

《無料版》

カロリー制限はもう古い！

ヘルシーダイエット の教科書



体脂肪の
減少！

筋肉量
アップ！

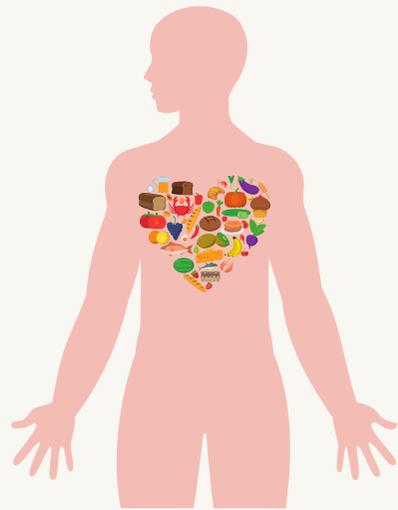
体の痛み &
疲れやすさ
改善！

無理せず叶う！

最先端！分子栄養学ダイエット！

～まえがき～

You are what you eat.
あなたは食べたもので出来ている。



みなさん、このようなことわざを耳にしたことはありますか？

この言葉のとおり、人は食生活や栄養状態がそのまま
「体型」と「体調」に現れますよ！という意味になります。

正確には"食べて消化吸収したものによって"なのですが
いずれにしても食生活が大事ということに変わりありません。

巷には「〇〇を食べると痩せる！」とか〇〇式ダイエット！
〇〇制限ダイエット！という様々な情報が氾濫しておりますが、
このようなメソッドは一過性にしかすぎません。

非常に分かりやすく実践しやすいというメリットはありますが、
かたや無理な食事制限や栄養状態の偏りによる健康被害を及ぼす危険性も
あるのです。

これまでお食事のご指導をさせて頂く中で
誤った情報により、思ったように効果が出ず、むしろ体調を崩したり
自分のスタイルに悩まれている方にたくさん
お会いしてきました。その中でも…

「ぜんぜん食べてないのに痩せない！」
「つらい食事制限で体調を崩してしまった…」
「いつもリバウンドしてしまう…」

このようなお悩みの方が非常に多く見受けられました。

そのため、この本では、短期的かつ一過性ないわゆる「食事制限」ではなく
無理なく現実的、かつ効果的な「お食事改善」について
ご案内させて頂けたらと思います！

みなさまがこの本の内容を実践して頂いて
「綺麗に痩せて自信になった！」「体の痛みや不調が改善した！」など
お喜びいただけたら幸いです♪

サマリー編

どんな目的にでも共通する大切なコト

「ダイエット・筋肉量アップ・体の不調や痛みを改善」
どんな目的でも、共通して外せないお食事において大切なことからお話しします♪
こちらの条件が満たされると、必ずカラダは変わります！

【カラダが変わる条件】

- 1 栄養が足りていること
- 2 摂った栄養素の受け皿が正常に働いていること
- 3 ホルモン分泌による「代謝」が起こること

ではみなさん、コップで水を飲むときのことを想像してください。



このコップに水をそそいで喉を潤すとします。
ただ注ぐ水がほんの一口だけしかありません。

そのような場合、
みなさんの喉は十分に潤されるでしょうか？？

喉が乾いているときは「もっと飲みたい！」となりますよね？？

「1 栄養が足りていること」とはこのコップに注ぐ水が十分にあるということと同じなのです。

つまり、コップはカラダ。水は栄養。
になりますので、水（栄養）不足になるとコップ（カラダ）は
正常に機能しなくなってしまいます。

【条件1】

カラダを変えるためには
「栄養の充足」が欠かせない！

では次に。下のコップで水を飲んでみてください。



難しいですよ。笑

だって壊れてますから。

どんなに上質な水を注いだとしてもそもそも受け皿としてのコップが壊れてますから、水が溢れてしまい喉を潤すことはできません。

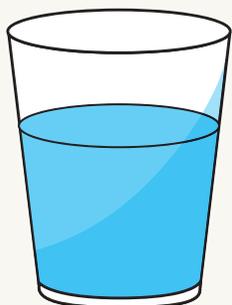
人間のカラダも同じです。

「2 摂った栄養素の受け皿が正常に腹いていること」とは摂った栄養をきちんと消化・吸収できる内臓の状態になっていますか？ ということに言い換えられます。

【条件2】

カラダを変えるためには

「内蔵やホルモン分泌器官が正常に働いていること」が大前提！



コップも壊れていない。上質な水もある。

左のような状態で初めてみなさんの喉は爽やかに潤されますよね♪

これがまさに「良い代謝反応」と言えます。

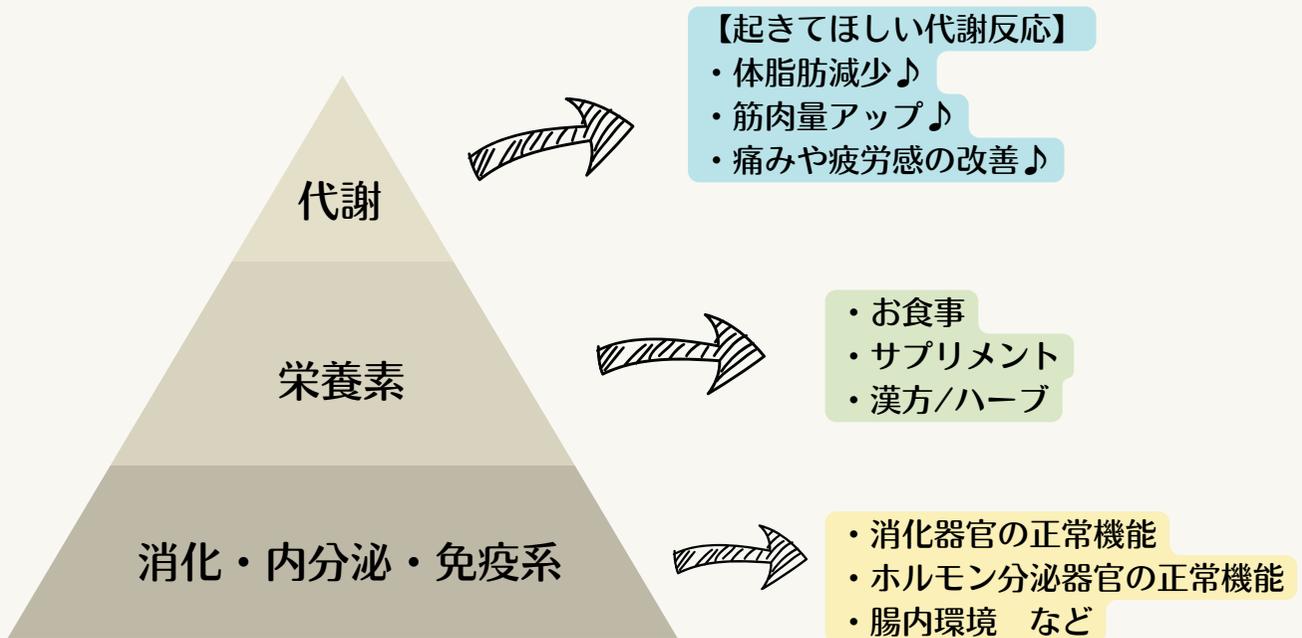
カラダでいうと「ホルモン分泌による良いカラダの変化」になります。

よく体温の上昇が「代謝があがる」というふうに言われますが正確には、良くも悪くもカラダに現れる反応を「代謝」と言います。

【条件3】

理想のカラダに変えるためにはホルモン分泌による良い代謝を起こす必要がある！

つまり・・・
このように考えることができます。



このようにきちんと食事を改善した結果が、起きてほしい代謝反応として現れてくれるような、カラダの状態に整えていくということが大切になります♪

Q. なぜなかなかカラダが変わらないか??



A. 2段目の栄養素を削ることだけを考えがちだから！

特に栄養素の中でも糖質を極度に制限する傾向があるため、内蔵やホルモン分泌器官といった土台部分の働きが低下していることが挙げられます。

一方で「カロリー過多・低栄養」のお食事もカラダに変化が起きにくくなる原因の一つです。



特に現代では、「消化・内分泌器官に問題がある」or
過去の無理な食事制限による影響で、良い代謝が起きない人が
急増している！！

ダイエットが失敗に終わる理由



主に理由はこの3つになります。

- 1 栄養素に目を向けず、「カロリー制限」しかしていないから。
- 2 食事量が少なくても太る現代の食生活がゆえ
- 3 流行りのダイエットによって栄養不足になっているから。

1 栄養素に目を向けず、「カロリー制限」しかしていないから。



もちろんカロリー制限も大事です。
後述しますが、よく言われる
摂取カロリー<消費カロリー の公式だけで考えると
理論上、痩せます。
しかし、カロリー制限をしすぎるあまり、
内蔵・内分泌機能が低下することで、カラダに不調が
現れ、継続することができず、「リバウンドした」と
いう方が続出しています。

また、健康なカラダ、カラダにヘルシーなダイエットを
する上で欠かせない「副腎」「甲状腺」という
内蔵が過度なカロリー制限で機能低下することが
証明されています。

2 食事量が少なくても太る現代の食生活がゆえ



現代の食生活、特に外食の特徴を一言で表すならば、
「カロリー過多・低栄養」です。

具体的に解説すると
脂質の量が多すぎ+質が悪い「高脂肪食」
精製糖（砂糖などの白い糖質）の過剰 になります。



このような食生活で特にたんぱく質、ビタミン・ミネラル、
食物繊維不足で痩せにくく、体調を崩しやすくなっ
ています。

3 流行りのダイエットによって栄養不足になっているから。



「朝バナナダイエット」 「糖質0の寒天ゼリー」
「りんごダイエット」 「プロテインダイエット」 ...



数を挙げればキリがありません。最近だと空腹時間ダイエットなどもあるようです。

このような極端に食品を限定したり、制限したりする効果は一過性にすぎません。



またこのようなダイエットは体脂肪が燃えているわけではなく、栄養不足による脱水で、体重が一時的に落ちているだけです。騙されないように。

なぜならば栄養の充足があって初めて健康的に体脂肪を燃やすことができるからです。

これもカロリー制限同様、内蔵・内分泌機能の低下を助長してしまいます。

まとめますと、極端な食品選定や制限、逆に過剰摂取は、低栄養状態になるため、ダイエットの成功率を著しく低下させます。

また一時的に体重が減ったとしても、高い確率でリバウンドしてしまうのです。

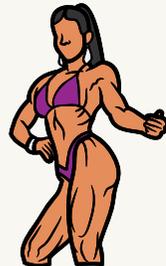
結論、 栄養満点な

**「バランスの良い食事」をとることが何よりの成功法！！
過度な食事制限をしている方が危険。**

今までのよくあるダイエット指導



- 1 カロリー収支
- 2 基礎代謝と消費カロリーの計算
- 3 PFCバランスの計算



これまでパーソナルジムや各種ネットで紹介されているダイエット方は、主に上記の1~3のステップに基づいて行われてきました。こちらの方法はボディビルをはじめとするボディコンテストに出場している選手がよく指導、実践している方法です。

こちらでダイエットが成功する方もいる反面、デメリットとしては

- ✓ 計算がめんどくさく、多忙な方が続けるには非現実的。
- ✓ ささみとブロッコリーのように食品が限定されるケースが多い。
- ✓ たんぱく質至上主義による栄養素の偏りが生じる。
(ビタミン・ミネラルの摂取という概念がない。)



といった問題点があります。

また、近年、この食事法では痩せなくなっている人も急増しています。それは、これまでご紹介した、過度な食事制限や現代食による影響で「内臓・内分泌機能」が低下してしまっていることが大きな理由として考えられます。

今回、私をご紹介するお食事改善法とは異なりますので、かんたんに解説する形に収めさせていただきます。

今までのよくあるダイエット指導

1 カロリー収支

カロリー収支とはかんたんにいうと
食事でのる「摂取カロリー」を人間が一日で消費するエネルギー量「消費カロリー」が上回るようにして、ダイエットをしていく方法になります。



摂取カロリー = 消費カロリー  体重維持

摂取カロリー < 消費カロリー  体重減少

このシンプルな公式が最もメジャーなダイエット理論となって普及しています。この公式自体はまったく間違いではありません。

2 基礎代謝と消費カロリーの計算

上記のカロリー収支を成立させていくには、「基礎代謝」と「消費カロリー」をそれぞれ計算していく必要があります。

その前にそれぞれの用語の解説をしましょう。

◆基礎代謝



1日起きているだけで消費するカロリー。
『基礎代謝 = 体重 × 基礎代謝基準値』
で求められる。

(例)



Aさん

年齢 : 35歳

体重 : 57kg

$$\text{Aさんの基礎代謝} = 57\text{kg} \times 21.7 = \text{約}1236\text{kcal}$$

《基礎代謝基準値》

年齢 (歳)	男性	女性
15~17	27.0	25.3
18~29	24.0	22.1
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

◆消費カロリー



活動レベルに応じた推測される1日のエネルギー消費量。
『消費カロリー = 基礎代謝 × 身体活動レベル』
で求められる。

引き続きAさんを例に計算してみます。

Aさんの基礎代謝 : 約1236kcal

運動習慣 : 週に1回

$$\text{Aさんの消費カロリー (日)} = 1236\text{kcal} \times 1.375 = \text{約}1700\text{kcal}$$

《身体活動レベル》

運動頻度	活動レベル
ほとんど運動しない	1.2
軽い運動 (週1~2回)	1.375
中程度の運動 (週3~5回)	1.55
激しい運動 (週6~7回)	1.725

つまり、Aさんは1日1700kcalまでに摂取カロリーを抑えると、計算上、痩せていくという解釈になります。

続いて、どれくらいで何キロ痩せたいのか??

という希望に応じて、1日に摂取してもOKなカロリーを決めていきます。

1日の摂取カロリーを求める。

Aさんは、「1ヶ月で体脂肪を1.5kg痩せる!」と決心しました。

ではどれくらい消費カロリーを下回ればいいのでしょうか??

ここで、体脂肪のカロリーを知っておくと計算できます。



体脂肪 1 kg = 7200kcal

Aさんが1ヶ月で削るべきカロリー数

$$7200\text{kcal} \times 1.5\text{kg} = 10,800\text{kcal (月)}$$

日毎に割ると…

$$10,800\text{kcal} \div 30\text{日} = 360\text{kcal/日}$$

つまり、消費カロリー/日から毎日-360kcalをすれば1ヶ月で1.5kgの体脂肪が燃える計算になります。

なのでAさんの1日摂取カロリーの目安は

$$1700\text{kcal} - 360\text{kcal} = 1340\text{kcal/日}$$



朝・昼・夜ごはん3食に分けた場合、

1食あたり 446.6kcal にすればいい。となります。

3 PFCバランスの計算

では、仕上げにPFCバランスという

「炭水化物・たんぱく質・脂質」による内訳に従ってそれぞれ摂取する栄養素の分量を配分していきます。

※ P…Protein (たんぱく質) F…Fat (脂質) C…Carbohydrate (炭水化物)

このPFCバランスは、紹介されている媒体で微妙に異なりますが、最もメジャーな割合をご紹介します。



Aさんの場合、摂取目安カロリー = 1340kcal/日 ですので、

たんぱく質	→	1340kcal	×	25%	=	335kcal	P...	83.7g
脂質	→	1340kcal	×	30%	=	402kcal	F...	44.6g
炭水化物	→	1340kcal	×	45%	=	603kcal	C...	150.7g

これはたんぱく質が1gあたり4kcal、脂質が1gあたり9kcal、炭水化物が1gあたり4kcalもっていることから計算しています。

整理すると、Aさんが1ヶ月で1.5kg痩せるためには、毎日、

『たんぱく質を約83g・脂質を約44g・炭水化物を約150g』

摂れば理論上痩せるということになるのです。

しかし、現実問題としてこのようなめんどくさい計算をしても

『計算通り痩せない...』

という方が続出しているのです。一体なぜでしょうか？

おさらいになりますが、痩せない理由は、計算が間違っているのではなくこの食事指導方法は...



- ✓ 痩せるためのホルモン放出器官（内分泌器官）が正常に働くための栄養素、ビタミン・ミネラルが含まれていない。
- ✓ そもそも内蔵、内分泌器官が機能低下している人は良い代謝（反応）しにくい。

といった問題点があるためです。

ではどのようにすればいいのか？

私をご紹介しますお食事改善法の基本方針からお伝えしていきます♪

お食事改善 ヘルシーダイエット♪



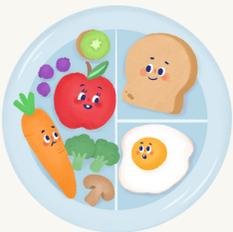
体脂肪減少・筋肉量アップ・慢性痛、疲れやすい体質改善。どんな目的によっても基本的な考え方は同じです♪
少し手を加えるところが目的によって多少変わるくらいです！
こちらの基本方針はぜひ覚えていただきたいです♪

ヘルシーダイエットの基本方針

STEP 1 まず余分なものを取り除く

STEP 2 次に必要なものを摂取する

STEP 3 迷ったらココ！ お食事改善の3原則♪



では早速ご紹介していきます！
気難しく考えず、気楽にお読みください♪
また、まずはベストよりベターを目指す。
そのように取り組んでいただくことが健康的なお食事に変えることができます！

STEP 1 余分なものを取り除く

現代食で摂られている“余分なもの” 3選

- 1 過剰な糖質・精製糖、それらの合わせ食い
人工甘味料
- 2 質の悪い脂と糖質の組み合わせ
- 3 アルコール過多

1 過剰な糖質・精製糖、それらの合わせ食い



代表的な食べ物としては、

- ✓ お菓子・菓子パン・アイスクリーム
- ✓ ジャンクフード
- ✓ シリアル
- ✓ カフェラテ・ジュースなどの清涼飲料水

お菓子 菓子パン	ジャンク フード	シリアル	飲み物	過剰	合わせ 食い

このような食品は手軽にどこでも買えてしまうため、習慣になってしまいやすい！

過剰な糖質摂取は、血糖値の乱高下を招き、体脂肪分解にストップをかけてしまうのみでなく、猛烈な眠気や倦怠感を引き起こします。

飲み会後のシメのラーメンや丼ものも、糖質のとりすぎになります。

2 質の悪い脂と糖質の組み合わせ



代表的な食べ物としては、

- ✓ 牛丼、親子丼など
※脂たっぷりで炒めたお肉などと大盛りごはん など
- ✓ ラーメン、トッピングましましのうどん
- ✓ 唐揚げ定食（ごはん大盛り）など

最も太る食べ物は...
「あぶらと糖質の組み合わせ」！



基本的にあげものや、調理工程が多い料理は、どれだけ食品が素晴らしくても、過剰な糖質、脂質を含んでいるため、カラダにとっては余分なものになります。

3 アルコール過多



アルコールの頻繁な飲酒も体脂肪減少のみならず、カラダの不調を引き起こします。

詳しくは後述しますが、なぜアルコールが良くないか？

と言いますと、カロリー云々ではなく

肝臓の機能を低下させてしまうことなのです。肝臓は、体脂肪を燃やす、ホルモンの活性化、疲労を取り除くといったとても重要な仕事をおこなっています。

そのため、頻繁かつ過剰飲酒は、カラダにとって毒であることは間違いありません。



- ✓ 痩せない...
- ✓ お腹だけ出る...
- ✓ 疲れやすい...
- ✓ 常に体調わるい...

まずは自分の食生活を振り返ってみて、
削れそうだなと思い当たるところから、口にするのをやめてみてください♪

体脂肪の減少は、時間がかかりますが、体調の変化は、早い場合だと即日
体がラクになった状態を実感できる人もいます。

まずは、余分なものを取り除く「リセット」から始めましょう！



STEP 2 必要なものを摂る！

現代食で不足している"摂取すべきもの" 3選

- 1 でんぷん質の炭水化物
- 2 食物繊維（特に水溶性）
- 3 ビタミン・ミネラル

1 でんぷん質、未精製穀物の炭水化物



かんたんに一言でいうとお米です。
他に推奨する未精製穀物は
玄米・麦ごはん・雑穀・ライ麦パン・全粒粉パンなどになります。

Q. なぜ未精製穀物をおすすめするのか？？

- ✓ 血糖値の変動がゆるやか
- ✓ ビタミンB群、マグネシウムがとれる！
- ✓ 食物繊維がとれる

つまり太りにくく、痩せやすい体に必要な栄養素がしっかり摂れて
エネルギーにもしやすいので疲れにくくなる。
という理想的なエネルギー源なのです。

それに対し、先程ご紹介した取り除くべき炭水化物は
太りやすく、疲れやすい、眠くなりやすいなど良いことは
ありません。

傾向として、ダイエットしている人で、
「お米は毛嫌いするけど、カフェラテは飲む」
「お米は食べないけどパスタは食べる」

のように良いものを避けて、取り除いてほしいものを摂っている

そのような傾向が特に若い女性に多いと経験上実感しています。
そのため、炭水化物の質を変えるだけでスタイルも体調も良くなる
方もいらっしゃいます。



2 食物繊維（特に水溶性）



食物繊維と聞くと、「腸内環境」をよくするもの！というイメージ
をお持ちの方がほとんどだと思います。

まさしくそのとおりです。

また補足すると、それ以外にも

- ✓ 血糖値の上昇を緩やかにする
- ✓ 栄養素の吸収を促進してくれる
- ✓ 便秘や下痢の改善
- ✓ 免疫機能を正常にする

などなど健康的な体になるためにはかせないものです。

しかしながら、現代食は圧倒的な野菜不足、さらにすごいのが
"海藻離れ"になります。

特に海藻はミネラルも摂取でき、腸内環境も整えてくれるので
最強の食材だと覚えておいてください♪

食物繊維は主に不溶性と水溶性に分けられますが、それぞれ役割が異なります。それぞれの役割は下記のようになります。

不溶性

- 便を固める
- 蠕動運動の誘発
- 下痢の改善

水溶性

- 便をつくる
- 善玉菌のエサ
- 便秘の改善
- 血糖上昇の抑制

その他、脂肪の吸収抑制や
便を柔らかくする働きも！

不溶性は主に「野菜」や「穀物」「豆類」に多く含まれ
水溶性は「野菜」に加え、不足しがちな「海藻類」に多く含まれてい
ます。水溶性の重要性を強調していますが、不溶性も大事ですので
こちらもバランス良く摂取することが大切です。

バランス良く食物繊維を摂取するための食品例

玄米	納豆	野菜 (玉ねぎ・人参・ほうれん草)
		
きのこ (まいたけ)	(サプリ) イヌリン	海藻 (わかめ・あおさ・のり)
		

食べる＝栄養吸収ではない！

**腸内で吸収されて初めて栄養がカラダに有益に働くので
腸内環境を整えるのは、カラダづくりの土台になる！**

3 ビタミン・ミネラル



ビタミン・ミネラルも現代食では不足しやすい上、なんとなくよくわからないから軽視されがち。



ところが、このビタミン・ミネラルが不足していると例えばいくらたんぱく質をとっても、カラダに吸収されず筋肉がつきません。さらに摂取した糖質をエネルギーにできなかつたり、内臓、内分泌器官の機能低下によりカラダに不調が出たりとビタミン・ミネラル不足は様々な症状を引き起こします。

そのためビタミン・ミネラルは「補酵素」とよばれ、カラダが正常に働くように調整してくれる役割を持っています。

その中でも特に不足しがちなものをご紹介します。

現代で不足しがちなビタミン

ビタミンA	ビタミンB	ビタミンD
		
腸内環境の整備 免疫機能維持	脳機能 筋肉合成 栄養素のエネルギー化	腸内環境の整備 自律神経の調整

現代で不足しがちなミネラル

亜鉛	鉄	ヨウ素	マグネシウム
			
腸内環境整備 脳機能正常化 副腎の機能維持	慢性疲労改善 酸素の運搬 食欲コントロール	甲状腺機能維持 慢性疲労改善	イライラ抑制 慢性頭痛抑制 筋肉の緊張抑制

上記の働き以外にも役割は多岐に渡りますが、
体脂肪減少、筋肉量アップ、慢性疲労改善をテーマに
それぞれの役割をご紹介します。

特にビタミンB群、マグネシウム、亜鉛。
女性のケースですと加えて鉄。

このあたりの重要度がこれから各テーマごとで非常に高まってきます。



STEP 3 迷ったらココ！ お食事改善の3原則♪

ここまで細かく説明してきましたが、どんな目的にも共通する
ベースラインをご紹介します！

結論、まずはこれをしてください♪という土台になります。

《お食事改善の3原則》

- 1 お食事の型！バランスの良い食事とは？
- 2 食品えらびの基準に！
摂るべき食品例&トップ12食材♪
- 3 自分にあった食事量を決めよう！
計算不要！即実践できる方法をご紹介します！



この続きは会員の方限定となります。
ぜひご登録下さい♪