



# 「プロテインは パワーだ」

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](http://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！

# 「プロテインはパワーだ」 へようこそ！

この2週間の習慣コーチングプログラムでは、高タンパク食の利点と、実際に必要な量をお教えします。毎食、低脂肪のタンパク質を摂取することが課題となります。

## Day 0: 習慣の導入（日曜日）

これから2週間、毎回の主菜に低脂肪タンパク質源を摂るよう、皆さんにお勧めします。タンパク質という言葉は「最も重要な」という意味ですが、タンパク質は確かに健康にとって重要です。

その高い熱効果により代謝が促進され、無駄のない筋肉組織が形成され、体脂肪が減少して、より健康的な外見になります。最適な体組成を維持するための重要な栄養素であるにもかかわらず、多くの方はタンパク質を大幅に不足させています。

**高タンパク質食は時折、不健康であるとして話題になることがあります。その研究は決して裏付けられていません。この習慣は、高タンパク食の利点と、必要な量を示してくれます。**

**この習慣をどのようにして自分好みに変えることができるでしょうか？**

どのタンパク源をどのくらいの量食べるかを選択します。もし、食事と一緒にタンパク質を食べたことがない場合は、まずは1食につき少量から始めてください。もし、高タンパク質の食事に慣れている場合は、推奨される分量を毎食食べるように習慣を変えることに焦点を当てましょう。

**この習慣を簡単に身につけるにはどうすればよいでしょうか？**

まず、週6日間は90～100%の確信を持って実行できるものにまで習慣を拡大することが第一歩です。習慣を完了させるのを週に1日休むようにします。

## 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、毎食、タンパク質を摂取する自信が90~100%あります。

## Day 1: 最初の振り返り（月曜日）

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）

タンパク質はすべて同じというわけではありません。どのようなタンパク質を摂取すべきかを考える際には、その食品の「生物学的価値（BV）」で品質を判断することをお勧めします。

タンパク質の生物学的価値は、必須アミノ酸の量に基づいて算出されます。生物価の高い食品（完全タンパク質とも呼ばれる）には、9種類の必須アミノ酸がすべて含まれています。

これは一般的に動物性食品や乳製品に多く見られます。生物学的価値が低い、または中程度の食品には、必須アミノ酸がすべて含まれていません。

これは一般的に植物性タンパク源に多く見られます。生物学的価値の低い食品を組み合わせることで、食事の生物価を高める必要があります。

これが、動物性タンパク質（肉類や乳製品）が私たちの食生活において非常に重要であり、タンパク質含有量でトップにランクされる理由です。

この習慣を守る際には、摂取するタンパク質の質に注目しましょう。購入できる範囲で最も質の高いタンパク源を入手しましょう。質の高いタンパク質が摂取できるだけでなく、結果としてより多くのタンパク質を摂取できます。

「支払った分だけの価値がある」ということわざの通りです。

## Day 3: 習慣と責任感を強化する デイリーレッスン（水曜日）

今日は、この習慣を始めたときの意図、つまり、それをやるより深い理由を思い出してほしいと思います。

毎日この習慣を行う前に、この「なぜ」を再確認するのは良いことです。

誓いを立てた最初の週を思い出してください。あなたの意図は何だったのでしょうか？なぜそれがあなたにとって重要だったのでしょうか？

もしそれが自分自身のため、あるいは他者のためであるなら、今、その人々（あるいはその人）のことを考えて、今日、その人たちのことを念頭に置きながらこの習慣を行いましょう。

## 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）

タンパク質は非常に重要です。タンパク質がなければ、私たちの体組成と健康は損なわれてしまいます。

タンパク質は必須栄養素であり、「アミノ酸」として知られる20の構成要素に分解することができます。この20種類のアミノ酸のうち、9種類は体内で合成できないため必須アミノ酸とみなされ、動物や植物から摂取する必要があります。

残りの11種類のアミノ酸は体内で合成できるため、非必須アミノ酸です。

# 5日間お疲れ様でした！良い週末をお過ごしください！

9つの必須アミノ酸の中には、分岐鎖アミノ酸（BCAA）であるロイシン、イソロイシン、バリンの3種類が含まれています。これらは体内に直接吸収され、筋肉の維持と修復に不可欠です。

BCAAの3種類すべてに、トレーニング中のエネルギー増加や筋肉痛の軽減などの効果がありますが、中でもロイシンはタンパク質の合成を促進する効果に優れています。

ロイシン、イソロイシン、バリンなどのBCAAを補給することは、ストレスと関連するコルチゾール値の低下や激しい運動後の筋肉痛の緩和に重要な役割を果たします。

タンパク質は、皮膚、爪、髪、骨、内臓などの組織の成長に欠かせない成分であり、筋肉の維持と成長にも重要な役割を果たします。タンパク質は、筋肉の成長を促進し、日常の活動や運動からの回復を助けます。さらに、タンパク質は酵素、ホルモン、抗体、体液バランス、栄養素の運搬を調整します。

必要に応じて、タンパク質をエネルギーとして利用することもできます。筋肉の発達にとどまらず、タンパク質は体内で数多くの重要な機能を果たします。

素晴らしい結果が期待できそうです！



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日以上その習慣を怠ったり、中断したりしなかった場合は、今週はその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、これまで毎食ごく少量のタンパク質しか摂取していなかったのであれば、今週は量を増やしてみましよう。

あるいは、特定の食事でタンパク質を摂取するのが難しかったのであれば、今週はそれを正すことに特に重点を置きましょう。

あまりに大きな調整を行うと、難しくなり過ぎるので、注意してください。

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。

一步一步はそれほど難しいものではないので、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）

私たちの心には、常に「もっと」を求める部分があります。これは、現在の習慣にも当てはまります。より良い食事をしたい、より良い体を手に入れたいから、より多くのタンパク質を食べたいと思うのです。これは、あなたの生活における多くの他のことにも当てはまります。

今日、習慣をこなす際に、今日やるべきこと、将来起こることなど、心がそれらに向かって動こうとする傾向に気づき、立ち止まらしましょう。立ち止まって、今この瞬間のエネルギー、あなた自身のエネルギーも含めて、全体を見渡しましょう。

そして、今この瞬間をすでに十分であると受け入れることを実践しましょう。

これは、今日一日、そして今週を越えて、継続して実践すべき良い習慣です。

## Day 10: 習慣と責任感を強化する デイリーレッスン（水曜日）

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、それを残念に思い、完全に挫折してしまう可能性もありますが、あるいは、それを乗り越えて、大したことはないと考えることもできます。

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、今日からフローの考え方を採り入れましょう。

## Day 11: ウィークエンドウィン (火曜日)

自分の生活で何が起きているかを確認してみるのも良いでしょう。大きな仕事プロジェクトを抱えていたり、ストレスが多かったり、旅行や病気、家族の危機、家族や友人との多忙な付き合いなどはありませんか？ 圧倒されたり、ストレスを感じたりしていませんか？

これらの要因の1つまたは複数、新しい習慣を身につけるための帯域幅を狭める原因となり、この場合、習慣を台無しにしても、あなたの規律レベルには反映されません。

それでは、今週末を成功させ、楽に習慣を身につけるための準備を始めましょう。

今日、週末の習慣を、ほとんど努力を必要としない、とても簡単なものにするにはどうすればよいか考えてみましょう。

今週末、いつ、どのようにして習慣を実行しますか？

## Day 12: 習慣と責任感を強化する デイリーレッスン（金曜日）

「プロテインはパワーだ」プログラムの習慣チャレンジも、もうすぐ終わりです。

これから数日間は、モチベーションのレベルに注意を払ってください。

モチベーションが下がっている場合は、おそらくこれほど長い期間、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、他のモチベーションとなるものを見つけるための学習に変える絶好の機会です。探求できる他の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！

A scenic view of a lake in a mountain valley. The lake is calm and reflects the surrounding mountains and sky. The foreground is filled with large, smooth rocks. The sky is overcast and grey. A white text box is overlaid on the center of the image.

Day 13:  
レッスンはお休み  
(土曜日)

## Day 14: 最後の振り返り(日曜日)

この2週間、あなたは「「プロテインはパワーだ」プログラム」の習慣チャレンジをやり遂げました。素晴らしいです！

今日は、習慣を実践した後に、その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実践しましたか？
- 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。

