

# 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。



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

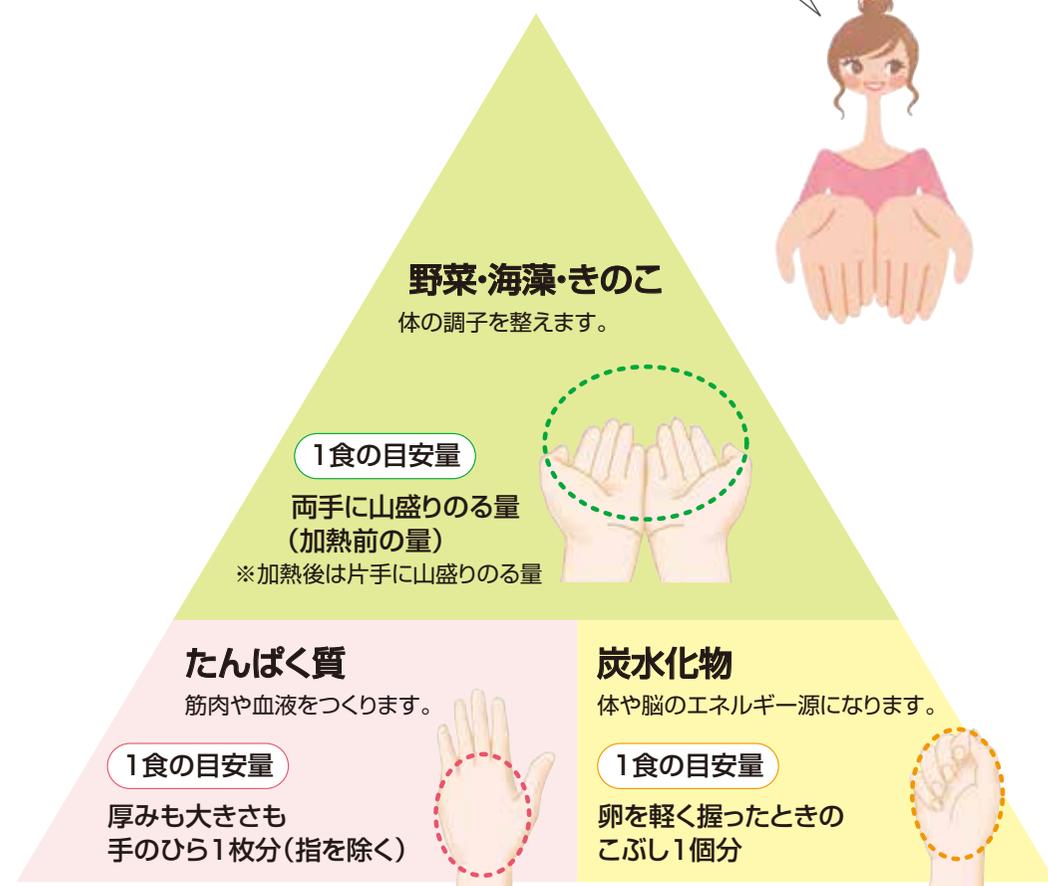
# 良い食事とは？

## 「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



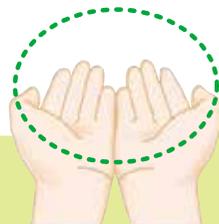
## 3つの適量を“手ばかり”で覚えよう

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。



# 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。



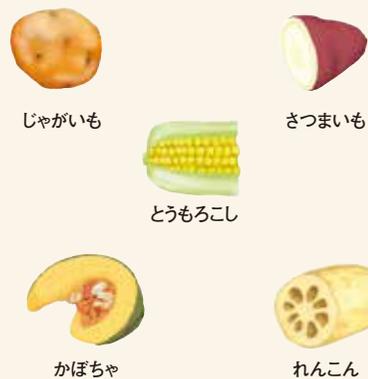
### 乳・乳製品

- 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くかもしれません。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。