無料プレゼント

ダイエット簡単解説

目次

・ダイエットの目標設定
・・食事と運動の比率
・・・痩せる・太るということ
・・・・空腹時間とは
・・・・・食事の基本構成
・・・・・・お酒との付き合い方
・・・・・・・おやつ・ご褒美の摂り方
・・・・・・・・外食のあとのフォロー
・・・・・・・・・最後に

ダイエットは「適正量を探す旅」

- ダイエットの食事は**多すぎても少なすぎても**うまくいきません。
- この食事管理方法の基礎を知ることで正しい目標設定や、その目標を叶えるための基本方針が立てやすくなります
- この資料では食事の例が載っていません

➡私たちはお客様の日常の食生活に応じて食べる量やタイミングなどを

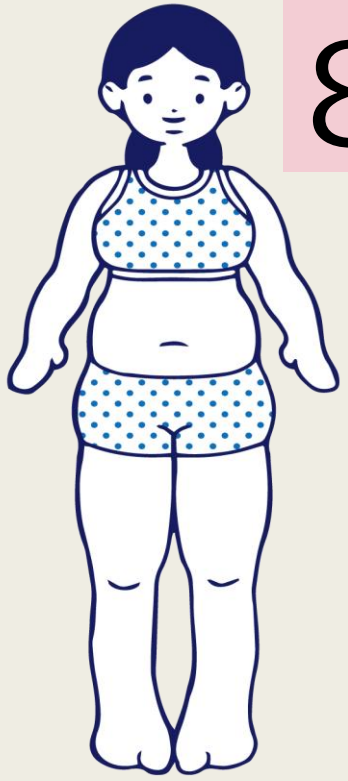
変えることで根本を大きく変えずにダイエットの成功へ導くからです

※この資料は栄養学を教えるものではありません。あなたの食生活を活かして成功しやすいダイエット方法を記載しています。当然栄養に関しては5大栄養素が欠乏することなく摂取することを推奨します。

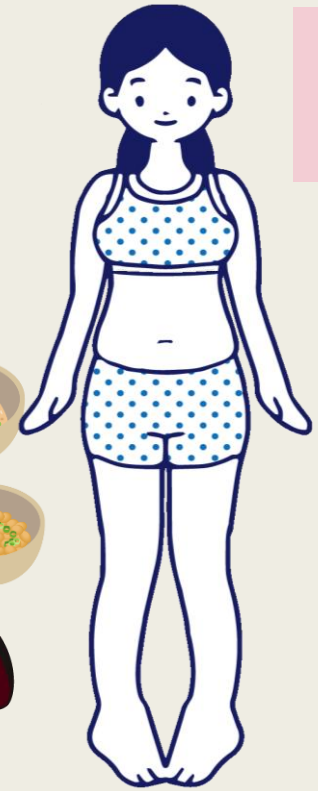
ダイエットの目標設定

体重は生活

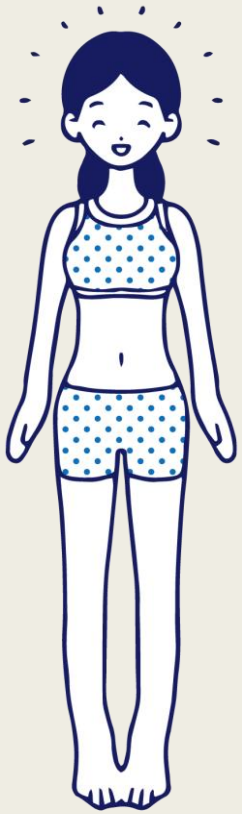
80kg



60kg

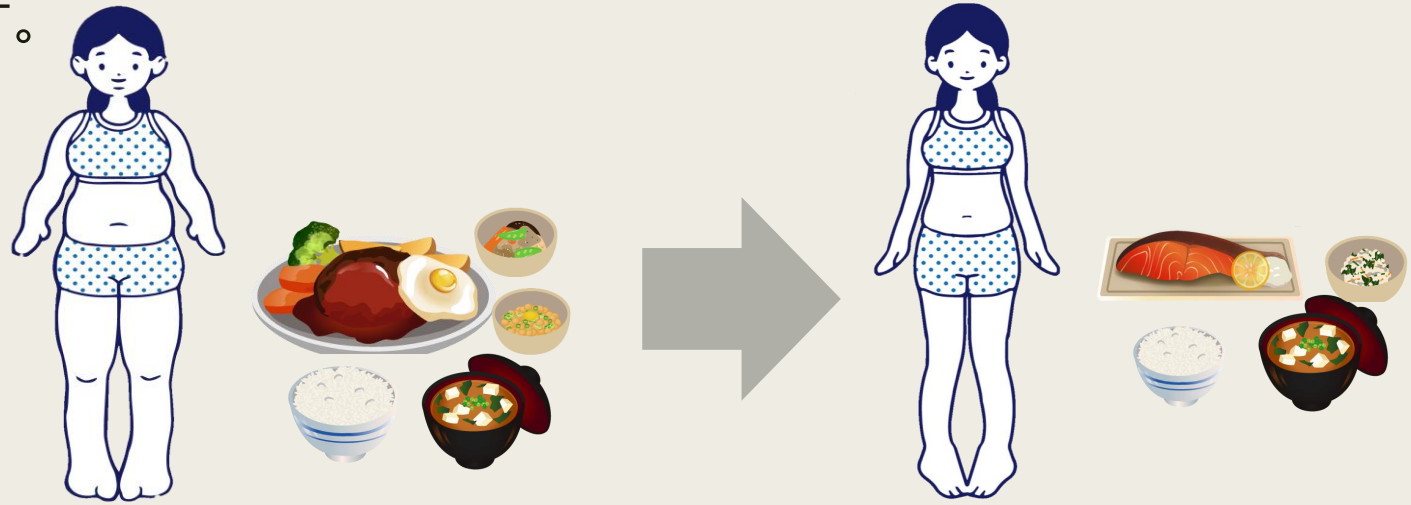


50kg



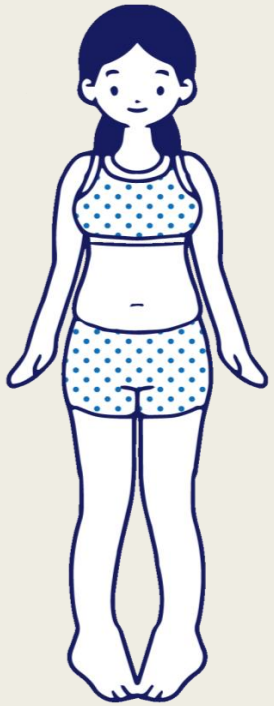
今の食生活が
今の体重を作っていることを知る

- まず皆様に認識していただきたいのは今の食生活が今の体重を作っているという事です。当たり前に聞こえるかもしれませんが、改めて認識してください。
- 例えば80kgの人は80kgの食事をしています。この人が60kgになりたければ60kgの食事をしなければなりません。80kgの食事と60kgの食事ではもちろん60kgの方が大幅に少ないです。



今の食生活が
今の体重を作っていることを知る

- つまり、60kgになりたい人は60kgの食生活で問題なく過ごせる価値観でないといけません。80kgの食事を続けたい人は60kgに一時的になれたとしても、またすぐに80kg向かって体重は増えていきます。
- 痩せたい。でも食事は変えたくない。一時なら我慢できる。こういうひとは痩せた後の60kgの食生活が続けられないのでリバウンドしていましまます。



必要なのは痩せる覚悟よりも
食生活を変える覚悟

- つまり、モデルのような体型を目指すにはモデルのような食生活に順応する必要があります。
- そのためあまりに目標体重が低い方は健康的な食生活は送れません。
- 特定のアスリートやモデル・その他特殊な理由がない限りは健康体重(BMI22)または健康体重から美容体重(BMI21～19)の間ぐらいまでが下限だと考えてください。

失敗する人は初期から
食事・体重バランスをミスしている

- 80kgの人が60kgを目指すときに、最初から60kgの食事を目指すととてもつらいです。
- 最初は70kg～75kgぐらいの想定で食生活を作り、十分にその生活を維持できるかを感じてください。この後ご提示する食事の基本構成を守りつつ、量の調整をすればｂ減らすこと自体は難しくありません。
- 最初から大きく全体を減らすと、それは例えば目標を超えた50kgの食事になってしまっていることもあります。そうするとギャップが強すぎて辛くなり続かない場合もありますし、結局目標の60kgを維持するための量も把握できないままダイエットが終わります。

失敗する人は初期から
食事・体重バランスをミスしている

- そうならないためにも大きく痩せたい場合でも5kg～10kgずつ停滞するような食事の調整をわざとすることで、今この食生活は自分にとって何キロを維持するための量かということが理解できます
- 最終的には60kgで停滞する食事構成が理解できればリバウンドの可能性は大幅に下げることが可能です。

食事と運動の比率

食事と運動の比率

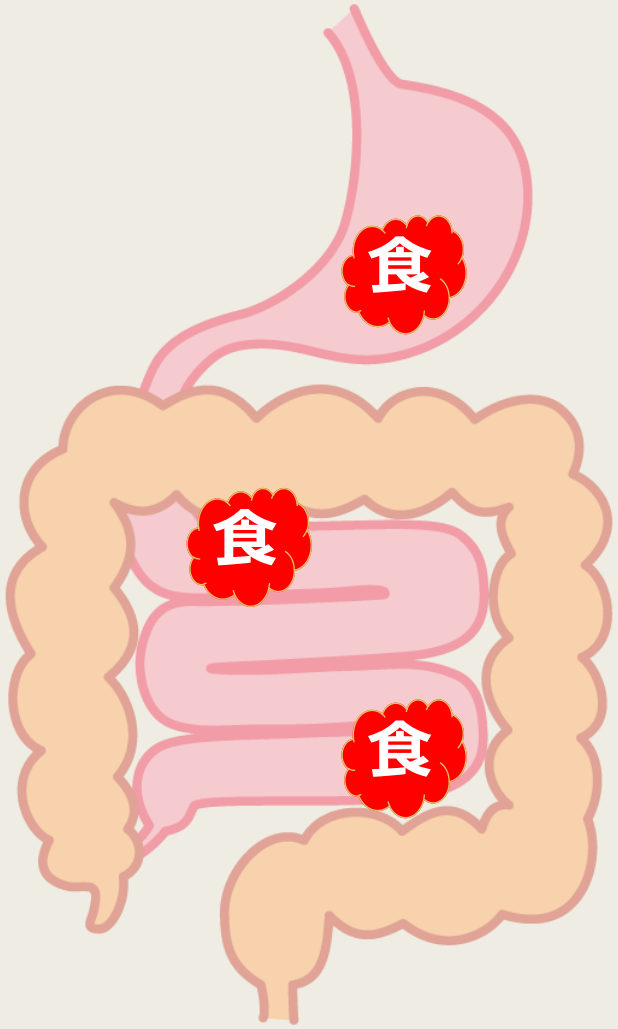
- 食事8割・運動2割とはよく聞きますが、食事は9割でも良いぐらい。
  こと減量に関しては食事の変化が重要です。
- 例えば1日の総摂取カロリーが2500kcalだとします。
- 運動だけで消費しようとするとランニングで3.5～4時間となります。
- 運動以外の実生活でも消費はしていますが、それでも相当な運動量を
  必要とすることはわかっていただけるかと思います。

食事と運動の比率

- 運動量だけ増やして食べても太らない生活をするためには、学生生活を思い出してください。
- 平日は体育の授業や部活動などほぼ週7回激しい運動をしていてもおかしくありません。
  そんな生活大人はもう難しいのです。
- 一時とても運動を頑張っても、目標体重になってやめてしまえばその時の食事は運動の消費があってこその食事量なので、そのまま維持することはとても無理です。

痩せる・太るということ

痩せる・太るということ



人間は動くためにエネルギーが必要です

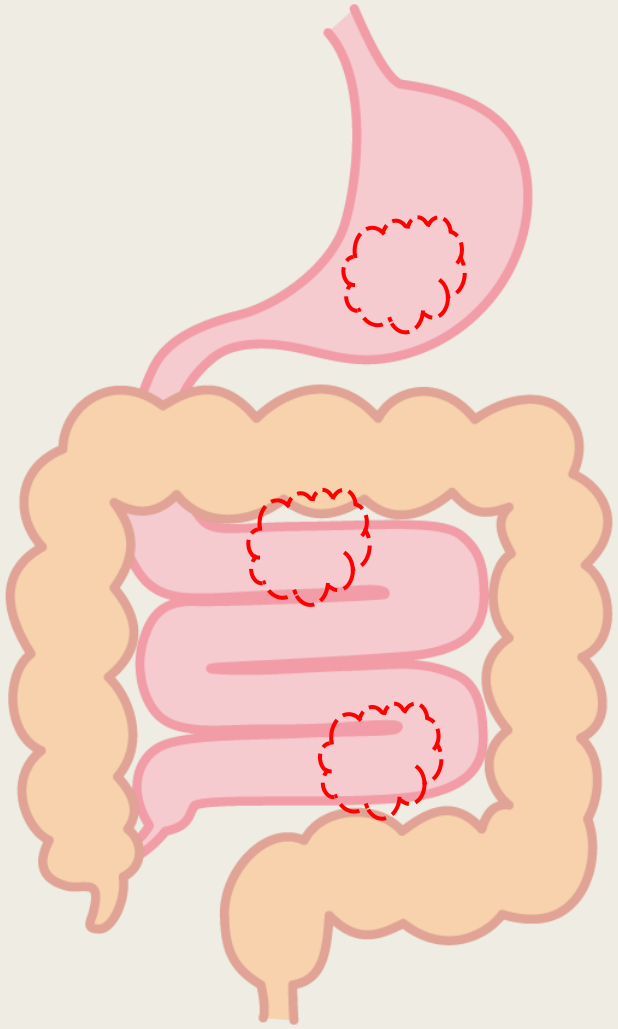
胃腸(消化器官や血液)に食べ物があるときは
その食べ物からエネルギーをつくります

このエネルギーが余ると

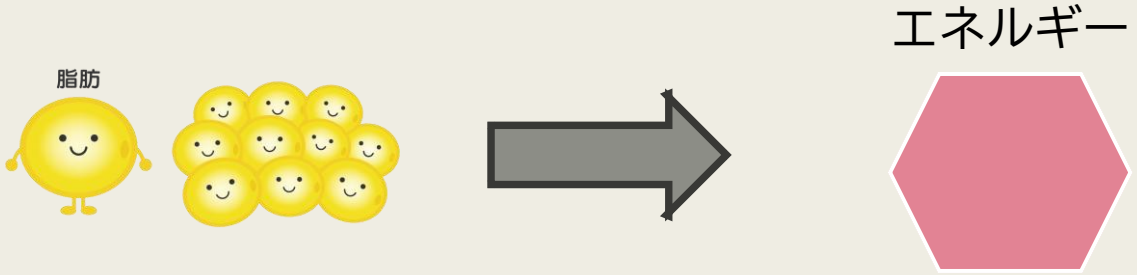
脂肪に変えて備蓄します

これを**太る**といいます

痩せる・太るということ



逆に食べ物がないときは
どこからエネルギーをつくるでしょうか？



脂肪細胞を分解してエネルギーにします

これを**痩せる**といいます

空腹時間とは

空腹時間とは

- 正確な言葉ではありませんが、ここでの空腹時間とは「食事と食事の間の時間から食物が消化吸収されエネルギーになる時間を引いた時間」のことです。
- 栄養素にもよりますので正確な時間はわかりませんがだいたい3時間前後と仮定して話を進めます。
- 朝ごはんが7時・昼ごはんが12時なら間の時間は5時間です。
- 5時間から3時間を引いたらこの場合の空腹時間は2時間となります。
- この空腹時間を痩せている時間として1日の空腹時間の合計を出してみましょう。

空腹時間とは　例

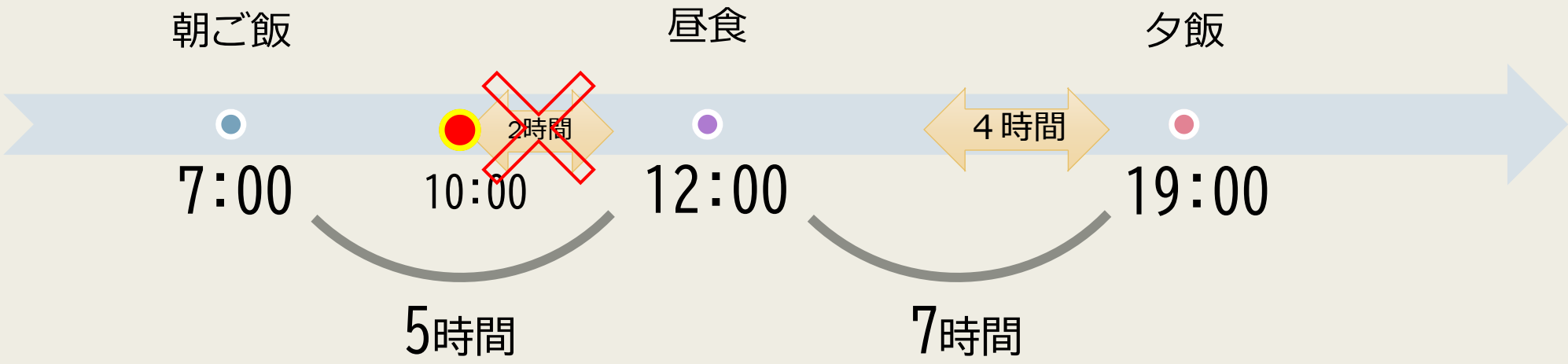
食べ物がエネルギーになる時間を3時間とする

※本来はエネルギーとして消費される時間も加味する

5時間－3時間＝2時間　　7時間－3時間＝4時間

朝・昼の空腹時間は２時間　　昼・夕の空腹時間は４時間

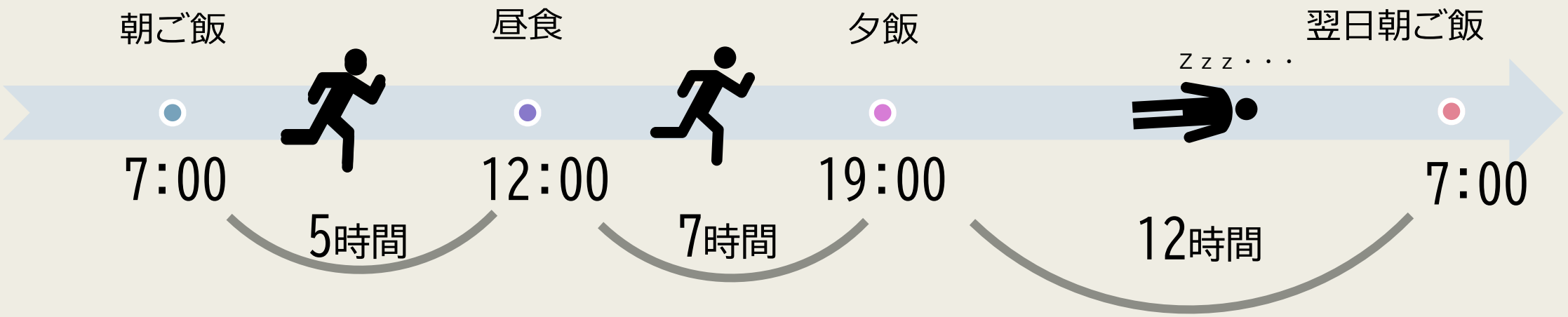
間食をとると？



例えば10時に間食をとると
10時から12時までの2時間では消化吸収が終わらないので

午前の空腹時間2時間はゼロになってしまいます

空腹時間とは　例



空腹時間　2時間　　空腹時間　4時間　　空腹時間　9時間

この生活の1日の空腹時間合計が２＋４＋９で**15時間**となります

これが多いか少ないかは
この食生活で太っているか痩せているかで変わります

注意点として日中よりは夜の方が活動量が少ない分
空腹時間の実際の痩せ効果は低いです

空腹時間　まとめ

- 現在の空腹時間を知っておきましょう。
- 間食で空腹時間が無くなっている人はまずそこからです
- 食べる量の話も大事ですが、少量でもだらだらと分けて食べてると
  空腹時間がないので太りやすい食生活になります。

空腹時間　正解はないが基準になる

- 今の食生活の空腹時間を算出して、現状痩せていっているならば空腹時間が足りているという事です。
- 反対に太っている・止まっている人は空腹時間を少しずつで良いので増やしてみましょう。
- 増やす方法としては間食を抜くことがまず優先されます。
  少しのものをだらだらと分けて食べている人は、まとめて食べてしまって空腹時間を作りましょう

食事の基本構成

食事の基本構成

- 基本的には「**朝が多く夜が少なく**」
- 日中は活動的でエネルギーが必要
- 夜は寝るだけなのでエネルギーを余らせない

朝ご飯

昼食

夕飯

食事の基本構成

- 朝をしっかり食べることで昼夜の**食欲を抑えられる**

  ➡夜を減らすよりも先に朝を増やすことからスタート
- 夜の主菜を残して朝に回すのがおすすめ➡作る人の負担を減らせる
- **品目は重要**➡少ない品目だと血糖値が上がりやすい

  ➡血糖値が急に上がるとホルモンの作用で急に下がる

  ➡食欲が急増・パフォーマンスが下がる

朝ご飯

昼食

夕飯

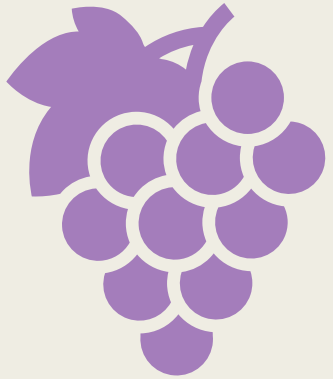
ワンポイント解説

お酒との付き合い方

- お酒の特性は「**太らず飲むこともできるが、飲むと痩せなくなる**」。
- ダイエット中は飲まないことが一番良いです。
- ゼロは厳しいという人は週に最大で2回までが痩せるための限界です
  ➡痩せるスピードはそれでも下がります
- 糖質ゼロとか酒の種類は関係ありません。アルコール自体が作用します。
- 目標体重になったあと、その体重の食生活ができていれば
  ある程度太らずに飲むことも可能です。

おやつ・ご褒美の摂り方

- もちろん無駄に摂取カロリーを増やすことはない方が理想です。
- そのうえで安定的に減量を続けるために息抜きも必要です。
- ただ、間食にしてしまうと空腹時間を圧迫し単純に太ってしまいます。
- そこでおやつは食後すぐのデザートにしていまいましょう。
  - ➡ 食事のあとなので血糖値が急激にあがらない
  - ➡ 空腹時間は確保できる
  - ➡ その日は運動して消費も増やせば最小負荷で継続できる
  - ➡ できれば朝か昼のあとがおすすめ



外食のあとのフォロー

- ランチであれば糖質や脂質が入っていても夜で抑えることでフォロー可能です。
  - できれば脂質は控えめにするのが理想
  - 血糖値の急上昇を防ぐために品目は摂りたい
  - 食べ始めは糖質以外のものから身体に入れよう

外食のあとのフォロー

- ディナーや飲み会はダイエット中無いに越したことはないです。

  ただ月に1回や2回程度はモチベーションのために楽しむのもあり

  食事の全体量に気をつければ中身はあまり気にしなくても良い

- **翌朝の食事は絶対に抜かない**

  朝ごはんの効果で排便を促すことで宿便による体重増加を防ぐ

  その後の昼・夜ごはんを少しずつ減らす意識でフォロー

  いっぱい食べてしまった翌日は胃の空腹感が強くなるが

  その感覚に任せて量を食べるのが一番危険信号

最後に

トレーニングは体型改善

- 今回は食事管理についてまとめてみました。食事8割・運動2割という
  フレーズもでてきましたがそれは減量に関しての話です。
- ボディメイクとなると体型の要素も関わりますのでその際にはトレーニングが
  非常に重要な役割を果たします。
- 姿勢や筋肉のアンバランスを改善し、日常の消費力も維持することで
  痩せた後の仕上がりや維持のしやすさに大きな差がでてきます。
- LOAFER・Shuttleのトレーニングでは姿勢改善や動きの改善に力を入れていて
  ただの減量だけでない付加価値の高いサポートを提供しています。

自分でできる人は実践を！

プロのサポートが欲しい人は
パーソナルトレーニングへ！

専門家が知識を独占する時代は終わりました

私たちが提供するのは知識ではなく**実行支援**です

これらの基本知識をもとに**個別の事例にカスタマイズして**

あなたのボディメイクを強力にサポートします

LOAFER

パーソナルジム
Shuttle