

ダイエットが続かない5つの理由（わけ）

いざ、ダイエットを始めてもなかなかうまくいかず、失敗してしまう方も多いかと思います。ここでは、ダイエットを失敗してしまう方に多い理由を5つに分けて、説明します。

1. 具体的な目標がない

❖ 自分自身の美容のためのダイエットは、具体的なゴールが見えず、挫折しやすい方も多いかと思います。

しかし、妊活のためのためのダイエットは、妊娠というゴールがはっきりしているので、よし！頑張ろう！と思えるのではないのでしょうか。



2. 記録と管理ができない

❖ ダイエットが続かない理由に体重と食事の記録をしていない、ということも挙げられます。体重と食事を記録することで、ダイエットに意識が向けられ、自身への戒めにもなります。体重の記録は朝と晩の2回測ることで、食べ過ぎているかどうかの目安に活用できますし、食事の記録では、甘い物やアルコールも全て書き出します。

すると食事の内容の偏りや量を可視化することができ、自分でコントロールできるようになります。自分で管理ができるようになる習慣が身につけば、少し食べ過ぎて体重が一時的に増えてしまったとしても、また自身でコントロールして戻すことができます。



3. 偏った食事内容

❖ 食事でダイエットを行おうと思うと「食べる量を減らさなきゃ」と思いがちですが、食事量を減らすだけのダイエットは満足感が得られずに気を抜くと暴飲暴食に走りやすくなります。ダイエットで大事なものは、食事の量ではなく「バランスの取れた食事」です。

また、血糖値をゆるやかに上げる「食べ順」も意識しましょう。

野菜や汁物から食べ始め、次にタンパク質の摂れる肉や魚、最後にご飯やパンなどの炭水化物を摂ります。この順番で食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができるため、糖質が脂肪になりにくく、また食べ過ぎ防止にもつながります。

4. 運動が継続できない

❖ ダイエットをする際、スポーツジムに通い始める人も少なくありません。

しかし、忙しくて一度でも行けない時があると、その後は面倒になり続かない…という人が多いのではないのでしょうか？

運動も食事と同じく継続できなければ意味がありません。気負ってスポーツジムに通わなくても日常生活で活動量を上げるように意識するだけで十分です。

階段を使う、早歩きをする、電車で座らない、姿勢をよくする、一駅歩くなど、普段の生活からできそうなことを継続していきましょう。



5. 睡眠が不十分

❖ 見落とされがちですが、睡眠不足も痩せない原因の1つです。

睡眠時間が短いと食欲を増やすホルモンの分泌が増えて、食欲を抑えるホルモンの分泌が減ると言われています。

早寝・早起きを心掛け、しっかりと睡眠を取ることもダイエットの基本です。

