

山梨簿記学院

ダイエットクラブ レジユメ ver1.0

山梨簿記学院ダイエットクラブ基本方針

- 1.結果を出す。
- 2.焦らない。無理しない。
- 3.なるべく楽に痩せる。
- 4.参加する者拒まず、去る者追わず。

痩せたい理由

人それぞれなので、理由はなんでも良いと思います。

痩せない理由

1.努力をしていない場合

この機会にはじめればよいだけです。

2.努力が足りない場合

ダイエットをしているが、実行力が足りていない。

↓

自分だけ特別根性がないわけではない。普通の人には常に楽な方、低い方に流れていく。

↓

継続できる人と挫折する人の違いは、僅かな違いでしかない。⇒その一つが環境。

↓

継続できる環境を作る ⇒例 仲間を作る。報告をするなど。

3.努力をしているが、手法が間違っている場合

効果のないダイエット例

- 1.たまに走る。
- 2.腕立・腹筋を毎日。

3. ダイエット飲料を飲んでいる。

↓

これらを実行しても、ほとんど効果はありません。

↓

正しい知識をGETしましょう。とりあえず基本はこのレジユメで十分です。

ダイエットの基本

ダイエットの基本式は以下の通りです。

日々の摂取カロリーと消費カロリー

$$\text{摂取カロリー} - \text{消費カロリー} = \begin{array}{l} + \text{ 太る} \\ - \text{ 痩せる} \end{array}$$

例 1日の摂取カロリー

	摂取カロリー	-	消費カロリー	=		
1.	2,700 k ㇿ	-	2,000 k ㇿ	=	+	700 k ㇿ (太る)
2.	1,300 k ㇿ	-	2,000 k ㇿ	=	-	700 k ㇿ (痩せる)

目標を決めて実行する

1 k g 体重を減らすのに、-7,000 k ㇿ必要です。

例えば、2.の状態を3ヶ月続けると9 k g 痩せます。

計算式 1日-700 k ㇿ×90日 = -63,000 k ㇿ

63,000 k ㇿ÷7,000 k ㇿ = 9 k g 痩せます。

計画を実行できると、本当にほぼ計画通り痩せます。

実行できるかどうかの問題です。

消費カロリー

$$\text{消費カロリー} = \text{基礎代謝量} \times \text{生活活動強度指数}$$

基礎代謝

基礎代謝とは、呼吸、体温調節、内臓の活動など、生命維持のためのエネルギーで、安静にしているでも使用されるエネルギー消費量です。

年齢	基礎代謝量 単位:kcal/日	
	男性	女性
18～29 才	1,550	1,210
30～49 才	1,500	1,170
50～69 才	1,350	1,110
70 才以上	1,220	1,010

生活活動強度指数

生活活動強度指数(概算)

	1.低い	2.やや低い	3.適度	4.高い
職 種	一般事務など	サービス業 幼児のいる家事 労働など	農作業・建築作業	農繁期の農作 業・アスリート
生活活動強度 指 数	×1.3	×1.5	×1.7	×1.9

消費カロリーの計算

$$\text{基礎代謝} \times \text{生活活動強度指数} = \text{消費カロリー}$$
$$(\quad) \times (\quad) = (\quad)$$

計算例 30～49 才(男性)

基礎代謝 1,500 kcal × 生活活動強度指数 1.3(デスクワーク) = 1,950 kcal

摂取カロリー

カロリーは食品によってずいぶん異なります。

品名	摂取 k 架
ごはん茶碗一杯	220
コンビニおにぎり 1 個	180~200
コンビニサンドイッチ 1 パック	210~330
ラーメン屋 ラーメン	600~1,200
松屋カレー	663
ビール アサヒスーパードライ 350ml	147
グレープフルーツ 1 個 可食部 223g	85
パイナップル 100g 6 切れ	51
コンビニ弁当	700~900
きゅうり一本 100g	14



食事制限か運動か

食べ過ぎを自覚する

日本人のほとんどの方は食べすぎです。食事を大幅に見直すのは全員共通だと思います。

肥満大国アメリカと比べも意味がありません。生物としてあるべき摂取量と、現代日本人を比べると、明らかに食べすぎです。

まず、運動より食生活を大幅に見直す必要があります。基本はまず食事制限で、それに補完する形で、運動を取り入れるほうが良いでしょう。

運動による消費カロリー

ランニング	体重(kg) × 距離(km) = カロリー消費量(kcal) 例 61 kg × 10 km = 610 k 架 48 kg × 2 km = 96 k 架	
運動マシン クロストレーナー	60分 約 600~700 k 架 20分 約 180~200 k 架	
腹筋運動	15分 70~90 k 架	

2~3 km走っても、おにぎり一個分の消費カロリーに届きません。

なお、運動なしでも痩せられます。「運動しないと痩せない」というのは間違いです。

まずはプチ断食

まずはおなかをリセットするために3日間断食してみてください。

この間、運動や筋トレをする必要はありません。

仕事に支障がでるとよくないので、金曜から月曜にかけてやると良いでしょう。

例	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
朝	食べる	豆乳プロテイン サプリメント※	豆乳プロテイン サプリメント	豆乳プロテイン サプリメント
昼	軽く食べる	水分のみ	水分のみ	軽く食べる 味わって食べる
晩	水分※+ サプリメント	水分+ サプリメント	水分+ サプリメント	軽く食べる

※朝はプロテインに豆乳を混ぜます。

※サプリメント⇒カルシウム・マルチビタミン・亜鉛

※水分⇒スポーツドリンク・野菜ジュースなど可(カロリーが高いならなるべく少量で。)

土曜の夜から日曜の昼くらいが一番きつくなります。

日曜の夜は、朝起きれば次の日食べられると思うと、乗り切れたりします。

どうしても我慢できない場合、ドレッシングなしのサラダのみ1回だけ可とか決めておくが良いと思います。

プチ断食の効果

食習慣がリセットされて、間食しなくなります。(わずかな誘惑に負けると間食します。)

3日間頑張った自分を、以後裏切りにくくなります。

なお、三日で体重が1~2kgほど減りますが、おなかの便が出て行っただけで、本当に痩せたわけではありません。食事をとるとまた少し増えますが、それは構いません。そのうちまた痩せてきます。

四日目以降

例	4日目以降
朝	豆乳プロテイン サプリメント
昼	普通に食べる。
晩	なるべく抑える。サラダのみなど。ドレッシングはノンオイルなど。 食事を我慢する事が目的ではなく、痩せる事が目的なので、カロリーが低いもはある程度の量を食べても構わない。

ポイント

- 1.4日目以降どれだけ習慣化できるかが大事。
- 2.付き合いでの食事もたまには構わないが、なるべく摂取量を抑える。
- 3.間食は一切しない。(お菓子等は基本一切食べる必要がない。)
- 4.我慢できないときは、カロリーが低いものを食べる。サラダ・グレープフルーツなどが良い。
- 5.停滞しても焦らない。太らなければよい。
- 6.本当に疲れているときは無理しないで栄養をとる。

お奨めメニュー

水菜ラーメン(麺が水菜)。具はささみ・ノンオイルツナ等。スープは市販されています。

こんにゃく麺冷やし中華(麺がこんにゃく・具はきゅうり中心)

ノンオイルツナ入りサラダ(ドレッシングもノンオイル)

カロリー控えめスープ(春雨スープなど)

継続するために

なにを食べたか、記録をつける。

体重を測り、痩せていることを実感する。

ただ、直近の飲食により、簡単に1~2kg変動します。一般的に夜の体重は重いです。朝の排便・排尿後の体重は夜に比べ、-1kgくらい減ります。細かい変動は気にしないことが大事です。

「リバウンド付」はダイエットではない

無理な食事制限や運動をして急激に痩せると、体がおかしくなり、かなり高い確率でリバウンドします。体が飢餓状態になり、よけい栄養をため込んだりします。また、筋肉が落ち基礎代謝が減り、若干痩せにくい体になったりもします。

無計画または無理な計画により、「リバウンド付一時痩せ」しても、結局元に戻ります。焦らず、計画的にじっくり、時には停滞しても、徐々に徐々に痩せたほうが良いです。

リバウンドするような無理な痩せ方は、無意味どころか弊害しかないと心に刻みましょう。

基礎代謝を上げる

内臓機能を高めると基礎代謝が上がります。特に基礎代謝の30%を占める肝臓が健全で活性化していることはとても重要です。

基礎代謝を上げる食事

内臓を活性化すると基礎代謝が上がります。内臓の活性化には、バランスのとれた食事をとる事が大事です。

1.朝食はしっかり取る。

豆乳とプロテイン。この二つは内臓を活性化し、基礎代謝を高める。この朝食を抜くと、昼食が事実上の朝食になり、夕方おなかが空いて結局たくさん食べてしまう。

2.果物や野菜を食べる

夜や、どうしてもおなかが空いた時の空腹時は、果物や野菜を積極的に摂取します。

3.アルコールはなるべく避ける

お酒はほどほどに。

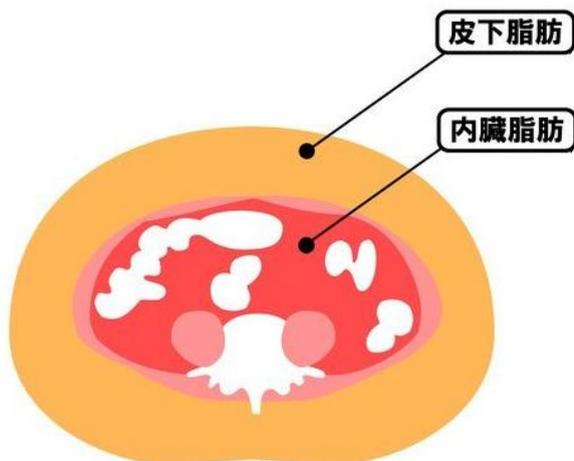
停滞期

ダイエットを始めて、1ヶ月～2ヶ月後、体重が落ちない時期がやってきます。摂取カロリーよりも消費カロリーの方が高ければ、体重は減少していくはずですが、ある程度痩せると、身体が元の健康状態へと戻そうと働き、体重を維持しようとしてしまいます。停滞期は2週間～1ヶ月以上続きます。このとき焦って食事を極端に減らすとリバウンドします。

この間は「体重維持でOK」と考えることが大切です。「停滞期が進んでいるということは順調」ともったり、「維持している状態を続ければ痩せた体重が定着しやすくなる」と思うとよいでしょう。

内臓脂肪と体脂肪

まず内臓脂肪はすぐに落ちます。健康を害するのは内臓脂肪です。まずは食事制限で内臓脂肪を落とします。ここまで来たらだいぶ体重は減っていると思いますが、皮下脂肪を落とさないと、きれいな身体にはなりません。



食事制限だけでも皮下脂肪は徐々に落ちます。しかし、皮下脂肪を効率的に落とすには有酸素運動がよいといわれています。有酸素運動というのは、ウォーキングやランニングといった酸素を吸いながら長時間行う運動です。

筋トレをする場合

筋肉と基礎代謝

筋肉をつけると基礎代謝が上がります。基礎代謝のうち、18%は筋肉による消費です。何もなくてもカロリー消費してくれます。

「筋肉つけすぎたら気持ち悪い。」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、特殊なトレーニングをしない限り、ボディビルダーのようにはなりません。

「運動により消費カロリーを増やす意味での筋トレ」は、ほとんど効果がありません。ただ、「基礎代謝を上げる意味での筋トレ」には意味があります。また、筋肉がつくと姿勢もしっかりしきて、健康になります。精神的な強さも備わります。

筋トレの仕方

筋肉を鍛える為には10~15回程度で限界という負荷をかけます。ゆっくり動かします。

急いで100回とかす筋トレは、消費カロリーを増やすことにはつながるかもしれませんが、筋肉をつける筋トレとしては効果が薄いです。

1回に2~3セット行うのが目安です。1セット10~15回を3セット行います。セット間の休憩は1~3分が望ましいです。なお、初期のトレーニングは無理しないで1セットで良いでしょう。最初の2週間くらいでだいぶ力がついてきたことを実感できますが、実はそこからが本当の筋トレです。負荷はじわりじわりしか上がっていきません。詳細は各種筋トレのwebサイトを参考にしてみてください。

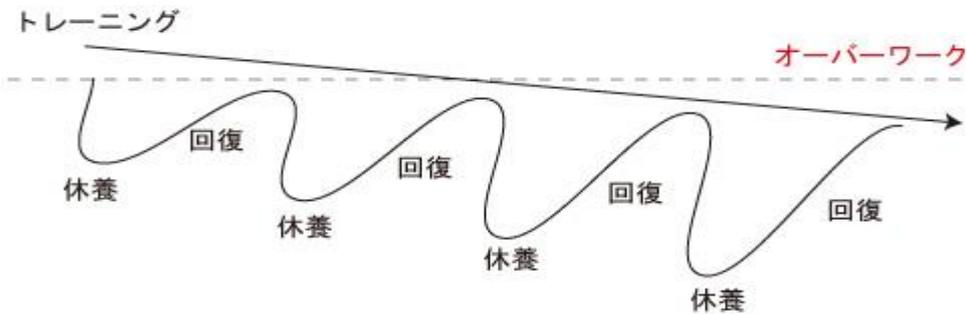
筋肉には休息による回復が必要です。

「腕立て毎日100回、腹筋毎日100回！」⇒あまり効果がありません。

休息を入れない筋トレ

筋肉には休息による回復期間が必要です。

休息による回復期間がない状態で筋トレしても、筋力は上がりません。

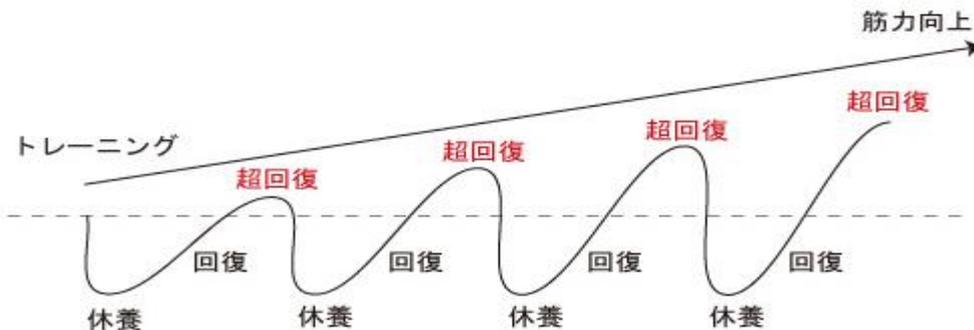


正しい理論に基づく筋トレ

一部分を筋トレしたら、その部位の筋トレは2日休むくらいがちょうど良いです。

3日一回筋トレという事になります。

筋トレで一瞬筋力が落ちます。しかし、休息による回復期間があると、筋肉が筋トレ前よりわずかに増します。その繰り返しでわずかずつ筋肉が増していきます。



<http://www.weed-y.com/torekiso03.html>(トレーニング情報局より)

腹筋を割りたい場合

腹筋は元々だれもが割れています。ただ、その上に脂肪がのってしまっていて、見えないだけです。脂肪をとれば割れた腹筋が現れます。お腹の脂肪を除去しなければ、いくら腹筋トレーニングをしても腹筋は割れません。脂肪の下で見えない部分としての腹筋が増えるだけです。

美貌記録

今週の削減目標 △ g		朝	昼	晩
日 k g	月曜			
日 k g	火曜			
日 k g	水曜			
日 k g	木曜			
日 k g	金曜			
日 k g	土曜			
日 k g	日曜			

朝排尿後など、同じ時間帯で測る方が良いです。

一日単位で1 k g ~ 1.5 k g 位変動しますので、細かい数字は気にしない方が良いです。