

# 健康は毎日の積み重ねです だから、減量も毎日の積み重ねです

減量を成功させる最も重要な事は「私は必ずやせる」と云う**決意**です。  
健康も毎日の積み重ねですが、減量も毎日の積み重ねです。  
ここでもう一度、減量の重要なポイントについてお話をします。

- ① 1日**3回決まった時間**に食事をする。→食事時間が違うと太りやすい。
- ② 昼と夕食は、**炭水化物**（米・パン・麺類）を出来るだけ少なくする。
- ③ 夕食は**8時前**に食べる。→食事が遅いと糖質を中性脂肪として貯金する。
- ④ 夕食後1時間以内に、**筋肉に負荷**をかける運動を15分程実行する。
- ⑤ 夕食には果物・デザート・アルコールなどの**糖類**を摂らない。
- ⑥ カロリーが多い**揚げ物**（天ぷら・トンカツ・から揚げなど）はやめる。
- ⑦ 食事はゆっくり良くかんで食べましょう。→血糖を急激に上げないために。

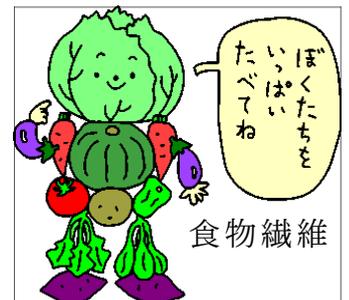
## 体脂肪を計りましたか？

筋肉が増えたかどうかを知るには、体脂肪が減る事で分かります。体重を構成する水分は一定ですが、**筋肉**と**脂肪**は増減します。生命は糖質を溜めることが出来ないのので、脂肪に変えて溜めます。

「筋肉」を作るにはタンパク質を食べて、「負荷」をかけないと増えません。

が特徴です。どうしても空腹を感じたら、海藻類・野菜類・キノコ類などの、繊維が多くカロリーが少ない食品を食べましょう。

●食事をするときには、繊維の多いものから食べましょう。食後の血糖値が急激に上がるのを防ぎます。例えば、食前にアルコールを飲むと、胃からも吸収されてすぐに血糖が急激に上がります。血糖が急激に上がると、**インスリン**が大量に分泌されて、「**中性脂肪**」が合成されます。それがお腹の脂肪です。糖質→インスリン→中性脂肪の関係を理解しましょう。



## 食べるカロリーを減らす

するべし・するべからずを守ります

「ハツラツダイエット」を摂っても、食事から摂るカロリーを減らさないと、身体に蓄積された「脂肪」を減らすことは出来ません。従って、カロリーが多い揚げ物などはやめましょう。又、**糖質**を多く摂ると、体脂肪が使われないので痩せません。従って、主食（炭水化物）を減らし、菓子、清涼飲料水、果物（朝食のみ可）はやめます。1日の摂取カロリーの目安は約1200kcalです。



## 夕食後の運動が決め手です

夕食後1時間に血液の糖分(血糖)が最も多くなります。そこで15分筋肉運動をすると、その糖分がエネルギーになります。寝ころんでいると、糖分は脂肪に変わることを忘れないでください。

●ダンベル体操はゆっくりした動作で動かすこと。筋肉に負担がかかるからこそ、筋肉を増やすことが出来るのです。すいすいとダンベルを動かしては、効果がありません。手に力を入れて背筋を伸ばし、下腹と腰に力を入れましょう。



## 空腹感はありませんか？

一般的に空腹感があるときは、イライラや疲労感が現れますが、食前**30分**に「**BCAAプロテイン**」を摂ると満腹感があり、思ったより空腹感がないの

## 毎週、ウエスト・体脂肪・体重を測り、記録しましょう

ダイエット・チャレンジカルテ「1ヶ月目」に毎週記入して下さい。

最初、体重が減りにくい人もいます。その理由は、食事を減らすと体が飢餓に備えて“少エネ状態”になるからです。しばらくすると体も慣れてきて、再び、少エネ体質を解除して減量が進みます。



## 筋肉を増やすことが減量の目的

筋肉を鍛えて、下腹部も締まる  
“一石二鳥”

減量には**筋肉を増やす**ことです。その結果、エネルギーの消費量が増えて、(基礎代謝が増える)太りにくい体に変化します。下腹部のたるみは、脂肪の蓄積だけでなく、腹部の筋肉が落ちている事を意味します。そのたるみがスタイルに影響します。



代謝を助けるクエン酸・ビタミンC & B群・CoQ10。筋肉を作るBCAA-プロテインは、他社とは比較にならないくらいの栄養成分が贅沢に含まれています。

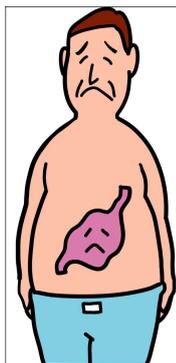
だから、**20代の代謝能力**に戻れるのです。

BCAA-プロテインは、お肌や髪の毛の材料でもありますので、その成果をご期待ください。

## タンパク質の消化力が悪い方へ

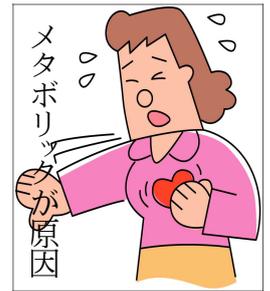
タンパク質の**消化吸収力**が悪い方は、タンパクが十分に消化されないままに大腸に到達して、希にガス・便秘・下痢を伴う場合があります。

その場合は、摂取量を半分にしてご自分の体調に合わせて摂りましょう。



## メタボリック症候群を改善

心筋梗塞や脳梗塞の原因となるメタボリック症候群は、腰囲、腹囲が細くなれば、改善できます。高血糖・高血圧・高中性脂肪・高コレステロール・高尿酸血症などの生活習慣病で薬を服用中の方がダイエットに成功されたら、病院で再検査をして、先生に



相談をして薬を減らしましょう。又、体脂肪が多い中高年の方は、腰・膝・股関節に負担が増えます。痛みがあると運動量も減り、更に体重が増えるという悪循環に陥ります。

健康は毎日の積み重ねです。  
だから、減量も毎日の積み重ねです。

## 3ヶ月やってみよう

継続は力なり！

せっかく良い習慣ができたなら、**3ヶ月間継続**しましょう。始めた頃と比べると、食事の量が減ってきたことが苦痛ではなくなります。筋肉が増えれば、甘いものを多少食べても太りません。**良い習慣**を3ヶ月間継続できれば、**リバウンドしない体になり**ます。皮膚・髪の毛・爪など、体全体の機能が健康な状態に維持されているのです。



## ダイエット終了後

ダイエットが終了しても、筋肉運動を継続し、BCAA-プロテイン・ビタミンC & B群・亜鉛などの栄養をサプリメントで摂取してください。

継続は力なり！



「ライフケア」の“健康カルチャー講座”に出席して、体の仕組みと栄養の関係について学びましょう。殆どの方は、病気になってから健康の大切さを知ります。健康なときに、病気を予防する事が一番簡単なことです。正しい知識を学べば、氾濫する健康情報に振り回されません。

松尾正通

栄養生化学修士課程卒業

The Master of Science in Holistic Nutrition

The American Holistic College of Nutrition

