

減量の準備

1. 毎日、体重を朝量りノートに書く。できるだけ、体重計は **50g** 刻みではかれるもの。
グラフにつけるとやる気が出る人が多く、なお良いです。（朝に加えて夕食後の体重も量る方法もあります。）
スマホのアプリでもいいです（**Simple diet** など）。
診察の時に見せていただくと、いろいろアドバイスできます。
2. 食事のカロリーを大まかに知る。カロリーの高いもの（油と糖質）は減らす。
外食の多い方は特に気をつけてください。
高カロリーのもの：菓子パン、牛丼、揚げ物、ピザ、カレーライス、豚骨ラーメンなど
低カロリーのもの：こんにゃく、わかめ、えのきだけ、しいたけ、葉っぱの野菜（キャベツ、レタス、小松菜、ほうれん草） 鳥のささみ、皮を除いた胸肉は高タンパク、低脂質なのでおすすめです。
3. 食事内容をノートに書くと良いです。または、携帯電話のカメラなどで写真に撮っておくのもいいです。
（あとで見返すことができる。栄養士などに見せて、意見を聞くため。）

食事の仕方

4. ゆっくり食べる。良く噛んで食べる。
食事の途中で **10 分間** 休む。その間は、お茶を飲んだりして、食べるのを休む。
その間に満腹感が出てきます。この方法だけで痩せた人もいます。

食事内容

5. 炭水化物（お米、麺類、パン）のみ、半分にします。おかずの量は増やさないで下さい。1ヶ月続けてみてください。1ヶ月続けて、**0.5 キロ**でも減っていれば、成功ですので、続けてください。4ヶ月続けると、**2 キロ**減量できます。（減り方は、人によって違いますので1ヶ月続けて減り方を確かめましょう。）
おかずもご飯も同じように、半分にする方法もあります。

空腹の対処法

6. お茶、水などカロリーの無い飲み物をとる。深呼吸する。身体を後ろにそらす。食事のはじめにお湯か、水を **500cc** 飲む。
7. 軽い柔軟体操、ラジオ体操などをして、空腹を紛らわす。
8. 甘みの無い炭酸水、カロリーの少ないガム、ゼロカロリーのゼリーなどを摂る。こんにゃく、わかめ、キャベツなどを摂る。
9. 食欲を刺激するのでグルメ番組、大食い選手権などの番組は見ない。
10. 食事以外の趣味を持つ。食事が終わったら、食事から頭を離すため、他の趣味で楽しむ。スポーツ、音楽、DVD鑑賞、楽器演奏など。
11. 食後すぐ、歯を磨く。（歯を磨くとそれ以上食べにくい。）
上記について、できそうなものを1ヶ月間、実行してみてください。
0.5 キロでも減量できていれば、3ヶ月くらい続けてみてください。

自分なりの工夫を書いてみて下さい。 -----