

EIYO MAGAZINE

最強ボディメイク 要点まとめ note

Nagashima Kaho

最強ボディメイク要点まとめ note



私たちの身体を造るのは言うまでもなく、毎日の食事です。

もっときれいになりたい。

もっとかっこよくなりたい。

そういう思いから、ダイエットに励む人々はたくさんいます。

でも残念ながら、方法を間違えてしまう方が多いのが現状。

〇〇ダイエット、〇〇だけ食べて痩せる、断食で痩せる...

一見簡単で短時間で痩せられるのが魅力的なこれらの情報。

でもここで待ち受けるのはリバウンドの地獄。

食べた時の身体の反応や痩せる仕組み

これがわかっていないと永遠に情報に流されてしまいます。

身体の仕組み、痩せるための食事方法を学んで

一生体型に困らない、健康的な身体を造って行きましょう！！

本資料の使い方

本資料は、EIYO マガジンをご購入してくださった方限定にプレゼントさせていただいています。

マガジンでは、日々使える情報を提供していきますが、この資料はマガジンには載せていない内容や
マガジンにある内容の要点をわかりやすくまとめたものになります。

日々のマガジンの内容と合わせて、手元に持っていていただき、

マガジンの内容の復習に役立てたり、

今後の生活に役立てたり、

家族や大切な方と情報を共有したり、

自身の学習に役立てて頂いたり、

自由に使用してみてください。

マガジンと合わせることで、より理解が深まることと思います。

是非、ご活用ください☆

【目次】

1,ダイエット概論

- 1)ダイエットの基本
- 2)1日のエネルギー消費の内訳
- 3)活動代謝を UP させる方法
- 4)各栄養素が消化にかかる時間
- 5) 3 大栄養素の摂り方

2,ダイエット応用編

- 1)高カロリーのを食べながら痩せる方法
- 2)体脂肪を減らす水の飲み方
- 3)炭水化物抜きダイエットが失敗する 2 つの理由
- 4)過去のダイエットでリバウンドをしてしまった後のリセット術
- 5)アルコールが太る 3 つの原因

1,ダイエット概論

1)ダイエットの基本

■ダイエットのカギとなる3つの代謝

まず、ダイエットに必要なのが代謝の話。

代謝が良い・悪いは実際何を言っているのか、ここで check していきましょう！！

① 基礎代謝(70%)

- 動いていなくても消費されるエネルギーのこと。
Ex.) 安静にしているとき、睡眠時 など

② 活動代謝(20%)

- 動くことによって消費されるエネルギーのこと。
Ex.) 日常生活、有酸素運動などの運動時

③ 熱放出(10%)

- 熱として放出されるエネルギーのこと。
脱共役タンパク質(UCP)
食事誘導性熱産生(DIT)

☆補足☆

- ・☆1 UCP：筋肉内の痩せの遺伝子のこと。(大食いの人とかに多い)。
- ・☆2 DIT：食事した後、安静にしているでも代謝量が増大すること。

2) 1日のエネルギー消費の内訳

筋肉 40%

• 筋力トレーニングで速筋を増やすとUP!!

内臓 40%

• 食事をして内臓を動かすことでUP!!

その他 20%

☆補足☆

- ・速筋: 瞬発力に関わる筋肉（無酸素運動時）→ 動かなくても痩せる体質になる！
- ・遅筋: 持久力に関わる筋肉（有酸素運動時）→ 動かないと痩せない体質になる！

☆POINT☆

遅筋よりも速筋を増やすことが大切！！

→ 遅筋が増えると、一生動いていないと痩せない身体になります。

体力を少しでも節約しようと身体はどんどん変化していき、

最終的には**省エネ体質**となってしまいます。

効率よく消費カロリーを高めるには、

遅筋よりも速筋を増やすことが大切となります！！

3)活動代謝を UP させる方法

効率良くダイエットを進める上で大切となる運動。
ただ闇雲に運動しても効果がでにくくなってしまいます。



☆POINT☆

意外と知られていない活動代謝 UP の公式は

$$\text{質量(重さ)} \times \text{移動距離} = \text{消費カロリー}$$

EX.))体重 50 kgの人が 10 km歩いた場合、

→ $50 \text{ kg} \times 10 \text{ km} = \underline{500\text{kcal}}$ 消費 となります。

歩くのと走るのはどちらが消費するか??

というのを疑問に思う方も多いかもしれませんが、

ここでは速さに関係ないので、どちらでも自分にあった方法で OK です。

ランニングが苦手な方はウォーキングに切り替えてみましょう☆

4)各栄養素が消化にかかる時間

各栄養素が消化にかかる時間は以下の通り。

これらの食べ物を食べた時間内は内臓が動き続け、その分エネルギーを消化してくれることとなります。

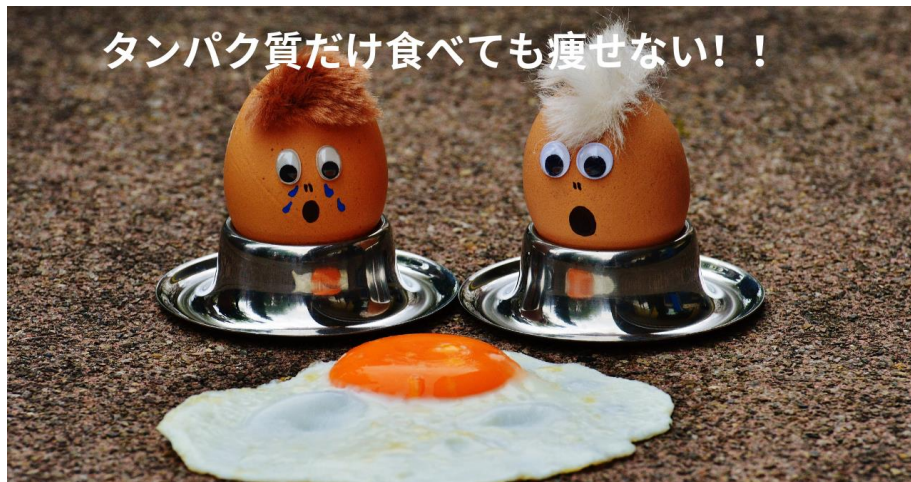
消化に要する時間	タンパク質→ 6時間		
	脂質	→	3時間
	繊維質	→	3時間
	糖質 高GI値	炭水化物(白米・小麦)→	20分
	低GI値	炭水化物(玄米・ライ麦)→	2時間

☆POINT☆

- ・糖質は高 GI 値のもの(白米・小麦)、低 GI 値のもの(玄米・ライ麦)とで消化に掛かる時間は大きな差があります。
- 低 GI 値のものを選ぶメリットはこう見ると明らかです。
- ・消化により時間を要するタンパク質・繊維質・低 GI 値の糖質を選ぶことで、同じ量を摂取したとしても、
摂取カロリー<消費カロリーとなります。

これが、食べて痩せるの基本となります。

5) 3 大栄養素の摂り方



食べ痩せに欠かせない 3 大栄養素である

- ・糖質
- ・脂質
- ・タンパク質

健康的に痩せようと思った場合、どれが欠けても体質改善は難しくなってしまいます。

一番大切となってくるこの項目。

どのような割合で、いつ食べるのが良いのか、

しっかりと理解を深めていきましょう。

①糖質の摂り方

糖質：脂肪燃焼に必要

炭水化物=糖質+食物繊維

point 低GIの物を選んで食べよう！！



ダイエット中では悪とされやすい糖質ですが、実は脂肪燃焼に欠かせない材料になります。

糖質制限だけでは痩せないのは、ここが関係しています。

着火剤が無ければ燃えないのと同じで、

糖質を完全カットすると脂肪は燃えません。

ただ、もちろん過剰摂取は太ります。

量としては

毎食 80～100g 程度

を目安に摂っていきましょう。

■炭水化物の種類別でみる、1食当たりの推奨摂取量

お米

- お茶碗軽く1杯程度
(80~100g)
- 玄米・雑穀米がGOOD☆

パン

- 6枚切り食パン1枚程度
- ふすまパンやライ麦パン
がGOOD☆

グラノーラ

- 約40~50g
- ドライフルーツ入りは糖
質がやや高めなので注意

※特に減量を強化している方はこの糖質の量を

朝＞昼＞晩

と徐々に少なくしていくと、より効果的となります。

☆POINT☆

- ・減量中は炭水化物は抜かずに**質を選ぶ！！**
- ・**低GI食品**を積極的に選ぶ！！
(玄米・ライ麦パン・全粒粉パン・オールブラン等)
- ・減量中は**朝＞昼＞晩** の割合を意識する。

②脂質の摂り方

脂質：ホルモンの材料

完全カットはNG!!

飽和脂肪酸
不飽和脂肪酸
を
見極めて!!



カロリーの高さ故、ダイエット中の方に避けられてしまいがちの脂質。

しかし、脂質は

ホルモンの材料となるのに欠かせない栄養素 です。

脂質が無ければ、脂質を燃やすホルモンは作られません!!

完全カットは NG ですが、もちろん摂りすぎは体脂肪の増加につながってしまいます。

ここで重要となるのが、摂る脂質の種類！

- ・良質な油
- ・ダイエット中は避けたい油

これらを見極めていくことが大切となります。

☆POINT☆

■良い油＝不飽和脂肪酸

- ・見分けるポイント→主に常温で**液体**のもの
- ・体内で体脂肪として**身体に蓄積されにくい**
- ・腸内環境を整え、便通を良する
- ・動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールを低下させる

EX)魚油・オリーブ油・えごま油

■避けたい油＝飽和脂肪酸

- ・見分けるポイント→主に常温で**固体**のもの
 - ・**体脂肪として蓄積されやすい油**
- 完全カットは難しいが、ダイエット中はなるべく避ける

EX.)肉の脂身・ラード等・バター

ダイエット中に必要なのは、

食事に含まれる 2 種類の油の質を理解した上で選ぶことになります。

悪質な油を完全に控えるのは難しいですが、

1 日でトータルの量をコントロールしていきましょう。

■1日の食事での割合

不飽和脂肪酸 2(朝・夜):飽和脂肪酸 1(昼)

となるように心がけるとダイエットには効果的となります。

※生活スタイル上、昼食は外食となることが多いので、
比較的コントロールしやすい朝・夜の食事を選ぶ油を意識して気を付けていきましょう。

■必須脂肪酸

魚油やえごま油、クルミ等に含まれる**必須脂肪酸**は
体内では生成することが出来ないため、

1日1回は食事から摂るように心がけましょう。

③タンパク質の摂り方

タンパク質:筋肉のもと!!



ダイエット中は

- ・動物性たんぱく質
- ・植物性たんぱく質

の吸収率の違いを理解して!!



ダイエットの身体づくりの上では筋肉の材料となる欠かせない栄養素。
しかし、その種類を間違えてたり、過剰に摂取してしまうと
太りやすい身体を造ってしまいます。

女性がダイエットでやりがちな NG パターン

→カロリーや脂質を気にした結果、

豆腐・豆乳・大豆肉

中心の食生活。

ここで重要となるのが、

- ・動物性タンパク質
- ・植物性タンパク質

2つのタンパク質の吸収率の違いをきちんと理解することです。

☆POINT☆動物性・植物性タンパク質の吸収率の違い

■動物性タンパク質：魚、肉、卵

→これらは **9 割以上** がタンパク質として体内に吸収される

■植物性タンパク質：豆腐、納豆、豆乳

→これらがタンパク質として吸収されるのは **4 割程度**

※大豆イソフラボン は女性ホルモンを高めてくれる一方で

過剰摂取となると、女性ホルモン特有の 皮下脂肪の蓄積 につながってしまいます。

これが、女性が間違いやすいポイントなんです。

■1日に必要なタンパク質の摂取量は

体重 × 1.0～1.5g

EX..)) 体重 50 kg の人の場合は、

50 kg × 1.0g = 50g 以上のタンパク質が必要となります。

■食材別でみるたんぱく質含有量の目安

※大体の目安となります。

肉・魚
• 100gあたり15～20g

卵
• 1個あたり8g

豆腐
絹ごし豆腐100gあたり4.9g

1日の食事、朝・昼・晩合わせて

肉や魚を250g食べることで、1日の必要量に到達します。

ここで注意したいのが以下の POINT ↓。

※一度に吸収できるタンパク質量は
20g 程度

過剰に摂りすぎても、脂肪として蓄積されてしまうので、

1食にまとめて食べたり、

いくらタンパク質だといって食べ過ぎてしまうのは NG となります。

2,ダイエット応用編

1)高カロリーのを食べながら痩せる方法

1500カロリー以上食べても
痩せる！！

栄養の本質から考える！

体脂肪を減らす基本は

消費カロリー＞摂取カロリー

しかし、単純なカロリー計算では痩せないのがダイエットでも難しいところ。

これは食事で摂取するときのカロリーと

体内で消費されるカロリーの差が関係しています。

■糖質・タンパク質・脂質 そのもののカロリー

カロリー	糖質1g	→	4kcal
	タンパク質1g	→	4kcal
	脂質1g	→	9kcal

そのもののカロリーだけ見ると、糖質もタンパク質も同じ 1g 4kcal。

でもこの単体のカロリー計算だけでは痩せない理由は

DIT(食事誘導性熱産生)

が深く関わっています。

☆DIT(食事誘導性熱産生): 食べたものが代謝時に熱として消費すること

※代謝量(%)は各栄養素によって異なります。

DIT	糖質1g	4kcal	DIT : 6%→(体内に残るカロリーは) 3.76kcal
	タンパク質1g	4kcal	DIT : 30%→(体内に残るカロリーは) 2.8kcal
	脂質1g	9kcal	DIT : 4%→(体内に残るカロリーは) 8.64kcal

このように、一見同じカロリーに見える

- ・糖質

- ・タンパク質

しかし、消化時に熱として放出される分を計算すると、

最終的に体内に残るカロリーには大きな差が生まれます。

つまり、食べて痩せるダイエットの成功のカギを握るのは、

見た目のカロリーを減らすことよりも、

体内で消費されるカロリーも考慮して食べることが大切となってくるんです。

2)体脂肪を減らす水の飲み方

栄養と同じように大切な水分。

摂り方次第で身体の変化が大きく左右されていきます。

代謝を UP し、体脂肪をどんどん減らすための水の飲み方を正しく理解していきましょう。

まず、身体の 60%は水分で出来ています。

脂肪燃焼や基礎代謝の向上、消化吸収や老廃物の代謝など、
様々な場面で利用されていきます。

そしてここで重要なのが以下の POINT !

- ・筋肉の約 70%が水分で構成されている
- ・脂肪分解ホルモンの分泌には水が不可欠

つまり、水分不足となると、脂肪分解どころか筋肉の減少に繋がってしまうのです。

☆POINT☆

- ・体重 1 kgにつき 50 cc飲む
- ・一気に飲むのは 0.95L まで
- ・カフェイン入りの飲料を飲んだ場合は、同量の水分を摂取する

これを実践するだけで、身体はどんどん変わっていきます☆



一時的な体重の減少から、どんどんその魅力にはまり、気づけばタンパク質中心の食生活に。

頑張っているのに痩せない、その反動から我慢していた炭水化物を食べてしまう。

少ししか食べていないはずなのに、体重はどんどん増え、気づけばリバウンド…。

炭水化物抜きダイエットの結末はこう、負のループに陥ってしまうこと。

ではなぜこうなるのか。

■失敗の原因① 基礎代謝の低下

三大栄養素の一つとして重要な炭水化物。

1日の消費カロリーの70%を占める基礎代謝の内訳は

- ・筋肉 40%
- ・内臓 40%
- ・その他 20% となります。

炭水化物が欠けてしまうことで、胃や肝臓の活動が低下し、

基礎代謝の低下へと繋がってしまうのです。

■失敗の原因② 糖質不足による脂肪燃焼率の低下

意外と知られていない事実として

脂肪の代謝の過程では糖質が不可欠となります。

運動をいくら頑張っても、糖質が体内に無ければ、脂肪は燃えることが出来ないのです。

4)過去のダイエットでリバウンドをしてしまった後のリセット術



正しい減量方法は理解できた。

でも、すでに今までのダイエットで行ってきてしまった

- ・糖質カットダイエット
- ・ファスティング
- ・〇〇だけダイエット

気付けばすでにリバウンドしてしまった・・・

こんな時、更に食べる量を減らし、運動量を増やすのが逆効果！！

リバウンド体質となってしまった身体は解消されません。

ここで重要となるのが**内臓の活動をUPさせること！！**

これに関わるのが食事のタイミングとなってきます。

先に述べた、各栄養素の消化吸収時間は以下の通り。

- ・タンパク質→6 時間
- ・食物繊維→3 時間
- ・脂質→3 時間
- ・炭水化物→20 分～2 時間

これを上手く利用していくことで、低下してしまった内臓の活動を改善し、
食べて痩せる体質へと戻すことが可能となります。

☆内臓の活動を UP させる食事方法 **POINT**☆

- ・消化・吸収に時間が掛かる**タンパク質・繊維質**を多めにとる。
- ・脂肪燃焼に不可欠な**糖質は抜かずに、質を選ぶ。**
(**高 GI 値**のものを選び、なるべく消化活動時間を保つ！)
- ・1 日最低でも **3 食食べる習慣**をつける。

■～1日の食事例～



例として何をどれくらい食べればいいのかを参考にしてみましょう。

朝ごはん

- 玄米・ライ麦パン(高GIの糖質)
- 鮭・卵・チキン(タンパク質)
- 野菜サラダ(繊維質)
- オリーブオイル(良質な脂質)

昼ごはん

- 玄米・ライ麦パン(高GIの糖質)
- 肉料理・魚料理(タンパク質+脂質)
- 野菜サラダ(繊維質)

夜ごはん

- 玄米(高GIの糖質)
- 刺身(タンパク質+脂質)
- 野菜サラダ(繊維質)

全てを変えるのは難しいですが、この中の一つでも取り入れることで、
リバウンド体質からの脱却が可能となります☆

5)アルコールが太る3つの原因



頑張ったご褒美の一杯や、久しぶりにあった友人との楽しい時間。

そんな幸せな時間を制限するのはもったいないですが、

もちろん飲みすぎはダイエットに悪影響。

まずは、アルコールを飲んだ時の身体の反応を理解することが大切となります。

ダイエット栄養の大前提として

アルコールを摂取すると、肝臓が解毒を優先したんばく質の合成、糖脂質代謝が止まる。

これが基本となります。

その理由を3つに分けて説明します。

■アルコールで太る理由 1 : 肝臓がアルコールの解毒を優先した時の糖質の行方

糖質は本来、胃と腸で分解・吸収され肝臓へ運ばれます。

肝臓が独自で行う糖代謝は主に糖を肝グリコーゲンとして貯蔵することになります。

ここでアルコールを飲んで

肝機能が解毒優先になっていた場合は

肝臓がグリコーゲンとして糖を貯蔵出来ずその分の糖質はそのまま肝臓から全身へ放出されます。

ここで血糖値が上がり、インスリンの放出が始まります。

これが、アルコールによって肝での糖代謝が低下した時に起こっている反応です。

☆POINT☆

- ・アルコール摂取により**肝臓は解毒優先**に働く
- ・肝臓の糖代謝が機能しなくなった結果、肝臓に貯蔵出来なくなった糖が血中に放出
- ・**血糖値の上昇、インスリンの分泌**へつながる

■アルコールで太る理由 2 : 脳の神経系の反応

アルコールを飲むと脳の神経細胞に刺激を与えます。
これにより、視床下部にある摂食行動をコントロールする
神経細胞が活性化していきます。

アルコールによりどんどん食欲促進因子は活性化し、
抑制因子は抑制され、満腹中枢も麻痺し始めます。

アルコールを飲むと食欲が増すのはこの為です。

シメのラーメンやご飯などアルコールの後に糖質が欲しくなるのは
肝臓の解毒で糖質を消費することが直結しています。

☆POINT☆

- ・アルコール摂取により摂食行動のコントロールに司る神経細胞が活性化
- ・**満腹中枢の麻痺**により、食欲は上昇
- ・解毒に糖質が必要となるため、普段は我慢出来ても、糖質が食べたくなる

■アルコールで太る理由 3 : タンパク質の合成の停止

本来タンパク質は摂取すると小腸でアミノ酸に分解され肝臓に運ばれます。
ここで必須アミノ酸と組み合わせ「血漿たんぱく質」を生成します。

これが血中に放出され、
筋肉組織や結合組織の修復に使われます。

しかし、アルコールを摂取すると、
肝臓がアルコールの解毒を優先してしまいます。
血漿たんぱく質の生成は後回しになってしまうのです。

その結果、筋肉にはタンパク質が供給されず、
それを補う為、筋肉が分解されてエネルギーとしてどんどん消費されてしまいます。

最終的に基礎代謝の低下に繋がります。

これが続くことにより、基礎代謝はどんどん低下し、

糖質過多の状態が続いてしまうと、体重の増加に繋がってしまいます。

☆POINT☆

- ・アルコール摂取により、**血漿タンパク質の生成が後回し**となる
- ・足りなくなったエネルギーを筋肉の分解で補う
- ・**基礎代謝は低下**し、太りやすい身体になってしまう