



**あなたは、
あなたが食べたもので
できている。**

健康で、生涯にわたって続けられる習慣を身につけ、見た目も気分もパフォーマンスも最高の状態を保ちましょう。

lifestyle-medicine.heart-coaching.org

メッセージ



一般社団法人
ライフスタイル医学コーチング協会
Association of Coaching for Lifestyle Medicine

こんにちは！

ライフスタイル医学コーチです。お客様の健康目標達成をサポートすることに情熱を注いでいます。

5年以上の経験を生かし、結果の出るフィットネスと栄養のプランを作成します。健康的な生活をシンプルかつ持続可能なものにすることを目指しています。

一緒に目標を達成しましょう！

あなたはあなたが食べたもの で作られている。

食べたものを記録するという行為自体に大きな価値があります。1日に数秒から数分しかかからない行動ですが、アプリや日記に記入するたびに、健康的な生活を送りたいという願いや戦略を思い出すことができます。

この2週間の習慣コーチングプログラムでは、食べたものを記録することを奨励し、その情報を今後の食生活の変化に役立てる方法を説明しています。

「あなたはあなたが食べたものでできている」

Day 0: 習慣の導入（日曜日）

これから2週間、私はあなたに「食べたものを記録する」ことをお勧めします。食べたものを記録するという行為には多くの価値があります。

それは、1日にほんの数分でできる行動ですが、アプリや日記帳を開くたびに、健康的な生活を送りたいという願いと戦略を思い出すことができます。

定期的に意識的に効果や思い出を思い起こすことで、新しい習慣が形成されます。そして、忙しい頭の中で目標や意図を最優先させるのに役立つ行動は、すべて良い行動です。

「あなたはあなたが食べたものでできている」

この習慣の目的は、気づきを得ることであり、変化させることではありません。食事記録は、罰則や批判的なものであってはなりません。何を食べていいか、悪いかを指示するものでもありません。むしろ、自分の意思決定に役立ち、健康的な習慣を築くためのツールなのです。これはカロリー計算ではありません。

食事を記録することは、既存の食事戦略を補完するためのものであり、それを置き換えるものではありません。インターミittentファスティング、パレオダイエット、低糖質ダイエット、または独自の方法に従っている場合でも、食事記録は、あなたが困難に直面する理由を理解するのに役立ちます。

この習慣をどのように自分好みにカスタマイズできますか？

自分が食べたものを書き留める頻度を決めましょう。1日1食だけですか？2食？間食だけ？それとも全ての食事？どんな頻度でも構いません。

食べたものをどうやって書き留めるかも選択しましょう。

紙の日記帳に？進捗記録に？食品記録アプリに？

メモを誰かと共有する必要はありません。メモは自分だけのものです。

この習慣を簡単に身につけるにはどうすればよいでしょうか？

まず、週6日間、90~100%の確信を持って実行できるものに習慣を拡大することが第一歩です。特定の食事（朝食だけ、昼食だけ、夕食だけ）を記録したり、アプリよりも紙に日記をつける方が簡単だと判断したりするかもしれません。

習慣を完了させるのを週に1日休んでください。

これはとても重要です。あなたが選んだ方法が何であれ、毎日1~2分しかかからないようにすべきです。

どこから始める？

その習慣を思い出すきっかけとなるような出来事を探してみましょう。例えば、朝のコーヒーを飲んだ後、仕事に取り掛かる前、トレーニングの後、仕事から帰宅した時、携帯電話のアラームが鳴った時など、何でも構いません。既存の習慣を思い出させるきっかけとして利用するだけです。

TO DO: このチャレンジにコミットするための習慣を、あなたなりに作りましょう！

参考テンプレート:

私は、[ある行動]の後、週6日は[望む習慣]を実行する自信が90～100%あります。

参考例文:

私は、最後の食事を終えた後、週6日は自分が食べたものを紙に記録することに自信が90～100%あります。

Day 1: 始めた習慣を振り返る

初日はどうでしたか？

自分仕様にカスタマイズした習慣を完了できましたか？

今日、初めて習慣を完了した後に、次の2つの質問に答えてください。

- 今日は何をうまくできたか？
- 今日は何を学んだか？

これらの質問は非常に重要なので、毎日振り返って考えてください。

実は、新しい習慣を身につける上で最も見落とされがちなのが、自分がやりたいことと、自動化しようとしている行動とのギャップを埋めることです。

自分の意図と行動の間のループを閉じる必要があります、それはこの2つの質問に答えることと同じくらいシンプルです。

では、もう一度おさらいしましょう。

1. 今日は何をうまくできたか？
2. 今日は何を学んだか？

Day 2: 習慣と責任感を強化する デイリーレッスン（火曜日）

今日、習慣を行う際に、その習慣について心が何を語っているかを振り返ってみましょう。

この習慣について、どのような理想や空想を抱いていますか？

この習慣について、自分自身にどのようなストーリーを語っていますか？

次に、習慣を行う現実へと意識を向け、その習慣が実際にはどのようなものなのかについて好奇心を持ちましょう。

Day 3: 習慣と責任感を強化する デイリーレッスン（水曜日）

習慣を雑用のように扱い、次のやるべきことに急いで移ろうとする傾向があります。

急いで次に移ろうとする傾向に気づき、代わりに、ゆっくりと習慣を楽しむようにしましょう。

笑顔で！

この学習プロセスを楽しみ、習慣を終えたときの達成感を味わいましょう。

習慣を変えるプロセスにおいて、このように自分自身にポジティブなフィードバックを与えることができればできるほど、長期間にわたって習慣を継続できるでしょう。

「あなたはあなたが食べたものでできている」

Day 4: ウィークエンドウィン (木曜日)

生活に多くのことが起こって
いたり、いつものルーティン
から一時的に離れたりすると、
習慣を継続するのは難しいも
のです。

その典型的な例が週末です。
それでは、今週末を成功させ
るための準備をしましょう。

どうやって？

週末は「食べたものを記録す
る」という習慣の簡単なバー
ジョンを実行しましょう。

これは、歯を磨くのと同じく
らい簡単にできるはずです。

今日、今週末に食べたものを
記録する方法を計画してくだ
さい。

Day 5: 習慣と責任感を強化する デイリーレッスン（金曜日）

栄養摂取のレベルが現在どの程度であろうと、毎日の食事記録をつけることで、多くのメリットが得られます。食事記録には欠点や不正確さもあるという意見には同意しますが、真実を申し上げると...

「これは科学です。物理法則からは逃れられません。」

あなたが消費カロリーよりも摂取カロリーの方が常に多い場合、体重は増加する傾向にあります。

人によっては体重増加が非常に速い場合もあれば、非常に遅い場合もありますが、エネルギー保存の法則により、消費カロリーよりも摂取カロリーの方が多い場合、将来のためにそのエネルギーの一部を蓄えることとなります。

「あなたはあなたが食べたものでできている」

5日間お疲れ様でした！ 良い週末をお過ごしください！

カロリーほど手軽に利用できるエネルギー情報はありません。

欠点がある可能性があるにもかかわらず、カロリー計算は依然として、食品のエネルギー量を追跡する最も正確な方法です。摂取量を把握することで、成果が向上します。

研究によると、食事日記をつけている人は、つけていない人に比べて、2倍の減量効果があることが明らかになっています。コーチングの経験から、熱心に記録をつけることは優れた結果につながるという相関関係があることが分かっています。これは偶然ではありません。

食事記録は、食事戦略の代替ではなく、それを補う強力な手段です。これは一時的な習慣であり、意識を大幅に高めることができますが、恒久的な要件ではありません。

食事を記録することで、現在の習慣に対する理解が深まり、今後の戦略をカスタマイズするのに役立ちます。著しい進歩への道筋が整います。



Day 6:
レッスンはありません
(土曜日)

Day 7: 1週間の振り返り (日曜日)

今日、その習慣を完了したら、その習慣を実践してきたここ1週間ほどの期間について振り返ってみましょう。

- 始める前に抱いていた空想と比べて、実際にはどうだったか？
- 何を学んだか？
- 何に感謝しているか？
- どんな障害があったか、来週までにそれを克服する方法はあるか？

これらの考察について短い日記を書いてみるのもよいでしょう。そうすることで、学んだことをより確かなものにすることができます。

習慣形成を学習プロセスとして捉え、自分自身、自分の心、マインドフルネス、抵抗などについて学ぶ方法としてください。



Day 8: 習慣の調整（月曜日）

先週うまくいき、1日以上習慣をさぼったりしなかった場合は、今週は習慣を長くすることをお勧めします。もし苦勞した場合は、先週と同じにしておくか、もっと簡単にします。

例えば、朝食に食べたものを書き留めるだけなら、昼食にも同じことをしてみましょう。

あるいは、食べたものをすべて紙に書き留めているなら、オンラインのフードアプリを試して、より詳細な日記のレポートを見てみましょう。

あまりに大きな調整をして、難しすぎるものにははいけません。

このゆっくりとした変化のプロセスで、少しずつ習慣を広げていくことで、変化に対する心の抵抗や不快感を克服することができます。

一步一步はそれほど難しくないので、心が反発することもあまりありません。徐々にその習慣が新しい日常となり、少しずつ快適ゾーンを広げていくことができます。

Day 9: 習慣と責任感を強化する デイリーレッスン（火曜日）

最初の1週間はやる気もあって習慣をうまくこなしていたとしても、今週は多くの人が習慣をやめてしまう週です。なぜでしょうか？ 継続的な集中や努力によって心が疲れてしまい、やめたくなるのです。

今日は、自分の抵抗に気づいてほしいと思います。

今日、習慣を実践する上で感じる抵抗に目を向けてください。あるいは、最近、自分の心に現れた抵抗について考えてみてください。

好奇心を持ってください：
この抵抗はどのような感じですか？

抵抗していることを受け入れ、不快感を受け入れ、それに身をゆだね、感謝の気持ちを見出す方法はないでしょうか？

不快感の良いところはどこでしょうか？

「あなたはあなたが食べたものでできている」

Day 10: 習慣と責任感を強化する デイリーレッスン（水曜日）

習慣を1日怠ってしまうことはあり得ます。そうでなくても、次の1～2週間で怠ってしまう可能性が高いでしょう。

1日か2日怠った場合、それを悪いと感じて完全に挫折してしまうか、あるいは、それを乗り越えて大したことではないと思うかのどちらかです。

旅行、危機、大きな仕事プロジェクト、疲労、忘れ物、病気、他の優先事項など、常に中断はつきものです。そして、こうした中断が習慣を断念する原因となることが非常に多いのです。

重要な習慣は、中断があっても流れに身を任せ、ただ続けることを学ぶことです。

完璧にこなすという考えは脇に置いて、代わりに、自分が適応しなければならない新しい状況を受け入れましょう。

まだ1日も休んでいないとしても、今日からその流れに身を任せるメンタリティを身につけましょう。

Day 11: ウィークエンドウィン (木曜日)

1日習慣を怠ったとしても、それほど大きな問題ではありませんが、2日目を怠ると、時には悪循環の引き金になることがあります。

2日怠ったことを後悔し、3日目を怠る可能性が高くなり、後悔の念が強すぎて習慣について考えることさえ避けたいくなるかもしれません。

このような悪循環を避けるために、自分自身に「2日連続で怠らない」という新たなルールを作ってみるのも良いでしょう。

それでは、今週末に習慣を身につけるために、準備を始めましょう。

週末に実行する習慣について、できるだけ簡単に、楽にできる方法を考えてみましょう。

今週末、習慣を実行するタイミングと方法は？

「あなたはあなたが食べたものでできている」

Day 12: 習慣と責任感を強化する デイリーレッスン（金曜日）

「あなたが食べるものであなたが作られる」プログラムの習慣チャレンジも、もうすぐ終わりです。

ここ数日は、自分のモチベーションレベルに注意を払ってみましょう。始めたばかりの頃と同じくらい高いでしょうか？

もしモチベーションが下がっているようなら、それはおそらく、これほど長い間習慣を続けるという現実が、まだ慣れていないからでしょう。

これは、この習慣に対する期待を、他のどんなことがモチベーションにつながるのかを学ぶことに変える絶好の機会です。他に探求できるモチベーションとしては、何かを成し遂げる喜び、達成感、何かをやり遂げた時の満足感、困難に立ち向かうこと、学ぶことへの愛情などがあります。

これらは、どんなことにも探求する価値のある素晴らしいモチベーションです。今週末も集中力を維持し、その過程で楽しみを見つけることを忘れないでください！



Day 13:
レッスンはお休み
(土曜日)

「あなたはあなたが食べたものでできている」

Day 14: 最後の振り返り（日曜日）

この2週間、あなたは「あなたはあなたが食べたもので作られている。」プログラムの習慣チャレンジをやり遂げました。素晴らしい成果です！

今日、習慣を実践した後に、習慣を実践したこの1週間を振り返る時間を取ってください。

- その習慣はどのようなものでしたか？また、あなたはどのように行動しましたか？
- 何を学びましたか？
- この習慣のどの部分、またはどの程度を今後も続けていきますか？

これらの考察について短い日記を書いてみることを検討してください。そうすることで、学んだことをより確かなものにすることができます。

習慣形成を学習プロセスとして捉え、自分自身、自分の心、マインドフルネス、抵抗などについて学ぶ方法として取り入れてください。

