

ダイエット停滞期脱出の鍵は… セルフモニタリング

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

さて、今回のテーマは「ダイエット」です。
ゴールデンウィークも近づき、このご時世ですので
おうちで過ごす時間が多くなる方もいらっしゃるかと思います。

■甘く見てはいけない停滞期

例えば、お正月に家でお酒を飲みながら、
おせちやおもちを食べては、寝て・・・
この生活を数日間繰り返しただけで
正月明けに簡単に数 kg 体重が増えてしまった・・・
というような経験をされた方も多いことと思います。

まずは、ダイエットDVDを見ながら1日15分運動を
始めてみたら短期間で体重がマイナス1.5kg！
このまま順調にどんどん減量できる！
と思ってしばらくすると、全く数字が減らない・・・
これがよく聞く停滞期と呼ばれるものです。

停滞期が起こるのは、減量中にレプチンというホルモンが
減少することが関係していると言われています。
しかし、原因はそれだけではないという説も。
停滞期脱出の鍵は、むしろ心理的、行動的要素が大きく影響するそうです。
自分次第ということですね。

■自分を客観的チェック・セルフモニタリング

要は、自分を甘やかさないということになりますね（泣）
毎日できることなら2回、体重を測り記録してグラフ化すること。

このときに大事になるのは、数字に一喜一憂しない！！
水分の加減などで朝晩で1～2kgは平気で変動します。
少なくとも1ヶ月ほど記録しないと分からないものだそうです。

そして見た目も重要！毎朝、全身を鏡でチェック！
また、ダイエット仲間をつくって、
競い合いながら減量すると成功しやすいようです。
また、エレベーター・エスカレーターでの移動を
階段の上り下りへ変えてみたり「スキマ運動」を取り入れるとを
意識することも◎。

■「ちょっとごほうび」の積み重ねがキケン

「全然食べていないのにな～」と思いながらも
実は、ジュース、菓子パンなどを口にしてしまうことが多いですね。
「ちょっとお茶」といって、カフェでコーヒーとお菓子・・・
ケーキやデニッシュは物によって簡単に400kcalを超えるものもあります。
つい「別腹だから」「他にはあまり食べていないからいっか」
これの積み重ねが一番危険です。
（私もこれやってしまいます。人間やっぱり自分に甘いですから困りますよね（汗））

～意識してこんな生活を目指そう～

- ①毎日、体重を測る
- ②毎日、鏡で全身を見る
- ③ダイエット仲間を作る
- ④やせている人の行動をまねる
- ⑤「スキマ運動」をする
- ⑥「ちょっとごほうび」には気を付ける

■ ライスアイランドがおすすめする商品

・ プロテイン強化オートミール

脂肪分を減らした大豆をオートミールにミックス。

大豆効果でたんぱく質を強化したプロテイン商品です。

オートミールを大豆でもっと美味しく、大豆の栄養素を手軽に食べやすくした商品です。

内容量／300g

・ プロテイン強化グラノーラ

メープル味のグラノーラに大豆フレークをミックス。

大豆フレークをブレンドすることで甘さ控えめです。

ザクザク食感で食べ応えもバッチリ！

内容量／250g

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！
