

Bさん向け：食習慣を見直すためのヒントと食事プラン（案）

こんにちは。この資料は、ご自身の食習慣をより深く理解し、お菓子の過食とうまく付き合いながら、健康的で満足のいく食生活を築くためのヒントをまとめたものです。「こうしなければならない」というルールではなく、ご自身の体と心に合う方法を見つけるための「地図」として、娘さんとの会話のきっかけとしてもご活用ください。

1. 食事を「機能」で分けてみよう

私たちは日々、様々な理由で食事をしています。お腹を満たすため、元気に活動するため、心を癒すため。ここでは、食事を4つの「機能」に分けて、それぞれの役割と付き合い方を考えてみましょう。

食事の分類	役割と特徴	付き合い方のヒント
① 高機能健康食	心と体のベースを作る食事 栄養バランスが良く、体を健康に保ち、安定したエネルギーをくれます。満腹感が続きやすいのも特徴です。	毎日の食事の基本にしたい食事です。この食事を軸にすることで、心と体が安定します。
② 高機能満足食	特別な日や心のご褒美になる食事 栄養価も高いですが、脂質やカロリーも比較的高めで、満足感が非常に高い食事です。	週末やお祝い事など、特別な時に楽しむのにぴったりです。計画的に取り入れることで、満足感を得ながら健康管理ができます。
③ 高機能減量食	体脂肪を減らすことに特化した食事 たんぱく質と食物繊維が豊富で、脂質や糖質は控えめ。カロリーを抑えながらも、栄養と満腹感を確保します。	体重や体脂肪を少し減らしたい、体を軽くしたい、という時に集中して取り入れると効果的です。

食事の分類	役割と特徴	付き合い方のヒント
④ ギルティブレンダー	心を癒すための「お楽しみ」 ケーキやスナック菓子など、栄養価は低いですが、心をほっとさせたり、ストレスを和らげたりする役割があります。	「絶対ダメ」と禁止するのではなく、「いつ、どれくらい食べるか」を自分で決めて、罪悪感なく楽しむのがコツです。

2. 食事プラン具体例

上記の食事分類に基づいた、1日の食事プランの例を3つご紹介します。

プランA：「高機能健康食」プラン（心と体を安定させる基本の食事）

食事	メニュー例
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・ オートミール（50g）に、ミックスナッツ（15g）と季節のフルーツ（りんご1/4個など）を乗せて ・ 無糖のギリシャヨーグルト
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 玄米ごはん（120g） ・ 鶏むね肉と彩り野菜のグリル（パプリカ、ブロッコリーなど） ・ わかめと豆腐の味噌汁
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 焼き鮭（一切れ） ・ ひじきの煮物 ・ きのことたっぷりのすまし汁 ・ 冷奴
間食	<ul style="list-style-type: none"> ・ リンゴ 1/2個 と チーズ

プランB：「高機能減量食」プラン（体を軽くしたい時の集中食事）

食事	メニュー例
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 卵白3つ分のスクランブルエッグとほうれん草ソテー ・ グレープフルーツ 1/2個

食事	メニュー例
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 具沢山のレンズ豆スープ（人参、玉ねぎ、セロリなど） ・ グリーンサラダ（ノンオイルドレッシング）
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・ タラの蒸し料理（香味野菜と一緒に） ・ こんにゃくと根菜の煮物
間食	<ul style="list-style-type: none"> ・ プロテインシェイク（20g） または 素焼きのアーモンド（10粒）

プランC：「高機能満足食」プラン（週末のご褒美食事）

食事	メニュー例
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全粒粉パンケーキ（2枚） に、たっぷりのベリーと少量のメイプルシロップ ・ 無糖のカフェラテ
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 手作りハンバーガー（赤身肉のパティ、全粒粉バンズ、野菜たっぷり） ・ フライドポテトの代わりに、オーブンで焼いたローズマリー風味のポテト
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 牛ヒレステーキ（120g） ・ 付け合わせに焼き野菜（アスパラ、マッシュルーム）と、少量のマッシュポテト
間食	<ul style="list-style-type: none"> ・ カカオ70%以上のダークチョコレート（2かけ） とハーブティー

3. 「お菓子が食べたい！」と思ったときのヒント

過食の背景には、血糖値の乱高下や、心の疲れが隠れていることがあります。

1. **まずは一杯の温かいお茶を：**シナモンを入れたホットミルクなどもおすすめです。ホッとする時間を作ることで、感情的な食欲が落ち着くことがあります。
2. **15分待ってみる：**衝動的な食欲は、長くは続きません。少し時間を置くことで、本当に食べたいのか、ただの癖なのかが見えてきます。
3. **食べるなら「質」を意識する：**「ギルティプレジャー」を楽しむと決めたら、コンビニのものではなく、少しこだわったケーキ屋さんのものを少量、など質を重視してみましょう。満足感が全く違います。
4. **「高機能」な間食をストックしておく：**フルーツ、無糖ヨーグルト、ナッツ、ゆで卵など、体にプラスになるおやつを常に用意しておく、と、衝動的な食欲の波をうまく乗りこなせます。

これらのプランやヒントが、あなたらしい健康的な食生活を見つける一助となれば幸いです。