



## 減量と向き合う

～目標は低く、意識は高く、期間を決めて実績をつくる!～

### 毎

年のように年明けの出勤時には身体が重く感じ、体重計に乗ると増えていきます。普段皆さんを指導する立場の栄養士の私でさえ油断するところになります。今回は自ら減量に挑みましたがその過程と結果を報告、そして私なりに考える減量が実現しにくい理由にも触れてみたいと思います。

#### ■記録をとって振り返る

増えてしまったことは真摯に受け止め、今が底だと思つて日々過ごすことにしました。体重を起床して小水後に量り記録しました。食事メモもしますが全ては大変なか、通常の食事に比べて量をどの位に抑えたか、そしてアルコールを飲んだ日はその種類とだいたい量は記録しました。菓子類など食事以外のものもいつ何をどの程度食べたかを記録しました。運動については自宅で自重トレーニング(2020年6月号掲載)をほぼ毎日しているのでそれは記録しませんが、自宅近くをジョギングした日はそれも記録しました。

#### ■約1ヶ月半経過した現状は

体重は日々小刻みに増減し変動していきましたが、記録開始当初に比べて少なくとも3kg弱は減りました。お尻から太ももが少し引き締まりましたし、ジョギングでは以前より身体の重さを感じなくなりました。

#### ■意識と行動で減量を手繰り寄せる

私が普段、皆さんに食事指導をする際にアドバイスしていることをそのまま実践し

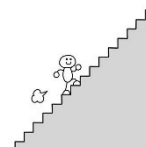
ました。すなわち夕食量を減らしたこと、菓子類も量をわずかにしか食べないことで且つ夕食後は口にしないことです。単純なことですが続けると結果が後でついてくるのが改めて確認できました。

具体的にはご飯やイモ類など含めて夕食1食の全体を自分がこれまでに食べていた量の3分の2程度に抑えたことです。主菜が揚げ物やハンバーグなどのエネルギーが高いものは2分1程度にしました。そしてもう1つ注意したこと、それはあと一口で食べられるくらいにしか残っていない料理には手を付けなかったことです。残ったわずかな量の複数のおかずは翌日以降の食事の足しとして1つのプレートに盛り付けて冷蔵庫に片づけました。野菜やコンニャク主体の料理なら食べてしまってもエネルギー過剰にはなりません。しかしお腹(胃袋)が必要以上に伸びきってしまうことは事実です。この繰り返しこそが食べ物をたくさん胃袋に送りこんで胃袋が伸びやすくなり結果として毎晩の食べ過ぎの原因になっているのではないのでしょうか？

この方法を取り入れ始めた当初は、まだ料理が残っている中を食べた満足感があまりないまま席を立たなくてはならない、たとえ野菜類であっても残さなければならぬということまで面白くない気持ちでいっぱいでした。そして当然のことながらいつもより空腹感が早く訪れました。しかし私は明確な目標があったからこそ継続できて結果を出せたのだと思います。

私自身が実践してみても、減量が上手いかわからない方々の気持ちが改めてわかったよう

な気がしました。食事療法に限らず面白いことや苦痛な事など誰も自ら取り組もうとはしません。増してや数値目標と達成期限を明確にさせなければ取り組む意識と姿勢が徐々に薄れる・・・途中で頓挫してしまう典型パターンではないでしょうか？



日頃の食事との向き合い方、そしてそれまでのその人のイデオロギー(観念)に基づいた生き様は多様なため、人によって苦痛の程度の大小は違うのでしょうか、そういういつもと違うところに自身の身を置いて実践継続しなければ何事も目指すべき方向には傾いてくれないのではないのでしょうか？ 明確な目標(あまり高くしない)とそれをいつまでに達成させたいのかを決めてから後は限られた期間に集中するのであれば期間は外来受診のため定期的に来院されている方は次回の受診日までを1つの期間として集中するのです。そのとき採血して結果が改善していればそれは他ならぬあなたご自身の実践継続の賜物ですし、実績ができたことで自信にもつながります。そうやってまた次の目標と期間を設定するのです。

意識を変えて行動に出るのか、何もしいまま少しでも楽な方法をひたすら探し続けて時間だけが経過していくのか。選ぶのはあなたご自身です。