

No. \_\_\_\_\_

■■■脱メタボリックシンドロームをめざして■■■

## セルフコーチングでダイエット

v(^▽^)/

- このシートは12の Step で構成されています。質問に対する答えを考えて、\_\_\_\_の上や□の中に記入しながら、順に進んで下さい。
- ご利用とその結果については、全て自己責任でお願いします。
- さあ、セルフコーチングを始めましょう。内臓脂肪症候群やその予備群からの脱出を目指して。

今日の日付: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 私の名前: \_\_\_\_\_

Step1. 私の今の体重は \_\_\_\_\_ kg です。 | 私の今の腹囲は \_\_\_\_\_ cm です。

↓

↓

Step2. 私の最終目標は \_\_\_\_\_ kg です。 | 私の最終目標は \_\_\_\_\_ cm です。

※体重の最終目標は、BMI(体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m)が 25 未満になるように設定します。

※腹囲(ヘソ周り)の最終目標は、男性で 85cm 未満、女性で 90cm 未満になるように設定します。

※減量方法にもより、個人差もありますが、とりあえず体重 1kg 減で腹囲 1cm 減と考えて下さい。

Step3. この目標を達成することは、私にとって、次のような意味や価値があります。

※健康上の意義だけではなく、家計、人間関係、仕事、人生など、あらゆる側面から意義を考えて、箇条書きで書いてみて下さい。

**Step4.** これまでに私は、減量するために、次のように努力してきました。

※たくさんある場合は、箇条書きで構いません。

※何もしていない場合も、「何もしていない」と、ありのままに入力して下さい。

**Step5.** 減量するうえで障害になっていること(体重・腹囲オーバーの原因)は、次の通りです。

※たくさんある場合は、箇条書きで構いません。

**Step6.** 私自身が作り出している障害、私の内側(心の中)にある障害は、次の通りです。

※Step5に記入済みのことでも、もう一度入力して下さい。

※たくさんある場合は、箇条書きで構いません。

**Step7.** 思いつく限りの減量方法を、できるだけ数多く挙げると、次の通りです。

※運動とか食事制限といった漠然とした表現ではなく、もっと具体的に書いて下さい。

※すべての行を埋める必要はありませんが、可能な限りたくさん挙げて下さい。

**Step8.** さらに、その他の方法を挙げるとすれば、次の通りです。

※毎日記録をつけるなど、減量には直接関係が無いようでも、やる気の維持につながる方法があります。

※奇抜なアイデアでも構いません。誰かの助けを借りることも、考えてみて下さい。

**カロリー表**

《食 事》	kcal	《運 動》	kcal
ごはん 1 膳(200g)	+320	散歩 10 分	- 25
食パン 6 枚切り 1 枚	+160	自転車 10 分	- 25
ざるそば 1 人前	+260	ジョギング 10 分	- 70
ラーメン 1 人前	+450	階段昇降 10 分	- 70
カレーライス 1 人前	+600	腹筋 10 分	- 90
ミートソーススパゲティ 1 人前	+600	水泳 10 分	-100
ハンバーガー 1 個	+300	縄跳び 10 分	-100
ショートケーキ 1 切れ	+400	《その他》	kcal
ポテトチップス 1 袋(70g)	+400	毎日測定して記録をつける。	0
ビール 350ml	+150	仲間を募って一緒にやる。	0
日本酒 1 合	+190	家族や知人に宣言する。	0

※ kcal はあくまでも目安です。

**Step9.** Step7・8の方法のうち、確実に実行できるものは、次の通りです。

※Step7・8の方法を単にコピーするのではなく、「いつから」「どこで」「何を」「どれぐらい」などと、さらに実践的に書き直して下さい。

※1日あたり \_\_\_\_\_ kcal 減は、カロリー表(4枚目)などを参考にして、記入して下さい。

①      月      日から      1日あたり      kcal 減

②      月      日から      1日あたり      kcal 減

③      月      日から      1日あたり      kcal 減

④      月      日から      1日あたり      kcal 減

⑤      月      日から      1日あたり      kcal 減

1日合計 \_\_\_\_\_ kcal 減 × 30日      = 1ヶ月合計 \_\_\_\_\_ kcal 減

↓  
1ヶ月合計 \_\_\_\_\_ kcal 減 ÷ 7,000kcal = 1ヶ月後の体重 \_\_\_\_\_ kg 減

↓  
= 1ヵ月後の腹囲 \_\_\_\_\_ cm 減

※1日合計は①②③④⑤の合計として計算し、1ヶ月合計は1日合計の30日分として計算します。

※1ヵ月後の体重は7000kcal減で1kg減として計算し、1ヵ月後の腹囲は1kg減で1cm減として計算します。

