

心とからだのメンタルメソッド

～生理学に基づく～



目次

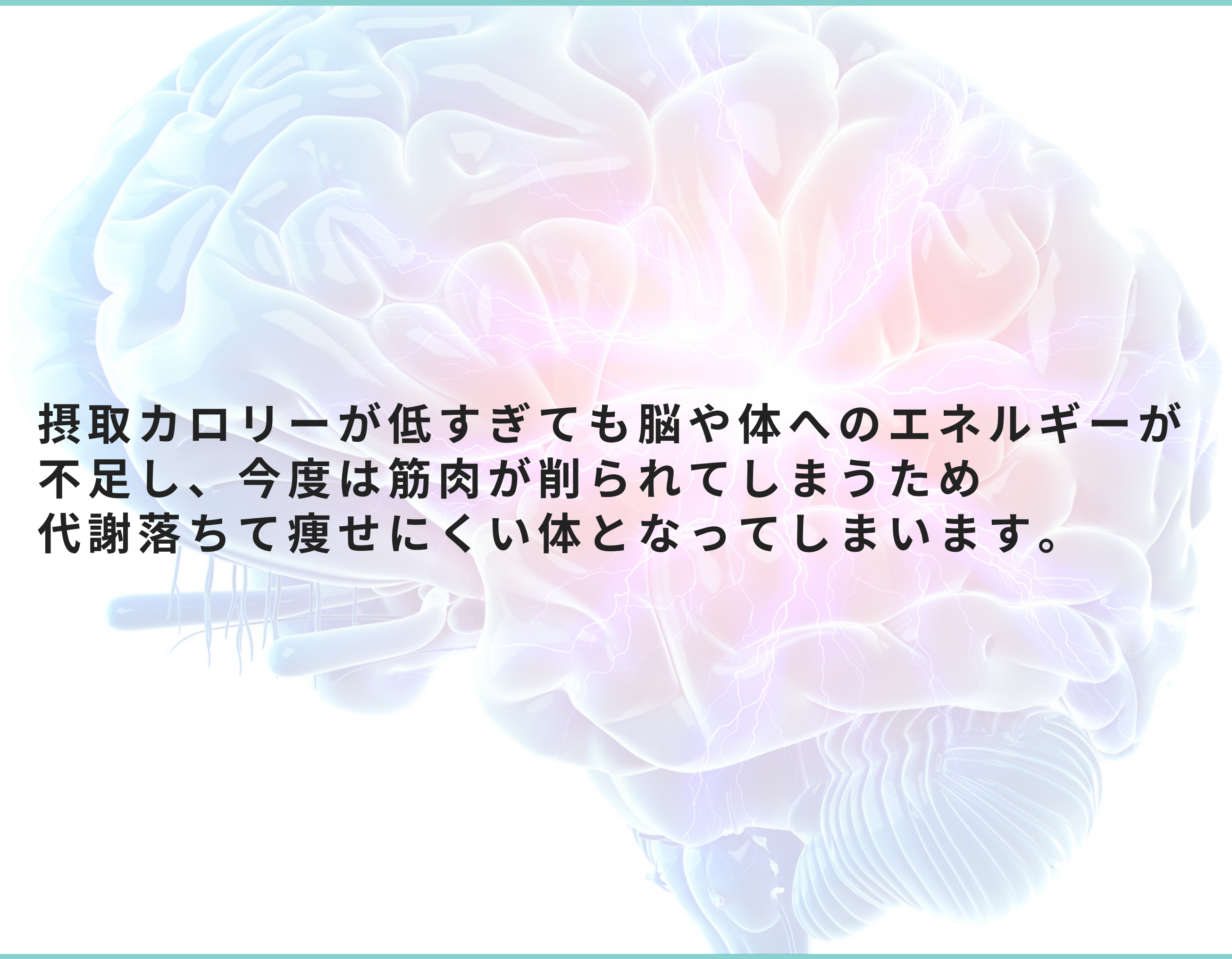
- 01 ダイエットの前に
- 02 食事法5ステップ
- 03 腎臓の役割の重要性
- 04 快眠術
- 05 体質別デトックス方法
- 06 美肌の為の育菌とは？

食べる量を減らさず
生活の中に取り入れる

食事法5ステップ

食事制限のし過ぎは
代謝をおとしてしまう

負の無限サイクルに突入しない



摂取カロリーが低すぎても脳や体へのエネルギーが不足し、今度は筋肉が削られてしまうため代謝落ちて痩せにくい体となってしまいます。

血糖値を安定させる。
血糖値が上がることで1回の食事で満足でき
お腹いっぱいでも空腹がすぐに来ないから
間食に手を出さなくなります。

食間を5～6時間空ける

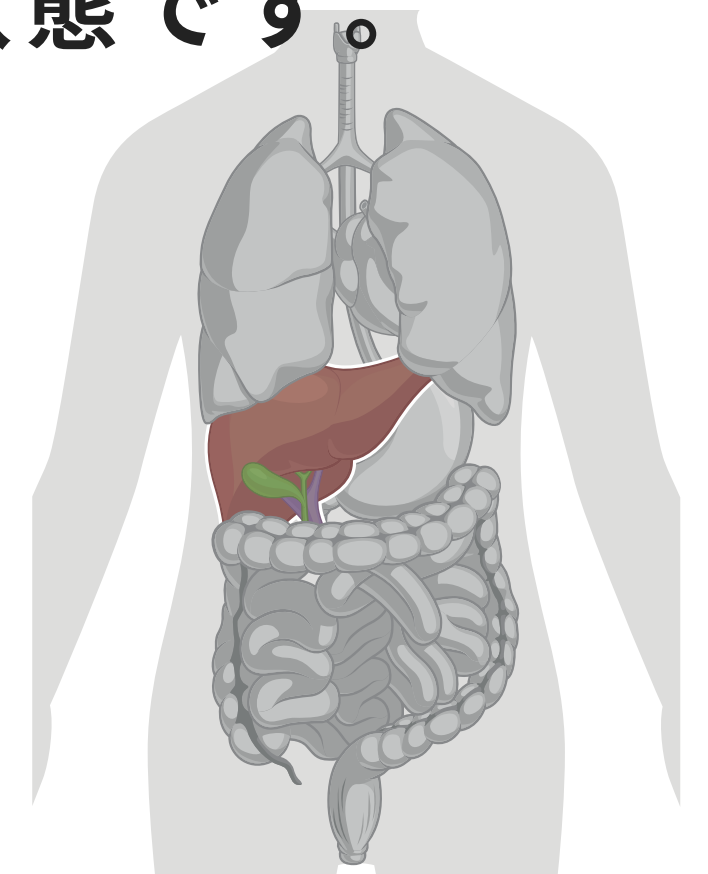


食事の条件

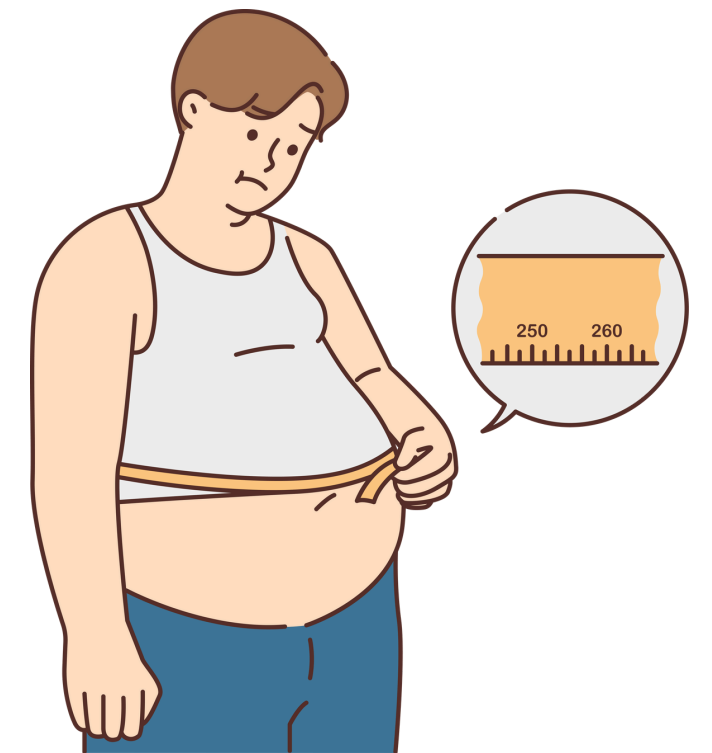
主食+主菜+副菜この構成



肝臓は摂取したあと1、 2時間は栄養素を吸収し
血糖値が上がっている状態です。
5～6時間は血糖値が下がって脂肪を分解している状態です。
だから、食べてから5～6時間が脂肪燃焼の
ゴールデンタイムです！



糖質がないと体は枯渇して吸収しなきゃ
というモードに入り
ちょっとした糖質を食べた瞬間に急激な早さで
元の体重へリバウンドします。



体脂肪を減らし、増やさないこと

**体脂肪を1kg減らすのに
何kg必要か？**

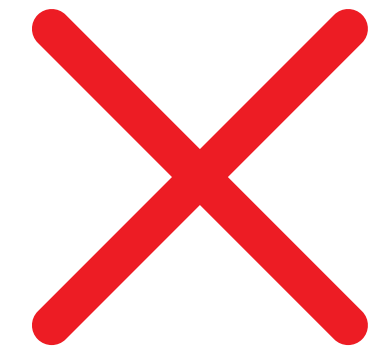
体脂肪 - 1Kg = -7200kcal

摂取カロリー  消費カロリー 

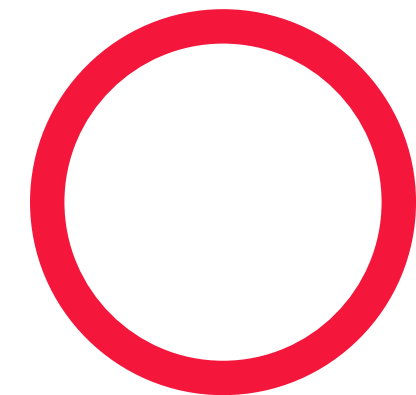
1700kcal < 2000kcal

-300kcal

消費カロリー = 基礎代謝



消費カロリー = 活動代謝



$$7200\text{kcal} \div 300\text{kcal/日} = 24\text{日}$$

体脂肪1か月で約1キロ減る

仮に 1 日超えたとしても
他の日が超えてなければ問題ないが...

1700kcal/日の場合

朝：0kcal

昼：1400kcal

夜：300kcal

何も食べない



1700kcal/日の場合

朝：250kcal

昼：750kcal

夜：700kcal



1. 血糖値を安定させる
2. 血管のコレステロール値を下げる

血糖値を急に上げてしまうのがダメ！

食事法5ステップ

ステップ1 主食を決める

米さつまいもそばの中から1種類以上選択

食物繊維+ビタミンミネラル摂取できます

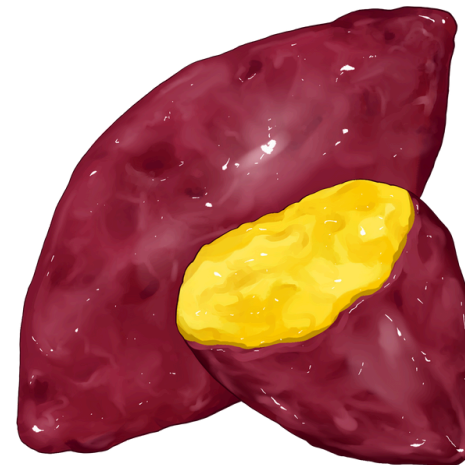
糖質摂取量は一日で200g

毎食ご飯は茶碗一杯摂ってOK

さつまいもは、一食当たり180から200g

中ぐらいの大きさに一本

めちゃくちゃ大きいもので半分ぐらい



しっかり糖質を摂る！

体脂肪自体は、摂取カロリーが消費カロリーを上回らなければ増えません。

糖質を必要以上に減らしてしまうと

甘い物が食べたくなったり、筋肉を削ることによって

エネルギーを生み出して代謝が落ちたり

食事を気にしても低燃費状態で痩せられない体になります。

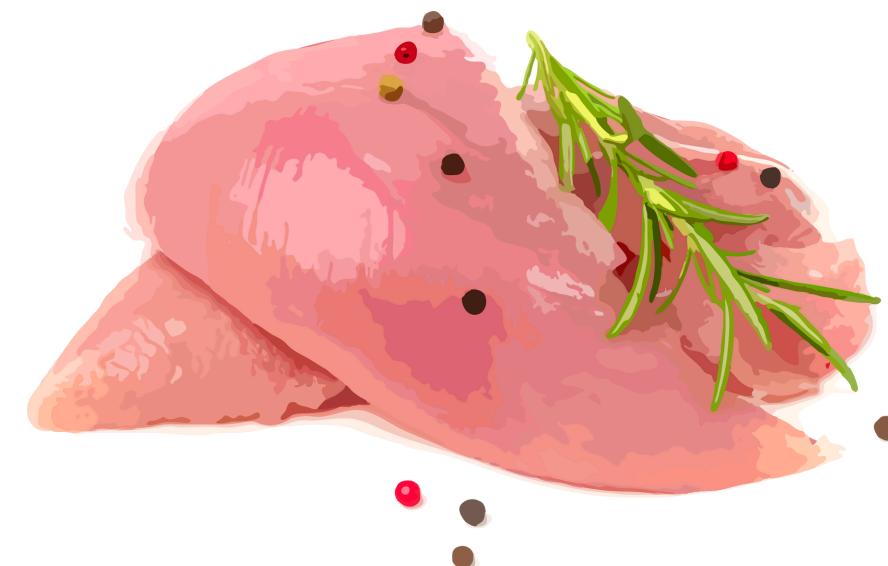
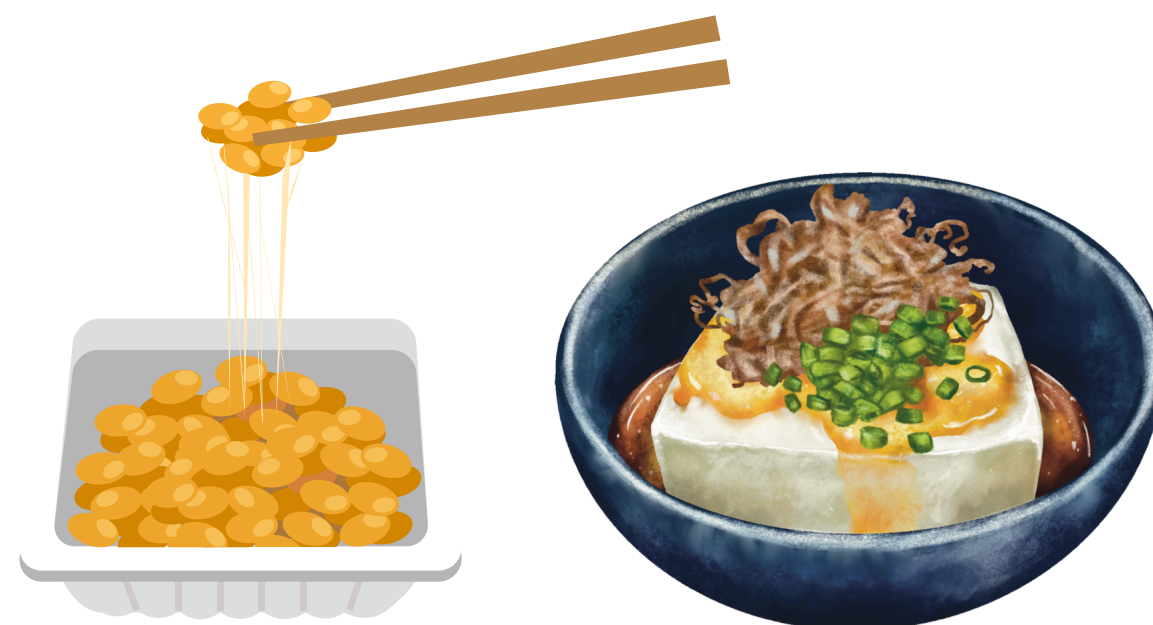
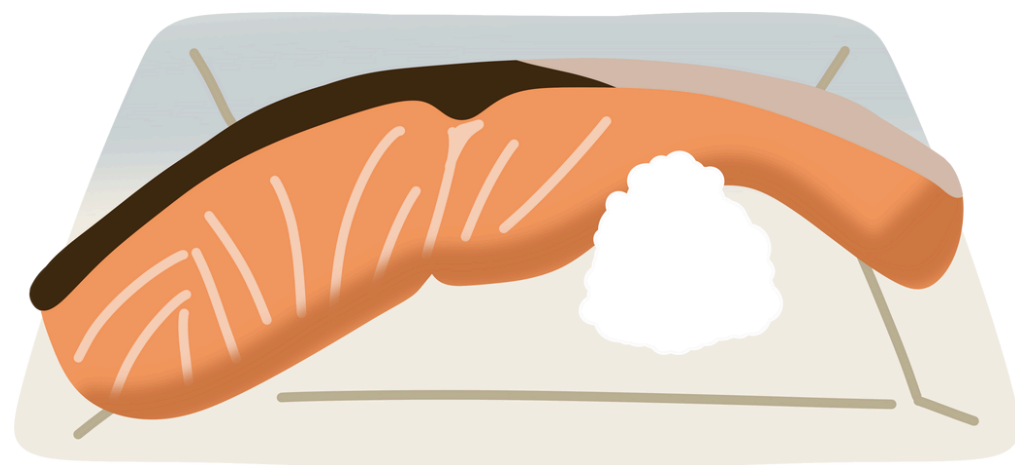
しっかり糖質を摂る！

**糖質を制限すると、体内の糖質が減り脂肪を分解して
肝臓で脂肪酸が分解されて
エネルギー源とするケトン体を作ります**

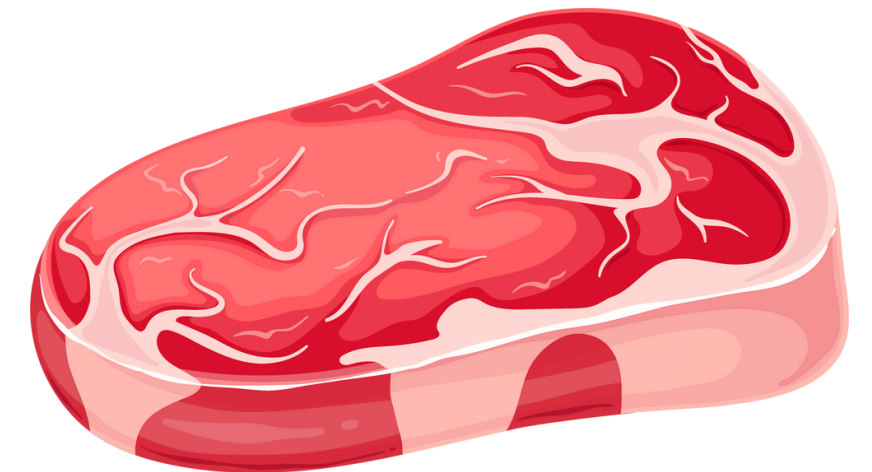
**お米や麦には不溶性の食物繊維が含まれています。
必要以上に減らしてしまうと
便秘になってしまう可能性があります。**

ステップ2 主菜を決める

魚・大豆・鶏肉
この中から主菜を配置します



豚肉や牛肉は血管内に蓄積しやすい油。
赤身肉や加工肉は、国際がん研究機関で
発がん性物質が含まれています。
加工肉においてはタバコやアルコールと
同じくらい
動物性の脂肪は飽和性脂肪酸で
常温で固体の油なので、人間の体内で
溶けにくく、血管内に蓄積しやすい油に
なっています



刺身や煮る、焼くといったシンプルに食す

ステップ3 副菜を決めます

味噌汁サラダ、小鉢、果物



**味噌汁サラダ、小鉢、果物
副菜は大目に食べてもOK！**

例えば

クッキーだと一枚あたり10gで41キロカロリー
みかんであれば一個当たり37kcalです。

クッキーであれば卵やバターなどエネルギーとして
吸収されるものが多いからカロリーが高いんです。
みかんは食物繊維と水分で構成されているので
必要なビタミンやミネラルだけ摂取できます。



量とカロリーは違います

テップ4 酵素を活性させる

酵素って何？

主にタンパク質で構成されて消化・吸収・代謝などの化学反応を促進するものです。

体内の酵素は2種類存在します

消化酵素と代謝酵素です

酵素を働きやすくする条件

① 酵素を阻害するものを食べない

➡ 加工食品とアルコールです

加工食品ファストフード、揚げ物お菓子など
高脂質でカロリーが高いもの

② 酵素を活性するものを食べる

➡ ステップ1から3

③ 体温をあげる

至適温度は37℃

テップ5 食事量を調整をする

主食を250～300kcalになるように量を決める
ご飯であれば160g
さつまいもであれば180から200g
1日750～900kcal

主菜であれば魚一切れ、納豆なら1パック
鶏肉なら100～150g

副菜は食物繊維が基本です。
満たされるだけ食べる

気をつけるポイント！
快便かどうか？
食物繊維食べ過ぎると便秘になる

不溶性と水溶性の食物繊維の割合によって変わります

**3時間で空腹を感じるようであれば
副菜を増やす**

メニュー考案 朝



メニュー考案



メニュー考案 昼



メニュー考案



メニュー考案 夕

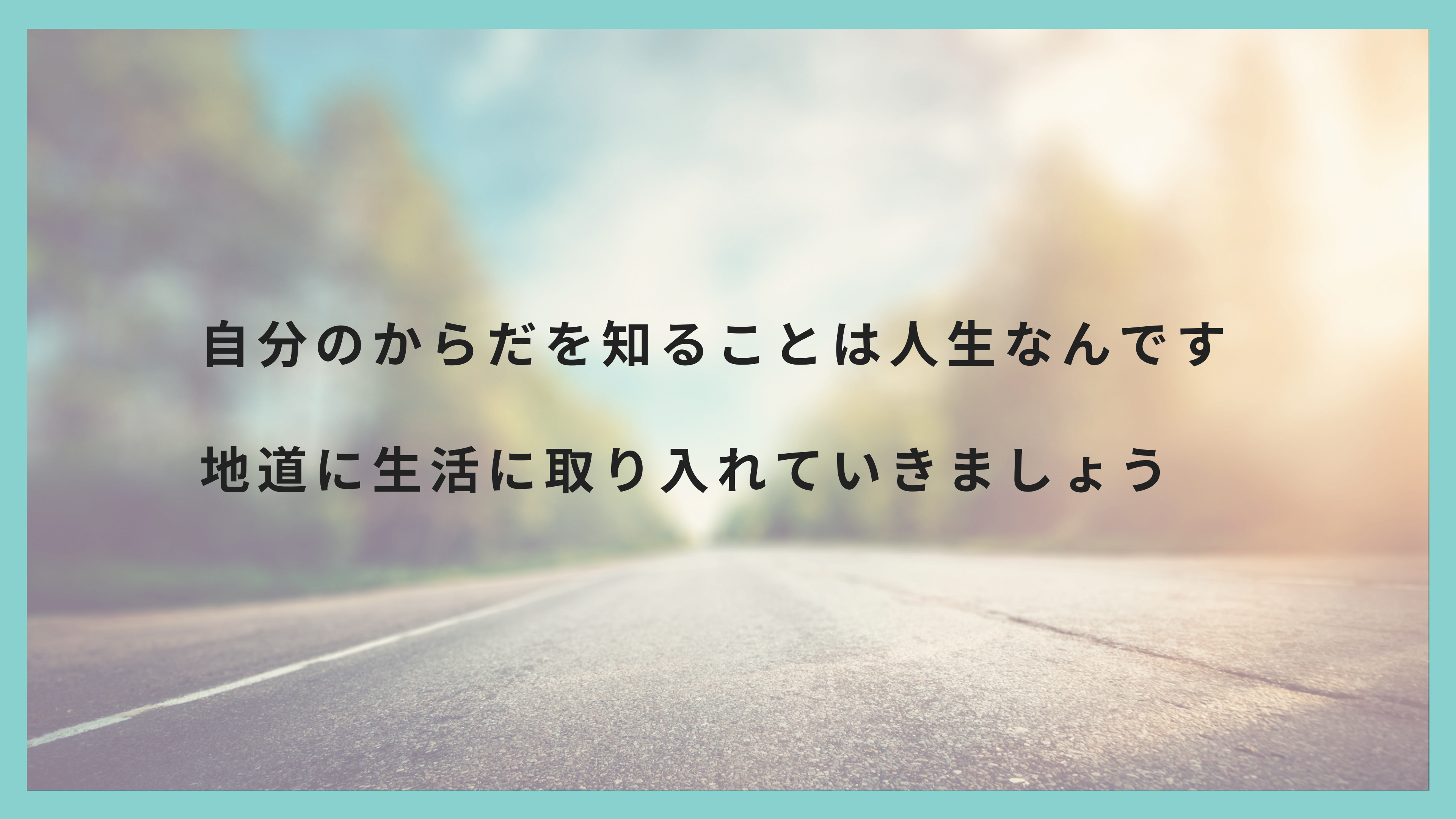


メニュー考案 タ



まずは1食からOK

まずは1食からOK



自分のからだを知ることが人生なんです
地道に生活に取り入れていきましょう

