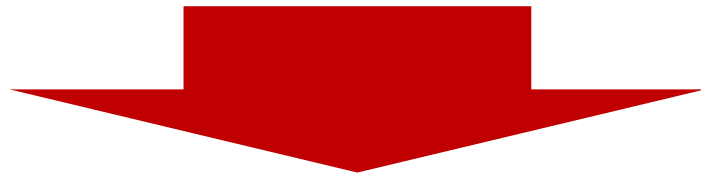


やせる家庭教師 食事



やせるためにカロリー計算は必要？

大幅に
食べ過ぎている人



カロリー計算が
必要



同じ800キロカロリーのメニューでも？



カロリー計算



食事の質と栄養バランス



間違ったダイエットの知識

やせるためには、
食べる量や
カロリーを減らすのが
大原則！



それが
ダイエットの常識でした



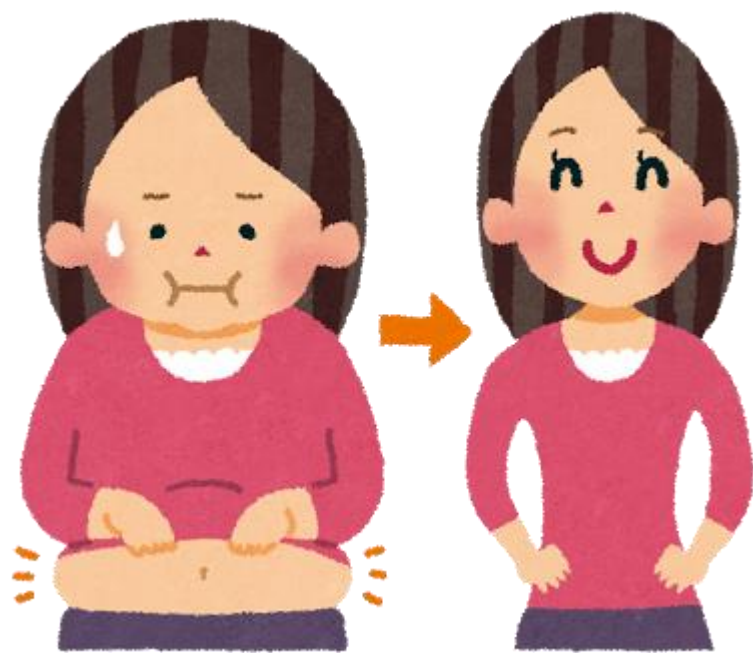
キレイにやせるための最新常識は.. 「何をどう食べるのかをかしこく考える！」

量やカロリーを抑えることばかりにこだわっていると、
食事の栄養バランスがくずれ、
かえって太りやすい体になってしまうことがあります。



食事を制限するよりも、
「**食事の質と栄養バランス**」を考えた**食事**を摂ることで
ストレスが少なく、リバウンド太りの心配もありません！

まずは、やせるために必要なものと
太るリスクがあるものを
知ることが大切です！



水をたくさん飲みましょう

適量

体重 × 0.3リットル、
または体重 × 0.4リットル

水はやせ薬



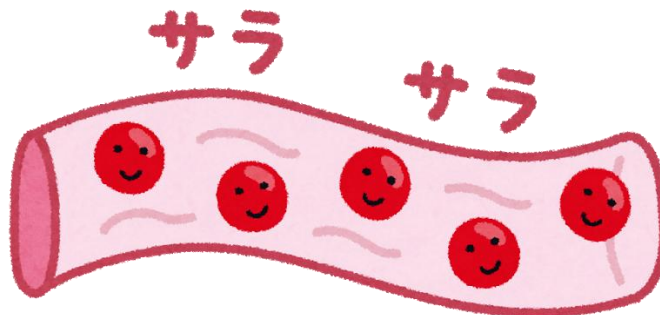
なぜやせるために
水を飲むことが必要なの？



①代謝が上がる！

水を飲んで血液がきれいになると
代謝が上がります。

水を飲んで血液サラサラにすることは、
血行促進につながり、代謝もアップ！



②腸がキレイになる！

ダイエットで2つめに大切なのが、腸の状態です

溜まってしまった便の排除を
する際に必要とされるのが
「食物繊維」と「水」

現代の日本人は、
単純に水分不足による
便秘の方が多い。



③体内デトックスができる！その1

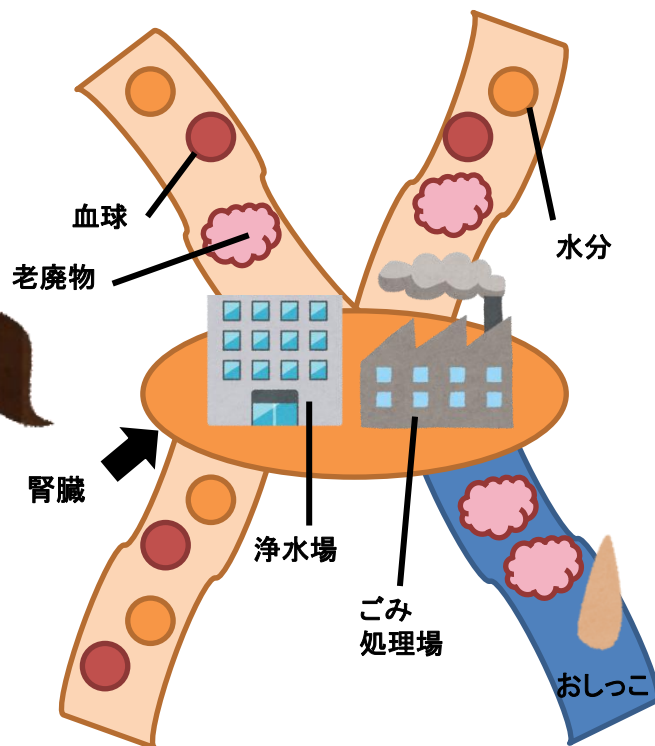
老廃物の排出＝「デトックス」



老廃物が溜まってくると脂肪細胞と結合して「セルライト」になってしまいます



水をきちんと摂取することで、
リンパの流れを全体的に
改善し、老廃物を排出します



③体内デトックスができる！その2

1日の排尿目安は、

体のしくみから**8～10回**が良いとされています。

水分は空腹時にとるほうが効果的です。

食前、食後に大量の水分をとると、
胃液がうすまって食べたものが
消化不良になってしまうからです。

水分は「空腹時」に意識してとることが大切です。



コンビニ弁当は添加物の宝庫

column

知らないと怖い！コンビニ弁当の中には、
こんなに食品添加物が含まれている！



特に危険

「唐揚げ」の油に使われるトランス脂肪酸！
⇒アトピーや免疫力の低下を招く危険性があります！

<http://nikibinaosikata.net/food-acne-axis/>

サンドイッチにもこんなに添加物が！



A ミックスハム 野菜サンド

その名の通り、いろんな具材が
楽しめ、カロリー低めで
ボリュームたっぷりの商品。
だが、中身が多だけに、
使われる添加物も……。

⑤ グリシン

アミノ酸の一種。酸味のえ
ぐみをとる。卵サラダに使
用。日持ちを向上させる効
果もあり、保存料の代わり
に使われることが多い

⑥ 香料

バターの香りと、マスタ
ードの香りが辛子マーガリン
に使われている

「保存料・合成着色料不使用」が
「リン酸塩」が
排除の新たな標的に

骨粗鬆症を誘因？

B ミックスハム野菜サンドC

消費期限：07.6.28午後3時
6.27午前7時製造

1食当り熱量236kcal 蛋白質8.9g
脂質12.2g 炭水化物22.6g Na690mg

名称：調理パン 保存料・合成着色料は使用していません
原材料名：パン ハム レタス 卵 トマト キ
ウリ 卵サラダ マヨネーズ 辛子マーガリン 黒
輸入りドレッシング 辛子入りドレッシング マ
ドフード V.C 調味料(アミノ酸等) pH調整料
グリン 酸化防止剤(V.C) 増粘多糖類 リン
酸(Na) 香料 クチナシ色素 コチニール色
素 発色剤(亜硝酸Na) ミョウバン(原材料の一
部に乳 大豆 豚肉 りんご セラチンを含む)

消費期限：別途枠外に記載
保存方法：10℃以下

⑦ 酸化防止剤 (V.C)

発色剤の効果をよく
するために使われる。
ハムに使用。発色剤
の亜硝酸Naは、発がん
性のある物質を生
成する可能性がある
が、ビタミンCにはそ
れを抑える作用があ
るとされる

⑧ イーストフード

パンの製造工程でイースト菌の栄養
源として使用。塩化アンモニウムや
塩化マグネシウムなど16物質があるが、
「イーストフード」と一括名で表示
される

⑨ pH調整剤

クエン酸やフマル酸などを用いて若
干酸性気味にすることで、微生物の
増殖を抑えて食品の保存性を高める。
卵サラダに使用

⑩ リン酸塩(Na)

ハムの結着性と保水性を高めて食感
をよくする。たんぱく質の変性を防
いだり、解凍時のドリップ(離液)
防止にも使われる

⑪ コチニール色素

カイガラシ科のエンジミシを乾燥
させて抽出した天然色素。食品が酸
性だとだいたい色、中性からアルカ
リ性で赤紫色を示す。ハムではミョ
ウバンとの併用で赤色系色素として
用いられる

⑫ ミョウバン

レタスやキュウリなどの野菜の鮮度保持のために使わ
れる。シャキシャキ感が出て、退色しにくくなる

コンビニの弁当
おにぎり
サンドイッチなど...

ほとんどに大量の
食品添加物等の化学物
質が含まれています。

asahi.com

塩分濃度に注意



約2.7g



約4.8g

こんなにも
大量の塩分が！

塩分は、一日約**7g**が適正です。

それ以上摂取すると
食欲アップ↑

濃い味は太りやすい

濃い味つけの料理は食欲が増し、
ついついご飯やパンなどの主食を食べすぎてしまいます。

肉体的なストレスが
たまっているとき

精神的なストレスが
たまっているとき

疲れた時



濃い味付けを好む人は**要注意**！

水分の摂り過ぎ(むくみ)とも関連しますが、体内の塩分濃度が上がるとそれを薄めようとして消化液の分泌が盛んになります。すると食欲が増してしまい、太りやすくなるのです。

アルコールは控えめに

アルコールが
太る理由とは？



アルコールそのものは、
汗や尿になり、体脂肪に
はほぼなりません。

しかし

肝臓は解毒排出を優先してしまい
他の役割をおろそかにしてしまうのです！

結果

体脂肪となってしまいます。

アルコールは脳の働きをにぶらせる

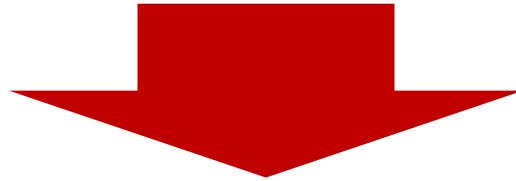


お酒を飲むと



胃酸の粘膜が刺激されて血管が開き、血流がよくなるということがあります。こうして、胃腸の働きが促進されます！

食べても食べても、
まだ食べられるという状態になる



「頑張ってダイエットするぞ！」
という意志も、カンタンにくずれてしまいます。

それなら、食べずに飲めば太らないの？

食べずに、
お酒だけならいいよね！



空腹でお酒を飲むと

あとで血糖値や体温が下がって空腹中枢が刺激されることに...

別腹を招くことになります。

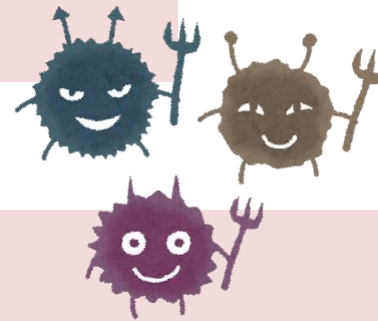
乳製品の食べ過ぎは肥満の元！

女性ホルモンのバランスが崩れることがあります。

乳製品の摂りすぎで腸に長くとどまると、腸内の悪玉菌のエサになり腐敗がすすむことがあります。

乳製品なら沢山食べて大丈夫...

ではないんです！



乳製品でカロリーオーバー！？

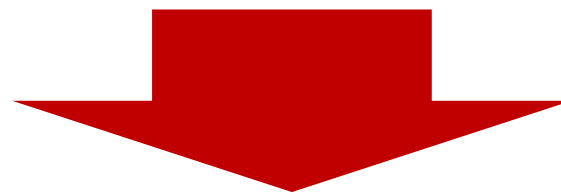
牛乳などの乳製品は
カルシウムである前に**動物性脂肪**である



ことを**忘れて**はいけません！

“ながら”食べはキケン

無意識にしている「ながら食べ」は
食での満足度が低くなります



なので、

余計なカロリー
を摂取

することになります。

早食いは肥満に早く近づく

脳が満腹を感じるまでに食べ過ぎてしまいます。

よく噛むことで、満腹中枢を刺激することになります。

血糖値が急激に上がり
糖が脂肪に変わります。

急激な血糖値の上昇の原因となり、
脂肪が蓄えられやすくなります。



食事はしっかり味わい、食べていると意識する事で
満足感や満腹感をより感じるようになります。



満足感や満腹感のないダイエットは、
そもそも長続きしません。

甘いものが好きでよく食べる

甘いものがたべたくなるときは...

脳やカラダが疲れているとき



脳やカラダをたくさん使うと、
ブドウ糖を多く消費



疲れた時に甘い物が
食べたくなるのは、
失われた糖분을補うためです

甘いものを食べたくなったらどうしたらいいの？

食べてもOK！

甘いモノが好きなのに我慢して
ストレスをためるよりも



ダイエット中でも甘いモノを食べたほうが
ダイエットしやすくなります。

！ただし、**食べ過ぎには注意**しましょう。

「食べない」ではなく 「どう食べるか」



POINT



食べる物

食べる量

食べるタイミング

食べる物の
組み合わせ

GI値とは?

グリセミック・インデックス (Glycemic Index)

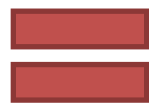
食後血糖値の上昇度を
示す指標のこと。



「GI値」の低いものを食べれば、やせられます！

脂肪のつかない体をつくるためには、
血糖値の急激な上昇をおさえることが大切。

血糖値を
ゆっくり上げる
スローフード



低インシュリン
ダイエット

結果

3か月で5Kg減！！

他にも…

肌つやがよくなった

便秘が治った

疲れにくくなった

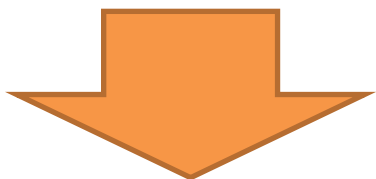
といった効果も！

新たに脂肪がつかないようにする

低インシュリンダイエットの効果は？

からだに脂肪が付きにくくなる

脂肪がつかない



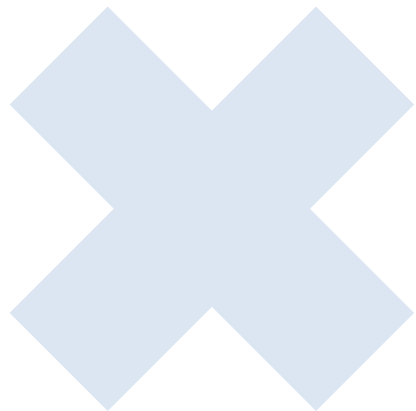
どんどん脂肪を燃焼する
リバウンドしにくい体へ！



医学的な根拠に基づいて食べるものを工夫するというダイエットで、
効果を期待しやすいといわれています。

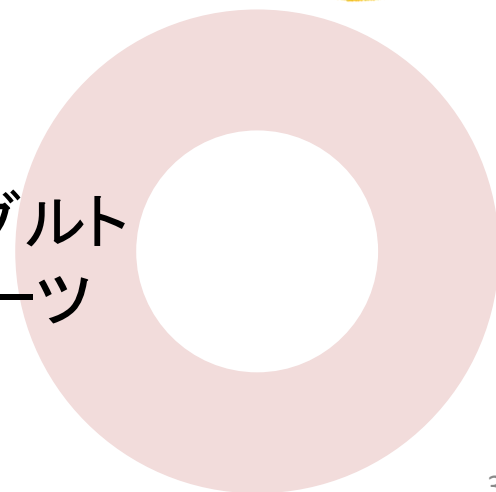
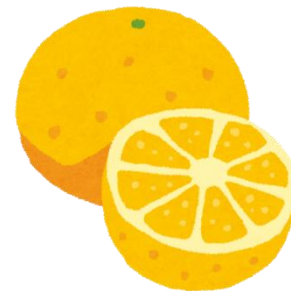
避けたほうがいい食材

白米
うどん
食パン
じゃがいも
アイスクリーム
とうもろこし
...など



低GI値: 食べていい食材

玄米
日本そば
ライ麦パン
スパゲティ(全粒粉)
きのこ類
海藻類
トマト
ブロッコリー
大豆
ほうれん草
豆乳
プレーンヨーグルト
グレープフルーツ
...など



GI 値～豆類、果物、糖類、飲料水、調味料～

豆類	
食品	GI値
さらしあん	83
こしあん	80
つぶあん	78
うぐいす豆	58
おたふく豆	57
うずら豆	55
レンズ豆	55
がんもどき	52
厚揚げ	46
あずき	45
グリーンピース	45
油揚げ	43
豆腐	42
豆乳	23
大豆	20
ピスタチオ	18
くるみ	18
ゆば	15

果物	
食品	GI値
イチゴジャム	82
パイナップル	65
乾燥バナナ	65
缶詰黄桃	63
缶詰パイナップル	62
すいか	60
バナナ	55
巨峰	50
メロン	41
柿	37
さくらんぼ	37
レモン	34
なし	32
オレンジ	31
パパイヤ	30
いちご	29
ゆず	28
アボカド	27

糖類	
食品	GI値
グラニュー糖	110
氷砂糖	110
粉砂糖	109
上白糖	109
三温糖	108
黒砂糖	99
水あめ	93
はちみつ	88
生クリームケーキ	82
クッキー	77
メイプルシロップ	73
アイスクリーム	65
ポテトチップス	60
シュークリーム	55
プリン	52
ゼリー	46
果糖	22
人口甘味料	10

飲料水	
食品	GI値
梅酒	53
ココア	47
コーラ	43
100%オレンジジュース	42
スポーツドリンク	42
カフェオレ	39
サワー	38
クリーム入りコーヒー	35
日本酒	35
ビール	34
ヨーグルトドリンク	33
ワイン	32
焼酎	30
ミルク紅茶	20
ブラックコーヒー	16
無糖紅茶	10
日本茶	10

調味料	
食品	GI値
コショウ	73
カレールー	49
ねりわさび	44
ガーリックパウダー	41
合わせ味噌	34
赤味噌	33
ケチャップ	30
オイスターソース	30
めんつゆ	20
みりん	15
コンソメ	15
マヨネーズ	15
マスタード	14
食塩	10
しょうゆ	9
米酢	8
リンゴ酢	3
ワインビネガー	2

GI 値～穀類、パン類、麺類、フレーク類、粉類～

穀類	
食品	GI値
餅	85
精白米	84
もち米	80
赤飯	77
麦芽精米	70
麦	65
白米がゆ	57
玄米	56
五穀米	55
発芽玄米	54
黒米	50
赤米	49
ハトムギ	48
玄米かゆ	47

パン類	
食品	GI値
あんぱん	95
フランスパン	93
食パン	91
バターロール	83
ナン	82
ベーグル	75
クロワッサン	68
ライ麦パン	58
全粒粉パン	50

麺類	
食品	GI値
ビーフン	88
うどん	80
インスタントラーメン	73
マカロニ	71
そうめん	68
スパゲティ	65
中華麺	61
そば	59
全粒粉スパゲティ	50
春雨	32

フレーク類	
食品	GI値
コーンフレーク	75
玄米フレーク	65
オートミール	55
オールブランシリアル	45

粉類	
食品	GI値
パン粉	70
片栗粉	65
白玉粉	65
薄力粉	60
天ぷら粉	60
強力粉	55
そば粉	50
アマランサス	45
小麦全粒粉	45

痩せやすく太らない食事のバランスは
朝昼晩の食事の割合を

3 : 4 : 3

3食の食事量がほぼ一定



代謝を安定して
高く保ちやすい！

脂肪の燃焼を促進する効果を維持することができます。

ダイエット、食欲に関するホルモナー一覧

レプチン

体内の脂肪が増えたことを脳に伝えるホルモン。脳はこのメッセージを受け取ると、「食べるのをやめなさい」「体を動かさなさい」という命令を出して、増えた脂肪を減らそうとします。

Point

レプチンのサインを受け取るためには、ゆっくり食事をすることが大切。

セロトニン

精神が安定した状態のときに分泌される「幸せホルモン」。ストレスが多いと分泌が抑えられ、うつ状態や過食を招くことも。食事に満足感を覚えるときは、このホルモンがでています。

Point

ストレスを解消すれば、セロトニンの分泌が増えます。

ヒスタミン

消化液やだ液、胃酸などをコントロールするホルモンで、満腹中枢を刺激して満腹感を生み出します。食べ物をよく噛むと、ヒスタミンの分泌がさかんになり、満腹を感じやすくなります。

Point

歯ごたえのあるものをよく噛んで食べると、満腹を感じやすくなります。

アドレナリン

緊張したり、興奮したりした時に多く分泌されるホルモン。交感神経に働いて、体を活動的な状態にするため、脂肪を燃やして、過剰な吸収や蓄積を抑えることにつながります。

アセチルコリン

生命維持の働きをする古脳と密接な関わりを持つホルモン。副交感神経に働いて、消化吸収や脂肪の蓄積などを促します。脳の働きが優勢になっているときは、脳内で分泌が抑えられます。

インスリン

食べ物を食べて上がった血糖値を下げるために、すい臓から分泌されるホルモン。血糖値が上がり過ぎると、インスリンも過剰に分泌され、余分なエネルギーを脂肪細胞に取り込んでしまいます。

Point

規則正しい生活を送ると、自律神経のバランスが整って、分泌量が増えます。

Point

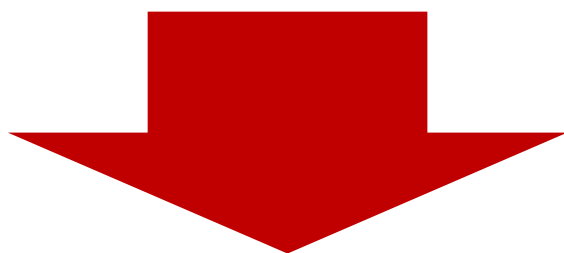
恋をしているときは、アセチルコリンの分泌は必要最小限に抑えられます。

Point

インスリンの分泌を抑えるには、ドカ食いを避けることが重要です。

太った自分を責めるより いたわってあげよう

なかなか結果があらわれないときには、
自分に対して嫌悪感を抱き、
落ち込んでしまうことにもなりかねません。



自分を大事にしてあげましょう。
食べ過ぎを引き起こしてしまうストレスの原因をつきとめて解消し、
心の底からリラックスした状態を作り出すことが...

「太る脳」の改造に繋がる。

過食症・拒食症はなぜ起こる？

食欲のスイッチの故障ではなく、拒食と過食の時期を交互にくり返す。

心の傷が原因
摂食障害

摂食障害になりやすい人

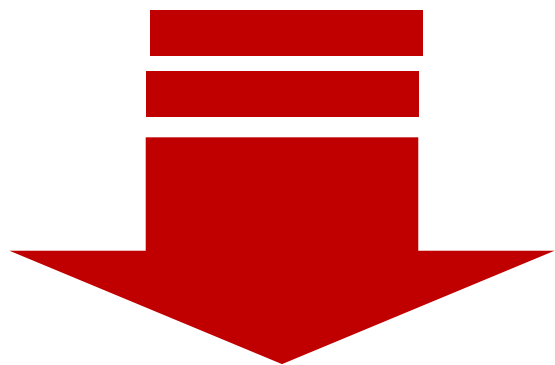
- 完璧主義な人
- 優柔不断な人、自分に自信がない人
- ストレス解消がうまくできない人



幸せホルモンを増やして

「やけ食い」をストップ

セロトニン = 脳内のやせ薬



元気いっぱい、
ワクワク楽しい気分のとき
分泌されます。



人間の精神面に大きな影響与え、
『**幸せホルモン**』とも呼ばれます。

食べたい理由を脳にきいてみよう

「**どうして食べたいのか**」を
脳に聞いてみましょう。



本当におなかですいているのか？
それともストレスによるニセの食欲なのか？

あなたの「別腹」、どのタイプ？

フランス料理やイタリア料理のしめくりにはデザートが出てきます。
食事の低血糖を見越して、食事の満足感を長持ちさせる。

しかし、過剰に分泌されたインスリンには、食べたものの余分なエネルギーを脂肪細胞に取り込みやすくするという働きがある。



別腹1. レプチンの過剰分泌

「満足感が消えた後の別腹」
ex)脳が満腹サインをキャッチできない
「レプチン抵抗性」
食事にはゆっくりと時間をかけて、
脳の満腹サインをしっかり受け止められるようにする。



別腹2. インスリンが出過ぎて低血糖に

インスリンとは血糖をエネルギーとして利用することで、
血糖値を下げる働きをするホルモン
「インスリンの働きで生まれる別腹」

甘いものや油っこいものをたくさん食べると、
血糖値が急上昇し、これを抑えるために、
すい臓から大量のインスリンが分泌される。



血糖値が急に下がり、低血糖の状態になる。

血糖値が下がると空腹中枢が反応して、食べて血糖値を上げるように指示を出す。

お腹いっぱいご飯を食べた後、甘いデザートが食べたくなくなってしまうのは、
インスリンが過剰に分泌されて、血糖値が下がり過ぎてしまうことが原因。

別腹3. お酒の後のラーメン

「アルコールを飲んだ時の別腹」
アルコールの成分は、ほとんどが糖質。
カロリーも高く、熱になりやすい。
血糖値も一時的に上がる。

お酒には血管を広げる作用があるので、
時間が経つと、体が冷えてしまうため



血糖値が下がる



体温が下がる



満腹感がない

飲んだ後に、甘いシャーベットやアイスクリームなどを
求めてしまうのは、脳が「しっかり食べた」という
満足感を得ていないからである。

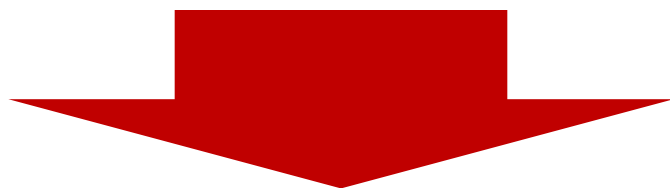


ダイエット中は48時間を1サイクルと考える

「今日食べ過ぎても、明日調整すればいい」

先週の平均体重より
今週の平均体重が落ちていれば

成功



過激なダイエットを続けていると、
ホルモンバランスがくずれて、
「太る脳」が生まれ、結局はリバウンドする。



ストレスは体脂肪を増やす！

ストレスがたまる



脳の機能が鈍ってしまい、
満足感を感じにくくなったり
ニセの食欲が生まれます。



「食べたいものが食べられない」
という状態は私たちにとって大きなストレスになります。

「食べてもいい日」を作って楽しく痩せる

1週間のうち、どの日を食べてもいい日にするかを決めたら、前日と翌日の食事を控えめにして

**1週間分のトータルカロリーが
オーバーしないように調整しておきましょう。**

パーティや飲み会などのイベントがある週は、その日を食べてもいい日にあてるようにしてください。

パーティに行く、食べてもいい日を設けないでは、1週間でカロリーを調整するのが難しくなってしまいます。



「もったいない！」はダイエットの大敵

食べ放題やパーティーで「モトをとろう」という気持ちは、
捨てて、食事をガマンした分のお金は、
「**ダイエットのために使った**」と考える発想の転換が必要！



どちらが大事でしょうか？

今、
たっぷり食べる



スリムな体を
手に入れる

よく噛んでゆっくり食べると

脳から

「もう満足したよ」というサインが
出やすくなる。

満腹

「もったいないから食べる」
という気持ちがなくなる



人工甘味料は、カロリーゼロでも砂糖より太る!?

1. ホルモンに作用する

⇒ インスリンの過剰分泌を促す

インスリンは、砂糖だけでなく、人工甘味料にも反応する

⇒ インスリンの分泌を促すGLP-1の分泌を促進する

⇒ レプチンを過剰に分泌させる

レプチンが出続けると満腹感を感じる能力が麻痺してしまうため、食べても食べてもお腹がすいていると感じてしまう

⇒ インスリンの働きが鈍る

人工甘味料にはエネルギーがないため、インスリンがエネルギーに変えようとするための糖分がない。このため、インスリンが体の各器官に糖分を送れなくなり、インスリンの働きが鈍ることで、食事のカロリーがエネルギーに変換されにくくなる。



2. 強い甘みに慣れてしまい、味覚が鈍くなる

人工甘味料には、砂糖の何百倍もの甘さがあり、過剰摂取により、普通の甘味では満足しなくなる。その結果、食欲を増すグレリンや成長ホルモンの分泌を促し、食欲が増すことで、太りやすくなる。

3. コカイン以上ともいわれるほどの依存性がある

人工甘味料を摂るたびにドーパミンが分泌され、甘い味への依存が強くなり、断ち切れなくなるため、太りやすくなる。

食べ過ぎが止まる！「太らない食べ方」

①よく噛んで食べる

②20分以上かけて食べる

③食事に集中して、楽しみながら食べる

④好きなものは最後に食べる

⑤食物繊維と一緒に食べる



①よく噛んで食べる



難消化性（消化しにくい）食品、例えばベーグル、
玄米、粗挽きのパスタなど、「噛まなければならない食品」
を選ぶのもひとつの方法です。

②20分以上かけて食べる



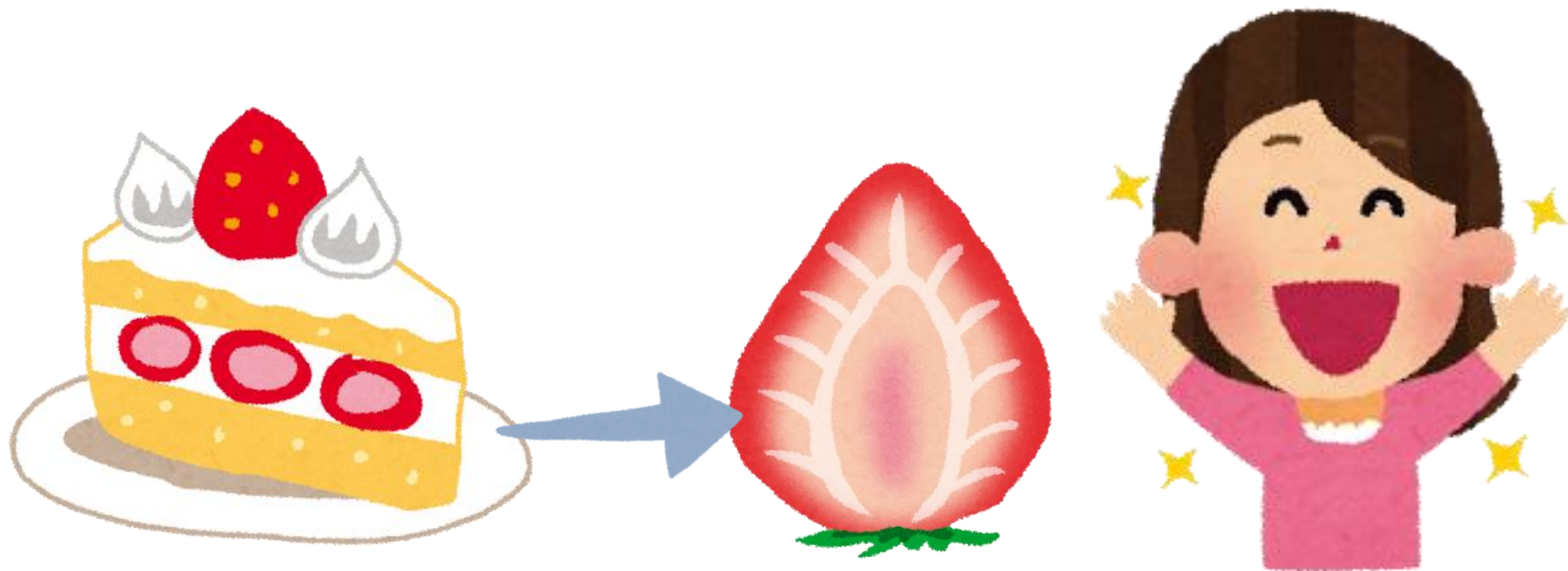
満腹を知らせるホルモン、レプチンの
「お腹がいっぱいだよ」というメッセージが
脳に届くまでには、**食べ始めてから少なくとも
20分ほどの時間**がかかります。

③食事に集中して、 楽しみながら食べましょう

テレビを見ながらご飯を食べたり、マンガや雑誌を読みながらスナック菓子をつまむ「ながら食い」も、神経が集中しないため、**脳からの満腹サインを聞き逃して、つい食べ過ぎてしまう食べ方**なのです。

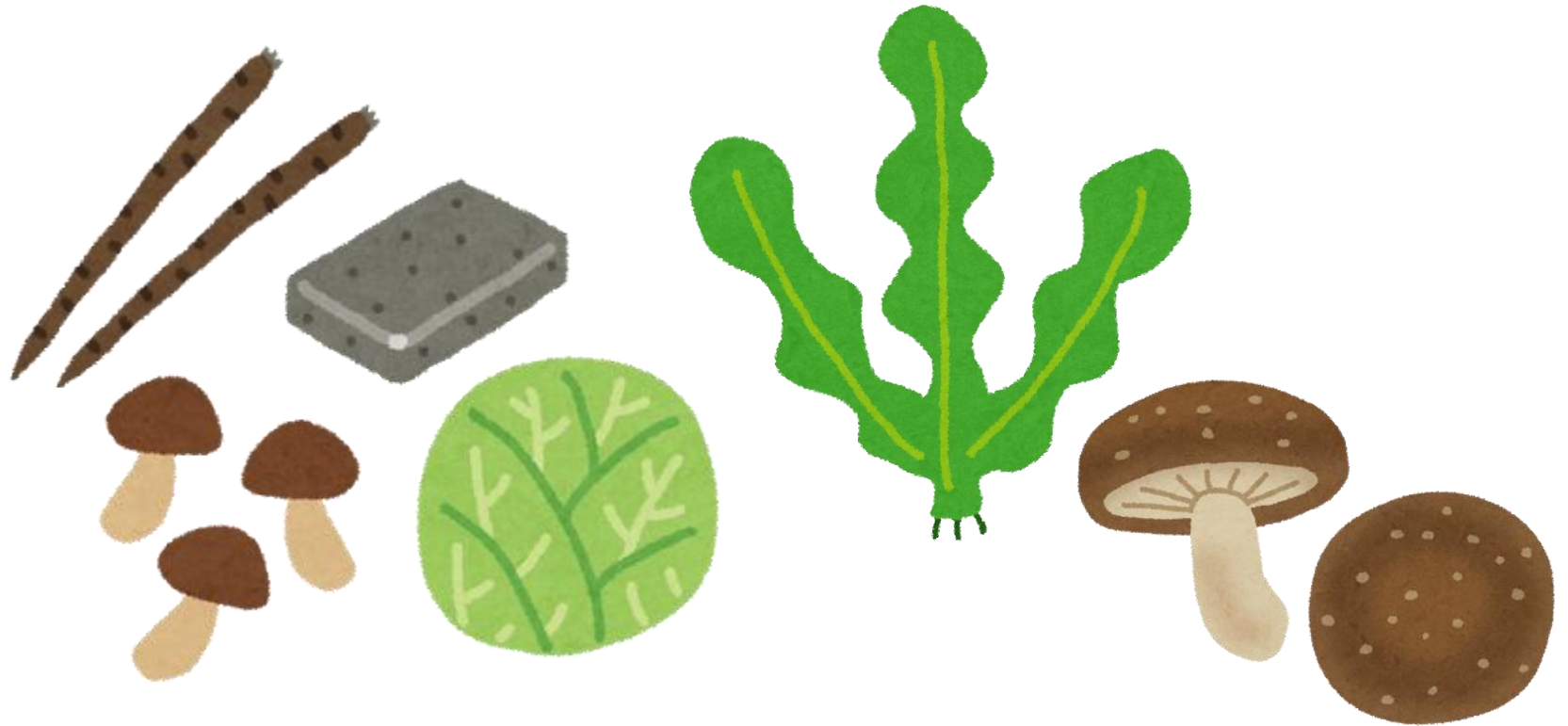


④好きなものは最後に食べる



好きなものを、「食いたい」と思ったときに
すぐ食べてしまうよりも、しばらくガマンしたあとに
食べた方が、脳の満足度が高まる。

⑤食物繊維と一緒に食べる



低カロリーで、ビタミンやミネラルなどの栄養素も豊富に含まれている野菜類、キノコ類などの食品から摂るほうが、ダイエットには効果的。

空腹感をやわらげる裏ワザをマスターしよう

①食事の前にはガムを1枚

ガムは、空腹感をやわらげるために、
とっても効果的なアイテムです。



「どうしても甘いおやつが食べたくてたまらない」というときも、
この方法を試してみましょう。

空腹感をやわらげる裏ワザをマスターしよう

②スープやサラダなどで胃をふくらませる

食べ物で胃が膨らむことも、
満腹中枢が動き出すためのきっかけ！

食べ物で胃が膨らむことも、
満腹中枢が動き出すための
きっかけ！



視床下部の食欲のスイッチが敏感になって、
「おなかがいっぱいになったよ」「食べるのをやめなさい」という
刺激に正直に反応するため、少しの量でも満腹を感じることができます。

太ってしまうのは、食べる順番が原因だった

- ①みそ汁やスープで空腹を落ち着ける
- ②生野菜やお刺身など酵素が多く含まれているものから先に食べる
- ③噛みごたえがある食べ物で、古脳を活性化させる
- ④「GI(グリセミック・インデックス)値」の低いものから食べる
- ⑤油っこいもの甘いデザートは最後に食べる

※食事の最後に「おいしく食べた」と感じられるものを食べると、脳が満足する。

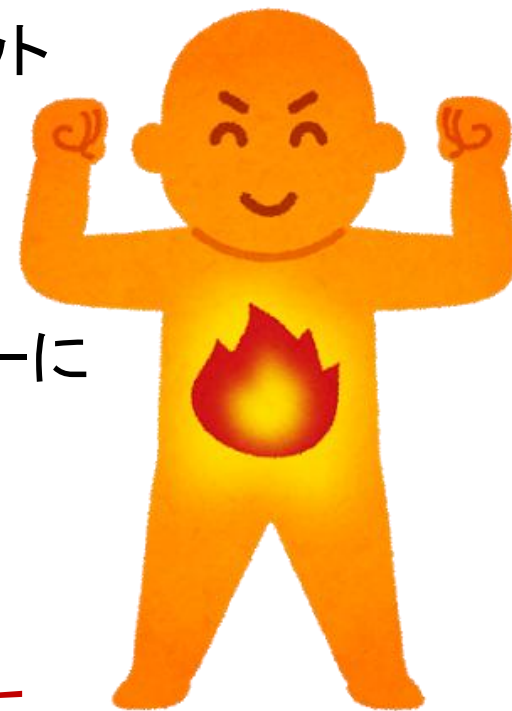
リバウンドしないダイエットはここが違う！

肥満とは、「体内の脂肪が多い状態」

体脂肪を減らすためには、食事によるダイエットと同時に、「代謝」を高めることが重要です

代謝とは、食事によって取り入れた栄養分や、体内に蓄えられた脂肪を燃やして、エネルギーに変える働きをします

体脂肪を落とすことが、
本当の意味での健康的なダイエットです



エネルギー代謝には3種類ある

基礎代謝

生命を維持するのに必要な最小のエネルギー量。
心臓を動かしたり、何もせずに横たわっている状態でも
エネルギー消費量が発生しています。

生活活動代謝

活動代謝とは仕事や運動などといった日常生活での体を動かすことで
消費されるエネルギーのこと。日頃から運動をしたり肉体労働の人は
この代謝量が高いのですが、デスクワーク中心の人や運動をしない人は
この代謝が低くなります。

食事誘導性熱代謝

食事誘導性熱代謝とは食事をする際に起こるエネルギー消費のことで、
食事中や食べた後に体が温まってきたり汗ばむなど、
食事という行為によって消費されるエネルギーのことです。

日々の食事内容を意識して
太りにくい、いい食事習慣を
身に付けましょう！