、適量であれば副交感神経を活性化して体をリラックスします。アルコールの適量は人によって異なりますが、一般的には以下の飲酒量であれば体への悪影響は小さいといわれています。

もし飲むとしても、この程度の量であれば自律神経への影響も小さく、睡眠の質も下げない可能性が高いです。

そのため、もし眠るためにアルコールを飲むのであれば、以上に記した量に抑えておきましょう。

基本的にはアルコールに頼らずに眠れるようになることが大切です。

ストレスを解消する

ストレス解消を最後に挙げたのは、ストレスコントロールが最も難しく時間がかかるからです。もちろん、可能な範囲でストレスコントロールをすることは大切ですが、食欲が乱れている原因をストレスだと考えると、改善することが非常に難しくなります。

そのため、これまでの①～④を解消した上で、まだ食欲が乱れているのであれば、ストレスコントロールに力を入れるようにしましょう。

- ・ストレスはポジティブに捉えると痩せやすくなる

ストレスは、食欲を増したり、脂肪の燃焼を悪くしたりと、ダイエットにとって好ましくない刺激と考えられがちです。

確かに、ストレスが原因で痩せにくくなっている人はたくさんいます。しかし、ストレスはあなたの考え方次第で、痩せやすい体作りにつなげることができるのです。

ストレスをネガティブに捉えていると、ストレスによって「脅威反応」と呼ばれる反応が起こります。

脅威反応とは、血流が悪くなったり、恐怖や不安、怒りといった感情が起こったりする現象です。ストレスに対して脅威反応が起こると、代謝が悪くなって脂肪が燃えにくくなったり、不安が強くなって食べ過ぎたりします。

その一方で、ストレスをポジティブに捉えると、ストレスを受けたときに「チャレンジ反応」と呼ばれる反応が起こります。

チャレンジ反応とは、血流が良くなったり、興奮や自信、といった感情が起こったりする反応です。チャレンジ反応が起こると、代謝が良くなって痩せやすくなるだけでなく、食欲も落ち着きます。

このように、一言でストレスといっても、あなたの捉え方次第で敵にも味方にもなります。そのためにも、まずは「ストレスは体に良い影響を与えるもの」という認識を持って、ポジティブに捉えることが大切です。

もちろん、どれだけポジティブに考えても、あなたが処理できないくらいストレスが大きければ、脅威反応が引き起こされることは頭に入れておいてください。

- ・体力をつけるとストレスに負けない

脅威反応が引き起こされるかどうかは、ストレスに対する捉え方だけでなく、「ストレス耐性」、つまり「どれだけストレスをストレスと感じないか？」も影響します。

同じ状況であっても、人それぞれ受けるストレスの感じ方は違います。当然、ストレスを強く感じる人の方が、体で起こる脅威反応も強くなります。

ストレス耐性には、先に述べたストレスに対する考え方も影響しています。ストレスをネガティブに捉えている人ほど、ストレス耐性は弱く、脅威反応が起こりやすくなります。また、意外かもしれませんが、体力もストレス耐性と関連しています。

体力がないと、ストレスを感じやすくなり、脅威反応が起こりやすくなるのです。

不安や恐怖などでストレスを感じると、呼吸や心拍数が乱れるのは想像がつくと思います。これは、感情が自律神経に影響して呼吸や心拍数を変化させるためです。実は、逆に呼吸や心拍数が乱れることでも、不安や恐怖という感情を引き起こすことにつながります。

つまり、

「不安や恐怖（ストレス）→自律神経→呼吸・心拍数増加」

だけでなく

「呼吸・心拍数増加→自律神経→不安や恐怖（ストレス）」

という反応も起こるのです。

例えば、体力がない人は、ちょっとしたストレスでも呼吸や心拍数が大きく乱れます。そのため、ストレスによる脅威反応が引き起こされやすくなるのです。

こうしたことから、ストレス耐性を高めるためには、考え方だけでなく体力をつけることも大切になります。

・効果的なストレス解消法

ストレスをポジティブに捉えて、さらに体力をつけることでストレス耐性を高めれば、ストレスによる脅威反応で、代謝が落ちたり、食べ過ぎたりしにくくなります。

しかし現代社会は、それでも意識して定期的にストレスを解消した方が良くらい、ストレスが多いです。

ただ、「ストレスが発散された」と感じるものであれば何でも良いかというと、そうではありません。ストレス解消法にも、有効であるものと逆にストレスを悪化させてしまうものがあるのです。

具体的には、アメリカ心理学会（APA）が、以下のような「有効なストレス解消法」と「効果が期待できないストレス解消法」を提唱しています。

○効果的なストレス解消法

- ・エクササイズやスポーツ
- ・礼拝への出席
- ・読書
- ・音楽
- ・家族や友達と過ごす
- ・外へ出での散歩
- ・マッサージ
- ・瞑想やヨガ

○効果が期待できないストレス解消法

- ・ギャンブル
- ・ショッピング
- ・タバコ
- ・酒
- ・やけ食い
- ・テレビゲーム
- ・ネットサーフィン
- ・テレビを見る
- ・映画

定期的にストレスを解消するときには、以上の「効果的なストレス解消法」の中から選ぶと良いでしょう。

間違っても、ストレスが溜まって食欲が落ち着かないからといって、ネットサーフィンやテレビゲームなどでストレスを解消しないようにしてください。

逆に食欲を強める可能性が高いため、要注意です。

腸内環境を整える

腸内環境を改善するためには、主に「自律神経を整える」「腸内細菌のバランスを整える」という2つのことが重要になります。

自律神経は腸の運動をコントロールしているため、自律神経が整うと腸が活発に動くようになります。その結果、快便となって古い便が溜まらないようになり、腸内が綺麗に保たれるのです。

また、腸内環境の良し悪しは腸に生息する細菌（腸内細菌）のバランスによって左右されるため、腸内細菌のバランスは非常に重要になります。

このように、腸内環境を整えるためには、自律神経と腸内細菌のバランスが大切になります。

自律神経を整える

自律神経は交感神経と副交感神経がバランスをとることで、体の機能をコントロールしています。腸の活動も自律神経によって調整されています。

具体的には、交感神経の活動が活発になると腸の動きは悪くなり、副交感神経の活動が強くなると腸の運動が促されます。そのため、交感神経が強く働くと、腸の活動が悪くなって、便秘を招くことになるのです。

そして便秘になると、古い便が腸内に蓄積するため腸内環境は悪化します。

交感神経を刺激して自律神経のバランスを悪くする主な要因としては「ストレス」「睡眠不足」の2つが挙げられます。

ストレスを溜めすぎたり、寝不足が続いたりすると「ストレス・睡眠不足 → 交感神経の緊張 → 腸の運動低下 → 便秘 → 腸内環境の悪化」というメカニズムによって、腸内環境が悪くなります。

そのため、腸内環境を良くするためには、ストレスや睡眠不足を解消して自律神経のバランスを整えることが大切なのです。

腸内細菌のバランスを整える

腸内細菌のバランスを整えるためには、「腸に良い菌（善玉菌）を摂る」「善玉菌の餌となる物質を摂る（善玉菌を増殖させる）」という2点を意識することが大切です。

前者を「プロバイオティクス」、後者を「プレバイオティクス」といいます。

プロバイオティクスが豊富に含まれる食品やサプリメントを摂取することで、直接的に腸内の善玉菌を増やすことにつながります。善玉菌としては「ビフィズス菌」や「乳酸菌」などが有名です。そのため、ビフィズス菌や乳酸菌のサプリメントを摂取することで、プロバイオティクスによる整腸効果を得られることになります。

その他にも、プロバイオティクスを豊富に含む食品としては、以下のような食品が挙げられます。

- ・ヨーグルト（生菌入り）
- ・キムチ
- ・ピクルス
- ・ザウアークラウト
- ・発酵調味料（醤油、味噌、酢など）
- ・発酵した肉、魚、卵

また、プレバイオティクスを豊富に含む食品やサプリメントを摂取することも腸内環境を整えるためには有効です。プレバイオティクスは、既に生息している善玉菌のエサとなり、数を増やしたり元気にしたりすることにつながります。

さらに、プレバイオティクスには、痩せ菌である「バクテロイデス菌」とデブ菌である「ファIRMIXテス菌」のバランスを整える作用がある、ということが明らかになっているのです。つまり、プレバイオティクスを意識すると、痩せやすい腸内環境を作ることにもつながります。

プレバイオティクスには、その他にも以下のようなさまざまな恩恵があることが明らかになっています。

- ・炎症を軽減して大腸がんの発生を防いだり、心血管疾患のリスクを下げたりする

- ・ミネラルの吸収を高める
- ・満腹感を促進する（プレバイオティクスには、食欲促進ホルモンである「グレリン」の分泌を抑える働きがある）
- ・糖化（細胞に糖分が付着する反応で、細胞の正常な働きを妨げる）を抑える

プレバイオティクスを豊富に含む食品には以下のような食品が挙げられます。

- ・生のニンニク
- ・生の西洋ネギ
- ・タマネギ
- ・生のアスパラガス
- ・生のキクイモ

プレバイオティクスに関しては、食事からだけでは不足しがちであるため、サプリメントなどで摂取することも有効です。

心理テクニックを使って食べ過ぎの習慣を変える

中には、長年の習慣で食べ過ぎてしまっている人もいます。

「お昼ご飯をしっかり食べても 15 時には必ずおやつを食べてしまう」

「夕食後についついデザートを食べってしまう」

「買い物に行くとお菓子を買ってしまう」

「お腹がパンパンになるまで食べてしまう」

という状態であれば、食べ過ぎが習慣化している可能性があります。

習慣は、そもそも気づかない人がほとんどですし、気づいても修正するのが難しいです。

そこで、習慣化した間食や食べ過ぎを変えるポイントをお伝えします。

食べてしまう習慣に気づく

「無駄に間食してしまう」「必要以上に食べ過ぎてしまう」という好ましくない習慣を変えるためには、まずは、無意識にやっている行動（習慣）に気づくことが大切になります。

習慣化してしまっていることに気づかなければ、習慣を変えることはできません。

ポイントとしては、「何がきっかけでその習慣が起こっているのか？」を把握することが、習慣による食べ過ぎを防ぐ第一歩になります。

例えば、「夕食の後にデザートを毎日食べている」「外食後にアイスを食べている」「仕事帰りに買い物をした後に買い過ぎてしまう」「朝昼はそうでもないけど、夕食で食べ過ぎてしまう」など、あなたが間食や食べ過ぎてしまうのは、どんなタイミングなのかを炙り出します。

そのためにも、まずは食べた物を記録することから始めてみましょう。

既に述べたように、習慣は無意識下で起こっているため、意識に上げることが大切です。食べた物を書き出して「見える化」することで、無意識の行動に気づけるようになります。

このように、食べ過ぎてしまう習慣を「見える化」し、無意識の行動に気づくことが、習慣を変える第一歩となるのです。

食べてしまう習慣を変える

ただ、気づいてもなかなか変えられないのが習慣です。長年続けてきた行為は、頑張って修正しようとしても、簡単には変わりません。

そこで、ちょっとした心理テクニックが、習慣を変えることに役立ちます。

1. 違う行為に置き換える

まず、食べるという行為を、違う行為に置き換えてみましょう。

例えば、夕食後に食べてしまうのであれば「夕食後にスクワットをする」などです。

「夕食（状況）→食べる」という習慣を、「夕食→運動」に置き換えると、それだけで夕食後に食べるという習慣を変えることになります。

他にも、夕食後にお菓子を食べてしまうのであれば、代わりにガムを噛むというのも良いでしょう。「夕食→お菓子」という習慣を、「夕食→ガム」に置き換えることで、体に悪いお菓子を避けられるようになります。

*ガムが体に良いと言っているわけではありません

このように、悪い習慣を別の良い行為に置き換えることは、習慣を変えるために誰でも実践できる手軽な方法です。

2. 食べ物を隠す

人には「目につくと食べたくなる」という性質があります。そのため、食べ物を見えないように隠すと、それだけで食べる習慣を変えることができます。

例えば、テーブルの上にお菓子を置いているのであれば「布をかける」、キッチンの見えるところに食べ物があるなら「棚の中にしまっておく」など、とにかく食べ物が目に入らないようにするだけで良いです。

他にも、職場でお土産などをもらったときには、机の上に置いておくのではなく、引き出しやバックの中にしまうだけでも効果があります。

ついつい食べてしまうのであれば、とにかく食べ物を視界から消すようにしてみてください。

3. 間食する場所に鏡を置く

人には「誰かに見られていると悪いことができない」という性質があります。

そのことを活かして、間食をする習慣がある場所に鏡を置くことで、自分の視線によって間食をストップさせることができます。

また、好きなアイドルなどの写真を貼れるのであれば、さらに効果は高いです。好きな人に監視されている気持ちになるため、「間食する」というダメな行為をしている自分を見られるのが嫌で、食べなくなります。

精神的にあまり追い込む必要はありませんが、小さな鏡でも良いので、インテリアの一つとして習慣が起こる場所（テレビの前やキッチンなど）に鏡を置くと、無駄な間食を減らすことができるはずです。

4. 10分我慢のルールを作る

人は「絶対食べない」と考えると、逆にその食べ物のことが頭から離れなくなり、我慢できなくなります。その結果、食べてしまうだけでなく、「自分はなんて意思が弱いんだ…」と罪悪感を抱いてしまいます。

そのため、禁止するのではなく、「間食したくなったときは10分だけ我慢して、それでも食べたかったら食べる」というルールを決めておくといいでしょう。

10分であれば負担にもなりませんし、10分もすると食欲は自然と落ち着いてくるものです。また、もし食べてしまったとしても、「10分経ったら食べて良い」というルールがありますし、「10分我慢した」という自分を褒めれば、食べたことに罪悪感を抱くこともありません。

そして、もし10分我慢することが習慣化できれば、次は「20分我慢する」というようにステップアップしていけば、自然と間食は減ってきます。

いつも食欲と闘って負けてしまうのであれば、このように最初からルール化しておくといいでしょう。

5. 食べる場所を決めて集中して食べる

10分ルールと同じように、食べる場所を決めておくことも有効です。特に、「夕飯の支度をしながら」「片づけをしながら」「ソファの上でテレビを見ながら」など、複数の場所で「ながら食べ」の習慣があるなら、食べる場所を限定しておきましょう。

例えば、「食事の間食もリビングのテーブルだけでしか食べない」と決めると良いです。

どうしても片付け中に食べたくなったときには、リビングのテーブルまで移動して食べるようにします。もちろん、わざわざリビングに移動して食べてしまうかもしれません。しかし、ほとんどの場合、移動するのが面倒になって食べる回数が減ってきます。

こうして、食べる場所を固定することも、無駄な間食や食べ過ぎるという習慣を変えることに有効です。

6. 楽しい予定について考える

食べるかどうか悩んだときに、「楽しい予定について考える」という行為が、食欲を落ち

着かせます。

未来について考えることが、「食べたら後悔するから食べない」と決断する脳の部分（前頭葉）を活性化して、理性的な判断を下すことにつながるのです。

こうした未来について考えることを「エピソード的未来志向」といいます。

例えば、「長期休暇に予定している旅行」や「金曜日にある友達との飲み会」「週末の料理教室」など、楽しみにしていることについて考えていると、それだけで「太るからやっぱり食べないでおこう」となるのです。

もし、「食べたいけど食べたら太る…でも食べたい」と悩んでしまったときには、エピソード的未来志向を試してみてください。

7. 早く歯を磨く

夜にダラダラ食べてしまうのであれば、食後にできるだけ早く歯を磨くと良いでしょう。

歯を磨いておけば、「食べたらまた歯を磨かなければいけない」と考えて、無駄に食べなくなります。「もう歯を磨いた」という、食べられない理由を作っておくということです。

このように、事前に食べられない状況を作ることを「プリコミットメント（事前拘束）」といいます。他にも、「家族にお願いして食べ物をわからないところに隠してもらう」「夕食後に間食したら旦那に1,000円あげる」なども、プリコミットメントになります。

一番簡単なのは、できるだけ早く歯を磨くことです。夜に食べてしまう習慣があるなら、ぜひ今日から実践してみてください。

8. 余計なものは家に置かない

家に食べ物があると、隠しても、歯を磨いても、どうしても食べたくなることもあります。

そこで、「食べるハードルをさらに上げる」ために、「余計なものは家に置か

「どうしても食べたくなったときには、スーパーやコンビニへ買いに行く」というルールを決めておくのです。隠したものを出したり、もう一度歯を磨いたりするよりも、買い物に出

かける方が面倒であるため、よほどでない限りは我慢できます。

そのためにも、「お腹が空いたときにあったら便利かも…」という安易な考えで、必要がないものを買って家に置かないようにしておきましょう。

このように、食べるという習慣を変えるためには、「食べるハードルを上げる」ということが有効です。

食べ過ぎの習慣を変える

また、中には「ついついたくさん食べ過ぎてしまう」という習慣に悩んでいる人もいますでしょう。

例えば、「普段は食べたくないけど、食べ過ぎると止まらなくなる」「間食はそんなにしないけど、食事を食べ過ぎる」といった習慣です。

そうした習慣も、ちょっとしたことを意識するだけで、変えることができます。

1. 大袋の商品は買わない

人は、パッケージが大きな商品ほど食べ過ぎてしまいます。

例えば、同じ量のチョコレートを食べるとしても、大きな袋に入っているものと小さな袋に入っている場合では、大きな袋に入っている方が食べる量が多くなります。お腹具合ではなく、見た目によって食べる量が決まるのです。

しかも、あまりに大きい商品であれば、結局食べきれずに捨ててしまう可能性が高いです。

そのため、最初からパッケージが大きな商品は買わないようにしましょう。もし節約のために大袋の商品を買うのであれば、すぐに小分けして保存すると良いでしょう。それだけでも、食べ過ぎを防ぐことにつながります。

また小分けにした物は、その日に食べる物以外は冷凍したり（食べるために解凍しなければいけないという障壁を作る）、床下にしまったり（目に見えないところに隠す）するなどの工夫をすると、チョコチョコ食べも防ぐことになります。

2. 小さな器を使う

パッケージと同じように、食事を盛る皿も、大きなものではなく小さなものを利用するようにしましょう。

イメージするとわかると思いますが、同じ 150g のご飯であっても、大きな器よりも小さな器に入れた方が、ご飯の量が多く見えます。そして実際に、小さな器に入っているときのほうが、錯覚によって食べた後の満足感も高くなるのです。

こうしたことから、ご飯もおかずも、最初から小さな器に盛るようにしましょう。

3. 大皿に盛らない

子供がいて家族が 3 人や 4 人になると「おかずを大皿に盛って、各自で取り分けて食べる」というスタイルになりがちです。

しかし、大皿から自分で取り分けると、「自分が何回お代わりしたか?」「どれくらいの量を食べたか?」がわからなくなってしまうため、気づかぬうちに食べ過ぎてしまいます。

もしあなたが、普段から大皿を使って取り分けているのであれば、昨日の夕食で何回お代わりし、どれくらいの量を食べたかを思い出せるでしょうか? おそらく、かなりあいまいな記憶しかないはずです。

こうした記憶の曖昧さによる食べ過ぎを防ぐためにも、おかずは最初からそれぞれの皿に決まった量を盛って出すようにしましょう。

4. 粗食を心がける

人は、テーブルに出された食品の数が多くなるほど食べ過ぎてしまいます。

食べ物が何十種類も用意されている食べ放題やビュッフェに行くと食べ過ぎてしまうのは、想像できるのではないのでしょうか?

通常、同じ味の物を食べていると、味によって満腹感を感じやすくなります。こうした味による満腹を「感覚特異性満腹（飽和）」といいます。簡単にいうと、同じ味の物ばかり食べると飽きてしまうということです。

その一方で、いろいろな種類の食品を食べていると、飽き（感覚特異性満腹）が起こりにくくなるため、満腹を感じにくくなるのです。その結果、食べ過ぎてしまいます。「デザートは別腹」も、食事とデザートの味の違いによって作られるものです。

そのため、基本的には粗食を心がけて、多くても3〜4品くらいで抑えるようにしましょう。

食品の数が多いことは、栄養バランスの偏りを防ぐというメリットもありますが、食べ過ぎを招くというデメリットがあることも知っておいてください。

また、一品に複数の野菜や海藻類などを含んだ料理を作ることで、栄養バランスを維持することができます。

ちなみに、食べ放題やビュッフェでの食べ過ぎを防ぎたい場合は、最初から食べるものを3〜4つ決めておいて、それだけを食べるようにすれば、感覚特異性満腹によって食べ過ぎを防ぐことにつながります。

5. 三角食べをする

ダイエット中であれば、食べる順番を意識している人は多いと思います。

例えば、血糖値を上げないように「野菜や肉を全て食べてからご飯を食べる」といった工夫です。また、何かを意識しているわけではなくても、「味噌汁を全部食べておかず、おかずを全部食べてご飯」といったように、「一つの料理を済ませてから次の料理を食べる」という人もいますでしょう。

確かに、こうした食べ順を意識することには、多くのメリットがあります。ただ、ご飯やおかず、汁物を交互に食べる「三角食べ」の方が、食事による満足感は高くなります。

人には「食器が空になるとお代わりをしたくなる」という心理が働きます。「一つのお皿を空にして次のお皿…」という食べ方をしていると、最初に空になったものをお代わりしたくなるのです。

そのため、三角食べをして、全ての食器に食べ物が残っている状態を維持しながら食べると、お代わりをしたい気持ちを弱めることができます。

一つ一つを食べて、ついついお代わりをしたくなるという状況であれば、三角食べをすることで、無駄なお代わりを減らすことができます。

良い習慣を身に付ける

ダイエットを成功させるためには、余計なものを食べたり、必要以上に食べ過ぎてしまったりする、いわゆる「悪い習慣」を断つためだけでなく、「良い習慣」を身に付けることも大切です。

例えば、運動や水を飲むことは、ダイエットのために習慣化すべきことだといえます。

そうはいつでも、こうした行動を習慣化するのはなかなか難しいのが現実です。「三日坊主」という言葉があるように、新しいことを習慣化するのは簡単ではありません。

ただ、いくつかポイントを押さえておけば、新しい行動でも楽に習慣化できるようになります。以下に、新しい行動を習慣化するためのポイントを3つ紹介します。

1. 新しい習慣は既存の習慣につなげる

新しい行動を習慣化したいときには、既に習慣化している行動の後につなげるようにしましょう。

例えば、朝に水を飲むことを習慣化したいと考えているとします。既にあなたが、朝起きて歯を磨くという習慣を身に付けているのであれば、「歯を磨いた後に水を飲む」といったように、「歯を磨く」という既存の習慣に「水を飲む」という新しい行動をつなげると、水を飲むことが習慣化しやすくなります。

また、「毎日スクワットを10回する」ということを習慣化したいのであれば、「歯を磨いた後にスクワットを10回する」と決めてやると良いでしょう。

さらにウォーキングを追加したい場合には、「歯磨き→スクワット→ウォーキング」というように、「歯磨き→スクワット」が習慣化した後に、ウォーキングをつなげていくと良いです。

このように、既存の習慣を上手く利用してつなげていくと、新しい行動は習慣化しやすくなります。

2. 21 日続けられる習慣を身に付ける

行動を習慣化していく上で大切なのは、毎日継続することです。また、行動は 21 日間続けられれば習慣化するといわれています。

*習慣化する種類によって日数は異なります

ポイントは毎日続けられる行動から始めることです。そのためには、特にダイエット初期には難易度が高いものは始めないようにしてください。

例えば、全く運動していない状態から、痩せるために「毎日 1 時間筋トレをする」「毎日 1 時間ウォーキングをする」といった行動を習慣化しようとしても無理です。必ず、途中で実施できない日が訪れて挫折します。

また、21 日間で習慣化できるのは、こうした難易度が高い行動ではなく、「寝る前に水を飲む」「朝起きたらカーテンを開ける」といった、簡単な行動のみです。

1 時間の筋トレやウォーキングといった行動は、もっと難易度が低い行動が習慣化した後に身に付けていくようにしましょう。

そのため、まずはちょっとしたことを習慣化していくことが大切ですので、「スクワットを 5 回する」「朝起きたら水を飲む」といった、簡単に 21 日間欠かさず続けられそうなことから始めるようにしてください。

こうした行動が 21 日間続いたら、次に「スクワットを 20 回にする」「ウォーキングを 20 分する」といったように、ステップアップしていくと良いです。

とにかく、最初はハードルが低く確実に 21 日続けられる行動を習慣化していきましょう。その積み重ねが、筋トレやウォーキングといった運動の習慣化につながるのです。

3. 作業興奮を活用する

運動を習慣化していく中で、続けられなかったり、「止めようかな…」と思ったりすることもあるはずです。

そうしたときは、「作業興奮」という脳の特性を活かすと良いでしょう。

作業興奮とは、簡単にいうと、「やる気が起きないときでも、とりあえず体を動かせばモチベーションが上がってくる」といった現象です。

例えば、あなたが 30 分のウォーキングを習慣化したいと考えているにも関わらず、「今日はいきたくない」と思っています。そのときに、「痩せるために今日も 30 分歩かないと」と頑張ろうとしても、やる気は起きません。

そうではなく、「とりあえず歩く格好に着替えよう」「とりあえず準備体操だけでもしよう」と考えるのです。こうして行動のハードルを下げると、重い腰も持ち上がって「着替えるくらいなら」「準備体操くらいなら」となります。

そして、着替えたり準備体操をしたりすると、自然と「せっかくだから歩こうかな」とやる気が起きてくるのです。

もし運動を習慣化していく中で、モチベーションが上がらないときは、行動のハードルを上げて作業興奮を活用することで、続けていけるようになります。

コラム⑤：間食におすすめの食材

第二章で述べたように、間食は悪いものではなく、上手く活用すべきです。もちろん、間食しなくても大丈夫なのであれば、食べない方が良いです。ただ、我慢して反動でたくさん食べてしまうくらいなら、間食をした方が間違いなく痩せやすくなります。

しかし、「間食として何でも食べていいか？」というと、そうではありません。

そこで、私が間食としておすすめする食べ物をいくつかピックアップして紹介します。

- ・ナッツ
- ・フルーツ
- ・ゆで卵
- ・ダークチョコ（カカオ 80%以上）
- ・チーズ
- ・ハーゲンダッツ
- ・プリン

- ・チーズケーキ
- ・ドライフルーツ

これらは、比較的栄養価が高く、少量で満足感が得られやすい食材です。

ただ、間食をするときにはいくつか注意しなければいけないこともあります。

例えば、プリンやチーズケーキなどは、商品によっては添加物が多く、栄養価の少ないものもあります。ただ、他と比べるとそうした商品が少ない傾向にあるので、甘いものが食べたくなったときには、プリンやチーズケーキを食べると良いです。

ドライフルーツに関しても、砂糖や防腐剤が大量にかかっている商品は避けるべきですし、食べ過ぎは太る原因にもなるため注意しましょう。また、ナッツは植物性油や塩などが使用されているため、素焼きで無塩のものを選ぶようにしましょう。

さらに、チーズやナッツは、脳を刺激して依存を作りやすいので、あまりに食べ過ぎる場合は、間食のリストから外すようにしましょう。

もちろん、カロリーを減らして減量をはかっているときには、間食のカロリー量も気にするようにしてください。いくら間食にお勧めといっても、食べ過ぎは太る原因となるため、注意が必要です。

ポイントは、「これなら食べて良い」と考えて、無制限に食べないことです。あくまで「間食として食べるなら」という位置づけにしておくようにしてください。

コラム⑥：ヘルシー食品の落とし穴

ダイエットをしていると、「低カロリー」「低糖質」といった、いかにも体重が増えなさそうなヘルシー食品を選びがちです。

例えば、コンビニで買い物をするときに、「ダイエット中だから少しでも糖質量が低い低糖質商品を買おう」と考えた経験はあるのではないのでしょうか？

他にも、友達とランチに行ったときに「Aセットを食べたいけど、Bセットの方がカロリーが低いからBセットにしよう」という選択をしたことはないのでしょうか？

もちろん、ジャンクフードのような、高カロリーなのに栄養が少ない食べ物や、砂糖の塊のようなお菓子はダイエットをする上でおススメできません。ただ、低カロリーや低糖質であるほど良いかというと、そうでもないのです。

低カロリーや低糖質の商品は、満足感が得られずに食べ過ぎてしまいやすいからです。

お腹が空いたときに、太らないようにと低カロリーや低糖質食品を食べて、「何か物足りない……」と感じた経験はないでしょうか？

これは、低カロリーや低糖質食品には食品添加物がたくさん使われており、含まれている栄養が少ないことが原因です。

第一章で述べたとおり、食欲が沸く一つの要因として「エネルギー不足」が挙げられます。細胞が活動するためのエネルギーが足りないために、エネルギー源である食べ物を欲するのです。

人間のエネルギー源となるのは、「炭水化物（糖質）」「タンパク質」「脂質」の3つ（三大栄養素）になります。また、三大栄養素からエネルギーを作り出すためには、ビタミンとミネラルが必要です。

そのため、空腹を満たすためには、「炭水化物」「タンパク質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」が豊富な食べ物を食べなければいけません。

しかし、低カロリーや低糖質といったヘルシー食品は、低カロリーや低糖質を実現するために、三大栄養素をできるだけ含まないように作られています。カロリーや糖質量としてカウントされない、「食品添加物」を大量に使っているのです。

食品添加物を全て否定しているわけではありません。ただ、エネルギー不足でお腹が空いているところに、食品添加物ばかりの食品を食べても、空腹感は満たされません。食品添加物は、エネルギー不足を解消しないためです。

その結果、いくら食べても空腹感が満たされずに、お菓子を食べ過ぎてしまうことになるのです。

もちろん、低カロリーや低糖質商品にもメリットはあります。しかし、ダイエット中だからと、低カロリーや低糖質商品を好んで食べていると、それが原因で食欲が乱れる可能性があ

るのです。

ダイエット中でもお腹が空いたときは、カロリーや糖質ではなく、添加物が少ない食べ物を選ぶようにすると、結果的に食べ過ぎなくてすむようになります。前コラムでおススメしている食材は、他の食べ物と比較して、添加物が少なく栄養価が高い傾向にあるものをピックアップしているのですので、参考にしてもらえればと思います。

コラム⑦：過食はいけないことなのか？

ダイエット中に食べ過ぎると、「太ってしまう…」とネガティブに考えてしまうのではないのでしょうか？

頻繁に食べ過ぎると太りますし、体にも負担をかけるため、できるならしない方が良いのは確かです。ただ、食べ過ぎがあなた自身の心身を守っている可能性もあります。

食べ過ぎ(過食)は、簡単にいうと「何かしらのストレスによる体への負担を解消するため」に起こる行動の一つです。

例えば、カロリーや栄養不足であれば、それに伴うエネルギー不足という危険な状態(身体的ストレス)を解消するために過食が起こります。

また、ストレスや不安などのメンタルの問題も同様であり、それらによって生じる体への歪みの代償として過食するのです。

風船を片側から押すと、押した部分とは違う場所が膨らみます。

もし風船が横に膨らまなければどうなるのでしょうか？ 押せば空気の逃げ場がなくなり風船は割れてしまいます。

体も風船と同様の反応が生じます。押されて生じる圧力がカロリー不足やストレスといった体への負担です。そして、横へ膨らむ現象が、過食にあたります。体へ負担がかかったときに、他の方法でその圧力を逃がさなければ、風船と同じように体は壊れてしまいます。その圧力を逃がす手段の一つとして、過食という代償行為があるのです。

体も風船と同じであり、指で押した部分がカロリー不足やストレスといった体への負担です。体へ負担がかかったときに、横に膨らむ余裕がなければ体は壊れます。そして、こうし

た圧力を逃がすために膨らむのが、過食という代償行為なのです。

中には、エネルギー不足やストレスがあるのに過食しない人もいるのはどうしてか？といった疑問を持たれる人もいるでしょう。ただ、それはストレスや不安が生じた際に人それぞれ違う行為で代償しているためです。

例えば、浮気やギャンブル、タバコ、アルコール、ドラッグは、こうした体への負担に対する代償行為の典型的なものになります。

そのため、無理に過食を我慢しようとする、他の代償行為に走ったり、体に不調がでてきたりする可能性が高くなります。

このように、違う角度から見ると過食は体を守るために必要なものであり、浮気やギャンブル、タバコ、アルコール、ドラッグなどにはまっていないのは、過食があるからだとも考えることもできるのです。

この考え方は、以下の動画で解説しています。

第四章：代謝を高めて痩せやすい体を作る方法

それでは、食欲が落ち着いた後は何をすればいいのでしょうか？ 次に行うべきことは、代謝を高めることになります。

長年ダイエットをしていると、無理な食事制限で代謝が落ちてしまっている可能性が高いです。代謝が落ちた状態で食事制限を頑張っても、思うように痩せません。そのため、減量する大前提として、代謝を高めて（戻して）おかなければいけないのです。

代謝とは何か？

代謝とはよく聞く言葉ではありますが、曖昧にしか認識していない人が多いのではないのでしょうか？

代謝は「新陳代謝」とも呼ばれるものです。簡単にいうと「体内において物質の形が変わる」ことを指し、「食べ物や体に蓄積されている脂肪を分解したり、食べ物を元に筋肉を作ったりする過程」のことです。

食べ物や脂肪などを分解することを「異化（いか）」、食べ物から筋肉などを作り出すことを

「同化（どうか）」といいます。物質を異化と同化という視点で考えることを「物質代謝」といいます。

あなたが想像しているとおり、ダイエットで脂肪が落ちるのは異化によるものです。異化によって脂肪が分解されると、体重が落ちます。「代謝が高いと痩せやすい」というのは、言い換えると「異化が強くなっている」ということになります。

また、こうした物質の代謝（異化や同化）を「エネルギーの出入り」という視点で考えることを「エネルギー代謝」といいます。

一般的に知られている「カロリー」はエネルギーの単位になります。「運動でカロリーを消費する」とは、「脂肪を分解すること（異化）でエネルギーを作り出し、体を動かすことでそのエネルギーを使う」という意味です。

脂肪は、エネルギーと水、二酸化炭素に分解されます。エネルギーは体を動かしたり、熱を作ったりすることに使われ、水と二酸化炭素は呼吸などによって排出されます。

この異化を表す代謝（消費カロリー）は、主に「基礎代謝量」「生活活動代謝」「DIT（食事誘導性熱産生）」の3つに分類されます。

基礎代謝量：食後12時間経過していて、身体的にも精神的にもリラックスした状態で横たわっているときに消費されるエネルギー量

生活活動代謝：日常生活の活動（運動など）によって消費されるエネルギー量

DIT：食べることに関連して消費されるエネルギー量。

総エネルギー消費量全体の60%が基礎代謝、30%が生活活動代謝、10%がDITになります。ダイエット中に「筋肉をつけなさい」といわれるのは、筋肉が増えると、エネルギー消費量の60%を占める基礎代謝量が上がると考えられているためです。

このように、一般的にダイエットで使われる代謝とは、異化のことを指します。

なぜダイエットをすると代謝が落ちるのか？

カロリー制限などのダイエットをすると、代謝が落ちます。カロリー制限をしてリバウンドすると痩せにくくなるのを感じた人も多いのではないのでしょうか？ それは、カロリー制限によって、代謝が下がってしまったために生じることなのです。

それでは、なぜカロリー制限をすると代謝が落ちるのでしょうか？

カロリー制限とは、簡単にいうと「食べる量を減らす食事法」になります。基本的に、体重の増減は、摂取カロリーと消費カロリーによって決まります。

一般的には、以下に記す式が成り立ちます。

- ① 摂取カロリー − 消費カロリー > 0 （食べる量が増える、運動量が減る）→ 太る
- ② 摂取カロリー − 消費カロリー < 0 （食べる量を減らす、運動量を増やす）→ 痩せる
- ③ 摂取カロリー − 消費カロリー = 0 → 変動なし

カロリー制限は、食べる量を減らすことで痩せるダイエット方法です。確かに、食事量を少なくすれば、体重が落ちます。

例えば、普通に生活しているときのカロリー消費量（基礎代謝量 + 生活活動代謝 + DIT）が 2000 キロカロリーだったと仮定します。そうすると、食べる量（摂取カロリー）が 2000 キロカロリーだと体重は変わりません（上式の③）。

その一方で、カロリー制限をして摂取カロリーを 1500 キロカロリーまで減らすと、「1500（摂取カロリー） − 2000（消費カロリー） = −500 < 0（カロリー不足の状態）」となり、1 日に −500 キロカロリー分だけ体重は減ります（上式の②）。

これだけを見ると、ずっとカロリー制限をして摂取カロリーを 1500 キロカロリーに抑えていけば、どんどん痩せていくように思えます。しかし実際には、そう簡単には痩せ続けないのです。

カロリー制限をしてカロリー不足になると、体を動かすためのエネルギーが足りない状況になります。既に述べたように、人間にとってエネルギー不足は危機的な状態です。エネルギー不足になると、その危機的な状態を解消するために食欲が増すことも先に述べました。

さらに、食べてエネルギー不足を解消しようとするだけでなく、代謝を落とすことでもエネルギー不足を逃れようとするのです。

カロリー制限を開始してすぐであれば、「摂取カロリー − 消費カロリー < 0」のようになります。

しかし、カロリー制限を続けると、体はエネルギー不足を解消するために、食欲を増進させることで摂取カロリーを増やします。同時に、代謝を下げて消費カロリーを減らすことで、
「 $\text{摂取カロリー} - \text{消費カロリー} = 0$ (エネルギーが不足していない状態)」としようとするのです。

こうして食欲と代謝が調整されると、エネルギー不足は解消されます。ただ、体重は減らなくなります。

このように、カロリー制限をして食べる量を減らせば、摂取カロリー量の減少に合わせて代謝も落ちてしまうのです。これが、ダイエットで代謝が落ちるメカニズムになります。

食事制限をしていると、我慢の限界がきて食べ過ぎてしまうことや、どんどん痩せにくくなってしまいう理由が理解できたのではないかと思います。

筋トレだけでは代謝は上がらない

ダイエットでは、「カロリー制限などの食事制限をして体重が落ちると筋肉量も減る」「体重が減っても筋肉が落ちると、代謝が悪くなってリバウンドしやすくなるから、筋肉が落ちないように筋トレをしないとイケない」と言われます。

一見すると、正論のように感じるかもしれませんが、しかし実際には、痩せてリバウンドしないために筋トレは必須ではないのです。

例えば、ダイエット中に代謝が落ちるのは、間違った食事によってエネルギー不足となることが原因です。決して、筋トレをしなかったからではありません。そのため、エネルギー不足を解消しなければ、代謝は戻りません。

想像してみるとわかると思いますが、筋トレはエネルギー不足を助長させます。十分な食事でも摂らずに一生懸命筋トレしても、代謝が上がることはないのは当然ではないでしょうか？

しかも、食事制限によって筋肉を作るための栄養が不足しているのは、筋トレの効果が十分に得られないのも想像つくはずですよ。

また、痩せると、体重が落ちただけ必要な筋肉は減るため、筋肉が減って代謝が落ちるのは当たり前です。ただ、食欲が整った状態で、なおかつ無理な食事制限で痩せたのであれば、落ちた代謝に合わせて食欲も減りますし、必要以上に代謝も下がらないため、リバウン

ドしません。

代謝を上げるには食べるしかない

ダイエットで落ちてしまった代謝を上げるためには「食事量を増やして細胞に十分なエネルギーを満たしてやる」という以外、方法はないと考えています。

短期的であれば、食事制限をした状態であっても、筋トレによって代謝が高まるかもしれませんが、ただ、長期的に考えると、筋トレだけに依存した代謝アップは現実的ではありません。

例えば、パーソナルトレーニングジムに 2 ヶ月通って、一生懸命筋トレをして筋肉が増えたとします。このときは、確かに一時的に筋肉が増えて代謝も上がります。ただ当たり前ですが、筋トレを止めるとパーソナルトレーニングでつけた筋肉は落ちます。

体にとって、生活上で必要ない筋肉は重いだけで、無駄にエネルギーを消費するため要らないのです。

つまり、頑張って付けた筋肉は、同じ努力を続けないと落ちてしまいます。当然、筋肉が落ちれば代謝も元に戻るのです。

これは代謝を上げるために筋トレだけに頼るべきでない理由の一例ですが、とにかく、落ちた代謝は日常生活で続けられることで上げなければいけません。

大きい車(筋肉)に乗り換えても、ガソリン(細胞が活動するエネルギーの元となる栄養素)が足りていないのであれば、車はすぐにガス欠を起こしてしまうのと同じです。

また、代謝が落ちる原因は、筋トレを止めたからではないのは明らかです。普通の人は、筋トレなどしなくても代謝は落ちません。代謝が落ちる主な原因は、食事にあります。

こうしたことを考えると、代謝を上げるのは食事しかないのです。

代謝を高める食事法

それでは、代謝を上げるためにはどのような食事をすればいいのでしょうか？

これは難しく考える必要はありません。とにかく、「栄養がある食品を優先して食べれば良い」のです。

代謝を上げるためには、細胞が活発に働けるようにすることが重要になります。つまり、細胞に十分な栄養が行き届く食事をするのが大切です。

そのため、エネルギー源となる三大栄養素である炭水化物、タンパク質、脂質と、エネルギーを作るサポートをするビタミン、ミネラルが豊富な食品を食べることが必要不可欠になります。

三大栄養素とビタミン、ミネラルをしっかり摂れば、カロリー不足にはなりませんし、食べた食事から十分なエネルギーが作られるため、エネルギーも満たされます。

例えば、食品は加工するほど、ビタミンやミネラルが少なくなります。ビタミンやミネラル不足を防ぐためには、できるだけ加工度の低い食品を選んで食べることが大切です。

他にも、低カロリーや低糖質商品には、三大栄養素が十分に入っていません。カロリーや糖質を減らすために、人工甘味料などの食品添加物がたくさん使われているためです。

そのため、低カロリーや低糖質商品よりも、普通の商品の方が代謝を高めることになります。

他にも以下に記す点を意識すれば、代謝は高まりやすくなります。

- ・年齢や性別、身長、体重、活動量に見合ったカロリー量を摂取する
- ・極端な食事制限をしない（主食を全く食べない、極端に脂肪を減らすなど）
- ・規則正しく食事を食べる（1日3食食べる）
- ・よく噛んで食べる
- ・朝食でタンパク質をしっかり摂る
- ・お腹が空いたときは、お菓子ではなく、おにぎりや肉、卵などの栄養価の高いものを食べる

こうしたことを意識するだけでも、代謝は高くなります。

当然ですが、これまで無理な食事制限で代謝が落ちてしまっている人は、体重が増える可能性が高いです。ただ、一度食事を戻して代謝をリセットしなければ、これからずっと少ない食事量で我慢し続けなければ、今の体重は維持できません。しかも、今以上に痩せたいのであれば、さらに食事量を減らさなければいけないのです。

そうなってしまうと、もっと痩せにくくなる悪循環に陥ってしまいます。そのため、これま

で無理なダイエットを続けたことで痩せにくくなっているのであれば、数キロの増量は覚悟して食べる量を増やすようにしましょう。

食べて太るのが怖いのはわかりますが、必ず上げ止まりがきますので、そこまで辛抱することが大切です。

コラム⑧：運動によるカロリー消費は必要か？

ダイエットというと、食事制限と運動の2本柱で行う場合が多いです。実際、パーソナルトレーニングジムに行くと、ほぼ間違いなく食事制限と運動が指導されます。

このときの運動の目的はさまざまですが、その一つに「運動でカロリーの消費量を高める」というものがあります。

先に述べたように、体重の増減は摂取カロリーと消費カロリーによって決まります。
*ここでは「カロリー制限をすると代謝が落ちる」という現象は一度頭から外します

具体的には、以下のような計算式が成り立つのです。

摂取カロリー - 消費カロリー > 0 (食べる量を増やす、運動量を減らす) → 太る
摂取カロリー - 消費カロリー < 0 (食べる量を減らす、運動量を増やす) → 痩せる
摂取カロリー - 消費カロリー = 0 → 変動なし

式を見てわかるように、やせるためには、「食べる量を減らす(食事制限)」もしくは、「運動量を増やす(筋トレ、有酸素運動など)」という2つの選択肢があります。正直なところ、食事制限と運動のどちらでも体重は減ります。

ただ、圧倒的に効率的であるのは運動よりも食事制限です。

例えば、脂肪を1キロ落とすためには、約7,000キロカロリーのマイナスを作る必要があります。そのため、1ヶ月で脂肪を1キロ落とそうと考えているのであれば、単純計算で1日に約230キロカロリー(7,000キロカロリー÷30日)のマイナスを作らなければいけないのです。

それでは、どうすれば食事と運動で230キロカロリーのマイナスを作ることができるでしょうか？

食事であれば、ご飯一膳で約 200 キロカロリーになるため、1 日ご飯 1 膳分減らすと、1 ヶ月で脂肪が 1 キロ落ちる計算になります。その一方で、運動で 200 キロカロリー消費するためには、ウォーキングを 1 時間も行わなければいけません。

毎日ご飯 1 膳を減らすのと、ウォーキング 1 時間をするのでは、どちらが効率的でしょうか？

明らかに「ご飯 1 膳を減らす方が楽」だと感じたはずです。

もちろん、運動によって得られる他の効果もたくさんあります。そのため、どちらが良いかは一概には言えません。ただ、理論的にも経験的にも、減量するために運動によるカロリー消費は必ずしも必要ではないと考えています。

(運動を習慣化した方が、ダイエットや健康のために良いことは大前提です)

- ・パーソナルトレーニングはダイエットではない

運動の話のついでに、パーソナルトレーニングに関する話をします。

近年では、大手パーソナルトレーニングジムの影響もあり「ダイエット = パーソナルトレーニングジム」というイメージが強く根付いています。確かに、パーソナルトレーニングに通えば高確率で痩せます。しかし、同じくらいの確率でリバウンドするのです。

はっきり言って、ほとんどのパーソナルトレーニングはダイエットのために通うところではありません。パーソナルトレーニングジムは「ボディメイク」をするところです。

既に述べたように、体重と体脂肪を減らすためには運動ではなく食事が大切になります。食欲をコントロールした上で、食事制限によって体重を落としていくのです。言ってしまうと、痩せるためには食事だけで十分なのです。

また、パーソナルトレーニングジムでは厳しい食事制限と筋トレによるボディメイクを同時に開始します。いきなり食事制限と運動を始めると、心身への負担が大きくなって、辛くて継続できないケースも少なくありません。

しかも、ほとんどのパーソナルトレーニングジムは、食欲のコントロールを無視して食事制限をします。

もちろん、食事制限と運動を組み合わせれば、その分だけ体重の減りは早くなります。

しかし、ただでさえ厳しい食事制限をしている上にハードな筋トレとなると、耐えられなくなるのは当たり前です。もし耐えられたとしても、3ヶ月前後が良いところでしょう。

これが、スポーツ選手なら話は別です。普段からハードな運動をしている人であれば、食事制限とトレーニングを平行して行えるでしょう。ただ、一般の方でダイエットを始める場合には、それらを同時に行うのは、あまりにも負担が大きすぎます。

実際に、ほとんどの人は、痩せた達成感やトレーナーの監視が無くなった開放感から、トレーニング期間が終了したら、反動で食べ過ぎます。当然、好きなように食べ、運動も止めれば、みるみるうちにリバウンドするのです。

このように、パーソナルトレーニングはダイエットというよりも、ボディメイクを目的に行うものなのです。

第五章：代謝を落とさずに減量する方法

ここまで述べたように、ダイエットを成功させるためには、食欲と代謝を整えることが大前提になります。

そして、食欲がコントロールできて代謝も高まった後は、減量に入ります。ここで、やっと減量のスタート地点に立ったことになるのです。もちろん、この時点までに体重が落ちる人もいますが、しっかり食べているので増える人もいますし、変わらない人もいます。

また既に述べたように、体重を落とすためには、運動よりも食事制限が効率的です。ほとんどの場合は、食事制限だけで減量は上手くいきます。

そうはいつでも、「ただ食べる量を減らせばいいのか？」というと、そうではありません。説明したように、一般的に行われているようなカロリー制限をするとリバウンドしますし、代謝が落ちて痩せにくくなります。

そこでここからは、代謝を落とさずに減量していく方法について詳しく解説していきます。

代謝を落とさずカロリー制限する「間欠的ファスティング」

ここまで述べたように、減量するときには、以下の点を考慮しなければいけません。

- ① 体重を落とすためには「摂取カロリー - 消費カロリー < 0」を作る必要がある
- ② 「摂取カロリー - 消費カロリー < 0」を作るためには、運動よりも食事制限が圧倒的に効率的である
- ③ やみくもに食事制限（カロリー制限）を続けていると、代謝が落ちて食欲が増しリバウンドする

以上の3点を見て「じゃあ結局どうすればいいの?」「やっぱり運動で地道にやっていくしかないの?」と感じたかもしれません。

しかし実際には、体に負担をかけることなく減量するためには、やはり食事制限が有効になります。運動は、カロリー消費やストレスケアの効果が期待できますが、あくまでダイエットの中心になってはいけません。

毎日の食事を見直すことが長期的な効果を生み出します。運動のメリットは明らかなですが、食事を見直すことなく、激しい運動だけをして痩せるのは無謀です。

そして、ダイエットにおいて食事制限をする上で大切にしたいポイントを押さえておくことが、減量成功へのカギとなります。

減量時の食事制限で大切にしたいポイントは以下の2点です。

- ・「摂取カロリー - 消費カロリー < 0」を作る
- ・代謝や食欲が乱れない（代謝が下がらず、反動による食べ過ぎも起こらない）

もうお分かりと思いますが、「食べる量を減らしつつも、代謝と食欲を乱さない食事法」が必要となります。

そして、カロリー制限をして「摂取カロリー - 消費カロリー < 0」を作りつつ、代謝と食欲を乱さない食事法として有効なのが「間欠的ファスティング」です。

間欠的ファスティングとは？

間欠的ファスティングとは、その名の通り「間欠的」に「ファスティング（断食）」する方法です。

一般的に、ファスティングというと「3日間断食」「1週間断食」など、数日以上に渡って食

べない方法が指導されます。それに対して間欠的ファスティングは、短時間かつ断続的に断食する時間を作っていくことになります。

例えば、週に3日間ファスティングする日を作るとします。このとき、連続的にならないように、ファスティングする日を「火水木」や「月水金」などと設定します。

こうして断続的に食べない日を作ると、連続的にカロリー制限をしているときのように代謝は落ちません。断続的にすることで、体がカロリー不足の状態に慣れない（代謝が落ちない）のです。

1日ファスティングをして、細胞が「あれ？栄養が入ってこないぞ…エネルギーが入ってこないから少し代謝を落とさないといけないかな…」となっても、翌日は普通に食べるので「あー良かった、普通に活動しても大丈夫だ」となるのです。

簡単にいうと、細胞を騙しながら食事量を減らしていきます。

無理なくファスティングを継続するのであれば、ファスティングの時間は16～24時間にすると良いです。朝食を抜くとだいたい16時間ファスティングになりますし、朝昼を抜くと24時間ファスティングになります。

これくらいの時間であれば、大半の人はトラブルを起こすことなく実践できます。ただ、体調がすぐれない場合は控えましょう。また持病のある方は、医師に相談の上、行うようにしてください。

*何かしらの理由で血糖値のコントロールが悪くなっている人は1食抜きの、16時間ファスティングから始めることをおすすめします。

「週3回の16時間ファスティングであれば1週間に3食（1食×3日）、週3回の24時間ファスティングであれば1週間に6食（2食×3日）抜く」というイメージになります。

このように、間欠的ファスティングとは、短時間のファスティングを間欠的に行う食事法です。

間欠的ファスティングに期待される効果

一般的には、間欠的ファスティングに期待される効果としては「インスリン抵抗性の改善」が挙げられます。

インスリンとは、膵臓で作られる血糖値を下げる働きをもつホルモンです。インスリン抵抗性とは、膵臓でインスリンが作られているにも関わらず、上手く働かないような状態をいいます。

そしてインスリンには、血糖値を下げるだけでなく「体に脂肪を溜め込ませる」という働きがあります。つまり、インスリンがたくさん作られるほど、太りやすく痩せにくくなるのです。

インスリン抵抗性が増すと、体内にインスリンがあふれるようになります。インスリンが働かず血糖値が下がらないため、体が「もっとインスリンを作って血糖値を下げろ！」という指令を出すのです。

その結果、「インスリン抵抗性の増大 → 大量のインスリン → 太りやすく痩せにくい」となります。

間欠的ファスティングには、インスリン抵抗性を改善し、この流れを断ち切って痩せる効果が期待されています。

ただ、極度の肥満が多い欧米と違って「日本人にはインスリン抵抗性が問題となっている人は少ない」というのが、私の考えです。もちろん、2型糖尿病を患っているなど、インスリン抵抗性が問題となっている人もいます。

ただ、日本人でダイエットをしたいと考えている人の大半は、そもそもそこまで太っていません。

しかし、それでも間欠的ファスティングをすると体重は落ちます。これは、カロリー制限による効果だと考えています。

ファスティングをする日は、1〜2食を抜くのでカロリー制限になっています。1食400キロカロリーと考えると、2食抜きの日には800キロカロリーの制限をしていることになります。

これを週3回実施すれば、1週間で2,400キロカロリー、1ヶ月で約9,600キロカロリーのマイナスになります。脂肪1キロ当たりが約7,000キロカロリーなので、単純計算でも約1キロちょっとの減量が達成できることになるのです。

「これだけ頑張って1キロしか減らないの？」と考えるかもしれません。しかし、現実はいくらでも普通です。これ以上のハイペースで減量するのであれば、無理をしないといけませんし、もし体重が落ちても脂肪というよりは筋肉や水分による減量が大きいと考えてください。

そして、一般的なカロリー制限との違いは、毎日ではなく、1週間や1ヶ月単位でカロリーを抑えていくということになります。

もちろん、肥満期間が長い人や肥満度が高い人には、インスリン抵抗性を改善する効果も期待できるでしょう。しかし実際のところ、日本人で間欠的ファスティングをして減量に成功しているほとんどの場合、カロリー制限による効果だと考えられます。

間欠的ファスティングの実践法

それでは、間欠的ファスティングのやり方について詳しく説明します。

間欠的ファスティングのやり方は、あなたの生活スタイルに合わせて決めてください。ある程度いい加減にやっても問題ないのが、間欠的ファスティングの良いところでもあります。

例えば、ファスティングをする日は、週に2日でも3日でもかまいません。また、ファスティングする時間は16時間（朝食抜き）でも、24時間（2食抜き）でも問題ありません。食事を抜くタイミングも、朝昼でも昼夜でも良いです。

もちろん、人によって体重が落ちやすいタイミングはあります。

例えば、「朝昼のファスティングをしても体重が落ちなかったのに、夜朝のファスティングに変えると体重が落ち始めた」という人もいます。

ただ、こればかりは実際にやってみないとわかりません。そのため、最初はあなたがやりやすいタイミングで、計画を立てて実践すると良いです。

そうはいつても、ベースがないと間欠的ファスティングを始めにくいと思いますので、私がベースとして指導しているタイムスケジュールを載せておきます。

月金：朝昼2食抜き

火水木土日：3食食べる

	月	火	水	木	金	土	日
朝	×	○	○	○	×	○	○
昼	×	○	○	○	×	○	○
夜	○	○	○	○	○	○	○

このようにベースを決めておいて、「急に友人とランチが入った」「忙しくて食べられなかった」などの予定外は、全く気にする必要はありません。もちろん、週に何回も予定外が起こるのであれば、計画を変えた方が良いでしょうが、週1回程度の予定外であれば問題ないです。

例えば、私のお客様の声を借りると「今日は急に予定が入ったのでファス止めまーす」「ファス予定だったけど、〇〇が食べたくなかったので今日は食べます」など、とても柔軟に対応して実施されています。

結局、ダイエットは継続することが大切です、最終的に自己管理しなければいけません。そのため、「週3回、朝昼は絶対ファスティングしないといけない」というように、ガチガチに固めてしまっは、短期的には良くても長期的には上手くいかないのです。

また、ファスティング中は、基本的に固形物やプロテインなどの栄養（炭水化物やタンパク質、脂質）が入っているものはなしにし、ノンカロリーの飲み物だけにします。

ただ、私はカロリーを減らすことが目的であれば、プロテインなどは問題ないと考えています。水分は、食事を抜いている分、普段以上（+0.5~1リットル）に意識して摂らなければいけません、砂糖や人口甘味料などが入っている飲み物は避けてください。

間欠的ファスティング時の注意点

正直、16時間のファスティング（朝食抜き）を週2~3回程度であれば、ほとんど人は問題なく実施できます。ただ、24時間ファスティングとなると、上手くいかない人もいます。

間欠的ファスティングをするときの注意点を一言でいうと「無理をしない」ということです。

例えば、「朝昼を抜くと夕方に頭痛や脱力感、冷汗などが出るけど、痩せたいから我慢する」などは、絶対に行ってはいけません。その症状は、低血糖を起こしているサインです。

そんなに無理をしても体重は減りませんし、ましてや体を壊すことになりかねません。

また、「ファスティングをすると食欲が異常に強くなって、食べ物のことばかりを考えてしまう」という状態も好ましくありません。反動で夜の過食につながる可能性が高くなってしまいます。

こうした場合は、まずは「昼食を抜くことを止めて、朝だけファスティングする」というようにしましょう。

そもそも、24 時間ファスティングをすると過食をしてしまったり、毎回低血糖が起こったりするような状態は、減量に入れる段階ではないです。第 1～3 章で述べた、食欲コントロールと代謝が整っていないと考えてください。

そのため、「食欲と代謝が整ったと思って減量に入ったけど上手くいかない」というのであれば、あせらずにもう一度食欲と代謝を整えることに力を注ぐようにしましょう。

他にも、間欠的ファスティング中に起こりやすい問題と対策について以下に記します。

・間欠的ファスティングダイエット中の注意点

無題

また、以下に記す条件に当てはまるのであれば、ファスティングは実施しないか、慎重に行うようにしてください。

間欠的ファスティングを避けるべき人 慎重に間欠的ファスティングをすべき人

- ・栄養失調、低体重の人
- ・18 歳未満の人
- ・妊婦の人
- ・授乳中の人 ・痛風の人
- ・糖尿病の人
- ・胃食道逆流症の人
- ・薬、サプリメントを飲んでいる人

間欠的ファスティングで体重が落ちないときに何を考えどう行動するか？

食欲と代謝が整った状態で間欠的ファスティングをすれば、ほぼ確実に体重は減ります。当

然、無理な食事制限や運動をやらなければ急激な減量は難しく、頑張っても1ヶ月で2〜3キロ程度の変化が限界です。私の理想は、1ヶ月に1〜2キロだと考えています。

ただ中には、間欠的ファスティングしても全く体重が変わらない人もいます。そうした場合は、他に痩せない要因を考えなければいけません。

間欠的ファスティングしても思ったより効果が出ないときには、「睡眠不足」「ストレス」「運動不足」の3点を疑います。これらの問題がある場合、自律神経やホルモンの影響で痩せにくい状態となっている可能性があります。

例えば、睡眠不足やストレスは、脂肪の分解を妨げるストレスホルモンを増やします。睡眠不足やストレスで食欲が乱れていなくても、ホルモンバランスが崩れて痩せにくくなるのです。

また、運動不足も自律神経やホルモンのバランスを崩して、脂肪を燃えにくくします。

「1日2000歩程度しか歩かない」「土日は家でダラダラしている」「階段を上るのが辛い」という状況であれば、運動不足が影響している可能性が高いです。

もちろん、「ファスティングをしていたつもりが、食べ過ぎていた」という場合もあります。ですので、ファスティングしても体重が減らないときには、一度食事量を計算することも大切です。

もし間欠的ファスティングで体重が減らないときには、焦らずに痩せない原因を冷静に考えるようにしてください。

コラム⑨：減量初期で体重の落ち方に個人差がある理由

減量を始めたとき、同じ方法でダイエットしているのに、体重の落ち方は人によって大きく異なります。

例えば、最初の1ヶ月で6キロ落ちる人もいれば、1〜2キロしか落ちない人もいます。

あなたも、「あの人はあんなに体重が落ちているのに、なぜ私は同じ方法でこれだけしか落ちてないの？」と感じたことはないでしょうか。

この違いは何なのでしょう？

もちろん、もともとの体重や運動量など、体重の減り方にはさまざまな要因が関与しています。ただ、減量に入って最初の 1 ヶ月における体重の減り方に大きく関与しているのは、「水分」です。

食事制限をすると、体内に無駄に溜まっていた水分が一気に抜けます。これにはさまざまな要因が関与していますが、インスリンが少なくなることが一番影響していると考えられます。

インスリンには、尿の排出を抑える働きがあります。そのため、インスリンがたくさん作られていると、その分だけ体に水分がたまりやすくなるのです。その一方で、間欠的ファスティングをすると、体内で作られるインスリンの量は少なくなります。その結果、尿量が増えて体内の水分が抜けて体重が一気に落ちるのです。

つまり、ダイエット初期における体重減少の個人差は、もともと溜め込んでいた水分量が大きく関係しています。

簡単にいうと

もともと水分を溜め込んでいる人→初期の体重減少が著しい
もともと水分を溜め込んでいない人→初期の体重減少が緩やか

と考えると良いです。

ここで言いたいのは、どちらが良い悪いではなく、体重の落ち方に個人差があるのは当然で、周りを見て焦る必要はないということです。

糖質制限をすると一気に体重が落ちる理由

インスリンが少なくなると体内の無駄な水分が抜けて、一気に体重が落ちます。インスリンを出しにくくする方法としては、ファスティングだけではなく「糖質制限」が挙げられます。

糖質制限とは、炭水化物（糖質＋食物繊維）のうち、糖質の摂取量を減らす食事法です。

例えば、小麦粉や砂糖などの甘いお菓子類を食べないのはもちろんのこと、主食も抜きます。また、厳密にやるのであれば、ニンジンや大根などの根菜類も食べないようにします。

糖質を多く含む食品を食べると、インスリンがたくさん作られます。糖質を摂取すると血糖値が上がるため、血糖値を下げようとインスリンが作られるのです。そのため、糖質制限をすると、血糖値が上がらなくなり、インスリンが作られる量は少なくなります。

そうすると、コラム⑥で説明したように、尿量が増えて体内の水分が一気に減るため、体重も落ちます。

さらに、糖質制限をすると、体に蓄えられている糖分もなくなるため、その分の体重も軽くなるのです。

糖分は、体内において「グリコーゲン」と呼ばれる形で、主に筋肉と肝臓に蓄えられています。エネルギーが必要なときに、すぐにエネルギー源として使えるようになっているのです。

糖質制限をすると、食事から糖質を摂らなくなるのでグリコーゲンの量が激減します。

グリコーゲンはたくさんの水分と一緒に蓄えられています。グリコーゲン自体の重さは全身で約400gですが、グリコーゲンにはその3倍の1.2キロの水分がくっついているのです。そのため、糖質制限をしてグリコーゲンがなくなると、それだけで2キロ近くも体重が落ちます。

インスリンが減って尿として排泄される水分とあわせると、3キロ前後体重が一気に減ることになるのです。

糖質制限をすると1週間などの短期間で3キロ前後減量する人が多いですが、その大半は水分だということを理解しておきましょう。

痩せるために間欠的ファスティングは必須か？

間欠的ファスティングの話をすると『痩せるために絶対ファスティングしないとダメなのか？』という質問を受けます。

これに対する私の答えは『NO』です。

実際、私が指導している人の大半はファスティングをしていません。ファスティングではなく、腹7分目、6分目で終わらせる日を週2〜3日作ることから始めます。これでも十分痩せます。

ただ中には『中途半端に食べると食欲が刺激されて食べ過ぎる』という人もいます。そうした場合には、間欠的ファスティングをおススメするだけです。

正直、食べる量が減ればやり方は何でも良いと考えています。実際のダイエット指導では、その人に合わせて無理のない食事法を提案しています。

なのでもしあなたがファスティングが辛いのであれば、腹7分目、6分目で終われる日を週に2〜3日作ることをやってみましょう。

第六章：理想的な体重を維持する方法

ここまで説明した方法で、理想的な体重まで減量を成功させたとします。ここで、「いつまでファスティングを続けなければいけないのか？」と疑問に思わなかったでしょうか？

多くのダイエット方法は、それを継続しないとリバウンドします。

例えば、パーソナルトレーニングは典型的です。パーソナルトレーニングジムの大半は、糖質制限と運動を指導します。当たり前ですが、糖質制限と運動をやめたら、パーソナルトレーニングによって落ちた体重は戻ります。

ですので、パーソナルトレーニングジムに通って痩せたら、維持するためにはある程度食事制限や運動を続けないとリバウンドするのです。パーソナルトレーニングでリバウンドする人としらない人の違いはそこにあります。

それでは、間欠的ファスティングも落ちた体重を維持するためには、ずっと継続しないといけないのでしょうか？

体重が落ちた後もファスティングを続けないといけないのか？

体重が落ちるまでは、ある程度間欠的ファスティングを続けなければいけません。しかし、最終的には「3食食べても体重が戻らないようになる」ことが大切です。

無理なダイエットでなければ、体重が落ちればその分だけ食べる量も減ります。痩せた分だけ消費カロリーが減るので、必要なカロリーも少なくなるのです。

つまり、正しいダイエットをすれば、体重が減るのに合わせて食事量も減ってきます。

逆に、いくら体重が減っても食欲が増すダイエット方法は間違えてます。必ずどこかで無理が生じて反動で過食が起こり、リバウンドします。

はっきり言って、頑張り続けないといけないダイエットは間違えています。大半の健康的な体重を維持している人は、特別なことをしていません。普通に 3 食食べて体重をキープしているのです。

私がダイエット指導するときも、最終的には 3 食普通に食べて、たまにデザートを食べたり祝い事で食べすぎたりしても、適正な体重に戻る状態にまでなって、初めてダイエット成功だと考えて行っています。

普通に食べて、体重計に乗らなくても気にならない状態になることを目指して指導します。

もちろん、週 2 日の間欠的ファスティングくらいであれば、健康維持のために続けても良いでしょう。ただ、基本的には体重が落ちた後は、3 食食べてもリバウンドしない状態を作ることが大切です。

体重を維持するために意識すべき 5 つのポイント

それでは、「体重が落ちた後は好き放題していいのか」というと、そうではありません。当たり前ですが、ある程度は意識して生活することが大切です。

ただ、一般的なダイエットのように「〇〇は食べてはいけない」「毎日運動しないとイケない」「毎日 ~~××~~ を食べないとイケない」といったことは気にする必要はありません。以下の 5 点（食事、睡眠、運動、ストレスコントロール、アルコール）をある程度意識すれば良いのです。

食事

できるだけ「栄養密度」が低い食べ物を食べるように意識しましょう。

栄養密度とは、食べ物の重さ辺りに占めるカロリー量を指します。栄養密度が低いものとは、簡単にいうと、カロリーが低く量がたくさん食べられる食品になります。

食欲をコントロールしたり、代謝を上げたりする段階では、十分なカロリー量や栄養素を補うことが大切です。ただ、間欠的ファスティングなどで減量した後に体重を維持するためには、自然と食べ過ぎないように工夫が必要になります。

無駄にカロリーを摂らなくても満足できるような食事をするためには、低カロリーかつビタミンやミネラルといった栄養が豊富な食事を意識しなければいけません。

栄養密度や低カロリーというと、何だか面倒であるように感じるかもしれません。ただ、これはそこまで難しく考える必要はなく、以下の点に注意すれば十分です。

- ・野菜や果物をしっかり食べる
- ・ジュースなどカロリーがある飲み物は避ける
- ・食事は1日3回食べる（週2日などのプチファスティングはオッケー）
- ・空腹感に合わせて食べる（お腹が空いていないのに食べない）
- ・食事の間が空きすぎるとき（6時間以上）は間食を使う（もちろん、お腹が空かないのであれば無理に間食する必要はない）
- ・間食には果物や野菜、ナッツなどを利用する
- ・甘いものを食べ過ぎない（毎日スイーツや甘いお菓子などを食べるのは×）
- ・ジャンクフードはできるだけ避ける
- ・食べ物の油を意識する（植物油で焼き・揚げ料理をしない、外食での揚げ物はできるだけ避けるなど）
- ・極端に偏った食事法に取り組まない（病気の時ならまだしも体調が良いときは避ける）
- ・外食が多くなりすぎないように注意する（外食が多い場合、食べる物を選んで食べる）
- ・アルコールは適量にする（多くても週2〜3回に抑える）

ポイントは、無理に食事制限をするのではなく、食べ物を選んで食べることで、自然と少ない食事量で満足できるようになることです。

食事においては、以上を注意して生活すれば、食べ過ぎることなく、体重を維持することができますようになります。初めからすべてを実施することは難しいかもしれませんので、まずはあなたが無理なくできそうなものから意識して行うようにしてみましょう。

また大切なのは、お腹具合を感じて食べることです。減量しているときから、腹八分目を意識して、体重が落ちた後も全体の6〜7割は腹八分で終われるようにすることが大切です。

以上に挙げたポイントと、これから述べる睡眠や運動、ストレスコントロール、アルコールの注意点を意識すれば、自然と腹八分目で終われるようになるはずです。

睡眠

既に述べたように、睡眠不足は食欲を強めて過食を招きます。そのため、できる限り睡眠時間は7時間半以上を目指すことをおすすめします。

ただ、「7時間半の睡眠時間を確保できない」という人もいるでしょう。そうした場合には、5分でもいいので仮眠を取ると良いです。また、いくら食事にこだわるといっても、睡眠時間を削ってしまうのであれば、食事を手抜きして睡眠時間に当てるようにしましょう。

あなたが想像している以上に睡眠は大切です、ぜひ意識してください。

運動

痩せるために運動は必要ありませんが、適度な運動を習慣化していることは大切です。

特にデスクワークなどで、1日2000～3000歩しか歩かないのであれば、意識して運動した方が良いです。

運動は、ウォーキング程度の運動を毎日30分くらいで問題ありません。もし外に出るのが難しいのであれば、食事の前後にスクワットを20-30回して、休日だけでもウォーキングをするようにすれば良いです。

理想は1日8000～10000歩ですが、生活状況に合わせて無理なく継続できる範囲で行っていくことが大切です。

当たり前ですが、睡眠時間が十分に取れなかったり、ご飯をゆっくり食べたりする時間が少ないのであれば、運動よりも睡眠や食事を優先してください。

十分な休息が取れてないのであれば、運動をする余裕は体にはありません。そのような状況で運動しても代謝は上がりませんし、ホルモンバランスが崩れて食欲が増したり、脂肪がつきやすくなったりするだけです。

そのため、「睡眠が十分に取れている」「食事でも3回食べる（時間的な）余裕がある」「精神的にも運動する余裕がある」という状況であれば、適度な運動を習慣化するようにしましょう。

ストレスコントロール

睡眠と同じように、ストレスコントロールも体型を維持するためには大切です。ストレスが強いと、食欲が乱れて食べ過ぎてしまったり、ストレスホルモンの影響によって痩せにくくなったりします。

もちろん、ストレスを受けない環境で生活したり、ストレスを受けないような思考を身に付けたりすることは重要です。ただ、そんなに簡単にできることはありません。

そのため、まずはストレスを溜め込みすぎないように、定期的にストレスを解消させましょう。

再度、米国心理学会が提唱している効果的なストレス解消法を載せておきますので、あなたが好きな方法を見つけてみてください。

- ・エクササイズやスポーツ
- ・礼拝への出席
- ・読書
- ・音楽
- ・家族や友達と過ごす
- ・外へ出での散歩
- ・マッサージ
- ・瞑想やヨガ

アルコール

アルコールは、飲みすぎると食欲を乱したり、睡眠の質を悪くしたりします。

付き合いなどで適量にお酒を飲んだり、1日の終わりにビールを1本飲んだりするくらいは問題ありません。ただ、体重だけでなく健康を維持するためにも、アルコールは飲みすぎないようにしましょう。

コラム⑩：食欲コントロール時期と維持期の食事の違い

食欲が乱れているときの食事では、「できるだけ栄養があるものを選んで食べる」というアドバイスをしました。これは、ダイエットをしている人の多くが、カロリーや栄養が不足しているために食欲が乱れてしまっているためです。

ただ、食欲が整った状態で減量した後は、栄養が豊富かつ、カロリーが高くない食事をする

ことが大切になります。

そうはいつでも、食欲を我慢して食事量を減らすのではなく、自然と食べ過ぎないような工夫をすることが重要です。

間欠的ファスティングによって減量した後は、体重が落ちただけ必要な食事量も減っています。

基礎代謝量は体重に比例するため、体重が減ればその分だけ消費カロリーも減ります。そのため、3食食べるといっても、減量前よりも食事量は少なくて済むのです。

維持期で大切なことは、「痩せたから好きなものを好きなように食べよう」と開放するのではなく、痩せた後に本当に必要な食事量を続けられるかが大切になります。そのためにも、少量の食事量で満足できるような工夫をしましょう。「理想的な体重を維持する方法」に挙げた5つのポイント（食事、睡眠、運動、ストレスコントロール、アルコール）を意識することが重要なのです。

コラム⑪：食事量を無理なく減らすテクニック

食事のバランスや睡眠、ストレスコントロール、運動などを意識しても、減量成功後に自然と食事量が増えてしまう人は多いです。

現代社会では、テレビや雑誌などのメディアによって食欲が刺激されて、ついつい食べ過ぎてしまいます。また、コンビニやスーパーには、砂糖や脂肪、塩を上手く使って、食欲を乱しやすい商品がたくさん売られています。

そのため、どうしても自然と食べ過ぎてしまいがちになるのです。当然、日常的に食べる量が多くなると、体重は増えます。

ただ、毎日極端に食事量を減らすとカロリー制限になってしまい、リバウンドしてしまいます。また、意識して食事量を減らそうとすると、満足感が得られずに、食後にチョコチョコ食べてしまうことになります。

そうしたことを避けるためにも、脳を騙しながら食事量を調整するテクニックを活用しましょう。

以下に、減量後で体重を維持する段階で、食事量が増えないようにするためのポイントを記します。

1. 減らすのは 20% までにする

脳は食事量が 30% 減ると、「少ない」と感じて食事に対する満足感が低くなります。逆に 20% までであれば満足感は変わりません。

そのため、「ちょっと体重が増えてきたな…」と感じたときは、食事量全体のうち 10～20% の量を減らすようにしましょう。

2. 小さな器を使う

すでに述べたよう、同じ量をよそっても、器の大きさによって満足感が変わります。大きな器に入れると満足感が低くなる一方で、小さな器を使えば満足感が高くなるのです。

ですので、食器はできるだけ小さな物を使うようにしましょう。

3. 大皿に盛らない

これもすでに述べましたが、大皿に盛ると「自分がどれくらい食べたか？」を把握できずに、ついつい食べ過ぎてしまいがちになります。

そうしたことを避けるためにも、おかずは最初から一人ひとり分けてよそうようにしましょう。

4. 食器を最後まで片付けない

人間の脳は、食べ終わったときに食器が少ないと満足感が低くなります。実際には食べているけど、最後に置いてある食器分しか食べていないように勘違いするのです。

そのため、食器は「ごちそう様」をするまで全てテーブルの上に置いておくようにしましょう。

5. 縦長のグラスを利用する

アルコールを飲むときなどに縦長のグラスを使用すると満足感が高くなります。

人間は縦長の方が量が多いと錯覚するため、少量で満足しやすいのです。

アルコールやジュースなど太りやすい飲み物を飲むときには縦長のグラスに注ぐようにしましょう。

こうしたテクニックを普段から利用することで、無理な食事制限をすることなく、自然と食べる量が減って体重を維持できるようになるのです。

もっと深く食欲コントロールダイエットについて学びたいければ、ぜひ無料のメルマガに登録してみてください！

メルマガの詳細はこちら

↓↓↓↓↓

https://linktr.ee/shougai_yobou

おわりに

いかがでしたでしょうか？

おそらく、あなたが今まで出会って実践してきたダイエットとは違った内容だったのではないかと思います。

本書では、「食欲を我慢するのではなくコントロールする方法」について解説しました。何度も述べているように、短期間かつ食欲を無視したダイエットは、必ずリバウンドを招きますし、どんどん痩せにくい体を作ってしまいます。

さらに、そうしたダイエットがきっかけとなって、過食症や拒食症、過食嘔吐などの摂食障害に陥ってしまう人も少なくありません。

これまでに私は、ダイエットをきっかけに摂食障害となり、悩んでいる人たちをたくさん見てきました。

もちろん、摂食障害の根本には、育った環境や社会生活での「人間関係」が関わっているか

もしれません。ただ、間違ったダイエット方法が摂食障害を発症させるきっかけとなっているケースが多いのも事実です。

私は、間違ったダイエット方法によって、食べることに楽しみを感じられなくなったり、恐怖を感じたりする人が少しでも少なくなってもらいたいと考えています。

そのためにも、できるだけ多くの人に、無理のない正しいダイエット方法を知ってもらいたいと思い、活動をしています。「食欲コントロール」というダイエットを解説した本書を書いたのも、その活動の一つです。

私が提唱するダイエット方法は、ある程度食欲をコントロールできるようになるまでは、食事制限などをしないため体重が減りません。

また、減量段階に入っても、頑張っても月に2〜3キロと減量スピードが遅いため、どうしても、もどかしくなって止めてしまう人もいます。SNSなどで急激に痩せた人を見ると、魅力的に思えて目移りしてしまうのです。

そうした気持ちもわかりますので、短期的なダイエット方法を試すことも止めはしません。いつか、無理のない正しいダイエット方法に気づいてもらえれば良いと考えています。

ただ、そのことに気づくのはできるだけ早い方が良いというに違いはありません。ダイエットは繰り返すほど、体も心も痩せることだけに必要以上に執着してしまいます。そんな状態では、体重や食べ物に常に振り回される人生になってしまいます。そのため、なるべく早く、正しいダイエット方法に気づき、体重や食べ物から支配される生活から抜け出しましょう。

ぜひ本書の内容を理解・実践し、無理なく痩せるダイエットを成功させていただければと思います。本書が、あなたのダイエット人生から抜け出すきっかけになれば幸いです。

食欲コントロールダイエット協会 代表理事 富永康太