

メタボリックシンドロームの予防・実践編

Pinch no Chance ni

挫折のピンチをチャンスに変えよう！

メタボリックシンドローム予防のために、内臓脂肪を増やさないように、毎日努力されているあなた！ 何の問題もなく、うまくいっていますか？ 体重はご承知のように右肩下がりで直線的に減少していくわけではありません。必ず誰にもピンチは訪れます。ここで挫折してしまったり、せっかくの努力が水の泡です。今回は、上手にピンチを乗り越えて、食生活で健康になる方法についてお話します。

メッセージ●財団法人かながわ健康財団管理栄養士。独立行政法人国立健康・栄養研究所認定栄養情報担当者（NRというサプリメントに関する資格です）。当財団主催のメタボリックシンドローム予防セミナーで、参加者と一緒に食事と運動を毎日記録。3か月で2.7kgの減量に成功し、スリムになりました。「やせたんじゃない？」という言葉が、今の私には何よりのほめ言葉です。



ケース 1



お菓子をいただいて断れない

断りにくいいただきものって誰にでもありますよね。ご近所の方から「なかなか手に入らないのよ」と、有名店のケーキをいただきました。あなたならどうしますか？

A あとで「お味はどうでしたか？」と聞かれると困るので、一切だけ食べて、残りはほかの人に食べてもらう

B 前からすごく食べたかったので、今日だけはいいこととして、結局全部食べてしまっ

C 食べたいけど、我慢して冷蔵庫にしまっ（忘れて頃に賞味期限の過ぎたケーキを発見する）

ケース 2



行動目標を達成できない（ダイエット108号参照）

食事や運動で70%は達成できそうな行動目標を決めたはずなのに、うまくいかないのは行動目標の決め方に問題があったのかもしれない。あなたならどうしますか？

A 目標が高過ぎたと考えて、ハードルを下げる

B 達成できない自分を責める

C 達成できない目標はそのままにして、新たに別の行動目標を立てる

ケース 3

体重が減らなくなった

最初は調子よく減っていたのに、ここところなかなか減らないのはどうしてかしらと思うとき、あなたならどういう行動をするでしょうか？



A

やけ食いをする

B

次の減少の準備期間だと考えて、特に変わらない生活をする

C

食べなければよいと思って、食べる量を極端に減らす

ケース 4

思わず食べ過ぎてしまった

つつい新年会とか旅行などで、おいしいものが次から次へと出てくるので、ハッと気がついたら、食べ過ぎていたなどということはありませんか？ あなたならどうしますか？



A

自分は意志が弱いと落ち込む

B

月に1回くらいなら、自由に食べてもよいことにする

C

2〜3日で帳尻を合わせる

ケース 5

食べ物の誘惑に負けてしまった

テレビをつければおいしいそうな料理や新製品の食べ物のCM、雑誌にはグルメ情報が満載です。つい食べ物の誘惑に負けて、食べてしまいました。あなたならどうすると思いますか？



A

失敗したと落ち込む

B

挫折は次の成功へのステップと考える

C

失敗しやすい食べ物をマークする

空腹を我慢できないときの対策

人間の欲望の中で我慢しにくいのが食欲です。食べる量が少なくなればお腹が空くのは当然です。最初はちょっと大変でも、しばらくすると、体も慣れてきます。食べ物が好きなだけ手に入る時代に、空腹感を味わうのはつらいかもしれません。それでも我慢できないときは、次のことを実行してみましょう。

- とにかく3分間我慢する
- 何か別の行動を用意する
- 一日の中で計画的に食べる
- 本物の空腹かどうかを見分ける
- 食べてもよいものを決めておく

こんな体のサインに要注意！

無理なダイエットは体に大きな負担になり、体調をくずす場合があります。ウエストサイズにとらわれて一気に内臓脂肪を減らさないようにしましょう。こんな体のサインがあれば、注意が必要かもしれません。体調を見て医師などの専門家に相談しましょう。



- 疲れやすい
- 何となく元気が出ない
- 立ちくらみやめまいがする
- 肌が荒れる
- 風邪のような症状が続く