

「もっと健康に」「もっと美しく」

# 藤骨カラダ通信

1月号 Jan. 2025  
Vol.58

今号のテーマ

## 習慣化

みなさん新年の抱負はもう立てましたか?

今年こそ「運動習慣をしたい」「ダイエットしたい」「資格を取得したい」など、目標を達成するために、習慣化に関する情報をお届けします。



### お正月太りはホルモンのせい!? 体重を戻すなら10日以内が効果的!

お正月は夜ふかししていませんでしたか? 実は、睡眠時間が短くなると、食欲を増やすホルモン「グレリン」が増え、食欲を抑えるホルモン「レプチニン」が減り、いつもより食べすぎてしまうのです。さらにお正月は、付き合いでお酒を飲んだり食べすぎてしまいがち。太ってしまった方、深刻にならなくても大丈夫。実は、食後余ったエネルギーが体脂肪となるまでが48時間、そしてそれが大きくなりしっかり定着するのに2週間くらいと言われています。出来る事なら48時間以内、遅くとも10日以内に、運動や食事などで解消しましょう! 解消できなかった場合は、次にお伝えする習慣化のテクニックを使って、理想の体型を目指しましょう!



### 目標達成2~3倍UP! 脳が楽して習慣化できる「きっかけ行動ルール」を解説!

きっかけ行動ルール(通称 if-thenルール)は、「もし〇〇の状況になったら、△△をする」と状況に応じて自動的に行動する仕組みを作ることで、ラクラク習慣化できる手法です。きっかけ行動ルールを使った方が、そうでない場合よりも2~3倍目標を達成する可能性が高いとされています。



#### 「きっかけ行動ルール」の具体例



きっかけ行動ルールをできるだけシンプルに、具体的で明確にすることが重要。  
「もし〜なら、～をする」という形にし、実行が容易な行動を選びましょう。

#### 目標：健康習慣を身につける

きっかけ	→	行動
朝起きたら	→	5分ウォーキングする
お風呂から上がったら	→	5分間ストレッチをする
動画で広告が流れたら	→	3回スクワットをする

#### 目標：勉強時間を増やす

きっかけ	→	行動
仕事から帰ったら	→	5分間英語を勉強する
電車に乗ったら	→	1ページ読書をする
料理を始めたら	→	オーディオブックを流す

出典:一般社団法人日本GHCDコーチング協会「if-thenルールとは?3ステップで脳が楽して習慣化できる最強の方法」<https://x.gd/IcRnV> 参照



①目標達成のための行動は、ラクラク達成できるものにする  
例)朝起きたら5分のウォーキング→継続困難なら、「夜寝る前にトレーニングウェアに着替えて寝る」等、できるレベルに下げる。

②普段の習慣にくっつける  
例)「朝起きた時」「仕事から帰った時」「食事が終わった時」など、普段から自然に起こる行動が良いです。

③できなかつたときの「きっかけ行動ルール」を作る  
例)「朝起きたら5分歩く」が実行できなかつたら、「朝の歯磨きのときに、スクワット10回行う。」



## 習慣化には約66日必要！挫折しやすい習慣も、続けられる方法を解説！

習慣化には、一般的に66日程度が必要だとされています。この数字は、ロンドン大学ユニバーシティ・カレッジの研究によるもので、新しい行動を毎日続けると、平均66日で自然と習慣として定着する傾向があることがわかりました。今回はカレンダーとシールを使った、簡単で効果的な習慣化テクニックをご紹介します。

準備するもの	やり方
●大きめのカレンダー ●お気に入りの大きめなシール ●ご褒美シールやご褒美	①大きめのカレンダーを毎日人の目につく場所に貼る ②「きっかけ行動ルール」など目標をカレンダーに書き込み、達成できたら、お気に入りのシールを、目標達成できた日に貼る ③シールの数に応じたご褒美を設定する



習慣化に挫折する一番の原因是、モチベーションの維持が難しいことです。カレンダーにシールを貼ることで、視覚的な楽しさと達成感を得られるため、モチベーション維持に効果的です。視覚化された目標が毎日目に入るため、習慣化が自然と楽しく続けられますよ。



## 習慣化に最適！イスに座りながらストレッチをご紹介します

- ①椅子に座り、足を肩幅に広げてリラックスします。
- ②足の指をしっかりと曲げて「グー」の形に。
- ③次に、親指だけを上に向けて突き出し「チョキ」の形を作ります。
- ④最後に、全ての指をできるだけ広げて「パー」の状態にします。
- ⑤この動作をそれぞれ10回繰り返します。最初は1セットから始め、慣れてきたら10セットを目標にしましょう！



## 正月太り解消レシピをご紹介します キャベツたっぷり鶏だんごのうま塩スープ

材料  
2人分

鶏ひき肉：200g  
キャベツ：200g  
ごま油・粗挽き黒こしょう：各適量

A しょうがチューブ：小さじ1  
片栗粉・酒：各大さじ1      B 水：600ml  
                                  鶏がらスープの素：大さじ1/2  
                                  塩：小さじ1



キャベツたっぷり鶏だんごのうま塩スープ (Nadia) 参照

作り方

- ①キャベツは、大きめひと口大に切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉、A(しょうがチューブ小さじ1、片栗粉・酒各大さじ1)を入れ、しっかり練り混ぜ8~10等分にし丸める。
- ③鍋にB(水600ml、鶏がらスープの素大さじ1/2、塩小さじ1)を入れ火にかけ、煮たら①のだんごを入れる。
- ④だんごの表面の色が変わってきたらキャベツを加え、ときどき上下を返しながら4~5分煮る。
- ⑤器に盛り、ごま油・粗挽き黒こしょうをお好みの量かけてお召し上がりください。

藤接骨院 吉田院  
0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院  
0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院  
054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前  
054-625-8637



藤接骨院 浜松東院  
053-545-5777



藤うさぎ整骨院  
054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院  
054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院  
054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院  
053-544-4100



藤接骨院 東静岡院  
054-295-7500



健康  
マメ  
知識

1月の旬な  
野菜は？  
盛りなのは、セリ、セロリ、春菊、水菜、  
大根、ちぢみほうれん草です。

