

第2章

まず知ろう

今までの自分をリセット!

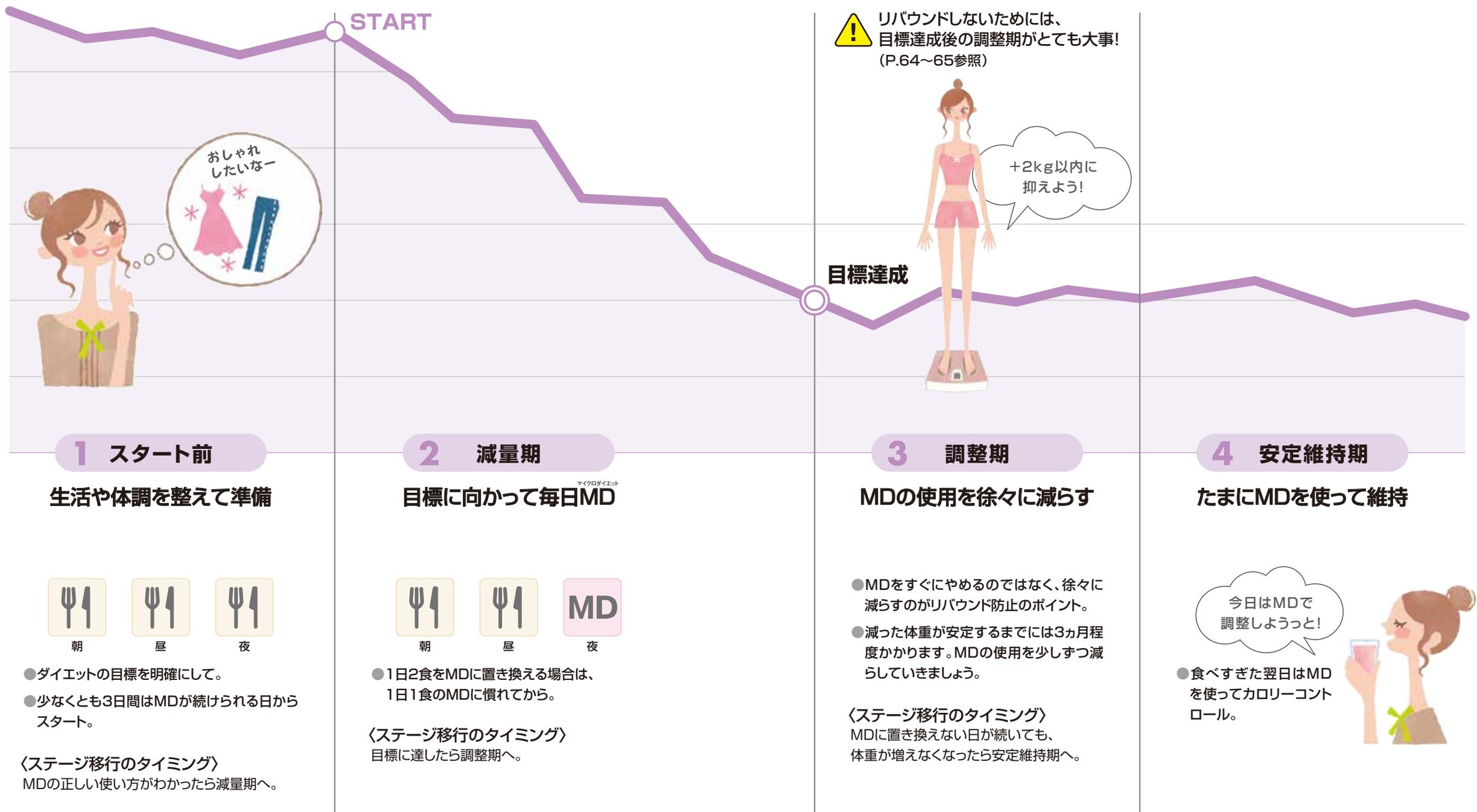
マイクロダイエット

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りに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

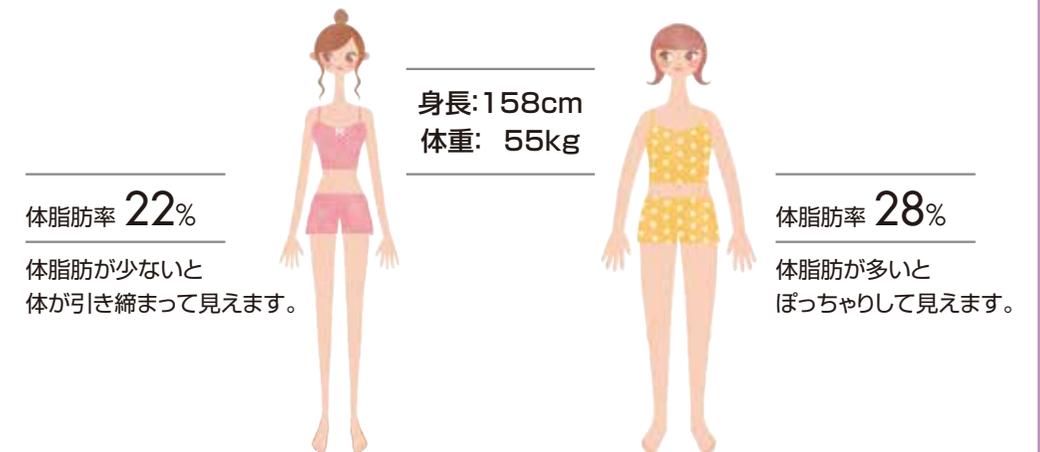
適正体脂肪率

	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。

※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。

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。



体脂肪率 22%

体脂肪が少ないと
体が引き締まって見えます。

身長: 158cm
体重: 55kg

体脂肪率 28%

体脂肪が多いと
ぽっちゃりして見えます。

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マイクロダイエット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くても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。