

強いチーム創りの着眼点

レコーディングダイエットの効果

ダイエットには様々な方法があるが、毎日食べた物を記録するだけで体重を減らせる、レコーディングダイエットをご存じだろうか。詳しくは、インターネットで検索するか、ベストセラーになった岡田斗司夫著『いつまでもデブと思うなよ』を購読していただきたいが、概略は以下の通りだ。

当初は、とにかく食べた物の記録に徹する。そうすると、間食していたり、食事が偏っていたり、量の多さに自ずと気づく。要するに、自分の食事の実態を直視することになる。この事実を目の当たりにするだけで間食を控えるようになり、ある程度のダイエット効果が表れるようだ。

次の段階では、食べた物の記録に加えて、カロリーを記入する。消費カロリー以上のカロリーの摂取が、体重の増加に結びつくのは誰もが知っているので、1回当たりの摂取カロリーをコントロールするようになる。

この2つの段階を経ながら、目標体重になるために制限すべきカロリーを計算して、その値以内で1日の食事を摂る習慣を身につけていくという算段だ。

私は、ダイエットを目指している方には、この手法を強くお勧めしたい。それは、記録が自分を変える一助になると信じるからだ。私は、コンサルタントになる以前に、あるコンビニエンスストアの本部に勤務し、スーパーバイザーをした経験がある。コンビニと言えば、システム産業と位置付けられるように、時間帯別年齢別性別に、何がどれだけ売れているかの実態が記録されている。このデータを駆使して、発注から陳列の仕方、そして、商品開発が行われている。単品管理と称されるマネジメントも徹底され、“何がどの位いつ誰に”売れているのかを具体的に報告するように指導されたものだ。“何が”とは、商品を指すが、「和風弁当」と答えると大目玉を食う。「紅鮭折詰弁当、450円」と商品の単品名を答えろと言うのだ。要するに、記憶を頼りにした適当な表現は、徹底して排除された。

ここで重要なのは、記録と記憶の違いである。記録とは、その事実を書き記したもので、記憶とは忘れないで覚えておくことなので、得てして、記憶は嘘をつく。特に、記憶は自分の都合のいいように残るものだ。ダイエット中にも関わらず、1週間に会食が4回も入りかなりお酒を飲んでしまったが、つまみはサッパリした物だけにしたし、締めのお食事もとらなかったから、体重にはそれほど影響がないよと自己分析した経験はないだろうか。これが、記憶の怖いところだ。記録になるとそうはいかない。摂取カロリーが数値として残り、有無も言わずに実

態が浮かび上がるからだ。

ちなみに、記憶に嘘をつかせないために各企業が実施しているのが、日報だろう。そこで、日報に記録すべきことが記載されているかどうか、この機会に確認してみたいだろうか。ちなみに、記録を辞書で調べると「将来のために物事を書きしるしておくこと」となっている。もしこのレベルの日報が作成されていれば、業績を向上させるヒントがたくさん記載されているはずだ。日報にヒントがなければ仕事をしていないに等しいという意識を組織に定着させることで、業績の記録を更新するのは請け合いだ。

株式会社アッシュ・マネジメント・コンサルティング
代表パートナー 平堀 剛