

## エネルギーギャップに影響を与えやすい スモールチェンジ

体重増加は、急なエネルギー摂取、たとえば焼肉屋でたらふくお肉を食べた結果、すぐさま生じるものではありません。日々の生活の中で発生するエネルギーギャップ、すなわち摂取エネルギーが消費エネルギーを上回った分が積み重なった結果、起こるのです。例えば1日あたり100キロカロリーのエネルギーギャップを解消するためには、早足で20～30分ほど歩いて消費エネルギーをアップするか、今の食事量を10パーセント減らして摂取エネルギーを制限するか、どちらかでまかなうことができます。

しかし、運動か食事かという二者択一の選択には厳しいものがあります。イメージしてみてください、1日に30分余分に時間をとって運動を続けることができるでしょうか？ しかも日々いろいろな用事を抱えていたり、天候が悪くても、です。一方、チョコレートやアイスクリームなども含めて今の食事量を10パーセントも減らすことに耐えられますか？

スモールチェンジ行動をいくつも組み合わせると、「消費エネルギーのアップ」と「摂取エネルギーの制限」の両方から攻めていけます。たとえ一つの行動はわずかであっても、いくつかの行動を組み合わせることで、達成しやすくなるのです。

いきなりラージチェンジするのではなく、  
スモールチェンジでラージチェンジを  
めざしましょう



## 行動の変数をあらかじめ決める

毎日の中で最低限行える行動を決めておきましょう。「いつ」、「どこで」、「何を」、「どの程度」行うか、4つの要素を決めておくと続けやすいです。

### ★いつ

時間帯をあらかじめ固定して決めておくことです。朝起きてすぐ、通勤時、お昼休み、帰宅してすぐ、夕飯のためのお買い物時、夕食後、などです。時間帯を固定しないでいつでもやろうとすると、やっぱりやめたりと行動が遠ざかっていきやすくなるので注意が必要です。

### ★どこで

場所の決定です。〇〇駅の階段、近所の決まったコース、職場で移動する決まったコース、いつもの散歩道、犬の散歩道、買い物コース、公園、などです。

### ★何を

「歩く」をイメージしてみても、いろいろな形態が考えられます。階段利用や大股歩き、速歩にその場足踏み、電車の中では座らないことからかかと挙げまで、またスポーツや運動など、週末に行える活動もあります。

### ★どの程度

何分間行うのかという「時間」や、週に何回行うのかという「頻度」のことです。最初から無理をしないで、慣れてきたら徐々にレベルを上げていきましょう。

付け加えるとすれば、「誰と」があります。一緒に行く家族や友人がいらっしゃれば、楽しさやお互いの励ましもあって続けやすくなります。