

ダイエットしようと思った時に最初に読む本

Copyright © 2020 ユウ All rights reserved.

目次

はじめに

第1章 ダイエットするには筋トレが最も効率的な理由

- (1) ダイエットにはインスリン感受性が重要
- (2) インスリン大量分泌の弊害
- (3) 筋トレをすれば年間9 kg痩せていく!?
- (4) 常に筋グリコーゲンが枯渇した状態が理想

第2章 摂取カロリーの計算方法

- (1) メンテナンスカロリーとは
- (2) 摂取カロリーの計算方法
- (3) ダイエットのペース

第3章 痩せるための生活習慣

(1) 痩せるための生活習慣 朝食

糖質少な目の食事にする ★★

朝食にコーヒーと MCT オイルを摂る ★★★

朝食時に α リポ酸を摂る ★

(2) 痩せるための生活習慣 昼食

糖質源はオートミールで ★★

(3) 痩せるための生活習慣 夕食

夜の糖質も恐れる必要はない。オススメはやっぱりオートミール ★★

とはいっても寝る前2時間は食べない方が良い ★

寝る前に高GIの食べ物を食べる ★

寝る前にカルニチンを摂る ★★

(4) 痩せるための生活習慣 間食

1日当たりタンパク質を摂取カロリーの30%摂る ★★★★★

間食にプロテインシェイクを利用する ★★

(5) 痩せるための生活習慣 その他

筋トレをする ★★★★★

7時間以上寝る ★★

思い悩まない ★

第4章 カロリーサイクリング

(1) だんだん痩せにくくなる？

(2) 痩せにくくなることを見込んで計画を立てよう

(3) 消費カロリーを下げない方法「カロリーサイクリング」

第5章 サプリメントを利用する

(1) 外食や付き合いの食事のお守り 阻害系サプリ

(2) 意外と見落としがちなビタミン B 群

(3) リバウンド？それならカリウムを摂ってみて！

(4) これさえあれば大丈夫！リーンモード

ダイエットが上手くいく食事法 まとめ

おわりに

References

はじめに

はじめまして。ユウと申します。

簡単に自己紹介しますと、大学で栄養学や運動生理学を専攻し、現在はパーソナルトレーナーとして働いています。運動(特に筋トレ)が好きで、筋トレ歴は6年になります。自身が理系の大学院卒であることからわかるように根っからの理論派です。筋トレやダイエットにまつわる様々な説、理論を検証するのが好きで、様々な文献を読んでは、それを私が運営する「[iHerb 辞典](#)」というサイトで発信しています。

さて、この本は拙著「[一生太りたくないなら筋トレしなさい～科学が証明する奇跡のメソッド～](#)」の実践編となります。先に出版した本でリバウンドせず痩せていくための理論、仕組みについて説明しましたので、この本は実践編というわけです。そのため、私の前著「[一生太りたくないなら筋トレしなさい～科学が証明する奇跡のメソッド～](#)」をまだお読みになってない方はそちらを先に読むことを強くお勧めします。しかし、前著を読まずにこの本を手にとってしまった方も理解しやすいように、前著の復習的な内容を第1章に記しています。

実践編というと、あれこれ守らなければいけないルールややるべき内容がズラッと列挙されると思われるかもしれませんが、はい、その通りです(笑)。

しかし、ご安心を。読者の皆さんが実践しやすいように、まずは朝起きてから

寝るまでの 1 日の流れの中で意識すべき点、ぜひとも実践していただきたい点をタイムスケジュール毎にまとめています(第 3 章)。

その後にダイエットを加速させるための基本と原則に従った行動習慣について 1 つずつ見ていくといった構成にしております。

ダイエットは「よし！やるぞ！」と意気込んであれもこれもとなっては長続きしません。ダイエットは長期戦です。なので、まず自分のできることをできる範囲で始めて行きましょう。総合的に判断して、自分ができると思った内容から取り入れていってみてください。

読者の皆さんの判断の指標になるように、重要度を三段階の★で表現しています。最初は★3 つの最重要項目だけでも生活に取り入れていきましょう。「木を見て森を見ず」とならないように。基本的なカロリーの話から始まり、“森”となるような重要な点は★★★で示していますので参考にしてください。

第1章 ダイエットするには筋トレが最も効率的な理由

第1章は前著「[一生太りたくないなら筋トレしなさい～科学が証明する奇跡のメソッド～](#)」の復習的な内容です。前著をすでに読んでいる方は読み飛ばしていただいても構いません。

(1) ダイエットにはインスリン感受性が重要

何か食べ物を食べて血糖値が上がった時、人間の身体ではその上がった血糖値を下げるためにインスリンというホルモンが分泌されます。特に、糖質を摂った際は血糖値の上り幅が大きく、インスリンが多く分泌されることは多くの方がご存知でしょう。

インスリンの働きは栄養を各器官に送り届けること。特に顕著なのは糖(グルコース)を送り込む働きです。そのため、インスリンが分泌されると、糖が体内に蓄えられることから「肥満ホルモン」としても知られています。

一方で、この糖を蓄える働きは働く順番が決まっています、**筋肉→肝臓→体脂肪**の順に働くことがわかっています。つまり、摂った糖質はまず筋肉に蓄えられ、余った分が肝臓に蓄えられます。さらに、余った分が体脂肪に蓄えられるということです。このようなインスリンが働く順番の事をインスリンヒエラルキーと言います。

インスリンヒエラルキー →インスリンが働く順番の事

インスリンは肝臓、筋肉、体脂肪の順に働く



しかし、このようにインスリンヒエラルキーが順序良く働いてくれるのはインスリンの分泌が正常に行われ、かつ効き目が良い場合のみ。インスリンの働きぶりが悪いと筋肉や肝臓に入るはずの糖が直接体脂肪に作用する場合があります。このようにインスリンの働きが悪いこと(効き目が弱いこと)を**インスリン抵抗性**と言います。インスリン抵抗性の原因には偏った食生活、運動不足、肥満などが挙げられます。反対にインスリンの働きが良いこと(効き目が強いこと)を**インスリン感受性**と言います。ダイエットをするなら当然、インスリン感受性を
目指すべきです。

POINT ダイエットにはインスリン感受性が重要

(2)インスリン大量分泌の弊害

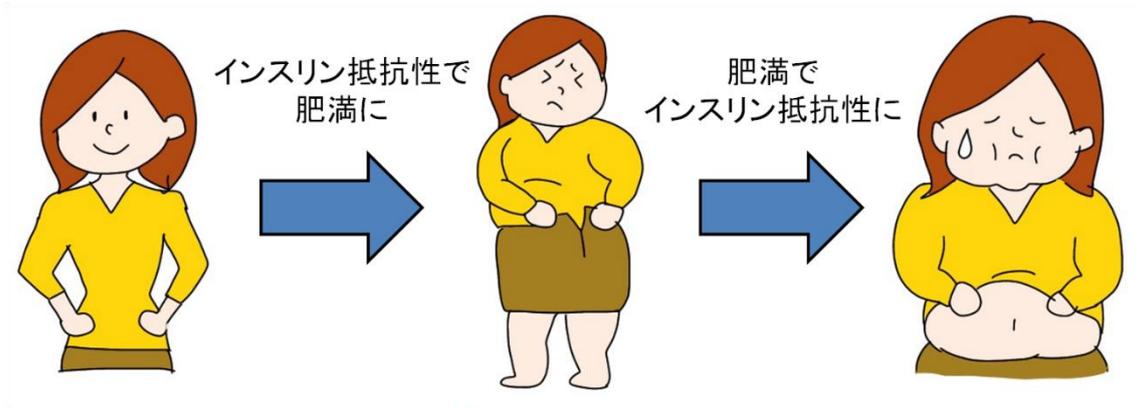
インスリン抵抗性の場合、インスリンの効き目が悪いため血糖値を下げるた

めにより多くのインスリンが分泌されることとなります。インスリンが大量に分泌されるとどうなるのでしょうか？

インスリンは上がった血糖値を下げるためのホルモンなのでした。ということはインスリンが過剰に分泌されてしまうとその効果が行き過ぎてしまい、低血糖になります。低血糖になると倦怠感、眠気、空腹感、頭痛など様々な症状を引き起こします。インスリン抵抗性の方が糖質を摂った時に起こる体調不良、いわゆる「糖質酔い」もこのインスリンの過剰分泌が原因だとされています。

さらに問題なのがインスリンの過剰分泌は肥満をもたらすということ。つまり

インスリン抵抗性→インスリンの過剰分泌→肥満となりインスリン抵抗性にと
いう悪循環が生まれてしまうのです。



太り続ける悪循環！

インスリン抵抗性が原因で肥満になり、さらに肥満によってインスリン抵抗性がさらに深刻化するという悪循環。これは何としても避けなくてはならない。

POINT インスリン感受性が悪いこと(インスリン抵抗性)は肥満に繋がる

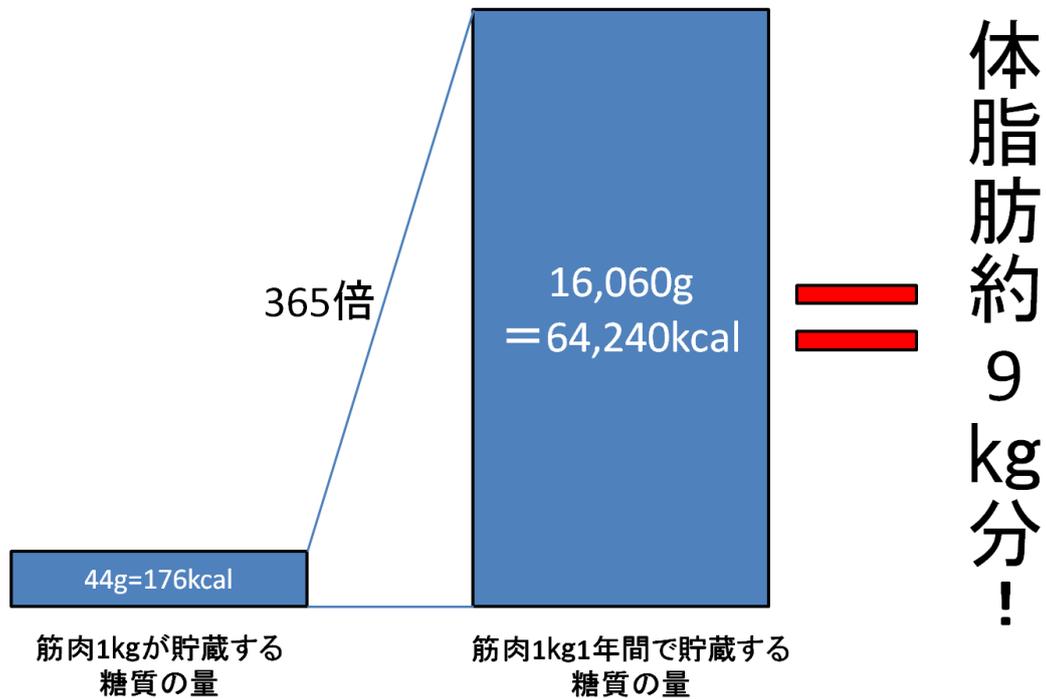
(3)筋トレをすれば年間9kg痩せていく!?

ここまででインスリン感受性の重要性については理解していただけたかと思います。そして、インスリン感受性の場合、インスリンは筋肉→肝臓→体脂肪の順番に働くのでした。筋肉や肝臓にまず優先的に糖が蓄えられ、余った分が体脂肪に蓄えられるので、筋肉や肝臓が大きければ大きいほど太りにくいということになります。とは言っても肝臓を大きくするのは現実的に不可能なので、ここでは筋肉を大きくすることを考えましょう。筋肉に糖が蓄えられるといっても

具体的にどの程度の量なのでしょうか？

NSCA(National Strength and Conditioning Association)の報告によると、**筋肉 1 kgあたりに貯蔵できる糖質の量は最大 44g**だとされています。カロリーに直すと 176kcal(糖質は 1g あたり 4kcal なので)。1 日あたり 176kcal 分の糖質を筋肉が吸収して、体脂肪になるのを防いでくれていた場合、年間で 64,240kcal 分の糖質が体脂肪になるのを防ぐことができる計算になります。これは体脂肪が 1 kgあたり 7,200kcal であることを踏まえると**年間 8.92kg**に相当する量です。

つまり**筋肉を 1 kg増やすだけで年間約 9 kgもの体重増加を筋肉が食い止めてくれているのです**。もちろんこれは筋肉 1 kgあたりの糖質貯蔵量がゼロという理想的な環境が整った場合の理想の数値ですが、いかに筋肉を増やせば太りにくくなるかおわかりいただけるでしょう。



また、当然ながら筋肉を増やせば増やすほど痩せやすくなっていきます。「でも、そもそもそんなに簡単に筋肉って付くの?」と思った方、次のデータをご覧ください。これはアメリカのフィットネス業界の権威である Lyle McDonald 博士が提唱した”Lyle McDonald Model(ライルマクドナルドモデル)”と呼ばれるもので、理想的な状態で筋トレした場合において年間でどれくらい筋肉が付くかを示したものです。

ライルマクドナルドモデル

トレーニング歴	筋肉の増え幅(男性)	筋肉の増え幅(女性)
1年	9~11.3kg	4.5~5.6kg
2年	4.5~5.5kg	2.2~2.7kg
3年	2.3~2.7kg	1.1~1.8kg
4年以上	0.9~1.3kg	0.4~0.6kg

これによると、筋トレ初心者であればあるほど、筋肉が付きやすいことがわかります。さらに(当然ですが)男性の方が筋肉が付きやすいこともわかります。

筋トレをして筋肉を付ければ痩せる。このようなことを言う「ムキムキになりたくない!」と主張する女性も少なくないでしょうが、そこはご安心を。

初心者であればあるほど、筋トレの成果が出やすくダイエット効果も出やすいというのはこのデータが示すことですし、筋トレを継続して行って、「ちょっとゴツくなってきたな。これ以上筋肉が付くのは嫌だな」と思った段階で辞めればいいのです。一度ついた筋肉はそう簡単には落ちませんし、落ちてしまってもマッスルメモリー※によって簡単に取り戻せます。これだけでリバウンド率はかなり減らすことができます。

まず、一度筋トレで痩せて自信を持つことが重要です。「いつでもその気になったら痩せられる」という強靱なメンタルを手に入れれば怖いものなしです。筋

トレして痩せる。そしてムキムキになってきて嫌になったら辞める。これでいい
のです。初心者ならば筋肉が発達するのも早いので、いいところ取りしてやろうと
いう戦法です。

POINT 筋トレで太りにくい身体を作ろう！

(4)常に筋グリコーゲンが枯渇した状態が理想

インスリンヒエラルキーが働いているときは食べた糖質が優先的に筋肉に蓄えられます。この時に蓄えられる糖質を「筋グリコーゲン」と言い、これは筋肉のエネルギーとなります。この筋グリコーゲンが枯渇しているときは食べた糖質が筋グリコーゲンとして優先的に取り込まれるのですが、筋グリコーゲンの容量が満杯だと体脂肪の方に糖質が流れてしまいます。こういった観点からしても日常的に運動や筋トレをして筋グリコーゲンが入る容量を空けておくことが理想です。筋肉は糖質貯蔵庫なので、満杯にならないように常に容量を空けておく必要があるのです

POINT 日常的に運動して筋グリコーゲンが入るスペースを空けておこう

第2章 摂取カロリーの計算方法

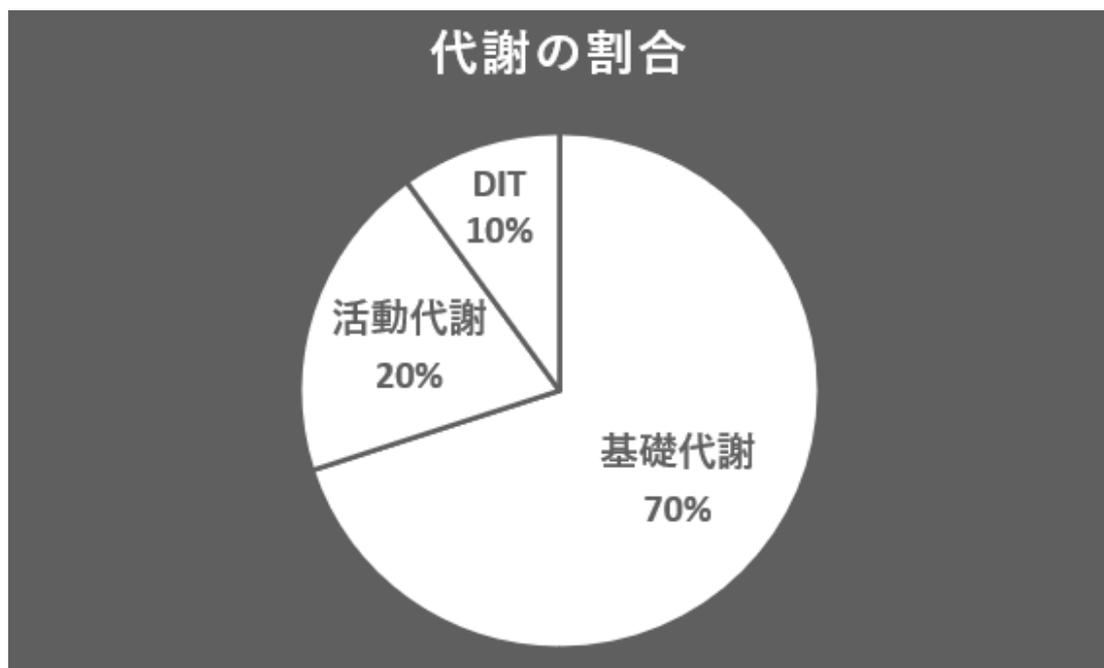
さて、ここからは痩せるための生活習慣について考えていきましょう。事前に予告したように朝昼晩と時系列に沿って痩せるために習慣を順番に紹介していきたいのですが、ダイエットにおいて最も重要なのは消費カロリーが摂取カロリーより大きい状態を作ることです。まずはそれについて少し説明させてください。

(1)メンテナンスカロリーとは

1日の消費カロリーは

$$\text{消費カロリー} = \text{基礎代謝} + \text{活動代謝} + \text{食事誘発性熱産生}$$

で計算されます。基礎代謝とはベッドで寝ているだけでも消費するカロリー、活動代謝とは家事や買い物などの日常生活に伴う“活動”で消費されるカロリー、食事誘発性熱産生とは食事に伴い消費するカロリーです。食事誘発性熱産生には咀嚼による消費カロリーや食べ物を内臓で消化する際に発生する消費カロリーなどが含まれています。これらが1日の消費カロリーに占める割合は、基礎代謝70%、活動代謝20%、食事誘発性熱産生(DIT : Diet Induced Thermogenesis)10%とされています。



エネルギー代謝の割合

さて、まずは基礎代謝を計算していきましょう。基礎代謝は[このサイト](#)で簡単に計算することができます。ここでは基礎代謝 1,400kcal の人を例に計算を進めていきます。

基礎代謝を 1,400kcal とすると、活動代謝はおよそその 0.3 倍 = 420kcal、食事誘発性熱産生は 0.15 倍 = 210kcal で計算できますが、細かい計算が面倒な方は次の式で覚えておいてください。

POINT 消費カロリー = 基礎代謝 × (1.3~1.7)

後ろの係数は**生活活動強度係数**と呼ばれるもので生活スタイルによって変化します。あまり運動せずデスクワーク中心の方は 1.3、デスクワーク中心でも週 3, 4 回程度のジムや運動習慣がある方は 1.5、農作業や建築作業など力仕事に従事している方は 1.7 で計算しましょう。ここではこの係数を 1.5 として計算していきます。

さて、ここでは基礎代謝を 1400kcal としたので消費カロリーは 2,100kcal となります。もし基礎代謝 1,400kcal で生活活動強度係数が 1.5 の人が 1 日の摂取カロリーを 2,100kcal で生活した場合、摂取カロリーと消費カロリーが釣り合うのでこの人の体重は増えも減りもしません。そのためこのカロリーを“メンテナンスカロリー”と呼びます。

POINT 体重が増えも減りもしない摂取カロリーをメンテナンスカロリーという

(2) 摂取カロリーの計算方法

ところで、1 日の摂取カロリーはどのようにして設定したらよいのでしょうか？

体脂肪は 1 kg あたり 7,200kcal あると言われていています。つまり、7,200kcal

分の消費カロリーが大きくなった時に体脂肪が1kg落ちるのです。この計算でいくと、1日500kcalずつ消費カロリーが摂取カロリーよりも大きい状態を作った時(メンテナンスカロリーより500kcal少ないカロリーで生活した時)、1か月で500kcal×30日=15,000kcalとなるので体脂肪が約2kg落ちる計算になります。つまり、今まで想定してきた基礎代謝1,400kcal、メンテナンスカロリー2,100kcalの人の場合、1日の摂取カロリーを $2,100 - 500 = 1,600$ kcalに設定したら1か月で体脂肪が2kg落ちます。その半分である1日あたり250kcalのマイナス(1日の摂取カロリー1,850kcal)であれば1か月で1kg減量のペースです。このような感じで自分に合ったダイエットのペースを設定し、消費カロリーを計算してみてください。

POINT

1日の摂取カロリーを「(メンテナンスカロリー)−500kcal」としたら1か月で

2kg減量のペース

1日の摂取カロリーを「(メンテナンスカロリー)−250kcal」としたら1か月で

1kg減量のペース

なお、実際には体脂肪と一緒に筋肉なども失われるのでダイエットのペース

は計算上よりも早くなることが多いです。

(3) ダイエットのペース

さて、読者の皆さんにはダイエットのペースを設定して、それにあった摂取カロリーを算出していただきたいわけですが、ここで注意点があります。いくら早く痩せたいからと言ってもダイエットのペースは1か月体重の5%以内に抑えることを守ってください。体重 60 kgの方であれば1か月 3 kgまでです。これ以上早い減量ペースにしてしまうと、皮が余ってしまい、簡単に言うと二の腕やお腹がダルダルになってしまいます。皮が余らないで減量できる最速のペースは「1か月体重の5%以内」と言われています。

POINT ダイエットのペースは1か月で体重の5%まで

第3章 痩せるための生活習慣

さて、摂取カロリーの計算方法を理解していただいたところで、痩せるための生活習慣を朝・昼・晩と順番に見ていきましょう。

それぞれの習慣には優先度を表す★を付けています。★三つのものは今すぐにも取り入れたい最重要項目。まずは★三つの習慣だけでも身に着けられるように頑張ってみてください。

(1) 痩せるための生活習慣 朝食

糖質少な目の食事にする ★★

人間は脳と赤血球だけで1日当たり130gの糖質を必要とします。そのため、米国糖尿病学会では1日の糖質摂取量が130g以下の生活スタイルを糖質制限と定義しています。

一方で、今まで脳の栄養はブドウ糖だけだと考えられてきましたが、最近の研究でケトン体という脂肪の代謝物質も血液脳関門を通過して脳の栄養となることがわかってきました。体内のエネルギー回路を糖質から脂質(ケトン体)へと切り替え、それによって体脂肪を落としていくダイエット方法を「ケトジェニックダイエット」と言いますが、これは最低でも数週間の糖質ゼロ期間が必要で難易度が高い方法なのでここでは言及しません。また、実行する場合は専門家の指導

の下で行うことを推薦します。

さて、脳はケトン体も使えることが明らかになってきましたが、依然として赤血球のエネルギーはブドウ糖だけだと考えられています。このように生命を維持するために糖は必要不可欠なので、体内で糖が足りなくなった場合は筋肉に含まれるアミノ酸を分解して糖に作り替える働きが備わっています。これを**糖新生**といいます。糖新生は体内の緊急用回路なので体に大きな負担がかかります。また、筋肉が分解されるので、筋肉が少なくなればなるほど痩せにくい身体になっていくことは前著や第一章をお読みになった方はお分かりでしょう。

そのため、糖新生を適度に抑制しつつ、赤血球だけに糖を供給するとしても 1 日 100g 程度の糖質量は確保した方が良いというのが筆者の考えです。

1 日 100g の糖質というと毎食毎に糖質を含むご飯やパンを摂っているだけで簡単にオーバーしてしまいます。そこでオススメの方法は朝食の糖質をカットする方法です。これには単純に糖質の摂取量とそれに伴う摂取カロリーが抑えられるというメリットの他にもう 1 つのメリットがあります。それはケトーシス状態を長時間維持できるという点です。

人間は長時間の低糖質状態や空腹状態を経験すると、糖をエネルギーとした代謝からケトン体をエネルギーにした代謝に切り替わります。このようなケトン体をエネルギーとした状態の事をケトーシスと言います。これを利用して体

脂肪をどんどん燃やしていこうという考えのもと行われているのが前述のケトジェニックダイエットです。

さて、このケトーシス状態、個人差がありますが、通常は数週間程度の糖質制限期間を経てはじめて訪れるもので、極めて敷居の高いものです。また、少しでも糖質を摂ればこのケトーシス状態からは脱してしまいます。しかし、絶食時間が長いことから起床時は多かれ少なかれケトーシス状態に入っていることがわかってきたのです。

先述したように、ケトーシス状態は体脂肪を燃やしてその代謝物をエネルギーにしているためダイエットには好ましい状態。その時間を少しでも長く持続させた方がダイエットには有利に働きます。そのため、朝食の糖質を抜き、ケトーシス状態を昼食時まで維持するのです。

POINT 朝食の糖質を抜いてケトーシスを維持しよう

朝食にコーヒーと MCT オイルを摂る ★★★

前節で朝の糖質を抜くことを紹介しましたが、ここで私がオススメする**朝食メニューは卵とコーヒー+MCT オイル**です。

私の場合、卵はオムレツにして食べることが多いです。オムレツはケチャップや

砂糖を加えてしまうと糖質の摂取になりケトース状態を維持することができなくなってしまいます。そのため、私はそのまま食べるか白だしを加えて和風オムレツにして食べています。ゆで卵にするのも良いですね。脂質の摂取量が気になるところですが、糖質をほとんど含んでいないので、ゆで卵+マヨネーズの組み合わせも良いでしょう。

さらに、飲み物はコーヒー。コーヒーに含まれるカフェインはケトース状態を促進する働きがある事がわかっていて、通常ならケトースから脱してしまう量の糖質を摂ってもカフェインを摂取しているとケトースが維持できたという研究(※1)があります。また、MCT オイル(中鎖脂肪酸)にもケトースを促進する働きがあるので、コーヒーと MCT オイルを合わせて摂取することでケトースを促進することができるでしょう。

最近では低糖質ダイエットの流行に伴ってスーパーでも MCT オイルが手に入るようになりました。しかし、スーパーで購入するとかなり割高です。オススメは iHerb という通販サイトを使って購入する方法。様々なブランドから選ぶことができ、さらにスーパーでは手に入らないカプセルタイプも注文できるので自分に合った MCT オイルを探してみてください。(しかし、MCT の基準摂取量は 5~10g。カプセルタイプなら 5~10 錠飲む計算になるのでカプセルタイプはコストパフォーマンスが悪いです。しかし、1 錠 1g で摂取量が把握しやすい

メリットがあります。)

私の紹介コードを入力していただければ、5%オフで購入することができます。

コードは「AAN2515」ですので、ご自由にお使いください。

↓以下のリンクから購入していただければ自動的にコードが適用されます

[MCT オイル iHerb](#)

↓このブランドの商品であれば10%オフとなります。

[California Gold Nutrition, MCT オイル、355ml](#)

さて、これで昼食まで脂肪燃焼モード(ケトース)が維持できるようになります。ケトースは脂肪燃焼モードなのだから、1日中維持すればよいじゃないか！という発想で生まれたのがケトジェニックダイエットです。しかし、難易度が高いですし、初期は糖質の離脱症状で体調不良になりやすいです。朝食だけ糖質を抜いて、なんちゃってケトジェニックダイエットにしよう。というのがこの食事法の発想です。

POINT なんちゃってケトジェニックダイエットでダイエットを加速させよう！

朝食時に α リポ酸を摂る ★

α リポ酸は前著「一生太りたくないなら筋トレしなさい～科学が証明する奇跡のメソッド～」でも紹介しましたが、インスリン感受性を高めるには絶好のサプリメントです。特に朝飲めばその日 1 日中インスリン感受性が高い状態が維持できるとされています。摂るなら必ず R 体のみを含んだものを。ラベルに R リポ酸や R- α リポ酸と書いてあるものが目印です。酸ですので、空腹時に飲むと胃がダメージを受ける可能性があります。朝食後、お腹に食べ物が入った状態の時に飲むようにしましょう。これも iHerb で購入できます。

↓この α リポ酸が最もコストパフォーマンス良いのでオススメです

[ALLMAX Nutrition, R+ALA、60 カプセル](#)

一方で α リポ酸はビタミン B 群の一種である「ビオチン」と構造が似ているため、体が勘違いし、 α リポ酸を摂るとビオチンが不足する(α リポ酸とビオチンには拮抗作用がある)と言われています。したがって、 α リポ酸を摂るならばビオチンの不足に注意する必要があります。

値段当たりの含有量が最も多いのはこの ALLMAX というブランドの商品なの

ですが、ビオチンと一緒に入っている α リポ酸のサプリメントもあります。他にビタミンB群のサプリメントを補っていない方はこちらをお勧めします。

[ビオチン配合、 \$\alpha\$ リポ酸、Doctor's Best](#)

POINT α リポ酸でインスリン感受性になろう！

(2)痩せるための生活習慣 昼食

糖質源はオートミールで ★★

さて、朝食で糖質を抜いた分、昼食と夕食で最低 100g の糖質を摂っていくわけですが、どのような糖質から摂取するかが重要です。

そこで皆さんにオススメしたいのがオートミール。オートミールにはダイエットに効果的な2つのメリットがあります。

まず1つ目は**低GI**であることです。食べ物を食べた時の血糖値の上がりやすさを表す指標に**GI値(Glycemic Index)**というものがあります。この値が大きければ大きいほど血糖値を上げやすいという事。血糖値が上がればそれを下げるために大量のインスリンが分泌されるのでダイエットには不都合です。そのため、ダイエットしたいなら低GIの糖質を中心に食べる必要があります。GI値の例を挙げると、食パンは95、白米は88、玄米なら55となっています。つま

り、ダイエットするなら白米よりも玄米の方がオススメということになります。

ところで、気になるオートミールのGI値はというと55。玄米と同レベルに血糖値を上げにくい優秀な糖質源なのです。

一方で、それならば玄米を食べればよいじゃないかと思われる方も多いでしょう。しかし、オートミールにはさらなるメリットがあるのです。それが2つ目のメリットである**食物繊維を多く含む**ことです。

食物繊維は腸内環境を保ったり、便通を改善したりする働きがある事は多くの方がご存知でしょう。ダイエット中は必然的に食事量が落ちるので便のかさが少なくなり、便秘になり易い状態です。便秘になれば腸の活動量が減って、消費エネルギー減、体内に溜まった便によって体重増加と良いことなし。とにかくダイエット中はいかに便秘を避けるかが重要になってきます。

腸内環境を改善して便秘を避けるためには食物繊維の摂り方が大事。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がありますが、これらを1:2の割合で摂取することが重要とされています。この割合を理想的に含んでいるのがオートミールなのです。さらに豊富な繊維質によって腹持ちも抜群！ダイエット中はぜひともオートミールを生活に取り入れてみてください。

とはいってもオートミールが苦手という人も多いのが実際。そのような方は味噌汁に入れて猫まんま風にして食べたり、お茶漬けの素で食べたり、鶏がらス

ープの素で食べたりすることをオススメします。もちろん、こちらも腸内環境改善に効果的なヨーグルトと一緒に食べれば効果倍増です(ヨーグルトによるカロリー過多には気を付けてください)。

POINT 糖質はオートミールから摂ろう。低 GI と理想的な食物繊維のバランスでダイエットには効果的！

(3)痩せるための生活習慣 夕食

夜の糖質も恐れる必要はない。オススメはやっぱりオートミール ★

★

寝ている間はエネルギーを使わないから寝る前の糖質は太る。と言ったことが巷では言われていますが、そんなに気にする必要はありません。理由はやはりインスリンヒエラルキーです。インスリン感受性が働いていれば摂った糖質は優先的に筋肉と肝臓に蓄えられます。そのため、寝る前かそうでないかに関係なく、糖質で太るときは太ります。そのためにはやはり筋肉の糖質貯蔵庫の容量を空けておくことが大切。日ごろから運動して筋肉のグリコーゲンを減らしておきましょう。

夕食でオススメの糖質はやはりオートミール。1日100gの糖質を摂取するな

らば昼食と夕食で70g程度ずつ食べると良いでしょう。

POINT 「夜の糖質は太る」というのは迷信

とはいっても寝る前2時間は食べない方が良い ★

「寝る前の糖質は太る」が迷信だとしてもやはり寝る前2時間は何も食べない方がいいです。理由は睡眠の質が下がるから。食事後は食べたものを消化するために胃腸での血流が活発になりますが、その状態のまま寝てしまうと体は休んでいるのに胃腸は働いているといった状態になります。この状態では体は完全に休まっていないので寝ても疲れが取れにくいです。睡眠の質を上げて元気に朝を迎えるためにもやはり寝る前2時間以内の食事は避けたいところです。

POINT 良質な睡眠のため寝る前2時間は食事避けよう

寝る前に高GIの食べ物を食べる ★

高GIの糖質は太りやすくなるということは先述した通りですので、今から紹介する方法はダイエットという観点ではあまり適切ではありませんが、生活の質を上げるために覚えておいて下さい。ダイエット中のちょっとした裏技です。

ダイエットを続けているとお腹が空いて眠れないといった経験をすることが

あります。それを避けるための手段が取えて高GIの糖質を食べることなのです。

高GIの糖質を食べると血糖値が急上昇し、その後急降下します。血糖値が急降下すると低血糖になるわけですが、この時に眠気を感じやすいのです。お昼ごはんの後に眠気を感じるのはこれが原因。ならば寝るときはこの働きを逆手にとってやろうという発想です。しかし、やはり血糖値の急上昇、急降下はあまりよろしくないことですので、夜眠れないときだけ、睡眠薬代わりにしましょう。

睡眠薬代わりのおにぎりが安眠をもたらすこと間違いなしです。おにぎり分のカロリーは摂ってしまいますが、お腹が空いて目が冴えてしまい、冷蔵庫の食べ物をキレ食いしてしまうよりはずっとマシです。後述するように睡眠は食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌にも関わるので、ダイエット中は良質な睡眠を得ることを心がけてください。

POINT 高GIの炭水化物を睡眠薬代わりに使おう。良質な睡眠は食欲を抑制する！

寝る前にカルニチンを摂る ★★

突然ですが、体脂肪が優先的に燃えている状態はいつか知っていますか？

正解は安静時。運動中に体脂肪が燃えているというイメージが強いでしょうが、実は運動中に使っているメインのエネルギーはグリコーゲン、すなわち糖質な

のです。このような糖質を使ったエネルギー回路を解糖系といいます。

脂質代謝の割合で言えば安静時の方が高いわけですが、この脂質代謝を促進する成分がカルニチンです。寝る前に飲めば寝ている間の脂質代謝を促進し、さらに夜間低血糖を防ぐ働きもあるとされています。ぜひ、寝る前にはカルニチンをお試してください。

オススメのカルニチン→[California Gold Nutrition, アセチル-L-カルニチン、500mg](#)

POINT 寝る前のカルニチンで脂肪代謝を促進しよう

(4)痩せるための生活習慣 間食

1日当たりタンパク質を摂取カロリーの30%摂る ★★★

タンパク質は他の栄養素(炭水化物や脂質)よりも**食事誘発性熱産生**が多く痩せやすい栄養素です。また、※プロテインレバレッジの考え方からしてタンパク質を多く摂ると食欲を抑制することもできます。

一方で、筋肉量を維持するためにもタンパク質が必要です。筋肉を付けると太りにくくなるというのは先述した通りですが、筋肉を付けるにはまず筋肉の分解を食い止める必要があります。筋肉は常に分解と合成を繰り返しており、タン

パク質を摂って血中アミノ酸濃度が高い状態の時に合成されているのです。これはよく穴の開いたバケツに水(=筋肉)を貯める作業に例えられます。流れ出る水の量の方が多いときは筋肉が分解されている状況、バケツの中に溜まっていく水の方が多いときは筋肉が合成されている状況です。

では、いったいどのくらいのタンパク質を摂ればよいのか？ここである研究を紹介しましょう。

毎日総カロリーの 25~30%をタンパク質から摂ると、それ以下のタンパク質量の食事より 1 日当たり最大 80~100kcal の代謝を促進するという研究(※2, 3, 4)があります。摂取カロリーを 1,600kcal とした人の場合、タンパク質は 400kcal~480kcal。タンパク質 1g は 4 kcal に相当するのでグラムに直すと、100g ~120g です。毎日この程度のタンパク質を摂ることを意識してみてください。

※**プロテインレバレッジ**:人間にとってタンパク質は必要不可欠な栄養素。そのため、必要なタンパク質量が満たされるまでは空腹であり続けるという考え方がある。これをプロテインレバレッジという。空腹だからと言ってお菓子を食べて始めると手が止まらなくなるのはお菓子にタンパク質が含まれていないからと考えれば辻褄があう。

POINT 摂取カロリーの 30%はタンパク質から摂ろう

間食にプロテインシェイクを利用する ★★

しかし、摂取カロリーの 30%をタンパク質から摂ろうと思えば、1日3食の食事で賄いきれないことが多いです。そこで有効なのがプロテインシェイクを利用する方法。シェイカーと水さえあれば手軽に飲むことができますので、ぜひ活用しましょう。

プロテインも先ほど紹介した通販サイト「iHerb」で購入できます。また、私の運営するサイト「[iHerb 辞典](#)」でもオススメのプロテインやプロテインのランキングを紹介していますのでぜひ参考にしてください。水でシェイクして飲むのが嫌だという方は[プロテインパンケーキ](#)や[プロテインバー](#)を利用するのも良いでしょう。

最近は芸能人やモデルさんにもプロテインを利用している方が増えてきました。味もとても美味しい物が多いですので、ぜひお好みのプロテインを探してみてください。

POINT プロテインを利用してタンパク質摂取量を増やそう

(5) 痩せるための生活習慣 その他

ここからは痩せるために心掛けるべき習慣について、食事の面以外からのアプローチを紹介します。

筋トレをする ★★★

[前著](#)で詳しく解説しましたが、ダイエットするには筋トレが必須です。食事制限だけで体重を落とすことも可能ですが、体組成が変わっていないので極めてリバウンドしやすいからです。

ダイエットと言えばジョギングやウォーキングなどいわゆる有酸素運動と思われ方が多いでしょうが、実は筋トレの方が消費カロリーが多い事をご存知ですか？これは筋トレ後でも消費カロリーが通常時よりも高まった状態が24時間程度続くことから説明できます。このような効果を**アフターバーン効果**や**EPOC (Excess Post-Exercise Oxygen Consumption : 運動後過剰酸素消費)**と言います。筋トレでなく HIIT やタバタプロトコルでも同様の効果が得られますので、ぜひ実践してみてください。

POINT 筋トレで消費カロリーを増やそう

7時間以上寝る ★★

睡眠不足になると食欲の抑制ホルモンである「レプチン」の分泌量が減ります。となると、食欲が我慢できずにドカ食い…なんてことになりかねません。食欲に負けないためにもしっかりと睡眠をとりましょう。

POINT 睡眠をしっかりとして食欲をコントロールしよう

思い悩まない ★

ダイエットに関しても食事に関しても思い悩んで、ストレスを感じてしまうとストレスホルモンである「コルチゾール」が分泌されます。このホルモンは筋肉を分解し、さらに体脂肪を貯めこむと言う最悪なホルモン。このホルモンの分泌量は最小限に抑えなくてはなりません。

ダイエットに関してあまり張り切りすぎないこと、頑張りすぎないこと、思い悩まないことが重要です。そのためにはSNSなどを通じてダイエット仲間を作るのも良い方法ですね。

POINT ダイエットでストレスは大敵！思い悩まず長期的な視点を持とう！

第4章 カロリーサイクリング

さて、この章では食事全般において言える「**カロリーサイクリング**」という手法について紹介します。

(1) だんだん痩せにくくなる？

人間はダイエット時の低カロリー状態で生活をしていると、活動代謝が自覚のないところで低下し、痩せにくくなることがあります。これは低カロリー状態(=エネルギー不足の状態)のせいで日常のちょっとした“サボリ”が出てきてしまうのが原因です。例えば、いつもは階段で上がっていたところをエレベーターに乗ってしまったり、いつものキビキビとした動作が失われてしまったりすることが考えられます。このような特に運動はしていないけど、日常生活の中でちょっとずつ消費されていくようなエネルギーを活動代謝の中でも非運動性活動熱産生(NEAT: Non-Exercise Activity Thermogenesis)と言います。この NEAT が下がってくることがダイエットの停滞に繋がるのです。

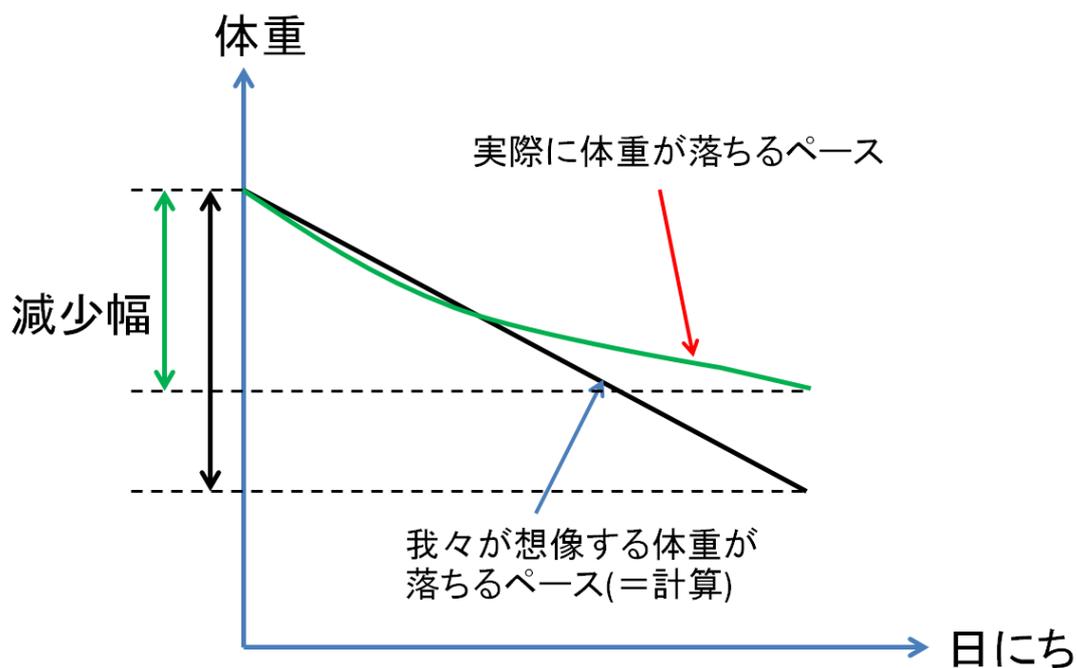
また、体が飢餓状態だと勘違いし、省エネモードにすることで実際に基礎代謝までも低下しているという報告もありますが、これは議論が分かれるところです。

POINT ダイエットではだんだん痩せにくくなっていく

(2) 痩せにくくなることを見込んで計画を立てよう

このように日常の“サボリ”や省エネモードでダイエットが進むにつれ段々と痩せにくくなっていきます。さらに、先ほど計算した基礎代謝も体重が多ければ多いほど高くなるので、ダイエットで体重が減れば基礎代謝も減り、痩せにくくなります。これらのことを見込んで計画を立てることが重要です。

実際、ダイエット 1 か月目は 3 kg 痩せたからと言って、2 か月目も 3 kg 痩せることは考えにくいです。2 か月目は 2 kg 程度、さらに 3 か月目は 1.5 kg…と言った風にダイエットのペースは段々と落ちていきます。このことを頭に入れてダイエットに望みましょう。ダイエットのペースが落ちたからと言って自分を責めないようしてください。



ダイエットで直線的に体重が落ちることは考えにくい。段々と体重は落ちにくくなっていくので、それを見越した計画を立てることが大事。(例：6 kg落とすなら1か月2 kgでダイエットの期間は3か月とするのではなく、5か月くらいは見込んでおいたほうが良い)

POINT 痩せにくくなることを見越したダイエット計画を

(3)消費カロリーを下げない方法「カロリーサイクリング」

先ほど紹介した [NEAT](#) を上げることはダイエットの停滞を防ぐための一番良い方法です。

では、この NEAT を下げずに生活していくためにはどうしたらいいでしょう

か。

それは単純に日常でちょっとずつエネルギー補給をしながら、体を騙し騙しやっていくしかありません。その中で生み出された手法が「**カロリーサイクリング**」です。

方法はいたって簡単。名前の通り摂取カロリーを多い日(高カロリー日)、普通の日、少ない日(低カロリー日)と3パターン決め、それを順々に回していただくです。

例えば、[第2章](#)で計算したあなたの摂取カロリーが1,600kcal だったとしましょう。ここに±200~400kcal を目安に、高カロリー日、低カロリー日を分散させていきます。ここでは 300kcal を振り分けるとすると、高カロリー日は1,900kcal、普通の日は 1,600kcal、低カロリー日は 1,300kcal となります。あとはこれを週の中で振り分けていくわけですが、ここで注意点。**高カロリー日と低カロリー日は同じ日数にしてください。**つまり、高カロリー日を2日作ったら、**低カロリー日も2日作らなくてはならない**ということです。そうしなければ、長い目で見た時の総摂取カロリーが多くなったり、少なくなったりしてしまうので、(もともとの摂取カロリー1,600kcal の倍数にならないので)、せっかく計算した摂取カロリーの数字が意味をなさなくなってしまいます。高カロリー日の方が日数が多かった場合には長期的に見ると、カロリーオーバーになるので

太ってしまいかねません。必ず高カロリー日と低カロリー日は同じ日数にして
ください。

私のオススメは高カロリー日、低カロリー日をそれぞれ週で2日ずつ作り、
その高カロリー日に筋トレを取り入れ、その後ちよつと多めの食事を摂るこ
とです。筋トレでエネルギーを消費するので、その分多めのエネルギーを摂取す
ることを考えたら理にかなっていると言えます。また、筋トレの後は※GLUT4
のトランスロケーションという働きによって筋肉への栄養の吸収が促進される
ため、食べたものが体脂肪になりにくいタイミングなのです。

このように摂取カロリーを固定せず、変動させていくことで体が低カロリー
状態に慣れないように騙し続け、停滞を防ぐことができます。

また、体を騙すという意味ではチートデイが知られていますが、この高カロリー
一日に行えば精神的なダメージや罪悪感を半減することができます。とはいえ、
チートデイをむやみやたらに勧めているわけではないのでそこはほどほどに。
さらに、断れない外食やキレ食いで摂取カロリーがオーバーしてしまったとし
てもこの高カロリー日にしたんだと自分で思い込み、納得させることで精神的
なダメージを減らすこともできます。先ほど紹介したように思い悩むことはダ
イエットにおいて良くありません。自分の気持ちに折り合いを付けながら頑張
っていきましょう！

POINT カロリーサイクリングで停滞を防げ！

※GLUT4 のトランスロケーション：通常糖質は、グルコース輸送担体 4 型 (Glut4) と呼ばれるタンパク質によって、血液中から細胞内へ吸収され、グリコーゲンへと合成されます。この Glut4 は血液中にインスリンが存在するときにだけ細胞の内側から表面上へ移動して、細胞への糖の取り込みを促進し、インスリンの作用がないときには働きません。この現象をインスリンによる Glut4 の「トランスロケーション」と言います。しかし、運動直後に限っては、インスリンの作用が無くてもこの Glut4 のトランスロケーションが起こることがわかっています。

第5章 サプリメントを利用する

ダイエットに関しては後にも先にも「消費カロリー>摂取カロリー」です。しかし、ダイエットを永遠に続けるのはしんどいし、できれば早く結果を出して、ダイエットから卒業したいところですね。

そこでサプリメントを利用するという方法も効果的です。しかし、あくまでサプリメントは補助。最終手段くらいに考えてください。

(1) 外食や付き合いの食事のお守り 阻害系サプリ

どうしても付き合いで断れない外食がある、食事会があると言った場合に有効なのが阻害系サプリです。これは体内の消化酵素の働きを阻害することによって栄養素の吸収を妨げるようなサプリメントで、身近なところではカロリーミットなどが有名ですね。

しかし、作用させる栄養素によって摂るべき成分は違うのでしっかり考えて摂取する必要があります。

まず、デンプン質の糖質(米、麺類、小麦、イモ類)などに作用するのが白インゲン豆エキスを含んだ商品。これは消化酵素のアミラーゼの働きを阻害することによって糖質が体内に吸収されないようにします。具体的な商品ではフェイズ 2 やカーボブロッカーなどがオススメです。他に白インゲン豆エキスではなくギムネマというハーブを用いたギムネマシルベスタというサプリメントもある

ります。

次に糖質の中でも砂糖の吸収を阻害するのがシュガーバン。ケーキやクッキー、パフェなどの砂糖を含んだ甘いお菓子を食べる際にはこれを飲みましょう。

最後に脂質の吸収を阻害するのがキトサンという成分。糖質は1gあたり4kcalですが、脂質は9kcalもあります。そのため、脂質をカットすることはカロリー制限には有効です。私はこのキトサンだけ脂っこい食事(脂身の多い肉や揚げ物)の際に服用しています。

これら紹介した阻害系サプリメントはすべて食事の直後に飲んでください。

POINT

デンプン質の糖質 → フェイズ 2、カーボブロッカー、ギムネマ

砂糖 → シュガーバン

脂質 → キトサン

(2)意外と見落としがちなビタミン B 群

糖質の代謝にはビタミン B1、タンパク質の代謝にはビタミン B6、脂質の代謝にはビタミン B2 が補酵素として働くことがわかっています。つまり、三大栄養素の代謝にはビタミン B 群が不可欠であり、これが欠けると代謝が上手くいか

ず脂肪として貯め込んでしまうということになりかねません。

そこで私がオススメするのが [B50](#) というサプリメント。これはビタミン B 群をすべて 50 mg もしくは 50 μ g 含んだサプリメントの総称で様々なメーカーから発売されています。これを飲んでおけばビタミン B 群が満遍なくすべて補えるのでダイエットには効果的なサプリメントです。ダイエットサプリというと脂肪燃焼剤や食欲抑制に働くサプリメント、先ほど紹介したような消化を妨げるサプリメントに目が行きがちですが、ビタミン B 群、めちゃくちゃ大事です！いわゆるダイエット系のサプリよりも安いですし、意外と見落としがちですので、ぜひ [B50](#) は摂取してください。特に先述した α リポ酸と併用する場合は B50 は最適です(ビオチンが含まれているため)。

POINT 三大栄養素の代謝に必要なビタミン B 群はダイエットの救世主！

(3)リバウンド？それならカリウムを摂ってみて！

摂った糖質は体内でグリコーゲンという形で貯蔵されると書いてきましたが、実はこのグリコーゲンは 1g に対して 3g の水と結びつきます。つまり、**糖質 500g 摂れば簡単に 2000g(2 kg)の体重増加**に繋がるということ。そのため、前の日の糖質摂取量が多かった場合、簡単に数kgの体重増加になる場合があります。しか

し、これはほとんど水による体重増加なので気にする必要はありません。リバウンドした！と思いこんでネガティブな気持ちにならないようにしましょう。

逆に 1 日の糖質量を制限していくと、グリコーゲンの減少に伴い、体内の水の量も減るので1週間も経たずに2, 3 kg体重が落ちることがよくあります。しかし、これも本当は水が抜けただけで体脂肪が減ったわけではありません。ダイエット成功！と喜びたい気持ちもわかりますが、ここからが本番。気を緩めずにダイエットを続けてくださいね。食事量を普通に戻すと、水が入ってくるので簡単に2, 3 kg体重が増えてしまいます。

さて、このようにグリコーゲンと水の関係以外にも体重に大きな影響を及ぼす要因がもう1つあります。それが塩分(ナトリウム)です。これは皆さんご存知のように、ナトリウムは水分を貯めこむ働きがあるので、塩を多く摂るとその分体が浮腫みます。つまり、体重増加となるわけです。

でも、自分が①グリコーゲンによる体重増加なのか？②塩分による体重増加なのか？③それとも本当に体脂肪が付いてリバウンドしてしまったのか？確かめたいですね(先述したように①、②は気にしなくてOKです)。

そんな時はカリウムを摂りましょう。カリウムはナトリウムと拮抗して体内の水分量を調節する働きがあります。つまり、カリウムを摂ってやることで体内の水分量が調節され、浮腫みが取れるというわけです。

カリウムを多く含む食材はバナナやコーヒー、海藻類など。できればこのような自然の食材から摂取したいところですが、カロリーも付いてくるし、食べたことによるカロリー計算も面倒なのが本音。その点カロリーゼロのブラックコーヒーがオススメです、飲めない方はサプリメントを利用するのも手です。

オススメのカリウム→[Now Foods, グルコン酸カリウム、99mg](#)

(4)これさえあれば大丈夫！リーンモード

ビタミン B 群を揃えて、さらに効果的なサプリメントを摂取したいとお考えの方にオススメしたいのが「[リーンモード](#)」です。

体脂肪を落とすには体脂肪を①分解、②ミトコンドリアへ運搬、③燃焼という3つの過程が重要です。それぞれの過程で CLA、カルニチン、EGCg(茶カテキンの一種)などが働きますが、これらのサプリメントを別々に買っていたら飲むのもめんどくさいし、お金もかかりますよね。

そんな時にオススメなのがこの「[リーンモード](#)」というサプリメントなのです。今あげた3種類の成分の他に食欲を抑えるガルシニアやグリーンコーヒー豆抽出物も含まれていてあらゆる角度から体脂肪の減少に働きかけます。ダイエット系のサプリで迷ったらこれ買っとけば間違いありません。

しかし、1つ注意点があり、それはカフェインが含まれていないこと。コーヒ

ーを日常的に飲む人はカフェイン過剰を抑えられ、夜寝る前の服用にも向いているのですが、**カフェインにも脂肪燃焼効果があるのは事実です**。そのため多くのダイエット系サプリ(ファットバーナー)にはカフェインが含まれているのですが、リーンモードには入っていないので必要に応じて補ってください。コーヒーを日常的に飲む方であれば問題ないですし、iHerb で[カプセルのサプリメント](#)としても購入できます。

リーンモード <https://iherb.co/t3aV7EHT>

POINT リーンモードはダイエットに効果的な成分がオールインワン！ノンカフェインだから使いやすい！

ここまで様々なサプリメントを紹介してきましたが、これらはすべて通販サイト「iHerb」で購入できます。アマゾンや楽天よりも安くて、届くのも早いのでサプリメントに精通している人の中では有名なサイトです。

私の紹介コード「**AAN2515**」を利用していただければ追加 5%オフの割引になるので、ぜひご利用ください。iHerb のアカウントの作り方、注文方法などは私が運営するサイト「iHerb 辞典」で詳しく紹介しておりますので、そちらをご参照ください。

<http://iherb-encyclopedia.com/iherb-fixedpage>

なお、本文中に貼ってあるリンクにはすべて紹介コードが入力されています。そのまま購入いただければレジで5%割引になりますので、特に紹介コードの入力は不要です。

ダイエットが上手くいく食事法 まとめ

ここまで摂取カロリー設定方法やタンパク質の摂取量、糖質の摂取量など長々と書いてきましたが、ここできちんとそれらのバランス(PFC バランス)についてまとめておきたいと思います。

ここでは摂取カロリーが1日1,600kcalとなった人を例に考えます。

まず、タンパク質の量を確保します。先述のように[摂取カロリーの30%をタンパク質にした方がよい](#)ので、摂取カロリーが1,600kcalとなった人の場合1日120g(480kcal)のタンパク質を摂取する必要があります。

その次に脂質の摂取量を決めます。脂質は減らしすぎると皮膚がかさかさになったり、ホルモンが上手く生成されなかったりと体調不良の原因になるので最低でも摂取カロリーの25%は摂取したいところです。今の想定では摂取カロリーが1,600kcalなので400kcal。脂質は1gあたり9kcalなので45g程度になります。

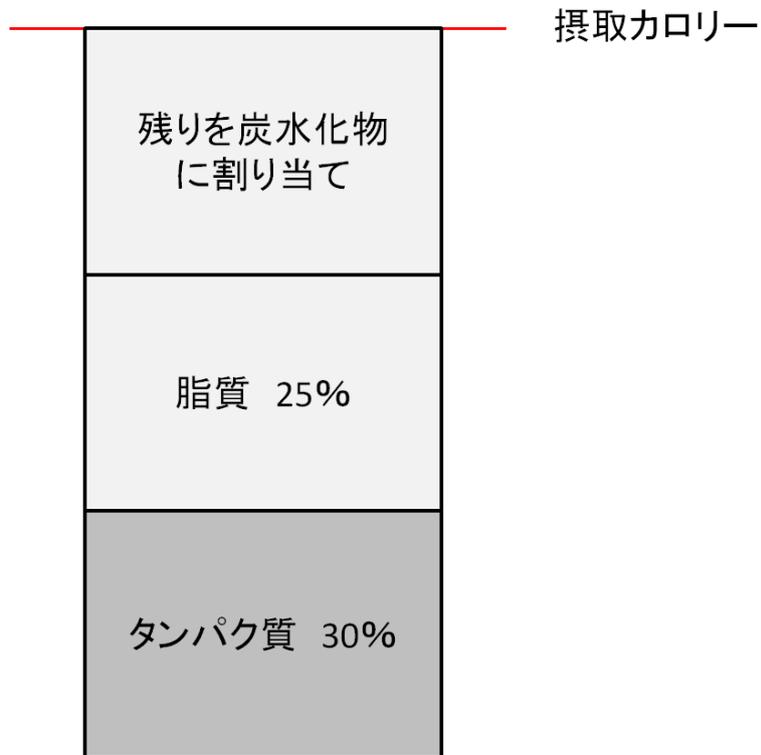
最後に余った摂取カロリーに糖質を割り当てます。ここでは $1600 - 480 - 400 = 720$ kcal。糖質は1gあたり4kcalなので180gとなります。ここで[「糖質を少なめの食事にする」](#)で述べたように1日の糖質の摂取量が100gを下回ってないことを確認してください。

まとめると以下のようになります。

POINT

- ① 第2章を参考に1日の摂取カロリーを設定する
- ② 摂取カロリーの30%をタンパク質に割り当てる
- ③ 摂取カロリーの25%を脂質に割り当てる
- ④ 摂取カロリーからタンパク質分と脂質分を引いた残りを糖質に割り当てる

(このとき糖質が100gを下回っていないことを確認する)もし、糖質の摂取量が100gを下回っていた場合は脂質を減らして、糖質に割り当てる



この図のようにまず摂取カロリーを設定し、下からカロリーを積み上げていくイメージで食事を決めると良い。まずタンパク質をその日の摂取カロリーの30%確保する。その次に脂質を25%確保。余ったカロリーを炭水化物で埋めるイメージ。

あとは自分が設定した摂取カロリーと三大栄養素のバランスを忠実に守っていただくのですが、自分で管理するのはかなり面倒ですよね。

そこでオススメなのがアンダーアーマーという会社が出している **myfitnesspal** というアプリ。三大栄養素のバランスはもちろん、買ってきた食品

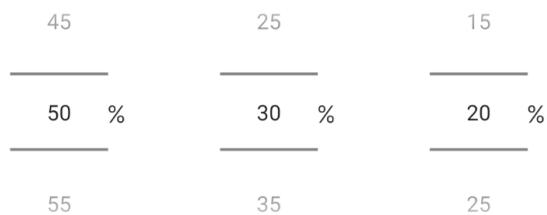
でもバーコードを読み込むだけで自動で記録してくれるのでとても使い勝手の良いアプリです。

食事を記録するだけで特に意識はせずとも痩せていくという研究結果があります。これをレコーディングダイエット(記録ダイエット)と言いますが、myfitnesspal を使ってレコーディングダイエットを始めましょう！

← 主要栄養素 ✓

% グラム 🔒

炭水化物 213g	タンパク質 128g	脂肪 38g
--------------	---------------	-----------



合計% 100%

主要栄養素は足して100%でなければなりません

myfitnesspal の画面

このように総摂取カロリーに対する割合を設定することで面倒な計算もアプリがやってくれるので便利。

おわりに

前著ではダイエットには筋肉量を増やすことが最重要である事を述べ、本書では筋肉量を増やしつつ、減量していくために食事メニューの組み方や生活習慣を紹介しました。

しかし、筋肉量を増やししながら、ダイエットができるのは体が筋トレの刺激に慣れていない最初の6か月前と言われています(ライ○ップなどのトレーニングジムに3か月や6か月のプランが多い理由です)。この6か月は非常に貴重な6か月なのです。

また、いざ筋トレを始めようと思っても筋トレの方法がわからない、食事制限の方法がわからないなどの理由で理想的な筋トレ生活ができず、最初の貴重な6か月を無駄にしてしまうかもしれません。それだけは何としてでも避けたいところでは。

そこで私はline@で無料の筋トレ相談やダイエット相談を行っております。筋トレメニューを作成してほしい、食事メニューを作成してほしいなどお悩みがありましたら気軽に登録&メッセージをください。親身にご回答させていただきます。

最後になりましたが、この本を手にとってくださり本当にありがとうございました。あなたのダイエットが成功し、自身みなぎる素敵な人生を送れますこと

を心から願ってこの本を締めさせていただきたいと思います。本当に、ありがとう
ございました。

line@

<https://lin.ee/f0eUusH>

ツイッター

https://twitter.com/supps_jiten

著者が運営するサイト「iHerb 辞典」

<http://iherb-encyclopedia.com/>

References

※1:

Vandenbergh C, St-Pierre V, Courchesne-Loyer A, Hennebelle M, Castellano CA, Cunnane SC. Caffeine intake increases plasma ketones: an acute metabolic study in humans. *Can J Physiol Pharmacol*. 2017 Apr;95(4):455-458. doi: 10.1139/cjpp-2016-0338. Epub 2016 Nov 25.

※2 :

Veldhorst MA1, Westerterp-Plantenga MS, Westerterp KR. Gluconeogenesis and energy expenditure after a high-protein, carbohydrate-free diet. *Am J Clin Nutr*. 2009 Sep;90(3):519-26. doi: 10.3945/ajcn.2009.27834. Epub 2009 Jul 29.

※3 :

Johnston CS1, Day CS, Swan PD. Postprandial thermogenesis is increased 100% on a high-protein, low-fat diet versus a high-carbohydrate, low-fat diet in healthy, young women. *J Am Coll Nutr*. 2002 Feb;21(1):55-61.

※4 :

Veldhorst MA1, Westerterp KR, van Vught AJ, Westerterp-Plantenga MS. Presence or absence of carbohydrates and the proportion of fat in a high-protein diet affect appetite suppression but not energy expenditure in normal-weight human subjects fed in energy balance. *Br J Nutr.* 2010 Nov;104(9):1395-405. doi: 10.1017/S0007114510002060. Epub 2010 Jun 22.