

How  
to  
Diet  
Book



# ダイエット攻略



Product by パーソナルジムYotsuba





# 目次

## 01 **ダイエットの概念と方法**

ダイエットを行う際の基本的な方法と  
体が痩せる仕組み

---

## 02 **低脂質食の実施方法と実施例**

脂質を抑えたダイエット方法と  
1日の食事例

---

## 03 **低糖質食の実施方法と実施例**

糖質を抑えたダイエット方法と  
1日の食事例  
低脂質と低糖質のまとめ

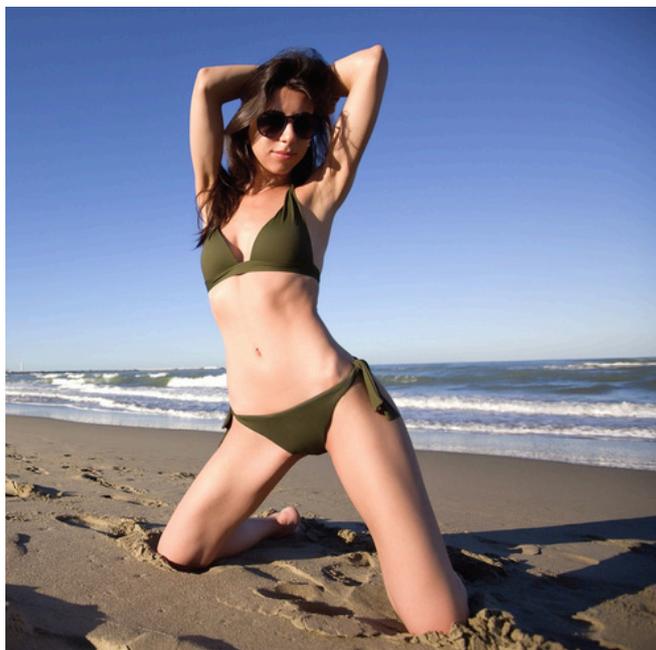
---

## 04 **よくある質問(Q&A)**

ダイエットに関する質問への回答

---

# ダイエットの概念と方法



## ダイエットの概念

ダイエットとは、"体脂肪を減少させること"を意味します。体重を減少させることではありません。体脂肪を減少させ、自然に体重が落ちていくことが理想的なダイエットになります。

体重だけにフォーカスして落とそうとすると、水分・塩分・糖質などを一時的に減少させて数kgの体重を落とすことは可能です。

それはダイエットではなく、体脂肪が落ちていない"ただの体重減少"になってしまいます。

## ダイエットの方法(最重要)

ダイエットで1番大事なことは、**【カロリー収支】**これに尽きます。

カロリー収支とは、摂取するカロリーよりも消費するカロリーを高めるということです。

太ってしまうという方は、食べ過ぎか動かなさすぎ、またはその両方となります。

自分はそこまで食べていないと思っ  
ても、それがカロリーの高い食べ物であればカロリーオーバーになりやすく、動いていると思っ  
ても強度の低い活動であれば、思っ  
ているよりカロリーは消費されていません。

## ダイエットの方法(重要)

カロリー収支の次に大事なことは、**【栄養バランスと内臓の疲労回復】**です。

栄養素はタンパク質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル・水分などがあります。バランスの悪い食事を行うと、体は必要な栄養素を求めて、食べたいという欲が強くなってしまいます。水分は血液量を増やすことに直結しており、血液量が減ると浮腫みの発生や体脂肪が代謝されづらくなります。

また、食べたものを胃や腸で消化・吸収するためには内臓が元気でなければなりません。そのためには、高カロリーな食事を避けたり空腹の時間をしっかり作ることが必要です。

# カロリーとは

01

## カロリー(kcal)とは

カロリーとは熱量で、いわゆる人間が生命の維持をしたり活動するためのエネルギーです。水1リットルの温度を1℃上昇させる熱量が1kcalとなります。



02

## カロリーを持つ栄養素

カロリーを持っているのは主に糖質・脂質・タンパク質・アルコール・食物繊維などがカロリーを持っています。



03

## 栄養素のカロリー

糖質1g=4kcal

脂質1g=9kcal

タンパク質1g=4kcal

アルコール1g=7kcal

食物繊維1g=2kcal



04

## カロリーの使い道

運動はもちろん、筋肉痛や怪我の回復、生命の維持や日常生活での活動、食物の消化吸収など、たくさんの働きがあります。



1つの食材に複数の栄養素が含まれており、どの栄養素がどれくらい入っているのかということを知っておくのは、外食時などにもかなり有効です。

# カロリーを消費する場面

1日のカロリーはどうやって  
消費されているのか



## 基礎代謝(全体の約60%)

全く動かず安静にしている状態で、**生命を維持するために使われる必要最低限のエネルギー消費量**(1日あたり)。

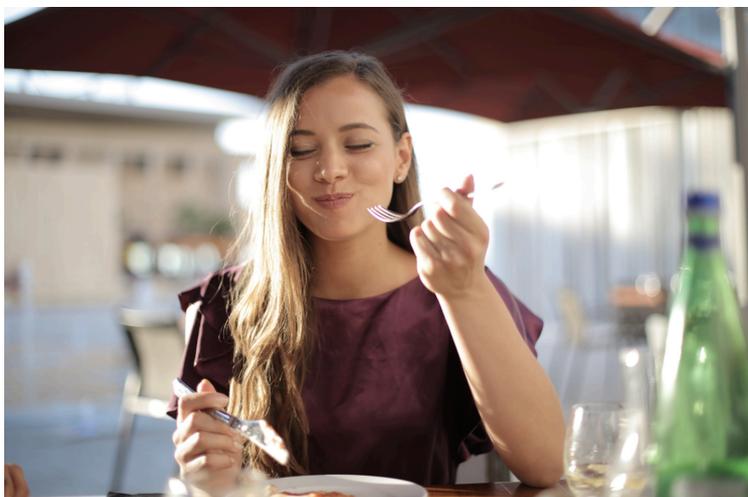
基礎代謝の60%以上は、**肝臓・脳・筋肉**が占めており、**性別・年齢・身長・体重**でおおよその基礎代謝量が決まる。



## 活動代謝(全体の約30%)

体を動かした際のエネルギー消費量。  
仕事・通勤・歯磨き・洗濯・料理・洗い物  
掃除・トレーニングなど、**生きている上での全ての活動で消費する量**。

ダイエット中などでカロリー消費を多くする場合は、この活動代謝を高めることが非常に重要となる。



## 食事誘発性熱産生(全体の約10%)

食事をした後、**咀嚼や消化吸収などの際に発生するエネルギー消費量**。

これは食物によって変化し、  
糖質約6%・脂質約4%・タンパク質約30%  
(通常の食事は上記の組み合わせなので約10%)。

ダイエット中にタンパク質を多く摂る理由は  
食べたタンパク質の30%が熱になるから。

また、しっかり咀嚼したりトレーニングすることで食事誘発性熱産生を高めることができる。

# 【消費カロリーの計算方法】



ネット検索で  
「活動代謝」と計算し  
高精度計算サイトを  
タップ

年齢  歳  男  女

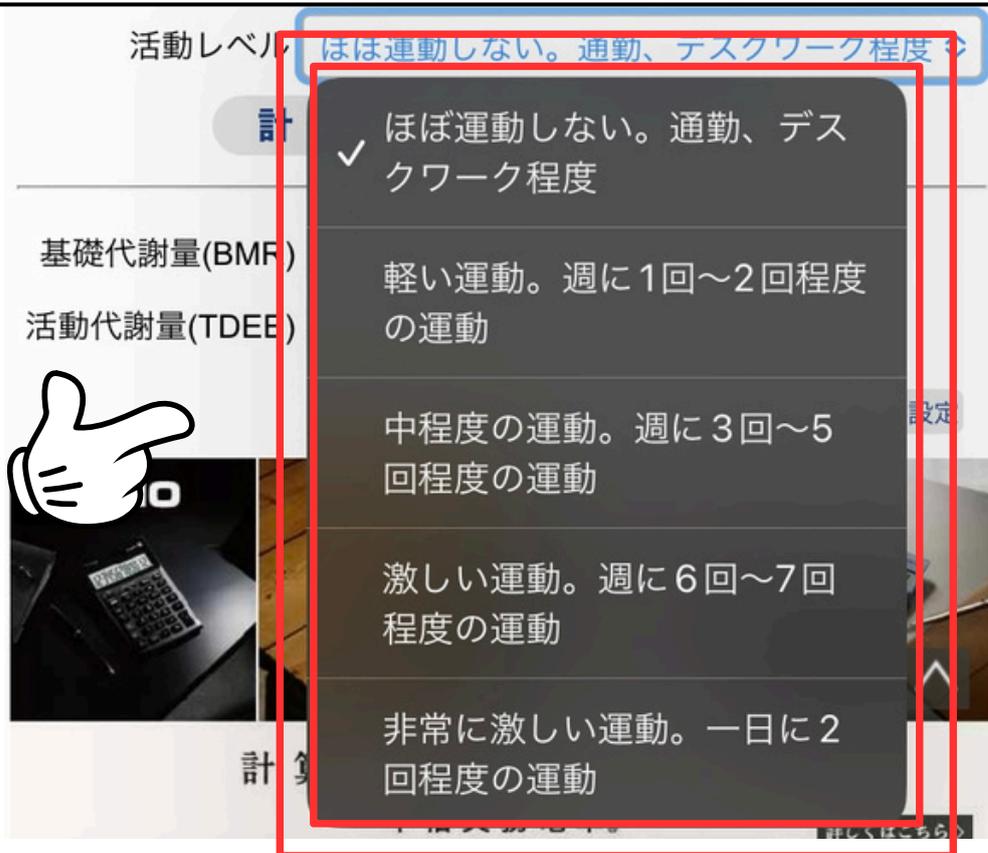
身長  cm

体重  kg

活動レベル

**計算**   クリア   保存・呼出

年齢・性別  
身長・体重を入力し  
「活動レベル」の  
選択を行う



あなたに合った  
活動レベルを選択し  
計算をタップ

ほとんどの方の場合、  
「ほぼ運動しない」か  
「軽い運動」の  
選択が良いと思います

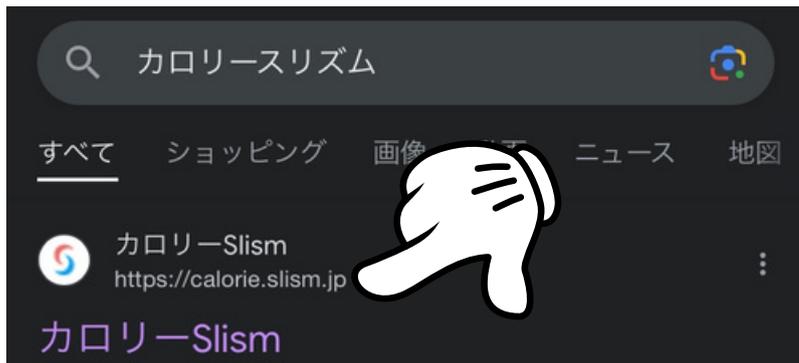
下記に**基礎代謝**と  
**活動代謝**が表示される

基礎代謝量(BMR)  kcal

活動代謝量(TDEE)  kcal

活動代謝からマイナス250kcal  
を毎日継続することで  
1ヶ月で1kgの体脂肪減少

# 【食物のカロリー計算方法①】



こちらにもネット検索で「**カロリースリズム**」と計算しカロリーSlismサイトをタップ

## 食材・料理を検索

ご飯  **1**

**2**

調べたい食物を検索欄に入力し「**食品を探す**」ボタンを押す

ここでは"ご飯"を検索します

## 【ご飯】の検索結果

複数の食品の合計を調べるには・・・追加ボタンを押して複数の食材を保存し、右上の電卓ボタンを押してください。食品の合計カロリーと総栄養量がわかります。

1 - 50 / 全556 **3**

<input type="button" value="追加"/>		<b>ご飯</b> 1膳(160g)	<input type="text" value="160"/> g	<b>269</b> kcal
-----------------------------------	--	-----------------------	------------------------------------	--------------------

すると検索結果にご飯が表示されるので青色の文字部分(ご飯)を押す

## ご飯 (ごはん/白飯/ゴハン)



Steamed rice

調べたいご飯のグラム数を入力し「**新しい量で計算し直す**」を押すと自動計算されます

食物の重さは市販されている「**キッチンスケール**」を使用すると計算できます



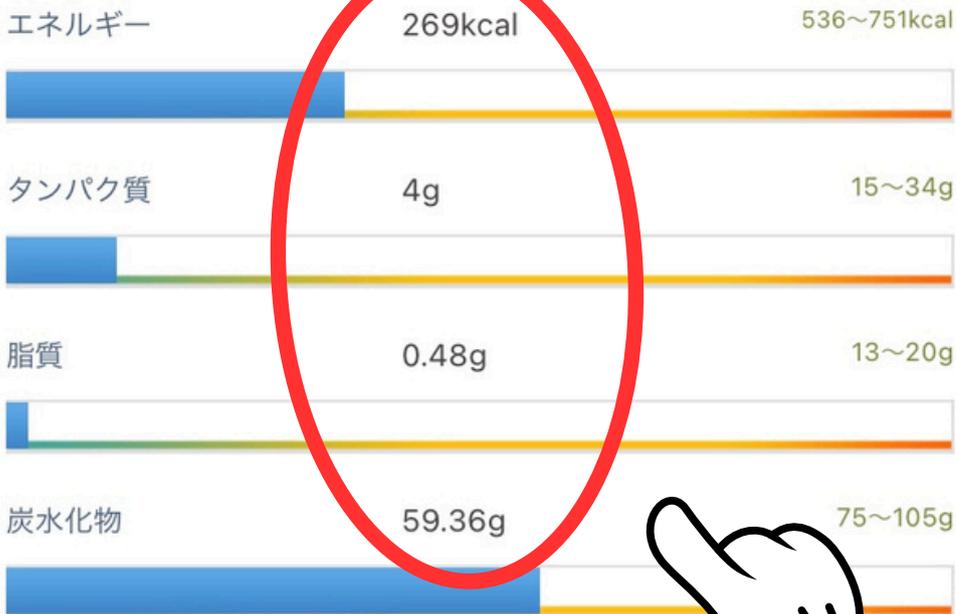
調理前と調理後で食物の水分量が変わるので  
ご飯のように炊く前と炊いた後のどちらかで  
検索するようにしてください



## 【食物のカロリー計算方法②】

### 【総カロリーと三大栄養素】

(一食あたりの目安)



### 【PFCバランス】



先ほどの画面から  
下へスクロールすると  
「**総カロリー**」と  
「**三大栄養素**」が  
表示されます

ご飯160g分の  
カロリーの内訳です

- ・ **タンパク質4g**
  - ・ **脂質0.48g**
  - ・ **炭水化物59.36g**
- と表示されています

ご飯160gは上記の  
栄養素で構成されて  
いるということです

ちなみに、  
**炭水化物**というのは  
**糖質+食物繊維**で  
構成されており、  
糖質量だけを見る場合は  
下記にスクロールして  
確認可能です。

ご飯のカロリーは160g(1膳)で269kcalのカロリー。ご飯は100g換算で168kcalのカロリーで、80kcalあたりのグラム目安量は47.62g。炭水化物が多く59.36gでそのうち**糖質が58.88g**、たんぱく質が4g、脂質が0.48gとなっており、ビタミン・ミネラルではモリブデンと銅の成分が多い。



**糖質の表記は下の文章に  
記載されています**

コンビニの商品や  
スーパーの惣菜などは  
**栄養成分表示**を  
確認してカロリーや  
栄養素の確認が可能です。

## 低脂質食の実施方法と実施例

低脂質食とは文字通り"脂質"を抑えた食事です。

脂質を含む食べ物はかなり多く存在しており、どの食べ物に脂質が入っているのかわからないという方もたくさんいらっしゃると思います。

脂質の多い食べ物を下記に紹介します。



”

パスタ・ピザ・ハンバーグ・カレー・グラタン・ドリア・オムライス  
 ステーキ・海老フライ・シチュー・コロッケ・チョコレート・ケーキ類  
 アイスクリーム・マフィン・クッキー・アップルパイ・エクレア  
 タルト・ドーナツ・プリン・バウムクーヘン・サブレ・マカロン  
 マドレーヌ・ワッフル・キャラメル・カヌレナッツ・クロワッサン  
 ポップコーン・唐揚げ・チャーハン・餃子・ラーメン・麻婆豆腐・春巻き  
 チンジャオロース・八宝菜・酢豚・エビチリ・小籠包

など揚げ物・中華料理・洋食全般となります。

上記に記載した食べ物はほんの一部で、  
調理油やアボカドなども脂質が大量に含まれます。



洋菓子によく使用する  
バター・マーガリン・チーズ・クリーム系などは  
脂質が非常に多く含まれます。

低脂質食では、**洋菓子は要注意**ということになります。

# なぜ脂質を抑えるのか



日本人のほとんどは"米"を中心とした  
炭水化物(糖質)を主食として食べてきました。

多くの日本人にとって、糖質という栄養素は体内での代謝を行いやすいのではないかと考えているのです。

糖質の代謝にはアミラーゼという消化酵素とビタミンB1という補酵素が食べた糖質を代謝してくれます。アミラーゼは咀嚼によって分泌され、ビタミンB1は食物やサプリメントなど、外部から摂取する必要があります。

糖質は1gあたり4kcal、脂質は1gあたり9kcalというエネルギーを持っており、同じ1gでのカロリーが糖質よりも脂質の方が高くなります。※タンパク質は1g = 4kcal

心臓を動かしたり、体を動かしたりするエネルギーは主に糖質と脂質から作られているため、ダイエットでは糖質か脂質のどちらかを抑えることによって余分なエネルギーを蓄えないようにするのが主流となっています。

# 低脂質食でオススメの食材

## 【糖質編】



オートミール



芋類 (さつまいも・じゃがいも・干し芋など)



米 (白米・玄米・雑穀米など)



カボチャ



フルーツ



和菓子



うどん・そば



ハチミツ・オリゴ糖・メープルシロップ

# 低脂質食でおすすめの食材

## 【タンパク質編】



### 刺身

赤身マグロ、イカ、タコ、ホタテ、えび、えんがわ、カンパチ、鯛など。



### ささみ

低脂質高タンパクの王道食材。茹でるのがオススメ。



### 鶏胸肉(皮なし)

皮があるのとないのではカロリー倍違う。必ず皮は取るように。



### 白身魚

魚の中でも脂質が少なくとてもヘルシー。魚好きにオススメ。



### 赤身肉

特にヒレ肉はオススメ。ステーキを食べるなら赤身肉が1番良い。



### 卵白

脂質の塊である"卵黄"は取り除いて卵白だけならOK。



### ギリシャヨーグルト

低脂質高タンパクで手軽に食べることができるので朝食などにオススメ。



### プロテイン

少ない糖質や脂質でタンパク質を摂取できる優れたもの。



### ノンオイル缶

ツナ、サバ、カツオ、マグロなど。手軽で非常にオススメ。

# 低脂質食の栄養バランス

各栄養素で摂取する量の計算方法

1,300kcalを目標とした場合(例)

## 糖質(Carbohydrate)

1日に摂取するカロリーの半分程度は  
"炭水化物(糖質)"で摂りましょう。

1,300kcalの半分=650kcal

糖質1gは4kcalなので $650 \div 4 =$ 162.5g



## 脂質(Fat)

女性で25~30g、男性で30~35gを  
"脂質"で摂りましょう。

ここでは30gとします。

脂質1gは9kcalなので $30 \times 9 =$ 270kcal



## タンパク質(Protein)

上記の計算後、**残りのカロリー**を  
"タンパク質"で摂りましょう。

糖質650kcal+脂質270kcal=920kcal

1300kcal-920kcal=380kcal

タンパク質1gは4kcalなので $380 \div 4 =$ 95g



## Point

- ①カロリー計算が難しい場合、**まずは脂質をしっかりと抑える**食材を選んでみましょう。
- ②脂質を抑えるので、**糖質は摂る**ようにしましょう。
- ③**毎食でタンパク質を摂る**よう意識しましょう。

# 【低脂質食の1日の食事例(朝食)】

目標カロリー1300kcalの場合

## 《朝食》



- ・ギリシャヨーグルト(オイコス)  
タンパク質：10.2g = 40.8kcal  
脂質：0g = 0kcal  
炭水化物：12.1g = 48.4kcal  
計：89.2kcal



- ・プロテイン30g(メーカーによる)  
タンパク質：21g = 84kcal  
脂質：1.9g = 17.1kcal  
炭水化物：8.8g = 35.2kcal  
計：116kcal



- ・バナナ(1本)  
タンパク質：1g = 4kcal  
脂質：0.2g = 1.8kcal  
炭水化物：20.3g = 81.2kcal  
計：77kcal

### **朝食合計：312.5kcal**

タンパク質：32.2g = 128.8kcal  
脂質：2.1g = 18.9kcal  
炭水化物：41.2g = 164.8kcal

# 【低脂質食の1日の食事例(昼食)】

目標カロリーー1300kcalの場合

## 《昼食》



- ・ ご飯165g(0.5合)  
タンパク質：4.1g = 16.4kcal  
脂質：0g = 0kcal  
炭水化物：61.2g = 242.8kcal  
計：277kcal



- ・ 鶏胸肉150g(皮なし)  
タンパク質：34.5g = 138kcal  
脂質：2.3g = 20.7kcal  
炭水化物：0g = 0kcal  
計：162kcal



- ・ 野菜類(カロリーー計算不要)  
(芋類、カボチャ、とうもろこし  
豆類、ニンニク、唐辛子などは  
計算が必要)

### 昼食合計：419.9cal

タンパク質：38.6g = 154.4kcal  
脂質：2.3g = 20.7kcal  
炭水化物：61.2g = 244.8kcal

# 【低脂質食の1日の食事例(夕食)】

目標カロリーー1300kcalの場合

## 《夕食》



- ・ ご飯165g(0.5合)  
タンパク質：4.1g = 16.4kcal  
脂質：0g = 0kcal  
炭水化物：61.2g = 242.8kcal  
計：277kcal



- ・ 塩さば60g(調理後)  
タンパク質：15.7g = 62.8kcal  
脂質：11.5g = 46kcal  
炭水化物：0.1g = 0.4kcal  
計：175kcal



- ・ オリーブオイル10g(調理用)  
タンパク質：0g = 0kcal  
脂質：10g = 90kcal  
炭水化物：0g = 0kcal  
計：90kcal

**夕食合計：517.9kcal**

タンパク質：19.8g = 79.2kcal

脂質：21.5g = 193.5kcal

炭水化物：61.3g = 245.2kcal

# 【低脂質食の1日の食事例(全体)】

目標カロリー-1300kcalの場合

## 《トータルカロリー》



### ・朝食

タンパク質：32.2g = 128.8kcal

脂質：2.1g = 18.9kcal

炭水化物：41.2g = 81.2kcal

**合計：312.5kcal**



### ・昼食

タンパク質：38.6g = 154.4kcal

脂質：2.3g = 20.7kcal

炭水化物：61.2g = 244.8kcal

**合計：419.9kcal**



### ・夕食

タンパク質：19.8g = 79.2kcal

脂質：21.5g = 193.5kcal

炭水化物：61.3g = 245.2kcal

**夕食合計：517.9kcal**

**合計カロリー：1250.3kcal**

タンパク質：90.6g = 362.4kcal

脂質：25.9g = 233.1kcal

炭水化物：163.7g = 654.8kcal

## 外食時のポイント(低脂質食)

外食が多くなってしまう場合は糖質量でコントロール



junk Food

外食を行う場合は日にちが決まっていればその日の前後で**炭水化物(糖質)**を調整します。

先ほど紹介した【**低脂質の1日の食事例**】をベースに外食の調整方法をご説明していきます。

例えば土曜日に外食をするとしましょう。

その場合、理想的な糖質の調整は**"外食前日の金曜日"**と**"外食翌日の日曜日"**の糖質を抑えます。抑え方は前日も翌日も同じです。

具体的には、**朝食のバナナと夕食のお米を食べない**ようにします。昼食はいつも通り食べ、朝と夜で糖質を完全に抑えることで調整を行います(あまりにも食べる量が多くカロリーが跳ね上がってしまう場合は、昼食の糖質も抑えます)。

また、外食をする日の食事に関しては、外食以外の食事ですべての糖質を抑えるようにしましょう。

ちなみに上記の方法は1日の中で1食のみ外食する際の調整方法です。

1日の中でランチとディナーなどで2回外食がある場合は  
昼食のお米も食べないようにしてください。

## 低糖質食の実施方法と実施例

低脂質食とは"糖質"を抑えた食事です。

ダイエットではよく糖質を抑えましょうと言われるますが、まさにその糖質を抑える食事方法です。実際に低糖質の正しい方法を紹介します。

まずは糖質の多い食べ物を下記に紹介します。



”

米・麺・パン類・芋類・砂糖・オートミール  
 フルーツ類・ハチミツ・メープルシロップ・洋菓子・和菓子  
 ジュース・ビール・梅酒・果実酒・日本酒・酎ハイ・ワイン  
 ※お酒を飲む場合は蒸留酒がオススメ(しかしカロリーは高い)

下記は量の調節で低糖質食に組み合わせることが可能↓  
 胡椒・タレ系・ケチャップ・味噌・ソース系・みりん・めんつゆ

などがあります。

糖質と脂質の両方がたくさん含まれる食べ物が多く、  
 ダイエット中は注意が必要です。



コンビニやスーパーなどで販売されている、  
低糖質(ローカーボ)パンなどは低糖質食中に食べる  
 方がいらっしゃると思いますが、実は食べない方が  
 良いのです。

低糖質パンと書いていても、普通のパンより糖質  
 が少ないだけで、糖質はしっかり含まれていま  
 す。ですので、惑わされないよう栄養成分表はし  
 っかり確認するようにしてください。

# なぜ糖質を抑えるのか



## 必須脂肪酸は食事から摂取する必要がある 脂質が不足し過ぎると体に悪影響を及ぼす

脂質の中でも"**不飽和脂肪酸**"と呼ばれる、皮膚などの炎症を抑える作用やLDL(悪玉)コレステロールを減少させる働きがあり、ホルモンや細胞膜を作る材料になります。

不飽和脂肪酸の他に飽和脂肪酸というものがありますが、これは乳製品や肉などに多く含まれており、食べ過ぎると脳卒中や動脈硬化などの生活習慣病のリスクが非常に高まります。

**脂質は1gあたり9kcal**というエネルギーを持っており、体内に蓄えられる皮下脂肪や内臓脂肪などの体脂肪は1gあたり7.2kcal~7.5kcalで**1kgの体脂肪を減少させる場合に7,200~7,500kcalの消費カロリーが必要**となります。

7,500kcal分の消費カロリーというのは、1日に摂取するカロリーと消費するカロリーで250kcal分の差を作る必要があります。1日の摂取カロリーが1,500kcalの場合、消費するカロリーが1,250kcalであれば、それを1ヶ月(30日)続けると体脂肪が1kg減少することになります。

# 低糖質食でおすすめの食材 【脂質編】



ナッツ類



オリーブオイル



アマニ油



エゴマ油



MCTオイル



アボカド



バター



チーズ

# 低脂質食でおすすめの食材

## 【タンパク質編】



### 焼肉

脂の多すぎる肉は  
カロリーが跳ね上がるので  
注意が必要。



### 焼き鳥

外食時に選ぶとカロリーを  
抑えながらダイエットを  
進められる。



### ステーキ

外食に行く際はグラム単位  
で選べるステーキが  
オススメ。



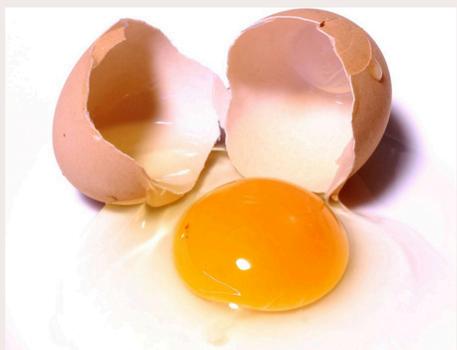
### 魚介類

特に青魚は良質な脂質を  
摂取することができ、  
ダイエット中には有効。



### 合鴨

脂質が多く、タンパク質も  
同時に摂取でき、  
美味しく食べられる。



### 卵(全卵)

色々な調理方法で  
食べ方のバリエーションを  
変えられる。



### 納豆

低糖質食で不足しやすい  
食物繊維の摂取が可能。  
豆腐と合わせやすい。



### 豆腐

カロリーが非常に低く、  
空腹時などに野菜や納豆と  
一緒に摂るのがオススメ。



### サバ・ツナ缶

脂質を摂取するために  
オイル入りの物が  
オススメ。

# 低糖質食の栄養バランス

各栄養素で摂取する量の計算方法

1,300kcalを目標とした場合(例)

## 糖質(Carbohydrate)

女性で20~30g、男性で30~40gを

"糖質"で摂りましょう。

ここでは30gとします。

糖質1gは4kcalなので $30 \times 4 = 120\text{kcal}$



## 脂質(Fat)

1日に摂取するカロリーの6割程度は

"脂質"で摂りましょう。

1,300kcalの60% =  $780\text{kcal}$

脂質1gは9kcalなので $780 \div 9 = 87\text{g}$



## タンパク質(Protein)

上記の計算後、残りのカロリーを

"タンパク質"で摂りましょう。

糖質120kcal + 脂質780kcal = 900kcal

1300kcal - 900kcal =  $400\text{kcal}$

タンパク質1gは4kcalなので $400 \div 4 = 100\text{g}$



## Point

- ①カロリー計算が難しい場合、まずは糖質をしっかり抑える食材を選んでみましょう。
- ②糖質を抑えるので、脂質は摂るようにしましょう。
- ③低糖質食で不足しやすい食物繊維と水分をたくさん摂るよう意識しましょう。

# 【低糖質食の1日の食事例(朝食)】

目標カロリーー1300kcalの場合

## 《朝食》



- ・卵2つ(味付けは塩胡椒)  
タンパク質：14.8g = 59.2kcal  
脂質：12.4g = 111.6kcal  
炭水化物：0.4g = 1.6kcal  
計：181kcal



- ・納豆1パック(メーカーによる)  
タンパク質：6.4g = 25.6kcal  
脂質：3.6g = 32.4kcal  
炭水化物：3.5g = 14kcal  
計：78kcal



- ・木綿豆腐(150g)  
タンパク質：9.9g = 39.6kcal  
脂質：6.3g = 56.7kcal  
炭水化物：1.8g = 7.2kcal  
計：108kcal

### **朝食合計：347.9kcal**

タンパク質：31.1g = 124.4kcal  
脂質：22.3g = 200.7kcal  
炭水化物：5.7g = 22.8kcal

# 【低糖質食の1日の食事例(昼食)】

目標カロリーー1300kcalの場合

## 《昼食》



- ・鶏モモ肉150g(皮付き)  
タンパク質：24.3g = 97.2kcal  
脂質：21g = 189kcal  
炭水化物：0g = 0kcal  
計：286.2kcal



- ・アーモンドナッツ10g  
タンパク質：1.9g = 7.6kcal  
脂質：5.4g = 48.6kcal  
炭水化物：1.1g = 4.4kcal  
計：60.6kcal



- ・オリーブオイル10g(調理用)  
タンパク質：0g = 0kcal  
脂質：10g = 90kcal  
炭水化物：0g = 0kcal  
計：90kcal

### **昼食合計：436.8kcal**

タンパク質：26.2g = 104.8kcal  
脂質：36.4g = 327.6kcal  
炭水化物：1.1g = 4.4kcal

# 【低糖質食の1日の食事例(夕食)】

目標カロリー-1300kcalの場合

## 《夕食》



・エビチリ250g

タンパク質：24.5g = 98kcal

脂質：16.1g = 144.9kcal

炭水化物：13.9g = 55.6kcal

計：320kcal



・厚揚げ(生揚げ)100g

タンパク質：10.7g = 42.8kcal

脂質：11.3g = 101.7kcal

炭水化物：0.2g = 0.8kcal

計：145.3kcal



・野菜類(カロリー計算不要)  
(芋類、カボチャ、とうもろこし  
豆類、ニンニク、唐辛子などは  
計算が必要)

**夕食合計：443.8kcal**

タンパク質：35.2g = 140.8kcal

脂質：27.4g = 246.6kcal

炭水化物：14.1g = 56.4kcal

# 【低糖質食の1日の食事例(全体)】

目標カロリー-1300kcalの場合

## 《トータルカロリー》



### ・朝食

タンパク質：31.1g = 124.4kcal

脂質：22.3g = 200.7kcal

炭水化物：5.7g = 22.8kcal

合計：347.9kcal



### ・昼食

タンパク質：26.2g = 104.8kcal

脂質：36.4g = 327.6kcal

炭水化物：1.1g = 4.4kcal

合計：436.8kcal



### ・夕食

タンパク質：35.2g = 140.8kcal

脂質：27.4g = 246.6kcal

炭水化物：14.1g = 56.4kcal

夕食合計：443.8kcal

合計カロリー：1228.5kcal

タンパク質：92.5g = 370kcal

脂質：86.1g = 774.9kcal

炭水化物：20.9g = 83.6kcal

## 外食時のポイント(低糖質食)

低糖質食のコントロールはカロリーを下げる



junk Food

外食を行う場合は、日にちが決まっていればその日の前後で**毎食でのカロリー**を調整します。

先ほど紹介した【**低糖質の1日の食事例**】をベースに外食の調整方法をご説明していきます。

例えば金曜日に外食をするとしましょう。

その場合、理想的な糖質の調整は**"外食前日の木曜日"**と**"外食翌日の土曜日"**のカロリーを抑えます。抑え方は前日も翌日も同じです。

具体的には、**朝食の卵を1つにする・昼食の鶏モモ肉を100グラムにしてアーモンドを控える・夕食のエビチリを150グラムにして厚揚げを控える**ようにします。

また、外食をする日の食事に関しては、外食以外の食事で全ての食事量を半分にするようにしましょう。

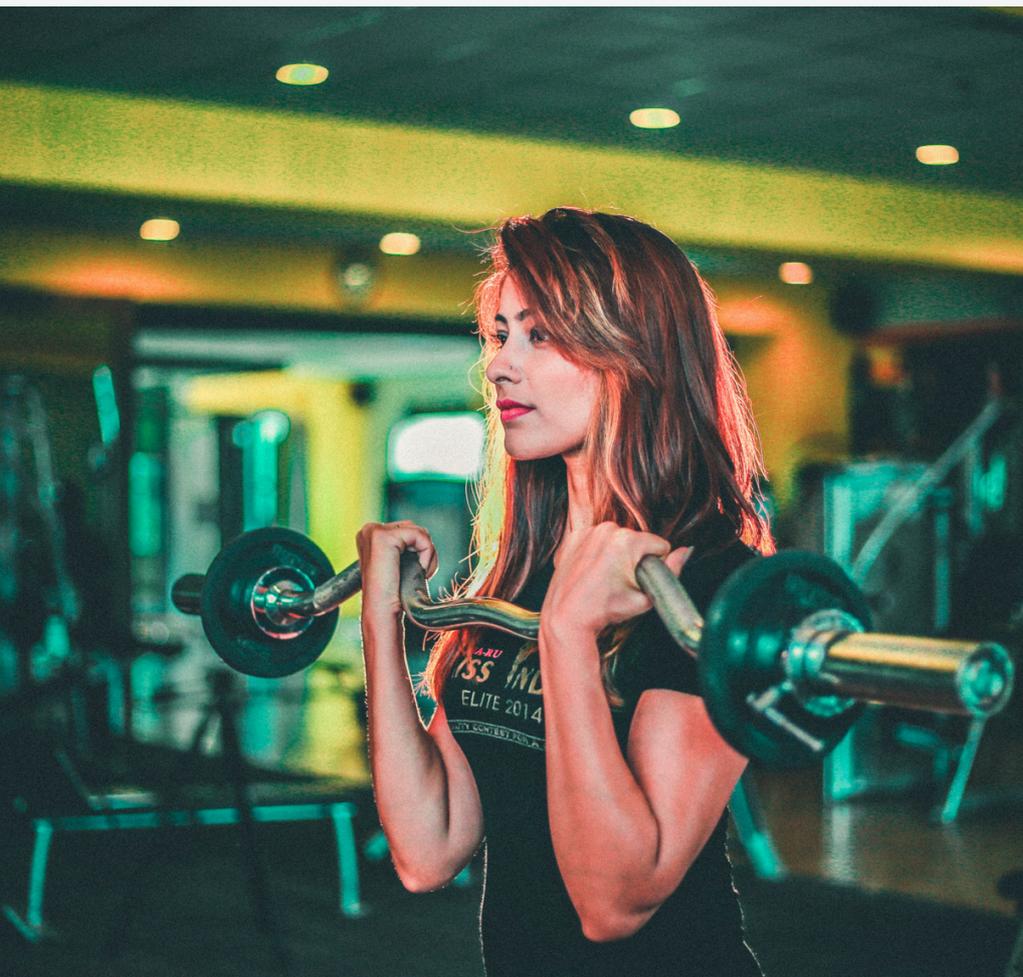
ちなみに上記の方法は1日の中で1食のみ外食する際の調整方法です。

1日の中でランチとディナーなどで2回外食がある場合は外食以外で野菜や汁物などの低カロリーな食事にしましょう。

# 低脂質&低糖質 "まとめ"

Personal Gym Yotsuba

Finally



## Point 1

摂取カロリーよりも消費カロリーが高くなるよう収支をとる。

その上で低脂質食か低糖質食を選ぶ(自信に合う方)。

何を食べれば良いかは、カロリーと三大栄養素を調べて確認する。

## Point 2

コンビニなどで食事を済ませる場合は栄養成分表示を必ず確認しタンパク質・脂質・炭水化物・カロリーを把握する。

外食を行う場合は必ず前後で調整を行い、カロリーの収支バランスを保つ。

## Point 3

しっかりと食事・運動を継続(最低2週間以上)していく中で体脂肪の落ちが悪くなった際に、チートデイまたはチートミール(1食のみたくさん食べる)を入れて代謝を戻す。チートの後はしっかりと食事を元に戻し、減量を再開する。

## ダイエットを行う際は "夢を見過ぎない"ことが大事

筋肉を付ける・体脂肪を減らすといった行為は短期間で達成できるものではありません。理想的な体を作りたいという気持ちを強く持つのは大事ですが、それを簡単できてしまうほどダイエット&ボディメイクは甘くありません。計画的にプログラムを組み、少しずつ体が変わるのを楽しみましょう。

## よくある質問 ①

## Q &amp; A

Q

外食が2日続く場合はどうすれば良いですか？

外食1日目の2日前と外食2日目の2日後まで調整します。  
土日で外食する場合は、木・金・月・火で調整しましょう。

Q

部分痩せはできますか？

難しいです。減少する際は全身の体脂肪が減少します。  
痩せるというのは体脂肪が減少することを言いますが、筋肉の硬さや、むくみを体脂肪だと勘違いしてしまう方が多いので、ストレッチやマッサージなどで改善して部分的にその部位を痩せたように見せることは可能です。  
筋肉を動かせばその部位の血流量が増加し、むくみの改善に効果があります。  
また、全身の体脂肪が少しずつ減少するので体が変わっていないと感じることはよくありますが、しっかり変わっています。

Q

プロテインは飲んだほうが良いですか？

食事でタンパク質を必要量摂れる場合は飲まなくても大丈夫です。  
プロテイン＝タンパク質ですので、カロリーが無駄に多くなるようであれば摂らない方が良いでしょう。

また、ダイエット中は食事誘発性熱産生でのカロリー消費量を高めるために固形物(肉や魚などの通常の食事)でタンパク質を摂るのがオススメです。

# よくある質問②

## Q & A

Q

ジムに行く日以外は何かした方が良いですか？

ストレッチや散歩(有酸素運動)などはオススメです。  
血流を良くすることは体脂肪の燃焼を促進できます。ストレッチは伸びる痛みを感じる程度で各種目2分、有酸素運動は30～60分程度で、頻度は高ければ高い方が良いです。

Q

なぜ水を飲むのが大事なのですか？

体の半分以上が水分で構成されているからです。  
お店で例えると、たくさん売れる人気の商品は毎日たくさん補充する必要がありますよね。必要量が多ければ常に補充し続けなければいけません。  
また、ダイエットしている時だけ水分が必要な訳ではなく、栄養素・酸素・ホルモンなどが流れる血液量を増やして体内での代謝(化学反応)を起こしやすくします。体脂肪に関しても代謝反応でエネルギーとして使用されると減少します。

Q

リバウンドしない体重の落とし方は？

リバウンドをするかしないかは体重を落とした後の食事と運動次第ですが、月に体重の3%を減少させていくのがオススメです。  
体重60kgであれば1.8kg、80kgであれば2.4kgです。  
ダイエットを始めたばかりで、かなり体脂肪が多い場合は月に最大5%を目安にしましょう(体重70kgであれば月3.5kgの減少)。

# よくある質問 ③

## Q & A

Q

筋肉痛があるときは運動しない方が良い？

筋肉痛のある部位はしない方が良いです。筋肉痛は軽い炎症を回復させている反応ですので、完全に回復してから筋肉痛の部位のトレーニングを再開しましょう(太腿の前側が筋肉痛なら太腿の裏側はトレーニング可能です)。また、ストレッチは実施しても大丈夫です。

Q

ダイエット中にチートデイは必要ですか？

チートデイは体温の低下や汗が出なくなるなど、代謝の低下が発生した際に行います。

ダイエットを継続すると体内のエネルギー(主に体脂肪)を燃焼する代謝が落ちるタイミングが出てきますので、そこでいつもより糖質を増やすと体はエネルギーが足りていると感じてくれるので一時的に代謝が戻ります。

チートデイは普段から食事の管理を徹底している方だけが効果を得られますので、まずは適切なカロリー摂取と日常での活動やジムでのトレーニングを継続して行いましょう。

Q

仕事の時間がバラバラの場合の食事方法は？

朝食・昼食・夕食ではなく、1食目・2食目・3食目と考え、24時間の中で決めたカロリーの摂取を行いましょう。

食事が睡眠の直前でも、食物繊維をいつもより多く摂り、決めたカロリー内に収まっていれば食べても大丈夫です。

寝る直前に食べると起床時に体重は増えますが、それは体脂肪が増えたわけではないので気にしないようにしましょう。

# よくある質問④

## Q & A

Q

お腹の脂肪がなかなか落ちないのはなぜですか？

お腹は他の体の部位に比べて骨格でしっかりと守られておらず、内臓などの組織を守るために体脂肪が付きやすく落ちにくいのです。反り腰などの姿勢によって肋骨が開きさらにお腹が出ているように見えますのでCat&Dogなどのストレッチも行う必要があります。どれだけ痩せていても反り腰の姿勢が強ければ、下腹部が出ているように見えたりします。

Q

食欲を抑えるにはどうすれば良いですか？

ダイエット中は摂取カロリーよりも消費カロリーが高くなりますので、普段よりも必ず空腹感が強くなるということを想定しておきましょう。その上で、食物繊維や水分の摂取を徹底して行うと空腹感は和らぎます。

また、ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足すると体は外部から必要な栄養素を摂取しようとするので食欲が増しやすくなります。高カロリーな食事をするとそれを代謝するために大量のビタミンや酵素が使用され空腹感がさらに増します。

Q

体重の変化が激しいのはなぜですか？

体内の水分量が変わっているからです。体脂肪や筋肉での変化だと思っている方が非常に多いと思いますが、そうではありません。糖質が筋肉や肝臓に溜まり、糖質1グラムに対して3グラムの水分を引き込む作用があったり、塩分・アルコールの摂取で体液の浸透圧を調整するために水分を引き込んだりします(浮腫みの状態)。

外食で糖質や塩分を多く摂ると体重が増えるのはそれが原因です。

# よくある質問④

## Q & A

Q

トレーニング後に筋肉痛がないと意味がないですか？

よく筋肉痛が起こらないと効果はないですよ？と聞かれることがあります。トレーニングでは、日常生活以上の運動負荷をかけていますので、筋肉への刺激は入っています。筋肉痛が起こるか起こらないかは、食事・睡眠・内臓&筋肉の状態・トレーニング強度・血液量・血液循環・血圧・体温などの様々な要因で決まり、必ずしも筋肉痛がくるとは限りません。

Q

ファスティングは体脂肪減少に効果的ですか？

ファスティングのメインの目的はデトックスです。食べ過ぎや飲み過ぎなどで疲労している内臓(特に胃・腸・肝臓)を回復させ、代謝を元に戻すことですので体脂肪減少には向きません。もちろんファスティング中は体脂肪も減少しますが、極度のエネルギー不足となり、ファスティングが終了してから今までの荒れた食事に戻すと、すぐに体脂肪や体重は増加していきます。また、ファスティングで落ちる体重のほとんどは、筋肉や肝臓などに貯蔵されている糖質や水分量が減少するだけですので、ファスティングが終了してから体重が戻るのは、ごく自然なことです。また、ダイエット前にファスティングを行うのはオススメです。

Q

運動や食事を継続するコツはありますか？

ここまで色々な食事の方法を説明してきましたが、最終的には"痩せる"という本気度が重要になってきます。何事も本気になり、方向性だけ間違えなければ必ず結果は出てきます。大きすぎる結果や結果を早く求めると、そのギャップにメンタルが折られてしまい、継続ができなくなる方が非常に多くいますので、長い目で体を変えていくマインドを持つようにしましょう。



"美しいを創る"

ダイエット&ボディメイク専門

パーソナルジムYotsuba(ヨツバ)

一生の健康とキレイなカラダを。人間本来のカラダへ。

現代の食文化に惑わされない食事。

個々に合った適切な運動と習慣。

日々を楽しむ余裕のある精神。

カラダを変えると人生が変わります。

*Personal Gym Yotsuba*

