

Live Fit

食事 * ハンドブック

produce by ひのまる整骨院

TABLE OF CONTENTS

01 ■ ダイエットの基礎知識

- ① 基礎代謝について
- ② 脂肪は1kgで7200kcalある

02 ■ 食事制限をする上で絶対に知っておくべきこと

- ① 三大栄養素の役割
- ② ビタミン・ミネラルの役割

03 ■ 正しい食事制限のやり方

- ① 基礎代謝を計算して
摂取カロリーを決める
- ② 1日3食必ず食べる
- ③ 食事の内容をスマホのアプリ
などで記録する
- ④ 野菜を出来るだけ多く食べる

04 ■ みんなが気になる 食事制限の疑問Q&A

- Q 1 どんな食べ物がダイエットに良いの？
- Q 2 ダイエットに向いてない食べ物は？
- Q 3 食事をする時間帯は？
- Q 4 ダイエット中にお酒を飲んで良いの？
- Q 5 間食のおすすめの食べ物は？

01. ダイエットの基礎知識

食事制限をする上で知っておくべきダイエットの知識は2つあります。

① 基礎代謝 ② 脂肪は1kgで7200kcalある

特に自分の基礎代謝が分かっているならば、1日にそれだけ食べれるのか把握できるので、知っているのと知れないのでは気持ちの余裕が変わります。

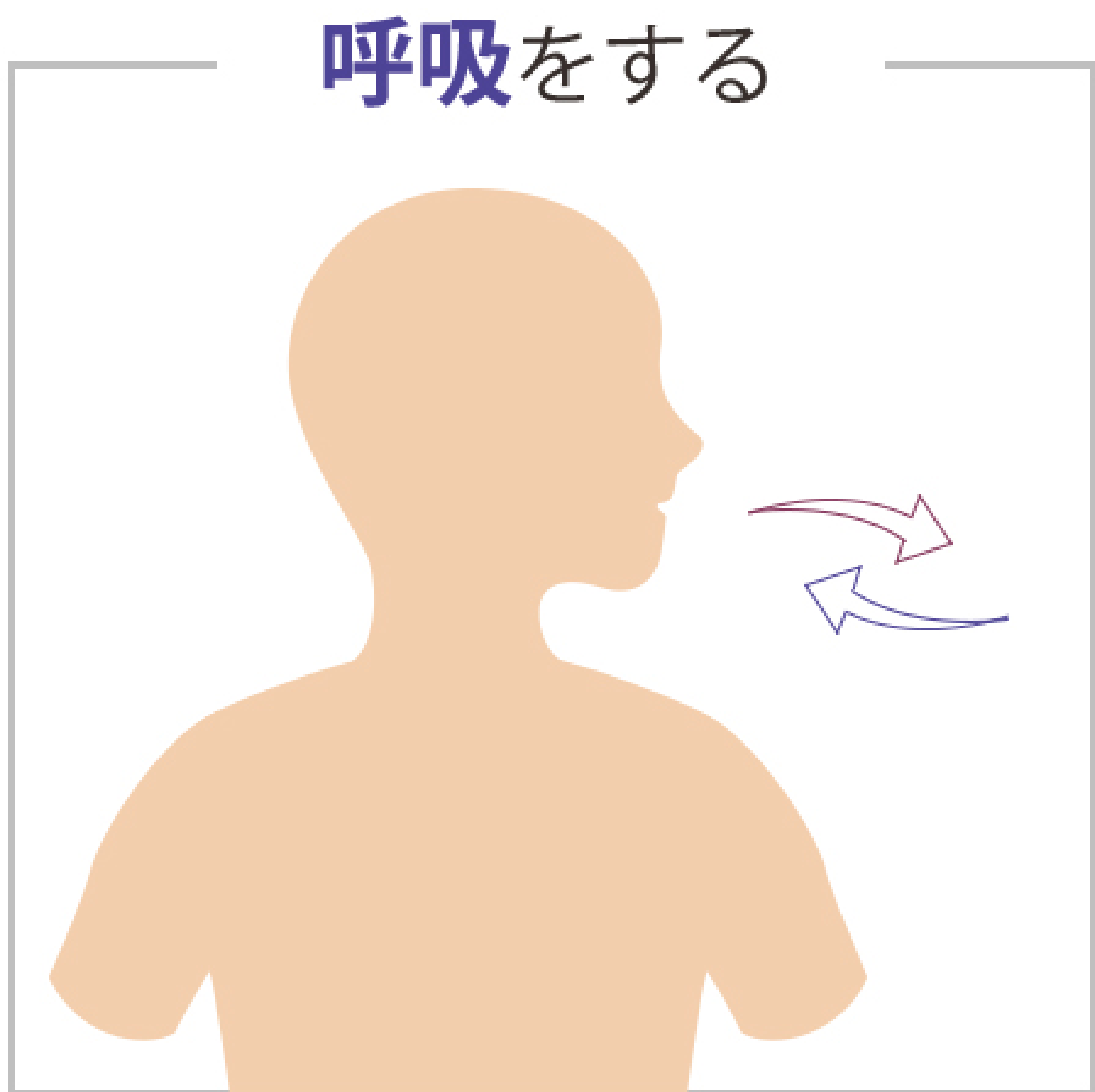
あなたのダイエットの目標を達成するためにも、ここからお伝えする2つの知識を覚えておくことをおすすめします。

① 基礎代謝について

基礎代謝は寝たきりの状態でも消費されるカロリーの事です。



私たちは何もしていなくても、呼吸や内臓を動かすためにカロリーを消費しています。

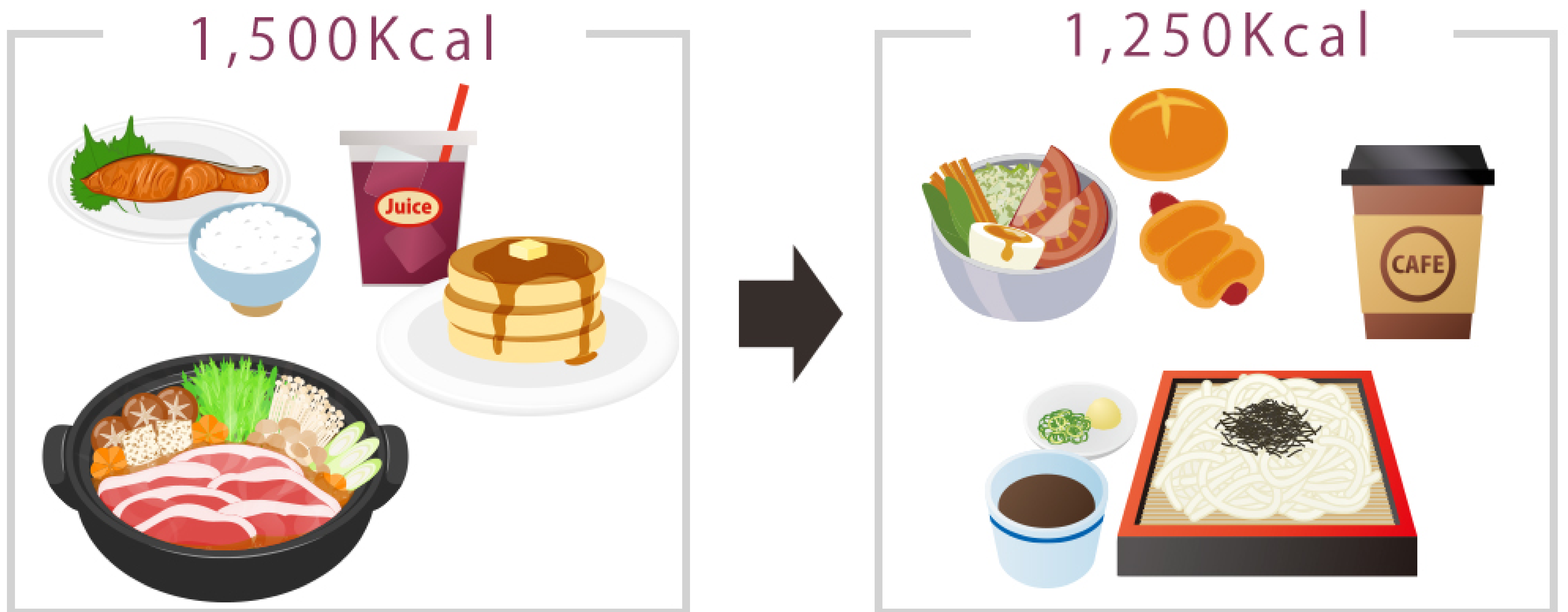


② 脂肪は1kgで7200Kcalある

脂肪は1kgあたり、7200kcalあります。

つまり、7200kcal消費できれば **1kg痩せれる** のです。

1日約**250Kcal**減らす



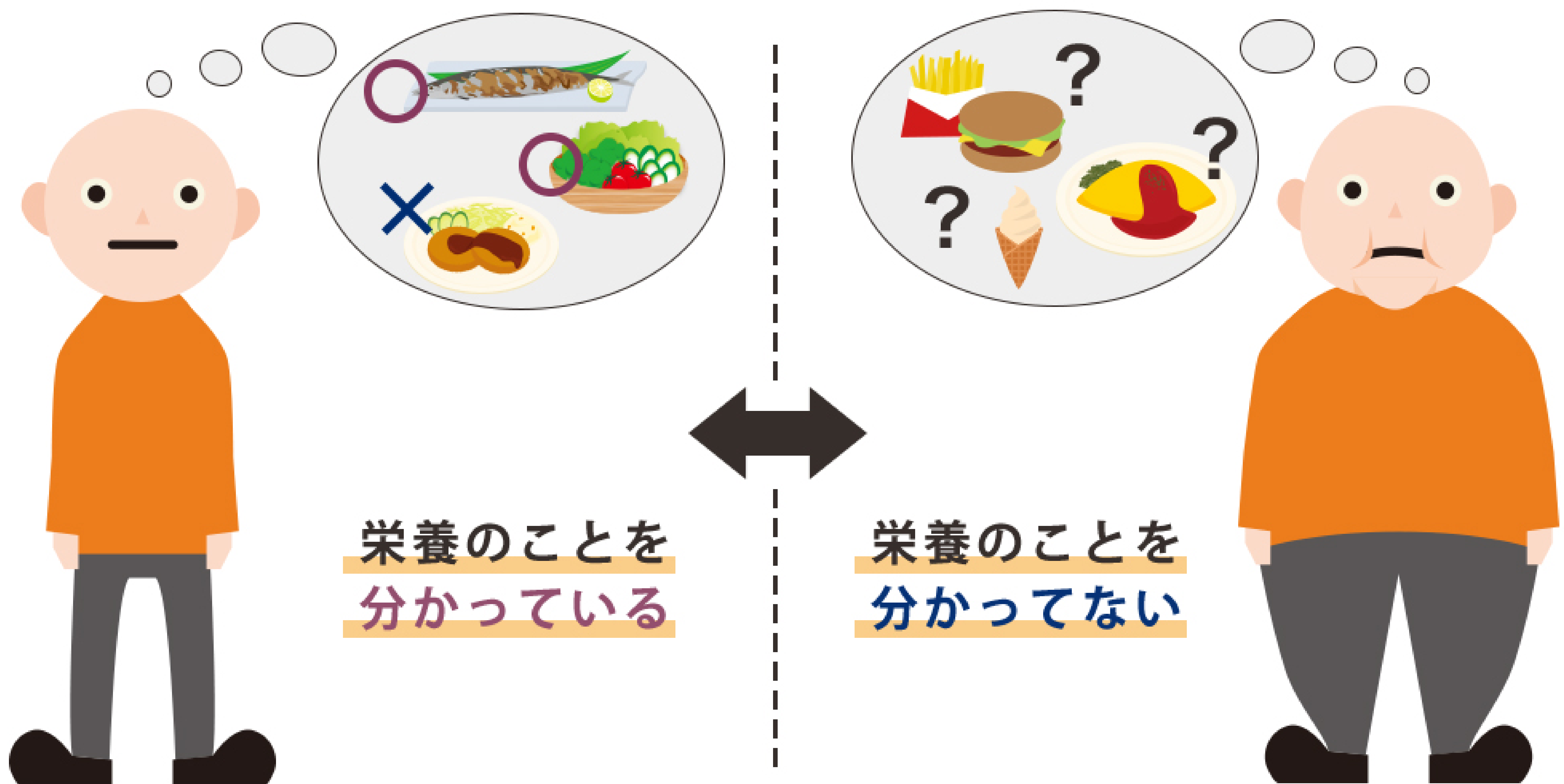
ダイエットをしている人の中には「昨日食べ過ぎて太っちゃった！」という人がいますが、1日に7200kcalも食べることがないので、実際に太った訳ではありません。多くの場合、水分や便で体重が重くなっただけなのです。

02. 食事制限をする上で絶対に知っておくべきこと

次に食事制限をする上で大切な栄養のお話です。

栄養を無視して食事制限をすると、代謝が下がって頑張っているのに**痩せない現象**が起こってしまいます。

逆を言えば、栄養のことが分かっているだけで楽に痩せれるようになります。



① 三大栄養素の役割

三大栄養素とは私たちの体のエネルギーとなる栄養のことです。

三大栄養素

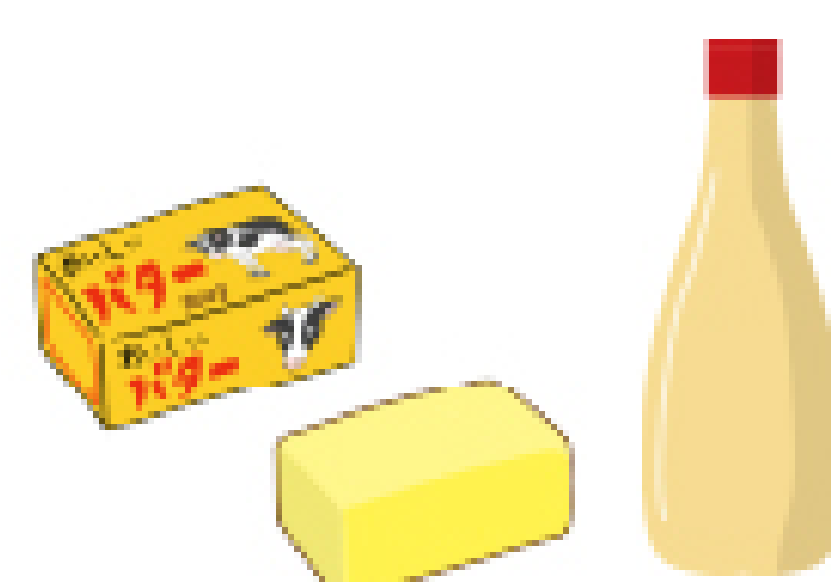
糖 質

- ・主なエネルギー源
→ 体や脳を動かす為に必要



脂 質

- ・エネルギー源
- ・体温を保つ
- ・肌に潤いを与える
- ・女性ホルモンの働きを助ける



タンパク質

- ・体の構成成分
(筋肉、皮膚、髪、爪 etc)



栄養はそれぞれ役割があって、不足すると代謝が下がったり肌が荒れたりしてしまいます。どの栄養もバランスよく食べる必要があることを覚えておきましょう。

② ビタミン・ミネラルの役割

ミネラルは食事制限で意識する必要はありませんが、ビタミンは重要な栄養です。特にビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6は三大栄養素を代謝する働きがあるので、不足すると栄養が脂肪になってしまいます。

ビタミン

- ・ ビタミンA ・ ビタミンE
 - ・ ビタミンD ・ ビタミンK
 - ・ **ビタミンB1** ・ **ビタミンB2**
 - ・ **ビタミンB6** ・ **ビタミンB12**
- 特にダイエットに欠かせないビタミン
- ・ ナイアシン
 - ・ パントテン酸
 - ・ ビオチン
 - ・ 葉酸

ミネラル

- | | |
|--------------------|----------------|
| ・ Ca カルシウム | ・ Zn 亜鉛 |
| ・ Mg マグネシウム | ・ Cu 銅 |
| ・ K カリウム | ・ Fe 鉄 |
| ・ Mn マンガン | |
| ・ Mo モリブデン | |
| ・ Se セレン | |
| ・ Cr クロム | |
| ・ I ヨウ素 | |
| ・ P リン | |



そのため、ダイエット中は必ず摂る必要がある栄養だと言えます。

03. 正しい食事制限のやり方

ここからは正しい食事制限のやり方をお伝えします。
お伝えする4つのことさえ意識できれば食事制限が成功するでしょう。
難しいテクニックはありませんので、今日からでも実践できます！

01.

基礎代謝を計算して
摂取カロリーを決める
02.

1日**3食**必ず食べる
03.

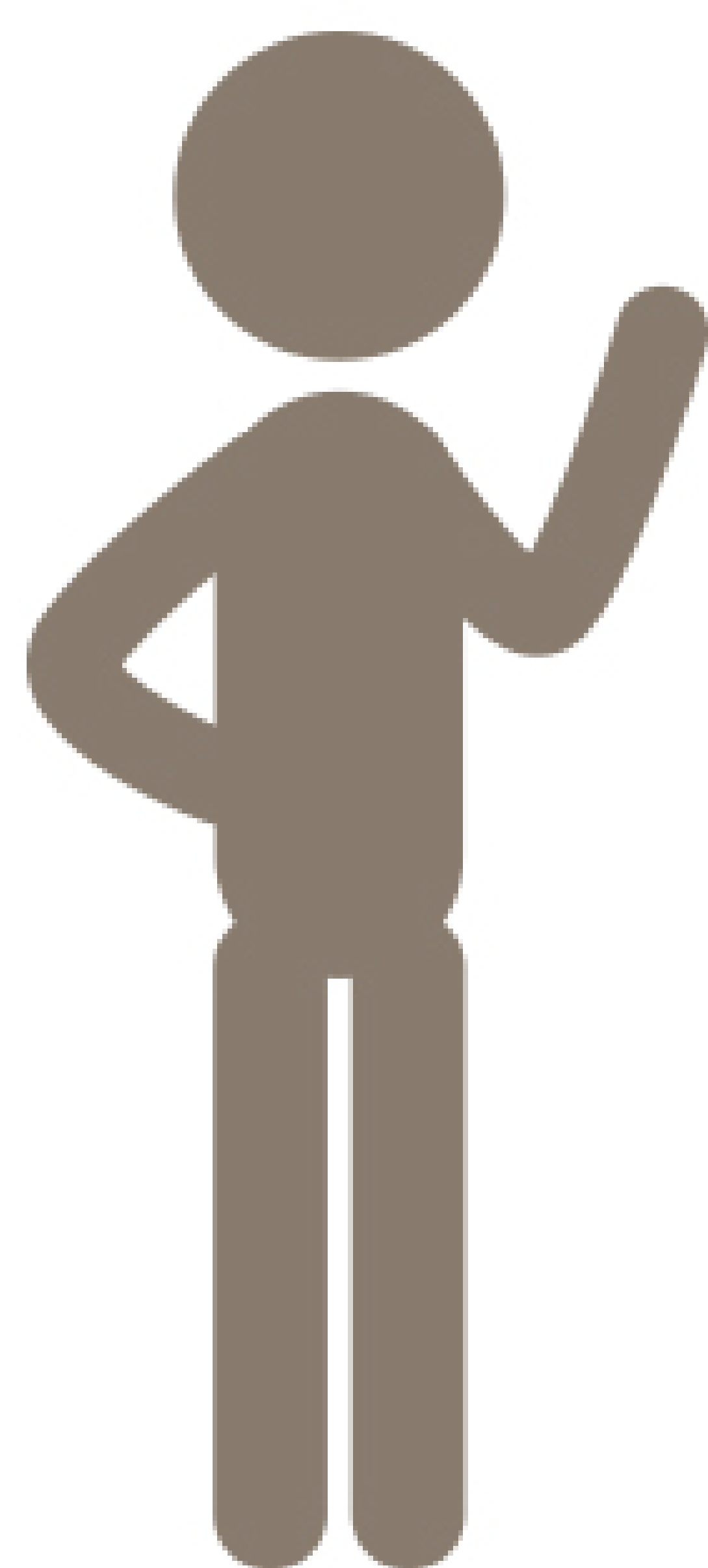
食事の内容をスマホの
アプリなどで記録する
04.

野菜を出来るだけ
多く食べる

① 基礎代謝を計算して摂取カロリーを決める

食事制限を始める前に、まずは基礎代謝を計算しましょう。

(例) Aさんの場合
155cm **50kg** 30才



基礎代謝の計算式

自分の体重(Kg) × 24 = 基礎代謝

50(kg) × 24 = 1200

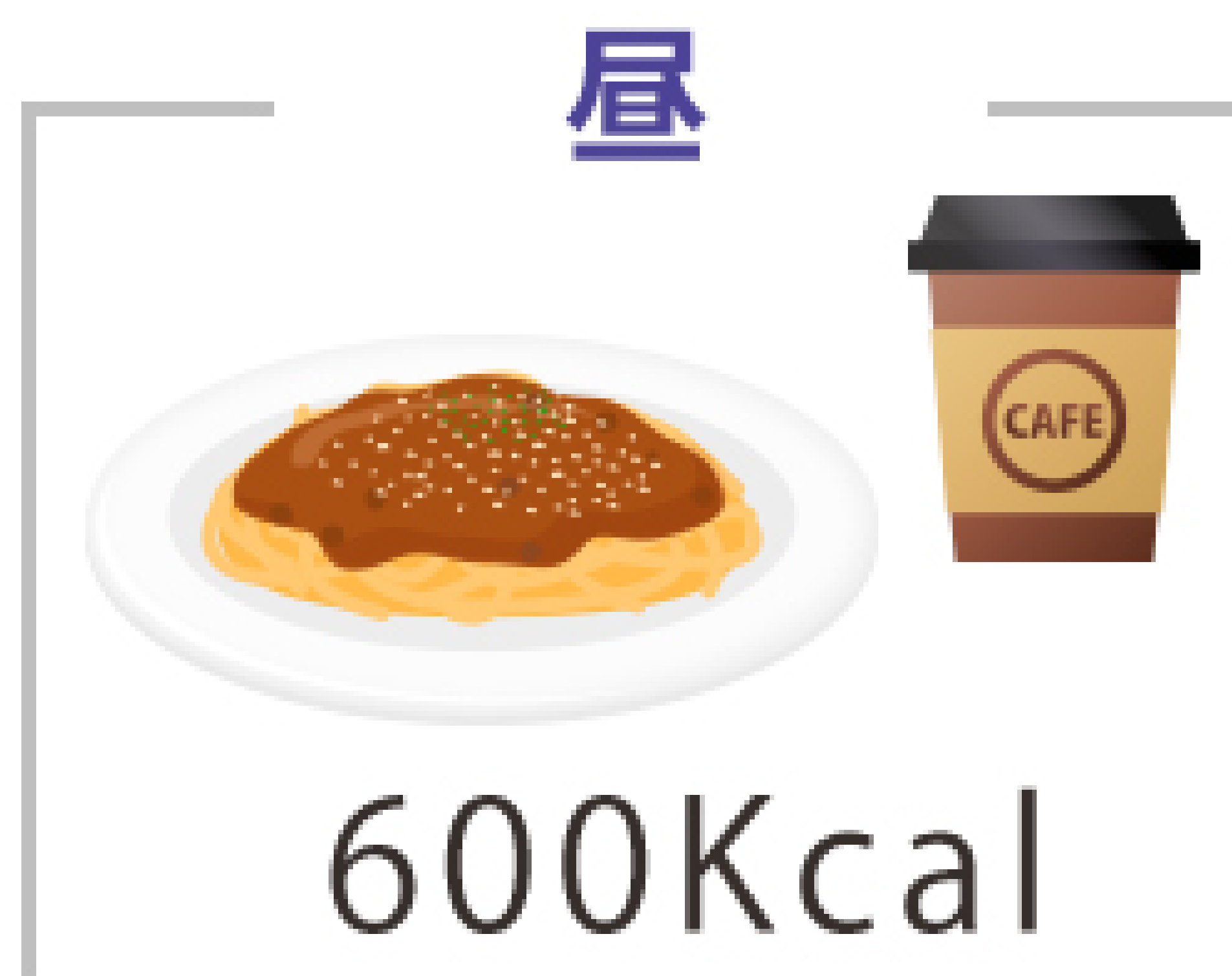
1日に食べても良い量 = 基礎代謝量
なので、Aさんの場合・・・ **1200 Kcal**

基礎代謝が分かれば、1日に食べても良い量を基礎代謝と同じカロリーに設定します。

② 1日3食必ず食べる

基礎代謝分のカロリーを1日3食の中で分けて食べるようにしましょう。

（間食をするなら感触も入れる）



よく女性で1日2食しか食べない方がいますが、食事の回数が少ないと逆に太りやすいことが分かっています。

※ 食事の間が空きすぎると血糖値が上がって、肥満ホルモン（インスリン）の分泌が増えるため。

必ず3食は食べるようにしてください。

③ 食事の内容をスマホのアプリなどで記録する

1日の食事をスマホのアプリを利用して、毎日記録するようにしましょう。
おすすめは『 **あすけん** 』です。



食べたものを
1. 入力 2. 選択
するだけでOK!!

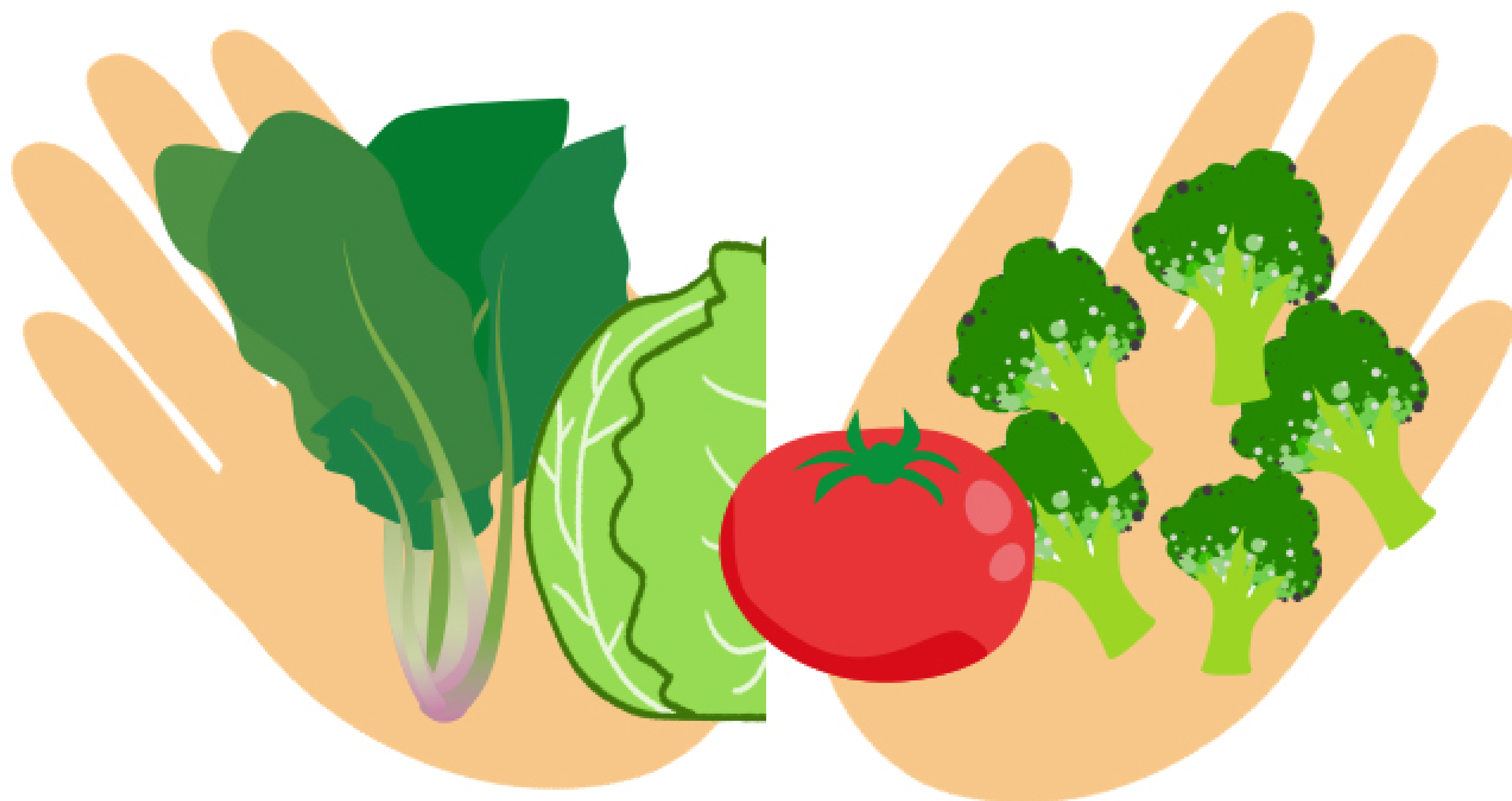


食べ物の名前を入れるだけで自動的にカロリーや栄養を計算してくれるので、
食べ過ぎてしまう必要がありません。

④ 野菜を出来るだけ多く食べる

野菜は1日に食べられるだけ食べましょう。

手のひらに乗る分が目安！



約 120g/1食

(例)

- ・ほうれん草 半束
- ・ブロッコリー 5~6個
- ・キャベツ 約1/3
- ・トマト 1個

ダイエットしている人のほとんどが野菜が不足しています。

野菜からは栄養を代謝するビタミンと血糖値の上昇を抑える食物繊維が撮れます。



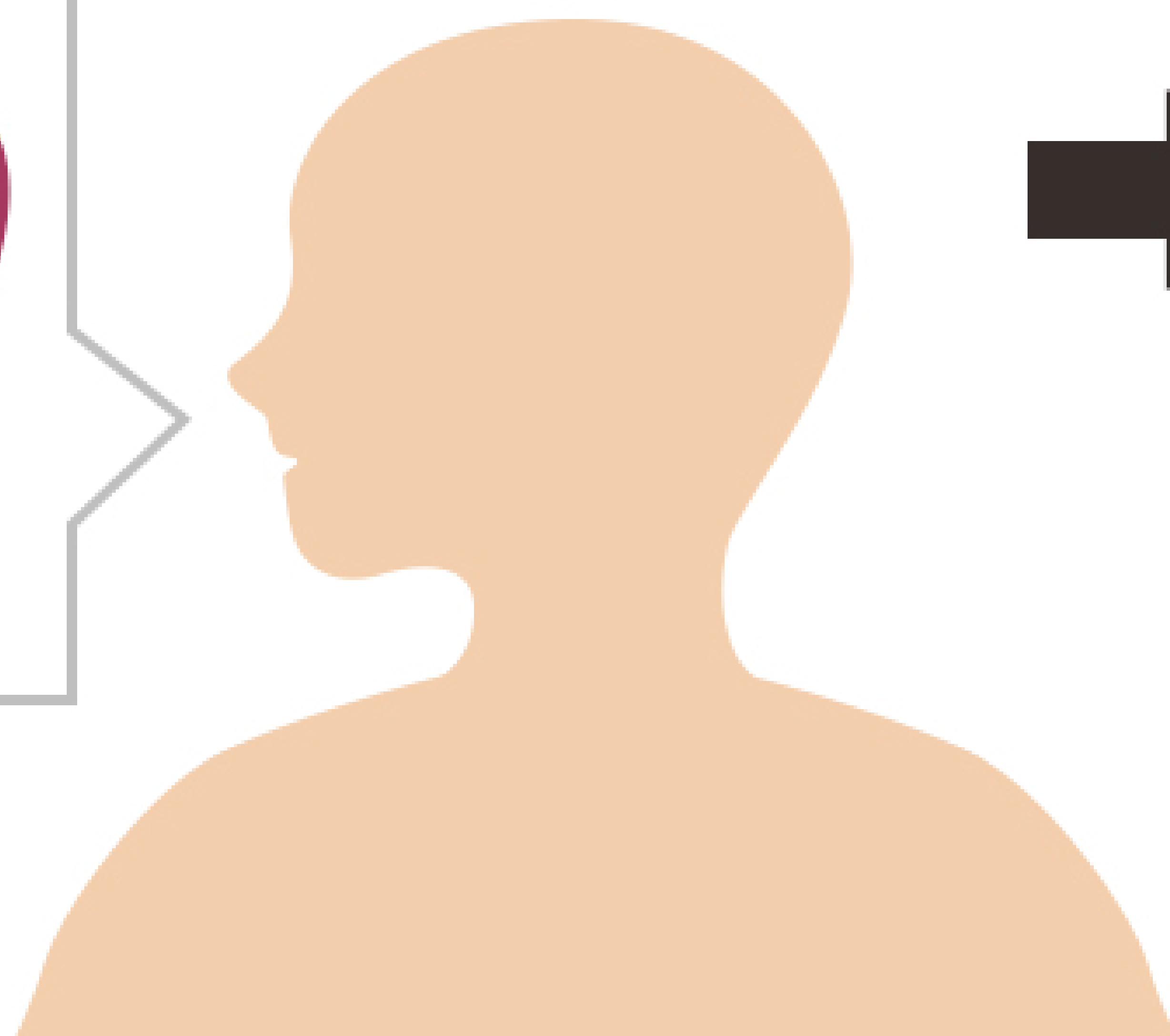
野菜を食べる



ビタミン



食物繊維

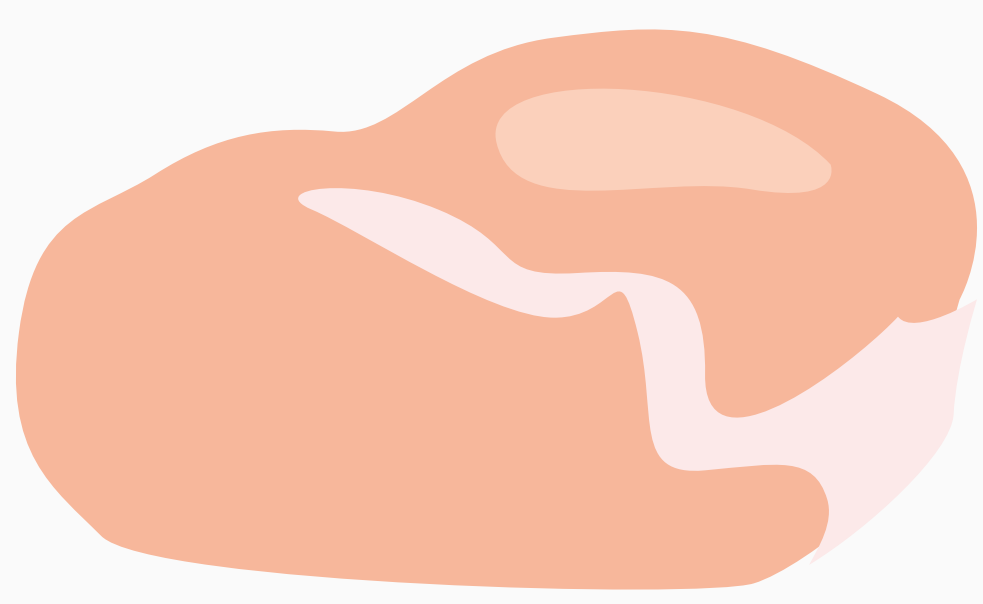
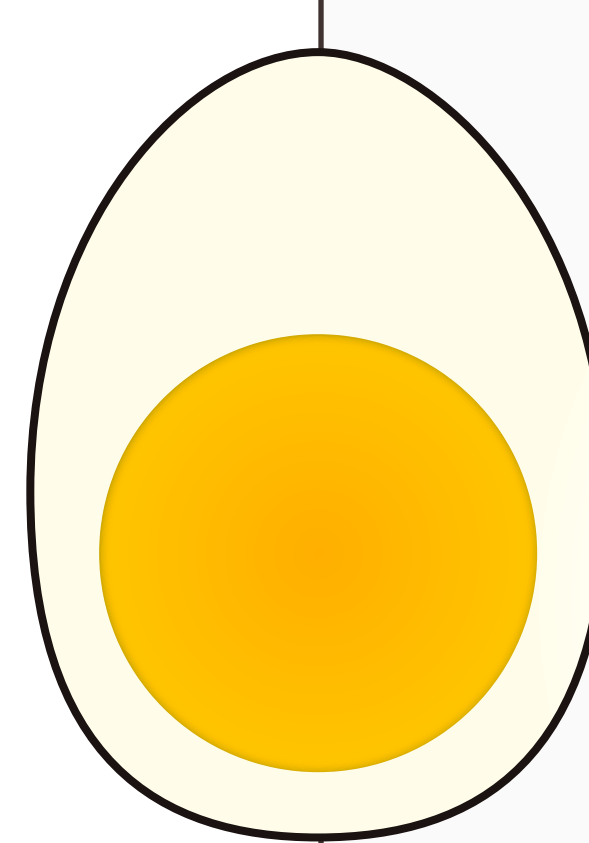
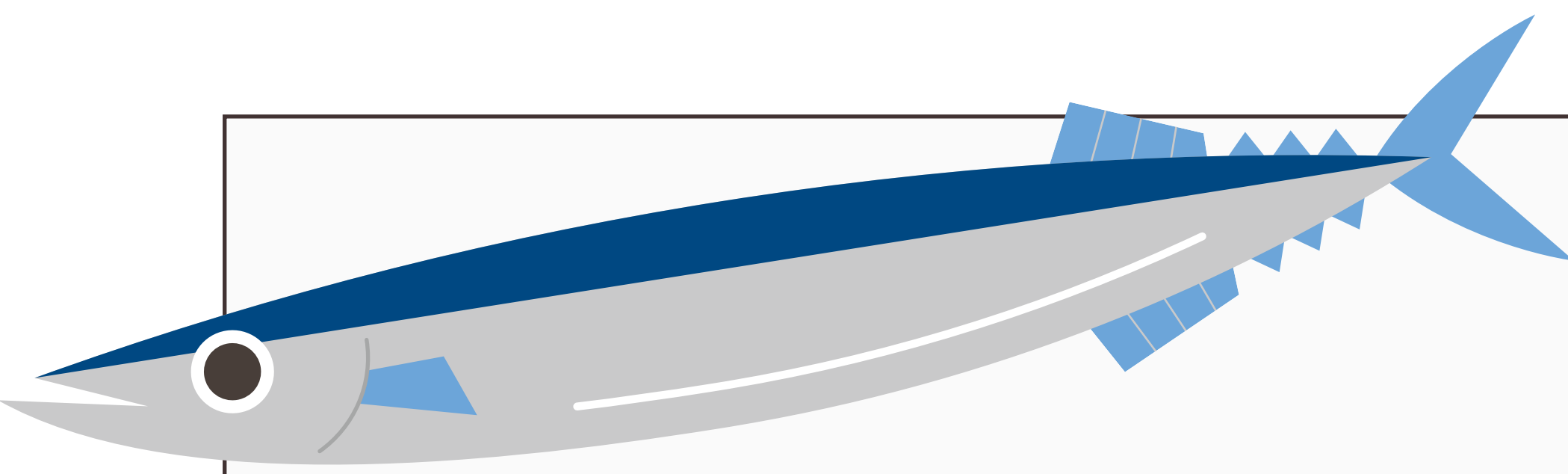
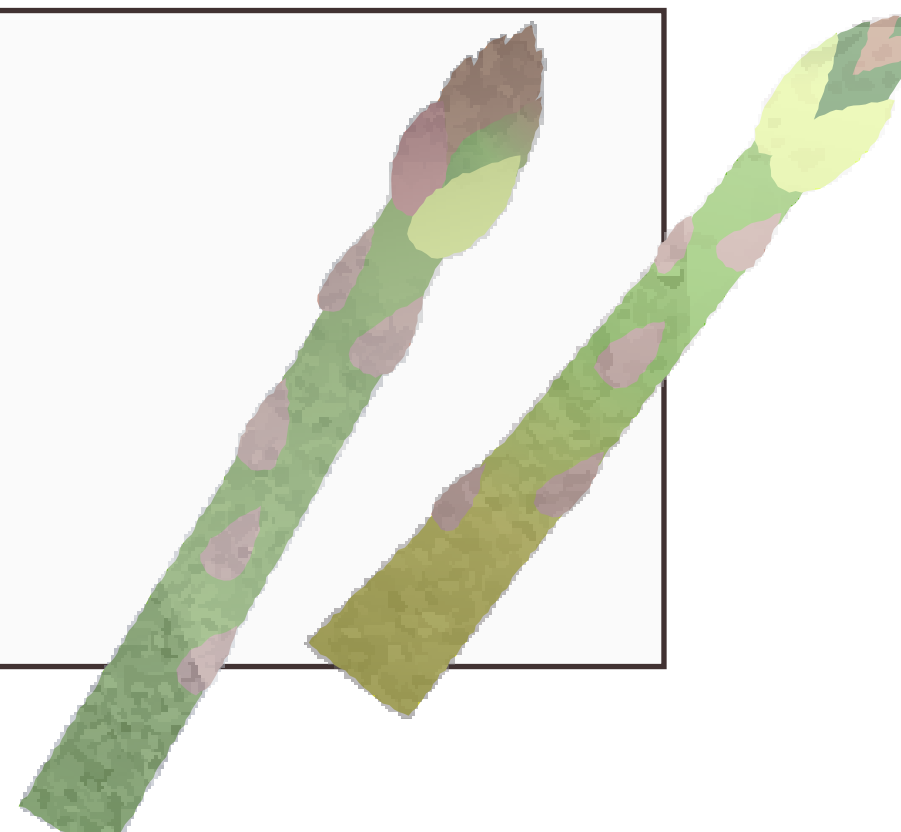


野菜から先に食べると血糖値が緩やかになって太りにくくなるので、野菜は食べれるだけ食べるようにしましょう。

04. みんなが気になる食事制限のQ&A

Q 1 どんな食べ物がダイエットに良いの？

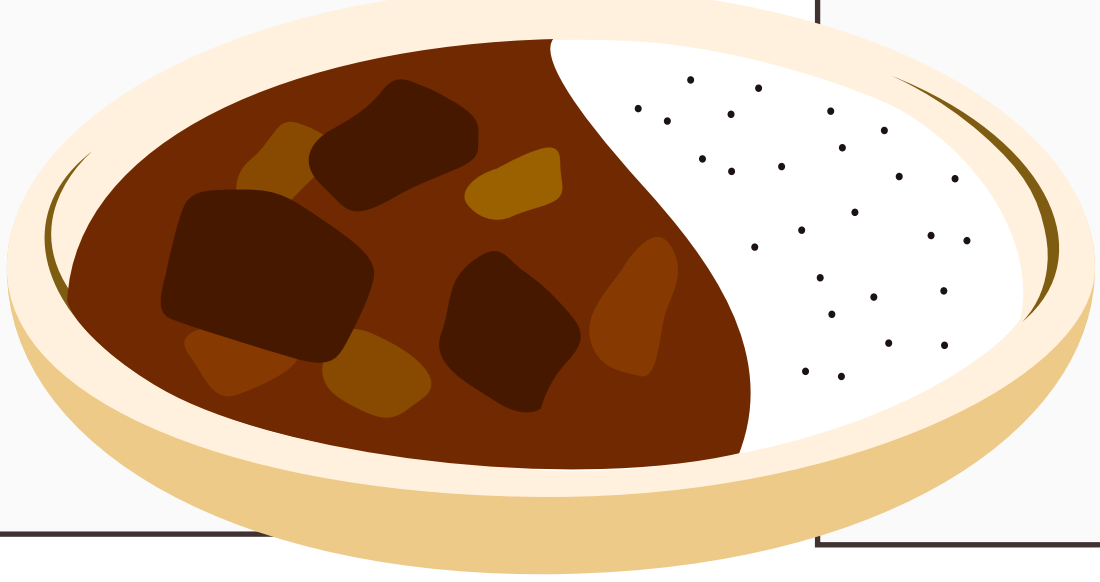
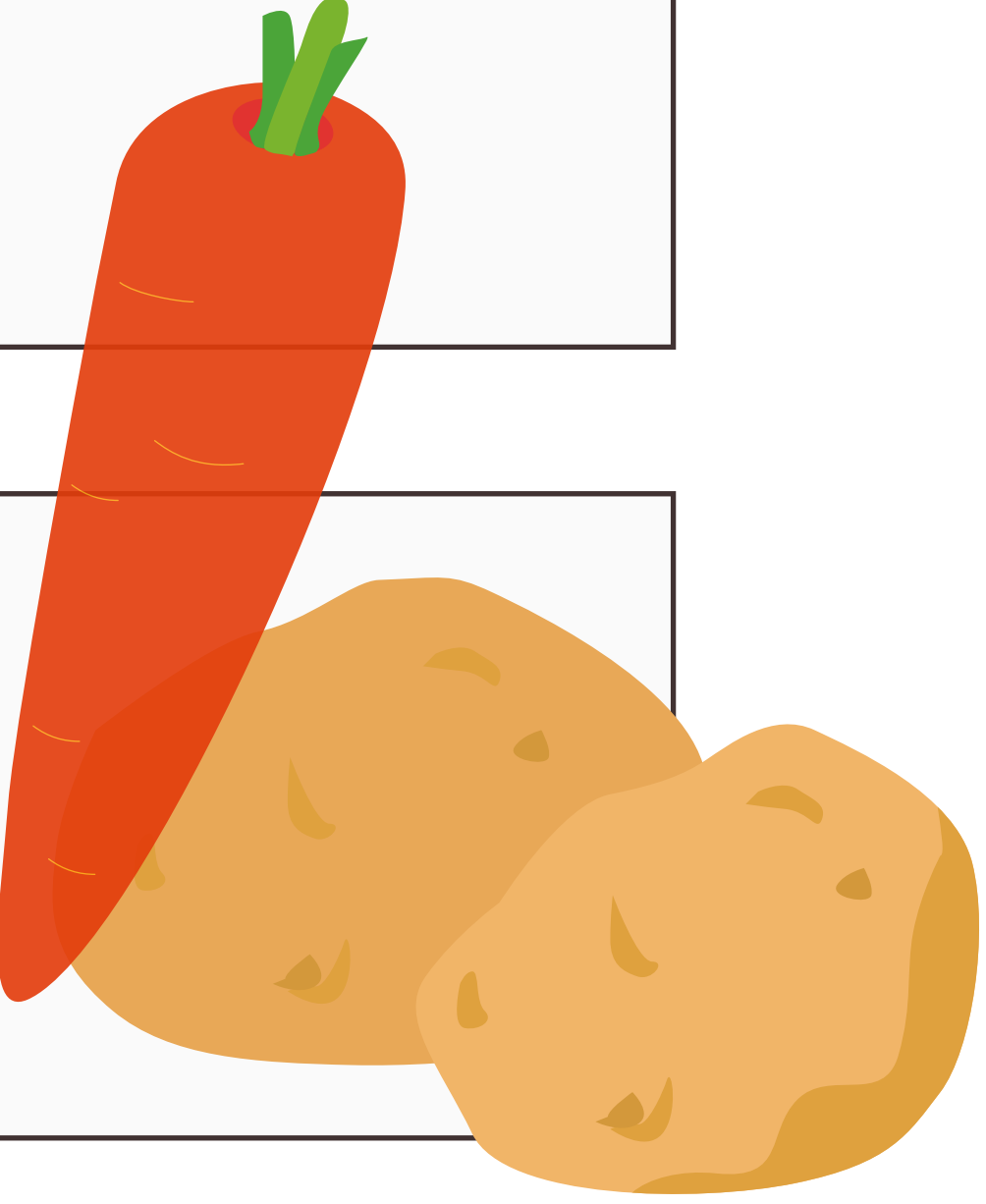
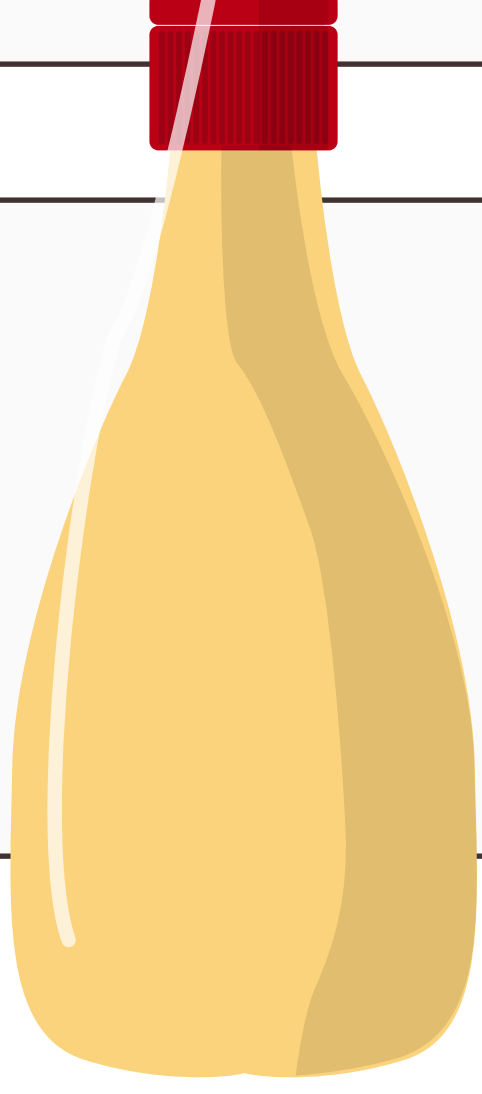
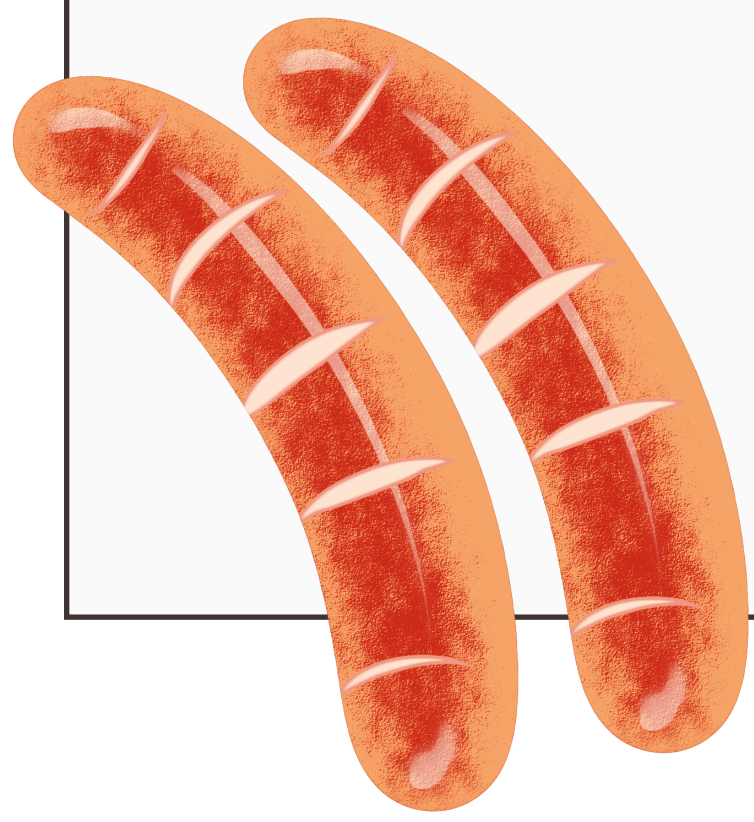
ダイエット中に食べると良い食べ物を下の表にまとめました。
今後の食事の参考にして下さい。

 鶏むね肉	ジンギスカン	
 鶏ささみ肉	 卵	納豆
牛ヒレ肉	豚ヒレ肉	
 青魚	きのこ類 	
アスパラガス 	ブロッコリー	
小松菜	ほうれん草 	
アーモンド	グレープフルーツ	
バナナ 	ヨーグルト 	

Q 2 ダイエットに向いていない食べ物は？

よくダイエットしている人が勘違いして食べているものがあります。

同じように下記で表にしたので確認して下さい。

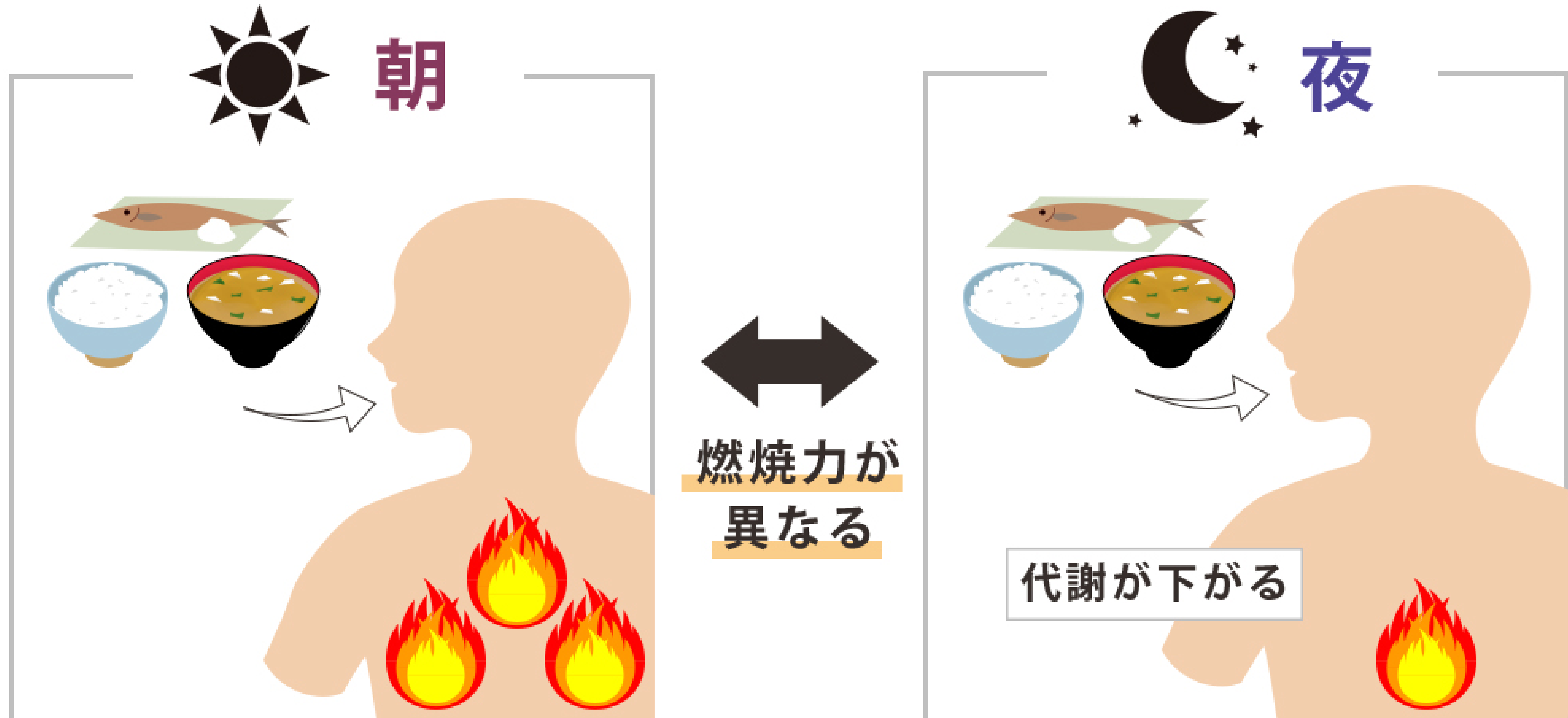
	人工甘味料が入っているもの全般 (0カロリーコーラ など)		
カレー		春雨	根菜類 
	マヨネーズ		ウィンナー

Q 3 食事をするタイミングは？

食事の時間帯で気を付けるのは『夜』です。

朝と昼はいつ食べても問題ありません。

夜は時間が遅くなるほど代謝が下がり、太りやすくなってしまいます。



何時までに食べれば太らないという時間帯はないので、なるべく早く夜ご飯を済ませましょう。

Q 4 ダイエット中にお酒は飲んでも良いの？

ダイエット中でもお酒を飲むことができます。

ただし、ビールや日本酒のような**醸造酒**ではなく、ハイボールや焼酎といった**蒸留酒**にしましょう。

飲んでもOK



飲んだらNG



Q 5 間食におすすめの食べ物は？

カップヌードル ナイス
(コンビニ)



カップヌードル ライト
(コンビニ)



ブランパン
(ローソン)



こんにやくチップス
(ローソン)



サラダチキン



うましおポテト
(ノンフライ) (ローソン)



スルメ