

思いっきり

食

べて



マイクロダイエット  
ガイドブック

MICRODIET

や

せよう

# ダイエット一筋 このガイドブック



サニーヘルス株式会社  
会長  
**西村 峯満**

## 野菜・海藻・きのこを、 もりもり食べて

「ダイエット」と言った途端、食べることを控える方がいらっしゃいます。しかし、その生活をずっとは続けられません。なぜなら、食べないという行為は、本能に逆らうことだからです。でも、もう我慢する必要はありません。お腹がすいたら、「野菜・海藻・きのこ」をたっぷり食べてください。今までのあなたの食事内容を180度、変えていきましょう。

## 「3つの実行」「5つの学び」にすべてを凝縮

誰でも簡単にできて、必ず良い結果が出る。難しいことは一切なく、最大のダイエット効果を生むポイントを「3つの実行」「5つの学び」にまとめました。ダイエット中に少しずつ取り入れれば、自ずと健康的にやせていきます。ぜひこれを習慣にしてください。そうすれば、リバウンドすることなく健康体重を一生維持できます。正しい知識と、簡単な対処法がわかれば、もう二度と太ることはありません。

# 30年の経験を、 にまとめました。

## 専門機関にも採用実績がある、 確かなダイエット法

ダイエット一筋30年、私もこれまでに数々のやせられた方を拝見してきました。また、日本全国1000以上の専門機関で採用されるなど、安全・安心で確かなダイエット法としての歴史を地道に築いて参りました。

これほどダイエットに一途に取り組んできた企業は、他にないと思います。私には、ダイエット成功者を生み出す絶対の自信があります。このガイドブックを信じて行動すれば、必ずやせることができます。

最後に、あなたのダイエットが成功するよう、誰よりも強く願っております。



第1章 7 食べてやせよう

- 8 マイクロダイエット MDなら誰でも健康的に早くやせられます
- 10 思いっきり食べてやせるダイエットです!
- 12 ダイエット成功への大切なポイント
- 14 Q&A



第2章 15 まず知ろう

- 16 ダイエットには4つのステージがあります
- 18 MDは、生活に合わせて使おう
- 20 MDでしっかり成果を出すための注意点
- 22 野菜・海藻・きのこを思いっきり食べよう!
- 24 1日2リットル以上の水分をとろう
- 26 自分の適正体重と体脂肪率を知ろう
- 28 ダイエットの目標を具体的に立てよう
- 30 Q&A

第3章 31 3つの実行

- 32 実行1 毎日、体重をはかろう
- 34 実行2 毎日、忘れずに記録しよう
- 36 実行3 毎週、1週間の記録を振り返ろう
- 38 Q&A



第4章 39 5つの学び

- 40 学び1〈食事〉 食べないと、やせません
- 42 バランスの良い食事とは?
- 44 3つの仲間とそれぞれの働きを知ろう
- 46 とりすぎ注意の食材 / 食事は1日3回 / よく噛んで食事しよう
- 48 学び2〈外食〉 外食はこうして乗り切ろう
- 50 学び3〈間食〉 間食はこうして食べれば大丈夫
- 52 学び4〈飲酒〉 アルコールと上手につき合おう
- 54 学び5〈運動〉 生活の中で、1日1万歩を歩こう
- 56 Q&A

第5章

- 57 **こんな時、どうしたらいいの？**
- 58 マイクロダイエット いつも通り、MDに置き換えられないときはどうすればいいの？
- 59 野菜・海藻・きのこを、たくさん食べるのが難しいです…
- 60 思うように体重が減らないな… どうしてだろう？
- 62 停滞期でつらいんです…
- 64 ついに目標達成しました。リバウンドしたくありません！
- 66 ストレスがたまっています…
- 67 寝ている間もダイエットしたい！
- 68 体が冷えやすいんです… どうすればいいの？
- 69 便秘がちなんです、どうしたらいいですか？



サニーヘルスサポート体制、システムのご紹介

- 70 **ダイエット相談** ●お客様相談室 ●正規取扱店
- 公式サイト** ●サニーヘルス公式オンラインショッピング ●ダイエットに役立つ情報 ●口コミレビュー

# 第1章

---

## 食べてやせよう

**食べないダイエットはもう卒業！**  
マイクロダイエット  
**MDを使いながら**  
**上手にやせるコツをつかもう。**



マイクロダイエット

# MDなら誰でも健康的に

# 早くやせられます

### なぜなら簡単に摂取カロリーを低くできるから！

### しかも、栄養バランス抜群！



運動でこれだけの  
カロリーを消費するのは  
大変!

#### 517kcalの消費目安

ウォーキング (やや速歩)	2時間17分
ジョギング	1時間24分
水泳 (クロール)	1時間11分

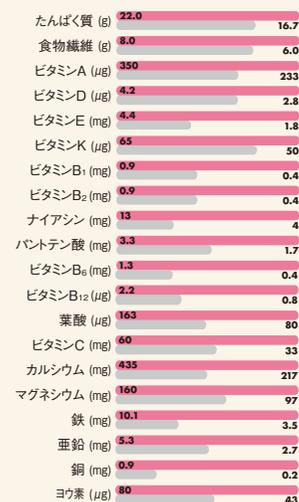
※体重50kgの場合 / 2012年改訂版「身体活動のメツ(METs)表」より算出



体重コントロールには、体脂肪のもとになる糖質や脂質は抑え、良質なタンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとることが大切です。

#### MD1食(ココア)の栄養成分(一部)

1食中=熱量183kcal、糖質11.0g、脂質3.9g



約50種類の  
栄養素がたっぷり!



**183kcal**  
MD1食分(ドリンク)

同じ栄養素を食事でとると



なんと約**1,200kcal**  
にもなってしまいます!

■ マイクロダイエット1食分に含まれている量  
■ 1食に必要な量(1日に必要な栄養素の1/3)

※ は、日本人の食事摂取基準(2020年版)の30~49歳の女性を対象とした数値ですが、MD1食分は、男女問わず成人(18歳以上)1日の推奨量もしくは、目安量、目標量の1/3を満たしています。

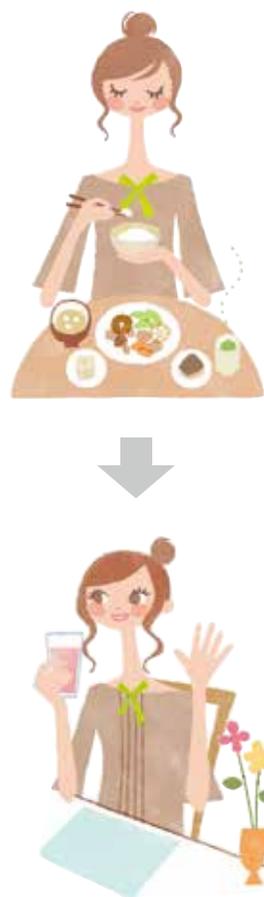
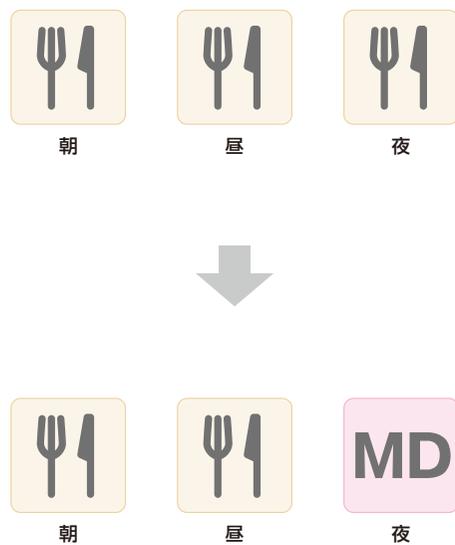
**MDは摂取カロリーを抑えるだけでなく、  
栄養素をバランス良くとれるのでキレイにやせます。**

# 思いっきり食べてやせる

# ダイエットです！

マイクロダイエット  
**MDを食事としてとります**

- 1日1～2食、食事に置き換えます。
- 置き換えるのは、1日2食まで。
- 夕食に置き換えると効果的です。



## 野菜・海藻・きのこを食べます

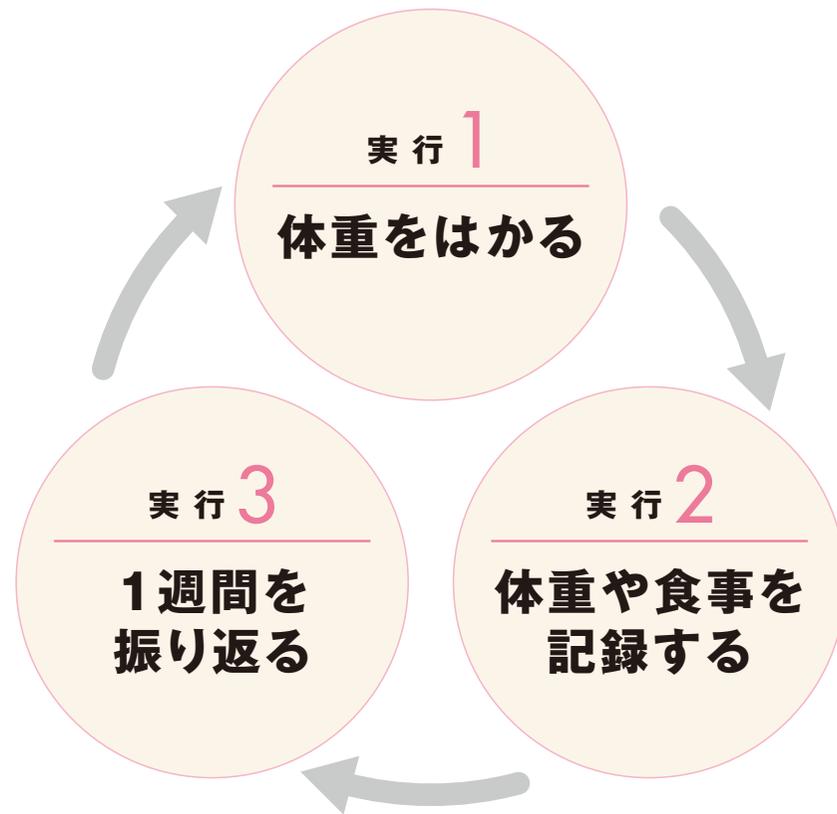
- 低カロリーなので、ダイエット中でも安心してたくさん食べられます。
- 食物繊維が豊富なので、満腹感が得られます。
- やせるために必要なビタミン、ミネラルがたっぷり！



**MDを使いながら、  
空腹知らずのダイエットをしましょう。**

# ダイエット成功への大切なポイント

## 「3つの実行」を繰り返すこと



MDでダイエットに成功された方の多くが、上の「3つの実行」を続けています。あなたの生活にも取り入れて、目標を達成しましょう。



## 「5つの学び」を身につけること



やせるコツさえわかれば、間食、飲酒など、どんなシーンでも乗り切れます。だから着実にやせることができ、リバウンドもしません。





**Q** マイクロダイエット MDを飲んでいるだけでやせますか？

**A** 正しくMDをご使用いただければ、やせることができます。MDは食事と置き換え、体に必要な栄養素をきちんととりながら、摂取カロリーを抑える食事置き換え型のダイエット食品です。MDを使用しながら、通常の食事でも栄養バランス良く食べ、間食や外食でカロリーオーバーしないように気をつけましょう。

**Q** 摂取カロリーを低くするために、食事を抜いてもいいですか？

**A** やせるためには、摂取カロリーを低く抑えるだけでなく、栄養素をバランス良くとることが大切です。食事を抜くと、必要な栄養素を十分にとることができません。効率よく、健康的にやせるためには、MDを含めて1日3回必ず食事をしてください。野菜・海藻・きのこをたっぷり使い、たんぱく質と炭水化物を組み合わせたバランスの良い食事を心がけましょう。

**Q** 日記を書くのが苦手です。記録しないとダイエットできませんか？

**A** 記録することのメリットは、ダイエットがうまくいかないときに解決するヒントを見つけられることです。例えば付属のダイアリーの場合、全部の項目を埋めることができないなら、書けるところだけでも埋めることから始めましょう。日々、少しずつでも記録していくと、意識が変わり、生活が変わります。その変化がダイエット成功につながります。あなたに合った記録方法で、ダイエットを着実に成功させましょう。

# 第2章

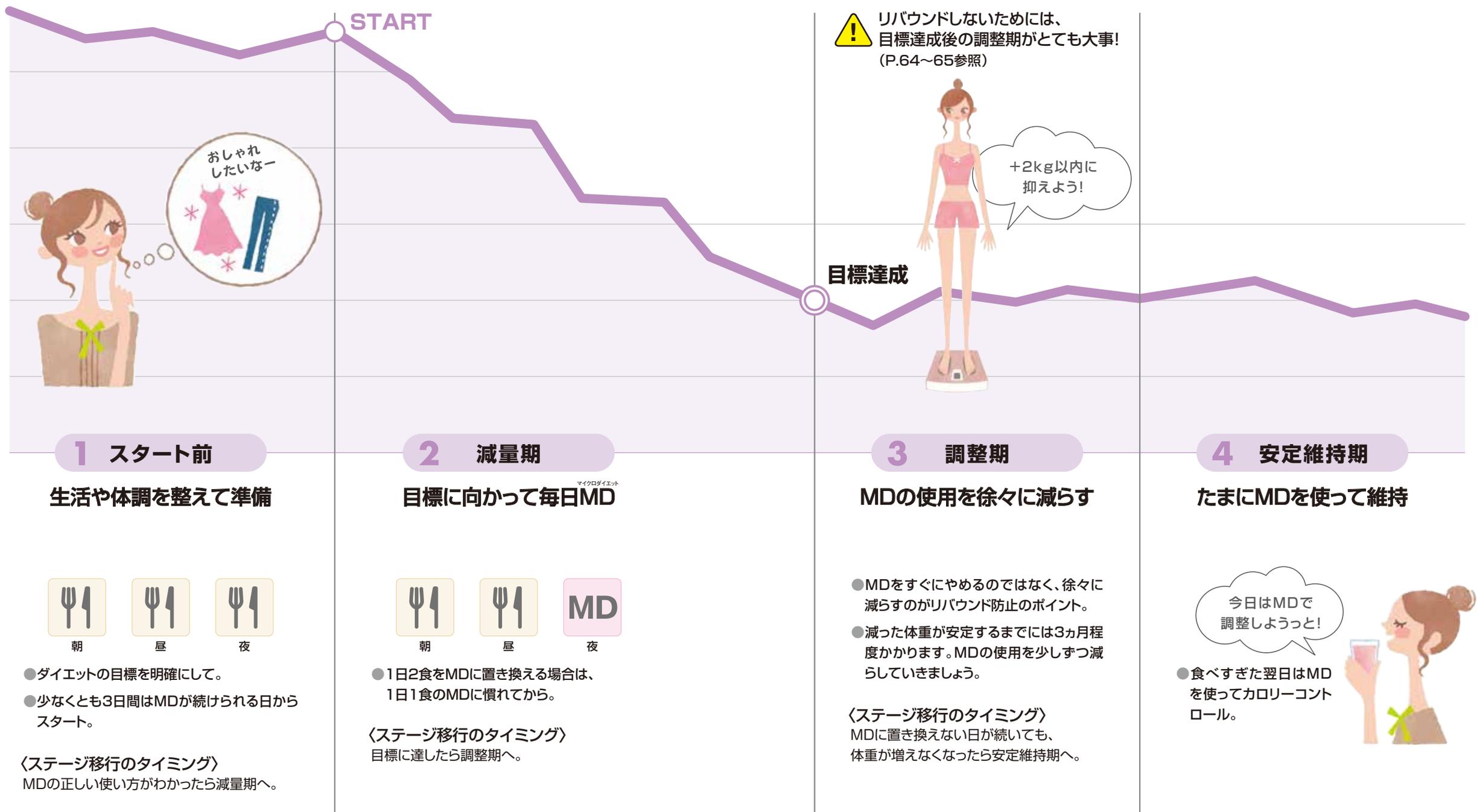
---

## まず知ろう

これまでの自分をリセット!  
マイクロダイエット MDで最大の成果をあげるために  
 大切なことを知りましょう。



# ダイエットには4つの ステージがあります



※減量の進み具合(グラフ)には個人差があります。

マイクロダイエット

# MDは、生活に合わせて使おう

## 無理せず、毎日続けられるパターンで

- 1日3回の食事のうち1食か2食をMDに置き換えます。
- 効果が出やすい夕食と置き換えるのがおすすめです。

## 夕食をMDに置き換える

こんな人にオススメ

- 早く効果を出したい人
- 夕食の時間が遅い人

夜1食が早くやせる

例) 会社員、学生



朝食

栄養バランスの良い食事を。



昼食

カロリーのとりすぎに気をつけて楽しくランチを。



夕食

MDに置き換える。

## 昼食をMDに置き換える

こんな人にオススメ

- 夜にMDを続けるのが難しい人

昼1食でもやせる

例) 主婦



朝食

栄養バランスの良い食事を。



昼食

手軽なMDに置き換える。



夕食

家族と一緒にカロリー控えめの食事を。

## こんな私の場合はどうしたらいいの？

とにかくスピーディーにやせたい

仕事で、生活が不規則



友人の披露宴で新しいドレスが着たいな…



朝



昼



夜

1日1食のMDに慣れてから2食に変更。きつい場合は1食に戻して。



夜勤の日には昼夜が逆転。朝に寝ることも…



夕方



深夜



朝

就寝前の食事をMDにし、自分なりのパターンをつくって。

マイクロダイエット

# MDでしっかり成果を

# 出すための注意点

## MDは、食事と一緒にとらないで。

MDは、食べたものの吸収を抑制する“やせ薬”ではありません。MDは食事です。通常の食事と一緒にとらないでください。



## MDは、ダイエットサプリメントと一緒にとらないで。

MDは栄養素をしっかりとしてやせていく減量法です。吸収阻害作用のあるサプリメントと同時にとると必要な栄養素までカットされてしまうので、成果が出にくくなります。ギムネマ、キトサン、サラシアなどとの併用はやめましょう。



## MDは、1日2食まで。

早くやせたいからと、1日3食すべてをMDに置き換えないでください。MDの使用は、1日2食までとし、それ以外の食事はカロリーのとれすぎや栄養バランスに気をつけて食べましょう。



## MDは、1食で1袋を飲みきって。



MD1袋には、体に必要な1食分の栄養素がバランス良く入っています。1回の食事で1袋をしっかりとってください。作り置きはしないで、作ったらすぐに飲みましょう。

# 野菜・海藻・きのこを 思いっきり食べよう！

## 野菜・海藻・きのこは、ダイエットの味方

野菜・海藻・きのこは低カロリーなので、ダイエット中でも安心して食べられます。また、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。特に食物繊維は便秘解消に効果があり、水分と一緒にとると胃の中で膨らむため満腹感も得られます。



## 例えば、こんな調理方法で

- **鍋**  
味をアレンジして楽しんで
- **きのこのホイル蒸し**  
たくさんの種類を使い、レモン醤油やポン酢でさっぱりと
- **酢の物**  
レモンやかぼすでさっぱりと



- **サラダ**  
ドレッシングのカロリーに注意して
- **スティック野菜**  
数種類を使ってカラフルに
- **煮物**  
みりん・砂糖などの調味料を控えめに

- **野菜炒め**  
フッ素樹脂加工のフライパンを使い、油を控えめに
- **スープやみそ汁**  
鶏ガラ・コンソメなど、さまざまなダシで



低カロリーで、ビタミン、ミネラル、食物繊維たっぷり。  
さまざまな調理方法で毎日の食卓に取り入れて。

# 1日2リットル以上の水分をとろう

水分をとると良いことがいっぱい！

脂肪燃焼を促進します	老廃物の排泄を促します
便通を促します	空腹感を緩和します

こまめに飲みましょう



**起床時**  
就寝中に汗をかいているので、まずはコップ1杯の水を。



**食事中**  
栄養バランスの良い食事とともに、お茶などを。



**移動中**  
ペットボトルの水などを常備し、通勤途中や仕事でも水分をとれる環境をつくりましょう。

カロリーのない飲み物を



水やお茶など、カロリーのないものを飲みましょう。



冷たい飲み物は体を冷やすので、常温や温かいものを飲みましょう。



ハーブティーは香りもよく、色鮮やかなものもあるので、気分転換に飲むのもおすすめです。



**日中**  
仕事や家事をしながら、ペットボトルの水をこまめに飲みましょう。



**入浴時**  
入浴前にコップ1杯の水を飲み、入浴中・入浴後も水分補給を。

飲んだ量がわかるように〈例えば〉

- 1日にペットボトル(500ml)4本を飲みきる。
- 麦茶2リットルを作って、1日で飲みきる。
- 使用するコップの容量を確認し、目安にする。

**水分は脂肪の燃焼を促すパワー。常に手元に置き、こまめにとりましょう。**

**注意点!** ※MD実行中は、吸収阻害作用のあるギムネマ、キトサン、サラシアなどを含んだ飲み物は避けてください。  
 ※「ノンカロリー」「ゼロカロリー」表示の飲料水は、微量ですがカロリーを含んでいるので飲みすぎには気をつけましょう。  
 ※お酒やお酒を割る水は、水分に含みません。  
 ※MDを溶かす水以外に2リットル飲みましょう。

# 自分の適正体重と

# 体脂肪率を知ろう

正面、横、うしろから  
体型をチェック!



## ダイエットの目標を立てるために 自分の体をチェックしよう

### 1 適正体重

身長と体重から体格指数を算出する「BMI法」で、  
あなたの適正体重を調べてみましょう。

#### ▼あなたのBMIを計算してみよう

$$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} = \text{BMI}$$

※例えば身長158cmで体重60kgの場合、 $60 \div 1.58 \div 1.58 = 24$ です。

●BMIは22が適正。

低体重	普通体重	肥満
18.5未満	18.5~25未満	25以上

#### ▼あなたの適正体重を計算してみよう

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times \text{適正BMI} = \text{適正体重}$$

あなたは適正体重まであと  kg

### 2 体脂肪率

体脂肪には、皮膚の下に蓄積される皮下脂肪と、  
内臓まわりにつく内臓脂肪があり、  
これらが体重に占める割合を体脂肪率といいます。

#### ▼あなたの体脂肪率をはかってみよう

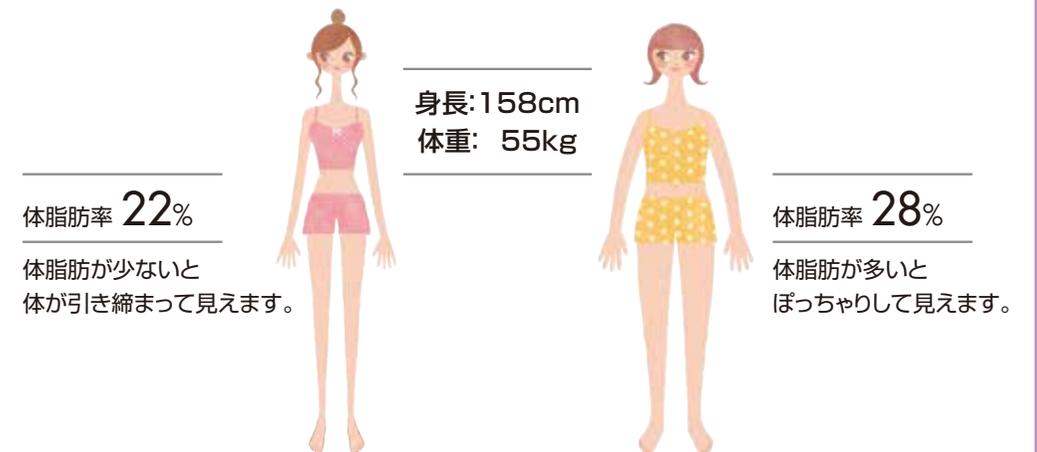
##### 適正体脂肪率

	やせ気味	正常値	やや肥満	肥満
女性	20%未満	20~25%未満	25~30%未満	30%以上
男性	15%未満	15~20%未満	20~25%未満	25%以上

※体脂肪率の基準値は、体脂肪計の機種によっても異なります。

体脂肪の減らしすぎに  
注意!  
極端に体脂肪が減ると、  
生理が止まったり、  
体調を崩す恐れがあります。

ダイエットは、体重だけでなく体脂肪率も重要。  
同じ身長・体重の人でも見た目が違います。



# ダイエットの目標を具体的に立てよう

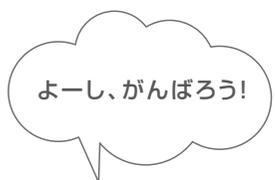
## 今の自分に問いかけよう

ダイエットを始める際に大切なのは、今の自分と向き合い、理想の姿をイメージして具体的な目標を持つことです。

- ダイエットをする理由は何だろう？
- ダイエットが必要になった原因は何だろう？
- やせるために、何をどのように改善したらいいのだろう？
- ダイエットに成功して、自分はどんなふうになりたいのだろう？

## 決意、目標期間、目標体重を書き込もう

具体的な決意を書いたり、周囲の人たちに宣言しましょう。実行への意欲が高まります。



**私のダイエット宣言** 年 月 日

目的  のために

いつ  までに

目標  kgになる!!

## 今の自分のサイズをはかろう

ダイエットの成果を実感するために、ダイエット前のサイズをはかることをおすすめします。

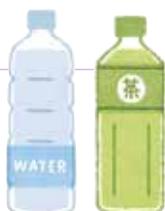
- 二の腕** cm  
メジャーをはさんで腕を下ろし、力こぶの少し上の位置の周囲をはかる。
- バスト** cm  
バストの最も高い部分をはかる。
- ヒップ** cm  
腰骨の下、ヒップの最も高い部分をはかる。
- 太もも** cm  
直立時に、下ろした手の親指の先が当たる位置をはかる。
- くびれ** cm  
最も細く、くびれている周囲をはかる。
- へそまわり** cm  
おへその周囲をはかる。
- ふくらはぎ** cm  
最も太いところが床から何cmかをはかり、その位置の周囲をはかる。

- 全身が映る鏡の前で。
- メジャーはピンと張った状態で、床に対して平行に。
- ダイエット開始後も週に1回ははかりましょう。
- はかる時間帯や服装などはかる条件を一定にしましょう。

**Q 野菜を食べる上で  
気をつけることはありますか？**

**A** 野菜の中にはかぼちゃ、れんこん、さつまいも、じゃがいもなど糖質を多く含むものがあります。これらはカロリーも高めなので、食べすぎないように気をつけましょう。1種類でも数種類を組み合わせ合わせた合計でも、1日あたり、ぎゅっと握ったときのこぶし1個分が目安です。

**Q 水をたくさん飲んで、  
水太りしませんか？**



**A** 水やお茶などカロリーのない水分で太ることはありませんが、就寝前の水分のとりすぎはむくみの原因になるので気をつけて。朝起きたときから、こまめにとることを心がけましょう。スポーツ飲料や清涼飲料水は糖質を含むので注意が必要です。

**Q 夜、帰宅が遅くなったときは、  
MDをとらないほうがいいですか？**

**A** 栄養素をバランス良く補給することが大切なので、夕食の時間が遅くなってもMDをとってください。夜の飲食は食べ物が脂肪に変わりやすいため、寝る2~3時間前までにすませるのが理想的ですが、カロリーが低く、消化に優れたMDであれば大丈夫です。

第3章

3つの実行

はかる、記録する、振り返る。  
3つの実行を繰り返すことが、  
ダイエット成功のカギです！



# 実行 1 毎日、体重をはかろう

## 同じタイミングではかることが大切です

- 体は毎日変化するので、計測によってダイエットの成果が実感できます。
- 朝の体重は、前日や前々日の生活を反映したものであるため、ダイエット成功のヒントが発見できます。

## 体脂肪率も計測しましょう

- 余分な体脂肪を減らすことがダイエットです。体重だけでなく、体脂肪率も毎日計測して、変動を把握しましょう。
- 体脂肪率も1日の中で変動します。体重と同じタイミングではかることをおすすめします。
- 体脂肪率が減ることで、見た目も変化していきます。

※適正体脂肪率はP.27参照。

## 正しい計測方法を覚えましょう

- 朝起きて、トイレの後にはかるのがおすすめです。
- 食事の影響の少ない朝食前が最適です。
- 下着姿や薄着で、毎日ほぼ同じ条件ではかりましょう。
- 体重計は体脂肪率もはかれるデジタル式がおすすめです。



## 計測したら、すぐに記録しましょう

- 体重計のそばにグラフを用意し、忘れないうちに記録しましょう。日々の体重の変動が一目でわかります。



毎朝はかって、変化に気づきましょう。

# 実行 2 毎日、忘れずに 記録しよう

## 体重の増減が目に見えてわかります

- 体重変化の傾向をもとに、対策や目標を立てられます。
- 常にダイエットを意識でき、体重が減る喜びを実感できます。

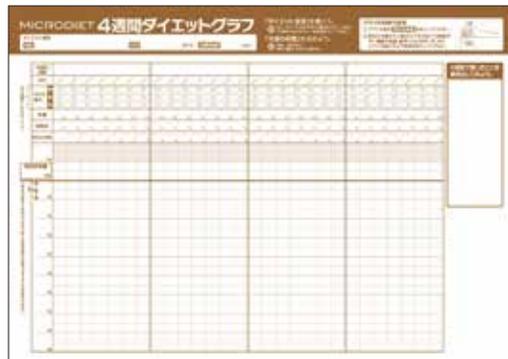
## ダイアリーに記録

- 「DIARY (ダイアリー)」は体重だけでなく、ダイエットに影響する日々の食量や栄養バランス、水分摂取量を記録することができます。



## ダイエットグラフに記録

- 冷蔵庫や、体重計のそばなど目につくところに貼って常にダイエットを意識しましょう。



冷蔵庫に貼れば、開けるたびに「食べすぎに気をつけよう」と意識することができます。また、体重計の近くに貼れば、すぐに記録ができる上、体重の変化を見るのが楽しみになります。



記録して、変化を目に見える形にしましょう。

# 実行 3 毎週、1週間の

# 記録を振り返ろう



## 1週間の記録は、あなたの生活そのものです

- ダイアリーやグラフなどを活用して振り返ると、客観的に生活を把握できます。
- 成果につながった良い生活習慣は続け、できなかったことは翌週に実行。これを繰り返すことで、やせやすい生活習慣が身につく、リバウンドを防げます。

※付属のダイアリーを活用すれば、簡単に1週間を振り返ることができます。

## ＜1週間を振り返って、できたところにチェック!＞

※外食、間食、飲酒については、該当する場合のみチェック。それ以外は、すべてにチェックがつくように心がけましょう。

### 食事 バランスの良い食事は、ダイエットの基本です。

- 毎日必ず3回食事をした(MDを含む)
- 毎食、野菜・海藻・きのこたっぷりの栄養バランスの良い食事をした
- 食事の量は、手ばかりを使って適量だった(P.43~46参照)
- ゆっくりよく噛んで食べた

### 外食 外食のときも基本は同じ。栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

- カロリーだけにとらわれず、栄養バランスを考えてメニューを選んだ
- 野菜・海藻・きのこを積極的に食べた

### 間食 ダイエット中は控えるのが基本。食べるものに気をつけましょう。

- 1日100kcalまでにした
- 食事の量を減らして、間食するようなことはなかった

### 飲酒 ダイエット中は控えるのが基本。お酒の量と頻度に気をつけて。

- 飲酒したアルコールと同量~2倍の水を一緒に飲んだ
- おつまみのカロリーやバランスに気をつけた

### 運動 毎日の小さな積み重ねが、あなたの体を変えます。

- 日常生活の中で、積極的に体を動かした
- 1日1万歩を目標に歩く機会をつくった

### 水分・体調・便通 これらもダイエットの成果に大きく影響します。

- 水分を毎日2リットル以上飲んだ
- 体調を崩すことなく快適に過ごせた
- 毎日、すっきりと便を出せた

※付属のダイアリーでも毎週振り返りができます。

できなかったところに気をつけて  
翌週の目標を立てましょう。

**Q 朝と夜で体脂肪率が違いました。なぜですか？**

**A** 体脂肪計のほとんどは、体に微量の電流を流して、体内の水分がどれだけ電流を通すかを調べることで、体脂肪率を割り出します。朝に比べて夜は、足のほうに水分がたまっているため電流が通りやすく、体脂肪率が低く判定されることがあります。正しい変化を把握するために、毎朝同じ条件ではかることをおすすめします。体重と一緒に計測しましょう。

**Q ダイアリーはまとめて書いてもいいですか？**

**A** 時間がたつと何を食べたか忘れがちです。まとめて書かずに、その都度書きましょう。すぐに書くと、食事の改善点を見つけることができ、早めの対処もできるので、ダイエット成功へも近づきます。常にダイアリーを持ち歩き、食後すぐに書くことを習慣にしましょう。

**Q 体調がよくありません。MDマイクロダイエットは続けたほうがいいですか？**

**A** MDは食品なので、体調が悪いときでもお使いいただけますが、健康を第一に考えてダイエットはお休みしましょう。また、体調が悪いときは、体の防衛反応により体重が減りにくくなることがあります。1日でも早く体調を回復し、ダイエットを再開しましょう。

# 第4章

## 5つの学び

ダイエットを成功させ、  
リバウンドを防止するために、  
5つの学びを実践しましょう。



# 学び 1 〈食事〉 食べないと、

# やせません

## 欠食や偏食をすると

栄養不足になると体は飢餓状態になり、脂肪を蓄えようとします。  
単品ダイエットや食事量を極端に減らすダイエットは逆効果です。



体が脂肪をため込もうとして、太りやすくなります。

## 栄養バランスの良い食事をする

体調が良くなり、筋肉や骨がつくられ、活発に動くためのエネルギーが豊富に。  
体の中に十分な栄養素がそろうことで、脂肪が効率的に燃焼されます。



体が変わり、キレイに、健康的にやせます。

脂肪を燃焼させるためには、  
1日3回、栄養バランスの良い食事を取りましょう。

# 学び 1 〈食事〉 バランスの

# 良い食事とは？

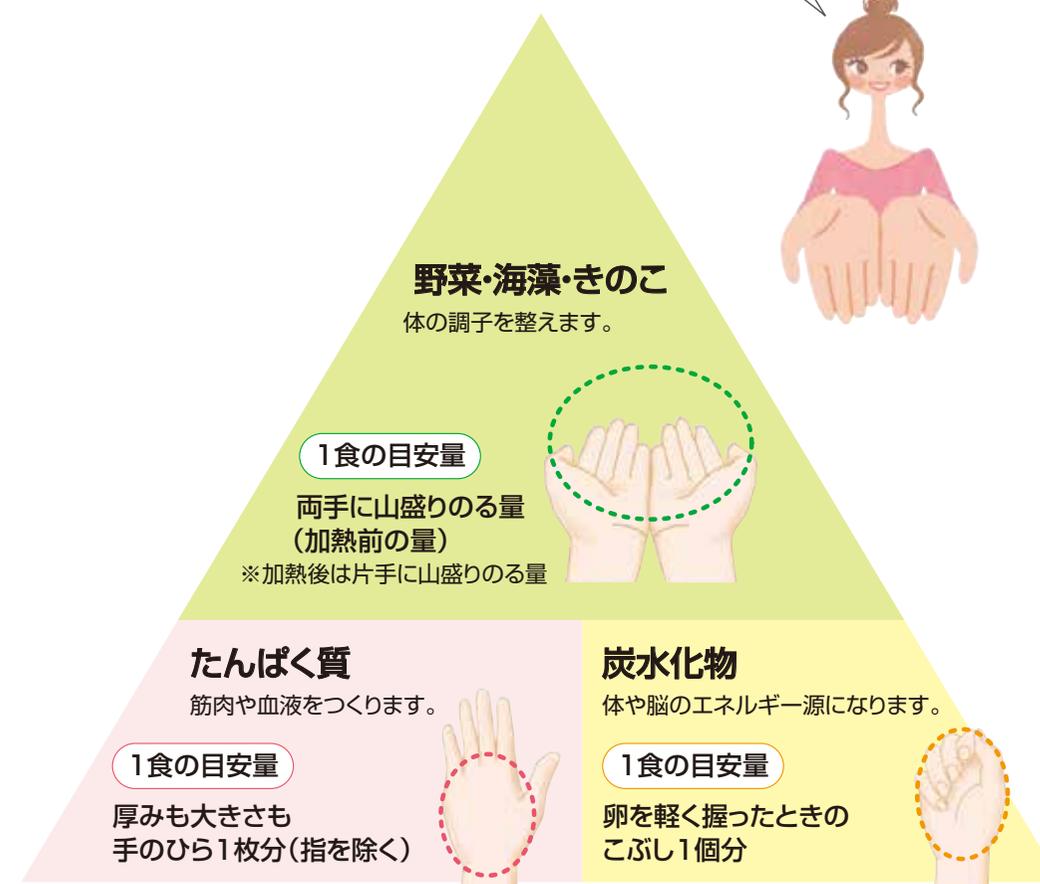
## 「野菜・海藻・きのこ」、「たんぱく質」、「炭水化物」 3つの仲間がそろった食事



## 3つの適量を“手ばかり”で覚えよう

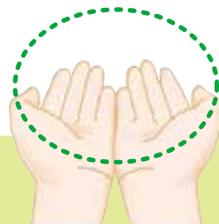
面倒なカロリー計算は必要ありません。  
自分の手の大きさを基準にすれば、  
何をどれだけ食べたら良いかが、  
簡単にわかります。

自分の手が  
“はかり”になるんだ!



# 学び 1 〈食事〉 3つの仲間と

# それぞれの働きを知ろう



## 野菜・海藻・きのこ



### 〈役割・働き〉

- 体の調子を整えます。
- 便通を良くします。
- 肌や髪、爪にツヤやハリを与えます。

### 〈不足すると〉

便秘、肌荒れ、貧血などになります。

### 〈選び方・食べ方のポイント〉

- 色、形、食感の異なるものを組み合わせて。
- 生野菜だけでなく、温野菜も食べましょう。
- 汁物にもたくさん入れましょう。
- 高カロリーのドレッシングやマヨネーズに注意を。

### 調理した葉もの野菜の適量は？



ほうれん草



おひたし

ほうれん草や白菜といった葉もの野菜は、加熱するとかさが減ります。お惣菜や外食メニューで適量をはかるときは、「片手に山盛りの量」を目安にしましょう。



## たんぱく質



### 〈役割・働き〉

- 血液や筋肉をつくります。
- 肌や髪、爪の材料になります。

### 〈不足すると〉

メリハリのない体になり、体力も低下します。

### 〈選び方・食べ方のポイント〉

- 1日にいろいろな種類を食べましょう(魚だけ、豆腐だけなどはNG)。
- 調理法によってカロリーが大きく変わります。揚げたり炒めたりするよりは、煮る、蒸すのがおすすめ。
- 牛肉や豚肉の脂身、鶏肉の皮は高脂質なので、取り除いて調理しましょう。



## 炭水化物



### 〈役割・働き〉

- 体や脳のエネルギー源になります。

### 〈不足すると〉

疲れやすくなり、思考力が低下します。

### 〈選び方・食べ方のポイント〉

- パンはバターや砂糖を多く使用しているものは避けて。
- 外食などで量が多い場合は、あらかじめ少なめに盛ってもらうようにしましょう。

## とりすぎ注意の食材

### 油脂

- 1食の中で、油を使った料理は1品までにしましょう。



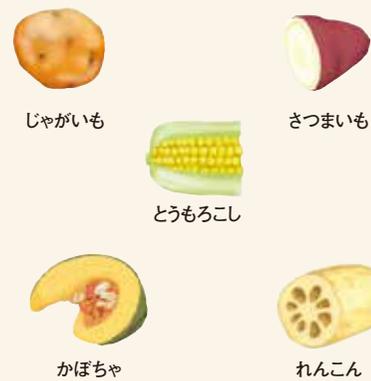
### 乳・乳製品

- 1日のうち1品までにしましょう。



### 糖質の多い野菜

- いも類などは糖質を多く含みます。ぎゅっと握ったときのこぶし1個分までが1日の目安です。



### 果物

- 果糖を多く含みます。ぎゅっと握ったときのこぶし1個分までが1日の目安です。



## 食事は1日3回

### 食事の間隔は5～6時間が理想的

仕事などによって生活が不規則になることがあっても、起きてから寝るまでの間に3回、間隔を5～6時間あけて食事をしましょう。



- MDの使用は、夕食が効果的。
- 夕食は、就寝の2～3時間前までにすませて。

## よく噛んで食事しよう

### 食べすぎを防ぎ、満足度もアップ

よく噛むことによって脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防げます。ゆっくり味わえるので、満足感も得られます。



### 噛めるような工夫を

豆腐やパンなど、あまり噛まなくても食べられるものだけでなく、根菜やごはんなどよく噛めるメニューを取り入れましょう。



# 学び 2 〈外食〉 外食はこうして 乗り切ろう

## 野菜・海藻・きのこが食べられるお店を選ぶ

定食やサラダバーなどがメニューにあり、“野菜・海藻・きのこ”がたくさん食べられるお店を選びましょう。ボリュームのある丼ものやめん類中心で、3つの仲間（野菜・海藻・きのこ、たんぱく質、炭水化物）をそろえにくいお店は避けましょう。



## 野菜・海藻・きのこから食べ始める

スープやサラダなど、“野菜・海藻・きのこ”の料理からスタートし、たんぱく質のとれる料理へ。炭水化物のとれる料理は、食事の後半に食べはじめましょう。



## 定食スタイルにする

いろいろな野菜を使った料理、おひたしの小鉢やサラダなどが付いた定食がおすすめです。「野菜・海藻・きのこが足りないかな」と思ったら、サラダやスープを追加して補いましょう。



定食スタイルに



野菜・海藻・きのこが足りない時は  
サラダやスープを加えて

## ごはんは少なめにしよう

丼物をはじめ、外食のメニューはごはんの量が多めです。あらかじめ少なめに盛ってもらうようにしましょう。

野菜の量が少なかったときは  
野菜ジュースで補う方法もあり。  
果物は糖分が多いので、野菜100%のものがおすすめです。



“野菜・海藻・きのこ”が豊富なメニューを注文し、  
最初に食べてから、ほかの料理へ。

# 学び 3 〈間食〉 間食はこうして

# 食べれば大丈夫

## 間食は控えるのが基本です

間食として食べるものの多くは少量でも高カロリーなので、できるだけ控えましょう。ただし、我慢によるストレスで過食に走っては逆効果。食べるものや食べ方に気をつけ、上手につき合うことが大切です。



ポテトチップス1袋  
(薄い塩味、85g 476kcal)

なんと!  
ごはん3杯分です!

## 食べる時のポイント

- ゆっくりと食べ、よく味わいましょう。
- 温かい飲み物と一緒に食べましょう。
- 無意識に食べるのではなく、お皿に盛りつけるなどして、間食をしっかり意識して食べましょう。

## 1日に食べてよい目安は100kcal

2回に分けて50kcalずつ食べても構いませんが、食べるなら、午後3時くらいまでを目安に。夕食後は控えましょう。



### 食事の手ばかり量が不足していませんか?

食事が不十分だと栄養素が不足して、体が間食を欲しがることがあります。まずは、MD以外の食事の手ばかり量をチェックしてみましょう。手ばかり量は43~46ページをご覧ください。

## 間食にオススメの食べ物

低カロリーで、ビタミン、ミネラル、食物繊維がとれるものを選びましょう。寒天など食物繊維の多い物は、水分と一緒に食べるとおなかの中で膨らみ、満足感がアップします。



## こんな食べ物は量に気をつけて!

バターや砂糖、油脂をたくさん使っているお菓子などは、少量でも高カロリーです。食べる前に量を決める、「週に1度のごほうび」にするなど、工夫をして食べましょう。



※カロリーは目安です

低カロリーの食べ物も上手に取り入れて、量を決め、よく味わって食べましょう。

# 学び 4 〈飲酒〉

# アルコールと

# 上手につき合おう

## ダイエット中の飲酒の心得

- アルコールには食欲増進作用があるので、ダイエット中は基本的に控えましょう。
- 「ダイエット中だから」と宣言をして周囲の協力を得ましょう。
- 飲酒よりもお酒の席の雰囲気を楽しむ、飲む日を目標にダイエットをがんばるなど、アルコールと上手につき合しましょう。



## ダイエット中のアルコールの飲み方

### アルコールと水を交互に飲む

アルコールと同量～2倍を目安に、アルコールを一口飲んだら水を一口飲む、というように交互に飲みましょう。

### 薄めて飲む

アルコールを少量にし、水割りやお湯割り、ソーダ割りにしましょう。

### 甘いアルコールは控える

カクテルや梅酒など甘いお酒は高カロリーなので、気をつけましょう。

### ノンアルコールやカロリーオフの飲料を活用

糖質、アルコール、カロリーがゼロの飲料を活用し、お酒の席の雰囲気を楽しみましょう。

### アルコール類のカロリー



※カロリーは目安です

どうしても晩酌がやめられない場合は、せめて週に1日は休肝日をつくりましょう。

### オススメのおつまみ

- カロリーが低いもの
- ビタミン、ミネラル、食物繊維がとれるもの



### 控えたいおつまみ

- カロリーが高いもの
- 油脂や炭水化物が多いもの



※カロリーは目安です

アルコールは水と一緒に飲み、おつまみの選び方にも気をつけましょう。

# 学び5 〈運動〉 生活の中で、

# 1日1万歩を歩こう

## 歩くことはカンタン、良いことがいっぱい

- 日常の動作だから難しくなく、誰にでもできます。
- いつでも、どこでも行えます。
- 全身の運動になります。
- 気分転換になります。
- 毎日、継続できます。

### 歩くときのポイント

関節をほぐしてから、出かけましょう。  
持ち物は歩数計と水分だけでOK!



### 歩幅

股関節や太ももが伸びていることを意識して、いつもより大まかで歩く。



### 姿勢

体の真ん中に1本まっすぐ棒が入っているようなイメージで、背筋を伸ばして胸を開く。ヒップとおなかには引き締めて。

### 速さ

いつもよりも速足で、少し息がはずむ程度のスピードで。

## 生活の中で歩くチャンスを見つけよう

### 短い距離は徒歩で

いつもは車や自転車を利用しているところを、徒歩にして。

### 一駅手前で降りる

通学・通勤時にぜひ実践。毎日習慣づけると、よい運動に。

### テレビを観ながら足踏み

テレビを観ている時間も足踏みすれば、消費エネルギーがアップします。

### 昼食後に散歩を

散歩を習慣づけて。仲間を見つけると継続しやすくなります。

### いつもより遠くの店へ

買い物も近くの店ですまらず、少し遠くに足を延ばして。

### 階段を使う

苦痛にならない範囲でエスカレーターやエレベーターを使わないようにしましょう。



歩くことは、最もカンタンな全身運動です。  
生活の中で歩数を増やしましょう。

**Q 食べすぎていないのに、やせません。どうしたらいいですか？**

**A** 例えばパンを食べるときに、食パンやフランスパンではなく菓子パンやクロワッサンを選んでいませんか？同じ分量でも、菓子パンやクロワッサンのように砂糖やバターが多く使われているものは高カロリーです。気づかないうちに、ドレッシングなどの調味料でも糖質や油脂を多く含むものを選んでいませんか。このような食品をとりすぎていないか、食生活を見直してみましょう。とりすぎ注意の食材は46ページをご覧ください。

**Q MDだけで空腹感はありませんか？**

**A** 今までより摂取カロリー、食事量が減りますので、MDを飲み始めた最初のうちは、空腹を感じるかもしれません。しかしMDを取り入れた食事量に慣れていくことで、徐々に空腹感が和らいできます。空腹感が心配な方には、リゾット&パスタタイプ、シリアルタイプもお勧めです。どうしても物足りない時期は、カロリーの低い野菜、海藻、きのこをお召し上がりください。温野菜もお勧めです。

**Q 運動はした方がいいですか？**

**A** 体を動かすことによりカロリー消費量が増え、減量成果が上がりやすくなります。ウォーキングなど脂肪を効果的に燃焼する有酸素運動がお勧めです。空腹感がまぎれたり、代謝アップが期待できたりします。軽いストレッチなどでも、血流やリンパの流れの改善につながります。できることから取り入れてみましょう。

第5章

こんな時、  
どうしたらいいの？

停滞、リバウンド、ストレス…。  
ひとりで悩まないで、  
一緒に解決しましょう。



いつも通り、MDに置き換えられないときはどうすればいいの？

マイクロダイエット



そんなときは！

- その日のうちで、可能な食事をMDに置き換えましょう。
- 1食もMDに置き換えられない場合は、食事の栄養バランスに気をつけましょう。

野菜・海藻・きのこを、たくさん食べるのが難しいです…



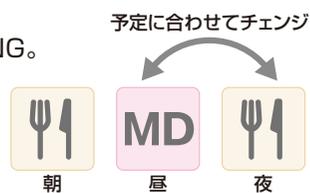
そんなときは！

- 市販品も活用しましょう。
- 食事だけでなく間食としても食べましょう。

オススメの方法はコレ！

いつも夕食をMDに置き換えているのに、外食に誘われた場合

- その日の昼食をMDに置き換えます。
- MDのカロリーと同じくらいにしようと、食べる量を極端に減らすのはNG。栄養バランスを考えて注文を。
- 次の日からまた、夕食をMDに置き換えます。



1日に1食もMDに置き換えられない場合

1日3回、栄養バランスの良い食事をとり、次の日からMDの利用を再開しましょう。

MDを利用するタイミングがわからない場合

生活が不規則でMDをいつ使ったらよいかかわからない、旅行で3日間MDが使えない……そんなときは『お客様相談室』またはご購入いただいた『MD正規取扱店』にご相談ください。(60ページをご覧ください。)

オススメの方法はコレ！

	おうちで簡単	外でも簡単
野菜	茹でて冷凍保存。 調理の必要ない野菜を常備。 スティック野菜	サラダ付きの定食を選んだり、おひたしや煮物などをプラス。
海藻	乾燥わかめや寒天を常備。 手作りおやつ	海藻サラダ、わかめの酢の物など、海藻メニューを見つけて注文を。
きのこ	多種類のきのこを組み合わせる冷凍保存。 鍋料理、みそ汁、炒め物、蒸し料理に	麺類の場合は、山菜きのこそば、きのこパスタなどを選んで。

## 思うように体重が減らないな… どうしてだろう？



### そんなときは！

#### ●「お客様相談室」にお電話を

通話料無料 **0120-766-682** 平日9:00~21:00 土・日・祝日 9:00~17:30 (年末年始を除く)  
\*8月13日~16日のみ9:00~17:30までの営業となります。

サニーヘルスのアドバイザーが、質問や悩みにお答えします。  
「うまくいかないな…」というときは、ひとりで悩まず、私たちと一緒に解決しましょう。

#### ● 正規取扱店にご相談を

MD正規取扱店でご購入いただいた場合、  
お店のスタッフがあなたのダイエットをサポートします。

#### ● 公式サイトのFAQやチャットボットを

**<https://sunnyhealth.com>**

公式サイトのFAQやチャットボットなら、  
24時間いつでもお役に立つ情報がご覧いただけます。



### 停滞期かもしれません

低エネルギーの食事によって、体が一時的に「省エネモード」になっていることがあります。バランスの良い食事と、規則正しい生活を続ければまた減り始めます。  
(停滞期についてはP.62~63参照)

### 無理な減量プランを立てていませんか？

体重や生活習慣によって減量のスピードは人それぞれです。プラン通りに進まないときは、ご相談ください。



無理なプランはNG!

### こんな人は、体重の減り方が緩やかな場合があります

- **ダイエット前は、1日2食だったり偏食だった**  
体に必要な栄養素が不足しています。栄養素が満たされれば、減り始めるので、1日3回、MDを含めてバランスの良い食事を。
- **基礎代謝が低い**  
ダイエットの繰り返しや加齢により、基礎代謝が低下している場合があります。適度な運動をしましょう。
- **薬を服用している**  
ホルモン剤や抗アレルギー剤によっては、食欲を増進させてしまうことも。焦らずにあなたのペースですすめていきましょう。
- **ストレスが多い**  
自律神経のバランスが崩れると代謝が低下することも。食べることでストレスを解消しましょう。

**あなたに合った解決策を一緒に見つけましょう。  
どんな小さなことでもご相談ください。**

マイクロダイエット

## MDは正しく使えていますか？

- 夕食か昼食をMDに置き換えて、毎日続けていますか？
- MD1袋を、1回の食事で飲みきっていますか？
- 毎日同じ食事のタイミングで置き換えていますか？



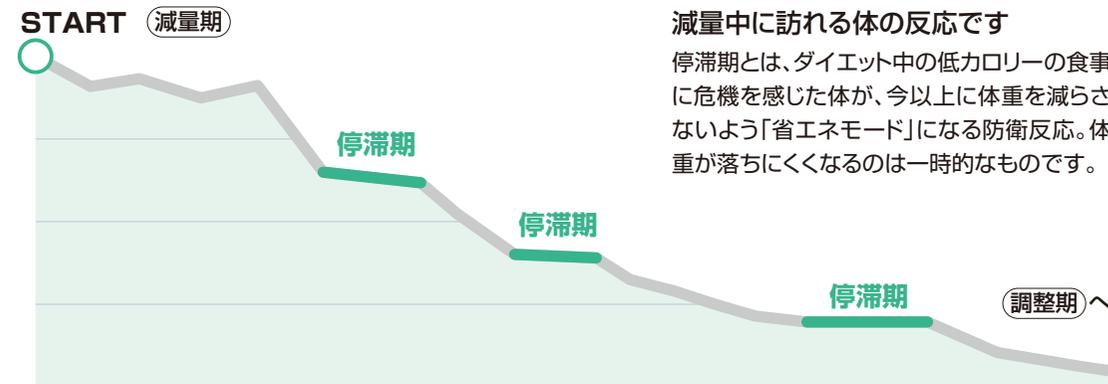
# 停滞期でつらいんです…



## そんなときは！

- 体重が停滞するのは自然なことです。あせらないようにしましょう。
- 体脂肪率やサイズをはかってみましょう。体のどこかに変化が起きているはず。体重以外に目を向けてみましょう。

## 停滞期ってこんな状態



### 生理と停滞期の関係

女性の場合、生理前はホルモンバランスが変動し、体が水分をためておこうとします。そのため、この期間は体重が落ちにくくなりますが、あせることはありません。

## オススメの方法はコレ！

### リラックス&リフレッシュを



睡眠不足やストレスが原因で体重が落ちにくくなることも。十分な睡眠をとって体を休め、軽い運動や入浴でリフレッシュしましょう。

### ダイエットをお休みに



減量が進まないことを気にしすぎるとストレスになります。ダイエットを数日間休んで、買い物や趣味などを楽しみましょう。

### 生活習慣をチェック



停滞の原因が生活習慣の中にあるのかもしれませんが。週に1度の振り返り項目(P.36~37参照)をチェックし、問題点があれば改善しましょう。

### きちんと適量の食事をとる



極端に食べる量を減らしていませんか？ これはダイエットにとっては逆効果。停滞期こそバランスの良い食事を心がけましょう。

ついに目標達成しました。  
リバウンドしたくありません！



そんなときは！

- 目標を達成したからといって突然ダイエットをやめないでください。  
MDマイクログラフィックで調整しながら、体重が安定するまで続けましょう。(P.17参照)
- 1日3回バランスの良い食事をとり、身につけた生活習慣を  
続けましょう。体重や食事内容を記録し続けるのもおすすめです。

## オススメの方法はコレ！

### まずは、体重やサイズの上限を決める

目標達成後も体重やサイズを定期的にチェックし続けましょう。体重や洋服サイズの上限を決めておき、上限を超えてしまったらすぐに、MDを使用してダイエットを始めれば、リバウンドを防げます。



例えば

- 体重増加は2kgまで
- 目標達成後に購入した服を目安に
- ベルトの穴を目安に
- ウエストサイズは2cm増まで

### そして、Myルールを作る

太っていた頃の生活を繰り返さないために、生活習慣の「Myルール」を作りましょう。生活の中で無理なく継続できるルールをいくつか決めて実行しましょう。

例えば

- 電車内では座らない
- 家事の合間に10分間ストレッチ
- 飲み会の翌日は昼休みに散歩
- 週末に1時間ウォーキング
- 買い物は歩いて行く

私の「Myルール」は、  
買い物にはいつも  
歩いて行くこと！



### さらに、やせた自分を楽しむ

目標体重に達したら、おしゃれや趣味、友達付き合い、新しいことへのチャレンジなど、自分を楽しむことに目を向けましょう。体のラインが出る洋服を着て、体と意識に緊張感を与えるのもおすすめです。

例えば

- 外出時はおしゃれをする
- 夏はノースリーブを着る
- 人の集まる場所に積極的に出かける
- 髪型やメイクアップを変える
- ミニスカートに挑戦
- 海やプールに行く

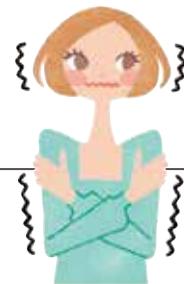
ありがとう♪

今日もステキね！





体が冷えやすいんです…  
どうすればいいの？



そんなときは！

- 食べ物や飲み物、服装に気をつけ、体の中と外から温めましょう。体を温めると血行が良くなり、内臓の働きや代謝機能がアップし、やせやすい体になっていきます。

便秘がちなんですが、  
どうしたらいいですか？



そんなときは！

- 食事内容を見直し、水分と、食物繊維が豊富な野菜・海藻・きのこを積極的にとるように心がけましょう。便秘を解消して腸の働きが良くなると、おなかまわりの脂肪もスッキリしてきます。

マイクロエホ  
※MDを使うことで食事の量が減り、便の量が減ることもありますが、2日に1回程度でもすっきりと排便できていれば快調と判断してください。

## オススメの方法はコレ！

### 体の中から温める

#### 食べ物で

煮物や汁物など温かい料理、しょうがや唐辛子など体を温める香辛料を使った料理がおすすめです。



#### 飲み物で

毎日摂取する水分は、ノンカロリーのものを常温か温めてとりましょう。



### 体を外から温める

#### 服装で

ショールやカーディガン、ひざかけや靴下を利用して、首や肩、足首など冷えやすいところを温めましょう。



#### 入浴で

シャワーではなく湯船にゆっくりと浸かって。マッサージで血行を良くするとサイズダウンにもつながります。



## オススメの方法はコレ！

### 食事を見直す

食べる量を極端に減らしていませんか？食物繊維を中心に、たんぱく質と炭水化物も適量とりましょう。

### 水分をしっかりとる

1日2リットル以上水分をとりましょう。朝、目覚めたらまず1杯のお水を！



### 朝にトイレタイムを確保する

朝は時間にゆとりを持ち、朝食後に必ずトイレに入る習慣をつけましょう。

### ストレスを解消する

ストレスも便通に影響します。好きなことを楽しんで気分転換をしましょう。

### 運動をする

ウォーキングや簡単なストレッチなど生活の中でできるだけ体を動かしましょう。

### マッサージをする

大腸に沿って「の」の字を描くようにゆっくりマッサージをしましょう。



# サニーヘルスが、あなたの

# ダイエットを最後まで応援

お気軽にどうぞ

## ダイエット相談

### ● お客様相談室

サニーヘルスのアドバイザーが、MD実行中の質問や相談にお答えします。お気軽にお電話ください。

通話料無料 **0120-766-682** 平日9:00~21:00 土・日・祝日 9:00~17:30 (年末年始を除く)  
※8月13日~16日のみ9:00~17:30までの営業となります。



### ● 正規取扱店(薬局、薬店 ほか)

MD正規取扱店でご購入いただいた場合、お店のスタッフがあなたのダイエットをサポートします。

## 公式サイト

### ● サニーヘルス公式オンラインショッピング

<https://sunnyhealth.com/>

マイクロダイエットをはじめ、ダイエットはもちろん、美容や健康に役立つ商品が24時間いつでも購入できます!あなたにピッタリの商品をみつけてください。



### ● ダイエットに役立つ情報

<https://microdiet.plus/>

microdiet.plusは最新のダイエット情報を発信するメディアです。運動法や食事など、ダイエットに役立つ情報を提供しています。定期的に更新される記事を読み続けることで、ダイエットに関する知識を高めることができますよ。



### ● 口コミレビュー

<https://review.sunnyhealth.com/>

気になる商品があったら、即チェック。実際にお使いいただいているお客様からの生の声が集まっています。ほかの商品と組み合わせることで、自分流のダイエット法を生み出しましょう!!ダイエット後の体型維持にピッタリな商品は?

