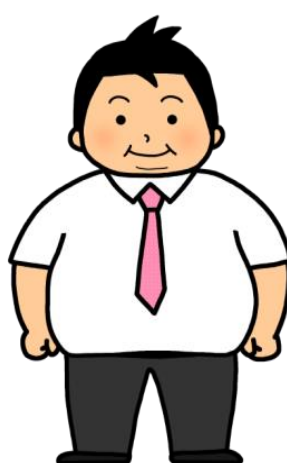
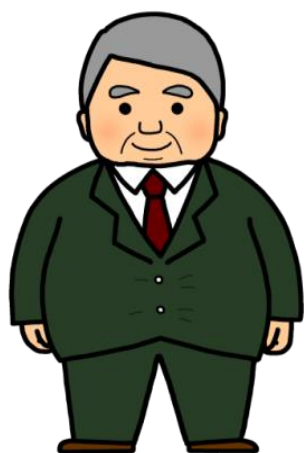


# 誘惑に負けない体重管理 手引き



# 概要



## ◎教材の目的

体重管理を継続するために、つい食べ過ぎてしまう誘惑場面において、食べ過ぎないための対策、食べ過ぎてしまった後の対策について学習し、自分に合った対策を見つけ、実践すること。

## ◎対象者

減量または体重の維持を目指す成人

## ◎構成

- ・フリップチャート（23枚、B4）
- ・ワークシート [2-1]（1枚、A3）
- ・対策シート [2-2] [2-3]（各1枚、A4）
- ・誘惑日記 [2-4]（1枚、A4）

## ◎教材の内容

### テーマ1：つい食べ過ぎてしまう場面

#### 食べ過ぎてしまう誘惑場面

日常生活でつい食べ過ぎてしまう場面を『誘惑場面』といいます。ごほうびは報酬、いやな気分は否定的感情、手近は入手可能性、プレッシャーは社会的圧力ともいいます。

誘惑場面	例
ごほうび（報酬）	なにかいいことがあった時
いやな気分（否定的感情）	いらいらしている時
空腹	おなかがすいた時
リラックス	くつろいでいる時
手近（入手可能性）	目の前にある時
プレッシャー（社会的圧力）	人から勧められた時

食べ過ぎる前に・・・

食べ過ぎた後に・・・

### テーマ2：食べ過ぎないためには？

#### 食べ過ぎないための対策

『誘惑場面』で食べ過ぎないために行う工夫や対処方法を『食べ過ぎないための対策』といいます。

例		
行動的 対策	距離を置く	食べ物を買い置きしない、食卓に長居しない
	工夫して食べる	食べる分だけ小皿に盛る、ゆっくり食べる、野菜を食べる
	違うことをする	お茶を飲む、歯を磨く、寝る、友人や家族と話をする
	協力してもらう	周りの人にあげる、ダイエットの話を聞いてもらう
認知的 対策	強い気持ちをもつ	本当に食べたいかを考える、自分の体重を思い出す

### テーマ3：食べ過ぎてしまったら？

#### 食べ過ぎた後の対策

食べ過ぎてしまった後に、その失敗の影響を最小限に抑えるために行う工夫や対処方法のことを『食べ過ぎた後の対策』といいます。

例		
行動的 対策	体重を チェックする	体重計に乗って増えたかを確認する、体型を確かめる
	食事で調整する	次の食事の量を減らす、お菓子や甘い飲み物を減らす
	運動で調整する	ウォーキングやランニングをする、なるべく多く歩く
認知的 対策	反省する	食べ過ぎたことを後悔する、もう食べ過ぎないと心に決める
	気にしすぎない	気持ちを切り替える、一食くらい大丈夫と自分を励ます

※行動的対策：具体的な行動に関する対策    認知的対策：考え方に関する対策

学習者にワークシートを配布し、フリップチャートを見せながら行ってください。  
学習者にはフリップチャートの表面を見せ、指導者は裏面の説明を見てください。

## 誘惑日記

①【誘惑日記】を配布し、記入の仕方を説明する。

### ※誘惑日記について

食べ過ぎたか、誘惑場面があったか、食べ過ぎないための対策、食べ過ぎた後の対策を実施したかを○か×で記入し、メモ欄に誘惑場面や対策の具体的な内容を書き込むモニタリングシートである。食べ過ぎてしまう場面や対策の実施状況、効果のある対策を振り返るために用いる。

誘惑場面や対策のモニタリング方法を学ぶ。

**読感日記**

読感日記とは、読んで感じたことや思ったことを、**①** **②** **③** **④** **⑤** **⑥** **⑦** **⑧** **⑨** **⑩** **⑪** **⑫** **⑬** **⑭** **⑮** **⑯** **⑰** **⑱** **⑲** **⑳** **㉑** **㉒** **㉓** **㉔** **㉕** **㉖** **㉗** **㉘** **㉙** **㉚** **㉛** **㉜** **㉝** **㉞** **㉟** **㊱** **㊲** **㊳** **㊴** **㊵** **㊶** **㊷** **㊸** **㊹** **㊺** **㊻** **㊼** **㊽** **㊾** **㊿** **㏀** **㏁** **㏂** **㏃** **㏄** **㏅** **㏆** **㏇** **㏈** **㏉** **㏊** **㏋** **㏌** **㏍** **㏎** **㏏** **㏐** **㏑** **㏒** **㏓** **㏔** **㏕** **㏖** **㏗** **㏘** **㏙** **㏚** **㏛** **㏜** **㏝** **㏞** **㏟** **㏠** **㏡** **㏢** **㏣** **㏤** **㏥** **㏦** **㏧** **㏨** **㏩** **㏪** **㏫** **㏬** **㏭** **㏮** **㏯** **㏰** **㏱** **㏲** **㏳** **㏴** **㏵** **㏶** **㏷** **㏸** **㏹** **㏺** **㏻** **㏼** **㏽** **㏾** **㏿** **㐀** **㐁** **㐂** **㐃** **㐄** **㐅** **㐆** **㐇** **㐈** **㐉** **㐊** **㐋** **㐌** **㐍** **㐎** **㐏** **㐐** **㐑** **㐒** **㐓** **㐔** **㐕** **㐖** **㐗** **㐘** **㐙** **㐚** **㐛** **㐜** **㐝** **㐞** **㐟** **㐠** **㐡** **㐢** **㐣** **㐤** **㐥** **㐦** **㐧** **㐨** **㐩** **㐪** **㐫** **㐬** **㐭** **㐮** **㐯** **㐰** **㐱** **㐲** **㐳** **㐴** **㐵** **㐶** **㐷** **㐸** **㐹** **㐺** **㐻** **㐼** **㐽** **㐾** **㐿** **㑀** **㑁** **㑂** **㑃** **㑄** **㑅** **㑆** **㑇** **㑈** **㑉** **㑊** **㑋** **㑌** **㑍** **㑎** **㑏** **㑐** **㑑** **㑒** **㑓** **㑔** **㑕** **㑖** **㑗** **㑘** **㑙** **㑚** **㑛** **㑜** **㑝** **㑞** **㑟** **㑠** **㑡** **㑢** **㑣** **㑤** **㑥** **㑦** **㑧** **㑨** **㑩** **㑪** **㑫** **㑬** **㑭** **㑮** **㑯** **㑰** **㑱** **㑲** **㑳** **㑴** **㑵** **㑶** **㑷** **㑸** **㑹** **㑺** **㑻** **㑼** **㑽** **㑾** **㑿** **㒀** **㒁** **㒂** **㒃** **㒄** **㒅** **㒆** **㒇** **㒈** **㒉** **㒊** **㒋** **㒌** **㒍** **㒎** **㒏** **㒐** **㒑** **㒒** **㒓** **㒔** **㒕** **㒖** **㒗** **㒘** **㒙** **㒚** **㒛** **㒜** **㒝** **㒞** **㒟** **㒠** **㒡** **㒢** **㒣** **㒤** **㒥** **㒦** **㒧** **㒨** **㒩** **㒪** **㒫** **㒬** **㒭** **㒮** **㒯** **㒰** **㒱** **㒲** **㒳** **㒴** **㒵** **㒶** **㒷** **㒸** **㒹** **㒺** **㒻** **㒼** **㒽** **㒾** **㒿** **㓀** **㓁** **㓂** **㓃** **㓄** **㓅** **㓆** **㓇** **㓈** **㓉** **㓊** **㓋** **㓌** **㓍** **㓎** **㓏** **㓐** **㓑** **㓒** **㓓** **㓔** **㓕** **㓖** **㓗** **㓘** **㓙** **㓚** **㓛** **㓜** **㓝** **㓞** **㓟** **㓠** **㓡** **㓢** **㓣** **㓤** **㓥** **㓦** **㓧** **㓨** **㓩** **㓪** **㓫** **㓬** **㓭** **㓮** **㓯** **㓰** **㓱** **㓲** **㓳** **㓴** **㓵** **㓶** **㓷** **㓸** **㓹** **㓺** **㓻** **㓼** **㓽** **㓾** **㓿** **㔀** **㔁** **㔂** **㔃** **㔄** **㔅** **㔆** **㔇** **㔈** **㔉** **㔊** **㔋** **㔌** **㔍** **㔎** **㔏** **㔐** **㔑** **㔒** **㔓** **㔔** **㔕** **㔖** **㔗** **㔘** **㔙** **㔚** **㔛** **㔜** **㔝** **㔞** **㔟** **㔠** **㔡** **㔢** **㔣** **㔤** **㔥** **㔦** **㔧** **㔨** **㔩** **㔪** **㔫** **㔬** **㔭** **㔮** **㔯** **㔰** **㔱** **㔲** **㔳** **㔴** **㔵** **㔶** **㔷** **㔸** **㔹** **㔺** **㔻** **㔼** **㔽** **㔾** **㔿** **㕀** **㕁** **㕂** **㕃** **㕄** **㕅** **㕆** **㕇** **㕈** **㕉** **㕊** **㕋** **㕌** **㕍** **㕎** **㕏** **㕐</**

# コラム 体重管理の豆知識

## ①セルフ・エフィカシー

ある状況でその行動を「できそう」と思う気持ちをセルフ・エフィカシー（自己効力感）といいます。セルフ・エフィカシーが高まると実行の可能性が高くなります。したがって誘惑場面における食べ過ぎない自信、つまりセルフ・エフィカシーを高めることで誘惑場面を乗り越えられる可能性が高くなります。

## ③ラプスとリラプス

行動を継続する上で、1回の失敗を「ラプス（lapse）」、継続的な失敗を「リラプス（relapse）」といいます。食べ過ぎないための対策はラプスを防ぐ対策で、食べ過ぎた後の対策はラプスに対処し、継続的な食べ過ぎ、すなわちリラプスを防ぐ対策です。

## ⑤セルフ・モニタリング

体重の変動や食事内容を記録することをセルフ・モニタリングと言います。セルフ・モニタリングは、体重管理の成功に重要です。体重管理の成功者は体重増加に敏感で、少しの増加にすぐに対応することで体重を管理していると言われています。

## ②行動的対策と認知的対策

行動的対策と認知的対策を組み合わせる行うと効果的であると言われています。強い気持ちをもって、違うことをしたり、反省をして食事の量を調整したり、組み合わせで実践しましょう。

## ④柔軟な管理と厳格な管理

体重管理は柔軟な管理と厳格な管理に分けられています。柔軟な管理とは食べ過ぎたら次の日に調整するなど、時と場合によって柔軟に管理する方法です。厳格な管理とは絶対に食べてはいけないなどの極端な考え方で厳格に管理する方法です。厳格よりも柔軟な管理の方が体重管理に成功すると言われています。

## ⑥調整する行動 -補償行動-

失敗行動を補うために行う行動を補償行動と言います。「食事で調整する」と「運動で調整する」は食べ過ぎという失敗の埋め合わせをする補償行動です。

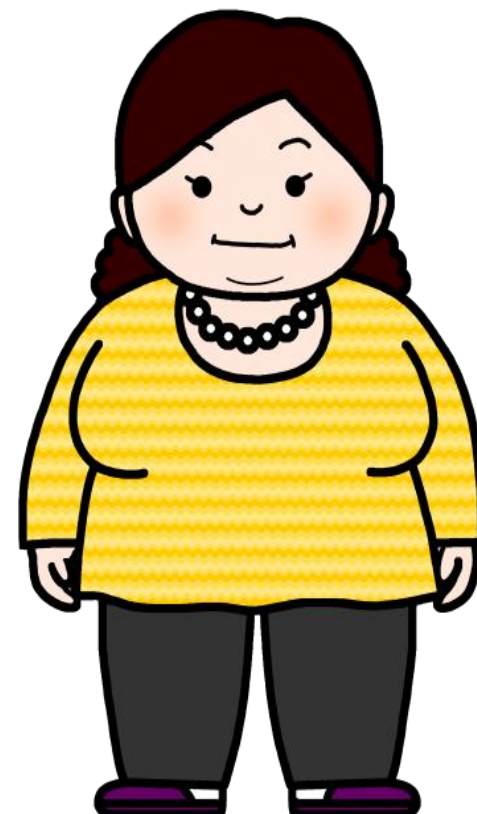
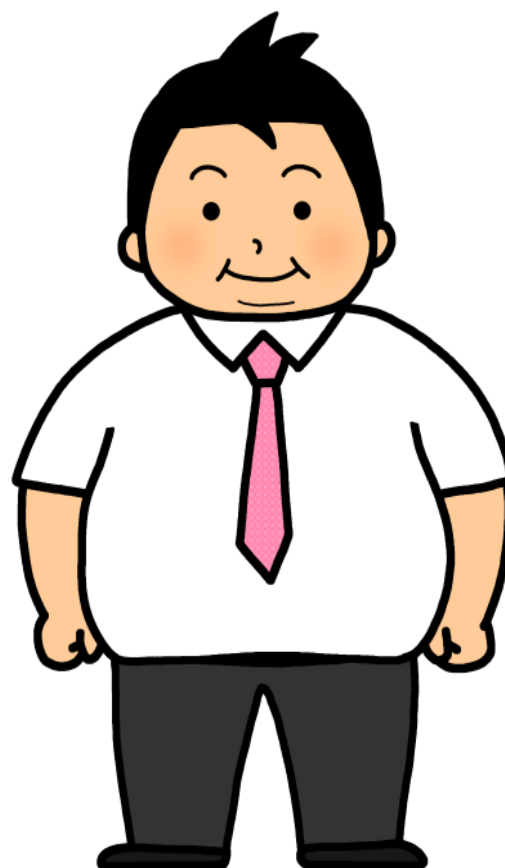
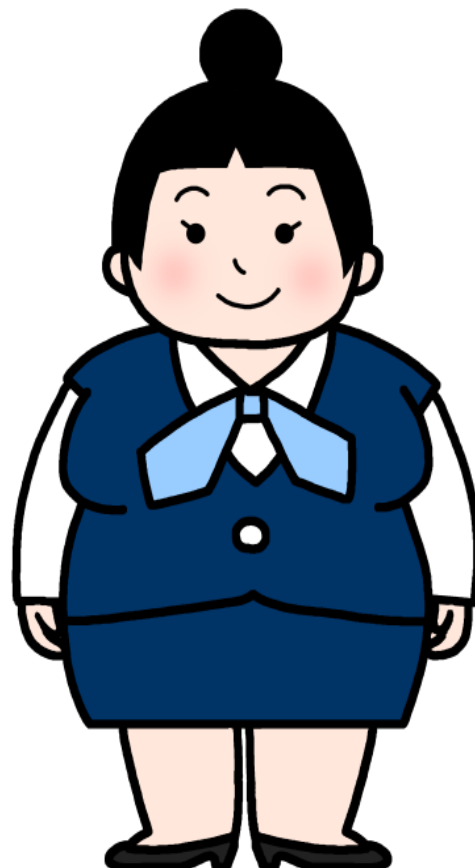
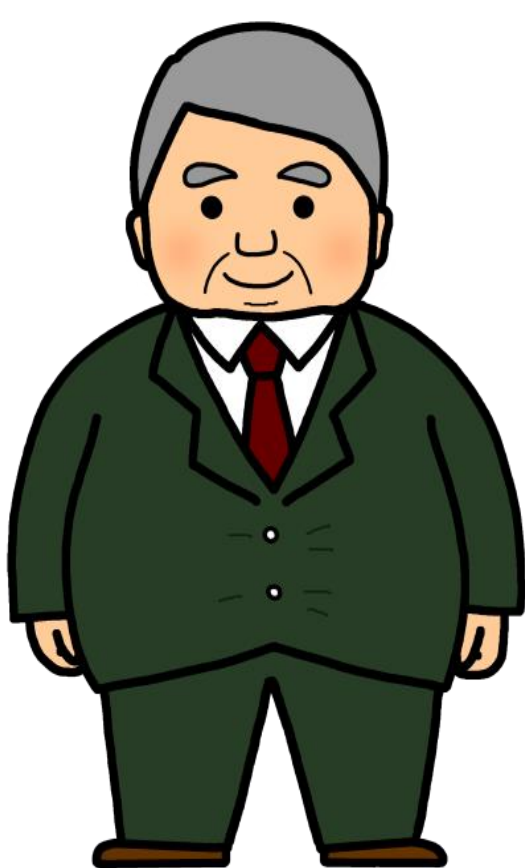
## 参考文献

- ・Clark MM, Abrams DB, Niaura RS. Self-efficacy in weight management. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1991; 59: 739-744.
- ・島井哲志, 赤松利恵, 大竹恵子, 乃一雅美. 食行動の自己効力感尺度の作成—日本版過食状況効力感尺度（KC-SAM）および日本版抑制状況効力感尺度（KCDEM）の妥当性と信頼性—. *神戸女学院大学論集*, 2000; 47: 131-139.
- ・玉浦有紀, 赤松利恵, 武見ゆかり. 体重管理における誘惑場面の対策尺度の作成. *栄養学雑誌*, 2010; 68: 87-94.
- ・Shimpo M, Akamatsu R. The development of an Aftermath of Dietary Lapses Coping Questionnaire for weight control. *Health Education Journal*, 2015; 74: 616-626.
- ・Westenhoefer J, Stunkard AJ, Pudel V. Validation of the flexible and rigid control dimensions of dietary restraint. *International Journal of Eating Disorders* 1999; 26: 53-64.
- ・Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 1977; 84: 191-215.
- ・G・アラン・マラーツ、デニス・M・ドノバン. リラプス・プリベンション 依存症の新しい治療. 原田隆之訳. 日本評論社. 2011.

### 問い合わせ先

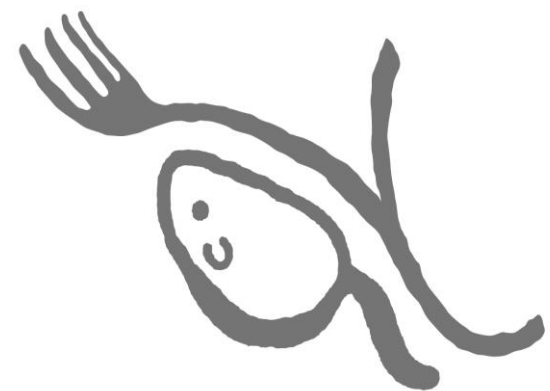
赤松利恵 akamatsu.rie@ocha.ac.jp お茶の水女子大学 基幹研究院 自然科学系  
新保みさ g1370511@edu.cc.ocha.ac.jp お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科  
〒112-8610 東京都文京区大塚2-1-1 TEL & FAX 03-5978-5680

# 誘惑に負けない体重管理



作成者：赤松利恵 お茶の水女子大学 基幹研究院 自然科学系  
新保みさ お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科  
イラスト：市川三紗

この教材は科学研究費（特別研究員奨励費26・12145）の助成を受けて作成しました。



OCHANOMIZU UNIV.  
NUTRITION EDUCATION

発行日：2016年2月 ISBN：978-4-904793-17-6

**あなたはどのような時に  
食べ過ぎてしまいますか？**

あなたはどのような時に  
食べ過ぎてしまいますか？

# あなたはどのような時に 食べ過ぎてしまいますか？

## 〔説明文〕

自分の食生活を振り返って、どのような時に食べ過ぎてしまうかを考えてみましょう。思い浮かんだことをワークシートの1ページ目に書き込んでください。

### テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面

— あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

日々の生活を思い出して、どのような時に食べ過ぎてしまっているかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

1

ワークシート



# 誘惑場面

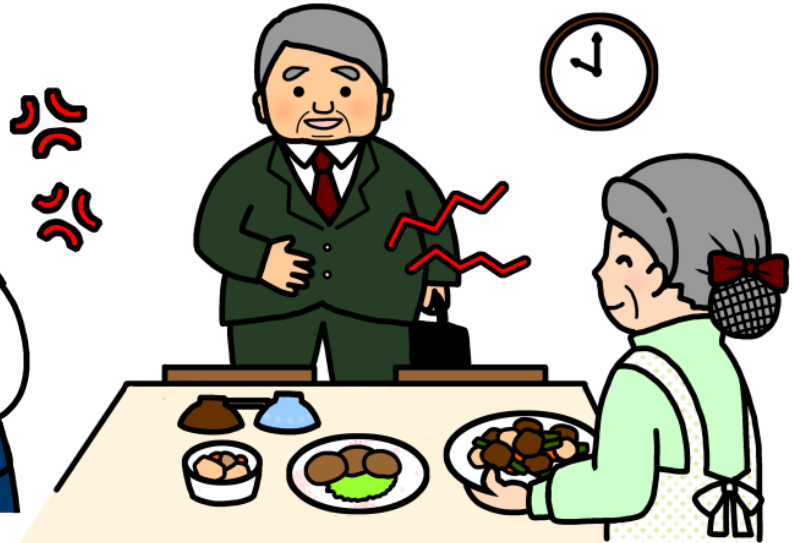
ごほうび



いやな気分



空腹



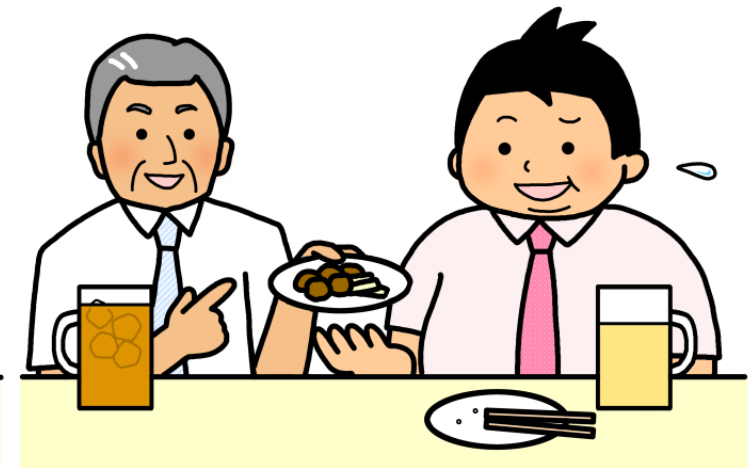
リラックス



手近



プレッシャー



# 誘惑場面



〔説明文〕

コラム①

つい食べ過ぎてしまう場面を「誘惑場面」といいます。これまでの研究から、一般的な誘惑場面として6つの場面が示されています。自分がどの場面に弱いかをすることでその場面に気をつけることができます。

6つの場面について詳しく見ていきましょう。

## テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面

あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

日々の生活を思い出して、どのような時に食べ過ぎてしまっているかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

1

ワークシート

誘惑場面①

ごほうび





## 誘惑場面①

# ごほうび (報酬)

### [説明文]

なにかいいことがあった時などの誘惑場面を「ごほうび」といいます。例えば、仕事がうまくいって打ち上げをしている時です。

### [その他の例]

- ・給料日で嬉しい気分の時
- ・昇進試験に合格した時

テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面  
— あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

日々の生活を思い出し、どのような時に食べ過ぎてしまっているかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

1

ワークシート

誘惑場面②

# いやな気分







## 誘惑場面②

# いやな気分

(否定的感情)

### 〔説明文〕

イライラしている時などの誘惑場面を「いやな気分」といいます。例えば、仕事でストレスがたまっている時です。女性は男性よりもイライラしている時に食べ過ぎてしまう人が多いです。

### 〔その他の例〕

- ・ミスをして落ち込んでいる時
- ・いやなことがあって、がっかりしている時

テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面  
— あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？  
日々の生活を思い出し、どのような時に食べ過ぎてしまっているかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

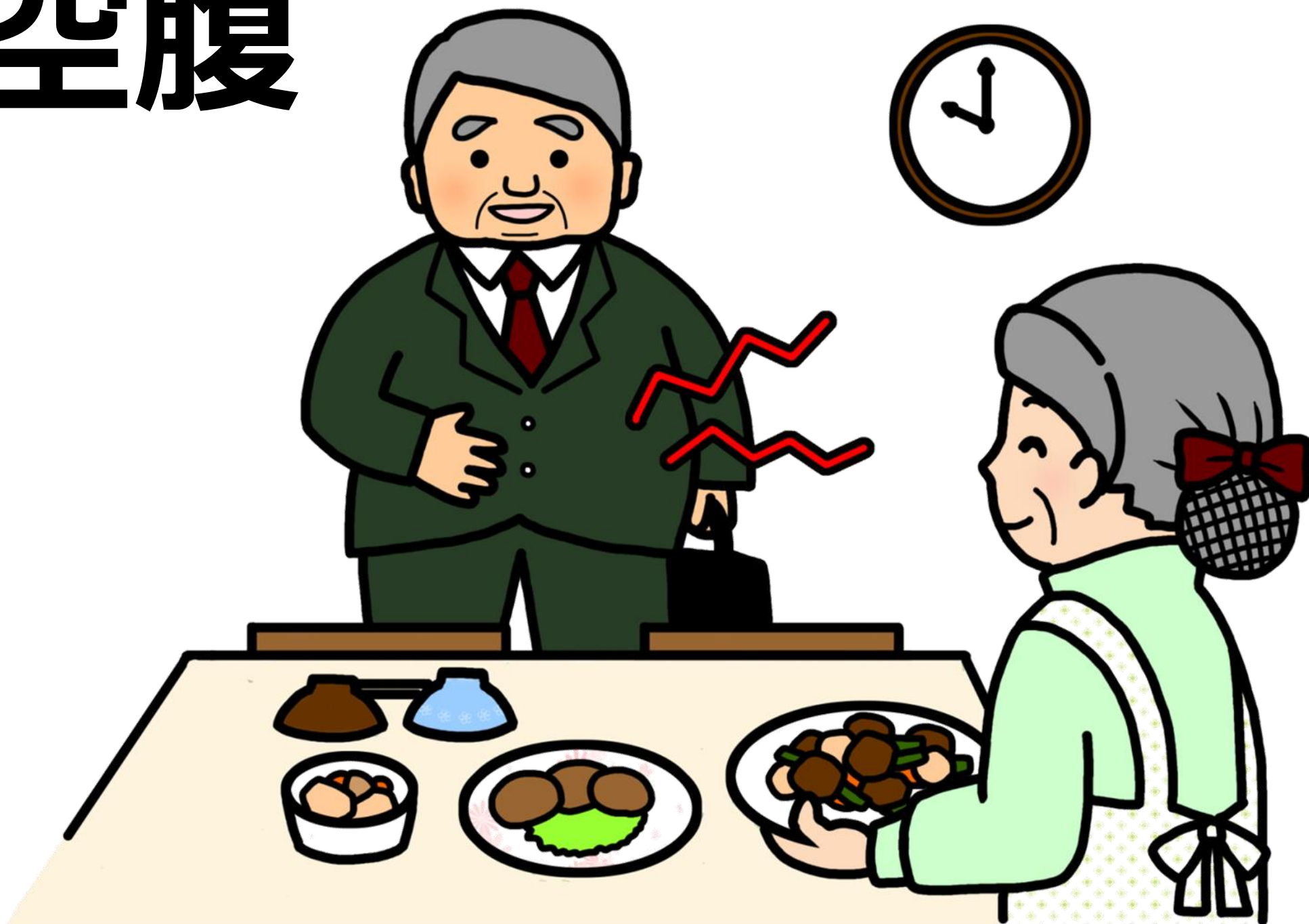
例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

1

ワークシート

誘惑場面③

空腹





## 誘惑場面③

# 空腹

### 〔説明文〕

おなかがとても空いた時などの誘惑場面を「空腹」といいます。例えば、残業で夜遅く帰って来た時です。年齢や性別を問わず、お腹が空いている時に食べ過ぎてしまう人は多いです。

### 〔その他の例〕

- ・朝食抜きでお腹がペコペコの時
- ・おやつを我慢していつもよりも  
空腹を感じている時

テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面  
— あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

日々の生活を思い出し、どのような時に食べ過ぎてしまっているかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

ワークシート



誘惑場面④

# リラックス





## 誘惑場面④

# リラックス

### 〔説明文〕

家でくつろいでいる時などの誘惑場面を「リラックス」といいます。  
例えば、休日の午後、寝転がって雑誌を読んでいる時です。

### 〔その他の例〕

- ・ごろごろしながらテレビを見ている時
- ・忙しい1日が終わり、ほっとして  
夕食を食べている時

テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面  
— あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

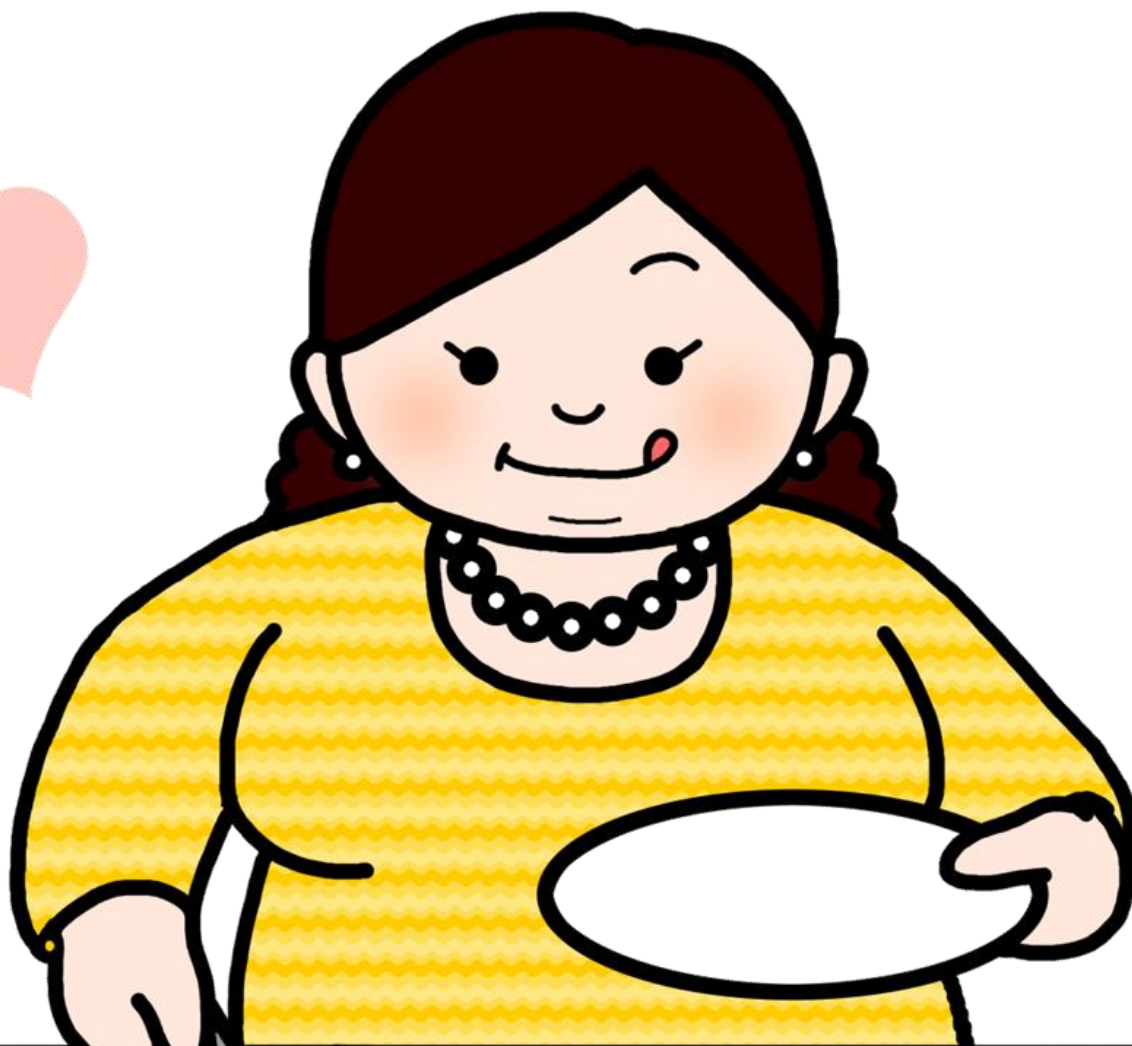
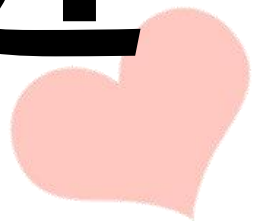
日々の生活を思い出し、どのような時に食べ過ぎてしまっているかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

ワークシート

誘惑場面⑤

手近





## 誘惑場面⑤

# 手近

(入手可能性)

### 〔説明文〕

食べ物が手に届くところにある時などの誘惑場面を「手近」といいます。例えば、食べ放題のお店に行った時です。物理的に近い時だけでなく、食べ物が安い時なども含まれます。

### 〔その他の例〕

- ・菓子パンが割引されている時
- ・夕食を作りすぎて余っている時

テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面  
— あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

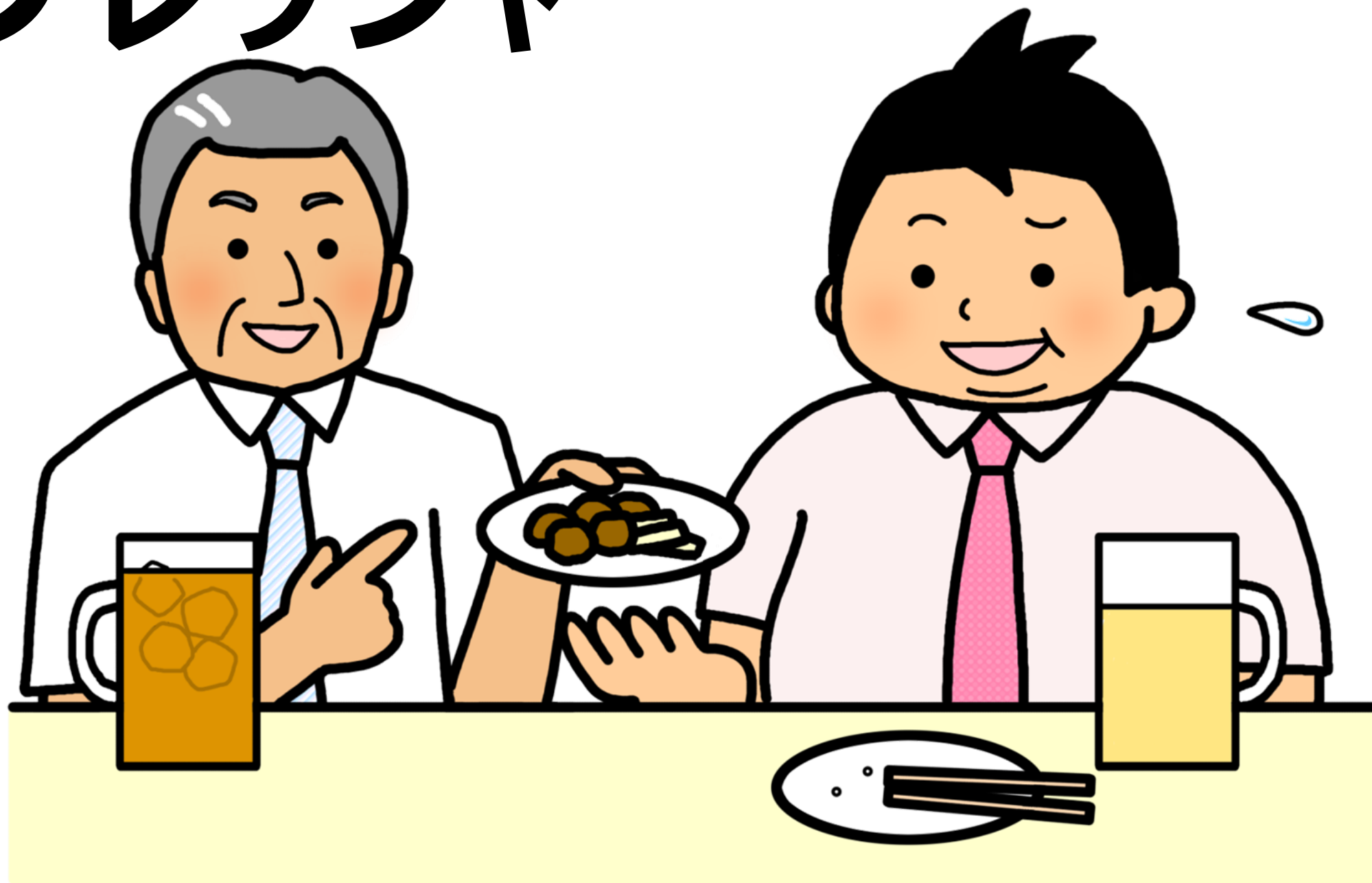
日々の生活を思い出し、どのような時に食べ過ぎてしまっているかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

ワークシート

誘惑場面⑥

# プレッシャー







## 誘惑場面⑥

# プレッシャー (社会的圧力)

### 〔説明文〕

人から勧められた時などの誘惑場面を「プレッシャー」といいます。例えば、上司から食べるよう勧められた時です。男性や若い人はこの場面で食べ過ぎてしまうといわれています。

### 〔その他の例〕

- ・同僚から手作りのお菓子をもらった時
- ・先輩から大盛りをおごると言われた時

テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面  
— あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

日々の生活を思い出し、どのような時に食べ過ぎてしまっているかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

ワークシート

**食べ過ぎないために  
どのようなことができますか？**

食べ過ぎないために  
どのようなことができますか？

# 食べ過ぎないために どのようなことができますか？

## 【説明文】

つい食べ過ぎてしまう場面で、食べ過ぎないために、どのようなことができるかを考えてみましょう。具体的な行動でも、心の中で言い聞かせるなどの考え方に関するものでも、どのようなことでもいいので、思い付いたことをワークシートの2ページ目に書き込んでください。

テーマ2 食べ過ぎないためには？  
ー 食べ過ぎないために、どのようなことができますか？  
食べ過ぎないために、なにができるかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 食べる分だけ皿にのせてそれ以上取らない

ワークシート

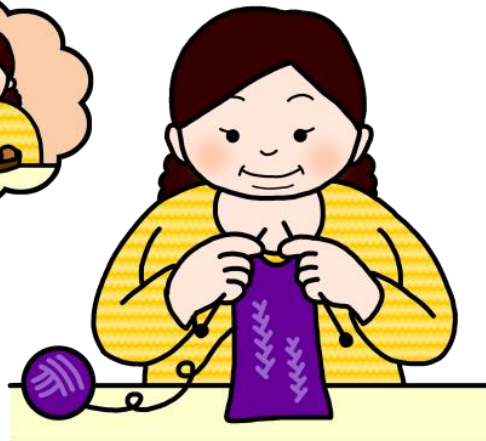


# 食べ過ぎないための5つの対策

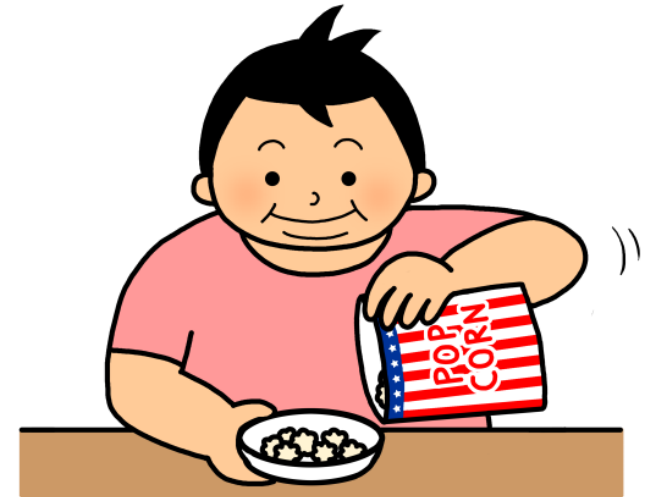
距離を置く



違うことをする



工夫して食べる



強い気持ちをもつ



協力してもらおう





# 食べ過ぎないための5つの対策

【説明文】

コラム②

コラム③

食べ過ぎを防ぐために行う工夫や対処方法を「食べ過ぎないための対策」といいます。

減量の成功者から聞き出した対策をまとめたところ、大きく分けて5つに分類されました。「距離を置く」、「工夫して食べる」、「違うことをする」、「協力してもらう」、は行動に関する対策で、「強い気持ちをもつ」は考え方に関する対策です。食べ過ぎないためには、自分に合った対策をみつけ、行動と考え方に関する対策を組み合わせるとよいでしょう。5つの対策について詳しく見ていきましょう。

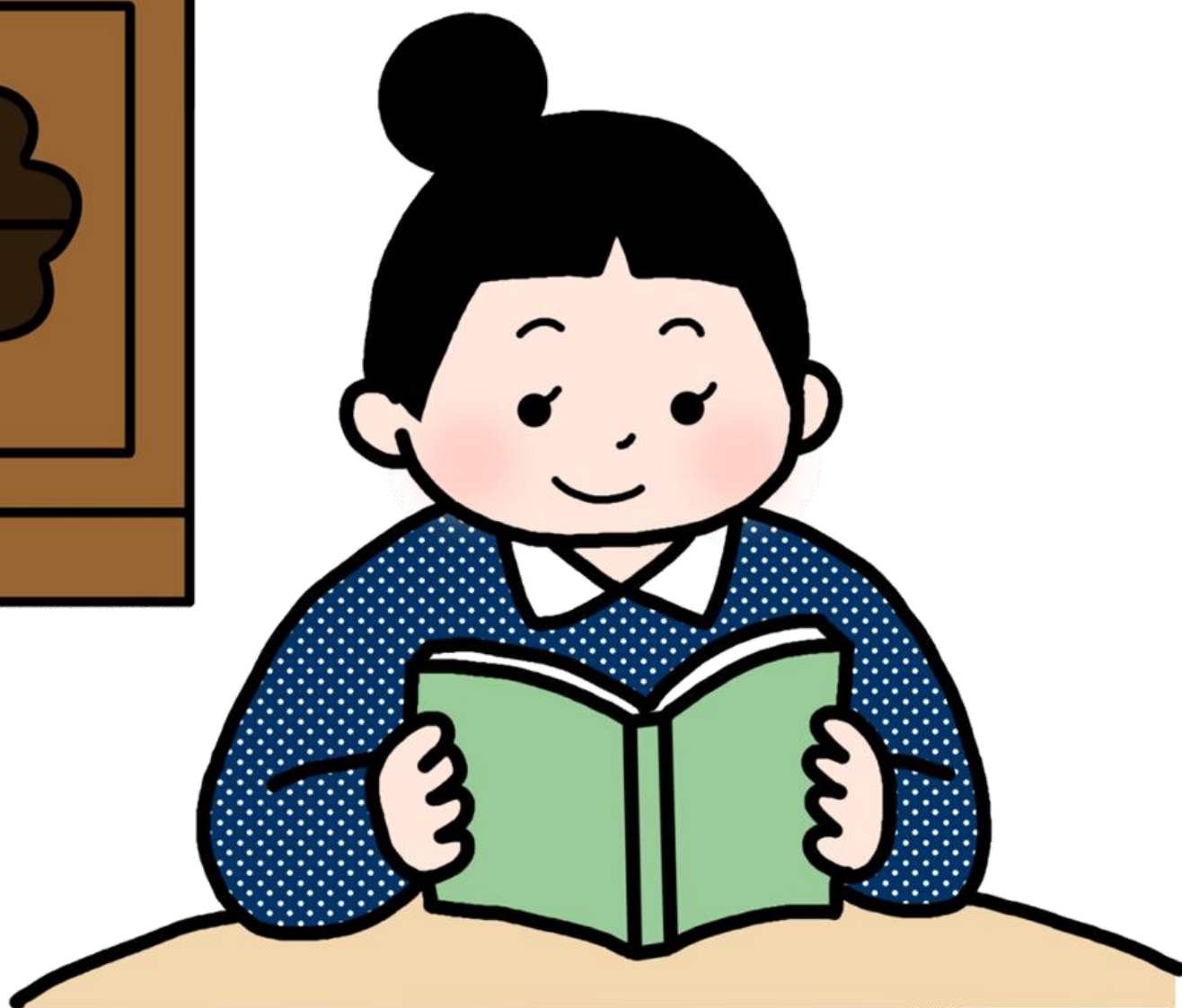
テーマ2 食べ過ぎないためには？  
ー 食べ過ぎないために、どのようなことができますか？  
食べ過ぎないために、なにができるかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 食べる分だけ皿にのせてそれ以上取らない

ワークシート

食べ過ぎないための対策①

# 距離を置く





## 食べ過ぎないための対策①

# 距離を置く

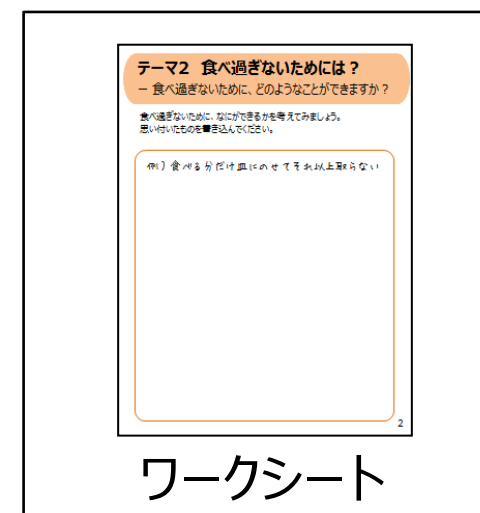
(刺激統制)

### [説明文]

誘惑されないように、食べ物を遠ざける対策です。例えば、「お菓子を棚にしまう」です。あらかじめ刺激をなくすことで、食べたいという欲求が生まれないようにします。

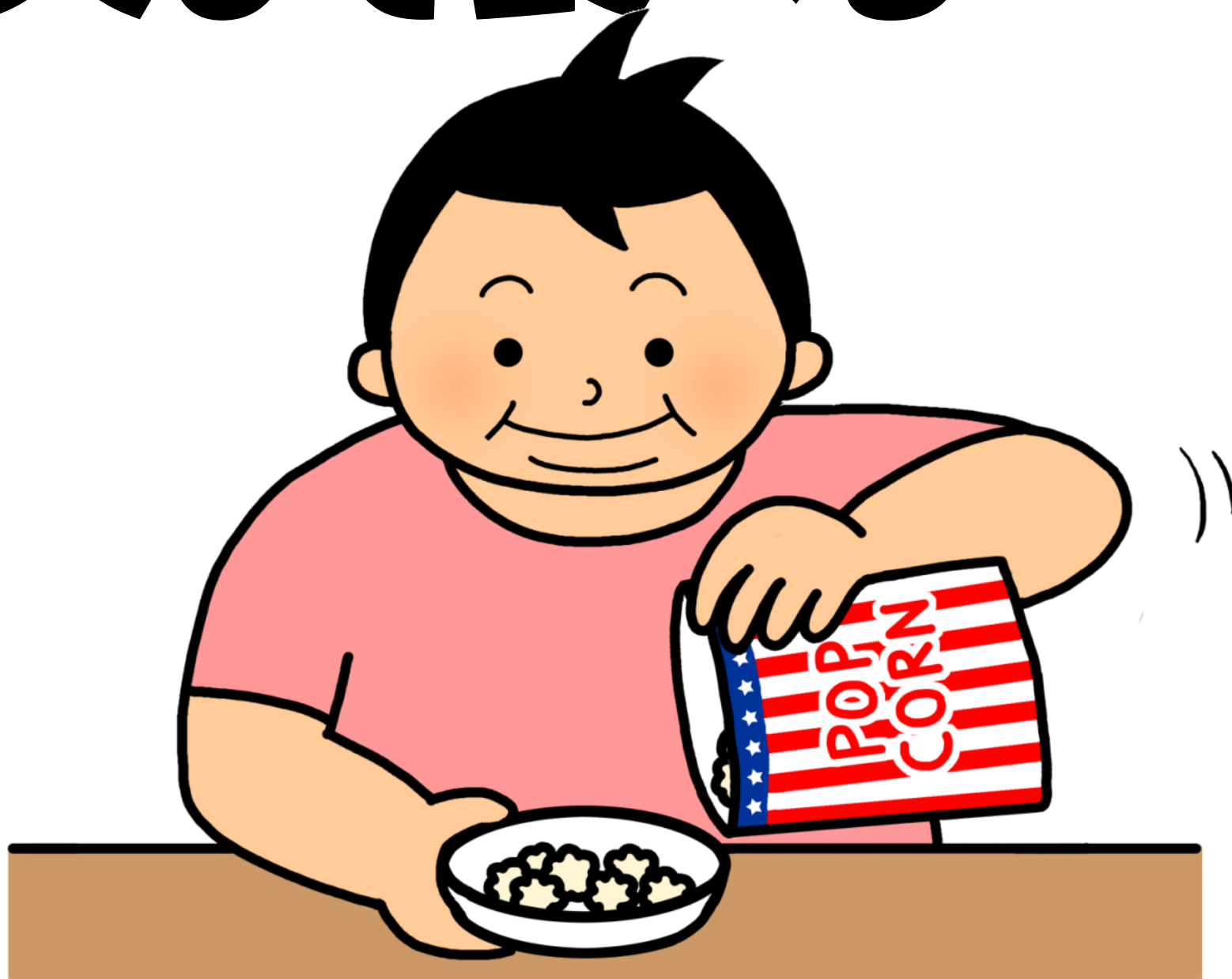
### [その他の例]

- ・食べ物を買置きしない
- ・食卓に長居しない
- ・よく食べる人に近づかない



食べ過ぎないための対策②

# 工夫して食べる



食べ過ぎないための対策②

工夫して食べる



食べ過ぎないための対策②

# 工夫して食べる

## 【説明文】

食べ過ぎないように食べ方を工夫する対策です。例えば、「自分が食べる分だけを小皿に盛る」などです。量のコントロールや低カロリーのものを選んで食べ過ぎを防ぐ対策です。

## 【その他の例】

- ・ゆっくり食べる
- ・先に野菜を食べる
- ・全部食べないで残す
- ・脂っこいものは食べない

テーマ2 食べ過ぎないためには？

ー 食べ過ぎないために、どのようなことができますか？

食べ過ぎないために、なにができるかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

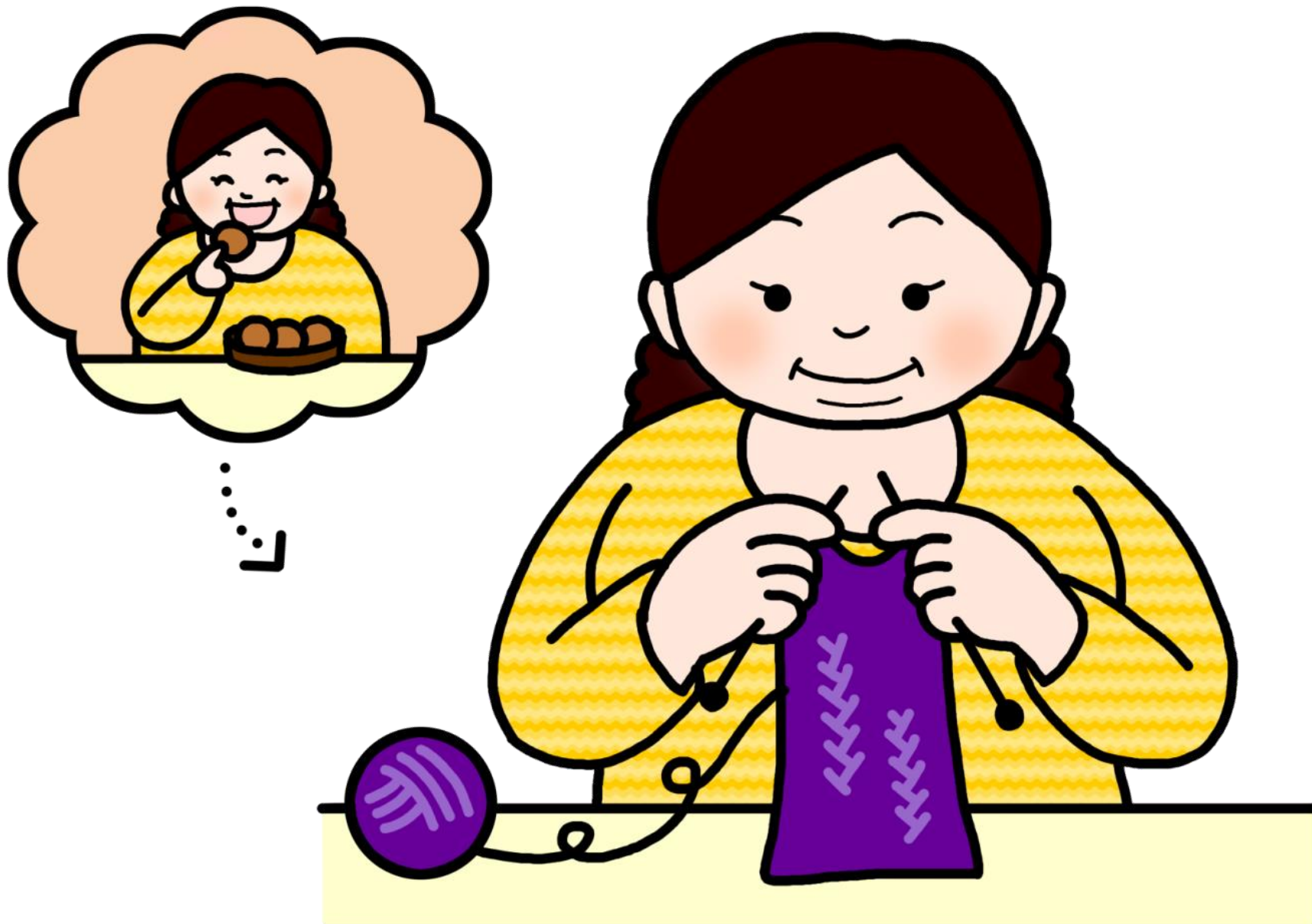
例) 食べる分だけを皿にのせてそれ以上取らない

ワークシート



食べ過ぎないための対策③

# 違うことをする





## 食べ過ぎないための対策③

# 違うことをする

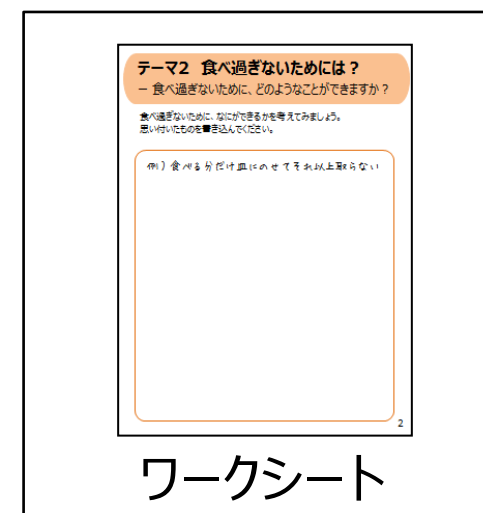
(行動置換)

### 〔説明文〕

食べる代わりに違うことをする対策です。例えば、「自分の好きなことに没頭する」です。

### 〔その他の例〕

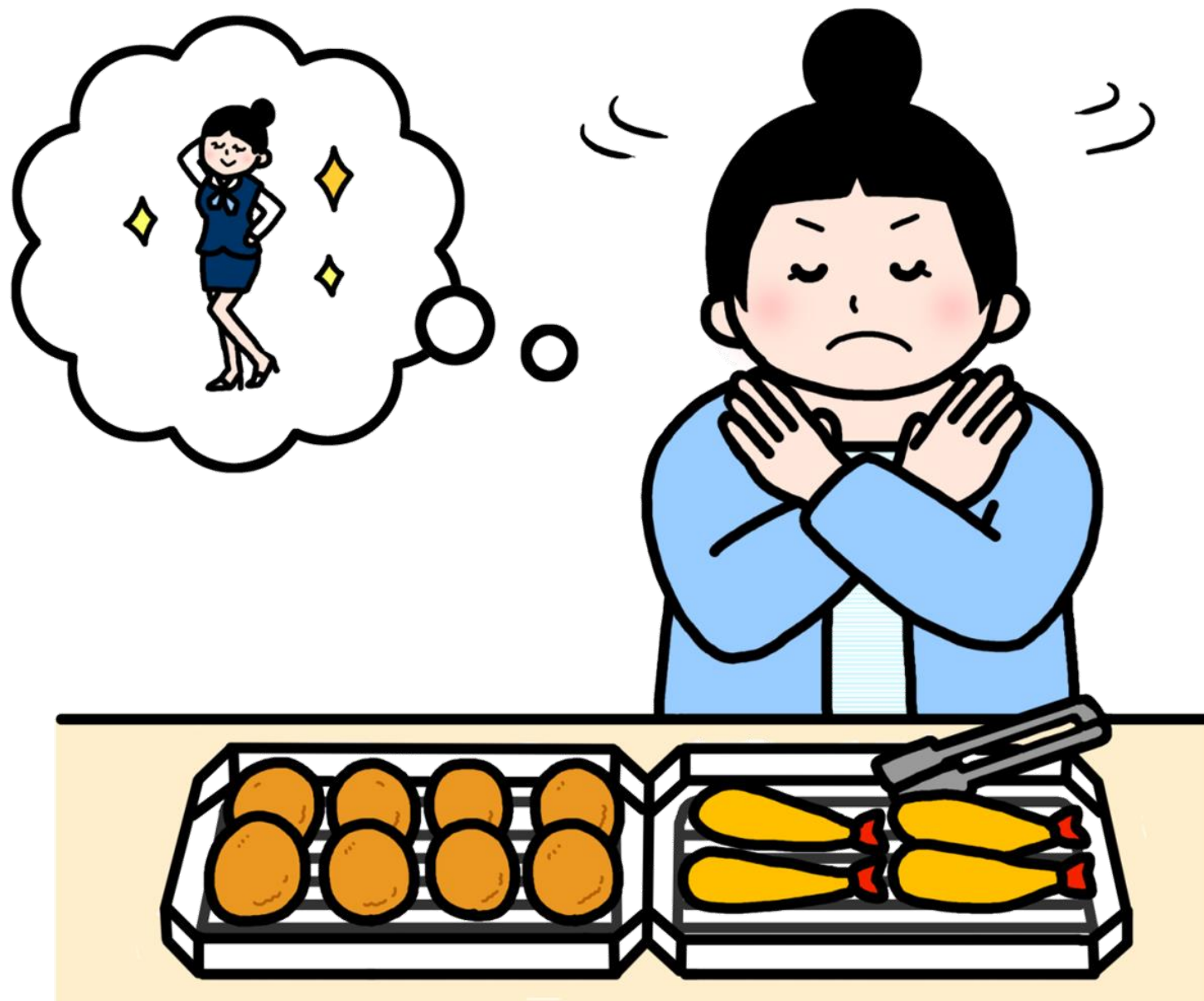
- ・お茶を飲む
- ・歯を磨く
- ・寝る
- ・友人や家族と話をする





食べ過ぎないための対策④

# 強い気持ちをもつ



食べ過ぎないための対策④

強い気持ちをもつ



食べ過ぎないための対策④

# 強い気持ちをもつ

## 【説明文】

誘惑に強い気持ちをもって打ち勝つ対策です。例えば、「ダイエットに成功した時の自分をイメージする」です。いつでもどこでも実践しやすい対策です。

## 【その他の例】

- ・本当に食べたいかを考え直す
- ・自分の体重を思い出す
- ・食べ物から意識をそらす

テーマ2 食べ過ぎないためには？

ー 食べ過ぎないために、どのようなことができますか？

食べ過ぎないために、なにができるかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 食べる分だけ皿にのせてそれ以上取らない

ワークシート

食べ過ぎないための対策⑤

# 協力してもらおう





## 食べ過ぎないための対策⑤

# 協力してもらう

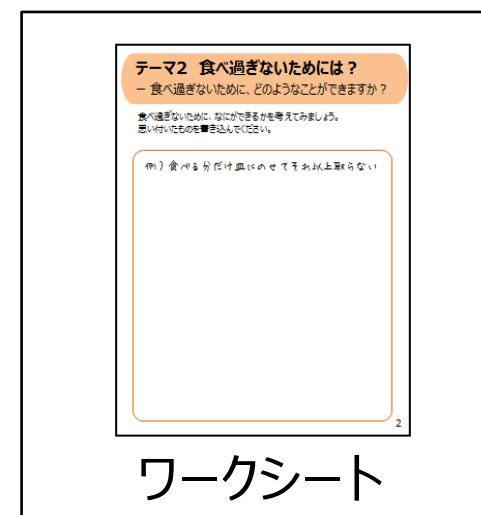
(ソーシャルサポート)

### 【説明文】

食べ過ぎないように、周りに協力してもらう対策です。例えば、「周りの人にあげる」です。周囲の人に食べ過ぎないようにしていることを伝え、サポートしてもらうと継続しやすいでしょう。

### 【その他の例】

- ・友だちと分けて食べる
- ・ダイエットの話を聞いてもらう
- ・ダイエットの秘訣を聞いておく



ワークシート

**食べ過ぎてしまったら  
どうしますか？**

食べ過ぎてしまったら  
どうしますか？

# 食べ過ぎてしまったら どうしますか？

## 〔説明文〕

食べ過ぎてしまった時に、どうしたらいいかを考えてみましょう。  
具体的な行動でも、どのように考えるかなどの考え方に関する  
ものでも、どのようなことでもいいので、思い付いたことをワーク  
シートの3ページ目に書き込んでください。

テーマ3 食べ過ぎてしまったら？  
ー 食べ過ぎてしまったら、どうしますか？  
食べ過ぎてしまったら、なにができるかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 次の食事のおかずを減らす

3

ワークシート

# 食べ過ぎた後の5つの対策

反省する



気にしすぎない



体重を  
チェックする



食事で調整する



運動で調整する







# 食べ過ぎた後の5つの対策

【説明文】

コラム②

コラム③

食べ過ぎた後に、その失敗の影響を最小限に抑えるために行う工夫や対処方法を「食べ過ぎた後の対策」といいます。

体重管理を行っている者から聞き出した対策をまとめたところ、大きく分けて5つに分類されました。「反省する」、「気にしすぎない」は考え方に関する対策で、「体重をチェックする」、「食事で調整する」、「運動で調整する」は行動に関する対策です。

行動と考え方に関する対策を組み合わせるとよいでしょう。

5つの対策について詳しく見ていきましょう。

テーマ3 食べ過ぎてしまったら？  
ー 食べ過ぎてしまったら、どうしますか？  
食べ過ぎてしまったら、なにが出来るかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 次の食事のおかずを減らす

ワークシート



食べ過ぎた後の対策①

# 反省する





## 食べ過ぎた後の対策①

# 反省する

[説明文]

コラム④

食べ過ぎたことを反省する対策です。例えば、「食べ過ぎたことを後悔する」です。食事や運動で調整するなどの行動に関する対策と組み合わせて行くとよいでしょう。

[その他の例]

- ・もう食べ過ぎないと心に決める
- ・食べ過ぎないように注意しようと思う

テーマ3 食べ過ぎてしまったら？  
ー 食べ過ぎてしまったら、どうしますか？  
食べ過ぎてしまったら、なにが出来るかを考えてみましょう。  
思いついたものを書き込んでください。

例) 次の食事のおかずを減らす

ワークシート

食べ過ぎた後の対策②

# 気にしすぎない



食べ過ぎた後の対策②

気にしすぎない



食べ過ぎた後の対策②

# 気にしすぎない

【説明文】

コラム④

食べ過ぎたことをあまり気にしすぎない対策です。例えば、「『まあ、いいか』と気に留めない」です。1回の食べ過ぎで体重管理をあきらめないため、気にしすぎないことも大切です。「反省」と「気にしすぎない」のバランスを取り、柔軟に対応するとよいでしょう。

【その他の例】

- ・気持ちを切り替える
- ・一食くらい大丈夫と自分を励ます

テーマ3 食べ過ぎてしまったら？

ー 食べ過ぎてしまったら、どうしますか？

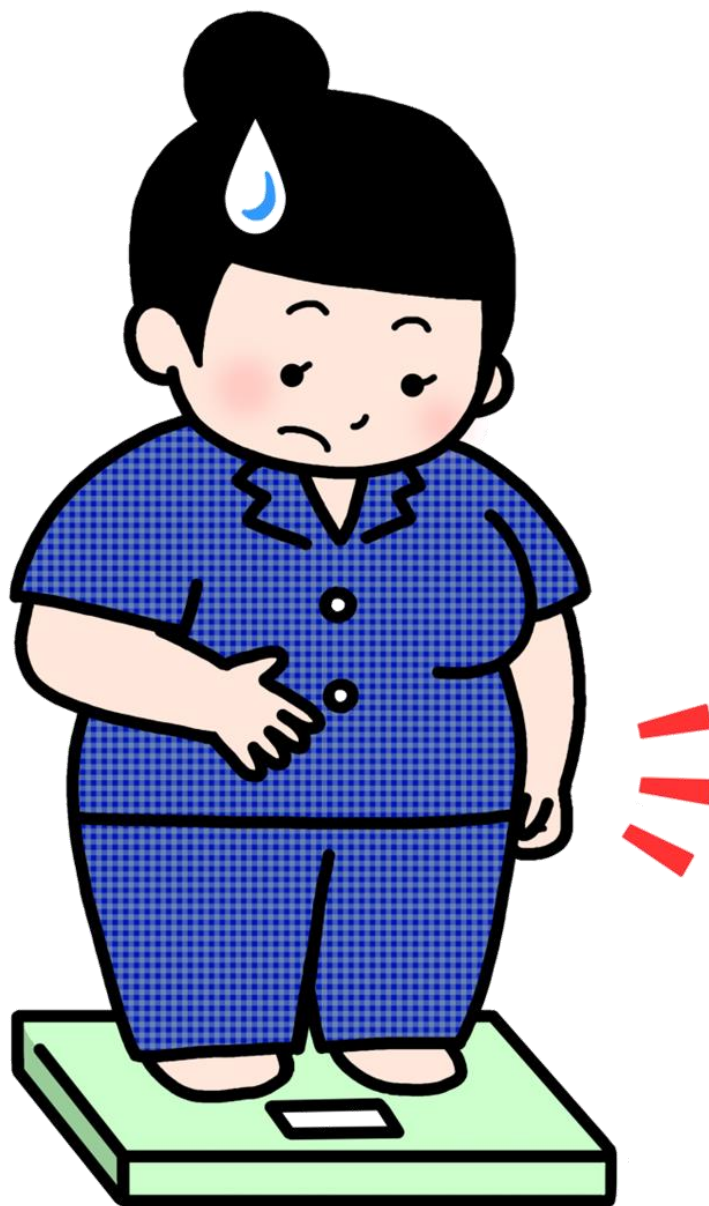
食べ過ぎてしまったら、なにが出来るかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 次の食事のおかずを減らす

ワークシート

食べ過ぎた後の対策③

# 体重をチェックする



食べ過ぎた後の対策③

体重をチェックする



食べ過ぎた後の対策③

# 体重をチェックする

[説明文]

コラム⑤

体重を確認する対策です。例えば、「体重計に乗って増えたかを確認する」です。

[その他の例]

- ・体型を確かめる
- ・体を触って太ったかを確認する

テーマ3 食べ過ぎてしまったら？

ー 食べ過ぎてしまったら、どうしますか？

食べ過ぎてしまったら、なにが出来るかを考えてみましょう。  
思いついたものを書き込んでください。

例) 次の食事のおかずを減らす

ワークシート



食べ過ぎた後の対策④

# 食事で調整する



食べ過ぎた後の対策④

食事で調整する



食べ過ぎた後の対策④

# 食事で調整する

[説明文] コラム⑥

あとの食事で調整する対策です。例えば、「次の食事でご飯やおかずの量を減らす」です。

[その他の例]

- ・脂っこいものを食べないようにする
- ・お菓子や甘い飲み物を減らす

テーマ3 食べ過ぎてしまったら？

ー 食べ過ぎてしまったら、どうしますか？

食べ過ぎてしまったら、なにが出来るかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 次の食事のおかずを減らす

3

ワークシート

食べ過ぎた後の対策⑤

# 運動で調整する



食べ過ぎた後の対策⑤

運動で調整する



食べ過ぎた後の対策⑤

# 運動で調整する

〔説明文〕

コラム⑥

運動をすることで調整する対策です。例えば、「ウォーキングやランニングをする」です。

〔その他の例〕

- ・なるべく多く歩く
- ・いつもより身体を動かす

テーマ3 食べ過ぎてしまったら？

ー 食べ過ぎてしまったら、どうしますか？

食べ過ぎてしまったら、なにが出来るかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 次の食事のおかずを減らす

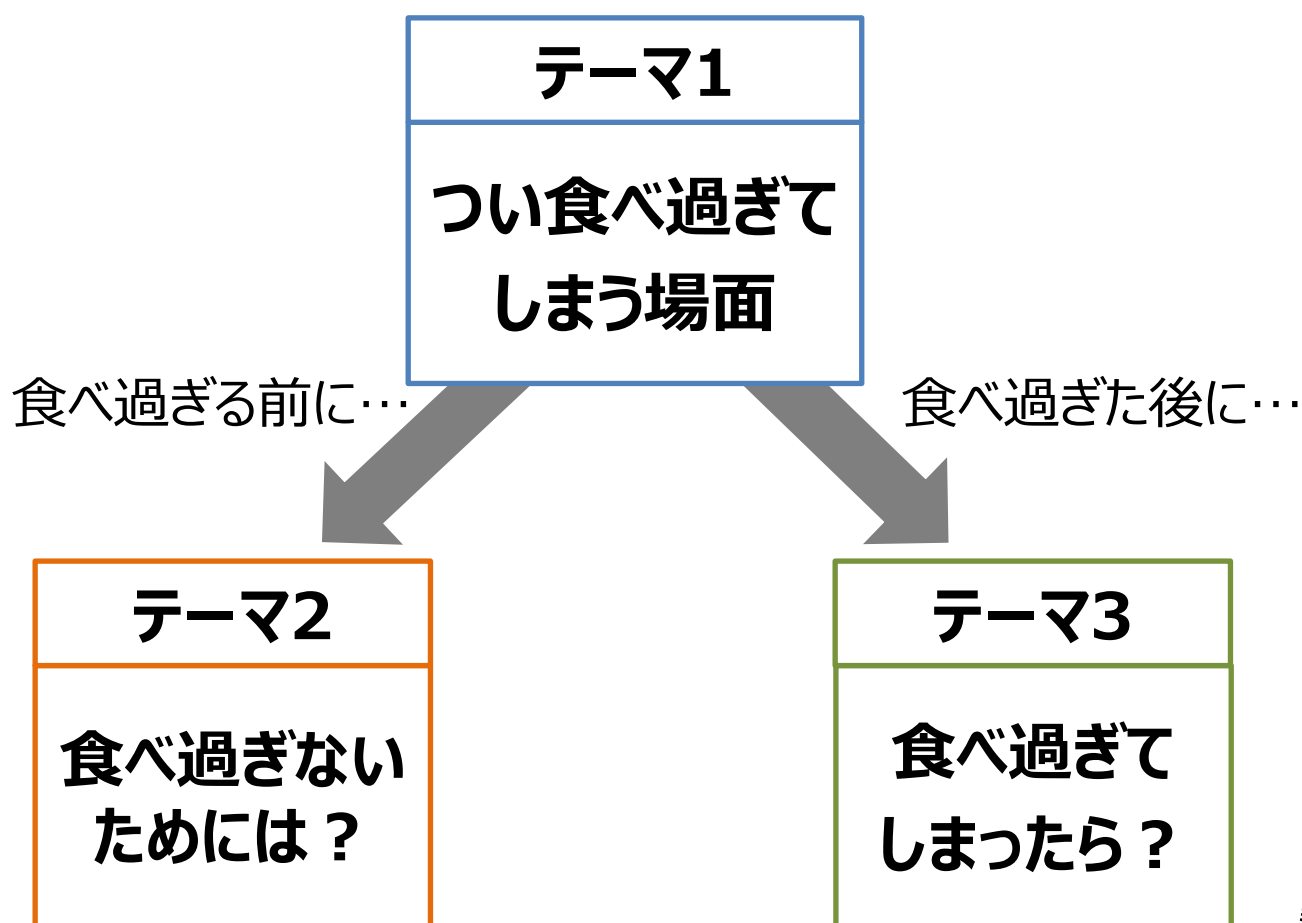
3

ワークシート

# 誘惑に負けない体重管理 ワークシート

[ワークシートのねらい]

つい食べ過ぎてしまう誘惑に負けないために、下図の3つのテーマに沿って自分自身を振り返り、対策を考える。



# テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面

ー あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

自分の食生活を振り返って、どのような時に食べ過ぎてしまうかを考えてみましょう。思い浮かんだことを書き込んでください。

例) 自分の好物が目の前にたくさんある時



## テーマ2 食べ過ぎないためには？

ー 食べ過ぎないために、どのようなことができますか？

食べ過ぎないために、どのようなことができるかを考えてみましょう。  
思い付いたことを書き込んでください。

例) 食べる分だけ皿にのせてそれ以上取らない

## テーマ3 食べ過ぎてしまったら？

ー 食べ過ぎてしまったら、どうしますか？

食べ過ぎてしまった時に、どうしたらいいかを考えてみましょう。  
思い付いたことを書き込んでください。

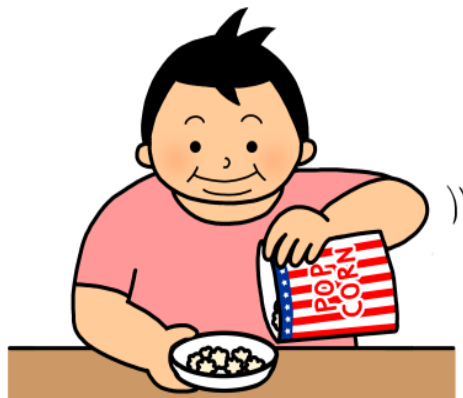
例) 次の食事のおかずを減らす

# 食べ過ぎないための対策

距離を置く



工夫して食べる



違うことをする



強い気持ちをもつ



協力してもらう



# 食べ過ぎないための対策

## 距離を置く

- ・お菓子を棚にしまう
- ・食べ物を買置きしない
- ・食卓に長居しない
- ・よく食べる人に近づかない

## 工夫して食べる

- ・食べる分だけ小皿に盛る
- ・ゆっくり食べる
- ・先に野菜を食べる
- ・全部食べないで残す
- ・脂っこいものは食べない

## 違うことをする

- ・好きなことに没頭する
- ・お茶を飲む
- ・歯を磨く
- ・寝る
- ・友人や家族と話をする

## 強い気持ちをもつ

- ・ダイエットに成功した時の自分をイメージする
- ・本当に食べたいかを考える
- ・自分の体重を思い出す
- ・食べ物から意識をそらす

## 協力してもらう

- ・周りの人にあげる
- ・友だちと分けて食べる
- ・ダイエットの話を聞いてもらう
- ・ダイエットの秘訣を聞く

# 食べ過ぎた後の対策

反省



気にしすぎない



体重をチェックする



食事で調整



運動で調整



# 食べ過ぎた後の対策

## 反省

- ・食べ過ぎたことを後悔する
- ・もう食べ過ぎないと心に決める
- ・食べ過ぎないように注意しようと思う

## 気にしすぎない

- ・「まあ、いいか」と気に留めない
- ・気持ちを切り替える
- ・一食くらい大丈夫と自分を励ます

## 体重をチェックする

- ・体重計に乗って増えたかを確認する
- ・体型を確かめる
- ・体を触って太ったかを確認する

## 食事で調整

- ・次の食事でご飯やおかずの量を減らす
- ・脂っこいものを食べないようにする
- ・お菓子や甘い飲み物を減らす

## 運動で調整

- ・ウォーキングやランニングをする
- ・なるべく多く歩く
- ・いつもより身体を動かす



# 誘惑日記

誘惑日記をつけて、対策の実施状況を記録しましょう。

毎日、①食べ過ぎたか、②食べ過ぎてしまう誘惑場面があったか、③食べ過ぎないための対策を実施したか、④食べ過ぎた後の対策を実施したかを、○か×で記入してください。

	日	曜日	①食べ過ぎた	②食べ過ぎてしまう 誘惑場面があった	③食べ過ぎない ための対策を 実施した	④食べ過ぎた後の 対策を実施した	× 誘惑場面や対策の具体的な内容を 自由に書き込んでください。
例	15	水	○	○	×	○	お菓子をもらって1袋食べた。 夕飯の量を全体的に少なくした。
1日目							
2日目							
3日目							
4日目							
5日目							
6日目							
7日目							

## 著者略歴

### ■新保みさ（しんぼ みさ）

お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科  
修士（生活科学）、管理栄養士

### ■赤松利恵（あかまつ りえ）

お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系 教授  
博士（社会健康医学）、管理栄養士

フリップチャート教材「誘惑に負けない体重管理」

2016年2月12日 発行

---

作 者 新保みさ、赤松利恵

発 行 お茶の水女子大学附属図書館(E-book サービス)

〒112-8610 東京都文京区大塚 2-1-1

<http://www.lib.ocha.ac.jp/>

電話 03-5978-5835 FAX 03-5978-5849

**ISBN 978-4-904793-17-6 C2477**

本著作の著作権は著者が保持しています。著作権法上の著作権の制限を超える利用については、お茶の水女子大学附属図書館にお問い合わせください。