

DIET BOOK

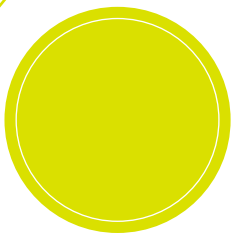
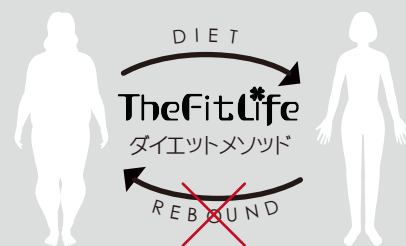
TheFitLife

ダイエットブック



TheFitLife のダイエットメソッド

極端な食事制限によるダイエットは、脂肪と同時に筋肉も落とすためリバウンドしやすいです。TheFitLife が推奨するダイエットメソッドは、「適度な食事管理」と「トレーニング」をセットで行うことで、痩せるだけでなくリバウンドもしにくい方法です。



食事管理

- ✓ カロリー制限
- ✓ 高タンパクを意識
- ✓ 糖質を控える

痩せるためには「摂取カロリー < 消費カロリー」にする必要がありますが、極端な食事制限はカラダにとって負担なのでおすすめしません。また、筋肉まで減らしてしまわないよう、高タンパクな食事を心がけましょう！

詳しい解説はページ3へ



トレーニング

- ✓ 筋トレと有酸素運動をセットで行う
- ✓ 複数種目を組み合わせる
- ✓ 全身をバランスよく鍛える

トレーニングは「消費カロリーが高い有酸素運動」と「基礎代謝をあげる筋トレ」をセットで行うことが大切です。筋トレを行い筋肉をつけることで、リバウンドしにくい体になります。また、ボディラインがはっきりした体型をつくることができます。

詳しい解説はページ14へ



「正しい食事管理」と「適切なトレーニング」で

理想的な体型をつくりあげよう！

DIET

Section 1

食事ガイド

BOOK

ダイエットを成功させる 食生活の7ルール

ダイエット中の食事管理で気を付けるポイントを紹介。自分の食生活を見直し、痩せやすい習慣を身に付けましょう。

Rule 1 摂取カロリーをコントロールする

ダイエット中の食生活の基本は「摂取カロリー＜消費カロリー」の状態にコントロールすること。痩せるための摂取カロリーは、消費カロリーより約500キロカロリーほど少ない量が目安です。1日の摂取カロリーを決めておき、それ以上の食事をしないようにしましょう。

詳しい解説はページ5へ

Rule 2 高タンパク低糖質を心がける

✓糖質は控える

糖質は体を動かすエネルギーとして優先して消費されます。糖質を多くとってしまうと、体脂肪が使われないため痩せにくくなってしまいます。糖質が多い主食やイモ、根菜、菓子類は控えましょう。

✓タンパク質は積極的に摂取する

筋肉の材料となるタンパク質は積極的に摂取しましょう。肉・魚・卵・豆類など、タンパク質が豊富な食材を使ったおかずをしっかりと食べましょう。

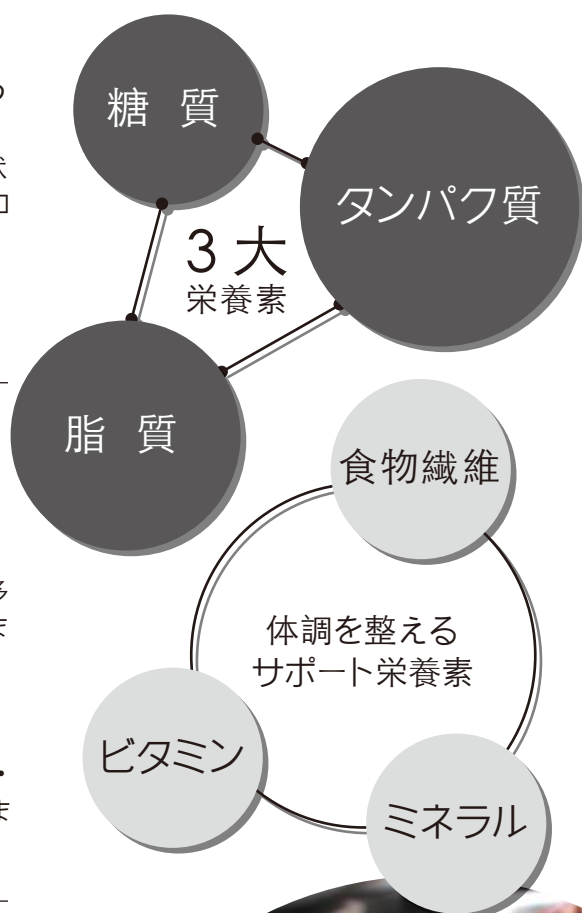
Rule 3 その他の栄養素も欠かさない！

✓ビタミン・ミネラル

糖質や脂質の代謝を助けたり、筋肉の合成をサポートする働き者の成分です。肉や魚をはじめ、海藻やキノコ類などを献立に取り入れましょう。

✓食物繊維

糖質を控えるために炭水化物を抜くと、食物繊維が不足して便秘になりやすくなります。ダイエット中は意識的に摂取したい成分です。野菜やキノコ類に豊富に含まれます。またサプリメントで補給するのも良いでしょう。





Rule 4 食事の時間に気を付ける

✓ 食事の量は「昼＞朝＞夜」
食事は朝と昼に多くとり、夕食を少なくしましょう。夜は活動量が少なくエネルギーとして消費されないため、夕食を多く食べると脂肪が付きやすくなります。



✓ 寝る3時間前までに食事をする
寝る直前の食事は太る原因になるので控えましょう。とくに22時以降の食事はNGです。どうしても空腹が耐えられない時はカロリーオフのゼリーや低カロリーなスープ、プロテインなどで空腹を抑えるのがおすすめです。

Rule 6 間食は控えめにする

ダイエット中はできるだけ間食を控えるべきです。しかし、空腹状態が続くと脂肪を溜めやすくなってしまうため、強い空腹を感じた時は間食をとるようにしましょう。間食を取る時は200キロカロリー以内に抑え、できるだけ糖質が少なく、タンパク質が豊富な食品が望ましいです。無糖ヨーグルト・素焼きのナッツ・プロテインなどがおすすめです。

Rule 5 食べ方に気を付ける

✓ よく噛んで食べる
ゆつくりとよく噛んで食べると、満腹中枢が刺激され食べ過ぎを予防することができます。また、食欲抑制ホルモンが分泌されるため満腹感が長持ちします。一口あたり10～20回噛むように意識しましょう。

✓ 食べる順番は野菜から
野菜に含まれる食物繊維には血糖値の上昇を抑える効果があります。血糖値の上昇は中性脂肪の増加につながるため、野菜をはじめ、きのこ類や海藻など食物繊維が豊富なおかずから食べるようにしましょう。

Rule 7 こまめに水分をとる

水分は消化吸収や血液の流れに使われています。水分不足になると、体の中で老廃物の流れが悪くなったり、栄養が運ばれにくくなったりして、ダイエットに良くありません。また、便通の悪化にもつながります。ダイエット中は食事からの水分補給量が減りがちなため、意識的に水を飲んで水分補給をしましょう。男性は1日3リットル、女性は1日2リットルを目安に補給しましょう。

「7つのルール」を守って
痩せるための食生活を習慣化しよう!

摂取カロリーの目安を設定しよう

ダイエットを成功させる大原則は「摂取カロリー＜消費カロリー」の状態にすること。まずは自分の消費カロリーを把握し、摂取カロリーの上限を設定しましょう。体重を落とす場合の摂取カロリーの上限は、消費カロリーより約500キロカロリー少ない量で設定しましょう。

消費カロリー		体 重		基礎代謝基準値		身体活動レベル
	=		×		×	
kcal		kg		kcal/kg/日		レベル

	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)		身体活動レベル		
	男性	女性	レベルⅠ(低い)	レベルⅡ(普通)	レベルⅢ(高い)
12～14歳	31.0	29.6	1.50	1.70	1.90
15～17歳	27.0	25.3	1.55	1.75	1.95
18～29歳	24.0	22.1	1.50	1.75	2.00
30～49歳	22.3	21.7	1.50	1.75	2.00
50～69歳	21.5	20.7	1.50	1.75	2.00
70歳以上	21.5	20.7	1.45	1.70	1.95

×

計 算 例



Case 1

- 32 歳女性
- 体重60kg
- 普段運動をしない

1日の推定
消費カロリー体 重
60 kg基礎代謝
基準値
21.7身体活動
レベル
1.5

× × = 1,953 kcal

消費カロリーを超えないように食事の量をコントロールしましょう。

食事管理を完璧にやると・・・

- ✓ カロリー計算
- ✓ PFCバランス
- ✓ ビタミン・ミネラルが豊富な食材



全てを意識して、
最適な食材選び、
献立作りが必要。



でも、管理栄養士に頼らずに完璧な
食事管理をするのは限界が・・・



TheFitLife

が提案するのは、

個人レベルで手軽に変えられる
食事管理メソッドです。

まずは普段の食事の置き換えから始めよう

カロリーや栄養バランスを計算した完璧な食事管理は、難しい知識が必要です。まずは簡単にできる食事改善から始めましょう。本気で取り組みたい方はジムなどに所属している管理栄養士に頼りましょう。

主食



白米



玄米

玄米は白米と比べて糖質が控えめ。食物繊維も豊富で、血糖値の急上昇を抑え糖の吸収が緩やかになります。またビタミンB1が豊富で糖質を効率良くエネルギーに変えてくれます。



お茶碗 1杯分
約150g



お茶碗 半分
約75g

普段食べている主食の量を減らすだけでも効果的です。お茶碗半分にできれば1食あたり126キロカロリー、1日で378キロカロリーの減量になります。普段大盛りを食べている方は、より効果が出ます。

おかず



揚げ料理



蒸し料理
焼き料理

揚げ物の衣には糖質が多く含まれています。また油を多く含むため、カロリーも高いです。蒸し料理や焼き魚・ソテーなどのおかずに取り替えましょう。



ケチャップ
ソースなど



シンプルな味付け

高カロリーなケチャップやソースなどが使われた料理は避けましょう。材料に砂糖や果物類が使われており、糖質を多く含みます。塩や醤油などシンプルな調味料がベター。また、発酵食品の味噌もおすすめです。

肉・魚



ソーセージ・ハム



牛肉・鶏肉



かまぼこ・練り物

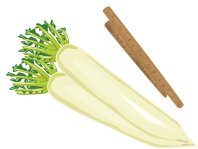


魚の切り身

ハムやソーセージ、ベーコンなどの加工食品は脂質が多く使われています。必要以上のカロリー摂取につながるため、できるだけ加工されていない肉を調理するようにしましょう。

かまぼこや練り物はデンプンを使っています。デンプンは糖質が多いため、魚介類も切り身を調理して食べましょう。魚の缶詰は低糖質な商品も多くておすすめです。

野菜



根 菜



葉 野 菜

ダイエット中は根菜よりも葉野菜を多く食べましょう。根菜も栄養豊富ですが、やや糖質が多く含まれます。

油



サラダ油



MCTオイル

普段食べている主食の量を減らすだけでも効果的です。お茶碗半分にかえれば1食あたり126キロカロリー、1日で378キロカロリーの減量になります。普段大盛りを食べている方は、より効果が出ます。

飲み物



野菜ジュース

水・ほうじ茶
炭酸水

甘いジュースを避けることはもちろん、野菜ジュースにも注意。糖分を多く含んでいます。糖分がない飲み物を選びましょう。

ビール・サワー
日本酒ハイボール
焼酎

ビールや日本酒は糖質が多いのでNG。甘い味つけのサワーも飲んではいけません。どうしても飲む場合は、糖質の低いハイボールや焼酎を選びましょう。

朝食の献立例

朝食は必ずとりましょう。空腹感が強い状態で昼食を食べると、脂肪が蓄積されやすくなります。卵を使ったおかずや、缶詰、納豆などを活用し、タンパク質を積極的に補給しましょう。

Point 1

タンパク質を
多く含む食事

Point 2

睡眠中に失った
水分を補給

Point 3

味噌汁で
栄養補給 &
代謝 UP

主 菜



目玉焼き



納 豆



たまご焼き



サバの缶詰

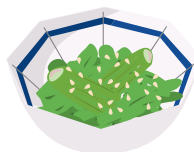


鮭の塩焼き

副 菜 ☑



サラダ(葉野菜)



ほうれん草 ごまあえ



キノコのソテー

副 菜 ☑



みそ汁(わかめ・とうふ)



卵スープ



ヨーグルト

昼食の献立例

昼食は1日の中で最も多く食べるのがおすすめ。サラダやおにぎりだけで済ませずに、メインにボリュームのある献立を選びましょう。

Point 1

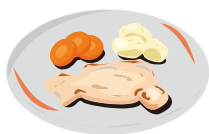
揚げ物を避ける

Point 2

おかずを
たくさん食べる

Point 3

食事量を増やす

主
菜

チキンソテー



焼き魚



ステーキ



和風ハンバーグ



豚の生姜焼き

副
菜
☑

サラダ(葉野菜)



野菜いため



千切りキャベツ

副
菜
☑

みそ汁(わかめ・とうふ)



卵スープ



豆スープ

夕食の献立例

夕食はヘルシーな献立にしましょう。淡白な白身魚や鶏肉をメインに使い、できるだけ味付けはシンプルにするのがおすすめです。発酵食品を食べて腸内を整え、消化吸収を良くすることも大切です。

Point 1

寝る3時間前
までに食べる

Point 2

発酵食品で
腸内改善

Point 3

野菜や海藻で
食物繊維を摂取

主 菜



鍋料理



刺身



白身魚の
ホイル蒸し



焼き鳥



鶏ささ身ともやしの
レンジ蒸し

副 菜 ☑



サラダ(葉野菜)



ほうれん草 おひたし



キムチ

副 菜 ☑



みそ汁(わかめ・とうふ)



めかぶ



味噌こんにゃく

コンビニ食の献立例

最近はコンビニでもヘルシーな食べ物が販売されています。自炊ができなくてもコンビニ食で栄養バランスを整えるためのポイントを紹介します。

24

Point 1

お弁当や丼もの、
麺類は炭水化物の
量が多く糖質を摂
りすぎてしまうので
避けましょう。

Point 2

脂質を多く含む揚
げ物も控えるよう
にしましょう。

主 菜



ほっけの塩焼き



さばの照り焼き
(缶詰)



サラダチキン



煮 卵



たまご焼き

副 菜



豆腐サラダ
(野菜ミックス + 絹豆腐)



納豆サラダ
(カット玉ねぎ + 納豆)



豆サラダ
(カット野菜 + サラダ豆)

副 菜



豚 汁



きんぴらごぼう



ひじき煮

DIET

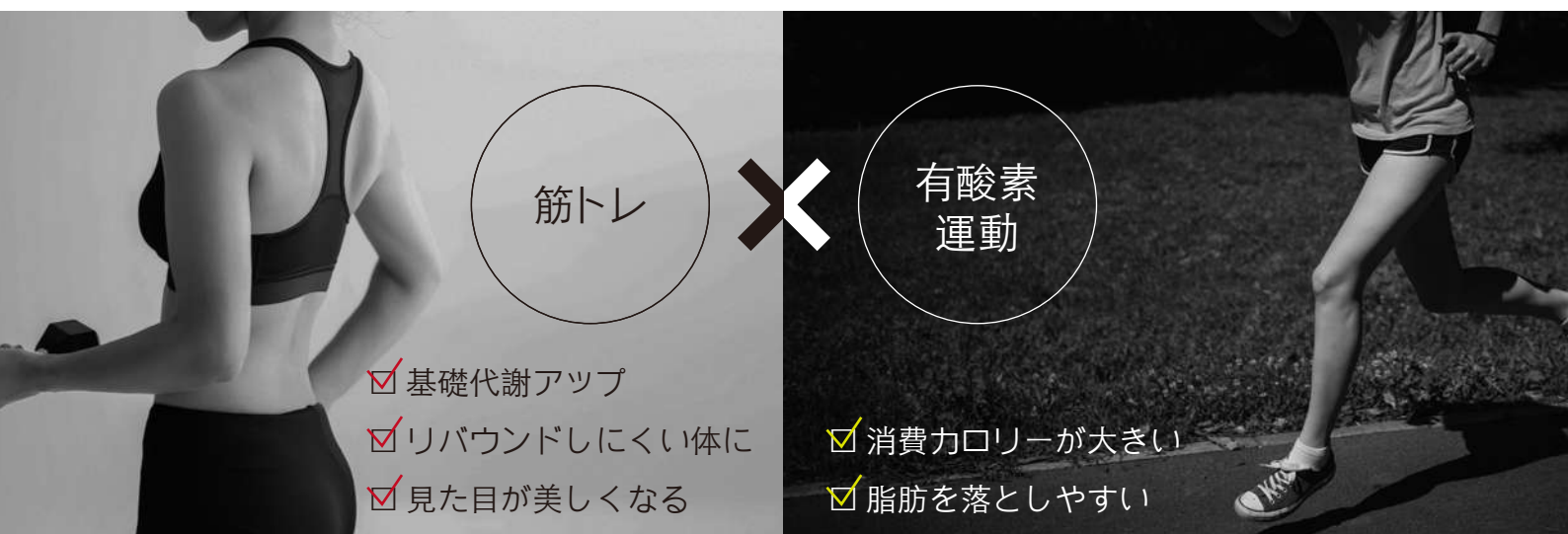
Section 2

トレーニングガイド

BOOK

トレーニングの基本

TheFitLife が勧めるダイエット方法は「筋トレ」と「有酸素運動」をセットで行う方法です。筋肉が増えると基礎代謝が高まり、太りにくい体になることができます。リバウンド防止のためにも、有酸素運動と筋トレをセットで行いましょう。



有酸素運動だけだと・・・

脂肪と同時に
筋肉も消費する

基礎代謝が落ちる

リバウンド
しやすい体になる

筋トレだけだと・・・

消費カロリーが少ない

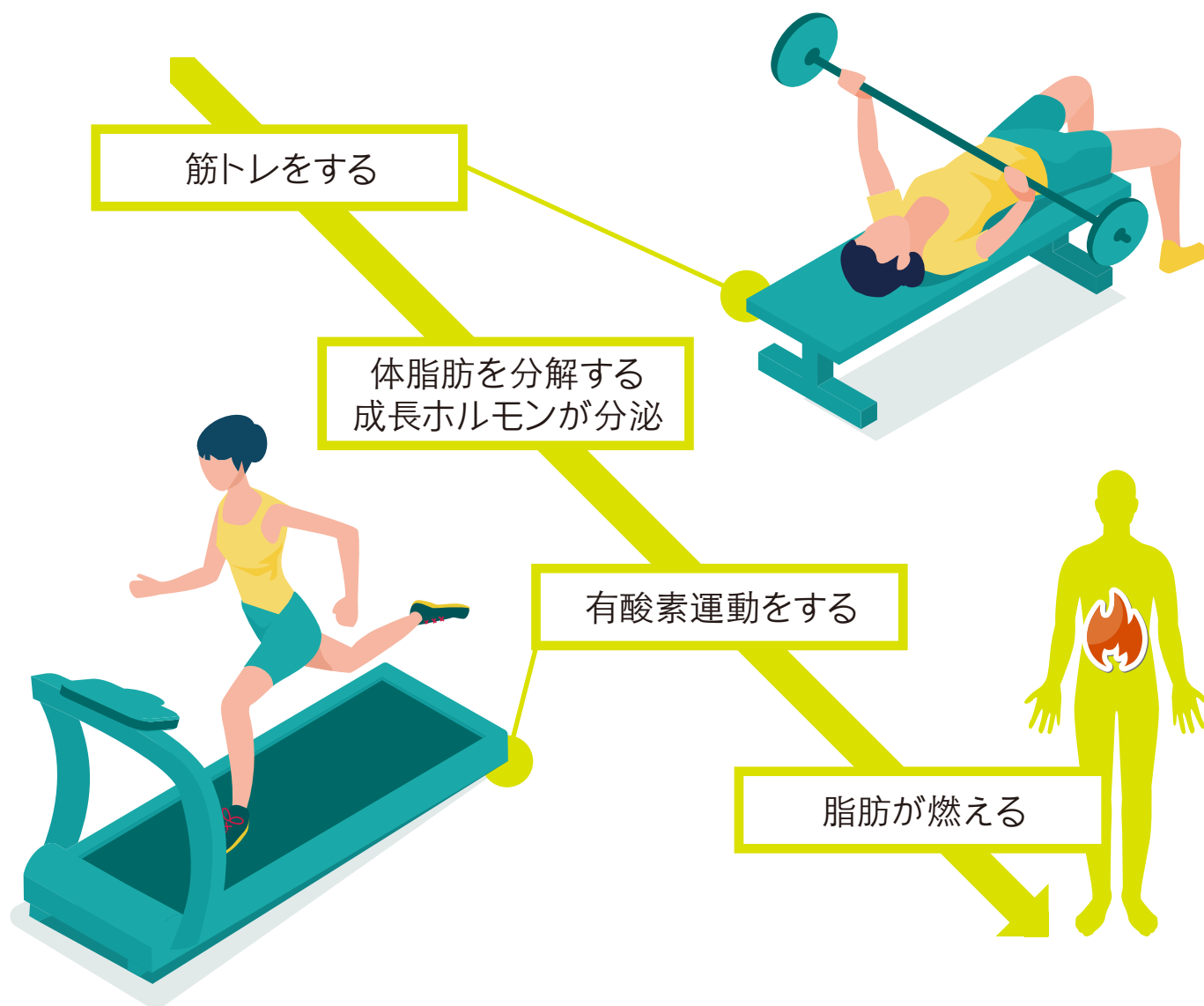
脂肪の消費が小さい

効率よく痩せる
ことができない

「筋トレ」と「有酸素運動」をバランスよく行い
ダイエットを成功させよう!

筋トレ ➡ 有酸素運動の順番で行おう

筋トレをやってから有酸素運動を行うことで、脂肪燃焼効果が高まります。筋トレを行うと成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは体脂肪を分解する効果があり、成長ホルモンが分泌されているタイミングで有酸素運動を行うことで効率よく脂肪を落とすことができるのです。



>>> ワンポイントアドバイス <<<

☑ 筋トレに最適な時間帯はある？

時間帯による細かい違いはありますが、細かい違いを気にする必要はありません。何よりも『継続することが大切』なので、ご自身の生活リズムに合わせて続けられる時間帯に行うことがベストです。ただし、寝る直前は睡眠の妨げになるので避けましょう。遅くとも就寝2時間前までには運動を終えているのがおすすめです。

筋トレ効果を高める4 ポイント

筋トレのポイントを意識することで、同じ量のトレーニングでも得られる効果が大きく変わります。

Training

1

大きい筋肉から鍛える

筋トレの基本は大きな筋肉から鍛えること。大きい筋肉を鍛えることで効率よく基礎代謝をあげて痩せやすいカラダになれます。例えば、お腹を凹ませたいからと腹筋ばかりやるのではなく、スクワットやヒップリフトなど下半身を鍛える種目も行いましょう。また、大きい筋肉ほど筋トレの効果を実感しやすく、筋トレを続けるモチベーションになります。



Training

2

正しいフォームで行う

筋トレは「回数をこなすこと」に意識が向きがちですが、量よりも質が大切です。間違ったフォームで10回行うより、正しいフォームで1回行う方が効果があります。特に最初のうちは正しいフォームを身に着けることを意識しましょう。

Training

3

呼吸を意識する

筋トレは力を入れるときに息を吐き、力を抜くときに息を吸うようにします。トレーニングになれていない方は呼吸を止めてしまいがちですが、鼻から吸って口で吐くようにしましょう。

Training

4

複数の種目を組み合わせる

1種類のトレーニング種目だけを続けていると効果が薄くなってきます。これはトレーニングに体が慣れてしまい、刺激を感じにくくなってしまうからです。複数種目を行うことで効率よく鍛えましょう。また、トレーニング種目を増やすことはメンタルにも影響し、飽きずに運動ができるようになるメリットもあります。

メニュー例
※2回繰り返す

スクワット
30 秒

休憩
15 秒

フランチ
30 秒

休憩
15 秒

メイン
ツイスト
30 秒

休憩
15 秒

プランク
30 秒

有酸素運動効果を高める3ポイント

有酸素運動でダイエットを成功させるために、3つのポイントを意識しましょう。

Training

1

1回20分以上継続して行おう

ダイエット目的で有酸素運動を行う場合、20分以上継続して行うと脂肪燃焼効果が高まります。ランニングやジョギングなどをする場合は20分以上を目安として取り組みましょう。ただし、5分だけ・10分だけの短い時間の有酸素運動は効果がないわけではありません。時間が取れない場合は短い時間行いましょう。



Training

2

心拍数を高めよう

心拍数が安静時とほとんど変わらない有酸素運動は、脂肪燃焼効果があまりありません。息が上がる程度の有酸素運動をしましょう。脂肪燃焼効果が高い心拍数の状態は「最大心拍数の60～80%」です。最大心拍数は220から年齢を引き算すれば求められるので、適切な心拍数を把握しておきましょう。



35歳 男性

計算例

最大心拍数

効果が高いパーセンテージ

燃焼効果が高い心拍数

(220 - 35) × 60～80% = 111～148

Training

3

自分にあった適切な頻度で行おう

ダイエットで最も大切なのは『継続すること』です。頑張りすぎると継続できなくなってしまうので、自分のペースで取り組みましょう。トレーニングを行うのは週3日だけにするなど、自分の続けやすい頻度を決めておきましょう。なお、ジムで行う筋トレと異なり、有酸素運動は毎日行っても問題ありません。

DIET

Section 3

よくある質問

BOOK

ダイエットに関してよくある質問

Q 1

食事は抜かない方がよいでしょうか？

A.

空腹時は体がエネルギーをため込もうとするため、3食しっかり食べましょう。とくに朝食は絶対に摂ってください。空腹状態が続くと体は脂肪をため込もうとします。また、昼食の食べ過ぎにもつながり、ダイエットの効果が出にくくなってしまいます。

Q 2

空腹を紛らわせるコツはありますか？

A.

どうしても食事の間が空いてしまい、空腹に耐えられない時は、間食にプロテインや素焼きナッツなどを食べるのがおすすめです。糖分や脂質が多い菓子類は避けましょう。

Q 3

お酒は飲んでも大丈夫でしょうか？

A.

アルコールは筋肉の分解につながるため、ダイエット中は避ける方が良いでしょう。またお酒には糖質が含まれるため、体脂肪の増加にもつながります。どうしても飲みたい場合は、ウイスキーや焼酎など糖質が低いお酒を選択しましょう。逆にビールや発泡酒、日本酒などは糖質が高いため絶対に飲まないように決めましょう。

Q 4

食事制限で便秘になった場合どうしたらよいでしょうか？

A.

糖質制限のために炭水化物を減らすと、食物繊維が不足して便秘になりやすくなります。便秘になった際は、食物繊維を豊富に含む野菜を積極的に食べましょう。また、ヨーグルトなどの発酵食品もおすすめです。

Q 5

ダイエットのために水分補給が大事だと聞きましたが、なぜ大事なのでしょう？

A.

水分は「消化吸収」「代謝」「血液の循環」などに関わっているため、水分が不足した状態にしないことが重要です。トレーニングで汗をかくと普段以上に水分が失われます。男性は1日3リットル、女性は1日2リットルの水分をとりましょう。また、水分をとるときは一気に飲まずこまめに飲むようにするのがポイントです。

Q 6

冷たい飲み物は飲まない方がいいですか？

A. 冷たい飲み物を飲むと体が冷えてしまうため、ダイエット中は控えるようにしましょう。体が冷えると血管や筋肉が固くなり、血行や消化吸収に影響します。ダイエットを成功させるため、冷たい飲み物は控えるのがベターです。

Q 7

プロテインは必ず飲む必要がありますか？

A. プロテインはタンパク質だけを補うことができ、余計な栄養を摂ることがないためダイエットのためにぜひ使ってほしいサプリメントです。ただし、食事ですっかりタンパク質がとれているのであれば不要です。

Q 8

トレーニングは1日にどれくらいの時間行えばよいですか？
また、毎日行うべきですか？

A. 最適な時間や頻度は人によって異なります。トレーニングは継続することが重要なので、1日5分だけでも継続すれば効果は出てきます。また、「毎日行う方が忘れないから習慣にしやすい」「毎日は嫌だから2日に1回で続けよう」など、自分が続けやすい頻度を設定するのも良いでしょう。また、自分でコントロールする自信が無い場合は、ジムに入会して、第三者から強制される環境にしてしまうのもおすすめです。

Q 9

筋トレを続けるコツを教えてください。

A. 「トレーニングは続かないのが当たり前」と考え方を変えましょう。トレーニングが嫌になってしまう原因はメンタル面が大きく影響しています。「目標が厳しすぎる」「完璧を求めすぎて、できないことに落ち込む」など、ネガティブにならないことがポイントです。トレーニングをサボってしまったら、また明日から頑張れば良いと前を向くことが大切です。

Q10

停滞期を抜け出すコツはありますか？

A. ダイエットには体重が落ちなくなる停滞期が必ず来ます。しかし、食事改善やトレーニングを続ければ体は変わっていきます。落ち込まないように、体重だけを気にしないようにしましょう。「鏡で見た自分の体が前より良くなっている」「1週間運動を続けることができた」という別のことで達成感を感じるのがおすすめ。