



ナツジ博士

# お菓子の誘惑に負けないためには？

ナツジ博士「『ナツジ』を研究しているナツジ博士です 申し遅れました」

よし子さん「ナツジで解決できますよ」

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「心理学」の意味の英語

その晩

あ、新発売のチョコだ！ 買っちゃおう！

よし子さん、昨日もチョコを買っていましたよ

おいそ

最近体重が増えてきたな...

よし、ダイエットだ!

お菓子減らすぞ!

2

# 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ツジです

もっと聞きたい...

ナツジってすごい! 他にも何かある?

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も?

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

やること

そのための工夫