

# ダイエット成功の為に知って おきたい基礎知識

株式会社Trustfitness

# はじめに

- ▶ 「ダイエット成功の為に知っておきたい基礎知識」をダウンロードして頂きありがとうございます。
- ▶ これからダイエットをしていくという方は、是非、ここにある知識を理解し実践してみてください。
- ▶ 世の中には〇〇ダイエットや▲▲ダイエットなどの様々なダイエット法があります。
- ▶ しかし、それで上手く痩せれたとしてもリバウンドしてしまったという方は非常に多いです。
- ▶ それは、この資料にある“基本原則”を無視していたからではないでしょうか。
- ▶ ここにある内容は「短期間で何十キロ痩せる」という類のものではありません。
- ▶ あくまでも“健康”になることをベースにしています。
- ▶ まずは“健康”といった土台を作ってから“理想の自分”を追い求めましょう。
- ▶ “正しい生活習慣”“正しい栄養摂取”があった上でカロリー制限などのダイエットを開始しましょう。
- ▶ 痩せるからキレイになる、健康になるではありません。
- ▶ 健康的な生活をするから健康になり、健康になるからキレイになるのです。
- ▶ この資料を読んで理解して初めてダイエットのスタート地点に立つことができます。
- ▶ 正直、当たり前のことや理論理屈ばかりで面白みには欠けるでしょう。
- ▶ しかし、本当に大切だからこそこうやってプレゼントさせて頂いてます。
- ▶ さあ、第一歩を踏み出しましょう。
- ▶ あなたのお役に立てれば幸いです。

# ダイエットとは？

ダイエット＝正しく食事管理をして健康になる事

痩せる＝ダイエットではない

筋トレ(運動)＝ダイエットでもない

# 摂取カロリーと消費カロリー

- ▶ 1: 総消費カロリー = 基礎代謝 (60%) + 活動代謝 (30%) + 食事誘発性熱産生 (10%)
  - ▶ ※ 食事誘発性熱産生とは？
  - ▶ 食事をした時に栄養素の分解など、内臓の働きによって消費するエネルギー
- 2: 摂取カロリーは消費カロリーの8割程度が目安  
基礎代謝を下回る程の過度なカロリー制限はしない

# 脂肪燃焼のメカニズム

- ▶ ・人のエネルギー源は糖質と体脂肪
- ▶ ・糖質が先に使われて枯渇したら体脂肪が使われる
- ▶ ・つまり、糖質が体内に残っている間は体脂肪は燃焼されない
- ▶ ・ダイエットでは糖質は必要最低限の摂取とし、
- ▶ ・活動により糖質を使い切ること。
- ▶ ・そこで、脂肪燃焼のスイッチが入るので、
- ▶ ・さらに活動して脂肪を燃焼させていく
- ▶ ※糖質を限りなくゼロに近づけるダイエット法もあるが継続が困難、リバウンドなどの点からお勧めしない。

# 体脂肪1kg落とすには

- ▶ ・脂肪1kgは7200kcalのエネルギーを持っている
- ▶ ・食事と運動で7200kcalマイナスして脂肪は1kg落ちるといわれている
- ▶ ・例えば、1日の摂取エネルギーが消費エネルギーより240kcal少ない状態を1ヶ月続けると、
- ▶ ・ $240/\text{日} \times 30\text{日} = 7200\text{kcal}$ となり、
- ▶ ・理論上は、
- ▶ ・1ヶ月で1kcalの脂肪が減る計算になる

# 基礎代謝を上げて痩せやすい身体に

- ▶ ・基礎代謝とは：人が生きるために最低限必要なエネルギーで特に内臓の働きが多く割合を占める
- ▶ ・内臓の働きを良くする為に、
  - ▶ 1:タンパク質を摂る
  - ▶ 2:食物繊維を摂る
  - ▶ 3:発酵食品を摂る
- ▶ 上記食品をしっかり摂ることと、朝、光を浴びて食事を摂ることで体内時計を合わせる事も大切

# まず行いたいキホンの生活習慣

- ▶ ・1日三食を基本とする
- ▶ ・昼食の量を一番多くする
- ▶ ・自炊食を基本とする
- ▶ ・満腹になるまで食べない(腹八分目)
- ▶ ・十分な睡眠をとる(理想は7時間)
- ▶ ・同じ時間に寝て同じ時間に起きる
- ▶ ・朝起きたら水か白湯を飲む
- ▶ ・シャワーですまらず湯船に入る
- ▶ ・週に2回以上は運動する
- ▶ ・NG食材は極力控える(次スライドに記載)



# ダイエットにおけるNG食材

- ▶ 1:小麦食品(パン、うどん、中華麺など)
  - ▶ 2:ジャンクフード(コンビニ、ファストフードなど)
  - ▶ 3:加工食品(ハム、ソーセージなど)
  - ▶ 4:アルコール
  - ▶ 5:お菓子類
- ▶ 食べる楽しみの一つとして摂るのは良いが量と頻度には気をつける。

# 必ず摂りたい5大栄養素

- ▶ □炭水化物
  - ▶ ・糖質→白米、玄米
  - ▶ ・食物繊維→野菜類、海藻類
- ▶ □タンパク質→肉、魚、卵
- ▶ □脂質→青魚、アボカド、ナッツ、えごま油
- ▶ □ビタミン→緑黄色野菜、豚肉、キノコ類、果物
- ▶ □ミネラル→海藻類、乳製品、野菜類
- ▶ これらがバランスよく摂取出来ている事が前提でカロリー制限などを行う

# 積極的に摂りたい食材①

## ①腸内環境を整える為に摂りたい食材

### 1:タンパク質

- ・肉、魚、卵、大豆

### 2:発酵食品

- ・納豆、キムチ、味噌、ヨーグルト、漬物、チーズ

### 3:食物繊維

- ・緑黄色野菜、キノコ類、海藻類、根菜類

# 積極的に摂りたい食材②

- ▶ マゴワヤサシイ食材
- ▶ マ:豆
- ▶ ゴ:ゴマ
- ▶ ワ:わかめ(海藻類)
- ▶ ヤ:野菜
- ▶ サ:魚
- ▶ シ:しいたけ(きのこ類)
- ▶ イ:イモ類

# タンパク質について

- ▶ 厚生労働省の発表では、
- ▶ 成人男性の必要量60g
- ▶ 成人女性の必要量50g
- ▶ 筋肉を効果的につけるためには、
- ▶ 体重×1,5g程度を推奨
- ▶ 60kgの人であれば90g
- ▶ 肉、魚100gで約20g。卵1個、納豆1パックで約8g
- ▶ 食材で足りない分はプロテインで補う

# ダイエットとお酒

- ・焼酎、ウィスキーなど糖質0ならいい？
- ・NO！アルコールは1g当たり7kcal
- ・次に肝臓による代謝の問題
- ・アルコールは身体にとって毒
- ・アルコールが入ると肝臓はアルコールから分解
- ・その間、食事から摂ったものは代謝されない
- ・結果、余った栄養は体脂肪として蓄積

# 筋トレは痩せる？

- ・筋トレをしても脂肪は落ちない
- ・筋トレの時のエネルギーは糖質
- ・体脂肪は使われない
- ・脂肪を落とす為には食事管理が必要
- ・その上で、有酸素運動などで活動量を増やすと効果的

# なぜ、筋トレが必要？

- ・筋肉量の維持・代謝低下の防止
- ・リバウンド防止
- ・キレイな身体のライン
- ・筋トレは“痩せる為”ではなく、
- ・“痩せた後”の為に言う



# 筋肉が脂肪に変わる？

- ・たまに「若い頃の筋肉が脂肪に変わった」という話を聞きますが、
- ・筋肉と脂肪は全くの別物で、
- ・筋肉が脂肪に変わる。また、その反対も無い
- ・筋肉が落ちて脂肪がついたからそう感じる
- ・筋肉を強くするのが“筋トレ”
- ・その上についた“脂肪”を落とすのは“食事管理”

# 毎日行いたいこと

- ▶ 毎日、どれか一つは取り組もう！
- ▶ 1:有酸素運動（※軽い散歩でもOK！）
- ▶ 2:ストレッチ（※どこか一部位でもOK！）
- ▶ 3:マッサージ（※風呂に入ってる時でOK！）