

裏面パターンについて

パターンA～Cで、『ナッジ博士に聞く こんな時どうする？』の内容が異なります。

A・B：異なる“あるある話”に対する詳しいアドバイス

C：AとB両方の“あるある話”に対するひと言アドバイス

カスタム指導箋等ではA～Cの好きなものを選択できますが、25枚健康メモはいずれのテーマもパターンAのみとなります。

パターンB



Q 運動始めたいと思っているけど、きっかけがなくて…

A 「やろう！」と思っても腰が重いことはよくありますよね。

私は、ベッドの前に「スクワット1回」と書いた貼り紙をして、毎朝必ず1回スクワットをしています。人間の心理として、1回スクワットをしたら10回、20回とやりたくなるものです。

もちろん、やりたくないときは1回でやめてもいいですが、必ず1回だけはやります。

パターンC



Q 田舎は車社会だから、歩く機会がないんだよ…

A まとめて歩く時間をつくるのは難しいなら、ごみ捨ての帰りは遠回りするなど、普段の「ちょっと歩く機会」にプラスするのはいかがでしょうか？

Q 運動始めたいと思っているけど、きっかけがなくて…

A ベッドの前に「スクワット1回」と書いて、毎朝実行してみてください。1回やれば、10回、20回とやりたくなりますよ。私もそうしています。



運動不足はそんなに体に悪いの？

座りっぱなしでテレビを見ていると1時間ごとに22分間寿命が縮んでいくという研究が示す通り、運動不足は命にかかわることもあります*。



パターンA

だけでも健康効果があります。通勤やごみ捨てで体を動かすことがオススメです。



Q 田舎は車社会だから、歩く機会がないんだよ…

A 私も田舎暮らしなのでよく分かります。まとめて歩くときがないですよ。

そこで私は、普段の「ちょっと歩くとき」に歩数を増やしています。例えば「ごみ捨ての帰りは遠回りをする」「買い物のときはまずフロアを1周してから買う」などです。新しく行動を始めるのは大変ですが、既にやっている習慣と組み合わせるのであれば、できそうな気がしませんか？



【宣言コーナー】あなたも書いてみませんか？

私は 目的 のために

今日から タイミング に

そのための工夫

次ページ以降で各テーマのパターンをチェック！

753__運動不足はそんなに体に悪いの？（運動編）

パターンA



ナッジ博士に聞く

こんな時どうする？

Q 田舎は車社会だから、歩く機会がないんだよね…

A 私も田舎暮らしなのでよく分かります。まとめて歩くときがないですね。

そこで私は、普段の「ちょっと歩くとき」に歩数を増やしています。例えば「ごみ捨ての帰りは遠回りをする」「買い物ときはまずフロアを1周してから買う」などです。新しく行動を始めるのは大変ですが、既にやっている習慣と組み合わせるのであれば、できそうな気がしませんか？

A

パターンB



ナッジ博士に聞く

こんな時どうする？

Q 運動始めたいと思っているけど、きっかけがなくて…

A 「やろう！」と思っても腰が重いことはよくありますよね。

私は、ベッドの前に「スクワット1回」と書いた貼り紙をして、毎朝必ず1回スクワットをしています。人間の心理として、1回スクワットをしたら10回、20回とやりたくなるものです。

もちろん、やりたくないときは1回でやめてもいいですが、必ず1回だけはやります。

B

パターンC



ナッジ博士に聞く

こんな時どうする？

Q 田舎は車社会だから、歩く機会がないんだよね…

A まとめて歩く時間をつくるのは難しいなら、ごみ捨ての帰りは遠回りするなど、普段の「ちょっと歩く機会」にプラスするのはいかがでしょうか？

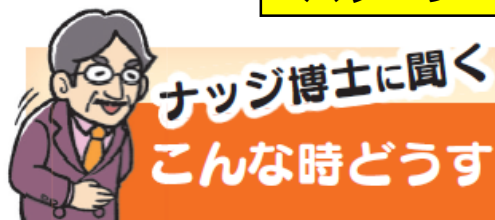
Q 運動始めたいと思っているけど、きっかけがなくて…

A ベッドの前に「スクワット1回」と書いて、毎朝実行してみてください。1回やれば、10回、20回とやりたくなりますよ。私もそうしています。

C

755_何で野菜を食べた方がいいの？（野菜摂取編）

パターンA



こんな時どうする？

Q 好きなものばかりに手が伸びて、
つい野菜を忘れてしまうんだよね。

A 普段は意識していても、いざそのときになると忘れてしまうことは、よくあることです。そこで、スマホの待ち受け画面を野菜の画像にしてみتهはいかがでしょう？ 財布に野菜のシールを貼っておくのも良いですね。会計前に野菜を目にすることで、野菜のことを思い出せるでしょう。私もそうしています。



サラダ画像
ご用意しました！



※私的利用に限り、ご自由にお使いください。

A

パターンB



こんな時どうする？

Q 夜はおなかも空いてるし早く食べたいから、適当に弁当選んじゃうな…

A おなか为空くと本能的な行動になりやすいです。さらに夜遅くはサラダが売り切れてることもあります。これでは野菜を食べられないですね。

そこで「あまりおなか为空いていないうちに野菜を確保しておく」のはいかがでしょうか？ 早い時間にまずサラダだけ買っておいたり、休日、時間の余裕がある時に野菜たっぷりのレトルトスープや冷凍食材を用意しておくとう無理なく野菜が食べられます。私もそうしています。

B

パターンC



こんな時どうする？

Q 好きなものばかりに手が伸びて、
つい野菜を忘れてしまうんだよね。

A スマホの待ち受けを野菜にしたり財布に野菜のシールを貼って、会計前に野菜のことを思い出せるようにしてみتهはいかがでしょう？

Q 夜はおなかも空いてるし早く食べたいから、適当に弁当選んじゃうな…

A あまりおなか为空いていない時に野菜を買っておくのが効果的です。

サラダだけ前もって買っておいたり、休日にレトルトスープなどを用意してはいかがでしょう？

C

757_なぜ、お菓子の食べ過ぎはいけないの？（間食編）

パターンA



ナッジ博士に聞く

こんな時どうする？

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。

A

パターンB



ナッジ博士に聞く

こんな時どうする？

Q 職場でお菓子をもらうと、ダイエット中と思われたくなくて、ついみんなと一緒に食べちゃう…

A 実は「他人のことはあまり見ていない」という実験を紹介します。学生A君にすごく格好悪いデザインのTシャツを着てもらい、他の学生たちのグループに入るよう指示しました。A君が帰った後、学生グループに「A君のTシャツのデザインは？」と聞いたところ、覚えていたのはたったの21%でした*。おしゃれな学生でも他人のシャツは覚えていないようです。

職場であなたがお菓子を食べていないことに気付く人は、ほとんどいないと考えられます。

*Thomas Gilovich, Kenneth Savitsky. The Spotlight Effect and the Illusion of Transparency: Egocentric Assessments of How We Are Seen by Others, 1999.

B

パターンC



ナッジ博士に聞く

こんな時どうする？

Q 寝る前のアイスがやめられません…

A 夜は理性が弱くなり、食欲にブレーキをかけることが難しくなります。これに対抗するには、アイスを買わないことです。その場になれば、食べたい衝動も和らぎます。私もそうしています。

Q お菓子をもらうと、ダイエット中と思われたくなくてついその場で食べちゃう…

A 今まで一緒にいた人が着ていた服を覚えているか確認すると、約8割の人が覚えていなかったという研究があります*。人は他人のことをそんなに覚えていないようです。

*Thomas Gilovich, Kenneth Savitsky. The Spotlight Effect and the Illusion of Transparency: Egocentric Assessments of How We Are Seen by Others, 1999.

C

759_なぜ体重を量ると減量できるの？（体重計測編）

パターンA



ナッジ博士に聞く
こんな時どうする？

Q 毎日体重を量ってたけど、
いつの間にかやめてしまいました。

A せっかく量っても、変化が分からないとやる気が出ませんよね。毎日記録をつけるといいのですが、それも少し面倒に感じると後回しにしまいます。

そこで、体重計の前にカレンダーとペンを置いて、体重の下2桁(65.6kgなら「5.6」)だけ書いてみてはいかがでしょう？ 書く手間が少し軽減されるうえに、増減の記録を見ることでやる気にもつながりますよ。私もそうしています。

A

パターンB



ナッジ博士に聞く
こんな時どうする？

Q 体重計は持ってるけど、たまにしか使ってません…

A 体重計を持っているなら、あともう一歩です。

まずは体重計を洗面台の前に置いてみてください。常に目につく場所にあれば、例えばドライヤーをかけるときや歯みがきの際に乘るだけで体重が量れます。今の習慣に少し追加するだけなら、なんだかできそうな気がしませんか？

ちなみに私の好きな研究に「洗面所に体重計がある人は食べる量も控えめになる^{*3}」というものがあります。

*3 Thomas A Brunner. How weight-related cues affect food intake in a modeling situation, 2010.

B

パターンC



ナッジ博士に聞く
こんな時どうする？

Q 体重計は持ってるけど、
たまにしか使ってません…

A 洗面台の前に体重計を置いておけば、歯みがきの時などの「ついで」に量ることができるので、オススメです。

Q 毎日体重を量ってたけど、
いつの間にかやめてしまいました。

A 体重計の前にカレンダーとペンを置き、体重の下2桁(65.4kgなら5.4)だけ書くようにして、記録も「ついでに」やるようにすると続きやすいです。私もそうしています。

C

761__なぜ減塩が大切なの？（減塩編）

パターンA



ナッジ博士に聞く
こんな時どうする？

Q 北国出身だから、味が濃いのが昔からの習慣なんだよね。

A 私も青森出身なのでよく分かります。一方で、薄味が苦手というのは、「減塩」という表示を見ておいしくないと思い込んでいる可能性があります。実際に英国人は「減塩パンは食べたくない」と言っていました。英国のパン業界が全てのパンをこっそりと少しずつ減塩したところ、ほとんどの人は味の変化に気付きませんでした。減塩しょう油も、無地の容器に移しかえて使ってみると味の違いに気付かないものです。私もそうしています。

A

パターンB



ナッジ博士に聞く
こんな時どうする？

Q 味を見る前に無意識にしょう油をかけてしまいます。

A これを自覚できるのは素晴らしいことですが、習慣化していると自分の意思でブレーキをかけるのは難しいです。そこで、

- ①しょう油置き場を離れた場所にする
- ②しょう油差しをプッシュ式にする
- ③食卓に宣言を書いたこのチラシを置く

といったナッジが効果的です。特に③は自分が決めたことを目にするすることで、しょう油の量を控えたいくなる可能性が高まります。

B

パターンC



ナッジ博士に聞く
こんな時どうする？

Q 北国出身だから、味が濃いのが昔からの習慣なんだよね。

A 減塩を意識してしまうと、おいしくないと感じてしまいます。

減塩しょう油を買ってきて、無地の容器に移しかえて使ってみてはいかがでしょうか。

Q 味を見る前に無意識にしょう油をかけてしまいます。

A このチラシに宣言を書いてしょう油のそばに置いたらいかがでしょうか？

自分で決めた「やること」を目にすると、しょう油の量を控えたいくなる可能性が高まります。

C