

気が散る



すぐ太る

集中力が高まる&
やせる食べ方

笠井奈津子

Natsuko Kasai

気が散る


男ひとは

すぐ太る

集中力が高まる&
やせる食べ方

大和書房

笠井奈津子（かさい・なつこ）

東京都生まれ。聖心女子大学文学部哲学科を卒業後、栄養士免許取得。都内心療内科クリニック併設の研究所で食事カウンセリングに携わり、現在は栄養士、食事カウンセラー、フードアナリストとして活躍中。心と食を専門に、セミナーや企業研修など、これまでに1万通り以上の食事記録を見てきた。

主な著書に『甘い物は脳に悪い』（幻冬舎）、『成功する人は生姜焼き定食が好きだ』（晋遊舎）、『メグルカラダ』（講談社）、『食事カウンセラーが教えるメンテごはん』（主婦と生活社）などがある。

き　ち　ひと　ふと
気が散る男はすぐ太る

2014年1月30日　第1刷発行

著　者　かさい　なつ　こ
笠井奈津子
発行者　佐藤　靖
発行所　だいわ
大和書房
東京都文京区関口1-33-4
電話03-3203-4511

ブックデザイン　福田和雄（FUKUDA DESIGN）

イラスト　佐藤香苗

本文印刷所　信毎書籍印刷

カバー印刷所　歩プロセス

製本所　小泉製本

©2014 Natsuko Kasai Printed in Japan

ISBN978-4-479-78275-9

乱丁・落丁本はお取り替えいたします。

<http://www.daiwashobo.co.jp>

気が散る男はすぐ太る ○ 目次

まえがき ————— 1

第 1 章

気が散る理由は食事に潜んでいた！

気が付けばネットサーフィンしてませんか？ ————— 16

気が散る原因は食生活にある ————— 18

ガムでは集中力が高まらない ————— 20

現代オフィスは低体温の温床 ————— 22

まずは飲み物を見直そう	24
炭酸水、水素水のすすめ	26
ゼロカロリー飲料の甘い罠	28
添加物があなたの身体を太らせる	30
歯の劣化も飲み物が原因だった？	33
「ながら食い」はもったいない！	34
片手で済ませるランチは食事にあらず	35
楽しい食事が過食を減らす	37
よく噛む習慣をつける方法	39
超簡単に続けられる「噛むだけ」ダイエット	41
飲み物だけで生活するとうなるか……	43
なぜ「つい間食」してしまうのか	45
余計な一口の原因は「ばかり食べ」では？	47

あるから食べる、なければ食べない ————— 48

「それでもやめられない」人への抜け穴 ————— 50

意外なおやつのお優等生シリアル ————— 52

第2章

夜の食べ方で仕事の効率に大きな差が出る

夕食が遅いだけでかなりの弊害が！ ————— 56

走りながら眠れますか？ ————— 58

不規則時には「朝食と夕食の交換」で対応 ————— 60

食事の間隔にもリズムを保とう ————— 61

夕食で炭水化物を抜いたら朝食ではとる ————— 64

ときには豆類より肉類のほうがおすすめ ————— 67

夕食は2回に分けて食べる ————— 69

睡眠の悩みを持つ人に足りない成分とは？ ————— 70

現代人の食卓には汁物が足りない！ ————— 73

飲んではいけない汁物もある ————— 74

暴飲暴食のあとでも太らない技術 ————— 76

飲み過ぎ防止に炭酸水を ————— 79

飲酒後のラーメンも怖くなる方法 ————— 81

太らないけど下痢気味という人が急増中 ————— 82

食べないダイエットは絶対に逆効果 ————— 84

ダイエットは緩やかに始めること ————— 87

じつは危険な「ヘルシーな鍋会」 ————— 88

飲み屋のメニューは足し算方式で考える ————— 90

揚げ物がダイエットの鍵になる？ ————— 92

楽しい外食は消化能力を高める ————— 95

第

3

章

朝は野菜&果物で爽快に目を覚ます

- Q.「朝は絶対に食べなきゃダメですか？」 ————— 100
- 監督となって9人の「選手」を選抜しよう ————— 102
- 副菜は「控え選手」が必要なポジション ————— 104
- 意外にとりづらい主菜をメインに考える ————— 106
- 自分専用のチームオーダーを考えよう ————— 109
- 朝食は自立神経を整えるためにも必要 ————— 111

起床から朝食までに時間を空けない	113
前夜から翌朝までの時間管理を図る	115
朝はしっかり、昼はふつう、夜は少しが基本	116
従来の朝食観、夕食観を疑ってみる	118
食べる順番だけではなく時間も気にしたい	121
食べ順ダイエットは物理的に成功させよう	123
野菜ジュースをおすすめできない理由	124
ひとつ分の果物がビジネスマンを助ける	126
果物について回る手間と保存の問題	129
朝は和食がいいのか、洋食がいいのか	131
魚はやっぱり日本産が一番！	133
じつは朝食にシリアルは微妙	135
「朝は軽いものしか……」という人は要注意	137

口内炎が開始めたら朝食を！——139

第

4

章

ランチには仕事への活力が出る食事を

たっぷり食べてもいいのは主菜と副菜——144

カレーをガツリ食べても太らない方法——146

ファストフードはなぜ腹もちが悪いのか——149

動物性脂肪のとり過ぎでEDに……151

おすすめのコビニ食と注意点——153

牛丼は意外とヘルシーな食べ物？——155

みそ汁とサラダは欠かせない！——157

昼食後のウォーキングには絶大な効果が	159
そば単品よりは定食のほうがダイエット向き	161
ガッツリ定食をアレンジしてヘルシー定食に	163
意外な曲者パスタの御し方	164
加工食品が味覚障害と性機能障害の一因に	166
お弁当のおかずには前日の残り物がおすすめ	168
栄養補助食品とお菓子には雲泥の差が	170
お菓子では作業効率が上がらない	172
トリプトファンを意識した補助食品を	174
「甘い悪魔」……その名は菓子パン	176
食生活は一気ではなく、少しずつ改善する	178
週1で「3時のおやつ」を思い切り食べちゃえ	180
「思い切り食べちゃえ」の必須条件	183

甘い飲み物と無糖スイーツの落とし穴 ————— 184

甘いものの強い欲求を断つ思考法 ————— 186

第5章

効率が悪い太った身体 of 避け方、治し方

男性が気になる部分は断然「腹まわり！」 ————— 190

ハゲるくらいならデブでいい？ ————— 191

太ってからは夜の生活もNGに ————— 193

食べないのに痩せない人は腸内環境を疑え ————— 195

なぜ芸能人や経営者は風邪をひかないのか ————— 197

週に3回以上の断食はかえって太る ————— 199

空腹を感じていないのに口にする不思議 — 200

「機能性胃腸症」とストレスの関連性 — 203

「ひとり晩酌」の危険性を理解せよ — 204

ストレスを感じたら栄養素をより意識して — 206

「もつたいない」にも限度がある — 208

いかにリバウンドを防げるか — 211

私が25kgも痩せられた意外な真相 — 213

制限されるほど食べたくなる心理 — 215

やけにならなければダイエットは成功する — 216

食べ物を選ぶときは集中して買う — 218

まえがき

私は栄養士・食事カウンセラーとして、心療内科クリニック併設の研究所や、企業研修・セミナー、さらには個人的なご相談も含めると、さまざまな場を通じて現在までに1万通り以上の食事記録をもとに、食と健康に関するご相談に乗らせていただいてきました。クライアアントの方々が持ち込まれる相談事でもっとも多いのは、「最近、太ってきてしまいました」「若いころに比べて痩せにくくなってきた」「お腹が出てきちゃって」「いいダイエット方法はありませんか？」などというメタボや肥満、そしてそれに関するダイエットについてです。

太ってきた理由は、仕事が忙しいとか、家庭でのストレスとか、クライアアントによって違うのですが、そんな方々に大きな共通点があります。それは「気が散りやすい」「集中力が落ちてきた」ということです。気力に満ち溢れていて仕事も絶好調、という方がご相談に来られたことはほとんどありません。

今回、本書を書くにあたって、改めて過去の食事記録を見直してみました。その結果、

メタボやダイエットで相談に来られる方は、ただ太っただけではなく、仕事のパフォーマンスも低下しているということは、どうやら間違いないようです。

「では、ダイエットに成功したクライアントはどうなったのですか？」とお思いになられた方もいらっしゃるでしょう。

結論からいうと、ダイエットに成功したクライアントは、気が散りにくくなり、集中力も高まる傾向にあります。

カウンセリングも最後のほうになると、以前は頻繁ひんぱんに忘れていた食事記録を決して忘れなくなったり、目標への達成率が高まったりしてきます。

また、会話をしているときの視線もしっかり定まり、目に力を感じるようになります。受け答えが快活になり、沈みがちだった表情も爽さわやかになって、コミュニケーション能力が上がったように思えるクライアントも少なくありません。

これは、私の一方的な印象ではないようです。ご本人たちも「職場が楽しくなってきた」「仕事の効率がよくなって成績が上がった」「休日寝てばかりではなく、健康的に過ごせるようになった」と、明るい顔でおっしゃるようになります。

食事は体型だけではなく、仕事の効率や生産性、プライベートの充実とも関係しているのです。

しかし、ではどんな食事をとればいいのか、どういう食習慣、食生活を送ればいいのかというと、これは難しい問題です。

こういった方法に関して、書店には「あしなさい、こうしなさい」という本が山積みされています。もちろん役に立つ本も多いと思いますが、中には、実行するのが難しいことばかり書いてある本や、具体的な方法に言及していない本も少なくないようです。

たとえば、食事はゆっくり、よく噛んで食べるほうが身体にいいことは、もはやいうまでもありません。しかし、それを実行できている人は意外に少ないのが現状です。頭ではわかっていても、どうしたらそんな食習慣、食生活が身に付くのか分からないという方が、私のクライアントにも大勢いらっしゃいます。

そういうときは、よく噛む重要性をさらに滔々とたとうと説くよりも、「どうしたらよく噛む習慣を身に付けられるようになるのか」を具体的に説明するほうが大事ですし、その後の効果も期待できます。

大切なのは、知識よりも、目標を達成するためのハウツウの部分なのです。それも、よ

り具体的で、よりよいハウツーです。

本書では、栄養学を机上のものから現実的なものに落とし込む中で、「野菜ジュースってどうなの?」「コンビニでは何を買えばいいの?」など、ビジネスパーソンによく訊かれる質問にもお答えしています。また、健康情報に惑わされず、自分に必要なものを選び取る思考法についてもお話しています。

望んだとおりに、思い描いたように変化を遂げたクライアントさんが口々におっしゃるのは、「食事って本当に習慣なんですね」という言葉。どんなに素晴らしいことでも、イレギュラーな行動指針を続けるのは困難です。

「我慢」や「努力」は大切ですが、その先の結果が約束されているわけではありませんから、案外ドロップアウトしてしまうことのほうが多いものです。たとえ小さいことでも、よい行動が習慣化すれば、それは絶対的な強みになります。

だからこそ、本書の中に「これならできる」と確信できる習慣を見つけていただき、みなさまのよりよい未来のためにお役立ていただければ幸いです。