



「間食をやめる！」

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

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！



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

「間食をやめる！」 プログラムへようこそ！



ついついおやつを食べてしまうと、自然な空腹感を失い、食欲が低下してしまいます。その結果、不規則な食生活や食事のルーティンがなくなってしまうことがあります。この2週間の習慣コーチングプログラムは、空腹感と満腹感のシグナルに注意を払いながら、1日中規則正しく食事をすることをサポートします。このプログラムは、あなたと身体との「再接続」を助けます。

Day 0: 習慣の導入（日曜日）

これから2週間、間食を一切やめることにチャレンジしてみましょう。

健康的な食生活を送る上で最も重要な習慣のひとつは、空腹感や満腹感のシグナルに注意しながら、1日を通して規則正しく食事をすることです。

食事を抜くと、食事量が減り、エネルギー不足やパフォーマンスの低下につながります。

極端な食事制限は、代謝の低下を引き起こし、脂肪の減少を遅らせる可能性があります。

間食は空腹の合図や食事のスケジュールを乱し、不規則な食生活や体重増加につながることもあります。

この習慣は、身体との関係を再構築する上で役立ちます。身体の機能やパフォーマンスを最適化する方法を理解することは、非常に貴重な知識です。

この習慣をどのようにして改善できますか？

この習慣における現在の最大の落とし穴がどこにあるかを考えてみましょう。

1日中食事を抜いていませんか？
もしそうなら、特にどの食事を抜いていますか？ 食事と食事の間につまみ食いをしていませんか？
また、それは平日と週末のどちらか、あるいは両方で行なっていますか？

この毎日の習慣を達成するために、最も重点を置く必要があるのはどの分野かを考え、それを成功させるために、少しずつ変化を加えていきましょう。

この習慣を簡単に身につけるにはどうすればよいのでしょうか？

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。朝食（または昼食、夕食）を食べることから始めるか、あるいは土曜日と日曜日に限定するなど、特定の日に焦点を絞るのもよいでしょう。

習慣を実行するのを1日お休みする日を週に1日設けます。

これは非常に重要です。何を実行するにしても、毎日1~2分しかかからないようにすべきです。

何から始める？

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、[ある習慣]の後、週6日は[新しい習慣]を実行する自信が90～100%あります。

参考例文:

私は、携帯電話にリマインダーを設定してから、週6日、間食せずに、3～4時間おきに食事をする自信が90～100%あります。

Day 1: 最初の振り返り

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）

あなたと身体とのつながりは、
あなたが持つ最も貴重なもの
です。

それは、あなたの過去、現在、
そして未来です。

あなたの身体がどのように機能するかを理解し、その知識を処理して身体を最適に機能させることは、あなたが学ぶことができる最も重要な情報です。

はじめに…

まずはじめに、現在の自分の状況を理解し、受け入れる必要があります。そのためには、自分の身体の声に耳を傾けることから始めなければなりません。身体は常に、身体が何を欲し、何を必要としているかを伝えていますが、私たちはその声を聞くことを学ばなければなりません。

トイレに行きたいと感じたり、テレビを見ている時にどうしても目が開けていられないような感覚を覚えたことはありませんか？ それは、体が緊急かつ強力な方法であなたに伝えているのです。

私たちの体は、栄養や健康について、1日中同じようなメッセージを送っています。今まさに、あなたの体は、欲しいものや必要なものを伝えているのです。これらのシグナルを聞き取り、学び、理解することは、あなたの責任です。この習慣を始めるには、現在の習慣が鍵となります。

この習慣に従いながら、今後2週間は身体が発するシグナルに注意を傾けてください。

毎日、以下の重要な質問を考えてみてください。

- ・ 食事と食事の間、空腹を感じますか？
- ・ 最後の食事の直前に空腹を感じましたか？
- ・ 各食事の後、どの程度満足していますか？

Day 3: 習慣と責任感を強化する デイリーレッスン（水曜日）

今日、食事をする際には、その習慣に意識を集中させてください。

食べ物の見た目、香り、味に意識を集中させてください。そして、健康的な美味しい食事をしているときの自分の身体、周囲の環境、その他の感覚に意識を集中させてください。

その習慣の素晴らしい点をすべて感謝し、その習慣自体がご褒美となるようにしてください。

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とすると、
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
るための準備を始めましょう。

どうやって？

週末用の簡単なバージョンの
習慣を行うことで。

これは、歯磨きをするのと同
じくらいのエネルギーででき
るくらい簡単なものでなけれ
ばなりません。

今日、週末用の習慣をできる
だけ簡単に実行する方法を計
画していただきたいと思いま
す。

Day 5: : 習慣と責任感を強化する デイリーレッスン（金曜日）

「最適な」食事の回数に関する議論は依然として続いており、一般的なアドバイスは、夜に1回の大食から1日に6食以上という伝統的な食事まで、さまざまなものがあります。

どのアプローチが正しいのでしょうか？

答えは状況によります。栄養は、個人の生理機能や現在の目標に適合していなければなりません。

もちろん、長期的な成功のためには、毎日の管理が可能なように、ライフスタイルにも適合していなければなりません。

1日に2食か8食かに関わらず、ほとんどすべての栄養プロトコル/戦略において「成功」例を見つけることができます。

これは、1日の食事摂取量が結果の重要な要因であり、食事の回数ではないことを示しています。

その結果は通常、その人に合った栄養システムを見つけ、それを一貫して続けることで、健康的なライフスタイルの習慣を身につけることができるという事実に行き着きます。

このことからわかるのは、昔からある迷信のいくつかは、今ではしっかりと否定できるということです。なので、そうしましょう。

食事の回数と代謝

「熱効果食品」(TEF)とは、消化中に身体が使用するエネルギーを指します。食事は一時的に代謝を促進しますが、食事の回数を増やしても代謝や脂肪の減少にはそれほど大きな影響はありません。消化中のエネルギー消費に影響を与えるのは、1日あたりの総摂取カロリーです。

数字を考えてみましょう：

1回の食事で1000kcalを摂取する3食の食事と、1回の食事で500kcalを摂取する6食の食事では、1日のエネルギー消費量は変わりません。

朝食のタイミングと代謝

一般的に信じられていることとは逆に、起きてすぐに食べても代謝は促進されず、脂肪の減少も促進されません。朝食を抜くこと、つまり食事を摂らない期間は、実際には代謝を促進し、インスリン感受性の改善や脂肪の減少といった健康上の利点をもたらします。

多くの人にとって、間食を摂らずに3~4時間おきに食事を摂るのがバランスが良いようです。このアプローチでは、食事を柔軟に調整し、個々のニーズに最も適した方法を見つけることができます。

An aerial photograph of ocean waves crashing onto a sandy beach. The water is a deep teal color, and the foam is white. The sand is a warm, golden-brown color. The text is overlaid on the water and foam.

Day 6:
レッスンはお休み
(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日以上習慣を怠ったり、中断し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、これまでスキップしていた朝にヘルシーな朝食を食べることに集中してきたのであれば、今度は昼食にもその習慣を広げてみましょう。

あるいは、間食を減らすことに集中してきたのであれば、3～4時間ごとにメインの食事を食べることに集中してみましょう。

あるいは、間食の間に空腹感が増したことに気づいたのであれば、食事の量を増やしたり、食事の回数を増やしたりしてみましょう。

あまりに大きな調整を行うと、難しすぎて挫折してしまいます。

このように、少しずつ習慣を広げていくというゆっくりとした変化のプロセスは、変化に対する心の抵抗や不快感を克服するのに役立ちます。

各ステップはそれほど難しくないので、心が反発することはあまりありません。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で、さらに少しずつ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）

この習慣により、あなたはより多くの経験を得ています。そして昨日、私はこの習慣をあなた自身やあなたの体が求めていることに合わせていくことをお勧めしました。

この習慣を続けるにあたり、問題が生じた場合に役立つよう、さらにいくつかの提案をします。それは、より頻繁に食事をとるべきタイミングです！

より多くの頻度で食事をするなら。

筋肉量と筋力を増強する：

筋肉を効果的に増強するには、高品質で十分な量の食事を優先的に摂取します。食事の回数を増やすことで、筋肉タンパク質の合成（MPS）を最大限に高めることができます。研究によると、最適なMPSには1食あたり約3gのリジンが必要であり、タンパク質の量と質の両方が重要であることを示しています。フィジークの選手は、完全なアミノ酸プロファイルと1回分あたり30～40gの理想的なタンパク質含有量を持つ赤身の肉をよく利用しています。

MPSはアミノ酸レベルの上昇から約2時間後にピークに達するため、食事の間隔が近すぎると最適な結果が得られない可能性があります。1日3～6食を目標とし、3～4時間の間隔を空けて、それぞれに少なくとも20gの高品質なタンパク質を含むようにします。例えば、典型的なスケジュールとしては、午前8時、正午、午後4時、午後8時に食事を摂るといようなものです。

代謝によるダメージや食事の問題の管理：

体重が増加する原因が、ダイエットとリバウンドの繰り返しや長期間にわたる低カロリーダイエットである場合は、食事量を増やして通常の食事パターンに戻します。目的は体内のバランスを回復し、ホルモンを調整することです。

このアプローチは、食べ物の誘惑や過食などの食に関する問題を抱える人にも効果があります。食事の時間を一定にすることで、血糖値を安定させ、低血糖を防ぐことができます。1日4食を目標とし、3～4時間おきに食事をとり、必要に応じてヘルシーな軽食を摂りましょう。

少ない頻度で食べるなら。

脂肪の減少に焦点を当てる：

食品やライフスタイルの選択と健康的な関係を維持できれば、食事を抜くことで体脂肪を減らすことができます。これにより、1日の摂取カロリーを抑えながら、満腹感を得られる食事量を増やすことができます。典型的な3食の食事（例えば、午前8時、正午、午後5時）または断続的な断食（正午、午後4時、午後8時に食事）を選択できます。目標は、除脂肪体重を維持しながら体脂肪を減らすことです。

ライフスタイルを考慮する：

多忙でアクティブな生活を送っている人にとっては、頻繁に食事をとるという考え方は現実的ではなく、魅力的でもないかもしれません。しかし、人間の体は適応力があり、激しい運動による食事不足を補うことができます。1日2食の方がライフスタイルに合っている場合は、栄養素の必要量を満たしていれば、それでもまったく問題ありません。重要なのは、ライフスタイルに合わせて栄養を調整し、生活を妨げるのではなく、生活を向上させる食品を優先することです。

Day 10: 習慣と責任感を強化する デイリーレッスン（水曜日）

もしあなたが苦勞したり、抵抗したり、居心地が悪かったり、失望したり、やめたくなったりしているなら、これらは不満のいくつかの形です。

この習慣を変える過程で、こうした感情を少しでも感じた場合は、今日、その習慣を行う際に、こうした難しい感情と向き合いながら実践してみましょう。

自分がどんな風に難しいと感じているかに意識を向けます。その感情を避けるのではなく、探ってみましょう。

その感情をよく知り、親密になりましょう。

これは、このプログラム全体を通じて試すことができる、継続的な実践です。

Day 11: ウィークエンドウィン (木曜日)

この重要な2週目を終えるにあたり、与えられたこの貴重な時間を無駄にすることなく、この習慣の変化を、まるで人生で最も重要な変化であるかのように勉強しましょう。

それでは、この週末を成功させ、習慣を身につけましょう。

今日は、週末の習慣を、できるだけ簡単に、ほとんど努力を必要としない方法で考えてみましょう。

週末に習慣を実行するタイミングと方法は？

Day 12: 習慣と責任感を強化する デイリーレッスン（金曜日）

次の習慣の課題に移る準備をする際には、この現在の習慣を「習慣維持モード」に切り替える必要があります。

これは、あまり集中せずにそれを継続する方法です。

少なくともある程度一貫して続けていれば、今頃は習慣がより自動的になっているはずです。習慣を始めるのにリマインダーは必要なく、少し楽になり、より「普通」のことと感じられるようになっていくはずです。

次の習慣の課題に焦点を移し始めたので、この習慣を忘れないようにしたいだけです。うまくいっている限り、毎日記録する必要はありません。

しかし、数日おきに、この習慣について立ち止まって考え、すべてが順調に進んでいるかを確認してください。週に一度、日曜日の振り返りの時間を使って、この習慣に関して障害があるか、調整が必要か、何か新しいことを学んだかなどを評価してください。

しばらくすると、この習慣が生活に定着してくるので、振り返りの頻度は少なくなります。

A tropical beach scene with a white text box in the center. The background shows a sandy beach, a blue ocean, and a blue sky with palm fronds hanging from the top. The text is white and centered within the white box.

Day 13:
レッスンはお休み
(土曜日)

Day 14: 最終振り返り (日曜日)

この2週間、あなたは「「間食をやめる！」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！

今日は、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ください。

