

# 第3章

## 3つの実行

はかる、記録する、振り返る。  
3つの実行を繰り返すことが、  
ダイエット成功のカギです!



# 実行 1 毎日、体重をはかろう

## 同じタイミングではかることが大切です

- 体は毎日変化するので、計測によってダイエットの成果が実感できます。
- 朝の体重は、前日や前々日の生活を反映したものであるため、ダイエット成功のヒントが発見できます。

## 正しい計測方法を覚えましょう

- 朝起きて、トイレの後にはかるのがおすすめです。
- 食事の影響の少ない朝食前が最適です。
- 下着姿や薄着で、毎日ほぼ同じ条件ではかりましょう。
- 体重計は体脂肪率もはかれるデジタル式がおすすめです。



## 体脂肪率も計測しましょう

- 余分な体脂肪を減らすことがダイエットです。体重だけでなく、体脂肪率も毎日計測して、変動を把握しましょう。
- 体脂肪率も1日の中で変動します。体重と同じタイミングではかることをおすすめします。
- 体脂肪率が減ることで、見た目も変化していきます。

※適正体脂肪率はP.27参照。

## 計測したら、すぐに記録しましょう

- 体重計のそばにグラフを用意し、忘れないうちに記録しましょう。日々の体重の変動が一目でわかります。



毎朝はかって、変化に気づきましょう。

# 実行 **2** 毎日、忘れずに 記録しよう

## 体重の増減が目に見えてわかります

- 体重変化の傾向をもとに、対策や目標を立てられます。
- 常にダイエットを意識でき、体重が減る喜びを実感できます。

## ダイアリーに記録

- 「DIARY (ダイアリー)」は体重だけでなく、ダイエットに影響する日々の食量や栄養バランス、水分摂取量を記録することができます。

## ダイエットグラフに記録

- 冷蔵庫や、体重計のそばなど目につくところに貼って常にダイエットを意識しましょう。



冷蔵庫に貼れば、開けるたびに「食べすぎに気をつけよう」と意識することができます。また、体重計の近くに貼れば、すぐに記録ができる上、体重の変化を見るのが楽しみになります。



記録して、変化を目に見える形にしましょう。

# 実行 3 毎週、1週間の

# 記録を振り返ろう



## 1週間の記録は、あなたの生活そのものです

- ダイアリーやグラフなどを活用して振り返ると、客観的に生活を把握できます。
- 成果につながった良い生活習慣は続け、できなかったことは翌週に実行。これを繰り返すことで、やせやすい生活習慣が身につく、リバウンドを防げます。

※付属のダイアリーを活用すれば、簡単に1週間を振り返ることができます。

## 〈1週間を振り返って、できたところにチェック!〉

※外食、間食、飲酒については、該当する場合のみチェック。それ以外は、すべてにチェックがつくように心がけましょう。

### 食事 バランスの良い食事は、ダイエットの基本です。

- 毎日必ず3回食事をした(MDを含む)
- 毎食、野菜・海藻・きのこたっぷりの栄養バランスの良い食事をした
- 食事の量は、手ばかりを使って適量だった(P.43~46参照)
- ゆっくりよく噛んで食べた

### 外食 外食のときも基本は同じ。栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

- カロリーだけにとらわれず、栄養バランスを考えてメニューを選んだ
- 野菜・海藻・きのこを積極的に食べた

### 間食 ダイエット中は控えるのが基本。食べるものに気をつけましょう。

- 1日100kcalまでにした
- 食事の量を減らして、間食するようなことはなかった

### 飲酒 ダイエット中は控えるのが基本。お酒の量と頻度に気をつけて。

- 飲酒したアルコールと同量~2倍の水を一緒に飲んだ
- おつまみのカロリーやバランスに気をつけた

### 運動 毎日の小さな積み重ねが、あなたの体を変えます。

- 日常生活の中で、積極的に体を動かした
- 1日1万歩を目標に歩く機会をつくった

### 水分・体調・便通 これらもダイエットの成果に大きく影響します。

- 水分を毎日2リットル以上飲んだ
- 体調を崩すことなく快適に過ごせた
- 毎日、すっきりと便を出せた

※付属のダイアリーでも毎週振り返りができます。

できなかったところに気をつけて  
翌週の目標を立てましょう。



**Q 朝と夜で体脂肪率が違いました。  
なぜですか？**

**A** 体脂肪計のほとんどは、体に微量の電流を流して、体内の水分がどれだけ電流を通すかを調べることで、体脂肪率を割り出します。朝に比べて夜は、足のほうに水分がたまっているため電流が通りやすく、体脂肪率が低く判定されることがあります。正しい変化を把握するために、毎朝同じ条件ではかることをおすすめします。体重と一緒に計測しましょう。

**Q ダイアリーはまとめて  
書いてもいいですか？**

**A** 時間がたつと何を食べたか忘れがちです。まとめて書かずに、その都度書きましょう。すぐに書くと、食事の改善点を見つけることができ、早めの対処もできるので、ダイエット成功へも近づきます。常にダイアリーを持ち歩き、食後すぐに書くことを習慣にしましょう。

**Q 体調がよくありません。  
MDマイクロダイエットは続けたほうがいいですか？**

**A** MDは食品なので、体調が悪いときでもお使いいただけますが、健康を第一に考えてダイエットはお休みしましょう。また、体調が悪いときは、体の防衛反応により体重が減りにくくなることがあります。1日でも早く体調を回復し、ダイエットを再開しましょう。