

## 昨日食べたものを覚えていますか

「少食なのにすぐ太る」「食べる量を減らしているはずなのに、なかなか体重が減らない」と悩んでいませんか？ そういった人たちは、自分が食べたものを「写真に撮影するだけ」で痩せられる方法をお勧めします。

突然「昨日の夕食は何を食べましたか？」と聞かれて、とっさにスラスラ答えられますか？ 私たちは、自分が食べたものを案外覚えていません。もし答えられた場合も、メインのおかずを1品だけだったり、果物や食後のコーヒーなどが抜けていたりするものです。さらに、お代わりしたものや、食べ残したものでまで細かく覚えてはいただけません。その上、昨日の夕食だけでなく、「昨日の朝・昼・夕食すべて答える」となると、もうお手上げになってしまいます。「毎日、朝食はほぼ同じメニューを食べている」「毎週この曜日の



食事内容すべてを1枚の写真に収める必要はなく、1〜2品ごとに分けても構いません。そして、大切なのは1日3食の食事だけでなく、間食やドリンク類、起きてから寝るまでの間に飲食したものをすべてを写すことです。

## 口にしたものはすべて撮影

ここでポイントになるのが「食事だけでなく、飲食したものをすべて」ということです。なぜなら、私たちはお菓子やお酒などは優先的に忘れてしまうからです。そして無意識にダイエットに悪そう、体に悪そうと感じているものを「なかったこと」にしてしまいます。たとえばそれがコーヒー1杯、クッキー1枚であつてもそれらの飲食を写真に撮って残しておきましょう。お酒はお代わりをしたら必ずその都度撮影します。

そして、一日の終わり、または翌日に、その日に食べたものをすべて振り返るために、撮影した写真を見返すのです。すると「あのタイミングで、こんなものをこれくらい食べていたな」「いつの間にか、こんなにお酒を飲んでいたのか」と、自分の記憶と実際に食べた量の違いに気が付きます。写真なら、食事内容だけでなく、量も視覚で簡単に把握することが出来ます。そのため「お菓子を食べ過ぎていた」「脂っこいお菓子の量が多かった」など、自分が気付かなかった体重オーバーの原因が分かるのです。原因は一つとは限りません。幾つかある原因から、量や回数を減らしていくことで、ダイエットの効果が確実に表れてくるのです。

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える  
ダイエット・栄養・健康に関するハウツー

# あした元気に



管理栄養士・健康運動指導士 菊池真由子

NR・サプリメントアドバイザー  
日本オンラインカウンセリング協会認定  
上級オンラインカウンセラー

# 食べたものを撮影するだけで 痩せる!?

なかなか思ったような結果が得られないダイエット。そこで効果的なのが、食べたものを写真で記録する方法。写真で振り返ると、食べ過ぎや偏食などが一目瞭然となり、それまで気付かなかった体重オーバーの原因が分かります。ぜひ一度試してみてください。

夕食はカレー」といった場合は思い出しやすいですが、外食をしていたりすると、途端に思い出せなくなってしまうのです。

## 記憶よりも実際は食べている

しかも、私たちは実際に食べた量やカロリーを1割程度低く見積もってしまいがちです。しかも、体重が標準よりオーバーしている人ほど、食べた量と自分の見積もりの量の差が大きくなる傾向があります。多い人は、なんと2割近くも少なく考えてしまうそうです。自分では「そんなに食べてない」と考えていても、実際に食べた量の方が多いので「なかなか痩せない」「食べていないのに太る」となってしまうのはこのためです。

そこで、実際に食べた内容とその量を思い出すのにピッタリなのが「写真で撮影すること」。食べた食事を全部写真に収めるのです。



### column

食事の記録は、手軽に撮影できて、写真もすぐに見られるスマートフォンでの撮影がおすすめです。また、撮影は連続して3〜7日程度続けましょう。すると「毎日お菓子を食べていた」「週に何度も揚げ物を食べていた」「寝る前にこんなに食べていた」と、あれこれ気が付いてくるのです。食べた内容をメモする方法だと、お菓子やお酒はいついつ書き忘れてしまい、量の把握も難しくなります。

外食の際は、マナー上撮影できない店もあります。その場合は、だいたい2,000〜3,000kcalは食べていると考えてください。

