「ダイエット論」に基づいた

ダイエット方法

70 kg から 50 kg へ
減量するためには

① 「**- 20 kg 減量**」**を 達成可能な** ダイエット方法 を導入して

② 同時に 生活習慣 を改善していき、**50 kg を維持できる 生活習慣** が身についた時で、ダイエットを終了する

ということを「ダイエット論」でお話ししました

ここで少し

「ダイエット論」を
おさらいしましょう

結論

ある期間、体重が一定であれば

生活習慣で決まります

$$「体重」 = \frac{「摂取カロリー」 - 「活動で消費したカロリー」}{「基礎代謝基準値」}$$

年齢と性別で決まります

でしたね

結論

体重は

生活習慣と年齢と性別　で決まります

具体的な方法をご紹介

推奨ダイエット方法

まずは、ダイエットを趣味にしましょう

苦行 やノルマ だと思うと、なかなか続きません

体重 が減ることを 毎日の目標 、喜び として楽しんでいきましょう

ダイエットに成功した ご自身を、想像してみてください

体重測定
スマホで管理

毎日 お風呂上がりに 体重計に乗り、スマホのアプリに入力

グラフで 体重を 評価する習慣 をつけましょう

体重の変化は、株価の変動に似ています

その日 その日 の値ではなく、トレンド（動向　傾向）で評価しましょう

体重測定
スマホで管理

「オムロンコネクト対応」の体重計なら、

スマホへ 自動で入力されるので 便利、お勧めです

iPhoneなら「オムロンコネクト」 ➡ 「ヘルスケア」

への連携も可能です

1日の運動量を
スマホでチェック

スマホのアプリで 1日何歩 歩いたかチェックしましょう

iPhoneなら「ヘルスケア」です

目標は 1日 5000 歩 以上です、　毎日の生活習慣に組み込みましょう

少し早歩き、一日 合計 30分以上 が理想 です

食事習慣を大きく変える

※糖尿病の方は医師とご相談ください

脂肪 を燃焼させるため、

1日 15時間以上、食事の間隔を 空けましょう

具体的には、夜 21 時までに 夕食を済ませ、朝食は無し、

翌日、お昼 12 時以降に 昼食を摂るようにします

痩せるときは空腹時

飢餓状態となると、飢餓に備えて 体に蓄えられていた 脂肪が

エネルギーに変換されます

空腹であればあるほど、飢餓状態となり、痩せます

しかし 飢餓状態 で タンパク質 が不足すると、

筋肉も分解され 、エネルギーに 変換されてしまいます

栄養素を考える

目標体重に達するまで、炭水化物 は極力控えましょう

筋肉量 を落とさないために

1日 60ｇ以上の タンパク質を摂取しましょう

タンパク質を多く含む食品

		タンパク質
サラダチキン	110 g	24.3 g
プロテイン飲料	430 ml	15 g
牛肉	200 g	40 g
卵	1個	6 g
納豆	1パック	6 g
豆腐	1丁 300 g	40 g

ダイエット中の注意点

食事から摂取していた 水分 が減りますから、

ノンカロリーの 水分をしっかり摂りましょう

ビタミン不足にならないよう、

サプリでマルチビタミンを補給しましょう

どうしても食べたいときは

タンパク質の多い、焼肉、焼き鳥、魚料理、卵料理を食べましょう

どうしても牛丼なら、小盛り＋牛皿＋温玉のせ にしましょう

どうしてもラーメンなら、麺をできるだけ残して、

チャーシュー、味付けたまご をトッピングして食べましょう

体重は生活習慣で決まるので

- たまになら、つまり習慣でなければ、しっかり食べても大丈夫です

- 2100 kcal 余計に食べてしまったとして、脂肪1g ＝ 7 kcal なので、

  体重が 300 g 増えるだけですね。　それが習慣でなければ、

  ゆくゆくは、今の習慣で決まる体重へ 収束していきます

※　詳しくは、「ダイエット論」をご覧ください

お酒を飲むなら

- 蒸留酒、特にハイボールがお勧めです
- 表示カロリーが低くても、

  量を飲めば 同じことなので注意してください

昔、痩せていた頃は

- 空腹を感じていた時間が、今よりもっとあったはず
- お財布の中にお金が、今よりあまりなかったはず
- コンビニに、今よりあまり行かなかったはず

昔を取り戻しましょう

- 身の回りに炭水化物を置かない、間食をしない
- お財布の中に、お金をあまり入れておかない
- コンビニには、極力行かない

歳を取ると

- 基礎代謝係数が下がる分、基礎代謝量が減少しますので、

  同じ生活習慣なら、太っていくことになります

※　詳しくは「ダイエット論」をご覧ください

- つまり、歳を取る分、食べる量を減らしていかないと、必ず太ります

体重がなかなか減らないときは

- 生活習慣の改善 が不十分
- 現状では、食べ過ぎ or 運動不足

ということになります

運動習慣の改善方法

- お天気の良い朝に、１時間 早起きして 30分 散歩しましょう
- 車通勤 なら、電車通勤 に変更しましょう
- 平地での自転車は、あまりいい運動にはなりません

運動習慣の改善方法

- 通勤、通学帰りに、まず１駅 ～ ３駅 歩けるだけ歩いてみて、
  途中から電車、バスに乗りましょう

- マンション、ビルなら、まず 階段 を昇れるだけ昇ってみて、
  途中の階から エレベータに乗りましょう

食事習慣の変更が難しい方には

- 目標体重に到達して、食事習慣が変わり 体重が維持できるまで の間、
  当院では「GLP-1 ダイエット」の導入を お勧めしています

- 詳しくは当院ホームページの「自由診療」、「ダイエット補助薬」
  をご覧ください

GLP-1 ダイエットのメリット

- 食欲を抑える ことができるので、スムーズに体重を落とすことが出来ます
- 結果が速やかに出ることで、ダイエットが楽しくなり、

  より早く 目標体重に 到達することが出来ます

- さらに目標体重を維持したいという、新たなモチベーションが生まれ、

  生活習慣の改善に繋がります

同じ年齢、性別の芸能人

- 体重は、生活習慣と年齢と性別で決まるので、

  芸能人と同じ生活習慣で過ごせば、ゆくゆくは同じ体重になります

- 「芸能人」「〇〇才」で検索してみて、目標を見つけてみましょう

リバウンドとは

- 「体重は、生活習慣と年齢と性別により決まる」ので、

「元の生活習慣に戻れば、体重も元に戻る」

これが**リバウンド**でしたね

リバウンドしないために

- 目標体重 を維持できる **新しい生活習慣を取り入れてから、**

ダイエットを終了することが 極めて重要です

結論

- 体重は、**生活習慣と年齢と性別**　で決まります
- 目標体重の生活習慣 で過ごしましょう