

生活習慣「見える化」のススメ

「冷蔵庫の中身を見せてください。」
と聞かれたら、見せられますか？

「食生活で改善したいなと思っていることは何ですか？」

と聞かれたら、何かあるでしょうか？

そして冷蔵庫の中身と、改善したい食生活は、リンクしていますか。

野菜を増やしたいのに野菜の在庫はない。アルコールを減らしたいのに冷えたビールは多めに入っている。食後の甘いものは止めたいのにアイスを用意。…などはよくお聞きするところです。

生活習慣病の原因とされる「生活」とは主に、食事・運動・喫煙・飲酒・睡眠などを指しています。そして「習慣」とは、「意思決定を必要としない行動」ともいわれます。私たちの行動の80%は常同化した行動パターンだそうなので、ほとんどの行動は、自由に選択しているようでいて、実は無意識で自動的に行われている「習慣」

というわけです。自分は自分の生活習慣を正しく認識していない。そう思っておくほうが、実際に近いのではないかなと思っています。

そこで、生活改善したいと思ったときに有効なのが、生活習慣の「見える化」です。

・歩数のチェック

(活動量計によっては睡眠チェック機能もあり)

・飲酒日記(飲んだ量の記録)

・体重記録(日々の食事・運動を反映)

・レシート分析(お菓子の購入量など)

・写真を撮る

(食べた物、資源ごみの量(空き缶・空き瓶)、冷蔵庫の中身、普段の姿勢など)

数値や画像などで記録したものを見直してみると、自分に対する新たな発見があって面白いです。写真を撮ることは特におすすめです。少しの手間をかけてでも、やってみる価値はあると思います。



写真は私の母の冷蔵庫です。「すぐ食べられるものは入れないようにしてる。あつたら食べるから。」だそうです…。