

お菓子の誘惑に 負けないためには？

よし子さんのその買い癖、
ナッジで解決できますよ

ドーナツ

「ナッジ」を研究しているナッジ博士です
申し返れました

チョコがうんが!?

※人の心理に働きかけ、行動に向けて後押しする工夫のこと
4 元々は「推す」の意味の英語

その晩
あ、新発売のチョコだ!
買ったおおう!

よし子さん、
昨日もチョコ
買ってましたよ

おいそ

最近体重
増えてきたな...

よし、
ダイエットだ!

お菓子減らすぞ!

SAMPLE

疲れていると
機能が低下し
誘惑にとびつき
やすくなります

そこで、コンビニがない帰宅ルートを設定するのはどうでしょうか?

そもそも誘惑に近づかないようにする

なるほどネ

でもついコンビニ寄りたくなっちゃうかも

6

身に覚えが
あり過ぎる...

7

「約束は守りたい」という心理に訴えかけるナッジです

もっと聞きたい!

詳しくは裏面で!

9

宣言してやらなかったら、約束を破ったような気がしませんか?

たしかにそれはイヤかも...

8

では職場で宣言してみては?

今日は必ず帰ります!!

えー??

それで効果あるの?

7



なぜ、お菓子の食べ過ぎはいけないの？

お菓子は脂質や糖質を多く含むものが多く、エネルギー過多になりやすいからです。さらに、塩分やトランス脂肪酸(心臓病や脳卒中の原因の可能性)も含まれており、食べ過ぎると病気のリスクが高まるからです。



1日100~200kcal、血糖値が気になる方は、炭水化物量20g以下が目安になります。

- 例)ポテトチップス1袋(60g) →約330kcal、炭水化物:約33g
- バニラアイス1個(200ml) →約380kcal、炭水化物:約35g



ナッジ博士に聞く

どんな時どうする？

Q 寝る前のアイスがやめられません…

A 夜になるとアイスがおいしそうに見えますよね。これは、夜は理性が枯渇して本能がコントロールできなくなるからです。この本能に対抗するには、「アイスクリームを買っておかない」ことです。人は「そこにあるもの」を食べます。アイスがなければ、代わりに冷蔵庫のトマトを食べたくなるかもしれません(寝る前は食べないのが一番ですが…)。私もそうしています。



[宣言コーナー] あなたも書いてみませんか？

私は のために

今日から に

そのための工夫