

脂肪だけを落とす ダイエットの原理原則

ダイエットが上手くいかない人が知らない
2つの原則と11の^秘テクニック

©2018 bechbody_kose

目次

- はじめに…
- 【知識編】もうダイエットに迷わない！脂質制限のたった2つの原則…
- 【応用編】あなたの減量をスムーズに進める11のマル秘テク…
- 【おススメ食材特集】
- 【トレーニングについて】
- よくある質問集

人生初ダイエット



3カ月

はじめに

最も効率よく脂肪を落とす方法は、「適切な食事管理」と「筋トレ（+αとして有酸素運動）」だと思っていて、実際に僕もそのように取り組んでいます。

その中でも最も大切なのは食事管理で、食事管理ができていなければいくらハードなトレーニングをしても脂肪が落ちないということも大いにあります。

今回ここでお伝えする内容は、ボディメイク大会に出場する多くの選手が取り入れている、そして僕自身も人生初ダイエット時から取り入れた、なるべく脂肪だけを取り除くことを目的とした食事法（脂質制限ダイエット）です。

“脂肪だけ”を落とす食事法は「**適切な脂質制限**」か「**ケトジェニック（完全糖質制限）**」の二つだけだと思っていて、その中でもボディメイク大会に出る方々は「脂質制限」で脂肪を落としていく方法を取っていますが、中には、ケトジェニック（完全糖質制限）で脂肪を落とされる方もいらっしゃいます。

今回はケトジェニックに関しては記述はしませんが、ケトジェニックは中途半端に行くと失敗しやすいので注意が必要です。
脂質制限にしるケトジェニックにしる大事なのは、**食事のPFCバランス（マクロ栄養素）**です。

PFCバランスを学ぶと、人間の体がどのように痩せて、どのように大きくなるのかという本質的な知識が手に入り、毎年出てくる巷の小手先のダイエットテクニック情報に振り回されることがなくなります。

さらに、本質を学べばあなたの体質や生活環境、嗜好に合わせた、あなただけのダイエットテクニックを編み出すことができるようになります。

メリハリのあるカッコいい、セクシーな体を目指している方は、今後のボディメイクの一つの食事法として、ぜひこのE-BOOKを活用して頂けると幸いです。



【知識編】
もうダイエットに迷わない！
脂質制限のたった2つの原則

【原則1】 脂質制限は基本カロリー管理

さて、ここからが本題ですが、脂質制限は基本的にはカロリー管理となり、以下のように1日に消費するカロリーよりも、1日に口に入れる食べ物や飲み物のカロリー摂取量を抑える生活を送る必要があります。

1日の総消費カロリー ➔ 1日の摂取カロリー

※総消費カロリーとは...

生きているだけで消費する「基礎代謝」
体を動かすことで消費する「活動代謝」
食事を食べた後に消費する「食事誘発性熱産生」の
三つを合わせたエネルギー消費量です。

ただし！基礎代謝以上は必ず摂取する

なぜなら、あなたが生きるために必要なエネルギー量だから。
もし、生きるためのエネルギーが少なかったらどうでしょう？

体は生きようとするため、体を省エネモードに切り替えてしまい、代謝が悪くなり結果として体脂肪（エネルギー）を留めておこうとすると言われていています。

この現象を**ホメオスタシス（恒常性）**と言います。

食べないダイエットや一気に摂取カロリーを減らすダイエットは、失敗する可能性が高い
うえ、健康面においてもおすすりめしません。

※僕自身初ダイエット時の最後に、摂取カロリーを基礎代謝と同じカロリーに設定し、筋トレ+HIITトレーニングというハードなトレーニング内容でダイエットをしたら、めまいや倦怠感があり、一度倒れたこともありました。

脂肪の減りが悪く、脂肪と一緒に筋肉も落ちてしまうのと、日常生活に支障をきたしたことから、ここは失敗した点だと思い、次回からは摂取カロリーを減らし過ぎないことに気を付けています。やはりそちらの方が肉体的にも精神的にもスムーズにダイエットが進みます。

つまり、あなたがダイエット中に摂取するカロリーはこうなる！



あなたが摂取する目安カロリーの求め方

「徐脂肪体重×40kcal」

徐脂肪体重とはその名の通り、体から脂肪を除いた体重のことで、「徐脂肪体重×40kcal」で出したカロリーはあなたの体重が増えもせず、減りもしない目安カロリーと言われております。**(生活環境によって上下はします)**

徐脂肪体重の求め方は、 $\text{体重} - \text{体重} \times (\text{体脂肪率} \div 100)$ となります。

(こちらのサイトで簡単に求められます⇒<http://keisan.casio.jp>)

個人的にはここからスタートし、徐々に脂肪を落とすことをおすすめします。

※もしくは、総消費カロリーと基礎代謝を計算し、その間のカロリーを摂取するというのもいいですが、いきなりカロリーを減らし過ぎると、やはり体はホメオスタシスが働いてしまうとされているので注意が必要です。

総消費カロリーと基礎代謝はこちらのサイトで計算できます。⇒http://www.yasereru.com/support/2_01.html

【原則2】 極力脂肪だけを落とすPFCバランスの食事を摂る

あなたがダイエット中に摂取する目安カロリーが導きだせたら、次に大切なのが、その目安カロリーをどの栄養素から摂るのか？です。

目安カロリーを油ものばかりで摂っていたら、それでも痩せられるかもしれませんが、目標体重になっても体脂肪が多く筋肉の少ないだるだるの体になってしまうかもしれません。

そこで、ようやく「PFCバランス」が登場します。

PFCとは人間の体の三大栄養素

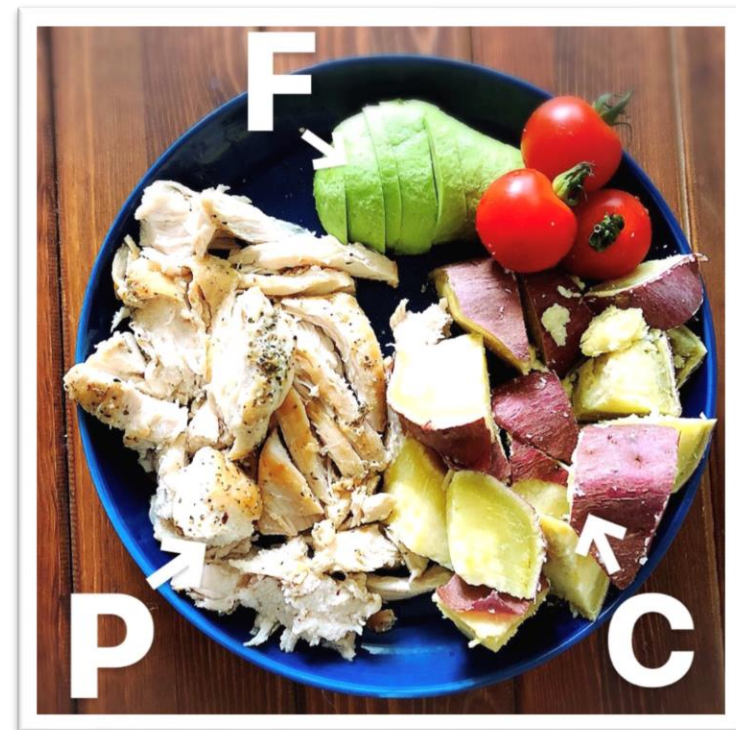
P=Protein (タンパク質)

F=Fat (脂質)

C= Carbohydrate (※炭水化物)

の頭文字を取った栄養バランスです。(マクロ栄養素とも言います)

※炭水化物とは「糖質+食物繊維」を合わせた栄養素です



極力脂肪だけを落とすPFCバランス

体重から計算すると人と、徐脂肪体重から計算する人がいますが、個人的には徐脂肪体重から計算した方がいいのでは？と現在は思っていますが、僕が初めてダイエットした時は、体重で計算したので、どちらでも痩せることはできます。

ここでは体重でPFCバランスを導き出していきます。

これが極力脂肪だけを落とす
脂質制限の“目安”PFCバランス

P (タンパク質) = 体重×2g~3g

F (脂質) = 体重×0.6g~1g

C (炭水化物) = 設定した目安摂取カロリーから、PとCを引いたカロリー

※ちなみにケトジェニック（糖質制限）の導入期は、P = 体重×2g~3g、F = 体重×3g以上、C = 10g以下

PFCバランスの一例

例えば、体重70kgで体重徐脂肪体重が50kgの人の場合はこうなります。

- 目安摂取カロリー・・・ $50 \times 40\text{kcal} = 2000\text{kcal}$
- タンパク質(P)・・・ $70 \times 2\text{g}$ (ここでは2gにしました) = 140g (560kcal)
- 脂質(F)・・・ $70 \times 1\text{g}$ (ここでは1gにしました) = 70g (630kcal)
- 炭水化物(C)・・・ $2000\text{kcal} - (560 + 630) = 810\text{kcal}$ (約202g)

タンパク質は1gあたり4kcal
脂質は1gあたり9kcal
炭水化物(糖質)は1gあたり4kcal



脂質制限の知識まとめ！


【原則1】 脂質制限は基本カロリー管理

- ・ 1日の総消費カロリー > 1日の摂取カロリー となる生活を送ること
- ・ 基礎代謝以上は必ず食べること
- ・ 目安の摂取カロリーは徐脂肪体重×40kcalからスタートするのがおすすめ

【原則2】 脂肪落とすPFCバランスの食事を摂る

- ・ PFCバランスとは人間の体の三大栄養、タンパク質、脂質、炭水化物のこと
- ・ 極力脂肪だけを落とすPFCバランスは、P...体重×2g~3g、F...体重×0.6g~1g、C...残りのカロリー

まずはここからスタートし、あなたの体のダイエット具合によってカロリーの調整、PFCバランスの調整をしていきましょう！



**【応用編】
あなたのダイエットを
スムーズにする11の秘テク！**

原則を踏まえたうえでの応用編！

脂質制限は、先にご紹介した2つの原則を踏まえていけば、遅かれ早かれ脂肪は落ちます。

逆に原則が崩れた時は、基本的には痩せていきませんので、原則を踏まえたうえで、スムーズに減量、ダイエットを進める11のテクニックをまとめました。

取り入れられるものは取り入れてみてください。

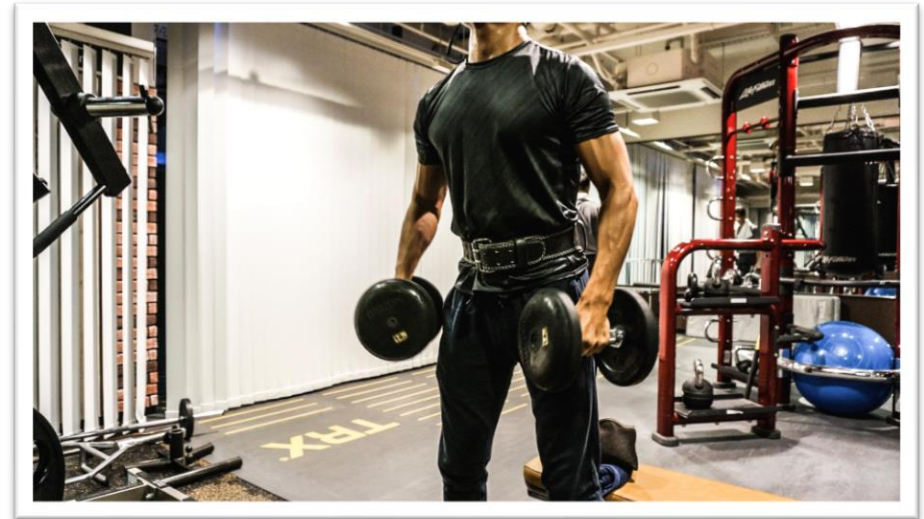
では応用編いきましょう！

【テク①】減量中（ダイエット）にあると便利な4つの神器

ここでは減量（ダイエット）にあると便利な4つのアイテムをご紹介します。
僕自身もすべて利用しているものなので、ぜひ参考にしてみてください。

1. デジタルスケール（デジタル計量器）
2. カロリー/PFCバランス登録検索アプリ
3. Slism（ウェブサイト）
4. ピンチキャリパー（体脂肪計測器）

一つづつ見ていきましょう。



1. デジタルスケール (デジタル計量器)

食事を管理するには、口に入れる食材の量も管理しなければなりません。

その際に「適当にこれぐらいだろう」として痩せていけばいいのですが、多くの人は失敗すると思いますし、確実に痩せていくなら“初めのうちは特に”必要となるものだと思います。

(減量に慣れてきたら計らない人も多くいます)

僕自身も人生初めてのダイエット時に、自炊する際はタンパク質、脂質、炭水化物はしっかり計っていました。(逆にPFC以外は計っていません)

ダイエットに慣れてからは、計らない日も多くなりましたが、たまの確認の時や、新しい食材を取り入れる際などはしっかり計って食べるようにしています。



2.カロリー/PFCバランス管理が圧倒的簡単になるアプリ！

食材や食品のカロリーやPFCバランスを全て調べて、
メモ帳に登録してそれをまた計算して...なんていうのは正直面倒くさい（笑）ので、
僕はアプリを利用しました。

PFCアプリならご自身の使いやすいものでいいと思いますが、
一応僕はアンダーアーマーが出している無料アプリを使用しました。

目標カロリー、目標PFCバランス、
食材や食品のカロリーPFCバランスを登録もできますし、
アプリ内で検索もできます。
とても便利なので、ぜひ使用してみてください。



3.Slism (ウェブサイト)

PFCアプリ内で食材のカロリーやPFCバランスをすべて検索できたらいいんですが、食材や食品の中にはアプリ内に無いものもありますので、そんな時は「Slism」というウェブサイトを利用しています。

食材のカロリーやPFCバランスを調べられるウェブサイトだったらどのようなサイトでもいいと思いますが、

Slismは多くの食材、食品を調べられることができるので、PFCアプリで調べられない時はこちらのサイトで確認し、アプリに登録していくことをおすすめします。



Slismはこちら⇒<http://calorie.slism.jp/>

4.ピンチキャリパー（脂肪計測器）

減量の進み具合は、鏡を見た“見た目”で判断していくといいとよく言われますし、僕自身も見た目で判断していくことをおすすめしますが、数字で確認したい方にはピンチキャリパーがおすすめです。

体重は、胃や腸の内容物、体の水分量などによって1日に1kg、2kgはすぐに増減することもありますし、筋トレ初心者であれば、減量中でも筋トレによって筋肉が付いて、脂肪が減っても体重があまり変わらないということも考えられます。

体重計に乗って一喜一憂してしまう方は、Amazonなどで1000円前後で購入できるので、ピンチキャリパーで脂肪の落ち具合を計ってみてもいいかもしれません。



【テク②】 炭水化物を低GI値のものに変える

GI値とは、その食品を摂取した際の血糖値の上昇スピードの値です。

血糖値上昇スピードが早いものは高い数値で表され、GI値が低ければ低いほど血糖値の上昇スピードは抑えられます。

近年、血糖値の上昇スピードと肥満の関係が注目され、血糖値の上昇スピードを抑えることで、ダイエットをスムーズに進められるとされています。

中には、「血糖値の上昇スピードを抑えれば、どれだけオーバーカロリーでも痩せていく」という本を書いた医師もいますが、個人的には信じていません。

ただ、**脂質制限の二つの原則を踏まえつつ、低GI値の炭水化物に変えることについてはおすすめしたい**です。

僕自身の経験談になってしまいますが、減量初期に設定したPFC範囲内で白米を食べていたところをサツマイモや玄米などの白米より低いGI値の炭水化物に変えたところ、やはり減量スピードは速まった感覚はありました。（体脂肪の減少を数値で計っていないので勘違いかもしれませんが）



【テク③】 質の良い脂質の摂取を心掛ける

いくら脂質制限と言えど、脂質は必要分必ず摂取するようにしましょう。

脂質が不足すると、筋合成に必要な脂溶性ビタミンの吸収を悪くしたり、便秘になったりとボディメイクにとっても健康面にとってもよくありません。

また、質の良い脂質の中には体脂肪の燃焼を助けてくれるものもあっていわれていますので、なるべく質の良い脂質の摂取を心掛けるようにしていきましょう。



【テク④】 ビタミン・ミネラルもしっかり摂取しよう

タンパク質、脂質、炭水化物は人間の三大栄養素ですが、**ビタミン・ミネラルを合わせて五大栄養素**とされます。

タンパク質、脂質、炭水化物はマクロ栄養素と呼ばれるのに対してビタミン・ミネラルは**ミクロ栄養**と呼ばれます。

ボディメイク目線で言うと、マクロ栄養素をどのようなバランスで摂取するかで体形は大きく変わりますが、ミクロ栄養素はそれらの栄養素の吸収や合成を補助する役割も持つものが多く、スムーズにダイエットさせるためにもしっかりと摂取していきたいところです。

ビタミン、ミネラルは野菜や海藻に多く含まれていることが多いので、野菜などから摂取できていれば問題ありません。
(ただ、根菜類はカロリーが高いので注意が必要です)

もし野菜などから満足に摂取できていないと思う方は、マルチビタミン・ミネラルサプリを活用して補っていくといいでしょう。

僕自身の経験談ではありますが、**人生初ダイエット時はマルチビタミンサプリは使用していませんでしたが、痩せることはできました。**

ただ、現在はサプリからも補うようにしていて、体調面とスムーズにボディメイクを行えることを期待して、毎朝飲むようにしています。



【テク⑤】代謝が悪くなる原因かも！水分はしっかりと補給する

特に水はしっかりと飲んでいきたいところです。

無理する必要はないと思いますが、体内の水分が減ると代謝が悪くなると言われており、事実ボディメイク大会に出る方の多くは、水をよく飲みます。

個人的には水だけで大体2~3lは1日に飲んでいきます。

量に関しては個人差があると思いますので、すぐに飲めるように手に届く範囲に水などを常備しておくといいかと思います。

※飲みすぎはよくありませんので注意してください。

【ダイエット時おすすめ水分5選】

- ①水
(体内の水分量が少ないと体は代謝を悪くすると言われています)
- ②緑茶
(カテキンには脂肪を燃焼させやすい働きがあると言われています)
- ③ブラックコーヒー
(コーヒーに含まれるカフェインには脂肪を燃焼させやすい働きがあると言われていますが、カフェインの摂りすぎはカフェイン中毒を起こす危険性がありますので摂り過ぎには注意してください。ボディメイク大会の会場の自販機にあるブラックコーヒーは売り切れるというものはあるです)
- ④炭酸水
(個人的には水を飲みますが、炭酸水を飲む方もいらっしゃいます。お腹が膨れるというメリットもありますが、沢山飲めないというデメリットもあります)
- ⑤0カロリージュース
甘いものが食べたくなくなったり飲みたくなくなったら、利用しています。

【テク⑥】 体脂肪が落ちにくくなってきたらカロリーを見直してもOK

はじめにお伝えしたようにダイエットは、いきなり摂取カロリーを抑えすぎてもホメオスタシスが働いてしまう可能性があるということと、どうしてもダイエットが進むと体重の減少によって1日の総消費カロリーが減るため、「**ダイエットは徐々に**」が鉄則になります。

なので“体脂肪が落ちにくくなってきたら”、摂取カロリーを前期・中期・後期で見直していくのもいいでしょう。

ただし、「安易に摂取カロリーを下げるべきではない」という意見もありますので、他に試すことがなくなったら、摂取カロリーの見直しをするといいいでしょう。

摂取カロリーを下げる際もいきにはなく**10%以内に抑えるのがベター**のようです。

(必ずしも10%じゃなくてもOKです。例えば5%でもOK)

例えば、徐脂肪体重50kgの方は目安摂取カロリーを2000kcalからスタートし、中期には10%抑えた1800kcal、後期には1620kcalと徐々に見直していてもいいでしょう。

ただし、**基礎代謝以上は必ず摂取することは忘れないでください。**



【テク⑦】 カロリーを下げる際は炭水化物を減らす

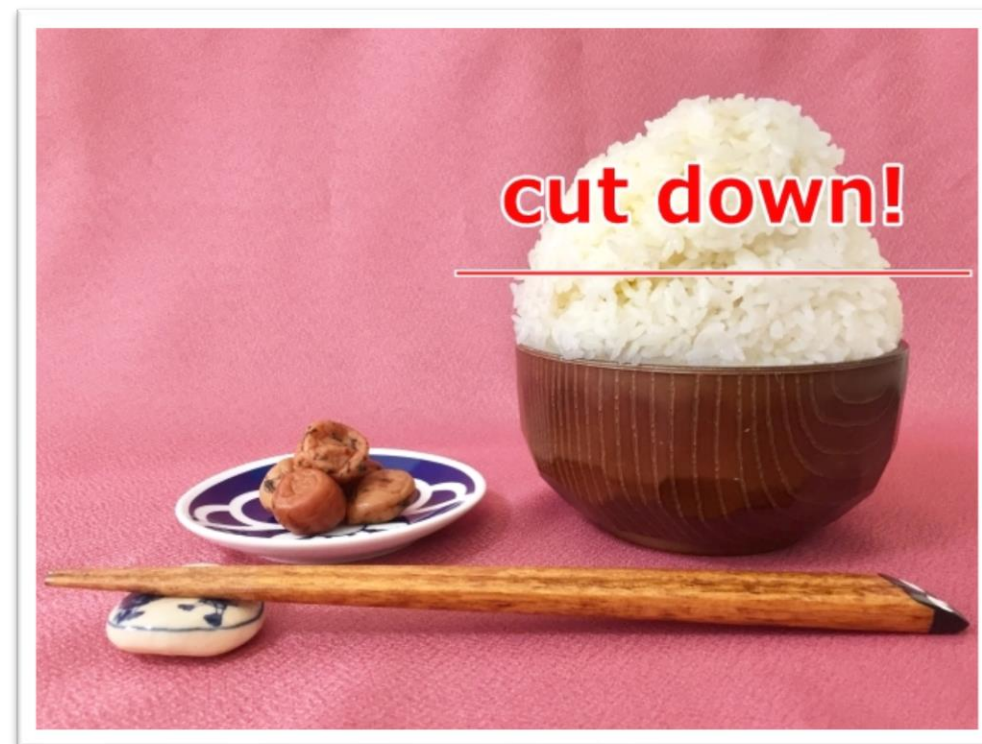
先ほど、【テク⑥】お伝えしたカロリーを段階的に減らすについての補足です。
カロリーを減らすなら、炭水化物の量を徐々に減らしていくことをおすすめします。

タンパク質量、脂質量は一定のまま、炭水化物量だけを減らしていくようにすると簡単に管理ができます。

実際僕も体重×2g～3gの量のタンパク質と体重×1gほどの脂質を固定で摂取し、あとは炭水化物の量を変えるだけで調節することが多いです。

ただし、脂質制限中に炭水化物を減らし過ぎると、体にエネルギーが足りなくなり、筋分解を起こし、そこからエネルギーを得ようとする**糖新生**が起こりやすくなるので注意が必要です。

また、**炭水化物をある程度摂取した方が脂肪が減りやすいという人もいらっしゃいます**ので、このあたりはご自身の体をよく観察し、炭水化物の調整を行いましょう。



【テク⑧】 トレーニング日によってPFCバランスを変えるのも効果的

筋トレ時によく使われるエネルギーは糖質です。その為トレーニング日とOFF日によってPFCバランス（特に炭水化物量）を変える方もいます。

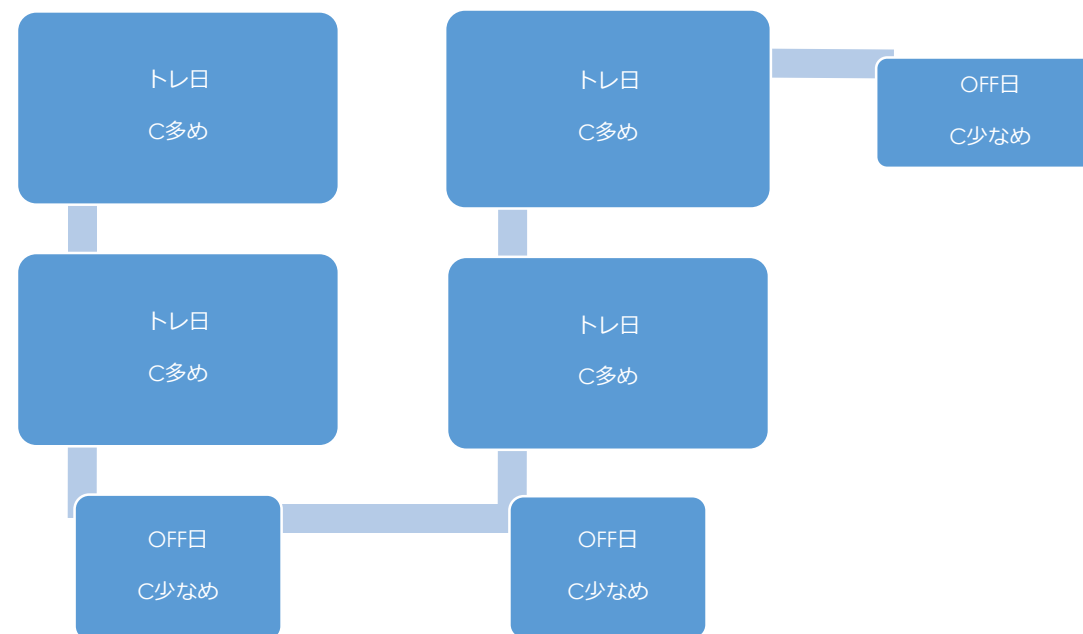
（変えない方もいます。僕が初めてダイエットした時も変えませんでした）

トレーニング日には、筋トレの強度を維持向上を狙って多めに炭水化物を摂取し脂質を減らす、OFFの日には炭水化物量を少なくし、若干脂質を多くする。

といった感じです。

具体的な数字は人によって変わるので、原則を踏まえつつ、ご自身の体で試していくといいでしょう。

更には、筋トレの強度によっても変える方もいますが、一般的なダイエットの場合、そこまで深く考えなくてもいいと個人的には思います。



【テク⑨】 炭水化物を摂るタイミングを色々試してみる

よく「夜はあとは寝るだけなので夕食時の炭水化物を控えた方がいい」という意見を目にすることがあると思います。

個人的にも賛成で、また僕自身、昼のうちにトレーニングをすることが多いので、減量時は朝から夕方間にその日の炭水化物摂取量を摂ってしまて、夜はタンパク質と少量の脂質のみとなることが多いです。それで脂肪は落ちていきます。

ただ一方で、「夕食時だけに一日の炭水化物摂取量をまとめた方が、体脂肪の減少が多くなった」という研究結果もあります。

参考:「脂肪酸とケトン体 ～糖質制限ダイエットの科学: 山本義徳 業績集 4」

個人的には、トレーニングの前後に炭水化物は必要だと思っていますが、

炭水化物に関しては、脂肪が落ちやすいタイミングはあれど、適切な量であれば、どのタイミングでも体脂肪は落ちていくと考えますので、ご自身の生活環境や考えに合わせて摂っていくのがよいでしょう。



【テク⑩】 ストレスは打ち勝つのではなく、受け流す

ダイエットはどうしても今まで食べてきたものや飲んできたものを管理しなければいけない場面もあるので、ストレスを感じる時もあると思います。

そんな時は、真正面からストレスと戦い、我慢して、打ち勝つ！なんて無謀な戦いを挑むのは止めましょう。

例えば、甘いものが食べたい！となったら、食事の炭水化物を減らし、PFC範囲内の和菓子を食べたり、今日はPFCの調整が効かない！ってときは0キロカロリーゼリーなどを利用しましょう。

間食がしたい！となった時は、間食を我慢するのではなく、間食する自分を受け止め、初めから間食分のカロリー分も計算して、1日のPFCバランス範囲内に収まる間食をしちゃいましょう。

とにかく、「我慢」ではなく、「代用はできるものはないか？受け流すことなできないか？」を意識していきましょう。

スタイルが良い人やボディメイクが上手くいっている人は我慢強く、ストレスに強い人ではありません。

ストレスと上手く付き合い、受け流すことができる人達です。



【テク⑪】 1週間～10日に1日のチートデイでストレス大発散

まじめな人ほど、チートデイを入れるのが苦手ですが、チートデイは入れた方が精神的にも、時には身体的にもプラスになることがある為、個人的には計画的なチートデイを取り入れることをおすすめします。

(中には意図的なチートデイを全く入れないボディメイカーもいます)

チートデイとは、とにかく好きなものを食べて、飲んでいい日を設けることを言います。

停滞期に取り入れると、体が勘違いして代謝を上げるようになり、停滞期を抜けることができるようになりますとも言われています。

また、ハードに筋トレをされている方は、減量中は体中のグリコーゲンが少なる為、筋トレの強度を保ちにくくなります。

そんな時はチートデイに糖質を多く摂取し、筋トレのエネルギーを蓄え、強度をなるべく保つという恩恵も受けられます。

一般的なダイエットの場合、そこまで深く考えず、ストレス発散の日と割り切って飲んで食って大いに楽しんじゃいましょう！





おすすめ食材特集

おすすめタンパク質21選

(※品種、メーカーによって栄養成分は若干異なります)

食品名	100gあたりのPFCバランス	100gあたりのカロリー
皮なし鶏胸肉	P22g : F1.5g : C0g	108kcal
鶏ささ身肉	P23g : F0.8g : C0g	105kcal
輸入牛もも肉	P21g : F9.6g : C0.2g	182kcal
豚もも肉赤身	P22g : F3.6g : C0.2g	128kcal
豚ヒレ肉	P22g : F1.9g : C0.2g	115kcal
マグロ赤身	P26g : F1.4g : C0.1g	125kcal
さば	P20.7g : F12g : C0.3g	202kcal
たこ	P16g : F0.7g : C0.1g	76kcal
いか	P18g : F0.2g : C0.2g	88kcal
えび	P18g : F0.3g : C0.3g	82kcal

食品名	100gあたりのPFCバランス	100gあたりのカロリー
タラ	P17g : F0.2g : C0.1g	77kcal
砂肝	P18g : F1.8g : C0g	94kcal
卵白	P10g : F0g : C0.4g	47kcal
鮭	P22g : F4.5g : C0.1g	138kcal
サラダチキン	P23g : F0.9g : C0.3g	105kcal
カッテージチーズ	P13g : F4.5g : C1.9g	105kcal
かまぼこ	P12g : F0.9g : C9.7g	95kcal
ちくわ	P12 : F2g : C13.5g	121kcal
ギリシャヨーグルト (脂肪0で無糖のもの) 110gで換算	P11g : F0g : C5g	67kcal
ビーフジャーキー	P54g : F7.8g : C6.4g	315kcal
ノンオイルシーチキン	P16g : F0.7g : C0.2g	71kcal

おすすめの脂質6選

食品名	主な脂肪酸
バージンオリーブオイル	オメガ9 (オレイン酸)
バージンココナッツオイル (MCTオイル)	中鎖脂肪酸
フィッシュオイル (サプリ)	オメガ3 (α ・リノレン酸)
アボカド	オメガ9 (オレイン酸)
アーモンド	オメガ9 (オレイン酸)
くるみ	オメガ3 (α ・リノレン酸)

僕の場合ですが、調理油にオリーブオイルやココナッツオイルを使い、鯖などからフィッシュオイルを摂取し、1日の脂質の不足分をくるみやアーモンドから摂取することが多いです。

ボディメイカーの中には、フィッシュオイルサプリを使用する方も多くいます。

おすすめの炭水化物


(※品種、メーカーなどによって栄養成分は若干異なります)

食品名	100gあたりの PFCバランス	100gあたりの カロリー	GI値
白米 (炊いた後)	P2.5g : F0.3g : C37g	168kcal	84
玄米 (炊いた後)	P2.8g : F1g : C35g	165kcal	56
そば (茹でた後)	P4.8g : F0.7g : C22g	114kcal	54
パスタ(茹でた後)	P5.2g : F0.9g : C28g	149kcal	65
さつまいも	P1.2g : F0.2g : C31g	132kcal	55
プレーンベーグル	P6.4g : F1g : C41g	211kcal	75
オートミール	P13.7g : F5.7g : C69g	380kcal	55

個人的には、白米、パスタ、さつまいも、オートミールをよく食べます。オートミールは一食30gほどをお湯でふやかして出汁を入れて食べています。けっこうお腹いっぱいになります。最近ではもち麦も低GI値の炭水化物として人気ですね。

脂質制限中あると便利な食品、調味料

食品・調味料名	詳細	購入できる場所
ラカントs	0カロリーの自然由来の甘味料	スーパーなど
Walden Farmsシリーズ	0カロリーシロップ（プロテインパンケーキなどに）	iHerbが安いのでおすすめ
プロテインパンケーキ	プロテインが主な原料のパンケーキミックス （美味しくタンパク質が補給できる）	iHerbやマイプロテインが安くておすすめ
塩	カロリー0	スーパーなど
キムチ	カロリーが低く、味気ない食事の際に役立ちます	スーパーなど
めかぶ・もずく	カロリーが低い。食事の足しや小腹がすいた時に	スーパーなど
ポン酢・ノンオイルドレッシングなど	カロリーの低い調味料	スーパーなど
0カロリーゼリー	0カロリーのゼリー	スーパーなど
明治 more	ヨーグルトアイス（脂質0で、低カロリー。炭水化物20g程度なので食事の炭水化物を調節すれば食べられます）	スーパーなど
糖質0麺	糖質が0のおから由来の麺 （今日はもう糖質摂れない、という時の代用品）	スーパーなど

A woman with long dark hair, wearing a green tank top and blue leggings, is working out on a cable machine in a gym. She is leaning forward, holding the handle of the machine with both hands, and looking back over her shoulder towards the camera. The background shows other gym equipment and a window with blinds. The text is overlaid on a semi-transparent dark grey horizontal band.

【トレーニング編】

【筋トレ編】ダイエット目的で鍛えたい3つの部位

どうせ鍛えるなら効率的に鍛えていきたい、というのは多くの方が思うことではないでしょうか。

まず、ダイエット目的、そしてカッコいいセクシーな体になるにはまずは、大きな筋肉から鍛えていくことをおすすめします。

大きな筋肉を鍛える筋トレの中には、同時に小さな筋肉を同時に鍛えられる筋トレもあり、大きな筋肉を鍛えることで基礎代謝も上がっていきます。

ただ、筋トレに関してはあなたがどのような体になりたいかによって、取り入れるトレーニングも変わってくるので、ここではまずは大きな筋肉を鍛えられる、そしてなるべく同時に多くの筋肉を鍛えられるおすすめトレーニングをご紹介します。



①足

体の中で最も大きな筋肉の集まる足は、まずは鍛えていきたい部位です。

よく、ももの前側の筋肉、大腿四頭筋を最も大きな筋肉と言われることがあるのですが、大腿四頭筋はその名の通り、四つの筋肉の総称を言います。

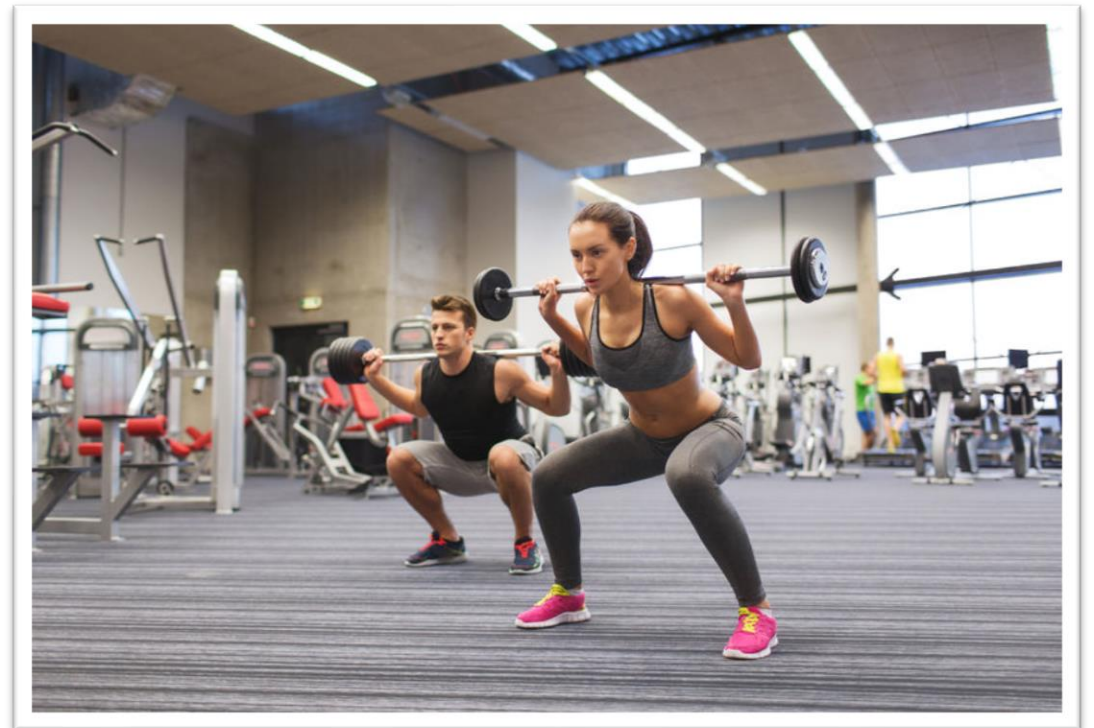
一つの筋肉として体の中で最も大きな筋肉は、お尻の筋肉、大殿筋となります。

特にスクワット、デッドリフトは、足だけでなく、背中やお腹も同じに鍛えることができるのでおすすめです。

【おすすめ足トレーニング】

- ・スクワット
- ・デッドリフト
- ・ブルガリアンスクワット
- ・ランジ

※宅トレでも全て可能（ダンベルやバーベルがあればなお効果的）



②背中

背中には、体の中で最も広い面積を持つ「広背筋」や脊柱（背中の真ん中の骨）に沿って付いている「脊柱起立筋」など数多くの筋肉が付いている部位となります。

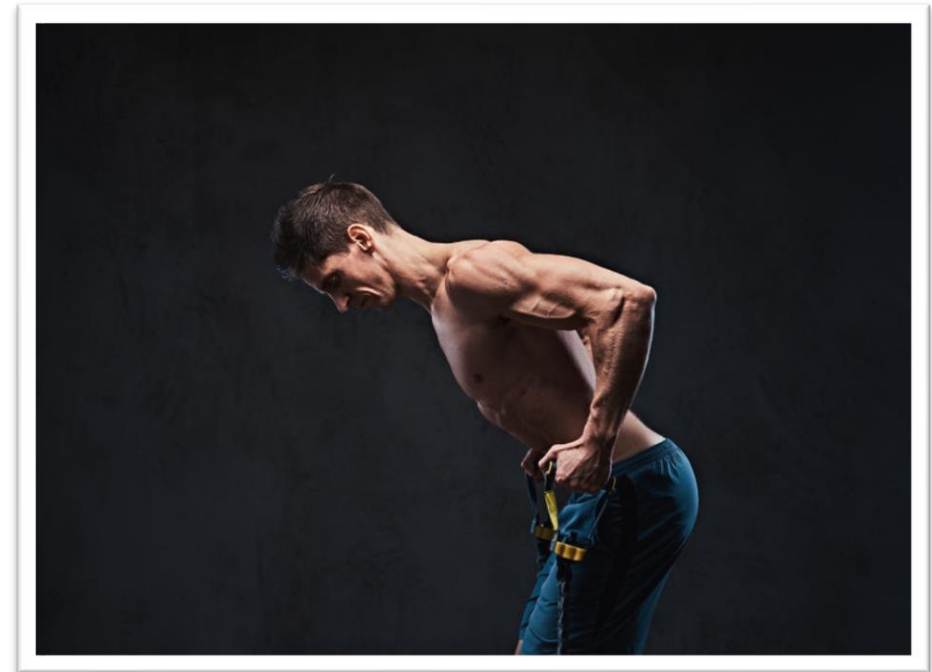
また、背中を鍛えることで男性でしたら、逆三角形の体、女性はいくびれを作ることができます。

背中を鍛える際に腕を引く動作は、上腕二頭筋（腕の前側）や三角筋後部（肩の後ろ側）も同時に鍛えることができます。

【おすすめ背中トレーニング】

- ・ 懸垂
- ・ デッドリフト
- ・ ラットプルダウン
- ・ ダンベルワンハンドロウ
- ・ トレーニングチューブ

※ダンベルやチューブがあれば自宅でも、より背中を鍛えられます



③胸

胸に付いてる胸筋も比較的大きな筋肉となります。

また、胸筋を鍛えるトレーニングの中には同時に二の腕（上腕三頭筋）や、肩（三角筋）の前側も鍛えられる種目があります。

上腕三頭筋も胸筋と同じくらい大きな筋肉となりますので、鍛えていくことをおすすめします。

【おすすめ胸トレーニング】

- ・バーベルベンチプレス
- ・ダンベルベンチプレス
- ・腕立て伏せ
- ・膝付き腕立て伏せ



【有酸素運動編】脂肪をエネルギーとして使うなら、ゆっくりがおすすめ

運動時の使用エネルギー源は、「糖質」と「脂質」があり、運動強度が高く時間が短いトレーニングの場合は「糖質」が主なエネルギー供給源となります。

逆に運動強度が低くなるにつれ、「脂質」からのエネルギー供給の“割合”が増えていきます。

ただし、どれだけ運動強度を下げても、脂質が100%のエネルギー源となるわけではなく、少なからず糖質からのエネルギーも供給されています。

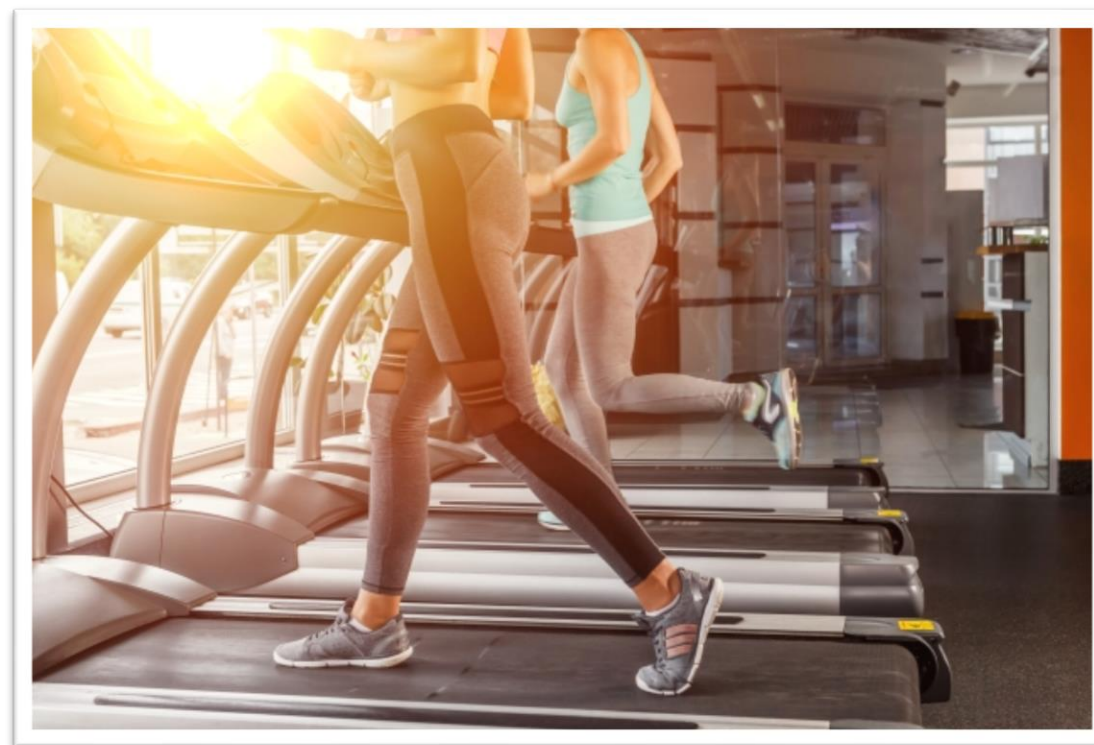
(逆に脂質も常にエネルギーとして使用されています)

体が飢餓状態（エネルギーがない状態）になると、筋分解を起こし、その過程で必要なエネルギーを供給すると言われています。

つまり、**運動を長時間を行うと、筋分解を起こす可能性が高くなる**ので、有酸素運動においても筋肉を残したい方には長時間行うことはおすすめされません。

よく言われるのは30分程度と言われますが、個人的には1時間ほど歩く時もあります。“長時間は筋分解を起こしやすい”ということを入れておかれることをおすすめします。

※エネルギー利用を詳しく学びたい方は、運動生理学を学ばれるとより深く学ぶことができます。



【番外編】HIIT（ヒット）トレーニングもあり

HIITとは High Intensity Interval Training の頭文字を取ったトレーニングで、日本語では「高強度インターバルトレーニング」などと呼ばれています。

その中でも、立命館大学の田畑教授がスピードスケート選手のトレーニングを指導している中で発見されたトレーニング法で、田畑式トレーニングや海外では Tabata's protocol などと呼ばれるトレーニング法があります。

田畑教授は、無酸素性と有酸素性の運動能力を向上させるトレーニングとして論文を発表しましたが、はっきりと「田畑式トレーニングに脂肪燃焼のエビデンスはない」とおっしゃっています。

ただ、海外のフィットネス界では脂肪燃焼効果があるとされ人気がでました。

その方法は、**20秒間の全力運動と10秒間の休憩を1セットとし、計8セット行うもの**です。

全力運動は、基本的にはどんな運動でもよいとされていますが、個人的には下半身を使う運動がいいと思います。

おすすめは「全力疾走」、「バービージャンプ」、「エアロバイク」などがおすすめです。

個人的にも「バービージャンプ」や「エアロバイク」で、HIITを取り入れたことがあるのですが、確かに細くはなりました。（脂肪だけが落ちたかは不明）

が、強度の強い運動となるので、エネルギーは糖質も多く必要とします。

ダイエットが進んでくるとトレーニング中に糖質が体に足りなくなる場面もありますので、かなり辛いです。

アスリートでも一週間に3回~4回の頻度と言われているので、一般的なダイエットの場合、週に1回~2回でもよさそうです。

僕は、減量末期に週4でHIITを取り入れたら、ぶっ倒れました。気を付けてください。



質問集

Q & A

Q.食品や食材の栄養成分や含有量がわかりません

A.加工品であれば、パッケージの裏の成分表を、食材であればSlismなどのウェブサイトを利用しましょう。

Q.タンパク質をあまり摂ることができません

A.プロテインを利用しましょう。

Q.筋トレのやり方やフォームがわかりません...

A.本やyotubeを利用したり、それでもわからなければパーソナルトレーナーさんに教えてもらいましょう。やり方がわからないからやらないのではなく、わからないから実践して修正していきましょう。

Q.甘いものが我慢できません...

A.食事のPFCバランスを調整して、PFC範囲内の和菓子やアイス、0kcalゼリーなどを利用しましょう。

Q.間食してしまうんですが...

A.間食してしまうなら、間食分のカロリーとPFCバランスを初めから計算して1日のPFCバランスを考えましょう。

Q & A

Q.早く痩せたいのですが、カロリーを大幅に削ってはいけないんですか？

A.初めからカロリーを抑えてしまうと、体が省エネモードになってしまい、体脂肪が燃焼しにくくなる可能性もあります。また、食欲の我慢も必要となり、ストレスで継続できなくなる可能性もありますので、他の方法（応用編のテクニックやトレーニング）は取り入れるものはないか？を考え、何も無い時の最終手段くらいに考えていくのをおすすめします。

Q.有酸素運動を取り入れる効果的なタイミングはありますか？

A.朝起きてすぐ（朝ごはん前）が最も効果的なタイミングとされています。

Q.筋トレ⇒有酸素運動 か 有酸素運動⇒筋トレか、どちらが効果的ですか？

A.筋トレ⇒有酸素運動をおすすめします。

Q.食欲に負けて食べてしまいます。

A.食べ物が部屋にあったり、すぐに食べられる環境にいませんか？環境づくりはとても大切です。また、痩せて何をしたいのか？という痩せた先の強い明確な目標を作るのもおすすめです。最もおすすめなのは、その目標を今すぐやってしまうことです。例えば、痩せて細いジーンズを履きたいなら、先を買ってしまう。ボディメイク大会に出てみたいなら、先にエントリーしてしまう。そうすれば、痩せなきゃいけないので、食欲に負けるという可能性も小さくなります。

極論、イタリアンマフィアに「3カ月で痩せなければ、、、」と椅子にロープで括り付けられて脅されたら、あなたは何としても痩せると思います。

どうすれば自分が食欲に負けない環境に身を置けるのか常に考えていきましょう。

Q & A

Q.PFCバランスやカロリーを計算するのが面倒くさい。

A.3カ月や半年といった比較的短期間で結果を出したい場合は、しっかり把握されることをおすすめします。もし、1年や2年がかりで痩せたいといった場合は、PFCバランスを少し意識するだけでも体は変わっていくと思います。

Q.外食が多くてカロリーやPFCバランスを把握するのが難しいです。

A.なるべく素材のままの料理を食べるように心がけましょう。例えば、焼き魚定食や刺身、焼き鳥、そば、うどんなど、調べればなんとなくカロリー、PFCバランスが把握できるものがおすすめです。ハンバーグや唐揚げなどのPFCバランスの予想がつきにくいものは避けた方が無難です。

Q.PFCバランスが予定通りにいかなくてイライラしてしまいます

A.なるべくは予定通りにさせて欲しいですが、中にはできない日もあるでしょう。そんな日は次の日に調整したり、まあしょうがないか、くらいに受け流す時もあるかと思います。人間の体は数値で計れない部分も沢山ありますので、多少の誤差は問題ありません。PFCバランスを意識することに気を張りすぎて、ストレスが爆発して辞めてしまうというのが一番もったいないので、心に多少の遊びを持たせましょう。

始めはのうちはしっかりと計って、どの食材がどのくらいの量で、どのくらいのPFCバランスかを把握できるようになったら、いちいち計算しなくてもダイエットが進むようになりますので、PFCバランスやカロリーを計算するのが面倒くさいという方はそこまで頑張ってください。

Q & A

Q.ダイエットに今まで失敗して自分が嫌です

A.大丈夫です。次に成功する確率が上がっただけです。「痩せて自分に自信を持ちたい」という気持ちも素晴らしいですが、「自分に自信があるからダイエットも成功する」という考え方もあります。

あなたは既に何かに挑戦している素晴らしい人です。自分を好きで、そして自分に自信を持って欲しいです。という僕の気持ちが半分と

失敗して自分のことを嫌いになるのは簡単、失敗から学び、どうすれば次成功するのか、次に活かしましょう。という叱咤激励したい気持ちが半分です。

Q.トレーニングしない日でもプロテインは飲んだ方がいいですか？

A.プロテインはただのタンパク質なので、「飲んだ方がいい」というよりも「飲んでもいい」という答えになります。1日のタンパク質量が足りない、何かしらの理由で肉や魚を食べることができないようでしたら活用していきましょう。

Q.筋肉を小さくしたいです。

A.そもそもですが、それは本当に筋肉でしょうか？筋肉を小さくしたいとおっしゃる方に実際写真などを拝見させていただいたのですが、今まで見てきた全ての方が筋肉ではなく脂肪が多い状態とお見受けしました。まずは、このE-BOOKを参考にしてみて、ダイエットをされてから考えてもいいかもしれません。

Q & A

Q.お腹、二の腕、腰、足、顔の脂肪が落ちません。

A.脂肪は基本狙った部位を落とすことはできません。（できるという意見もありますが、それが目に見えて効果があるとは思えません）
全体の体脂肪が落ちて行けば、気になる部位の脂肪も遅かれ早かれ減っていきます。
気になる部位の脂肪が落ちていない=体脂肪が足りていない ということなので、もう少し気長にダイエットを進めていきましょう。

最後に

ここまで読んで頂き、本当にありがとうございます。

このE-BOOKは作成した当初の筆者の知識や考え、経験談から作成していますので、また今後更新されることもあるかもしれません。

その際はSNSやブログ等でお伝えさせていただきますので、今後とも気にかけて頂けると幸いです。

- ・ Instagram アカウント⇒ [beachbody_kose](#)
- ・ ダイエットメディアサイト⇒ <http://beachbodymake.com>

今回のダイエット法を元に、一緒にカッコいい、セクシーな体を目指していきましょう！



中森康成