
個別指導で よく聞かれる質問20選

～食欲コントロール協会～



Q1 家に常にお菓子がある状態ですが大丈夫でしょうか？

A: お菓子が食べにくい環境にしましょう！

「食べるの面倒だな～」



こんな気持ちになる状態を作りましょう！

普段はお菓子を買わず、

食べたい時だけ歩いて15分のコンビニに買いに行くなどです

ハードルをあげれば

自然と食べる欲求が減っていきます



Q2 立ち仕事は痩せやすいですか？

A: あまり関係ないです

ストレスを抱えないのが一番大切



立ち仕事・座り仕事どちらでも
ストレスが大きければ過食に繋がってしまいます
ストレスのかからない考え方や
リラックスする手段を増やしましょう

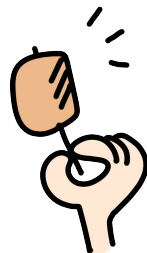


Q3 仕事が終わった瞬間、口が寂しくなるのは普通ですか？

A: 普通ですが、注意が必要です

気が緩んだ瞬間こそ冷静に

仕事終わりで気持ちが解放されると
食欲が出てくるので何か食べたくなります
ただし、ここでバランスよく食べないと
偏った食生活が普通になってしまうので注意しましょう



Q4 PMSの暴食は治りませんか？

A: 落ち着かせることなら可能です

生理前後の波を小さくしましょう

生活リズムが乱れるとPMS(月経前症候群)の影響が大きく出ます
女性は生理前に水分や栄養を貯め込みやすく、
生理後に抜けやすい状態になります。
この反動を小さくするために食事バランスや、
生活リズムを一定にしていきましょう



Q5 夜中の目覚めが多いです。対処法は？

A: 仕事終わりに軽く汗をかきましょう

体の緊張を和らげるのが大切

仕事が終わったらウォーキングや
軽いストレッチを取り入れて
心を無にする(瞑想)時間を作りましょう
切り替えがうまくいくと驚くほど熟睡できますよ



Q6 休日遅くまで寝てしまいます。普通でしょうか？

A: 典型的な睡眠不足です

生活リズムを整えよう



平日にしっかり睡眠が取れていれば
毎日同じような時間に目が覚めます
休日に寝すぎる時間が長いほど食欲が乱れがちなので
平日の質の良い睡眠にこだわしましょう

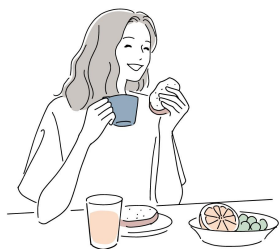


Q7 無性に食べたい瞬間が訪れます。対処法はある？

A: 週に1回程度なら問題なし

食の欲求が小さいうちに解消しましょう

数日に1回暴食するのは問題ですが、
週1回程度「生ハム食べたい」などの欲求は気にしないでOK
そういう欲求も我慢すると
いつか爆発するので小さく解消するのが大切です



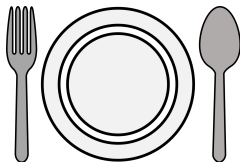
Q8 減量してくると食べる恐怖が増した。対処法はある？

A: 食べるとき、食べないときのメリハリを

外食はカロリーを見ないで楽しもう！

僕自身も自分で買う時は商品裏面の脂質を結構見ます。
ただ、外食や会食の時は全然気にしないです。

「食事は楽しいもの」という認識を
生活の中に入れることが大切です



Q9 空腹にも良い・悪いがあるんですか？

A: あります。低血糖の影響です

自分の食欲の変化を監視しましょう

食欲は血糖値の変化でコントロールされています。
食後しっかり血糖値が上がれば満足感が得られて
空腹を感じることはないです。

でも、食後に空腹を感じる人が多いなら低血糖が原因かも。
いつ空腹を感じるかチェックしてみましょう

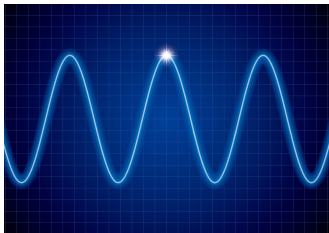


Q10 低血糖だと何が悪いんですか？

A: 低血糖時間が長いほど食欲が乱れます

血糖値の変動が大きいほど自律神経が乱れます

自律神経は血糖値が一定になるよう調整しています。
いつも何か食べたり、極端に食事を抜いたりしていると
自律神経の調整が狂ってしまうため
不調につながりやすくなります。
規則正しい生活が大切です



Q11 オートミールってオススメですか？

A: 食事の時間が無い人にはオススメ

手軽に美味しく栄養が取れます

僕自身ダイエット目的で頻繁には食べませんが、
朝時間が無いけど栄養補給したいときは重宝します。
毎食オートミールではなく、欠食になるくらいなら
手軽なオートミールで栄養補給しましょう

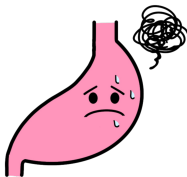


Q12 胃を小さくする方法はありますか？

A: 食欲をコントロールすれば可能です

胃の大きさは食習慣で変わってきます

食事の量が増えれば、それを処理するために胃が大きくなり、
食事量が減れば自然と胃は小さくなっていきます。
体は一定の状態を保とうとする働きがあるので、
少ない食事で満足できる習慣が身につけば
自然と胃は小さくなっていきます



Q13 糖質カット系の調理器は効果ありますか？

A: 効果ないです。結局食事量が増えるだけ

食事はおいしく食べるようにしましょう

正直、糖質カット調理器の効果って微々たるものです。

そのせいでおいしく食べる機会を我慢するほうが

ストレスになって食欲乱れやすいです。

おいしい料理を適量食べたほうが満足度は高いですよ



Q14 早起したら二度寝しないほうがいい？

A: 生活に悪影響なければすぐに起きよう

昼や夕方の10分前後の仮眠も取り入れて補う

日中緊張感が高く眠気厳禁な環境を除いて、
基本的には目が覚めたら起きた方がいいです。
仮眠が取れるならそこで調整できれば、なおOKです。
ただ、いくら寝ても眠気が抜けないなら
病気の可能性もあるので病院へ行きましょう

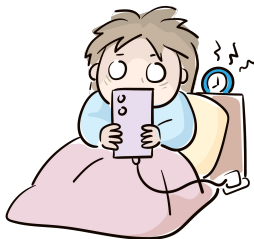


Q15 スマホを寝る前に見る癖を直したいがどうすればいい？

A: 日中影響がなければ問題ない

睡眠不足になっていなければ問題ない

ただし、スマホ依存症と紙一重なので
睡眠に限らず日常生活に影響しているなら
スマホを触らない時間を設けるなどの
対策をした方が良いでしょう



Q16 仕事で生活リズムが不規則な時に気をつけることは？

A: お腹が空いてなければ食べない

仕事終わりでなく、夕方食べるなど工夫する

仕事のストレスでイライラして食べすぎは防ぐ。
血糖値が安定すると食欲も落ち着くので、
夕方におにぎりなどの補食をとるなどして
空腹時間を作り過ぎないように工夫しましょう



Q17 強いストレスを改善するにはどうすればいいですか？

A: まずダイエットのストレスはゼロにしよう

正しいダイエットはストレスゼロになる

ストレスは愚痴や飲酒ではなくなる。
運動や土いじりなど自発的に体を動かすことで
ストレス量は減っていく。

ただ、根本的なストレスが減るよう
環境や自分の考え方を変える工夫も大事です



Q18 自律神経を整えるのに息を乱す運動は必要か？

A: 不要。ただし鍛えて強くするなら必要

1日10分のストレッチでも十分整います



ただし、運動をすることで
外部に自律神経を乱す要因が発生しても
気にせずマイペースを維持できる「強さ」が得られます。
長期的には運動するメリットは大きい



Q19 便秘と食欲は関係があるのか？

A: 関係ある。

食欲安定で便秘が良くなっていきます

最初は体が環境の変化に慣れず便秘が乱れますが、
食欲が安定すれば、腸の動きも安定するので
便秘が改善してスルツと出るようになります。
食物繊維摂取や水分補給も意識しましょう



Q20 カフェイン中毒気味ですが、改善できるでしょうか？

A: 1日3杯くらいなら大丈夫です

眠気をカフェインで解消してなければOK

意欲に溢れて体の重さを感じないなら
気にしなくても大丈夫でしょう。

ただ、寝不足や体の不調をカフェインで誤魔化してるなら
根本原因を改善しないと鬱になるので要注意です

