

お召し上がり方 (1日の目安)

	タブレット・シェイクの回数
つぶ状のタブレット (食事の前に飲む)	3回 (朝・昼・晩)
普通の食事	1回 (腹八分目)
1回のシェイクとして、水または無脂肪牛乳 (240CC以上)、大さじ山盛2杯 (25グラム以上) をミキサー・シェイカー・ペットボトルで作って30分以内に飲む。	2回以上

早くやせるコツは、1日に口の中に入るシェイク (1回約80キロカロリー) を含めた総カロリーを少なくすることです。1日1食が普通の食事となり、2回以上がシェイクとなります。

とくに体が慣れるまでの最初の2週間は、お腹がすいたら余分なものを食べるより、間食にシェイクを多く入れるとよいです。そうすれば、空腹感が少なくなり、良質のたんぱく質や食物繊維も補給され、より早く結果が出ます。

1日の総カロリーを考えながら食べるなら、シェイクは1日3回以上で10回でもかまいません。

(結果が早く出るコツ)

- ★ なるべく多くの水を飲むこと (目安は1日に20から30以上、アルコールやコーヒーの水は除く)。便秘をするのは、水分が足りていない可能性が大きいです。
- ★ 人によっては1週間程度で、「体がだるくなったり・しんどくなったり・気力なくなったりする」方がいますが、やせる前の大きな前兆なので、少し我慢していればすぐに慣れてきますので、心配ありません。
- ★ アルコール・コーヒーを飲んだら、1.5倍の水を取りましょう。

(ダイエットの基礎知識)

- 1日1時間のウォーキングで、200キロカロリーの消費なので、1ヶ月 (30日) で6000キロカロリーの消費となります。したがって、この場合では1ヶ月で体脂肪が0.84キログラム減少します。なお、1ヶ月で1キログラムの体脂肪を減少させるには7,200キロカロリー消費する必要があります。
- 基礎代謝 (きそたいしゃ) とは、何もせずじっとしていても、生命活動を維持するた

ダイエットを早く成功させるためのコツ

めに生体で自動的に（生理的に）行われている活動に必要なエネルギーのことです。相当するエネルギー量（熱量）は、一般成人で、1日に女性で約1,200、男性で約1,500キロカロリー(kcal)とされています。

- 基礎代謝を落とさないために、女性は1日の食事で、約60グラム以上（シェイクを含む）のたんぱく質をしっかりと取る必要があります。
- 1日の食物繊維を約20グラム以上とること。
- 両手のひら山盛りの生野菜・煮た握りこぶしの野菜で食物繊維5グラムになります。
- ポテトチップス約20グラム、せんべい1枚半、ビスケット2枚半、ピーナッツ20粒、大きめのミカン3個、おにぎり1個などは、それぞれ茶碗半分のご飯（約140カロリー）と同じエネルギーになります。
- シェイクを飲むとき・食事をするときは、ゆっくりかむようにして飲んだり・食べるほうが満腹感が早く出る（約20分で満腹中枢が刺激される）。
- バナナ1本（100カロリー）、小さめのリンゴ1個（100カロリー）、キウイ2個（53カロリー）
- こんにゃく（味噌無しの辛し醤油で食べる）・寒天・ところてんは低カロリーで腹持ちがするのでダイエットにはよい（ただし、栄養のバランスに注意すること）。
- 海そう類のわかめ・こんぶなどはカロリーが低いのでよい。
- 緑茶・ウーロン茶などのお茶はダイエット効果を低くしないので飲んでもよい。
- 1食または2食の中に、油を使っていないサラダを入れるとよい。
（例）野菜全般（なっば・きゅうり・ピーマン・セロリ・玉ねぎ・ズキニ・キャベツなどカロリーの少ない野菜）
- できるだけ低脂肪・高たんぱく質の食品を食べる。
（例）赤みの肉・皮無しのもも肉・鳥のささ身など
・納豆・豆腐などの大豆製品
・脂肪の少ない赤みのミンチ肉
- どうしても空腹でたまらない時には、スープの中に具を多く入れた具だくさんの野菜を食べるとよい（この場合でも、1日の総カロリーをシェイクを含め少なくすること）。
（例）カロリーの少ないコンソメスープの中に、玉ねぎ・にんじん・セロリ・ブロッコリーなどを入れる。
- ポテトサラダはマヨネーズ（油・カロリーが高い）のでダイエットにはよくない。
- 鳥のささ身（皮はカロリーが高い）をゆがいて食べると、ほとんどカロリーがないのでよい。
- 体脂肪の計測は、できるだけトイレをした後の同じ時間帯にはかるとよい。
- 家の中では、ふき掃除・筋肉を落とさない運動（ダンベル・腕立て伏せ・腹筋・背筋・スクワット・踏み台昇降運動など）もよい。

(ダイエットのコツ)

1. 食欲を抑える工夫をすること。

まず、食事をするときには、空腹にしてから低カロリーのを先に食べる。たとえば、和食ならみそ汁、洋食なら高カロリーのポタージュスープではなく、コンソメスープから食べ、満腹感を早く作ってあげることです。

2. 手の届くところに、スナック菓子などおかないこと。

まず、いま家にあるスナック菓子などを人にあげるか、目につかない手の届かない所に処分してください。また、スナック菓子などを買い置きしたり、もらわないことです。

3. 気分次第の「ムラ食い」をしないこと。

いくら、仕事で食生活が不規則といっても、好きなものを好きなだけ食べることは危険です。また、大皿ではなく一人分ずつ分けて盛り付けると食べ過ぎません。

4. 「ながら食い」をしないこと。

テレビを見ながら、おしゃべりしながら、本を読みながら、音楽を聴きながら食事をしないことです。

5. 夜の食事はできるだけ少なくすること。

理由は、夜のほうが昼より効率よく脂肪として体内に蓄積されるからです。

6. 「だらだら食い」や「早食い」をしないこと。

30回以上よくかんで、食事を15分から30分程度かけて食べるとよいです。また、食べたら食卓をさっさと離れることは、早く満腹になるコツです。

7. 寝る前3時間前は食事をとらないこと。

最初はつらくても、おなかを空っぽにして寝ることです。もし、夕食から寝るまでに何か食べなくなったら、ハーブティや紅茶を飲んだり、お風呂に入ったりしてリラックスするのもよいでしょう。

「言われなくても、わかっているよ！」と思わないで、最初は少し面倒ですが是非、実践してください。明日とは言わず、今日から一気に実践してください。2~3週間程度で、きつと体重に変化が出てきます。1ヶ月継続できたら習慣となっているでしょう。