

健康的にダイエット！！ (Ver.1)

Q：健康的なダイエットって??



A：極端な食事制限や、何か1つに偏ったダイエットではなく、

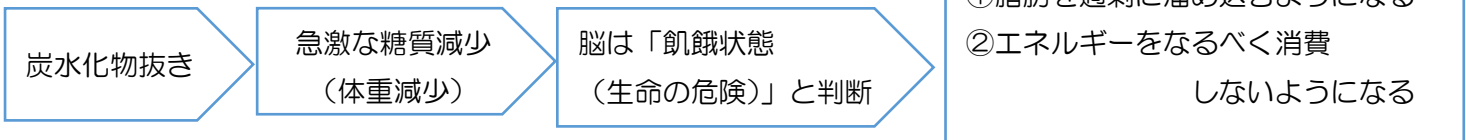
①**バランスの良い食事** ②**運動** ③**生活習慣の見直し** によって、体重だけを落とすのではなく余分な脂肪を落とし、筋肉をつけることで代謝のスムーズな身体を作り上げる事です。
また、**リバウンドしにくいダイエットが重要**になってきます。

Q：リバウンドはどうしておこるの??

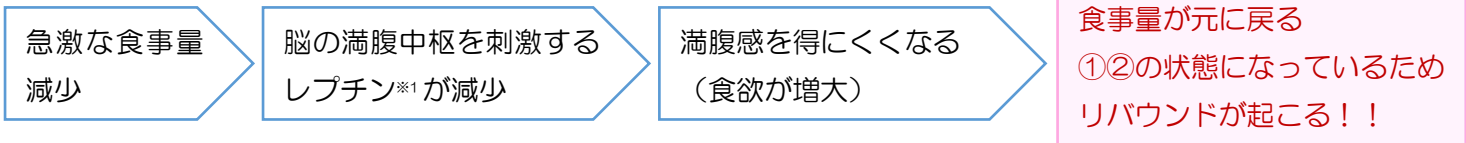


リバウンドの仕組み・・・。

☆脂肪を溜め込みやすく、エネルギー消費が減少する



☆満腹中枢の刺激が変化する



※1 レプチンとは…脂肪細胞から分泌されるホルモンで、脳の満腹中枢を刺激して食欲を抑える働きをします。

☆リバウンドしにくいバランスの良い食事を目指しましょう！！



- ① 脂肪になる炭水化物や脂質を多く含む食べ物を、実際に食べている量から**少しずつ減らす**。(極端な糖質制限や何かに偏った食事はNG)
- ② ビタミンやミネラルの多い野菜類をしっかりと食べる。



根菜類やイモ類は糖質が多いと言われてますが、食物繊維も多いので大量に摂取しなければ問題ありません。
1日の適量範囲(100g程度)内で摂取しましょう。(100g目安：じゃが芋1個、さつまいも半分など)

- ③ 筋肉の材料となるたんぱく質もしっかり食べるようにする。
ただし、脂身の多いお肉や乳脂肪分の多い乳製品の摂りすぎには注意が必要！！

さらに！！

適度な運動をしつつ、スローペースで体重を減らすことも大切です！！

(月に減らす体重は5%以内にしましょう)



Q：リバウンドは体重増加以外にも問題はある??

A：はい。リバウンドを繰り返していると、筋肉が減少し、脂肪が増えてしまうので注意が必要です！！
(一般的に体重が減少すると筋肉量も一緒に減ってしまいます、が・・・リバウンドで体重が増加する時には大半が脂肪のみ増加してしまうからです。)

Q：炭水化物(糖質)制限ダイエットは良くない??



A：炭水化物をどこまで制限するかによって良い結果に繋がったり、悪い結果に繋がったりします。
炭水化物を毎食抜いてしまうダイエットは下記のようなリスクを伴うので注意が必要です。

炭水化物**抜き**ダイエットのリスク！！

- ①主食を摂らないことがストレスで継続出来ない
- ②主食を減らす分おかずが増加し、脂質やたんぱく質の摂りすぎに繋がる事も
- ③便秘になりやすくなる
- ④炭水化物(糖分)は脳の唯一のエネルギー源！欠乏すると思考力が低下したり、疲労を感じやすくなる
- ⑤リバウンドする可能性が大

※糖尿病やインスリンを打っている人が極端な糖質制限をすると低血糖を起こすことがあります。

おかず増加してない？
脂質の摂りすぎに注意が必要



主食量を調整し、脂質の少ない
メニューを選ぶことで、バランス
良くカロリーを制限！！

ダイエットに向けて・・・まずは、**目標設定！！**

自分自身がいつまでにどうなりたいのか(無理のない体重、体脂肪率)目標を設定してみましょう。
(期限を決めることでやる気に繋がります)

目標体重にむけて1日何カロリーを削減すれば良いのか求めてみましょう。

体重1kgを落とすのに必要なエネルギー=7000kcal

$7000\text{kcal} \times \text{落としたい体重(kg)} \div \text{目標日数(日)} = 1\text{日の削減目標カロリー}$

<例>

3ヶ月で2kg減量したい場合

$7000\text{kcal} \times 2\text{kg} \div 90\text{日} = 155\text{kcal/日}$

1日155kcalを現状よりどう減らすかを検討する！(運動で減らす?食事から減らす??)

※3ヶ月継続することで、目標体重クリアになる可能性の**目安**にすることができます。

現状の摂取カロリーを把握



今現在、どの程度1日で摂取しているのかを算出してみましょう。

今は『食事管理アプリ』『ネット検索』などで簡単にカロリー計算ができるので、この機会に一度自身の摂取カロリーを把握するのも良いでしょう。

そこから、なんとなく余分だな??これなら減らせそうだな??と思う物をピックアップしておこう!!

<例>

朝食	食パン5枚切り (バター-5g、ジャム13g) 目玉焼き サラダ 牛乳200ml E: 570kcal	炭水化物減少 → -100kcal	食パン6枚切り 目玉焼きのせ (マヨネーズ5g) サラダ 牛乳 E: 470kcal	バターの代わりにマヨネーズでサンド! ジャムを減らし、パンを5枚切り→6枚切りにすることでカロリーダウン
昼食	パスタ(加味ナラ) サラダ E: 920kcal	脂質減少 → -300kcal	パスタ(トマトソース) サラダ E: 620kcal	クリーム系をトマトベースにするだけでカロリーダウン!
夕食	ごはん200g トンカツ(豚ロース100g) キャベツ、トマト添え ポテトサラダ 味噌汁(ワカメ、豆腐、玉葱) E: 1045kcal	炭水化物、脂質減少 → -325kcal	ごはん150g 豚肉生姜焼き(豚ロース100g) キャベツ、トマト添え お浸し 味噌汁(ワカメ、豆腐、玉葱) E: 720kcal	揚げ物はやはり高カロリー!! 焼きに変えるだけでカロリーダウン! トンカツ→チキンカツでも-100kcal ポテトサラダ等カロリーの高い料理を組み合わせないように注意しましょう。
合計	2535kcal	→ -725kcal	1810kcal	

ちょっとした工夫や食事の選び方で、摂取カロリーは変わります。



唐揚げ



チキンソテー



蒸し鶏



ポテトサラダ



グリーンサラダ



クリームパスタ



和風パスタ

目標設定をし、極端な食事制限では無く、自身の食生活を見直すことでリバウンドの起こりにくいダイエットを目指しましょう!!



【適正なカロリーコントロール】の為の食事見直し

① 揚げ物を控える (週何回くらい揚げ物食べていますか?)

※調理法を変えるだけでカロリーが減らせます。

揚げるとエネルギー1.5倍

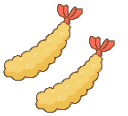


一般的な調理によるエネルギーの変化は・・・

生くゆでるく網焼きく蒸すく煮るく炒めるく**揚げる**

の順で上がりやすくなると言われています。(食材や切り方により順番が変わることもあります)

衣で揚げるとエネルギー2倍



② ごはん量を調節

100g (160kcal) 150g (240kcal) 200g (320kcal)



③ お酒のカロリーを気にする

糖質 0g と言われている**ウイスキー**や**焼酎**も意外とカロリーは多い！！

☆ウイスキー (原液 60ml) = 135kcal

☆焼酎 (原液 60ml) = 117kcal



糖質制限している人の落とし穴

④ ドレッシングやマヨネーズの使用量を見直す

☆ノンオイルに変える

⑤ 間食を見直す

間食を食べるときのルール (下記参照) を決める

☆食べる場合も 100kcal に抑える (商品裏の成分表をチェック)

☆20 時以降は食べない

☆1 日 1 回までにする

☆毎日は食べない

なによりも・・・本当に今食べたいか考える！！

⑥ カロリー表示を意識的に見るようにする

⑦ 食べてしまった場合は動くようにする

⑧ 飲物はお水かお茶か砂糖の入っていない飲料にする

こんな時はどうすればいいの??



(1) 夜お腹が空いて眠れない・・・。

お腹が空く頻度により対応を変えましょう！

☆毎日のようにお腹が空くのであれば、**夕食の改善**を！

(夕食をするのであれば夕食時にある程度炭水化物を摂取し腹持ちをよくしましょう)

☆頻度が少ない場合は、**寝るために少し食べましょう。**

1日に少し夜食を食べたからと言って、急激に体重は増えません！

お勧め食品は **ゆで卵、HOT 豆乳、HOT ミルク、野菜スープ、おにぎり** です。

(2) ダイエット中に人に食事やお酒の席に誘われたら??

こちらも頻度によります。

☆月に1回程度なら、その時を楽しみましょう。

ただし、出来る範囲で調整を。また、前後の食事で調整すると良いでしょう。

☆誘われる頻度が多い場合は、**誘われる回数をコントロール！**

ダイエット中であることを公にしましょう。公にすることで・・・

①夜遅いラーメン→断りやすくなります

②飲み会の席→飲酒量や食べる量や内容を調整しやすくなります、デザートは断りましょう。

周囲の人に話して、理解を仰ぐとダイエットは成功しやすくなります。

(3) 便秘が悪くなった気がする

全体的に食べる量が減ることで、便のかさと水分量が減って便が出にくくなることがあります。

回数が減少しても、すっきり出るのであれば問題はありませんが、残便感がある場合は、

下記のこと気をつけてみましょう。

- ①朝起きたときにコップ 1 杯の水かお白湯を飲む
- ②生野菜ばかりでは無く、温野菜や温かいスープを飲む
- ③3食きちんと食べる
- ④軽い運動を取り入れる
- ⑤十分に睡眠を取る
- ⑥良質の脂質（オリーブオイルやゴマ油など）を減らしすぎない