

＼トレーナープロデュース：オンラインセミナー／

ダイエットのための食事と栄養

 AP-CONDITIONING

大西 健太

プロフィール

◆大西 健太 (31歳)

◆兵庫県川西市

◆トレーナー歴

・11年

◆保有資格

・鍼灸師

・NASM-PES (全米スポーツ医学協会認定パフォーマンスエンハンスメントスペシャリスト)

◆活動内容

トレーニング指導を主とし、子供から大人まで幅広く顧客を抱える。怪我の予防、痛みの改善方法、正しいトレーニング方法を広めるために活動している



CONTENTS

ダイエットとは？

- ダイエットの意味
- 体重がホントにゴール？！
- 減量のデメリット
- Whyで目標の本質を考える

ダイエットの基本

- 血糖値のコントロール
- エネルギー代謝
- 甘い物がやめられない理由
- 貧血の改善

ダイエットの手順

- 現状把握
- 消化管の健全化
- 取り除く
- 必要な栄養素を入れる
- 継続、そして太らない体へ

明日からできる実践例

- まごわやさしい
- 分量のハンドポーション
- 調味料の工夫
- 和食が最強

消化吸収

- 胃の機能
- 消化酵素
- 胃酸分泌
- 腸内環境について



Bestよりbetter

食事は完璧を目指さない！

**「なにを食べるか」よりも
「なにを食べないか」が大切**



ダイエットの意味

名詞

- ① 日常の(飲)食物
- ② 規定食、特別食事

動詞

- ① 規定食をとらせる
- ② 食物を与える

本来はダイエット=減量ではない

ダイエットを体重だけで判断するのはちょっと違うかもね

ダイエットの意味

「日常の食事」



ダイエット ≠ 食事制限

健康を害するのは本末転倒

極端な
体重減

リバウンド

極端な
脂質制限

お肌がぼろぼろ

極端な
糖質制限

代謝ダウン

ダイエットの目的は？

見た目に変化を
出したい！

体重を減らすことが
ゴールですか？

Whyを繰り返してみる

お客様が伝えてくる目標の本質を見極めることが大切

なぜ？

- 5kg痩せたい

なぜ

- 細身のスキニージーンズをはきたい

なぜ？

- 太もも外側の張りが気になって・・・

体重を落とすことではなく脚を細くすることが本当の目的

まずは現状把握

1週間前に食べた物を書き出してみてください

まずは現状把握

インスタグラムの非公開アカウントがおすすめ

消化管の健全化

食べた物は消化され吸収されて初めて自分の身になる

胃腸機能が低下していたら どれだけ栄養価が高い食事や

サプリメント、プロテインを摂っていても効果がでにくいかも・・・

まずは取り除く

砂糖

添加物

加工食品

ファスト
フード

日本では食事に
困らない

スナック
菓子

体をマイナスにする食品が圧倒的に多い

まずマイナスをゼロに

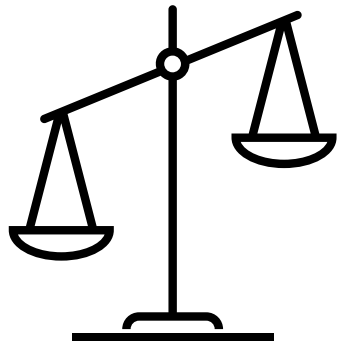
取り除く



必要な栄養素
を入れる



継続

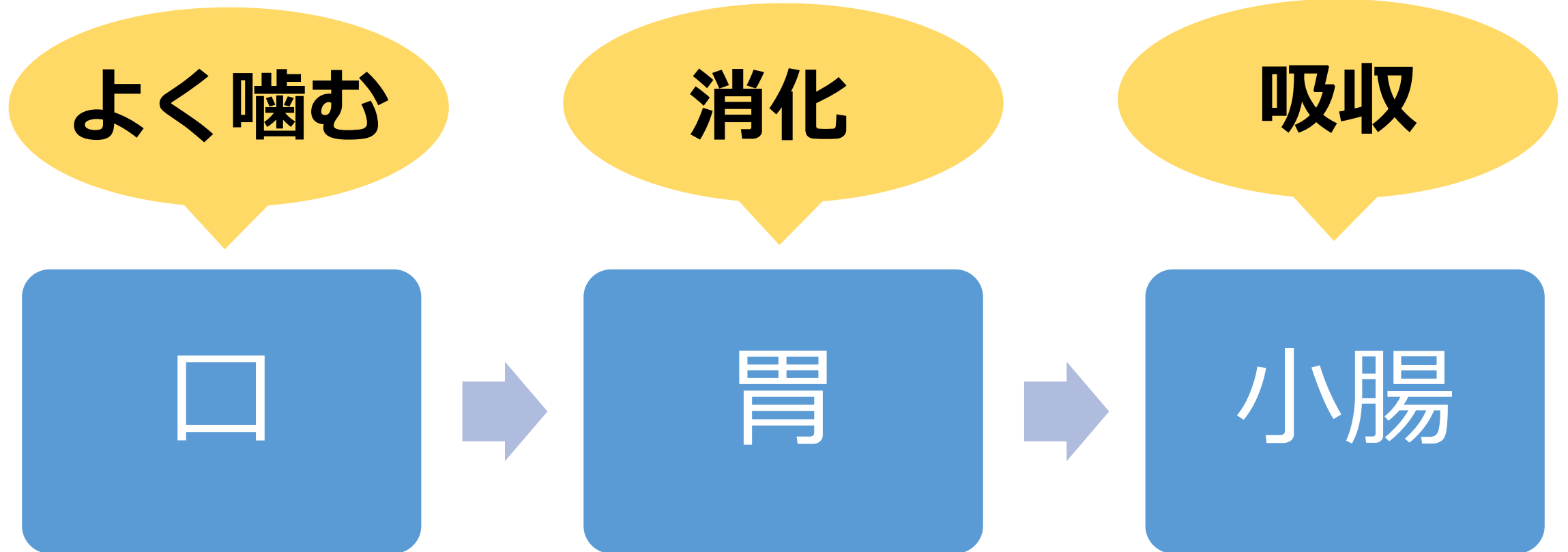


胃の機能チェックリスト

- 食欲がない
- 空腹時に腹痛がすることがある
- 胃もたれをすることが多い
- 貧血気味である
- 睡眠不足など生活リズムがばらばら
- 寝つきが悪い
- ストレスをためやすい

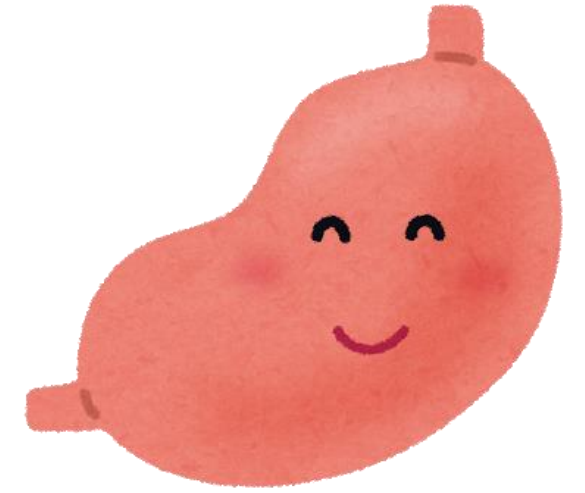
消化、吸収の順序

胃酸が分泌されていることと消化酵素があることが重要

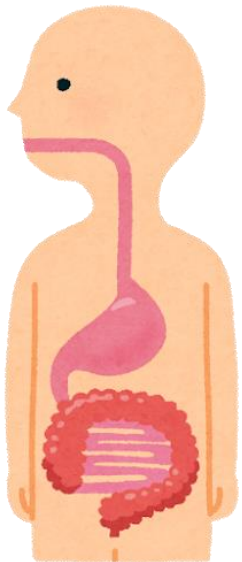


胃での消化

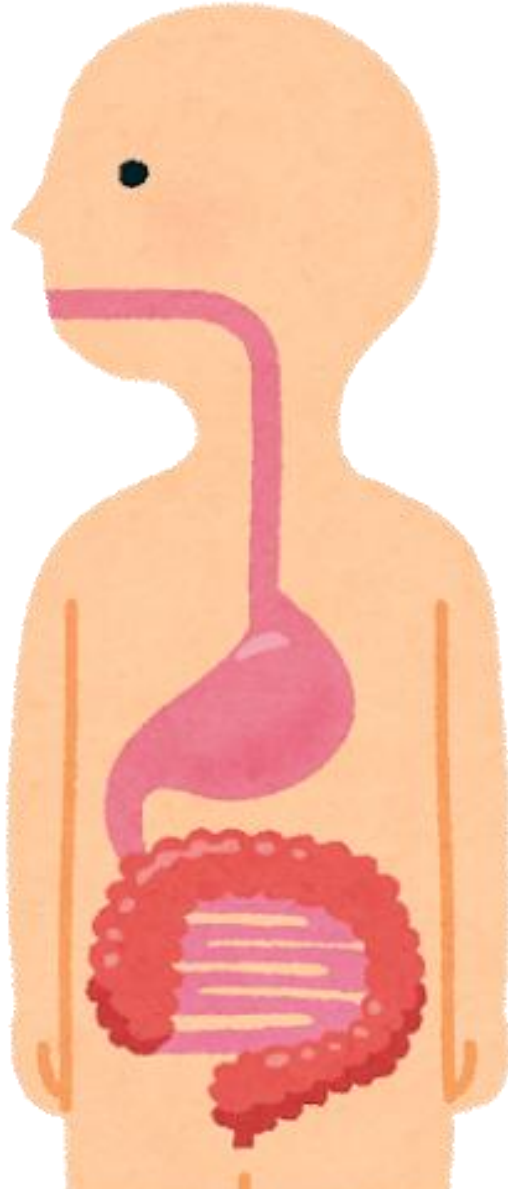
問題！



胃は体の**中**ですか？ **外**ですか？



消化管って



口から肛門まで
一本の管になっている

消化機能を高めるポイント

胃酸分泌

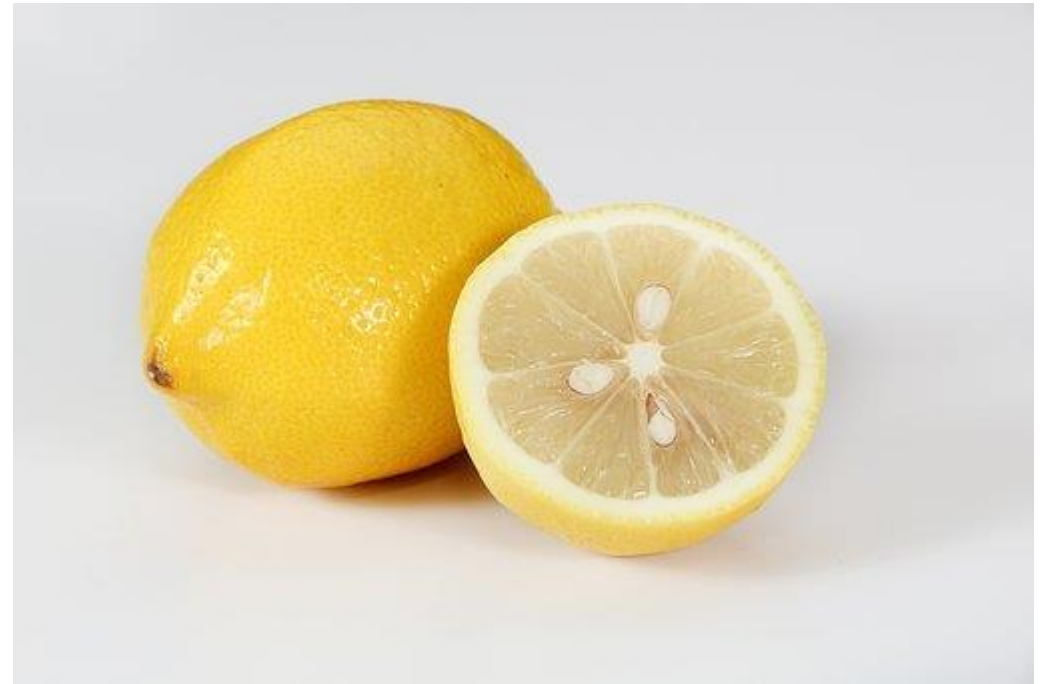
消化酵素

胃酸分泌をサポートする食品

梅干し



レモン



消化酵素と代謝酵素

消化酵素



食べた物の消化を
促進する

代謝酵素



食べた栄養素の代謝を
促進する

三大栄養素の消化酵素

糖質



アミラーゼ

たんぱく質



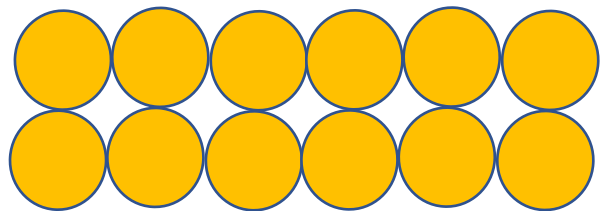
ペプシン

脂質



リパーゼ

胃での消化

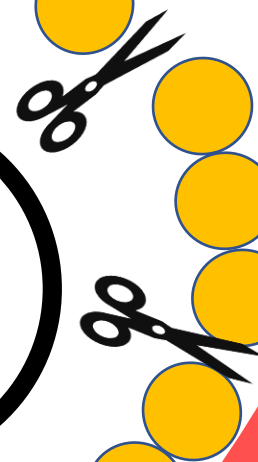


タンパク質

小腸へ

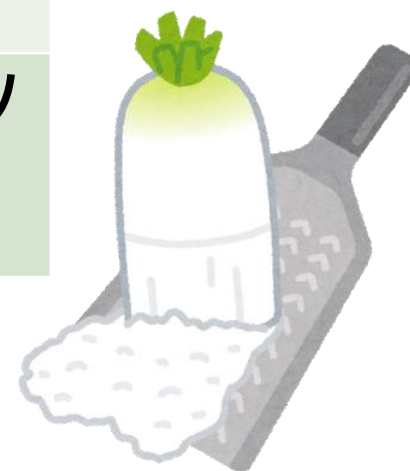


ペプシン



大根おろしが優秀

栄養素	消化酵素を多く含む食品
たんぱく質	大根、玉ねぎ、リンゴ、パイナップルなど
糖質	大根、カブ、人参、バナナなど
脂質	大根、アボカド、グレープフルーツなど



腸の機能チェックリスト

- 便秘と下痢が周期的に繰り返される
- おならが臭い
- 外食が多い
- 便が形にならないほど柔らかい
- 睡眠不足など生活リズムがばらばら
- 1週間の排便は3回以下
- 便がコロコロのときがある

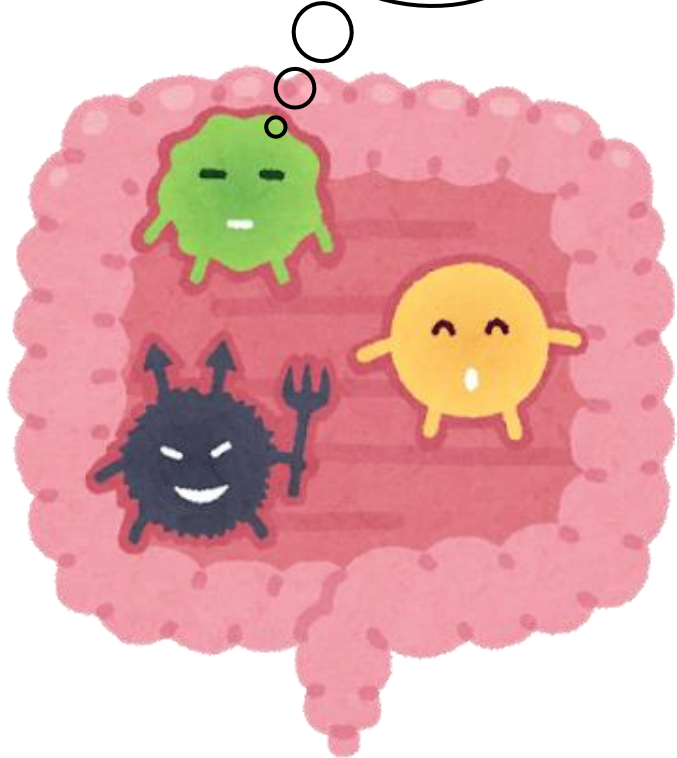
簡単にできる腸内環境チェック！

- 理想はバナナみたいなうんち
- 形がわからない水様便は消化不良起こしているかも
- 臭いも要チェック！
- 臭いということは悪玉菌が多くなってるかも



腸内細菌のバランスが大切

どっちの
味方しようかな～



善玉菌 日和見菌 悪玉菌

2 7 1

悪玉菌が多くなると

日和見菌は悪玉菌の味方をする

砂糖や未消化のタンパク質は悪玉菌のエサになる

砂糖

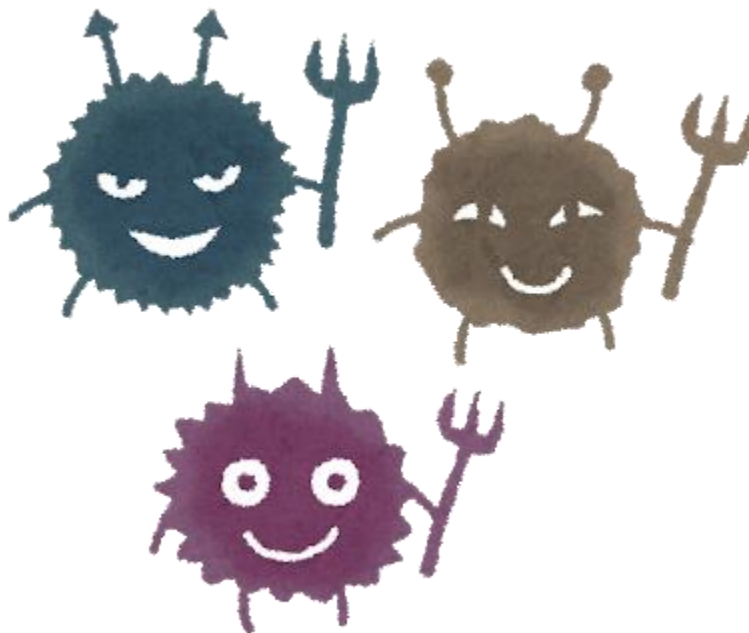
未消化の
タンパク質

ファスト
フード

スナック
菓子

人口甘味料

添加物



食物繊維

不溶性食物繊維

便のかさましになる

- ・ キャベツ
- ・ えのき
- ・ 玄米 など

水溶性食物繊維

善玉菌のエサになる

- ・ 海藻類
- ・ アボカド
- ・ もち麦 など

現代人は水溶性食物繊維が不足している

ダイエットの基本

**血糖値の
コントロール**

**エネルギー
代謝**

貧血の改善

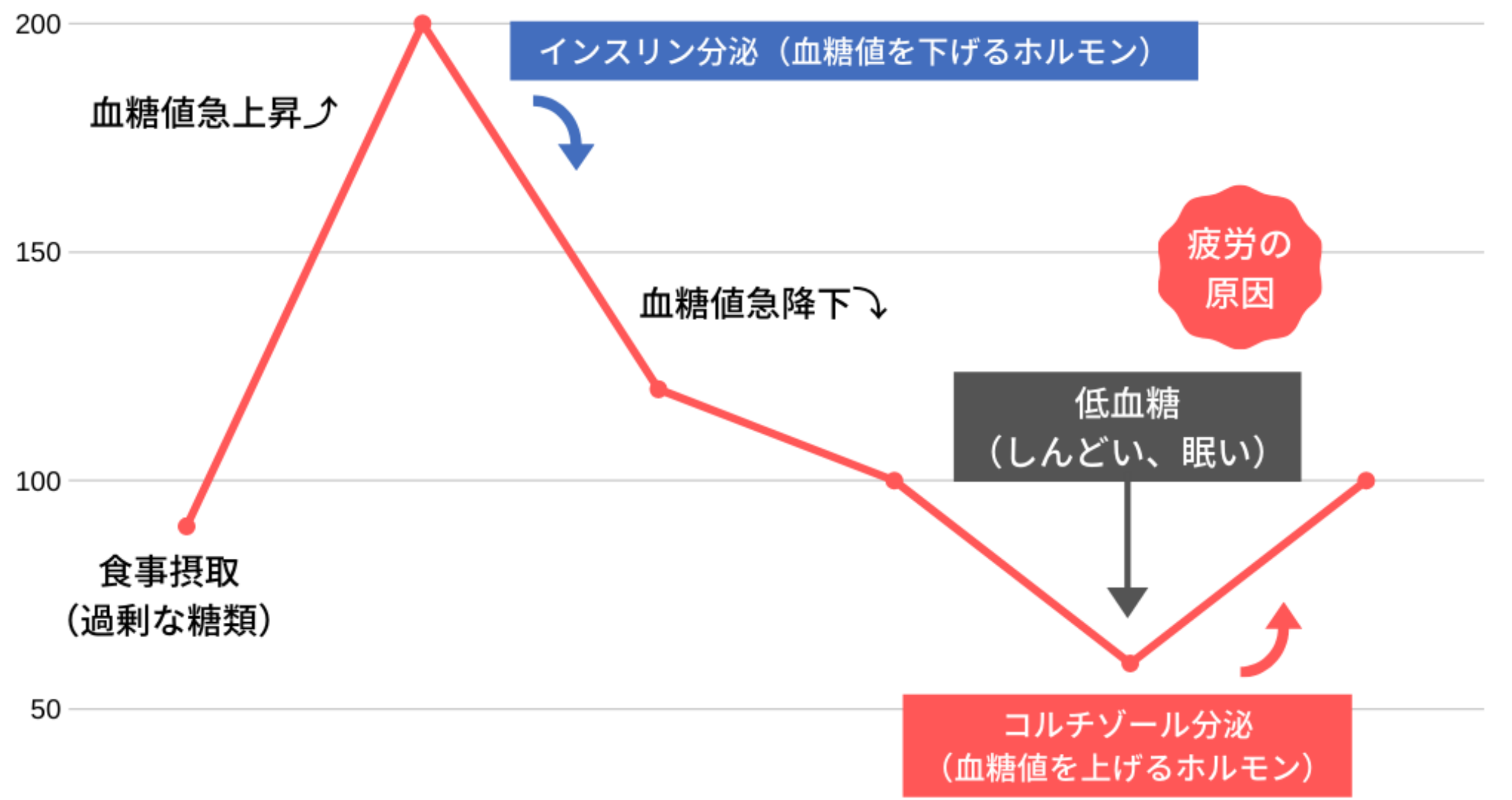
太るのはホルモンが原因

ダイエット中は血糖値を**適度に低く保つ**必要がある



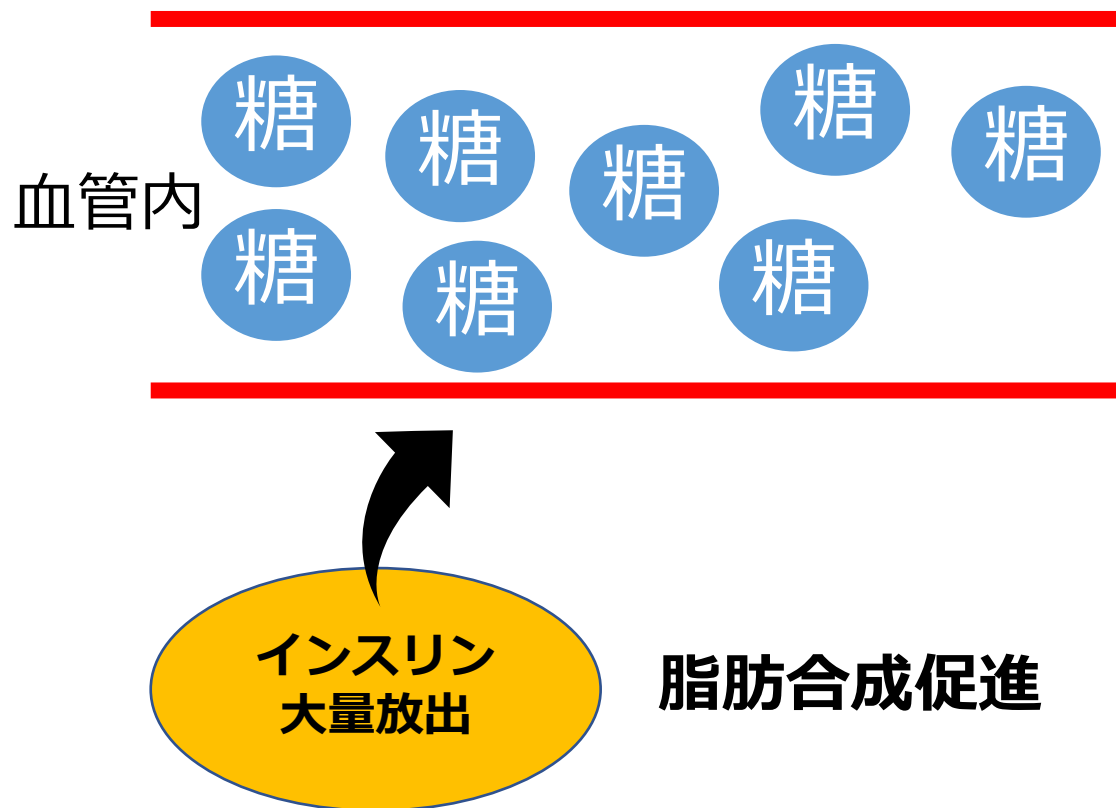
インスリンの過剰な放出を抑えることが大切

インスリンは脂肪合成を促進する

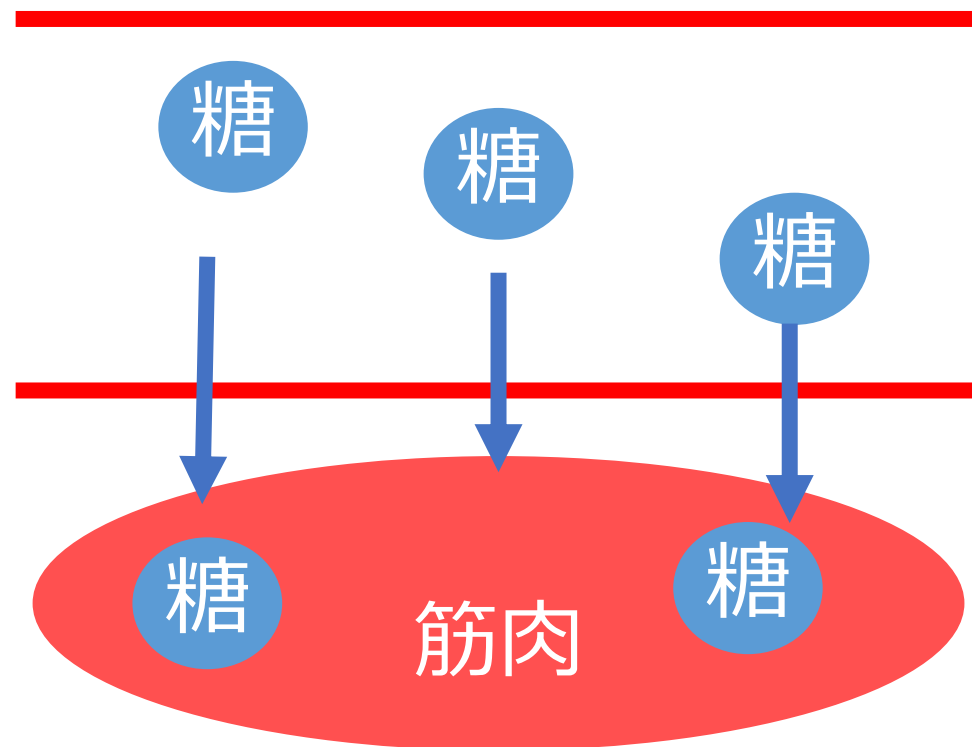


血糖値のイメージ

血糖値高い



適度な血糖値

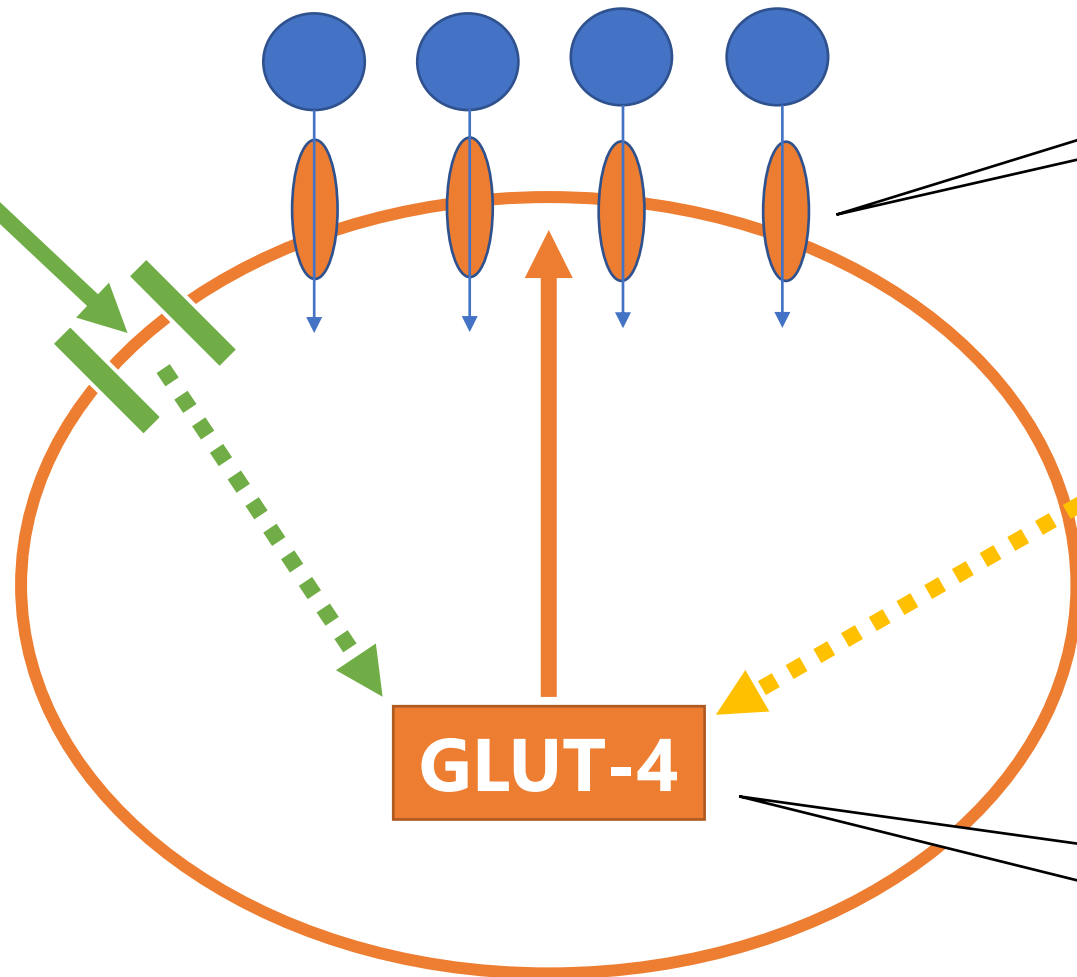


食後の運動は筋肉に血糖を取り込む

グルコース（血糖）

インスリン

①インスリンが受容体に結合すると細胞内部のGLUT4に伝わる



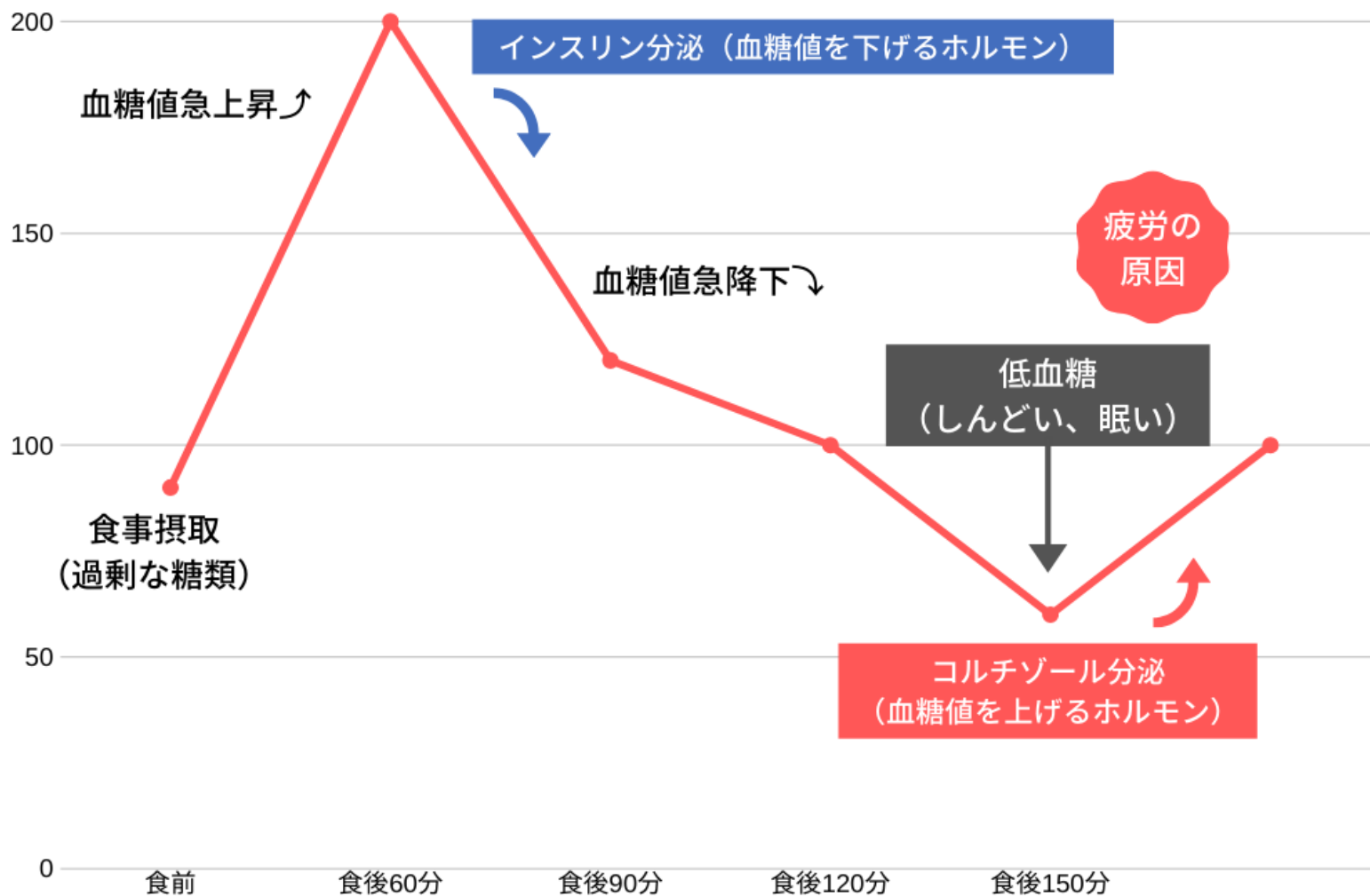
③血糖の細胞内への通り道ができる

運動、筋収縮も
GLUT4を刺激する

②GLUT4が細胞膜上に移動する

機能的低血糖

◆食後、血糖値の推移イメージ（数値、食後時間の変動はおおまかな目安です）



食後5時間の内、60分間で血糖値が50mg/dlの降下が起こると該当する。

◇低血糖の症状

- 手足の震え
- 不安感
- 集中できない
- 脱力
- 眠気
- めまい

低血糖の症状

- ・ 手足の震え
- ・ 不安感
- ・ 集中できない
- ・ 脱力、疲労感
- ・ 眠気
- ・ めまい

一般的には食後の急激な眠気が挙げられる

- ・ 仕事が捗らない、やる気が起きない
 - ・ 授業に集中できない

甘いもので血糖値上げようとする

肝グリコーゲンと筋グリコーゲン

筋肉

筋グリコーゲン

- 運動時のエネルギー源

約300g

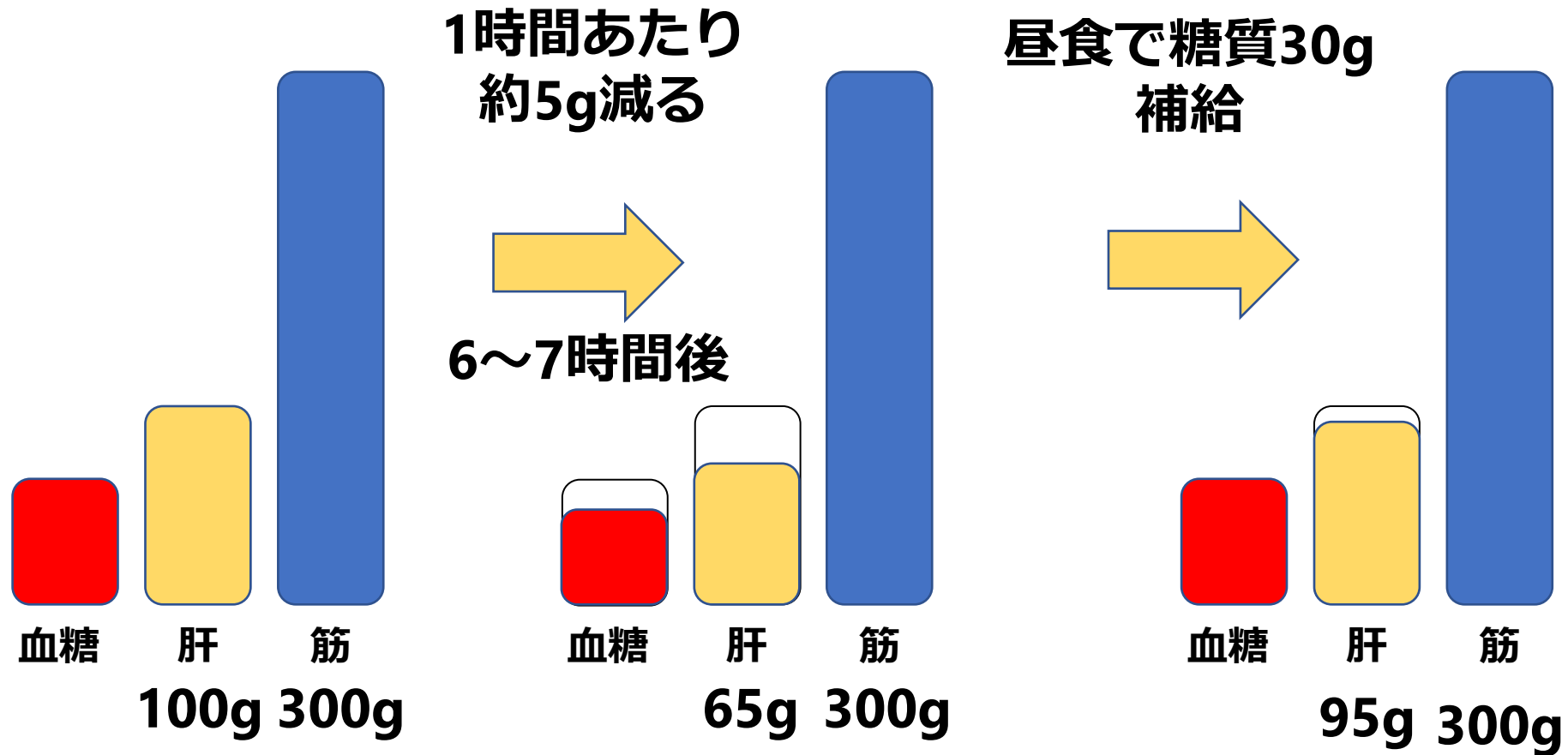
肝臓

肝グリコーゲン

- 血糖値の維持に使われる

約100g

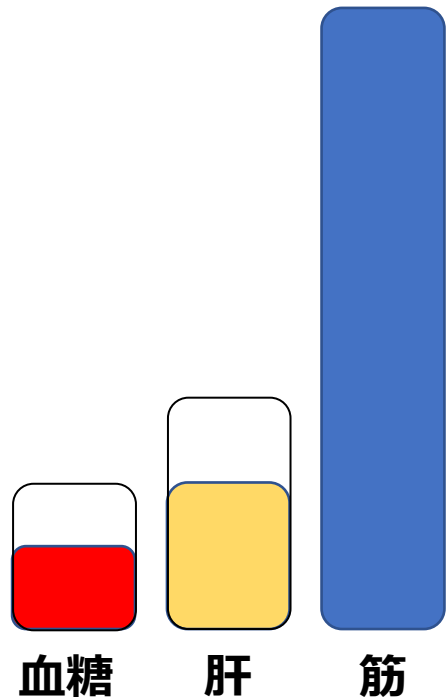
肝グリコーゲン(太らない糖質量)



理論上
この量なら
糖質を
食べても
太らない！！

肝グリコーゲンが大体60%くらいから体脂肪が燃え始める

肝グリコーゲン(ダイエット時の糖質量)



肝グリコーゲンが
60%くらい

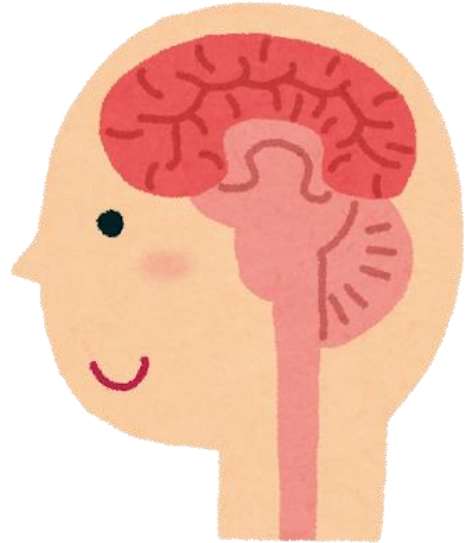
- 1食の糖質量は約30gがベスト
- 握り拳半分～1つ

ごはん
お茶碗1杯

重さ
150g

糖質量
55g

身体の正常な働きに必要な糖質量



脳 : 120g/日



赤血球 : 20g/日

避けた方がいい糖質

砂糖

果糖ブドウ糖液糖

- 血糖値が上がりやすい
- 腸内環境の悪化



避けた方がいい糖質

小麦粉

- 血糖値が上がりやすい
- グルテンが腸内環境を悪化させる
可能性がある
- リーキーガット



血液検査データで予測してみる

AST、ALT

- 基準値：18～20（AST、ALTともに20が理想と言われている）
- AST、ALTの差は2以内が理想
- $AST < ALT$ ：「**脂肪肝**」の可能性あり
- ASTよりALTが3以上低下していると「**ビタミンB6不足**」の可能性
- 両方低い場合は「**たんぱく質不足**」の可能性

脂肪肝

- 過度な糖質制限
- 長期間のファスティング
- やせ型の人にも多い

インスリン抵抗性

インスリンの効きが悪くなること

エネルギー代謝ってなに？

食事

体内で加工

身体が動く



エネルギー代謝ってなに？

食事



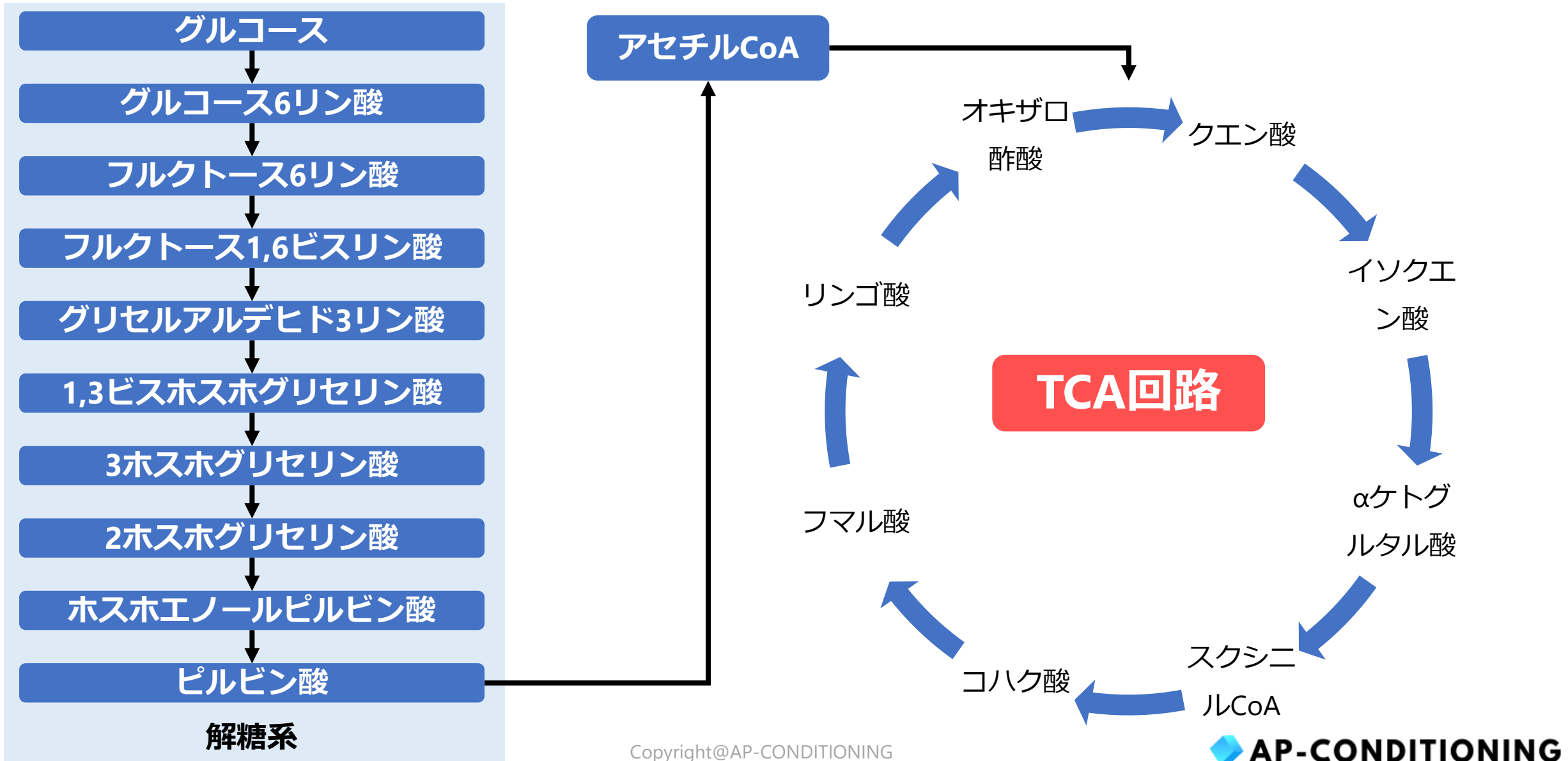
体内で処理
できない



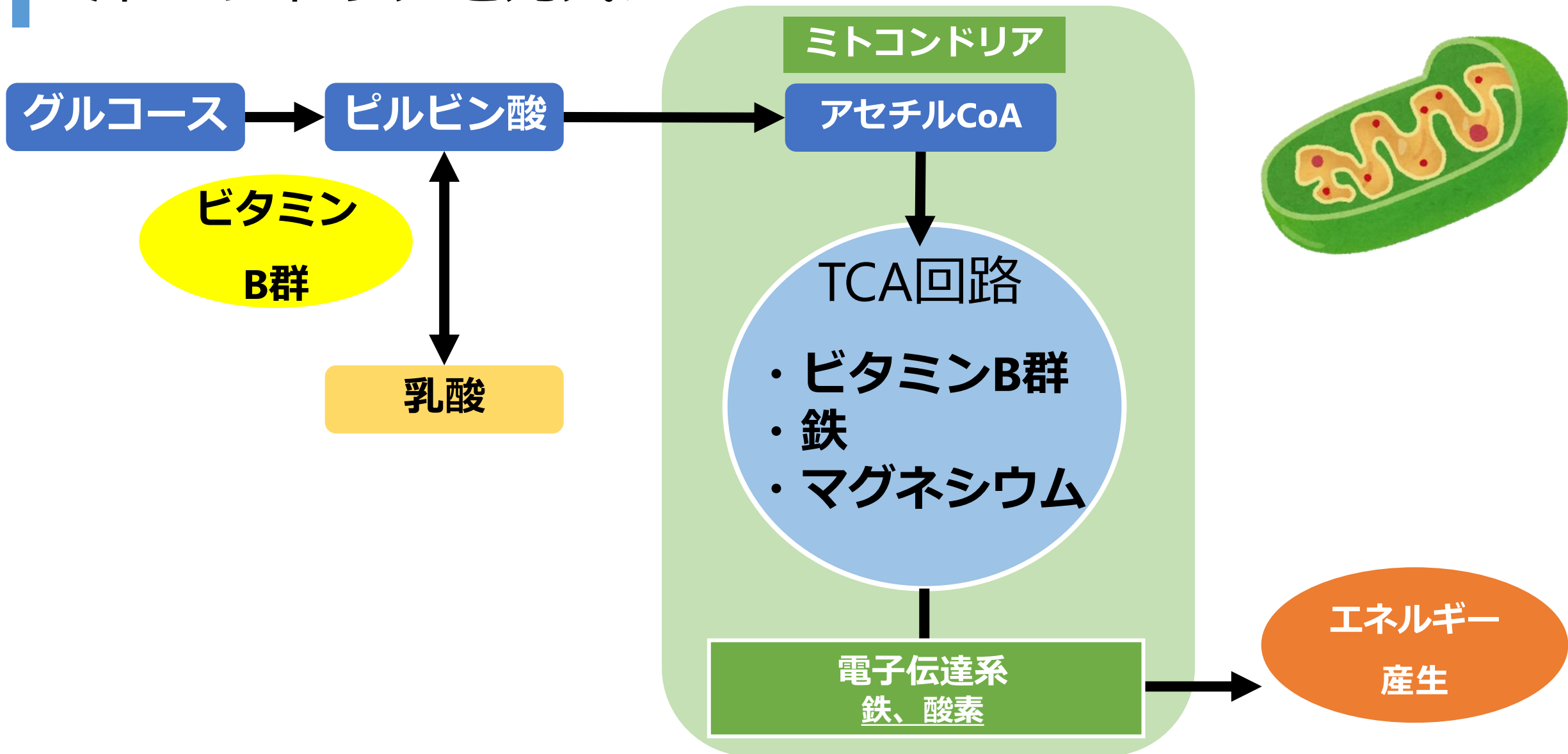
身体が動かない・・・



エネルギー代謝（※覚えなくていい）



ミトコンドリアを元気に！

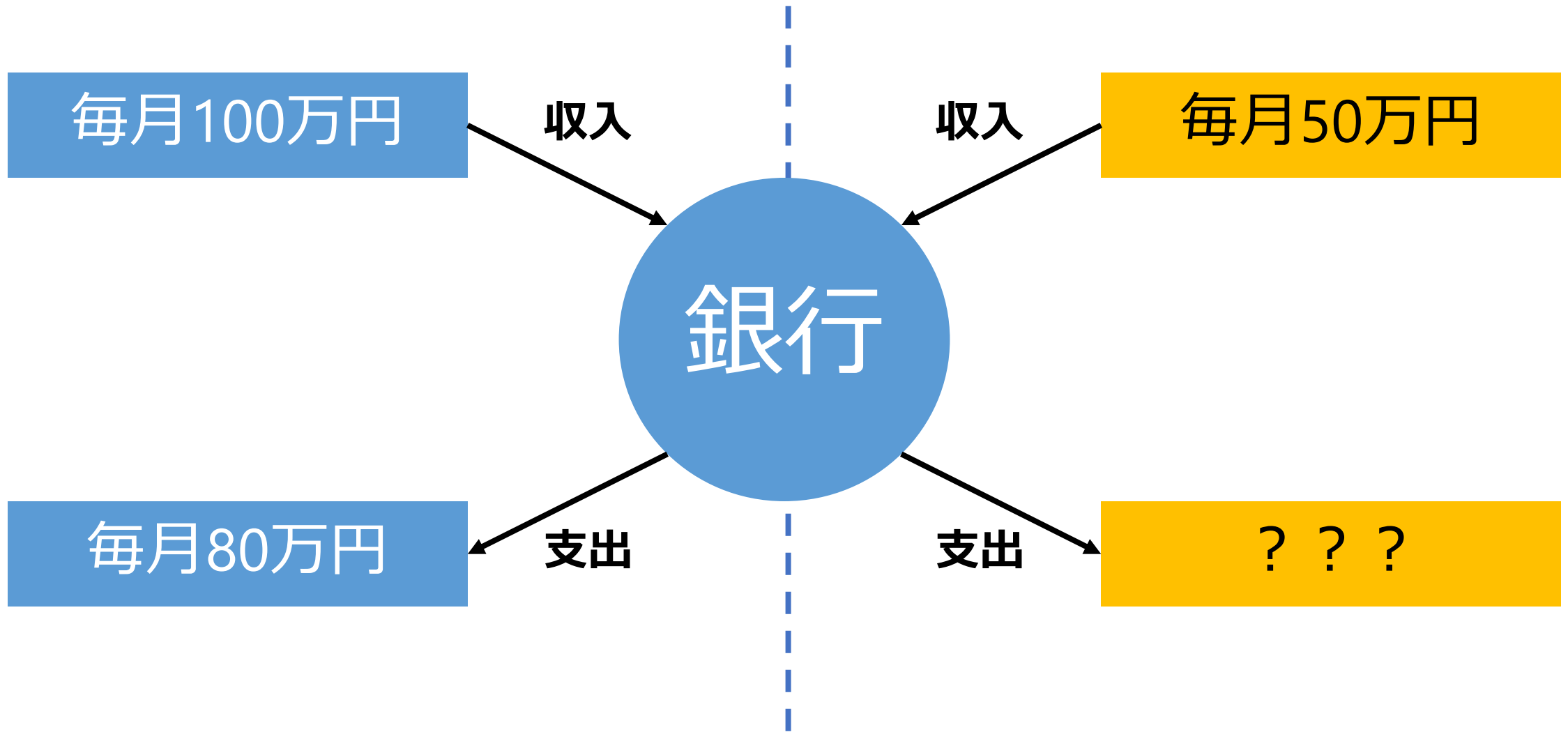


血液検査データで予測してみる

LDH（乳酸脱水素酵素）

- 低値は「ナイアシン」不足の可能性あり
- 「ナイアシン」不足はエネルギー産生がうまくいっていない可能性あり
- 基準値：180～200

カロリーコントロールは意味がない!?



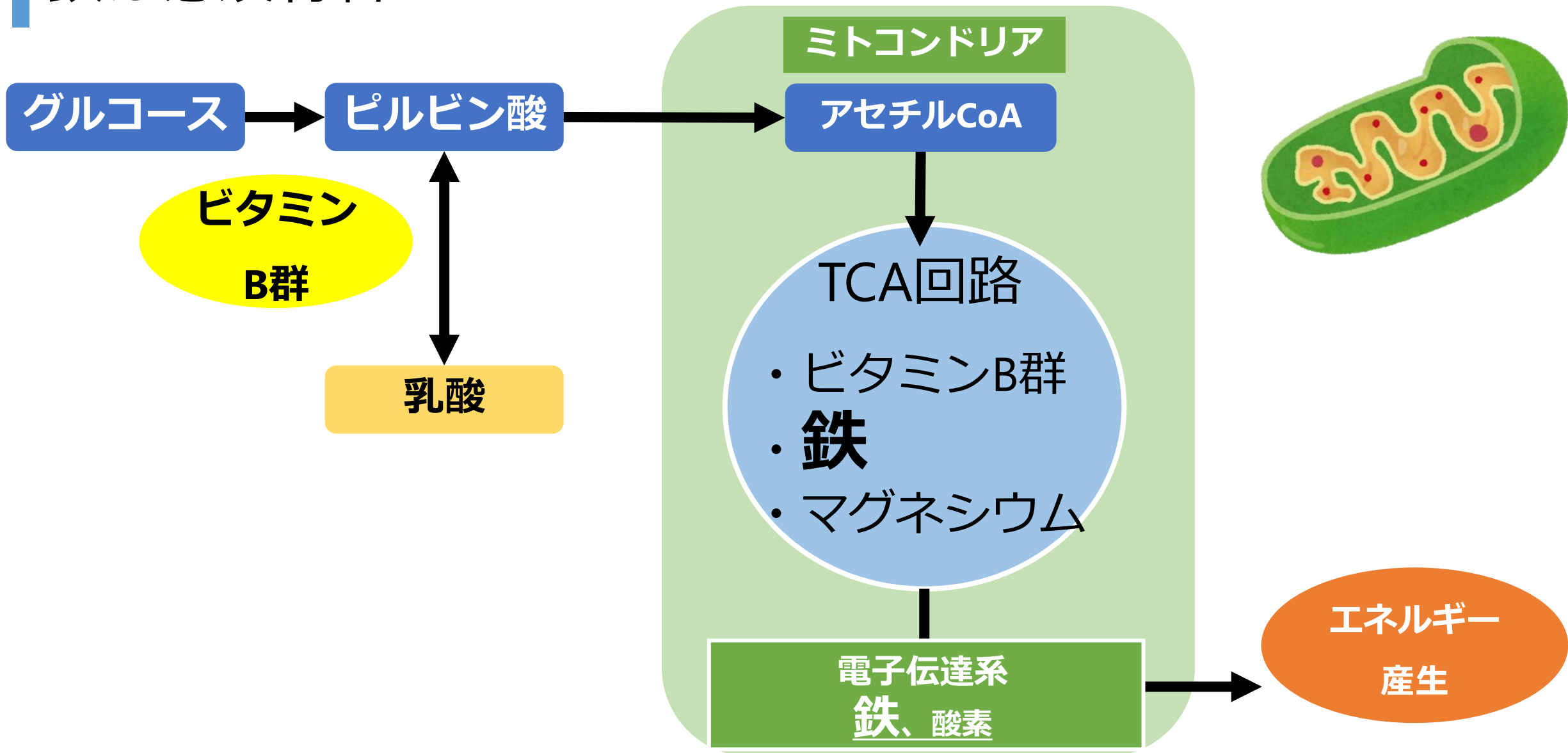
貧血だと・・・

鉄不足

**エネルギー生産には
鉄が必須**

エネルギー生産低下

鉄は必須材料



甘いものがやめられない理由

- 意志が弱いわけではない
- ホルモンや血糖コントロール、エネルギー代謝が原因

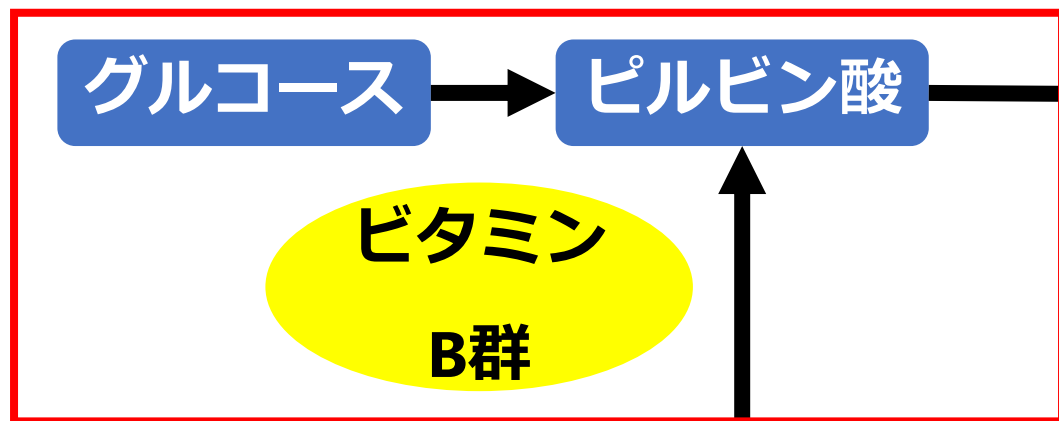
エネルギー代謝を高める栄養素

ビタミン
B群

マグネシウム

鉄

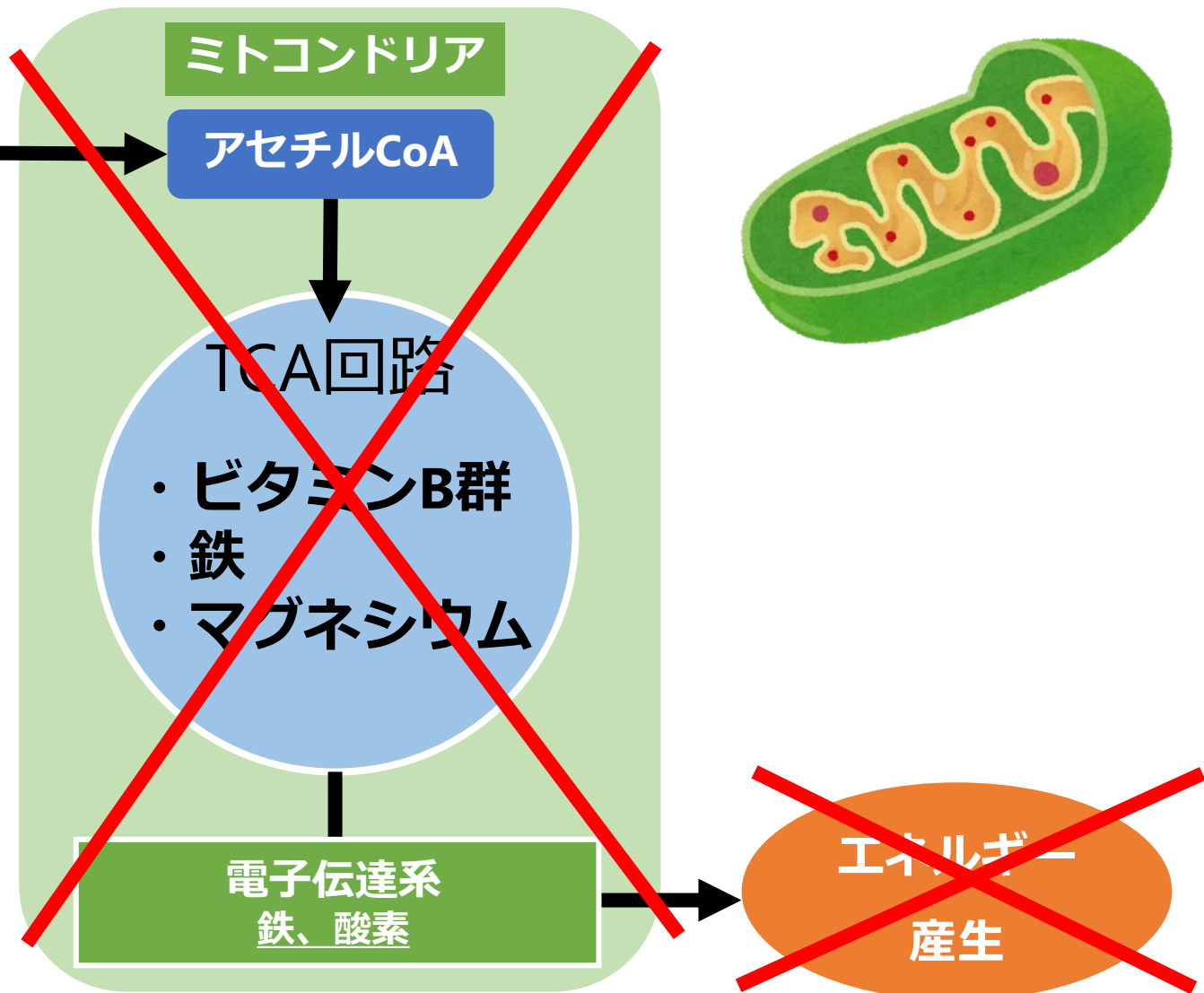
解糖系しか動いていない



解糖系でエネルギーをつくる

材料は「糖質」

だから、甘いものがほしくなる



ビタミンB群、他にこんな役割もある

アミノ酸

グルタミン

ビタミンB群

GABA

「リラックス感」

フェニルアラニン

ビタミンB群
鉄

ドーパミン

「集中力」
「やる気」
「強い意志力」

トリプトファン

ビタミンB群
鉄

セロトニン

メラトニン

睡眠ホルモン

明日からできる

実践例

まずは現状や習慣のチェック！

- ✓ 朝なかなか起きれない
- ✓ 朝ごはんを食べない
- ✓ 朝ごはんはパンと甘いコーヒー
- ✓ コンビニや外食が多い
- ✓ 毎日3時のおやつで甘い物を食べてしまう
- ✓ 食事中あまり噛まない
- ✓ 日中、急激な眠気に襲われる
- ✓ コーヒーエナジードリンクを毎日飲む

できることから改善していく

- ✓ 夜寝る前のスマホをやめる（睡眠の質を上げる）
- ✓ 朝ごはんのパンをお米に変える
- ✓ コーヒーはディカフェにする
- ✓ 物を買うときは栄養表示成分をチェックしてみる
- ✓ よく噛んで食べる（一口ごとに箸を置く）
- ✓ 飲酒量を減らす
- ✓ 自炊する

ま

大豆、小豆などの豆類

ご

ゴマ、ナッツ、クルミ、
アーモンド

わ

わかめ、昆布、
海藻類

や

根菜類、緑黄
色野菜

さ

魚介類、肉類
(バラ肉、加工肉除く)

し

しいたけ、しめじなど
のキノコ類

い

稲科(小麦、大麦)イモ類

十 たまご

分量のハンドポーション（減量時）

タンパク質	脂質	糖質	食物繊維
手のひら 1～2枚分	親指 1～2本分	拳 0.5～1個分	手のひら 3杯

マグネシウムを意識的に摂る

推奨摂取量

350mg/日

- 現代人の平均は250mg/日
- 食事で補えるためサプリメントは不要
- 海藻、塩、にがり、豆
- ミネラルウォーター(ゲロルシュタイナーがオススメ)
- 経皮吸収(エプソムソルト)

塩を変えてみよう！

- おすすめは「ぬちまーす」
- マグネシウム含有量（100gあたり） **3360mg**
- 一般的な調理用の塩は塩化ナトリウム99%でミネラルがほぼない

糖質の質を変える

■ 砂糖、人工甘味料は避ける

■ 小麦粉は避ける

● パンをお米にする

● 白米を分づき米に変える（玄米は消化不良起こしやすい）

● 雑穀ご飯にする（ビタミン、ミネラル、食物繊維をプラスできる）

● もち麦は食物繊維豊富でオススメ



砂糖の代わりに

- 本みりんや甘酒を使う（※甘酒は使いすぎに注意）



炊飯器でかんたん甘酒レシピ

材料：雑穀ごはん300g、熱湯1と1/2カップ、乾燥麹100g

- ① 冷やご飯に熱湯を混ぜる（熱々のご飯の場合はぬるま湯で）
※50度～60度にするのがコツ。温度が高すぎると麹菌が死んでしまう
- ② 乾燥麹をほぐして混ぜ合わせる
- ③ 炊飯器にふきんをかけてふたは半開きで保温する
- ④ あとは24時間放置するだけ！
- ⑤ 鍋に移して、かき混ぜながら全体が沸騰するまで熱する
（熱することで発酵を止めることができる）
- ⑥ フードプロセッサーにかけてペースト状にする

レシピ参考元：続 野菜だけ？目からウロコの野菜を活かす料理技 著：ゆみこ





広告の品

2 600168 004803 品番 05271

広告の品

消費期限 21. 3. 2
加工年月日 20時 21. 3. 2
10時
直射日光を避けて保存

当 12品目の幕の内弁

480

本体価格(円)

519

税込価格(円)

内容量

1P

加工でん粉、グリシン、増粘剤(加工でん粉)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、凝固剤、炭酸K、保存料(ポリリン酸、ナイシン、ソルビン酸K)、ショ糖エステル、膨張剤、酸味料、甘味料(ステビア)、着色料(カラメル、カロチノイド)、(一部に小麦・卵・乳成分・えび・いか・さけ・さば・大豆・鶏肉・ごまを含む)

加工でん粉、グリシン、増粘剤(加工でん粉)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、凝固剤、炭酸K、保存料(ポリリン酸、ナイシン、ソルビン酸K)、ショ糖エステル、膨張剤、酸味料、甘味料(ステビア)、着色料(カラメル、カロチノイド)、(一部に小麦・卵・乳成分・えび・いか・さけ・さば・大豆・鶏肉・ごまを含む)



昔ながらの和食が最強

一汁三菜

料理が面倒なときは

- 味噌汁にぶちこむ or 鍋がおすすめ

味噌などの調味料は無添加のものを選ぶ

参考書籍

- 忙しい人のための代謝学 ミトコンドリアがわかれば代謝がわかる 著：田中文彦
- うつぬけ食事術 著：奥平智之
- トロント最高の医師が教える世界最新の太らないカラダ 著：ジェイソン・ファン
- スポーツ栄養学 科学の基礎から「なぜ？」にこたえる 著：寺田新
- 栄養学の基本がわかる事典 著：川島由紀子
- ポケットアトラス栄養学 著：Hans Konrad Biesalski
- アスリートのための分子栄養学 著：星真理

さいごに

- ◆ベストよりベター。完璧を目指さない。
- ◆出来る範囲で変えていきましょう。ストレスは良くない。
- ◆正しい知識よりもお客様のできることから優先しましょう
- ◆「俺が正しい」でいっぱい失敗してきました・・・

SNSなどのリンクはこちら

