# ラストダイエット - 完全版

## はじめに：あと一歩で挫けてきた人へ

ダイエットに挑戦するたび、数週間で忙しさに押し流されてしまう。そんな「もうひと押し」が続かなかった経験はありませんか。私も同じでした。40代の会社員として、朝4時に起きて仕事と家庭を回しながら、66.6kgから59kg台まで1年かけて減量した記録がこの本です。華やかな成功談ではなく、生活を整えることでリバウンドせずに体調が安定した“現場ノート”としてまとめ直しました。

## この本が約束すること

* 無理と根性ではなく、生活リズムを整えることで体脂肪が落ちるプロセスを可視化します。
* 失敗や停滞も含め、現実的な調整術と判断基準を提示し、読者が自分の体で再現できる状態を目指します。
* 減量後に体重と体調を維持するための「続け方」まで一本道で案内します。

## 本書の読み方

1. まず第1章で「ころも式」の約束と前提を理解し、無理のない土台を作ってください。
2. 第2章〜第5章で仕組み・役割・最小手順・食事管理を順番に整えると、生活のリズムが組み立てやすくなります。
3. 第6章以降は習慣化・計測・停滞期・応用・維持の順で必要な章から読み返し、実践と振り返りに役立ててください。

## 12章のロードマップ

* 第1章「ころも式の約束と前提」：挫折しないための基本姿勢と5つの約束
* 第2章「体脂肪が減る仕組み」：焦らず進むための生理学的な大枠
* 第3章「役割を分ける」：ダイエット／減量／ボディメイクの違いと優先順位
* 第4章「最小手順」：今日から実行できる生活設計と環境づくり
* 第5章「食事」：失敗しない食事整えの判断基準と記録の使い方
* 第6章「運動」：最小投資で健康を守る運動設計
* 第7章「習慣化」：続ける仕組みとマイルールの磨き方
* 第8章「計測と振り返り」：データと体感で変化を読み解く方法
* 第9章「停滞期」：焦らず越えるための分析と調整ステップ
* 第10章「応用」：外食・旅行・繁忙期でも崩れない工夫
* 第11章「家族・仕事との両立」：現実的な落とし所の見つけ方
* 第12章「達成後」：体重維持と長期的な健康管理の指針

# 第1章　まずここから：ころも式の約束と前提

## ダイエットで何度も挫折してきたあなたへ

「今度こそ痩せる」と決意しても、気づけば元の生活に戻ってしまう。そんな経験、ありませんか？厳しい食事制限や激しい運動を頑張っても、続かずに終わってしまう。周りと比べて焦る。そんな繰り返しに疲れてしまった方も多いのではないでしょうか。

私は「ころも」と申します。40代の会社員で、朝4時に起きて22時に寝る朝型生活を送っています。趣味は釣りやキャンプ。そしてビールが大好きです。2024年1月、体重66.6kg・体脂肪率18.6%からダイエットを始め、1年間で59kg台まで減量しました。

この本は「こうすれば確実に痩せられます」という成功保証の本ではありません。40代男性会社員が試行錯誤した記録を、同じように悩んでいる方と共有するものです。健康的な体を作る参考になれば幸いです。

この第1章では、ころも式に取り組む前に押さえておきたい安全上の前提と、挫折しにくくするための5つの約束を整理します。まずは共通の土台を整えてから、次章以降の実践に進みましょう。

## 最初にお伝えしたい大切な前提

本題に入る前に、最も重要なことをお伝えします。

**持病や疾患をお持ちの方は、必ず担当医の言葉を優先させてください。**

私は医者ではありませんので、病気に関する判断は、必ず専門家にお任せください。このダイエットは過激なことはしませんが、体質には個人差があります。無理のない範囲で取り組んでいただければと思います。

体調に少しでも異変を感じたら、すぐに専門家に相談してください。安全第一です。これだけは絶対に守ってください。

## ころも式が目指すダイエットの姿

ころも式は、他のダイエット方法とは少し違います。圧倒的に長期間にわたるアプローチで、言ってしまえば**終わりがないダイエット**です。

なぜなら、このダイエットは生活習慣を改善していくことにポイントが置かれているからです。短期集中で一気に痩せて終わり、ではなく、一生付き合っていく食生活の整え方を学ぶ方法なのです。

「一生ラーメンが食べられない」「完全にお酒を断つ」といった極端な話ではありません。安心してください。私も実際に、平日は食事管理をして、休日は少し緩めるというやり方で続けています。ビールも適度に飲んでいます。完全禁酒は失敗しました（笑）。

## 5つの約束：なぜこれらが必要なのか

ころも式には5つの柱があります。これらは私が1年間実践する中で、なぜ必要不可欠だと確信したのか、実体験をもとにお話しします。

### 1. 「無理しない」を最優先にする

**理由：一生続けるダイエットだから**

このダイエットは終わりがないというか、生活習慣を改善させるというところにポイントが置かれています。ですので、ずっと続けていくことになります。無理してずっと続けるのはあまりにも厳しいので、無理はしないでください。

私は平日は食事を管理して、休日は少し緩める方法で続けています。ビールも完全には止めませんでした。完全禁酒を試みたこともありますが、ストレスが溜まって続かなかったのです。

**焦らなくて大丈夫です。** 完璧を目指すより、6割でも7割でも続けることのほうが、はるかに大切です。

### 2. 比較せず自分のペースを守る

**比較対象：他人ではなく、1ヶ月前の自分**

比較しないというのは、他人と比べないということです。比較対象は常に過去の自分。

1ヶ月前の自分と比べてどう変わったのか。そこに集中して観察してください。

年齢も性別も生活環境も違う中で、他人の結果と比較して一喜一憂しても意味がありません。大切なのは、自分の変化を丁寧に追うことです。

家族と一緒に取り組むと、どうしても進み方を比べがちです。人それぞれのペースがあると理解し、焦らず自分の歩幅を守ってください。

### 3. 目標は現実的な「目安」でOK

**意味：ショートゴールを意識すること**

現実的な目標とは、**ショートゴールを意識する**ことです。半年後・1年後の姿を描くより、1ヶ月後にどうなっていたいかを具体的に描きましょう。

「3ヶ月で10kg減量」よりも、「今月は朝食を毎日とる」「週3回は散歩する」といった実行可能な約束のほうが続きます。

大きすぎる目標は、達成できなかったときに「失敗した」と感じさせ、撤退の引き金になります。小さなゴールを積み重ねて自信を育ててください。

### 4. 継続できる方法だけを選ぶ

**実践：こまめな軌道修正**

継続できる方法というのは、言い換えれば**こまめな軌道修正**です。

「1ヶ月後に3kg減らす」と決めてできなかったら終わりではなく、「今の生活習慣をこう変えて、あと1ヶ月試そう」と調整を重ねる姿勢が大切です。

失敗で終わらせず、生活習慣を調整して次の1ヶ月へ。軌道修正を繰り返しながら続けることが、挫折を防ぎます。

特に、仕事が忙しい時期や家族の予定に左右される方は、「今週は無理でも、来週はこうする」と柔軟に予定を組み替えてください。

### 5. 自分に嘘をつかない

**記録と正直さの重要性**

食べたものは、良い日も悪い日も正直に記録しましょう。事実を隠した瞬間に、改善のヒントが消えてしまいます。

「食べたい時は食べる。その代わり、事実を認めて次に活かす」。この姿勢で記録を続けてください。記録は自分のためのもので、誰かに評価されるものではありません。

私もビールを飲んだ日はそのまま記録しました。最初は抵抗がありましたが、正直な記録があるからこそ「じゃあ明日はこう調整しよう」と冷静に考えられるようになりました。

## よくある疑問への回答

### 「具体的に何をすればいいのか分からない」

**回答：規則正しい食生活をしていく**

読んでいただければ詳しく分かりますが、要するに「規則正しい食生活を作る」ことです。

食べないことを目指すのではなく、「何を、どれだけ食べるか」を管理します。カロリーを摂りすぎなければ太りません。

「規則正しい食生活」は、朝昼晩3食という型には限りません。朝を抜いても、昼と夜の時間が揃っていればそれで十分リズムが整っています。

### 「モチベーションが続かない」

**回答：モチベーション不要論**

モチベーションが続かないと感じたら、そもそもの発想を変えてみましょう。モチベーションが下がっても、人は食べずには生きられません。どうせ食べるなら「何を食べるか」を管理するだけです。

それでも辛くなったら、期限を決めて一度休むのも手です。ころも式が生活に馴染めば、食事管理は「我慢」ではなく日常になります。

科学的な根拠を重視するタイプも、感情ではなく「習慣」として捉えると継続しやすくなります。

## 明日からの最初の1歩

**自分の食生活リズムを知ること**

規則正しい食生活＝朝昼晩すべて食べる、ではありません。昼と夜の時間が揃っていれば、立派なリズムです。

朝型でも夜型でも構いません。まずは「自分はいま、どんなリズムで食べているのか」を把握してください。それが最初の1歩です。

**具体的行動：** - 規則正しく食事摂れていますか？ - まず自分を知った上で、食生活に変化を与えて、1ヶ月後の自分と比較していく - 改めて自分の食生活を1日レベル、1週間レベル、1ヶ月レベルで考えてみてください

私の場合、ダイエットを始める前は、平日は朝に納豆卵かけご飯、昼はおにぎり+バナナ、夜はビール500ml×2本と納豆だけ。休日は朝から晩までビール350ml×最大10本くらい飲んでいました。今振り返ると、かなり偏った食生活でしたね。

## 最大の落とし穴：変化の実感が薄い

ころも式が他のダイエットと違うのは、圧倒的に長期間で取り組む点です。その分、変化がわかりにくい、あるいは小さすぎて実感しにくい場面が必ず訪れます。

**対策：多角的な変化の観察**

時間感覚が掴みにくいかもしれませんが、体重が減らないからやめるとかそういう観点だけじゃなく、睡眠がよく取れるようになったとか、体の調子が良くなったとか、体の小さな変化を見つけるようにしていってください。

体重だけでなく： - 睡眠の質の変化 - 体の調子の変化 - 疲れにくくなった - 肌の調子が良くなった

こうした小さな変化を見つける習慣をつけることで、長く楽しめるダイエットになっていると思います。

私の場合、1月は「3食しっかり食べてるのに体重が増えない」という状態でした。最初は不安でしたが、記録を続けることで「体が整ってきている」と実感できるようになりました。

## この章のまとめ

読者に達成してもらいたいゴールは、自分の体の変化を体感することです。このダイエットは長期的な視点に置かれていて、平たく言ってしまうとゴールがないというところはありますが、このダイエットを体感できたら一旦のゴールとなるのかなと思います。

ぜひ皆さんには自分の体がどんな反応をするのか体感してほしいですね。

**重要なポイント：** - 持病がある方は担当医を優先 - 無理しない・比較しない・現実的な目標・継続できる方法・正直な記録 - まずは自分の食生活リズムを知る - 体重以外の変化にも注目する

**今日からできる3ステップ：** 1. 今の自分の食生活を1週間記録してみる（何時に何を食べたか） 2. 1ヶ月後に達成したい小さな目標を1つだけ決める 3. 体調の変化に注意を払い、気になることがあれば専門家に相談する

焦らなくて大丈夫です。まずは自分との約束を整えましょう。

次の章では、なぜ体脂肪が減るのか、その仕組みについてお話ししていきます。理屈が分かると日々の調整がぐっと楽になりますので、肩の力を抜いて読み進めてください。

# 第2章　全体像：体脂肪が減る仕組みを理解

## 仕組みが分かれば焦りが減る

「なんで痩せないんだろう」「頑張ってるのに結果が出ない」。そんな思いを抱えていませんか？体脂肪が減る仕組みを知ることで、焦りや不安が少し軽くなります。完璧な理解は必要ありません。大まかな方向性が分かれば十分です。

この章では、私が1年間の人体実験を通じて確信を持って伝えたい「体脂肪が減る仕組み」についてお話しします。専門家ではありませんが、実体験で理解した範囲を共有しますので、参考にしていただければと思います。

## なぜ「運動」より「基礎代謝」なのか

体脂肪を落とすのに大切なのは、運動よりも**基礎代謝を安定させること**です。これは私が1年間の人体実験を通じて最も確信を持って伝えたいことの一つです。

基礎代謝がないと、体脂肪をエネルギーに変えようとしないので、体脂肪は減りません。基礎代謝を上げるにはやっぱり食べることです。矛盾しているように見えますが、食事の管理をしていけば可能ですのであまり難しく考えず、自分の体に実験しながら自分の体を知っていってください。

## エネルギー収支を「ざっくり」掴む

### 基本的な考え方

よく「摂取カロリー < 消費カロリー = 痩せる」と言われますが、これは確かに正しいです。ただ、この式だけ見ると「食べる量を減らして、運動量を増やせばいい」と思いがちですよね。

私も最初はそう考えていました。でも実際にやってみると、そう単純ではありませんでした。

**消費カロリーの内訳：** - 基礎代謝：約60-70% - 運動による消費：約20-30% - その他（消化など）：約10%

つまり、消費カロリーの大部分を占めているのは基礎代謝なんです。運動でカロリーを消費するのは全体の2-3割程度。だったら基礎代謝を安定させる方が効率的だと思いませんか？

特に、仕事や家事で忙しい方は、毎日ジムに通ったり長時間運動したりするのは現実的ではありません。基礎代謝を整える方が、生活に無理なく取り入れられます。

### 私の実体験から

実際に私の場合、2月の日記を見返すと面白いことが書いてあります。

「3食食べているが体重は増えない」「3食しっかり食べてるのに体重増えないな……」

そして2月29日には「ダイエット始める前より確実にカロリー摂っているのに何故か体重減ってきてんだよなあ」と書いています。

さらに3月29日には「お酒を飲みつつ3食食べ、筋トレ有酸素をすると体重が減る。病気か？？（笑）」と書いています。

ダイエット始める前より確実にカロリー摂っているのに体重が減っていく。これが基礎代謝の安定化による効果だったんだと今では思います。

### カロリー計算との付き合い方

「カロリー計算が面倒」「細かく管理できない」と思う方も多いでしょう。人それぞれですが、私は「あすけん」というアプリを使って、ざっくり記録していました。

完璧に計算する必要はありません。数字は道しるべ程度でOKです。大切なのは「今日は食べ過ぎたかな」「昨日より調整しよう」という感覚を掴むことです。

## 規則正しい食生活による代謝安定化

### 私が実践した具体的な方法

私の場合は、朝と夜はカレーライス、昼はおにぎりとサバの塩焼きを食べていました。仕事の日はほぼこのセットでしたね。朝と夜はプロテインも飲んでいました。土日は朝はカレーでしたが、昼夜はバラバラでした。

始めた当初は土日も朝夜はカレーライスでしたね。私はほぼ自炊でしたので、カレーといっても油は使わず肉は鶏胸肉でブロッコリーときのこ入れてカレールーはカロリーハーフのものを使っていました。ご飯は150〜200グラムくらいでしたかね。毎日測ってましたよ。

このダイエットにおいて自炊は結構重要かもしれませんね。

**具体的な食事量：** - 1月：約2,000kcal（朝700kcal、昼700kcal、夜500kcal）、PFCバランス2:3:5 - 3月：約1,800〜1,900kcal（朝600kcal、昼600kcal、夜500kcal）

### 外食・コンビニ食の場合

外食やコンビニ食でも良いのですが、基礎代謝安定に関して言えば、やっぱり食べる時間が毎日同じかということと、1日の摂取カロリー内に収めることを気をつければ良いかと思います。

PFCバランスを考えて、1日の摂取カロリー内だったらとんかつでもラーメンでも食べて大丈夫ですよ。最初の3ヶ月は控えた方が体はできやすいかもしれませんが。PFCとカロリーのことを考えると自炊の方が私は楽でしたね。

**重要なポイント：** - 毎日同じ時間に食事を摂る - 1日の摂取カロリー内に収める - PFCバランスを意識する

家族との食事時間が異なる場合や、仕事の都合で時間がずれる日もあるでしょう。それでも大丈夫です。できる範囲で「だいたい同じ時間」を意識してみてください。

## 内臓と代謝の関係を知る

### 基礎代謝の鍵を握る3つの臓器

基礎代謝が大切ですので、当然内臓は大切になってきます。特に腸、肝臓、脳は大切になってきます。というか、この3つが基礎代謝の中で多くを占めています。

**各臓器のケア方法：**

**1. 腸のケア（腸活）** - ヨーグルトや発酵食品を摂取 - 食物繊維を意識的に摂る - エビオス錠やイージーファイバーなどのサプリも活用

**2. 肝臓のケア** - 過剰な糖質や脂質は避ける - お酒は控えめに（完全禁酒は私は失敗しました）

**3. 脳のケア** - 十分な睡眠を確保 - ストレス管理 - 適度な糖質摂取（脳のエネルギー源）

### 私の腸活体験

2月から腸活に本格的に取り組み始めました。動画を見て勉強していく中で、大腸はとても重要な臓器のようで、健康管理をする上では腸内環境の改善は必須とのこと。

ヨーグルトや発酵食品を摂ることを意識しつつも、エビオス錠とイージーファイバーも摂るようにして腸活をしていきました。2月からマルチビタミンも摂るようにしました。

ただ、正直に言うと、お腹の調子は全然ダメで、むくみも取れませんでした。分かってます……お酒です（笑）。4月や5月の日記にも「お腹の調子は安定してダメ」と書いていますね。

更年期を迎える方や、ホルモンバランスの変化が気になる方は、内臓の状態が代謝に影響を与えやすい時期です。無理はしないでください。気になる症状が出たらすぐに専門医に相談してください。

## ゆっくり減らすほど戻りにくい

### 「痩せもしない太りもしない体」とは

痩せもしない太りもしない体とは、ある意味ゴールに到達したという事です。自分で目標とした体重での摂取カロリーをしっかり摂り、痩せもしない太りもしない体になったら、現状を維持していくのか、さらに目標体重を設定するのか決めて下さい。

**判断基準：** 痩せもしない太りもしない体というのは主観的に決めていいと思いますが、わかりやすいのは1ヶ月前の体重を見れば良いかと思います。ポイントは目標体重に到達していない状態で、体重の減少がなくなった場合、停滞期に入っている可能性がありますので原因と次の実験を考えてみて下さい。

### 実感のタイミング

自分で実感するのは結構後になってからだと思います。というのも、平均体重より多い人は、平均体重に合わせた摂取カロリーにした場合、この摂取カロリー通りにやっていけば体重は減っていきます。

この摂取カロリーはいきなり平均体重に合わせる必要もないので無理のない範囲で減らしていくのもいいですね。最終的にはなりたい体に合わせていけばいいかと思います。

### なぜゆっくりが良いのか

短期的な減量は精神的負担が大きく、維持が困難です。減量後の維持を目指すべきで、短期的な目標は避けるべきです。

私の場合も、3月18日の日記に「細胞の生まれ変わりの周期とよく言われる時期なのですが、代謝が元に戻ってると信じたいですね」と書いています。約3ヶ月かけてじっくりと基礎代謝を安定させていったわけです。

科学的な根拠や論理的な説明を求める方も、「ゆっくり減らす = リバウンドしにくい」という理屈は納得しやすいのではないでしょうか。

## 数字に振り回されないために

### 実際の数値変化

私の実体験から、具体的な数値変化をお見せします：

**1月（スタート時）** - 体重：66.6kg - 体脂肪率：18.6% - カロリー：約2,000kcal - PFCバランス：2:3:5

**2月（代謝安定期）** - 体重：65.9kg - 体脂肪率：18.2% - 3食しっかり食べているのに体重増えない状態

**3月（減量開始期）** - 体重：64.9kg - 体脂肪率：20.4% - カロリー：1,800〜1,900kcal（朝600、昼600、夜500） - 「お酒を飲みつつ3食食べ、筋トレ有酸素をすると体重が減る」状態

**5月（5ヶ月目）** - 体重：63.3kg - 体脂肪率：17.1% - 5ヶ月で3.3kg減、体脂肪率1.5%減

この数値を見ていただくとわかるように、食事量を増やしながらも体重は減少しています。これが基礎代謝安定化の効果だと考えています。

### 計測習慣と心の整え方

数字は毎日記録していましたが、一喜一憂しすぎないことも大切です。体重は水分量やむくみで簡単に1〜2kg変動します。

大切なのは「1週間の平均」「1ヶ月の変化」です。毎日の数字に振り回されず、ざっくりとした方向性を見ていきましょう。

## 注意事項

### 個人差があることを忘れずに

これらの変化は私の場合の話です。基本的な考え方は参考になるかと思いますが、人それぞれですので、自分の体と相談しながら進めてください。

### 医学的な問題がある場合

持病や疾患をお持ちの方は、必ず担当医の判断を優先してください。代謝に関わる病気もありますので、体調に異変を感じたらすぐに専門家に相談してください。

特に、医師から指示がある方は、この本の内容より医師の指導を優先させてください。安全第一です。

### 完璧を求めない

私も3月29日の日記に「完全禁酒はあっけなく失敗した」と書いています。完璧を求めすぎると続きません。肩の力を抜いて、続けられる範囲で前に進みましょう。

## この章のまとめ

体脂肪が減る仕組みを理解するために重要なポイント：

1. **基礎代謝の安定化が最優先**
   * 運動よりも基礎代謝を重視
   * 食べることで代謝を上げる
2. **規則正しい食生活**
   * 毎日同じ時間に食事
   * 適切なカロリー管理
   * PFCバランスの意識
3. **内臓のケア**
   * 腸・肝臓・脳が基礎代謝の鍵
   * 睡眠・腸活・適度な栄養摂取
4. **長期的な視点**
   * 「痩せもしない太りもしない体」を作る
   * 1ヶ月前の自分と比較
   * ゆっくり確実に変化させる

**今日からできる3ステップ：** 1. 今の食事時間を記録し、「だいたい同じ時間」を意識してみる 2. あすけんなどのアプリで、ざっくりカロリー収支を把握する 3. 1ヶ月前の体重と比較する習慣をつける

数字は道しるべ程度でOKです。できるペースで続けていきましょう。

あまり難しく考えず、自分の体に実験しながら自分の体を知っていってください。次の章では、ダイエット・減量・ボディメイクの違いについてお話しして、自分に合う優先順位を決めていきましょう。

# 第3章　役割を分ける：ダイエット等の違い

## 目的を混同すると努力が空回りする

「食事制限も運動も頑張っているのに、なぜか結果が出ない」。そんな経験はありませんか？もしかすると、目的が混ざってしまっているのかもしれません。

皆さんに理解してほしいことは、ダイエットと減量とボディメイクを違うものとして考えてほしいということです。この3つの言葉自体はこの通りじゃなくてもいいのですが、明確に分けて認識することで、混乱なく段階的に取り組めるようになります。

この第3章では、3つの目的を整理し、今の自分がどこにリソースを割くべきかを判断するための指針を提示します。焦点を絞ることで、以降の章で紹介する手順が一層活きてきます。

この章では3つの役割を明確にして、今の生活で優先したいのはどこかを一緒に整理しましょう。

## ダイエット／減量／ボディメイクの違い

俗に言う「ダイエット」というのは食事制限と運動・筋トレなどをするというイメージですが、私のこのダイエット方法に関しては、ダイエットは食生活の習慣を整えることですので、このダイエットをしながら減量もしますし、ボディメイクもしたければできます。

### 1. ダイエット：食生活を整える

**目的：** 規則正しい食生活の習慣化

**内容：** - 毎日同じ時間に食事を摂る - 適切な摂取カロリーを維持する - PFCバランスを守る - 「痩せもしない太りもしない体」を作る

私の場合で言うと、朝と夜はカレーライス、昼はおにぎりとサバの塩焼きという基本パターンを作って、まず食生活を整えて通常の体にすることを始めにしました。

### 2. 減量：体脂肪を落とす

**目的：** 体重・体脂肪率の減少

**内容：** - 摂取カロリーを一時的に減らす - 有酸素運動を増やす - 期間を区切って実施する

私の場合は、ベースとなる体を作ってから、2週間だけ摂取カロリーを減らす減量期間を入れてどうなるかを見ていく実験をしていました。

### 3. ボディメイク：筋肉をつける

**目的：** 筋肉量の増加と体型の改善

**内容：** - 筋力トレーニングの強化 - タンパク質摂取量の増加 - 摂取カロリーを維持または少し増やす

ボディメイクまではしなくていいという人であれば、しなくても結構ですが、筋トレをしないということではありません。基本的な筋力維持は健康のために必要です。

## 期間と負担の違いを理解

### なぜ分けることが重要なのか

食生活の習慣を整えないで減量をしても健康的ではなくなってしまいます。こうなるとあまりうまくいった減量とは言い難いですよね。なので、この3つを明確に分けて今自分が何をしているのか認識しながらやっていくことが大事になってきます。

家族と一緒に食事をしている方は、「今週は減量期間だから別メニュー」といった形で家族に理解してもらうこともできます。仕事が忙しい時期は「今は食生活の維持だけに集中する」と割り切ることもできます。

### 私の実体験での期間配分

**1-3月：ダイエット期間（食生活の基盤作り）** - 規則正しい食生活の習慣化 - 適切なカロリー・PFCバランスの確立 - 基礎代謝の安定化

**4月以降：実験期間** - 期間を絞って有酸素運動を増やしたり - 筋トレを増やしたり - ベースとなる体を作ってから色々試していく

## ベースとなる体ができた判断基準

### 主観的な判断でOK

これは個人差があるので自分で掴んでいただきたいのです。その人固有の説明書はないので、自分で試して自分で感じて体感しながら自分を知っていってほしいのです。

人それぞれですが、以下のチェックポイントを参考にしてみてください。

### 具体的なチェックポイント

どうしても自分で判断できない人は、以下を正直に見てもらい、できていると思えばベースとなる体はできていると判断していいと思います：

**□ 規則正しい食生活が送れている** - 毎日ほぼ同じ時間に食事 - 1週間の食事リズムが安定している

**□ 自分に合った総摂取カロリーがしっかり摂れている** - 極端な食事制限をしていない - 栄養不足を感じない

**□ PFCバランスはしっかり守れている** - タンパク質、脂質、炭水化物のバランス - 偏った食事になっていない

### 体のイメージで理解する

これはイメージでの話になりますが、規則正しく1日2000kcal摂取していて、痩せもしない太りもしない状態の体だとします。体は1日の消費カロリーがどれくらいか覚えていきます。

そのベースの体ができた状態で1日1800kcal摂取したとします。でも体は2000kcalを使うつもりでいますので、200kcalを筋肉や体脂肪からとってきます。この分が減量というイメージを持ってやっていってほしいのです。1800kcalを続けていくと体は1800kcalを使う体になっていきますので、そうなる前にまた2000kcalを取るようにしていきます。これの繰り返しです。

## 理論値の計算方法

### 自分のベースカロリーを知る

あすけんでも良いかと思いますが、どうせなら1回下記の方法で調べて守ることをおすすめします。

**【ステップ1】基礎代謝量（BMR）の計算**

まずは「基礎代謝量（何もしなくても消費するカロリー）」を把握します。

**ハリス・ベネディクト方程式（女性の場合）** BMR = 655 + (9.6 × 体重kg) + (1.8 × 身長cm) - (4.7 × 年齢)

例えば、36歳・158cm・60kgの女性なら → BMR ≒ 655 + (9.6 × 60) + (1.8 × 158) - (4.7 × 36) ≒ 1365 kcal

**【ステップ2】活動レベルを加味する（TDEEの計算）**

次に、日常の活動量に応じた係数を掛けます： - 座りがち：×1.2 - 軽い運動（週1〜3）：×1.375 - 中程度の運動（週3〜5）：×1.55 - ハードな運動（週6〜7）：×1.725

上記の例で週2回ジム通いなら、×1.375として → TDEE ≒ 1365 × 1.375 = 約1875 kcal

これが「太りも痩せもしない維持カロリー」です。

**【ステップ3】目標に応じて摂取カロリーを設定** - 減量目的：TDEEの80〜90%（-10〜20%） - 筋肉を増やす：TDEEの105〜115%

たとえば、減量を目指すなら → 1875 kcal × 0.85 ≒ 約1600 kcal

### 理論値と実感のズレについて

確かに実感とはずれてきます。私の場合は、こんなに食べるのかと思いましたし、結構自分の理論値まで食べることはできてなかったと思います。

あくまで一つの基準ですし、理論値なので、この理論値を目指しつつ実感も大切にしてください。

**重要な考え方：** 自分に合う数値を見つけるという感覚ではなくて、ここで出た数値に近づいていけるようにあの手この手を考えて実験していくという考え方にしてください。

自分に合ってない数字だと思うので違う計算方法で出してみても、そこまで大きく変わらないと思うし、自分の体のことはどんな理論値を出しても合うものはないと思いますよ。あくまで基準です。

## 自分に合う優先順位を決める

### 迷ったら食生活の習慣化に立ち戻る

もし自分が今減量しているのか食生活を整えているのかわからなくなってしまったら、減量をやめて、食生活を規則正しく習慣化できているかをやってください。

習慣化になっていないから、どちらしているかわからなくなっていると思うので、まず規則正しい食生活を安定させてください。

### 初心者への判断基準

**一番大切なのはダイエット（食生活を整える）です。**

減量やボディメイクをするにはまず食生活を規則正しくして摂取カロリーを適切に摂り、PFCバランスを守ってからですので、まずこれをしてください。

健康診断で医師から減量を指示されている方は、医師の指導を優先させてください。その上で、この本の内容を参考にしていただければと思います。

### 実験的アプローチで進める

全て完璧になってからじゃなくて、あれやってみよう、これやってみようと実験をして結果を見てまた実験をしていくというスタイルにしてください。

それから減量してもし体重が減らなかったら、そこで次のことを考えればいいので、理論値と実感を大切にしながら進めていきましょう。

## 各段階での注意点

### ダイエット期間（食生活を整える期間）

**やること：** - 規則正しい食生活の習慣化 - 適切なカロリー・PFCバランスの確立 - 基礎代謝の安定化

**やらないこと：** - 極端なカロリー制限 - 急激な食事内容の変更 - 体重の変動に一喜一憂

### 減量期間

**やること：** - 期間を区切った摂取カロリーの調整 - 有酸素運動の増加 - 体重・体脂肪率の記録

**やらないこと：** - 長期間の極端な制限 - 基本的な食事習慣の放棄 - 栄養バランスの無視

短期集中で過度に体重を落とす試みは避けてください。無理はしないでください。

### ボディメイク期間

**やること：** - 筋力トレーニングの強化 - タンパク質摂取量の調整 - 筋肉量の変化を観察

**やらないこと：** - 基礎的な食生活習慣の軽視 - 極端な高カロリー摂取 - 有酸素運動の完全停止

## この章のまとめ

**3つの役割を明確に分ける：** 1. **ダイエット（食生活を整える）** - 最優先の基盤作り 2. **減量（体脂肪を落とす）** - 期間限定の実験 3. **ボディメイク（筋肉をつける）** - 必要に応じて実施

**重要なポイント：** - 食生活の習慣化が全ての基盤 - 理論値は基準として使い、実感を大切にする - 実験的アプローチで自分の体を知る - 迷ったら食生活の習慣化に立ち戻る

**目的診断チェックリスト：** - □ 今の自分の目的は明確になっているか？ - □ 家族や仕事との両立は考慮されているか？ - □ 医師からの指示がある場合、それを優先しているか？ - □ 期間と負担を理解した上で選んでいるか？

今の生活で優先したいのはどこかを一緒に整理しましょう。人それぞれです。焦らず、自分に合った順番で進めてください。

次の章では、今日からできる最小手順を紹介します。目的が定まったら、環境を整える準備を一緒に始めましょう。

# 第4章　最小手順：今日からはこれだけOK

## やるべきことが多すぎて動けない、あなたへ

これまでの章で、ダイエットの基本的な考え方や体脂肪が減る仕組み、役割の違いについてお話ししてきました。でも「結局、明日から何をすればいいの？」と思っている方も多いと思います。

最小手順になるかどうかわかりませんが、食事したもののカロリーとPFCバランスが大体わかるようになることじゃないですかね。自分が食べすぎているのがよくわかるようになりますよ。

この章では今日から始められる最小限の手順をお話しします。完璧を目指す必要はありません。まずはこのセットだけで大丈夫です。肩の力を抜いて読み進めてください。

## 明日の朝食から始める

### 朝食PFCを整える「ひと工夫」

明日やる一歩として効果的なのは、明日の朝ごはんのPFCバランスと総カロリーでも調べることですかね。本気で始めるなら痩せる仕組みや体の仕組みなどざっくり頭に入れておくのが良いかと思います。

### 私の朝食例

私の場合は、朝食は基本的にカレーライスでした。本当に飽きもせず朝カレーの繰り返し。カレーといっても：

* 油は使わず
* 肉は鶏胸肉
* ブロッコリーときのこ入り
* カレールーはカロリーハーフのもの
* ご飯は150〜200グラムくらい

毎日測っていましたよ。このダイエットにおいて自炊は結構重要かもしれませんね。

家族と一緒に食事をしている方は、「朝は自分用の食事を準備する」という形でも大丈夫です。家族の朝食と並行して作れるメニューを選ぶと続けやすくなります。

### カロリー・PFC把握の重要性

食事に関してはあすけんで食べ物のカロリーが出てくるので、それで勝手に覚えていきましたね。そしたら外食した時に大体カロリーこれくらいでPFCはこれくらいだなとわかってきました。

**なぜ記録が重要なのか：** - 自分の食べすぎの実態を把握できる - 外食時もカロリー・PFCが感覚的にわかるようになる - 継続により食事に対する意識が変わる

## 食事記録：あすけんを毎日つける

### 私の実践方法

私はあすけんを毎食ほぼ毎日つけていました。体重・体脂肪も記録していましたね。

これが継続の鍵でした。長期的なダイエットですので時間はたくさんありますので、焦らず確実にやっていってほしいですね。

### 記録による意識の変化

あすけんを毎日続けることで、食べ物のカロリーが自然に覚えられました。最初は面倒に感じるかもしれませんが、続けていると外食した時に「大体カロリーこれくらいでPFCはこれくらいだな」とわかってくるようになります。

**記録のメリット：** - カロリー・PFCの感覚が身につく - 食べすぎの実態が客観的にわかる - 外食時の選択が自然に変わる - 体重・体脂肪の変化と食事の関係が見える

仕事で忙しい方は、「まずは朝食だけ記録する」から始めても大丈夫です。慣れてきたら昼・夜と広げていきましょう。

## 水分・睡眠の基本セット

### 水分摂取

私の実体験では、むくみの問題がありました。5月の日記には「体重は63kg台を前後しているけれど、脂肪が落ちて筋肉がついてきているのか、洋服は少しゆるく感じる。一方で、むくみはまだ残っているので、そこをどうにかしたいところ」と書いています。

水分摂取は大切ですが、アルコールは控えめにした方が良いようです（私は完全禁酒に失敗しましたが）。

### 睡眠の重要性

4月の日記に「夜は早めに寝たおかげか、朝の体調が少し良くなりました」と書いています。

基礎代謝の安定には睡眠が重要です。特に： - 腸・肝臓・脳が基礎代謝の鍵 - 睡眠不足は代謝に悪影響 - 規則正しい生活リズムが基盤

私の場合は朝4時起床・22時就寝という生活リズムでしたが、夜型の方は自分のリズムに合わせて「毎日同じ時間に寝る・起きる」を意識してみてください。

## 目標総摂取カロリーの段階的設定

### 平均体重を基準とした設定方法

年齢・性別・体重別の目標総摂取カロリーの設定において、基本は平均体重に必要な摂取カロリーを決めることです。

### 段階的アプローチの重要性

平均体重より大幅に多い人は、いきなり平均体重の摂取カロリーに設定すると、これまでの食生活とのギャップが大きくなるので無理が出てくる可能性があります。

**推奨する段階的設定：** 2段階くらいに分けて摂取カロリーを決めていった方が継続しやすくなります。

**具体例：** - **第1段階：** 初めは−10キロの体重での摂取カロリーを設定 - **第2段階：** その体重になったら、次は平均体重での摂取カロリーを設定

### 段階的設定のメリット

**体への負担軽減：** - 急激な食生活の変化を避けられる - 基礎代謝の安定化を図りながら進められる - ストレスや挫折のリスクを低減

**継続可能性の向上：** - 現実的な目標設定で達成感を得やすい - 段階的な成功体験の積み重ね - 次のステップへの自然な移行

医師から減量を指示されている方は、医師の指導に沿った目標設定を優先してください。その上で、この段階的アプローチを相談してみるのも良いでしょう。

## 迷ったら「足し算」から始める

### 1日トータルでの調整思考

朝昼晩のバランスは、規則正しい食生活から崩れた食事を摂った場合に、その摂った食事によって変えていけばいいと思います。基本はやはり規則正しい食生活ですので、その生活が普段できていれば、たまに焼肉食べてもまた規則正しい食生活の体に戻りますので安心して焼肉食べてください。

### 外食時の考え方

食事選択は特に気にしていなかったですね。昼の外食なら朝と夜で調整しますので好きなものを食べていました。カロリーやPFCは1日トータルで計算しますので、外食しているんだから好きなもの食べた方がいいと思います。

**1日調整法の実践：** 1. 基本は規則正しい食生活 2. 外食時は好きなものを食べる 3. 朝・夜で調整する 4. 1日トータルでバランスを取る

### 柔軟性を保つ重要性

「規則正しい食生活」をベースにして「たまに崩れても大丈夫」という安心感は、読者にとって心理的にとても重要です。

**安心感のメリット：** - ストレスが減る - 完璧主義に陥らない - 継続しやすくなる - 罪悪感を感じずに済む

## やりすぎ防止の重要な警告

### 脂質は必ず摂取する

やりすぎ問題はありますね。このダイエットはやりすぎをしないというダイエットでもありますので、PFCバランスの脂質は1とかになっていますが、2でもいいくらいで必ず脂質は摂ってくださいね。

**脂質制限の危険性：** - 脂質を摂らないのはやりすぎ - 健康的な体になりません - PFC比1-2は最低限、完全カットは禁物 - 良質な脂質は必要

### 極端な制限より継続可能性

私の実体験を見ても、完全禁酒は何度も失敗しています。4月の日記では「お酒を結構飲んだ気がします」と書いていますが、それでも体重は減っていました。

**重要なポイント：** - 完璧を求めすぎない - 長期的視点で考える - 極端な制限は避ける - 継続できる方法を選ぶ

## 実際の数値変化（参考）

私の実体験から、最小手順を実践した結果：

**1月→5月の変化：** - 体重：66.6kg → 63.3kg（-3.3kg） - 体脂肪率：18.6% → 17.1%（-1.5%） - 期間：5ヶ月

**5月の実感：** 「脂肪が落ち筋肉がついてきているのか、洋服は少しゆるく感じる」 「順調といえば順調」

お酒を飲みながらでもこの程度の変化は見られました。完璧でなくても続けることの重要性がわかります。

## 最小手順チェックリスト

### 今日やること

* あすけんアプリをダウンロード
* 明日の朝食のPFC・カロリーを調べる
* この本の第1-3章をざっくり読み返す

### 明日から1週間

* 朝食を毎日記録する
* 体重を測る（できれば毎日）
* 規則正しい食事時間を意識する
* PFC・カロリーの意識を持つ

### 慣れてきたら

* 昼食・夕食も記録する
* 1日トータルでの調整を試す
* 外食時も記録してみる
* 体重以外の変化にも注目する

## よくある質問と回答

### Q: あすけん以外のアプリでも大丈夫？

A: もちろん大丈夫です。大切なのは記録を続けることです。

### Q: 外食が多くて記録が難しい

A: 最初は大体で構いません。続けるうちに感覚が身につきます。

### Q: PFCバランスが毎日ずれる

A: 1日トータルで調整すれば大丈夫です。完璧を求めすぎないでください。

### Q: 体重が減らない

A: 最初は基礎代謝の安定化が目的です。体重以外の変化にも注目してください。

## この章のまとめ

**最小手順の4つのポイント：**

1. **食事記録から始める**
   * あすけんなどで毎食記録
   * カロリー・PFCの意識を身につける
2. **1日トータルで調整**
   * 規則正しい食生活をベース
   * 外食時は好きなものを食べて朝夜で調整
3. **やりすぎを防ぐ**
   * 脂質は必ず摂取
   * 完璧を求めすぎない
4. **継続可能性を重視**
   * 長期的視点で焦らず
   * 柔軟性を保つ

**明日からの3ステップ：** 1. 明日の朝食から始める 2. 記録を続ける 3. 1日トータルで考える

まずはこのセットだけで大丈夫です。慣れてきたら、少しずつ自分なりの工夫を足してみてください。

食事の記録から始めてみてください。長い旅なので、焦らず確実に積み重ねていきましょう。

次の章では、食事の整え方についてより詳しくお話ししていきます。PFCバランスの具体的な組み立て方や、失敗しない食事選びの基準を解説します。

# 第5章　食事：失敗しない整え方の基準

## 「失敗しない」の本当の意味

ここでいう失敗とはネガティブな要素ではなく、今までとは違う整え方を考えるという意味です。この章では失敗というか、整え方が大切で、整っている食生活が様々な理由で崩れる場合があります。よくあると思います。その崩れてしまった時にうまく整った食生活に戻す方法ですね。

普通に生活する上で無理を増やす必要はないし、無理は疲れますのであまり健康的とはいえません。しかし自分の体を変えたいとなればどこかで生活習慣を変えなければいけない。これが無理になると続きません。ですのでゆっくりでいいので考え方を変えながら無理なくできるやり方を探していってほしいです。

この章では食事に対する心構えから具体的な整え方まで、私の実体験をもとにお話ししていきます。

## 食事への基本心構え：「恐れない」「偽らない」

### 「食べることを恐れない」

食事に対する心構えは食べることを恐れないことと食べた物を偽らないことです。太ってしまうことを極端に恐れている人は食べること自体に罪悪感を持ちやすいです。しっかりカロリー管理をして食べるようにしてください。

**食べない事は正義ではありません。**

この考え方の転換が非常に重要です。食べることに罪悪感を持つのではなく、適切に管理して食べることが大切です。

特に、家族との食事を楽しみたい方や、仕事でのお付き合いがある方は、「食べてはいけない」という思い込みがストレスになります。食べることを楽しみながら、記録と調整で整えていきましょう。

### 「食べた物を偽らない」

一方で何をしても変化がないと思っている人は何か言い訳を用意して食べた事を食べてない事にしたりします。食べ過ぎてしまったのならそれはそれとして次から修正していけばいいので、食べてない事にして意味のない時間を作らないようにしてください。

**私の実体験から：** 9月の日記に「最近はかなり飲んでしまっている。今年に入って一番ひどいかもしれない」と正直に記録しています。こうした事実を隠さずに記録することで、次の対策を考えることができました。

## 主食・たんぱく・野菜の順で選ぶ

### 私の実践した食事パターン

私はこのダイエットをやる前は食事の摂取カロリーがだいぶ低く、ビールばかり飲んでいましたので、ビールを減らして3食食べるようにしました。それだけで1ヶ月で1kg減っていきましたね。

食事の量を増やしたら体重が減っていったので不思議な感じがしました。最初の3ヶ月はこれだけで2〜3kg減っていきました。

**私の基本パターン：** - **朝食：** カレーライス＋プロテイン - **昼食：** おにぎり＋サバの塩焼き＋バナナ - **夕食：** カレーライス＋プロテイン（後期は控えめに）

本当に飽きもせず朝カレー、昼おにぎり、夜カレーの繰り返し。私はほぼ自炊でしたので、カレーといっても：

* 油は使わず
* 肉は鶏胸肉
* ブロッコリーときのこ入り
* カレールーはカロリーハーフのもの
* ご飯は150〜200グラムくらい

### 選び方の基準

**1. 主食（炭水化物）** - ご飯、パン、麺類 - 量をコントロールしやすいもの - 毎日測って一定量に

**2. たんぱく質** - 鶏胸肉、魚、卵、プロテイン - PFCバランスのP部分を確保 - 筋肉量維持のために必須

**3. 野菜** - ブロッコリー、きのこ類 - 食物繊維で腸内環境改善 - ビタミン・ミネラル補給

この順番で選ぶ理由は、まず主食でカロリーの基盤を決め、次にたんぱく質で栄養を確保し、最後に野菜で調整するという考え方です。

## 記録は「未来の自分へのプレゼント」

### 記録への心理的ハードル

共通して言えることはやはり、あすけんなどのアプリでしっかり記録をとる。偽りの記録をしない。事実から始めていかないと自分の体の変化がわかりません。事実を知ってから改善が始まりますので、素直に自分の体を見ていきましょう。

### 恥ずかしさを克服する考え方

記録の見方は、今の記録を重視するのではなく、過去の記録をみてください。記録を取ることに関しては、今は気にしないでただ記録するだけでいいです。

**重要な視点転換：** 今、1ヶ月前の記録を見ることに意味があります。この1ヶ月の体の変化がどうだったかでこの後の対応を考えていきます。今の記録は未来の自分へのプレゼント位に思ってください。

### 実際の記録効果

私の場合、6月の禁酒実験では： 「6月10日位から体の余分な水分が蒸発するように抜けていきました。肝臓が回復したのかむくみが一気になくなり、2回りくらい体が小さくなった感じです。」

このような変化も、記録があるからこそ客観的に把握できました。記録は自分を責めるためのものではなく、未来の自分を助けるためのものです。

## コンビニと外食の定番リスト

### 1日トータル調整の考え方

このダイエットは一貫して規則正しい食生活をいっておりますが、やはり、無理はしないということも大切だと思います。自分で決めた食生活を貫き通すのも厳しいと思いますので、食事に関しては1日のトータルで考えて総カロリーやPFCは調整してください。

### 外食時の実践例

私の場合： 「昨日はよくいくとんかつ屋さんでヒレカツいっぱい食べてきた。お腹いっぱいになったので、ちゃんと1日のカロリーを調整しました。」

「昨日は飲んだ帰りに家系ラーメンを食べてみた。久しぶりに食べたら美味しかった。そしてダメージが大きかった。」

このように、外食時は好きなものを食べて、前後で調整するという柔軟なアプローチを取っていました。

### コンビニ活用のポイント

**選び方の基準：** - おにぎり（炭水化物） - サラダチキンや魚（たんぱく質） - サラダ（野菜・食物繊維） - PFCバランスを意識して組み合わせ

**具体的な組み合わせ例：** - おにぎり1個＋サラダチキン＋野菜サラダ - 鮭おにぎり＋ゆで卵＋野菜ジュース（無糖） - 玄米おにぎり＋焼き魚＋野菜スープ

在宅ワークの方は、コンビニで一週間分の昼食を買いだめしておくのも時短になります。

## 甘い物・揚げ物とのつき合い方

### 完全禁止はしない方針

期限があるダイエットではないのでゆっくりいきましょう。普段からしっかり規則正しい食生活をしてそれに慣れている体であれば多少崩れてもすぐに体は戻りますので崩れることをネガティブに捉えないでください。

### 実際のつき合い方

私の実体験では： - とんかつやヒレカツも食べる - 家系ラーメンも時々食べる - 1日のカロリー内で調整 - 完全禁止はストレスになるので避ける

**大切なのは：** - 食べた事実を隠さない - 1日トータルで調整 - 次の日から元の食生活に戻る

### 飲み物の糖質に要注意

糖質に関しては飲み物も注意することが重要です。飲み物でとる糖質は吸収率がとても良いので特に注意が必要です。

**注意すべき飲み物：** - 砂糖入りコーヒー・紅茶 - ジュース類（果汁100%含む） - スポーツドリンク - エナジードリンク - アルコール（ビール、日本酒、甘いカクテルなど）

**飲み物の糖質が危険な理由：** - 液体のため吸収が非常に早い - 満腹感が得られにくい - 無意識に大量摂取しやすい - 血糖値の急激な上昇を引き起こす

**推奨する飲み物：** - 水 - お茶（無糖） - ブラックコーヒー - 炭酸水（無糖）

食事で糖質を管理していても、飲み物で無意識に大量の糖質を摂取してしまうことがあります。飲み物も食事と同様に記録し、1日の総糖質量として管理することが大切です。

## 家族・仕事に合わせた現実解

### 規則正しい食生活の維持

普段からしっかり規則正しい食生活をしてそれに慣れている体であれば多少崩れてもすぐに体は戻りますので安心してください。

私の場合、出雲に釣り旅行に行った時の記録： 「出雲に釣り旅行。船に乗って沖にいき、鯛やらヒラマサやら鯖、イカ等色々釣れて楽しかったな。私は生魚が得意ではないので、代わりにビール飲んでました。帰ったらまたカレーとおにぎりとプロテインの生活に戻りましょう。」

### 現実的な対応

**家族との食事：** - 基本パターンを家族に理解してもらう - 特別な日は柔軟に対応 - 翌日から元の食生活に戻る - 家族全員が食べられるメニューを一部共有

**仕事での制約：** - お昼のおにぎり＋サバの塩焼きパターン - 会社での食事時間を一定に - 飲み会は1日トータルで調整 - 接待の翌日は朝・昼で調整

医師から食事制限の指示がある方は、医師の指導を優先してください。その上で、この調整方法を相談してみるのも良いでしょう。

## 食生活の崩れは「1食単位」で立て直す

### 期間ではなく1食単位で考える

まず、大前提として、整った体ができているというところからお話ししますが、崩れてしまった状態を期間で考えるのではなくて、1日の中の1食崩れたと考えてください。

### 立て直しの基準

基準は1日の総摂取カロリーとPFCバランス、食事をとるタイミングになります。規則正しい食生活をして体にその生活リズムが習慣だと思わせることが重要で、整った体の基本になります。何度も言っている痩せもしない太りもしない体ですね。

### 実際の立て直し方法

**崩れた時の対応：** 1. 事実を記録に残す 2. 1日トータルで調整する 3. 翌日から規則正しい食生活に戻る 4. 期間で考えない（1食単位）

崩れてしまうことは、必ずと言って良いほどありますので、それだけにあまり気にせず、次の日から規則正しい食生活をしていってください。

**立て直しの具体例：** - 昼にラーメンを食べた → 夜はサラダとプロテインで調整 - 夜に焼肉を食べた → 翌朝・翌昼は軽めに - 週末に旅行で崩れた → 月曜日から規則正しい食生活に戻す

## 私の1年間の実体験データ

### 食事量を増やしたのに痩せた現象

**1-3月の変化：** - 体重：66.6kg → 64.9kg（-1.7kg） - 方法：ビールを減らして3食食べる - 結果：食事量を増やしたのに体重が減った

### 6月の禁酒実験の効果

**6月の変化：** - 体重：64.8kg → 60.6kg（-4.2kg） - 方法：1ヶ月完全禁酒 - 結果：「体の余分な水分が蒸発するように抜けていった」

### 7-9月の維持期間

**7-9月の実感：** - 体重：60kg台を維持 - 食生活：相変わらずカレーとおにぎり - 状況：「特にダイエットをしている感覚もなく、達成感を感じ始めていた」

## よくある疑問への回答

### Q: 食事を増やしたのに痩せるって本当？

A: 私の場合は実際にそうでした。ただし、これは基礎代謝が低下していた状態から適切な食事量に戻したからだと考えています。極端なカロリー制限をしていた人には起こりうることです。

### Q: 毎日同じものを食べて飽きない？

A: 本当に飽きもせず朝カレー、昼おにぎり、夜カレーの繰り返しでした。単調な食事の方が管理がしやすく、私には合っていました。ただし、飽きる場合は別のパターンを見つけてください。人それぞれですので。

### Q: 外食や旅行の時はどうする？

A: 好きなものを食べて、前後で調整します。1日トータルで考えれば問題ありません。

### Q: 完全禁酒しないとダメ？

A: 私も完全禁酒は何度も失敗しています。控えめにして、記録をつけながら自分なりのバランスを見つけてください。

## この章のまとめ

**食事の基本心構え：** 1. **食べることを恐れない** - 食べない事は正義ではない 2. **食べた物を偽らない** - 事実を記録し、次に活かす

**整え方の基準：** 1. **主食・たんぱく・野菜の順で選ぶ** 2. **1日トータルで調整** - 完璧を求めすぎない 3. **規則正しい食生活をベース** - 崩れても戻る場所がある 4. **1食単位で立て直し** - 期間で考えない

**記録の活用：** 1. **未来の自分へのプレゼント** - 今は気にせず、1ヶ月後に活用 2. **事実から改善開始** - 偽らない記録が変化の出発点

**食事整えチェックリスト：** - [ ] 主食・たんぱく・野菜を意識して選んでいるか - [ ] 記録を毎日つけているか - [ ] 1日トータルで調整する意識があるか - [ ] 食べることに罪悪感を持っていないか - [ ] 崩れた時の立て直し方を理解しているか

**重要なポイント：** - 無理はしない、でも習慣は変える - 外食や旅行は楽しんで、前後で調整 - 崩れることを恐れない - 翌日から元の食生活に戻る - 飲み物の糖質にも注意

食事に対する恐れや完璧主義を手放して、長期的な視点で取り組んでください。疲れた日は深呼吸をして、また次の日から整えれば十分です。

次の章では、運動を最小の投資で生活に溶け込ませる方法を解説します。食事の整え方と組み合わせて、無理なく続けられる全体設計にしていきましょう。

# 第6章　運動：最小投資で成果を出す実践

## 無理なく続く運動の設計図

「筋トレを頑張れば痩せられる」「有酸素運動を増やせば体脂肪が落ちる」。そう信じてハードなメニューに挑み、数週間で息切れした経験はありませんか。ころも式では、運動を減量の主役に据えません。体重を落とすのはあくまで食事管理で、運動は健康を維持し、生活のリズムを整えるサポート役です。この章では、1年間の実験から導いた“必要十分な運動設計”をお伝えします。

## 筋トレの目的を見直す

運動への期待を現実的なサイズに戻しましょう。

* 消費カロリーの6〜7割は基礎代謝、運動が担うのは2〜3割ほどです。
* 筋肉で大幅にカロリーを燃やすより、規則正しい食事で代謝を安定させるほうが効果的です。
* ハードな筋トレはボディメイクには有効ですが、減量目的だと継続の負荷が高すぎます。

私は週2回、自宅で腹筋・背筋・腕立てを動画に合わせて行い、その後にウォーキングを1時間。これでも十分でした。筋トレは「痩せるための武器」ではなく、姿勢と体力を守るための保険だと位置づけてください。

## 歩行をベースに生活へ組み込む

最初に整えるべきは、生活に溶け込む歩行量です。特別な時間を捻出しなくても、以下のような積み重ねで十分効果があります。

* 通勤や買い物で一駅分歩く、階段を選ぶ
* 昼休みに10〜20分の散歩を入れる
* 休日はまとまったウォーキングを1本入れる

「これだけでいいの？」と思うくらいのスタートがベストです。無理な設定は、早めの挫折を招きます。

## 自宅でできる筋トレとリカバリ

歩行が習慣になってきたら、週2回の軽い筋トレを追加します。器具は不要です。

* 動画を見ながら腹筋・背筋・腕立てを各数セット
* 好きになれない種目は回数を減らすか別メニューに差し替える
* 筋トレ後にストレッチや深呼吸で自律神経を整える

寝る前の5分ストレッチやヒーリングミュージックも「最小投資の運動」として扱ってください。可動域を保ち、睡眠の質を上げることが翌日の体調に直結します。

## 時間がない日のミニマムプラン

忙しい日でもゼロにしない工夫が大切です。

* エレベーターではなく階段を選ぶ
* オンライン会議の合間に立ってストレッチ
* 深呼吸や肩回しを数分だけでも挟む
* 平日にできなかった分は週末にまとめてウォーキング

「今日はできなかった」ではなく、「これだけはやった」と言える行動を用意しておくと、習慣の鎖が切れません。

## 年間データから見た現実

私の1年間の運動量は控えめでしたが、体は確実に変わりました。

* 運動内容：週2回の自重筋トレ＋ウォーキング1時間、日常の歩行を意識
* 結果：66.6kg→59.3kg（-7.3kg）、体脂肪率18.6%→15.8%
* 調整：空腹時ウォーキングを試す／有酸素時間を30分→60分に延長／飽きないよう動画を入れ替える

完璧なメニューより、「疲れていてもできるメニュー」を持っていたことが、長期戦での勝因でした。

## 1週間のモデルスケジュールと記録法

### モデルスケジュール

* 平日：通勤や買い物で歩数を稼ぎ、寝る前にストレッチ5分
* 週末：筋トレ動画で腹筋・背筋・腕立て（20〜30分）、その後ウォーキング1時間

### 記録の考え方

* 歩数や時間を細かく追う必要はありません
* 「今週は何回できたか」「体調はどう変わったか」をメモする程度でOK
* 正直な記録が、翌週の軌道修正に役立ちます

## 今日考えること・明日やること

### 今日考えること

* 生活のどこに自然な歩行時間を差し込めるか
* 筋トレに使いやすい動画やメニューはあるか
* 眠る前のリカバリ習慣でできそうなものは何か

### 明日やること

* 普段より数分長く歩く、階段を使う
* 動画を1本選んで筋トレを試す
* 寝る前にストレッチと深呼吸を1セット

「これだけはやる」と決めたミニマムアクションを積み上げれば十分です。調子が良い日だけ少し増やしましょう。疲れた日は潔く休んでも構いません。

## この章のまとめ

* 運動は減量の主役ではなく、健康を守るサポート役
* まずは歩行を生活に溶け込ませ、次に週2回の自重筋トレを追加
* 忙しい日でもゼロにしないミニマムプランを用意しておく
* 記録は「できた回数」と「体調の変化」をざっくり残すだけで良い

食事と運動の掛け算で体調は安定します。次の章では、この運動と食事を習慣として根付かせる仕組みづくりをお話ししていきます。

# 第7章　習慣化：続く仕組みを作る方法

## 導入　習慣化の核心は記録と実験

このダイエットにとって習慣化はとても大切です。食事の記録、体重体脂肪の記録を毎日取ることはやった方がいいと思います。

記録はその時の状態を認識するものだけでなく、未来の自分への比較対象ですので本来の使い方は、1ヶ月前何kgだったかが、大切なんだと思います。体重計に乗ったら増えているかもしれないのであんまり乗りたくないと思う方もいるかもしれませんが、未来の自分に見せるものなので今の体重はあんまり気にしなくていいですよとお伝えしたいですね。

この章では習慣化を「体の研究記録」として楽しみながら続ける方法について、私の実体験をもとにお話ししていきます。

## 緩くて具体的なマイルール

### 記録の本質：未来の自分への比較対象

私はあすけんに全部書いていましたがそんなに大変とは思わなかったですね。このダイエット自体が今までの食生活を変えていくダイエットですので、習慣化と言えば習慣化ですが、体の研究記録だと思って楽しみながらできれば良いと思います。

**記録の真の目的：** - 今の状態を認識するためではない - 未来の自分への比較対象 - 1ヶ月前との比較が重要 - 今の数値は気にしない

### 私の記録習慣

規則正しい食生活ができるようになったら、記録の撮り方に関しては本当に淡々と記録してすぐ終わりですね。今見るのは1ヶ月とか過去の記録なので記録をとる今は何も考えてないですね。

**実際の記録パターン：** - あすけんで毎食記録 - 体重・体脂肪率の記録 - 淡々と記録して終わり - 現在の数値は無視

## ズボラ歓迎の環境設計

### 完璧を求めない環境

私の実体験を見ると、決して完璧な習慣ではありませんでした：

**3月の記録から：** 「完全禁酒はあっけなく失敗したけど、3食取るのとサプリと筋トレ、有酸素運動はしっかりできた。それでやっぱり体重減ってんだよね。お酒を飲みつつ3食食べ、筋トレ有酸素をすると体重が減る。病気か？？（笑）」

**4月の記録から：** 「4月はちょっと気が緩んだか、開き直ったのかお酒を結構飲んだ気がします。という事は結構飲んだと思います。というのも……やっぱり体重減ってんだよなー。いい事なんだけどこれでいいのか？」

### ズボラでも続く仕組み

**私が実践していたこと：** - 完全禁酒は失敗してもOK - 3食食べることは継続 - 筋トレ・有酸素運動は維持 - お酒を飲んでも記録は続ける

**重要なポイント：** - 全てを完璧にしようとしない - 核となる習慣（食事・記録）は守る - 失敗しても次の日から継続 - 「これでいいのか？」と思いながらでも続ける

## 自分を褒める「ごほうび」設計

### 実験を楽しむマインド

モチベーションに関しては、例えば食物繊維の種類を変えたらどうなるかや1週間だけ糖質減らしてプチ減量期間にしようとか色々実験して体がどう変わったかをやっていましたね。なのでモチベーションが下がるどころか忙しいくらいでしたよ。

### 具体的な実験例

**私が実際に行った実験：** - 食物繊維の種類を変更 - プチ減量期間（1週間） - サプリメントの変更 - 筋トレ動画の変更

**3月の実験記録：** 「エネルギーになりやすい油に切り替えたり、カフェインやL-カルニチンも脂肪燃焼に良いらしいので試してみようと思います。」

「筋トレは腕立て伏せ、腹筋、背筋をやっていたのですがどうも飽きるので、動画をみながらやるように変えました。いろんな腹筋を5分とかの動画です。これしてから筋トレが飽きずにできるようになりました。」

### 変化を体感して楽しむ

両方とも大切というか両方やってその変化を体感して楽しんでいくことが続けられることに繋がるのかと思います。自分で実験を考えて自分に実施して変化を見るのも楽しいものですよ。

**楽しみ方のポイント：** - 実験を自分で考える - 体の変化を観察する - 記録で変化を確認する - 新しい発見を喜ぶ

## 週1の見直しで微調整

### 2週間サイクルの実験ルール

自分への実験は長くても2週間位にしていました。食物繊維やビタミン剤は使い終わったら次は違うやつとかにして色々かえましたね。

### 2週間の根拠

自分の体に合わせたというか、2週間以上やると本来の規則正しい食生活の体から変わっていってしまいますので、変わらない程度が自分では2週間位だったかなと思っています。個人差があると思いますし、規則正しい食生活に対応した体は変えてはいけませんね。

**実験期間の原則：** - 最長2週間まで - 規則正しい食生活のベースは変えない - 体の基本を変えてしまわない範囲 - 個人のペースを見つける

### 見直しのサイクル

**私の実際のサイクル：** - 2週間で1つの実験を完了 - サプリや食物繊維を変更 - 筋トレメニューの調整 - 飲酒量のコントロール実験

## 危険な実験への警告

### やりすぎ防止の絶対ルール

やはり、やりすぎはよくないです。私はカロリー制限を2週間やったと言いましたが、基礎代謝で使うカロリー以上はとっていますので、摂取カロリーが1000kcalとかにはなっていないです。意図的な断食ならわかりますが、1日の総カロリーが1000kcalとかはありえないレベルなのでやりすぎはやめてくださいね。

### 絶対に守るべき境界線

**危険な実験の例：** - 摂取カロリーが基礎代謝を下回る - 1000kcal等の極端な制限 - 2週間以上の長期実験 - 規則正しい食生活の基盤を壊す変更

**安全な実験の例：** - サプリメントの種類変更 - 食物繊維の種類変更 - 短期間のプチ減量 - 運動メニューの調整

## 実際の習慣化データ

### 月別の習慣継続状況

**3月の状況：** - 完全禁酒：失敗 - 3食摂取：成功 - 筋トレ・有酸素：成功 - 記録：継続 - 実験：筋トレ動画変更で飽きずに継続

**4月の状況：** - お酒：増加傾向 - 規則正しい生活：少し崩れる - 筋トレ：さぼり気味 - 体重：それでも減少継続

### 習慣化の成功要因

**私の場合の継続要因：** 1. 完璧を求めない 2. 核となる習慣（食事・記録）は維持 3. 実験で変化を楽しむ 4. 失敗しても自己嫌悪にならない 5. 「これでいいのか？」と思いながらでも続ける

## 挫折しないための心構え

### 規則正しい生活が崩れた時の対応

4月の記録から： 「お酒を飲む日が増えているせいで、筋トレ有酸素運動もする回数が減ってます。規則正しい生活が崩れてきてるのでちょっと本気で立て直さないとですね。」

### 立て直しの方法

**私の実際の対応：** - 完全にやめるのではなく調整 - 核となる習慣は維持 - 少しずつでも再開 - 自分を責めすぎない

「まだ筋トレはさぼり気味なので、少しずつでも再開しようと思います。」

## 長期継続のコツ

### 体の研究として楽しむ

このダイエット自体が今までの食生活を変えていくダイエットですので、習慣化と言えば習慣化ですが、体の研究記録だと思って楽しみながらできれば良いと思います。

### 変化への注目

**私が注目していた変化：** - 体重・体脂肪率の推移 - お腹の調子の変化 - 睡眠の質 - 筋肉痛の出方 - 食事に対する感覚の変化

### 実験の継続性

**長期的な実験テーマ：** - 腸内環境の改善 - むくみの解消 - 睡眠の質向上 - 体脂肪の減少 - 筋力の維持

## この章のまとめ

**習慣化の核心：** 1. **記録は未来の自分への比較対象** - 今の数値は気にしない 2. **2週間サイクルの実験** - 変化を体感して楽しむ 3. **完璧を求めない** - ズボラ歓迎の環境設計 4. **危険な実験は避ける** - 基礎代謝以上のカロリー摂取は必須

**続く仕組みのポイント：** - 体の研究記録として楽しむ - 実験で変化を観察する - 失敗しても自己嫌悪にならない - 核となる習慣は必ず維持 - 規則正しい食生活の基盤は変えない

**実験の安全ルール：** - 最長2週間まで - 基礎代謝以上のカロリー摂取 - 規則正しい食生活のベースは維持 - 極端な制限は禁物

**習慣化の実際：** - 完全禁酒失敗でも継続可能 - お酒を飲んでも体重は減る - 筋トレ動画変更で飽きずに継続 - 規則正しい生活が少し崩れても立て直せる

習慣化を義務ではなく楽しい実験として捉えてください。完璧を求めすぎず、変化を楽しみながら続けることが大切です。調子が悪い日は休んでも大丈夫です。

次の章では、計測と振り返りについて続けるコツをお話ししていきます。

# 第8章　計測と振り返り：続けるコツ

## 導入　過去の自分との比較が全て

振り返ることはとても大切です。今現在ダイエットがうまくいっているかどうかは、過去の自分との比較になります。ですので、食べたものと体重体脂肪はできれば毎日とった方がいいです。そのことに気づいてほしいですね。

挫折したり、リバウンドしてしまうのは、また別の理由で目標体重の問題があるのかと思いますが、この振り返ることが大切というのは、未来の目標に追いつこうとすることではなく、過去の自分と比較して、今の自分の状態を確認していきます。今うまくいっていないなら、要因を考えて調整したり実験したりして生活していきます。

この章では記録と振り返りによって自分の体の状態を予測できるスキルを身につける方法について、私の実体験をもとにお話ししていきます。

## 体重の「波」をどう読むか

### 日々の変動は正常なこと

体重が増えた日は気分が落ち込むというのはよくわかります。ただ、1日2日の上下は誰にでもいつでもありますので普通のことです。体調にもよるかと思いますし、本当に食生活が崩れているかもしれませんが、だから1ヶ月後に振り返るのです。

### 私の実体験から

**12月の記録から：** 「連日の飲み会で、むくみがひどくなって体重が増えた。これから大晦日、元旦でも飲むし、今年は連休が長い。まあ連休が終わったらまた調整してむくみはとろう。」

この記録からわかるように、短期的な体重増加があっても「むくみ」「飲み会」「年末年始」という要因を分析し、「連休が終わったら調整」という対策を考えていました。

### 体重・体調・生活習慣の関連性

例えば、食生活が少し崩れたとします。その時も体重を測っていれば、体重の変化があったのかなかったのかがわかります。食生活を変えてないのに、体重の増減があった場合は、体調の崩れがないか、体調が崩れてなければ痩せていくようなサイクルになったのか、など、体重と体調と生活習慣で体がどうなっているか予測することができるようになります。

**この状態を作れるようになってほしいです。**

## 非体重指標と写真の活用

### 体重以外の重要な指標

体重が落ちているからOK、増えているからNGという考えではなくて、減っているなら今体重が減っていくような体になったということを実感してほしいです。つまりはあまり体重の増減にフォーカスしないで、自分の体の状態を観察して体感することをしてほしいですね。

### 私が観察していた指標

**私の実体験から：**

**体調の変化：** - 「飲んでもお腹の調子が良いこと。まだまだ改善できることはあるものの、少しは健康体になっているんだな。」

**むくみの状態：** - 「むくみさえ取れれば脂肪は減っていくのかもな。」

**食事に対する感覚：** - 「食生活は変わらずこのままだと思います。」

**運動への取り組み：** - 「筋トレ、有酸素運動はしっかり続けることができ」

### 体感できる変化

**私が実感した変化：** - お腹の調子の改善 - むくみの有無 - 睡眠の質 - 食事に対する意識 - 運動の継続性 - 全体的な健康感

## 体脂肪率の正しい解釈

### 測定精度の限界を理解する

体重はほぼほぼ正確に家庭用の体重計でも正確なのですが、体脂肪率に関しては、測定方法がざっくりしているものが多いので、出ている数値はゆるく考えてそれこそ一喜一憂しないでほしいですね。

### 基準として活用する

体重も体脂肪もあくまで基準です。数字に振り回されない為に管理しているということです。数字は振り返りで使っていきましょう。

**重要なポイント：** - 体重：比較的正確 - 体脂肪率：ゆるく考える - 両方とも基準として活用 - 数字に振り回されない - 振り返りで使用する

## 週次レビューの手順テンプレ

### 月単位での振り返りが基本

私の実体験では、月単位での振り返りが有効でした。1年間の記録を見ると、月末にその月の総括をしていることがわかります。

### 実際の振り返り例

**私の12月末の振り返り：** 「1年かけて取り組んだ食生活改善ダイエット。お酒をやめないで、食生活を見直しバランスの良いものを朝昼晩食べ、適度な運動をただただ続けた1年。ダイエットをしながら動画を見て健康のお勉強をしながら自分に合う方法を見つけ、実験しながら過ごしました。」

### 振り返りのポイント

**私が重視していた観点：** 1. **食事の継続性** - 規則正しい食生活ができたか 2. **運動の実践** - 筋トレ・有酸素運動を続けられたか 3. **実験の結果** - 新しい試みの効果はどうだったか 4. **体調の変化** - 健康面での改善はあったか 5. **全体的な満足度** - ストレスなく続けられたか

## 体調サインのメモ習慣

### 具体的な記録項目

これは何度も言っているかもしれませんが、やはりあすけんのようなアプリで体重と体脂肪と朝昼晩の食事の記録ですね。これだけでいいかと思います。

### 私が実際に記録していたもの

**基本的な記録：** - 体重・体脂肪率（あすけん） - 朝昼晩の食事内容（あすけん） - 日記形式での体調・感想

**日記に記録していた体調サイン：** - お腹の調子 - むくみの状態 - 睡眠の質 - 疲労感 - 食事への満足度 - 運動のやりやすさ

## 継続可能な記録習慣の作り方

### 無理のない範囲で継続

毎日記録するのはめんどくさいというのはよくわかります。なので、無理のない範囲で、継続して体重が測れる生活を自分で作っていってください。毎週月曜日からでもいいです。お風呂入る前はやるなど、基本毎日するけど何かの予定でうまくいかなければ次の日など毎日絶対でなくていいです。継続して定期的にやっていただく形でいいです。

### 記録タイミングの見つけ方

アプリを探すことと、記録するタイミングはいつがいいか考えることですかね。

**私の記録タイミング：** - 体重・体脂肪：朝起きてすぐ - 食事記録：食べた直後または夜にまとめて - 日記：夜寝る前

**推奨タイミング例：** - **朝型の人**: 起床後すぐに体重測定、食事は都度記録 - **夜型の人**: 帰宅後に体重測定、食事は夜にまとめて記録 - **不規則勤務**: 決まった時間ではなく、生活リズムに合わせて

## 実際の年間データから学ぶ

### 私の1年間の振り返り

**成功要因の分析：** 「筋トレ、有酸素運動はしっかり続けることができ、健康面では腸活も上手くいって、スタート時より7kg近く落とせたことは良い結果になったと思います。」

**柔軟性の重要性：** 「年間を通して本気でお酒を切るわけでもなく、ジム通いが続かなかったように、ある程度の”ゆるさ”を残すことで逆に息切れせずに済んだとも思います。」

**実験的アプローチの効果：** 「何度も自分に実験を繰り返し、1年通してポジティブになっていたような気がします。」

### データから見える継続のコツ

**私の場合の継続要因：** 1. **完璧を求めない**: お酒は完全にやめない 2. **核となる習慣は維持**: 食事記録は継続 3. **実験で変化を楽しむ**: 様々な試みで飽きない 4. **月単位で振り返り**: 短期的な変動に惑わされない 5. **体調重視**: 体重だけでなく健康感を大切に

## よくある記録の落とし穴

### 数字への依存

体重が落ちているからOK、増えているからNGという考えではなくて、自分の体の状態を観察して体感することをしてほしいですね。

### 体脂肪率への過度な期待

体脂肪率に関しては、測定方法がざっくりしているものが多いので、出ている数値はゆるく考えてそれこそ一喜一憂しないでほしいですね。

### 毎日の変動への過敏反応

1日2日の上下は誰にでもいつでもありますので普通のことです。だから1ヶ月後に振り返るのです。

## 明日からの実践ステップ

### 今日やること

1. **アプリを探す** - あすけんなど記録アプリの選択
2. **記録タイミングを決める** - 自分の生活リズムに合わせて

### 1週間で習慣化すること

1. **体重・体脂肪の記録** - 無理のない範囲で継続
2. **食事の記録** - 朝昼晩の基本的な内容
3. **体調メモ** - 簡単な一言でも

### 1ヶ月後の振り返り

1. **体重の変化の確認** - 1ヶ月前との比較
2. **体調の変化の確認** - 改善点と課題の整理
3. **生活習慣の確認** - 継続できたこと、できなかったこと
4. **次月の調整** - 実験的な取り組みの計画

## この章のまとめ

**計測と振り返りの核心：** 1. **過去の自分との比較** - 未来の目標より過去との比較 2. **1-2日の変動は正常** - 月単位での振り返りが重要 3. **体重・体調・生活習慣の関連性を把握** - 予測スキルの習得 4. **数字は基準として活用** - 振り回されるためではない

**記録の実践ポイント：** - あすけんで体重・体脂肪・食事を記録 - 無理のない範囲で継続 - 毎日絶対でなくても定期的に - 記録タイミングは自分で決める

**体脂肪率の注意点：** - 家庭用測定器は精度に限界 - ゆるく考える - 一喜一憂しない - あくまで基準として活用

**振り返りの方法：** - 月単位での総括 - 体重だけでなく体調・習慣も含める - 実験結果の評価 - 次の調整・実験の計画

**重要なマインド：** - 体の状態を観察・体感する - 数字に振り回されない - 継続可能性を最優先 - 完璧を求めない

記録と振り返りを通じて自分の体の状態を予測できるスキルを身につけてください。数字に一喜一憂せず、長期的な視点で自分の変化を楽しんでください。行き詰まったら、深呼吸して一度視点をリセットしましょう。

次の章では、停滞期について焦らず越える実践方法をお話ししていきます。

# 第9章　停滞期：焦らず越える実践

## 導入　停滞期は新しい実験の合図

停滞期はある人とない人がいるかもしれませんが、もし停滞期を感じた場合、それは新しい実験をしてくださいという合図だと思ってください。焦る必要はありません。期限を設けたダイエットではありませんので焦らず一旦規則正しい食生活ができてたか確認してみてください。健康は維持できていたかも見直してみてください。

今まで順調に痩せていたのに、いつからか痩せなくなってきた。同じ食事運動量でもこれが起こる場合は、その生活で、痩せもしない太りもしない体になったか、健康面の何かが崩れているかだと思います。

この章では停滞期を前向きに捉えて越える実践方法について、私の実体験をもとにお話ししていきます。

## 食事見直しチェックリスト

### 過去の記録との比較が第一歩

まず、食生活は正しく摂れているかを確認してください。体重が減っていた時と同じ食生活が摂れているか確認してください。あすけんでもなんでもいいので過去の記録をみてください。そこに違いが見つかればそれを修正していくというのもいいかもしれません。

### 私の実体験から

**5月の停滞期：** 私の場合、5月に停滞期を感じた記録があります：

「昨日気付いたのだけれど、体重が減ってない。今までと同じ生活をしていたのだけれど、お酒は増えたかもしれないが体重に減少傾向がみられない。ここで止まるのかな。」

振り返ると、お酒の量が知らないうちに増えていたことが要因でした。記録を見返すことで客観的に変化点を見つけることができました。

### チェックポイント

**食事内容の確認：** - カロリー摂取量は減量期と同じか - PFCバランスが崩れていないか - 食事時間の規則性は保たれているか - アルコール摂取量の変化はないか

**記録の活用方法：** - 1ヶ月前の記録と比較する - 体重が減っていた時期の食事パターンを確認 - 変化した点��具体的に洗い出す - 無意識の変化（間食、飲み物など）もチェック

## 睡眠・ストレスの整え直し

### 精神的要因の重要性

精神的なことも大きい要因になるかと思います。このダイエットに限らずストレスを感じることはあるかと思いますので、無理をしなければいけない状況をしっかり認識して意識的に休む事も考えた方がいいですね。

### 私が実感した変化

**睡眠の改善による効果：** 「最近は寝る時にヒーリングミュージックを流してると、なんか寝れる事を発見し、毎日音楽を流しながら寝てます。夜中に起きるのが少なくなった。お腹の調子が良くなったら、睡眠も良くなってきた気がする。」

睡眠の質が改善すると、体調全体が良くなることを実感しました。

### ストレス・睡眠のチェックポイント

**睡眠の質：** - 睡眠時間は確保できているか - 夜中に目が覚める回数は増えていないか - 朝の目覚めはスッキリしているか - 就寝時間は規則正しいか

**ストレス状況：** - 仕事や家庭でのストレスが増えていないか - 無理をしている自覚はないか - リラックスする時間は取れているか - ダイエット自体がストレスになっていないか

## 計画的な一時中断という選択

### 体重維持期間を設ける意味

やりがちかどうかわかりませんが、痩せないからカロリーを極端に減らすことをしてしまうのはあまりよろしくありません。ですのでどうしても不安な人はこれから2、3ヶ月は体重を減らさないで食生活を整える事に専念してもいいかと思います。

### 長期視点の重要性

焦ったり、ストレスや不安を感じてしまう人は、体重が減らないだけで太ってきてるわけではないし、焦ったら痩せるかというもんでもないのでもっと長い目で自分を見るようにしてください。健康的で停滞期の続いてるのは、角度を変えて見ればその体重の体になったということですのでそこからそうカロリーを見直して食生活を変えていけばいいと思います。

### 一時中断の実践方法

**2-3ヶ月間の体重維持期間：** - 現在の体重をキープすることを目標にする - 規則正しい食生活の習慣化に専念 - 健康状態の改善を最優先にする - 極端な制限は一切行わない

**この期間の意味：** - 体がその体重に安定して慣れる - 基礎代謝の低下を防ぐ - 精神的な余裕を取り戻す - 次の減量期への準備期間

## 便通・腸内環境のてこ入れ

### 腸内環境の影響力

私の実体験では、腸内環境の改善が停滞期脱出の鍵になりました。

**イヌリンの発見：** 「10月は整腸剤やイージーファイバーを飲んでいなかったのですが、試しにイヌリンを買ってみました。これが今まで唯一改善しなかったお腹の問題を解決してくれる衝撃的サプリになりました。」

「これ多分イヌリンがあってるのかもしれない。お酒飲んでもなんともないし、とにかくまともなのが良く出る。」

### 腸内環境改善のアプローチ

**私が試した方法：** - 整腸剤の種類を変更（ビオスリー等） - 食物繊維サプリの変更（イージーファイバー→イヌリン） - ヨーグルトとオリゴ糖の組み合わせ - アルコール摂取量の調整

**腸内環境チェックポイント：** - 便通の規則性 - 便の形状や色 - お腹の張りやガスの状況 - 食後の消化感覚

### 実験的アプローチの重要性

睡眠不足や腸活がうまくいっていないなど体を見直してみてください。健康面は大丈夫という人は、なりたい体重からカロリー量の設定を見直してみてください。ここでもポイントは無理はしないということと、なりたい体重をかけ離れたものにしない事です。

## 危険な停滞期対策への警告

### やってはいけない対処法

**極端なカロリー制限：** - 基礎代謝を下回るカロリー制限 - 1日1000kcal以下の制限 - 完全断食（意図的なファスティング以外） - 特定の栄養素の完全カット

**精神的に有害な対応：** - 毎日の体重変動に一喜一憂 - 完璧主義的な食事制限 - 運動量の急激な増加 - ストレスを無視した継続

### 健康を優先する判断

健康でなければまず健康になりましょう。不健康のまま減量してもあまりよろしくないかと思います。

**健康状態の確認項目：** - 疲労感や倦怠感はないか - 睡眠の質は保たれているか - 食事が楽しめているか - 精神的な余裕はあるか

## 私の停滞期体験データ

### 5月の停滞とその後の対応

**5月の状況：** - 体重：63kg台で停滞 - 原因：アルコール摂取量の増加 - 対応：6月の完全禁酒実験を決意

**6月の禁酒実験結果：** - 体重：60.6kg（-4.2kg） - 効果：「体の余分な水分が蒸発するように抜けていった」 - むくみの大幅改善

### 10月の停滞期とイヌリンの発見

**10月の状況：** 「10月はあっという間の早さで終わった。体重は減少傾向な感じではあるものの、そんなに減ったと言う程でもないかな。」

**解決策の発見：** - イヌリンによる腸内環境の劇的改善 - 睡眠の質向上 - ストレス軽減効果

### 停滞期からの学び

**私の場合の停滞期脱出要因：** 1. 記録による客観的な現状把握 2. 健康面の総合的な見直し 3. 新しいサプリメント（イヌリン）の発見 4. 完璧を求めない柔軟なアプローチ

## 明日からの実践ステップ

### 今日やること

食生活と健康を見直すところを最初にした方がいいですね。

**具体的なアクション：** 1. **過去1ヶ月の食事記録を確認** 2. **体重減少期との比較** 3. **健康状態のセルフチェック**

### 1週間で見直すこと

**段階的チェックリスト：** 1. **食生活記録の確認** - 量、内容、タイミング 2. **健康状態の見直し** - 睡眠、ストレス、腸内環境 3. **カロリー設定の調整** - 必要に応じて微調整

### 1ヶ月後の目標

**方向性の決定：** - 体重維持期間を設けるか - 緩やかな減量を続けるか - 健康改善に専念するか

## この章のまとめ

**停滞期の心構え：** 1. **新しい実験の合図として捉える** - 焦る必要はない 2. **体重が減らない≠太っている** - 長期視点で見る 3. **健康優先の判断** - 不健康のまま減量しない

**実践的なアプローチ：** 1. **過去の記録との比較** - 客観的な現状把握 2. **健康面の総合見直し** - 睡眠、ストレス、腸内環境 3. **柔軟な期間設定** - 2-3ヶ月の体重維持期間も選択肢

**避けるべき対応：** - 極端なカロリー制限 - 急激な運動量増加 - 完璧主義的なアプローチ - 精神的ストレスの無視

**重要なポイント：** - 停滞期は体が新しい体重に適応した証拠 - 健康状態が最優先 - 記録による客観的な分析が重要 - 実験的アプローチで解決策を見つける

停滞期を「失敗」ではなく「新しいステップ」として捉えてください。焦らず、健康を最優先に、長期的な視点で取り組むことが大切です。必要なら一度立ち止まり、整え直してから進みましょう。

次の章では、外食やコンビニ食での実践的な対応方法をお話ししていきます。

# 第10章　応用：外食・旅行・繁忙期対応

## 導入　規則正しい食生活が全ての基礎

やはり、規則正しい食生活を普段からしていることです。全ての基礎はここにあります。

この基礎ができているから、旅行や繁忙期など崩れても良いです。また基本的な生活に戻れば体重が増えていくという事にはなりません。思いっきり旅行や飲み会を楽しんでください。

繁忙期や旅行などは必ずありますので、その時のために、普段から整った体をキープする事をして下さい。

この章では特殊な状況でも安心して過ごせる方法について、私の実体験をもとにお話ししていきます。ころも式の応用フェーズとして、日常から離れる場面でも軸を崩さないための考え方と調整術をまとめました。

## 外食選択の1日トータル思考

### 好きなものを食べて調整する考え方

食事選択は特に気にしていなかったですね。昼の外食なら朝と夜で調整しますので好きなものを食べていました。カロリーやPFCは1日トータルで計算しますので、外食しているんだから好きなもの食べた方がいいと思います。

### 私の外食実体験

**私が実際に食べていたもの：**

**とんかつ屋での体験：** 「昨日はよくいくとんかつ屋さんでヒレカツいっぱい食べてきた。お腹いっぱいになったので、ちゃんと1日のカロリーを調整しました。」

**家系ラーメンでの体験：** 「昨日は飲んだ帰りに家系ラーメンを食べてみた。久しぶりに食べたら美味しかった。そしてダメージが大きかった。」

**焼肉での体験：** 「昨日はいつも行ってる焼肉屋さんへ行きました。牛タンうまかったな。最近は昼食や夕食で鶏肉を多めにして、タンパク質をしっかりとるよう心がけています。」

### 1日調整法の実践

**外食時の基本的な流れ：** 1. 外食では好きなものを食べる 2. 総カロリーとPFCを意識する 3. 朝食・夕食で調整する 4. 翌日は通常の食生活に戻る

**調整の具体例：** - 昼に焼肉を食べた場合：朝と夜の脂質を控えめに - 夜にラーメンを食べた場合：翌日の炭水化物を調整 - カロリーオーバーした場合：翌日の総カロリーで微調整

## 旅行・出張での現実的管理

### 旅行時の楽しみ方

旅行や飲み会が特殊な状況だとは思いませんが、これ以外にも崩れてしまう時は多々ありますので、今までしてきた食生活を続けていけば良いかと思います。

### 私の出雲旅行体験

「出雲に釣り旅行。船に乗って沖にいき、鯛やらヒラマサやら鯖、イカ等色々釣れて楽しかったな。私は生魚が得意ではないので、代わりにビール飲んでました。野湯にも行って川沿いの無料の温泉にも浸かってきました。自然の中はよかったなあ。帰ったらまたカレーとおにぎりとプロテインの生活に戻りましょう。」

**福島温泉旅行の記録：** 「先週末は福島に行ってきました。温泉に入りまくって、体を温められたのは良かった。食事を沢山食べたので、飲みすぎずに済んだ。やっぱり温泉はいいね。リラックスできた。」

### 出張時の最低限管理

長期の繁忙期でも出張でも食事は摂りますので、その中で無理なくできるだけ自分の総摂取カロリーとPFCバランスを見ながら生活していけばいいかと思います。

**出張時のポイント：** - 食事は必ず摂る - 総摂取カロリーを意識 - PFCバランスを可能な範囲で維持 - 完璧を求めすぎない

**具体的な対応例：** - コンビニでおにぎり＋サラダチキン＋サラダの組み合わせ - 定食屋でバランスの取れたメニューを選択 - ビジネスホテルの朝食バイキングでたんぱく質重視 - 長期滞在時は近くのスーパーを活用

## 飲酒との上手な距離感

### アルコール管理の現実的アプローチ

飲酒については、私も飲酒しながらこのダイエットしていましたので、飲まないに越した事はないですが、管理しながらアルコールを摂取していけばいいと思います。

### お酒の種類より全体管理

また、お酒の種類によってカロリーが違うからこれは飲んでもいいとかはあまり考えない方が良いのかなと私は思います。お酒のカロリーの話もあるのですが、おつまみのカロリーもあります。

**重要なポイント：** - お酒の種類で選ばない - おつまみも含めて全体で考える - 1日の総カロリー内で管理 - 完全禁酒を目指さない

### アルコールの代謝への影響

アルコールに関しては、肝臓からすれば毒ですのでまず解毒からしていくと言われています。代謝の順番が変わってしまいますので、整った体を崩してしまう要因になりますね。

**代謝順番の変化：** 1. 通常：糖質→脂質→たんぱく質 2. 飲酒時：アルコール解毒→糖質→脂質→たんぱく質

### 私の飲酒管理実体験

**6月の完全禁酒実験：** 「6月入って10日たったけど、『お酒飲みたい衝動』がない。こんなもんかねえ。。飲んでないからといってそこまで睡眠が良くなったとか、むくみ取れたとかの実感はまだないな。」

**その後の現実的管理：** 「何も考えずに生活していると、やっぱり飲むな。でも今までと違うことは飲んでもお腹の調子が良いこと。まだまだ改善できる事はあるものの、少しは健康体になっているんだな。」

## 年末年始・忘年会シーズン対応

### 連続飲み会への対応

私の年末の実体験：

「本当に飲みにいく機会が多い。第1回忘年会ということで、焼肉に行った。飲んで食べたらちょっとまたむくんできたな。まあこれから年末だし少しは抑えながらみていこうと思います。」

「連日の飲み会で、むくみがひどくなって体重が増えた。これから大晦日、元旦でも飲むし、今年は連休が長い。まあ連休が終わったらまた調整してむくみはとろう。」

### 一時的な体重増加への対応

**重要な考え方：** - むくみによる一時的な増加は正常 - 脂肪が増えたわけではない - 連休明けに調整すれば元に戻る - 慌てる必要はない

**年末年始の実践ポイント：** - 楽しむ時は思いっきり楽しむ - 罪悪感を持たない - むくみは一時的と理解する - 連休明けから通常の食生活に戻す

## 家族・職場での現実的対応

### 環境に合わせた柔軟性

家族の食事や職場の付き合いも、外食や旅行と同じく柔軟に対応します。

**私の職場での昼食パターン：** 「会社に行って11時になったら高カカオチョコを2つとさつまいも。12時になったら家から持ってきた、ヨーグルトにプロテイン入れたやつを食べます。13時になったらおにぎりとサバの塩焼きとゆで卵とゆでたささみ一本とワカメスープを飲んで最後にバナナで終了。」

### 環境制約下でのPFC管理

**職場での工夫：** - 自分で持参できるものは持参 - コンビニを活用してPFCバランス調整 - 会社の食堂でもバランスを意識 - 時間の制約内で最適な選択

**家族との食事：** - 基本は家族に合わせる - 量で調整する - 不足分は他の食事で補う - 無理に特別メニューを求めない

## 1年間の実践データ

### 外食を楽しみながらの結果

私の1年間で食べた好きなもの： 「この1年、焼肉、とんかつ、家系ラーメン、松屋の牛丼と豚汁等、好きなものは結構食べられたな。立ち食い蕎麦はもっと食べたかったな。ビールは完全に無くそうとも思ってなかったから、完全に制限したものもないし、辛いと思った事は1つもなかった気がする。」

### 実際の体重変化

**最終結果：** - 体重：66.6kg → 59.3kg（-7.3kg） - 体脂肪率：18.6% → 15.8%（-2.8%）

**重要な実感：** 「もうこのダイエットは終わるけど、食生活は変わらずこのままだと思います。という事は、むくみさえ取れれば脂肪は減っていくのかもな。」

## よくある心配事への回答

### Q: 外食や飲み会が多すぎて管理できない

A: 完璧な管理は不要です。1日トータルで調整し、翌日から通常の食生活に戻せば問題ありません。

### Q: 出張先でPFCバランスが取れない

A: 可能な範囲で意識するだけで十分です。コンビニや定食屋を活用すればある程度は調整できます。

### Q: 家族に合わせると自分の食事管理ができない

A: 量で調整したり、不足分を他の食事で補ったりして、無理のない範囲で対応してください。

### Q: 旅行から帰ったら体重が大幅に増えている

A: ほとんどがむくみによる一時的な増加です。通常の食生活に戻れば自然に元に戻ります。

## 明日からの実践方針

### 今日確認すること

普段から整った体をキープできているかを確認してください。これが全ての応用の基礎になります。

### 今後の特殊な状況への準備

**外食・旅行前：** - 普段の食生活を確認 - 1日調整法を理解 - 罪悪感を持たない心構え

**外食・旅行中：** - 思いっきり楽しむ - 総カロリーとPFCを意識（できる範囲で） - 完璧を求めない

**外食・旅行後：** - すぐに通常の食生活に戻す - むくみは一時的と理解 - 慌てて極端な制限をしない

## この章のまとめ

**基本的な考え方：** 1. **規則正しい食生活が全ての基礎** - 普段の整った体があるから特殊な状況でも大丈夫 2. **思いっきり楽しんで良い** - 罪悪感を持たずに外食や旅行を満喫 3. **1日トータルで調整** - 完璧でなくても全体のバランスで考える

**外食・旅行での実践：** - 好きなものを食べて朝夜で調整 - お酒も含めて全体で管理 - むくみは一時的な現象と理解 - 翌日から通常の食生活に戻す

**飲酒との付き合い方：** - お酒の種類より全体管理 - おつまみも含めて考える - 代謝への影響を理解 - 完全禁酒でなく管理しながら摂取

**長期的な視点：** - 特殊な状況は必ずある - 普段の基礎があれば問題ない - 柔軟性と継続性のバランス - 健康的な体の維持が最優先

外食や旅行を我慢するのではなく、思いっきり楽しめる体制を普段から作っておくことが大切です。基礎ができていれば、特殊な状況を恐れる必要はありません。余裕を持って調整できるよう、日常の土台を整えておきましょう。

次の章では、家族や仕事環境に合わせた現実的な解決方法をお話ししていきます。

# 第11章　家族・仕事に合わせた現実解

## 導入　理想を現実に合わせて調整する

自分の生活にあったダイエット方法を見つけて欲しいですね。また、最初に決めた事を守り続けるのではなくて、やりながら調整しながら無理なくできるスタイルにしていけばいいと思います。

理想通りにできないと思ってるなら、理想を変えて下さい。何ならできるか考える事から始めてみましょう。

今までの生活習慣だから今の体になっているわけで、生活習慣を変えていかないと変化はないという事です。何度も言っていますが、どうしてもやる方法がない、というので終わらせるのではなくて、何かやってみてこれは失敗だったな、次はこれしてみようとやり続ける事がポイントです。変わらなければ変わりません。

この章では家族や仕事の制約がある中でも実践できる現実的な解決方法について、私の実体験をもとにお話ししていきます。ころも式の環境調整フェーズとして、外部要因と折り合いをつけながら土台を維持する工夫を整理しました。

## 食事を作ってもらう立場の工夫

### 与えられた食事での管理法

これは、非常に大きなところで、ご結婚されていて家族の食事を自分で作っている方は、ある意味自分で調節できるところはあるのですが、食事を作ってもらっている男性の方は、作っていただいた食事を1日の摂取カロリー、PFCバランスの中に入れて考えてやっていくことになります。

### 計測から始める管理

今までの与えられたものだけとっていくのと与えられたものを自分で調べて自分の食生活を知るという事も管理の中に入ると思います。

**基本的なアプローチ：** 1. まず与えられた食事のカロリー・PFCを調べる 2. 1日トータルでの過不足を把握する 3. 他の食事で調整する 4. 少しずつ改善を提案する

### 自発的要素を取り入れる

自分で家族の食事を作ることにチャレンジしてもいいと思いますし、ただ間食をなくすだけでも大きな変化です。

素直にこういうダイエットを今してると言えばいいのではないでしょうか。働いている人で朝昼晩食事を作ってもらっている人がいるなら、朝は自分で作るようにするとか、昼のお弁当は自分で作るとか、お願いばかりではなく自発的な要素を入れるとうまくいくのではないでしょうか。

**具体的な自発的アプローチ：** - 朝食は自分で作る - お弁当は自分で準備する - 間食の管理は完全に自分でする - 足りない栄養素はサプリメントで補う

### 私の職場での実践例

私の場合の会社での昼食管理： 「会社の昼は、11時にカカオ80%のチョコ2つ、レンチンしたさつまいも100g。12時になったらプロテイン入りヨーグルト。13時になったらおにぎり、サバの塩焼き、茹でささみ、ワカメスープ、バナナ。」

**ポイント：** - 持参できるものは自分で準備 - 時間を分けて摂取 - PFCバランスを意識した組み合わせ - 毎日同じパターンで習慣化

## 不規則勤務者の2食制対応

### 規則正しさの再定義

規則正しい食生活と言っていますが、1日の中で毎食同じ時間にできていれば規則正しい食生活としています。ですので、朝4時に朝ごはんをとっても、夜12時に夜ご飯を食べてもその人の生活リズムがそれにあっているのならOKです。

### 夜勤者への対応策

ただ毎日残業時間が違うので夜ご飯を食べる時間が毎日違うというのであれば、そこは考えなければいけませんね。どうしても夜の時間が決まった時間にならないという人であれば、1日2食にするとか、残業しながらでも食べられる軽いものを夜ご飯に決めておくとか自分にあった方法を探してみて下さい。

### 私の早朝勤務での実践

私の勤務時間は特殊で、「勤務時間は7時から16時の朝早い勤務時間になっております。ですので、朝4時に起きて就寝は22時位の朝方生活。休日も4時起きです。」

**この生活リズムでの食事パターン：** - ��4時起床後：カレーライス - 会社での昼食：複数回に分けて摂取 - 夕方帰宅後：軽めの夕食 - 22時就寝

**不規則勤務者への提案：**

**夜勤の場合：** - 出勤前に主食を摂る - 勤務中に軽い食事 - 帰宅後に最後の食事 - 睡眠前3時間は食事を控える

**残業が多い場合：** - 朝昼はしっかりと摂る - 残業用の軽食を準備 - 帰宅が遅い日は消化の良いものに - 翌日の朝食で調整

## 時間制約下でのPFC管理

### 忙しい朝の対応

朝時間がない場合の工夫：

**私の朝食パターン：** 朝はいつものカレーにリンゴ酢とブロッコリースプラウトとプロテイン。自作したヨーグルトにオリゴ糖を入れて朝食終了。

**時短朝食の提案：** - 前日夜に準備できるもの - プロテイン＋果物の組み合わせ - おにぎり＋ゆで卵の準備 - 作り置きカレーやスープ

### 職場での分割摂取

私の職場での分割パターン： 「11時になったら高カカオチョコを2つとさつまいも。12時になったら家から持ってきた、ヨーグルトにプロテイン入れたやつを食べます。13時になったらおにぎりとサバの塩焼きとゆで卵とゆでたささみ一本とワカメスープを飲んで最後にバナナで終了。」

**分割摂取のメリット：** - 血糖値の安定 - 集中力の維持 - 消化負担の軽減 - PFCバランスの調整が容易

## 家族への協力依頼の方法

### コミュニケーションの基本

人間関係は個々に異なるので具体的な事は言えませんが、素直にこういうダイエットを今してると言えばいいのではないでしょうか。

### 段階的なアプローチ

**第1段階：理解を求める** - 健康のための取り組みと説明 - 無理な要求はしないことを約束 - 自分でできることは自分でやることを宣言

**第2段階：小さな変化から** - 間食の管理 - 朝食の自炊 - お弁当の準備

**第3段階：協力的な関係性** - 家族も健康に興味を持ってもらう - 一緒に楽しめる要素を見つける - 感謝を忘れずに伝える

### 家族への配慮ポイント

**やってはいけないこと：** - 家族の食事に文句を言う - 自分だけ特別扱いを要求 - 家族に制限を強要する - 食事の時間を変えるよう要求

**良いアプローチ：** - 自分の分は自分で管理 - 家族の食事は感謝して受け取る - 不足分は他で補う - 家族の健康も気遣う

## 職場環境での実践工夫

### 同僚との付き合い

職場での飲み会や食事会も、外食と同じく楽しみながら参加します。

**私の職場での体験：** お酒を飲む機会が多い職場でも、1日トータルで調整することで管理していました。

### 職場での食事環境

**社食がある場合：** - メニュー選択でPFCバランス調整 - 量の調整 - サラダバーの活用 - 汁物でお腹を満たす工夫

**コンビニ利用の場合：** - おにぎり＋サラダチキン＋サラダの組み合わせ - PFCバランスを意識した商品選択 - 栄養成分表示の活用

### デスクワーク対応

**間食の管理：** - 高カカオチョコレート - ナッツ類 - プロテインバー - 血糖値を安定させる食品

## 長期出張・単身赴任対応

### 基本的な考え方

どうしても夜の時間が決まった時間にならないという人であれば、1日2食にするとか、残業しながらでも食べられる軽いものを夜ご飯に決めておくとか自分にあった方法を探してみて下さい。

### 単身赴任での工夫

**準備段階：** - 近くのスーパー・コンビニの確認 - 簡単な調理器具の準備 - 冷凍食品の活用方法 - 栄養補助食品の準備

**実践段階：** - 基本的な食材のローテーション - 作り置きできるメニューの活用 - 外食とのバランス - 地元の食材での新しい発見

## 失敗からの立て直し方法

### 試行錯誤の重要性

何かやってみてこれは失敗だったな、次はこれしてみようとやり続ける事がポイントです。変わらなければ変わりません。

### 私の試行錯誤例

**朝食時間の調整：** 最初は普通の時間帯での朝食を考えていましたが、4時起床の生活リズムに合わせて朝4時の朝食に変更しました。

**昼食の分割摂取：** 最初は12時に一度に食べていましたが、血糖値の安定と集中力維持のために分割摂取に変更しました。

**夕食の軽量化：** 体重減少を促進するために、夕食を味噌汁とプロテインに変更する実験も行いました。

### 失敗パターンとその対処

**よくある失敗：** - 完璧を求めすぎる - 家族に負担をかけすぎる - 環境を無視した理想を追求 - 継続性を考えない計画

**対処方法：** - 小さな変化から始める - 環境に合わせて調整 - 失敗を学習機会と捉える - 柔軟性を保つ

## 明日からの実践ステップ

### 今日やること

理想通りにできないと思ってるなら、理想を変えて下さい。何ならできるか考える事から始めてみましょう。

**具体的なアクション：** 1. 現在の環境制約を書き出す 2. その中で変えられることを探す 3. 1つだけ小さな変化を決める

### 1週間で試すこと

**食事面：** - 与えられた食事のカロリー・PFC調査 - 間食の見直し - 自分でできる食事の準備

**時間面：** - 食事時間の記録 - 規則正しい時間の確立 - 準備時間の短縮工夫

### 1ヶ月後の目標

**達成したい状態：** - 環境に合わせた自分なりのパターン確立 - 家族・職場との良好な関係維持 - 無理のない継続可能な方法の発見

## この章のまとめ

**基本的な考え方：** 1. **理想を現実に合わせて調整** - 完璧を求めず、環境に応じた最善を見つける 2. **食生活習慣の変化が必須** - 今の習慣が今の体を作っている 3. **自発的要素を取り入れる** - お願いばかりでなく自分でできることを増やす

**食事管理の実践：** - 与えられた食事もカロリー・PFCを調査 - 不足分は他の食事や間食で調整 - 持参できるものは自分で準備 - 分割摂取で血糖値を安定化

**時間制約への対応：** - 規則正しさは時間帯でなく一定性 - 不規則勤務なら2食制も選択肢 - 職場での分割摂取を活用 - 準備時間の工夫で効率化

**人間関係の配慮：** - 家族には素直に説明 - 負担をかけない自立的アプローチ - 協力を求める前に自分でできることを - 感謝の気持ちを忘れない

**継続のコツ：** - 試行錯誤を恐れない - 失敗から学んで調整 - 小さな変化から始める - 環境に合わせて柔軟に対応

制約があるからできないのではなく、制約の中で何ができるかを考えることが大切です。完璧でなくても、継続できる方法を見つけてください。できる範囲で工夫を積み重ねていきましょう。

次の章では、体重維持とリバウンド防止について、長期的な管理方法をお話ししていきます。

# 第12章　達成後：体重キープ戦略の基本

## 導入　このダイエットに終わりはない

このダイエットは長期でやっていくものなので、ある意味体重をキープしながら平均体重に持っていくダイエットです。このダイエットで平均体重になったのなら、そのままの生活をしていれば維持できます。

このダイエットに終わりはないです。終わりがあるとすれば健康維持のための管理をやめた時です。せっかく時間かけて健康的な体になったのにまた元の体に戻したいと思う人いるのでしょうかね？

このダイエットで目標体重に達成してるならもう心構えも楽しみ方をわかっていると思いますので、そのまま引き続き生活をしていけばいいと思います。

この章では目標達成後の長期的な視点での健康管理について、私の実体験をもとにお話ししていきます。

## 達成者はもう答えを持っている

### あなたはすでに方法を知っている

達成しているので、この先続けていけるかどうかはもう十分わかってると思います。続けていけないなら、続けていける方法を考えて下さい。今まで何年もかけてやってきた事ですので。

油断や気の緩みが具体的にどういう事を指してるかわかりませんが、このダイエットを達成しているなら、多少崩れたりイレギュラーな事が起こっても戻し方はわかっているでしょう。

### 私の達成実感と維持期の考え方

**9月の達成感の記録：** 「体重も60〜61kgを推移している状況が続き、ある意味現状維持。むくみもない事から特にダイエットをしている感覚もなく、いつの間にかすでに達成感を感じはじめていました。今後はこれくらいの食生活のリズムでいけばいいのかなと思いつつも」

**11月の安定期の実感：** 「もうこの頃になると当初のお酒を控えながら体重も落とす、と言う事がある程度できた感がでてしまい、控えると言いながら普通に飲んでましたね。」

### 自信を持って継続する

あなたは既に： - 食事管理の方法を身につけている - 崩れても戻す方法を知っている - 自分の体の変化を理解している - 継続可能な生活パターンを確立している

**重要なポイント：** 新しい戦略は必要ありません。今までやってきたことを続けるだけです。

## 維持カロリーの考え方

### 基本設定は変更不要

同じでいいです。このダイエットに終わりはないです。

私の1年間の実体験でも、維持期に入っても基本的なカロリー設定やPFCバランスは変更しませんでした。

**維持期でも同じ設定を継続：** - 摂取カロリー：1800-1900kcal - PFCバランス：3:1:6 - 食事時間：規則正しい3食 - 運動習慣：週2回の筋トレ＋有酸素運動

### 健康管理としての継続

私の最終的な考え方： 「もうこのダイエットは終わるけど、食生活は変わらずこのままだと思います。という事は、むくみさえ取れれば脂肪は減っていくのかもな。そうなると来年はもっとカロリー取らないといけないのかな。来年は体重より健康について色々実験していこうかな。」

**終わりのない健康管理：** - 体重維持は結果であり、目的は健康 - 食生活改善は一生涯の習慣 - 実験的アプローチは継続 - 健康面でのさらなる改善を目指す

## 多少の崩れは想定内

### 崩れても戻す方法を知っている

どうしてもスイーツをもっと食べたいというのであれば、自分で管理しながら食べて良いと思います。それでまた太ったならご自身で元に戻す方法はもうわかっているので戻せばいいのかと思います。

### 私の年末年始の実例

**12月の忘年会シーズン：** 「本当に飲みにいく機会が多い。第1回忘年会ということで、焼肉に行った。飲んで食べたらちょっとまたむくんできたな。まあこれから年末だし少しは抑えながらみていこうと思います。」

「連日の飲み会で、むくみがひどくなって体重が増えた。これから大晦日、元旦でも飲むし、今年は連休が長い。まあ連休が終わったらまた調整してむくみはとろう。」

### 冷静な対処法

**私の対応パターン：** 1. むくみは一時的と理解 2. 連休明けに調整することを計画 3. 慌てずに基本の食生活に戻る 4. 長期的な視点を保つ

**重要な心構え：** - 完璧を求めない - 一時的な変化に動じない - 戻し方を知っているという自信 - 楽しむ時は思いっきり楽しむ

## 実験的アプローチの継続

### 健康への探究心を保つ

「来年は体重より健康について色々実験していこうかな。」

達成後も実験的アプローチを続けることで： - 飽きることなく継続できる - さらなる健康改善が期待できる - 新しい発見や学びがある - モチベーションが維持される

### 私の継続的実験例

**腸内環境の改善：** - 整腸剤の種類変更（ビオスリー等） - イヌリンの発見と継続 - ヨーグルトとオリゴ糖の組み合わせ

**睡眠の質向上：** - ヒーリングミュージックの活用 - 就寝前のストレッチ - 自律神経の調整

**運動習慣の調整：** - 有酸素運動時間の変更（30分→60分） - 筋トレ動画の変更で飽き防止 - 空腹時ウォーキングの実験

## ゆるさを残す重要性

### 完璧主義の回避

私の1年間の総評： 「年間を通して本気でお酒を切るわけでもなく、ジム通いが続かなかったように、ある程度の”ゆるさ”を残すことで逆に息切れせずに済んだとも思います。好きな物は食べましたし、こんな食生活でも食生活の管理をすれば体重は落ちるのですね。」

### 柔軟性が継続の鍵

**ゆるさのメリット：** - 息切れしない継続性 - ストレスの軽減 - 人生の楽しみを失わない - 長期的な成功につながる

**私が守らなかったもの：** - 完全禁酒（6月以外は飲酒継続） - ジム通い（1ヶ月半で退会） - 完璧な食事制限（好きなものは食べた）

それでも成功した理由： - 核となる習慣は維持 - 調整と実験を継続 - 長期的視点を保持 - 楽しみながら継続

## 一生涯の健康管理として

### 終わりのない取り組み

このダイエットは「ダイエット」ではなく、「健康的な生活習慣」です。

**私の最終的な理解：** 「ダイエットの終わりがないのでリバウンドもしません。お酒はやめない、好きなものは食べる、体重は減る。すごいですよね。」

### 人生の一部として定着

**定着した習慣：** - 規則正しい3食 - カロリー・PFCの意識 - 定期的な運動 - 体調の観察と調整 - 実験的な改善アプローチ

**変わらない楽しみ：** - 外食や飲み会 - 好きな食べ物 - お酒（適度に） - 旅行やイベント

## 次世代への影響

### モチベーション提供者として

「今現在ダイエットを頑張ってる人がこれを見て、私ならもっとできると思い、モチベーションアップに繋がってくれれば幸いです。辛いと思うことがあるなら、我慢せず他で調整できないか考えて、自分に実験してみてください。それの繰り返しです。」

### 実体験の価値

あなたの成功体験は： - 同じ悩みを持つ人への希望 - 現実的な方法論の証明 - 完璧でなくても成功できる実例 - 継続可能性の重要性を示す証拠

## 明日からの心構え

### 達成者としての自信

1. **あなたは既に答えを知っている**
2. **同じ生活を続ければ維持できる**
3. **崩れても戻し方がわかっている**
4. **新しい戦略は必要ない**

### 長期的な視点の維持

**重要なマインド：** - これは一生涯の健康管理 - 完璧を求めない - 楽しみながら継続 - 実験的アプローチを保つ - ゆるさを残して息切れしない

### 継続のための環境整備

**日常的な習慣：** - 食事記録（必要に応じて） - 体重測定（頻度は自由） - 運動習慣（無理のない範囲） - 体調観察（変化への敏感さ）

## この章のまとめ

**達成後の基本認識：** 1. **このダイエットに終わりはない** - 健康維持のための一生涯の取り組み 2. **達成者は既に答えを持っている** - 新しい戦略は不要、継続するだけ 3. **同じ設定で維持可能** - カロリー・PFCバランスは変更不要

**維持のポイント：** - 同じ生活を続ければ維持できる - 崩れても戻し方を知っている - 多少の変動は想定内 - 完璧を求めない柔軟性が重要

**長期継続の秘訣：** - ゆるさを残して息切れしない - 実験的アプローチで飽きない - 健康管理として捉える - 楽しみながら継続

**重要なメッセージ：** - あなたは既に成功している - 方法を知っているから継続できる - 健康的な体を維持する価値は大きい - 次世代への良い影響も期待できる

目標を達成したあなたはもう十分な知識と経験を持っています。自信を持って、楽しみながら健康的な生活を継続してください。無理はしないでください。

# おわりに

ここまで読み進めてくださり、ありがとうございます。ころも式のダイエットは「短期集中で結果を出すメソッド」ではなく、これからの生活を整えるためのフィールドノートです。食事・運動・記録・振り返りを行き来しながら試行錯誤することこそ、あなたの体を最適化する唯一の近道だと信じています。

本書は読み終えた瞬間から価値が落ちるものではありません。ひと月後、半年後、停滞した時、生活が変わった時にもう一度開き、必要な章だけを読み返してみてください。そこに書き込んだ記録や気づきこそが、次の一歩を導いてくれます。

## 次に取るべき小さな一歩

* この1週間で最も整えたい生活リズムを1つだけ決める
* 体と心の変化を感じた瞬間をメモに残す
* 誰かに成果を語ることで、自分の言葉をアップデートする

あなたの体験が、次に悩んでいる誰かの希望になります。どうか楽しみながら、自分の体を研究し続けてください。無理はしないで、でも諦めないで。これからも一緒にアップデートしていきましょう。