

もえぞう式 『食べ痩せ』実践テキスト

栄養学×食事×ダイエット



ダイエット専門管理栄養士 もえぞう

1. ダイエットプロフィール

今回のダイエットの目的、経歴、悩みについて
書き出していきます。

＜ダイエットの目的＞

ダイエットは目的ではなく手段です。改めて“なぜダイエットをしたいのか”を考え、書き出してみましょう。

例： 健康的な身体を手に入れたい
自分に自信を付けたい
細身の服を着こなしたい

＜ダイエット経歴＞

今までどんなダイエットをしてきたか書き出してみましょう。
成功・失敗どちらも書きましょう。

例： ○○ダイエット スポーツジムに通う
YouTubeを見ながら筋トレ 断食
水をたくさん飲む

<ダイエットに関する悩み>

項目ごとにどんなお悩みがあるか書き出してみましょう。

*食習慣

例： 食べてないのに痩せない 週末になると食べ過ぎてしまう
何を食べれば良いかわからない

*生活習慣

例： 忙しくて睡眠時間が短い 運動する時間がない
リモートワークで活動量が少ない

*その他

例： 何やっても痩せない 自分に合ったダイエット方法がわからない
継続できない

2.あなたの太る習慣

以下の項目は、ダイエットをする上では避けたい習慣です。
日々の習慣を振り返り、当てはまる物にチェックを付けましょう。

- | | |
|--|---|
| ☐ 1日1食または2食のことが多い | ☐ 食べ過ぎたと感じる事が週3回以上ある |
| ☐ 朝食を抜くことが多い | ☐ 満腹まで食べている |
| ☐ 食べるのが早い | ☐ 食後のデザートは欠かせない |
| ☐ 野菜はあまり食べない | ☐ 夜食を食べがち |
| ☐ 食事は炭水化物がメインのことが多い | ☐ ファストフードを週2回以上食べている |
| ☐ ほぼ毎日お菓子を食べている | ☐ お菓子やジュースを買い置きしている |
| ☐ ストレスを食事で発散しがち | ☐ コンビニへ行くと必ずお菓子を買う |
| ☐ 濃い味付けのものを好んで食べる | ☐ 小腹がすくとすぐに何か食べている |
| ☐ お酒を毎日飲んでいる | ☐ 食後3時間以内に寝ている |
| ☐ ジュースを毎日飲んでいる | ☐ 睡眠時間が5時間未満になることが多い |
| ☐ 水はほとんど飲まない | |
| ☐ 週3回以上飲み会に行っている | |
| ☐ お酒を飲むと食が進む | |

☐ その他

気になる習慣があれば書き出してみましょう

3.やめること

前のページでチェックを入れた項目について、まずは何から改善するか
3つ選び、やめるためにどんなことを意識するか考えてみましょう。

やめること①：

※どんなことを意識するか、どうやってやめるか※

やめること②：

※どんなことを意識するか、どうやってやめるか※

やめること③：

※どんなことを意識するか、どうやってやめるか※

4.新たにに取り組むこと

新たに組み入ろうと思うものにチェックを付け、
その他、自分なりに組みたい事を書き出してみましょう。

<習慣を正す>

- | | |
|---|---|
| ☐ 外食を避け自炊を心がける | ☐ 夕食は22時までに終わらす |
| ☐ 1日3食しっかり食べる | ☐ お菓子やおやつを買い溜めしない |
| ☐ 腹8分目で食事を終える | ☐ 甘いジュースは飲まない、買わない |
| ☐ 水分補給を徹底する | ☐ 早寝早起きを徹底、7時間は寝る |
| ☐ 朝食を必ず食べる、たんぱく質重視 | ☐ 入浴を欠かさず10分以上する |

<ダイエット効果を取り入れる>

- | | |
|--|---|
| ☐ 1日1杯リング酢を飲む | ☐ 毎食みそ汁やスープ等汁ものを足す |
| ☐ 酢納豆を1日1パック食べる | ☐ 豆腐の置き換えてカロリーカット |
| ☐ 寝る前にはちみつ白湯を飲む | ☐ 肉から魚中心の和食スタイルへ |
| ☐ 食事前にめかぶを1パック食べる | ☐ プロテインでたんぱく質の補給 |
| ☐ 主食をオートミールに置き換える | ☐ 間食はヨーグルトやスルメでカバー |

☐ その他

新たに組みたいと思うことがあれば書き出しましょう。

5.ダイエット宣言

今までのワークを元に、何カ月で何キロやせたいか、
そのために取り組む事を具体的に書き出してみましょう。

<期間>

年	月	日から	日間
---	---	-----	----

<目標①：体重>

Kg	→	Kg (- kg)
----	---	-------------

<目標②：>

→	(-)
---	-------

<ダイエットの目的>

--

<取り組む事>

--