

食べ過ぎの調整法

食べて痩せるダイエット

立石忍

食べ過ぎの事実！

1日程度の食べ過ぎなら、人は太りません！

なぜなら…

- ✓ 1kgの脂肪がふえるのには、「7200kcal」が必要。
- ✓ 食べ過ぎの翌日の体重アップは
「× 増えた脂肪」 「○ 体に残った水分と食べ物の重さ」
- ✓ 食べ過ぎた翌日は、普通の食事に戻せば、数日で体重はもどる

食べ過ぎて太るケース

食べ過ぎて、体重がアップするのは、この2つが考えられます

① そのまま「食べ過ぎ」が習慣化していく……

例) 旅行で食べ過ぎ→帰宅後も食事量がアップ→毎日モリモリ、
気が付いたらカロリーオーバー7200kcal→体重1kg増加

食べ過ぎて太るケース

食べ過ぎて、体重がアップするのは、この2つが考えられます

② 食べ過ぎの罪悪感から、食欲が乱れる

例) 旅行で食べ過ぎ→ 帰宅後、罪悪感で食事を2食抜く

→ガマンできずドカ食い →食欲が不安定になり7200kcalオーバー

食べ過ぎのリセット

「①の習慣化」「②の罪悪感」をリセットして、
体重増加を防ぎましょう。

でも、ムリな断食も、食事制限も、必要ありません^^

食べ過ぎのリセット法

①翌朝、切り替え行動をする

食べ過ぎると、翌朝からダルくてダラダラ・・・つい
ついそのまま食べちゃう・・・が起こりがち。

翌朝、なにか一つ健康的なことをして気持ちをリ
セットしましょう。

- ・早起きする
- ・フルーツなど健康的な食べ物を1個口に入れる
- ・朝、軽くストレッチ、ウォーキング



②腹具合を感じて、軽め

食べ過ぎた翌日は食欲が乱れがちです。

でも、**腹具合に意識を向ける**と、食べた分だけ、お腹いっぱい感・空いて無い感がありませんか？

「習慣でいつもの量を食べる」はお休み。

腹具合を意識して**翌日は食べる量を少し軽く**してみましょう。



③腸内環境にいい物を食べる

排泄UPのため、**腸内環境にいいもの**を
食べましょう

- ・野菜
- ・ヨーグルト・味噌
- ・フルーツ
- ・海藻・きのこ



④炭水化物・タンパク質を軽め

食べ過ぎは、「炭水化物・たんぱく質・脂」が
オーバーし、**野菜類が不足**しています。

翌日の食事は

- ・「主食・おかず」をお腹具合で軽め
- ・その分「野菜・海藻・きのこ」をたっぷり摂る



⑤水分をしっかり摂る

食事を軽めにしても、水分は忘れずにしっかり摂ります。排泄力を高めましょう

- ・1日で、水分を1. 2リットルは飲む

