

さらにダイエット効果を上げたいなら...

# 太らない食べコツ15

ダイエットの基本はやはり、きちんと食べて痩せること。ただし食べ方にコツがあるんです。というわけで、ストレスは少ないのにダイエットに効く、食べコツを大公開!

**「合言葉はいつもスープファースト」**

メインのおかずが何でも、まず口をつけるべきは温かい汁物! 最初に胃や内臓を温めておくことで、代謝しやすい状態になります。サラダなどの冷たい料理は、その後で食べてください。

**ひとりごはんは鏡を見ながら美しく!**

食べる姿勢は侮れません。猫背だと、胃が圧迫され消化吸収力が低下。また、食欲が収まりにくく食べ過ぎてしまいがち。そもそもかっこ悪い! 鏡でチェックしながらキレイに食べて。

**料理をガン見し匂いを嗅ぎまくれ!**

料理は食材をしっかり見て、香りや歯ごたえを感じながら食べましょう。五感を働かせることで、胃腸の働きが促進されます。自然と食べる速度が落ちるから、早食い防止効果も。

**ハンバーグよりステーキ肉は原型のまま食す!**

ハンバーグなどの加工品は混ぜ物が多い上、柔らかいので咀嚼回数も減りがち。肉を食べるならシンプル調理のステーキを。鉄分、L-カルニチンの多い羊や牛の赤身肉ならなお良し。

**朝は食べる前に温かい白湯を飲む!**

起き抜けの温かい白湯は、睡眠中の脱水を改善し、体を目覚めさせる効果大。血流やリンパの流れが促進され、一日の代謝もアップが期待できます。少しずつゆっくりに飲んで。

**炊きたてごはんより冷ごはんをチョイス**

炭水化物中のデンプンの一部は、冷えると消化されにくい成分に変質。腸の働きを助け、脂肪を排出する効果もあるとか。主食にごはんを選ぶなら、おにぎりやお寿司がベストかも。

**スイーツにはコーヒーより抹茶豆乳を**

スイーツには、コーヒーや紅茶より抹茶豆乳を合わせよう。抹茶のカテキンと豆乳成分のWパワーが、脂肪の吸収蓄積をセーブ! 脂肪の酸化を防ぎ、栄養豊富なマテ茶も良い選択です。

**小スプーンの活用で一口量を減らせ**

井ものやパスタは、あえて小さいスプーンやフォークでつまみ食べて。一口量が減って食事時間が長引き、満腹感もアップします。食事はよく噛み30分以上かかるのが理想。

**日本の伝統食、梅干しを常備せよ!**

梅干しのクエン酸や食物繊維には、血糖吸収を抑え体脂肪の蓄積を防ぐ効果も。血流促進や代謝アップも期待できる。まさに日本のスーパーフード。おにぎりの具は梅干し。

**お弁当には温かい汁物を添えて**

ダイエット中は水分補給が大切。体を温め消化吸収をアップするためにも、食事には温かい汁物を添えて。スープでもいけ! ど、ミネラルの多い味噌汁がオススメ。

**いつもの食事にブロッコリースプラウトをON**

ブロッコリースプラウトには、デトックス効果やアンチエイジング効果が期待できる抗酸化成分「スルフォラファン」がたっぷり。生のまま細かく刻んで、料理にどんどんのせちゃおう!

**小腹が空いたら素焼きのクルミをつまむ**

おやつを食べるなら、スナック菓子よりクルミをどうぞ。ミネラルとオメガ3脂肪酸が多い優れたもので、腹持ちもナカナカです。素焼きタイプがオススメ。一日の目安は片手一つかみ分。

**良質の油を含む旬の生魚を積極的に食べるべし!**

オメガ3脂肪酸が豊富な食材といえば、断然魚。青魚に限らず、旬の魚をどんどん食べて。ただし、加熱すると酸化してしまうため、お刺身やお寿司など、生で食べるのがベスト。

**「カロリーゼロ」は過信しないこと**

カロリーゼロ飲料に使用される人工甘味料は、糖分ではなく添加物。甘さを感じても糖は脳に届かないため、余計に甘いものを欲するようになりがち。できるだけ控えよう。

**入浴や運動は食前にして体を温める**

夕食後に運動や半身浴をすると、代謝アップに必要な栄養素の吸収が低下してしまうことが…。体を温め、胃腸の働きを活性化させる意味でも、入浴や運動は食前の前が理想!

# 三日坊主でもできる! 痩せ活ガイド

女子にとってダイエットはもはやライフワーク。季節ごとに挑戦し、次の季節にまたゼロスタート! って、それダメだから。そこで、続かないアナタでもできる、続く、成功するダイエットテクを、レベル別にご紹介。段階を踏んで「痩せ活」しましょう☆

構成/西口香織(本誌) 取材・文/さのちあき(Office TH+) 監修/伊達友美、斎藤輝三 デザイン/榎本美香(pink vespa design) イラスト/大塚史乃  
※初級編のコメントは、全国の10代~60代の男女2142人に実施したアンケートより抽出(2016年7月調べ) ※痩せ活の効果には個人差があります。

## 手っ取り早くダイエット開始するなら... 食べたい気持ちを抑える20の掟

痩せたい気持ちはあるけれど、いきなり本気のダイエットはハードルが高い。それならまずは「無駄食い」を減らすところから始めましょう。みんなの実体験に基づいた、リアルかつ心に刺さる教えを噛みしめて!

- 1 とりあえず水分を詰め込め!**  
お腹が空いたらお茶や白湯を飲むのがいい! 炭酸水やお腹を膨らませる、ミルクを入れたコーヒを飲むこともかまいません。お茶を空気に一掃に飲み込め!
- 2 ガムを噛んで満腹中枢を騙せ!**  
ガムやスウェットを噛むと、脳が「食ってる」と錯覚を起すらしい。ガムがなければエアーモチモチ、ちよこどもなしに噛んで、食べてる気分だけでも!
- 3 「歯磨き」で食欲をねじ伏せろ!**  
食べた後歯磨き、「もう歯を磨いたら」と思うことで、気持ちに区切りがついて、濃い味の歯磨き粉を使う、口の中がスツキリすると食べた気持ちは落ちる!
- 4 食べるくらいなら眠るべし!**  
無駄に起きていてもお腹が空くだけ。夜ならさっさと寝てしまおう。朝、目が覚めたら、食後すぐ寝るのは良くないと言われている。だから、寝るまで水回りをしたらずらら寝よう!
- 5 贅肉をつかみ、揺すり、肉の重みを実感せよ!**  
腹肉をつかむと、イヤでも痛感が高まります。全裸で鏡の前に立ち、自分の現状を自覚すれば、食欲も失せる...。体重計に乗り、鏡を見ながら自分に言い聞かせる。
- 6 モデルと自分をシビアに見比べよ!**  
スタイルの良いモデルさんの写真を見て意識を高める。好きな芸能人をダイエットの目標にして、こうなりたいと強く願う。きれいな人のプロップを見る。
- 7 「好きな人」を食欲ストッパーとして活用せよ!**  
独けそうになると好きな人の写真を見る。片思いの相手に電話すると食欲なんて吹っ飛び、好きな人と会えるまで我慢すると、その日まで何となく火が着く。
- 8 空腹時こそ体を動かし脂肪を燃やせ!**  
空腹時は脂肪燃焼のチャンスだから、走るの場で30秒タラシユ、腹式呼吸して、なんと食欲が落ちる! 気分がスッキリ、ひたすら走る! ヨガをする!
- 9 食間は予定を入れまくるべし!**  
暇だと食欲に負けがち。食べる時間がいぼぼ忙しいのが、我慢するよりも結果的には一番楽かも...。常に外出先で、おやつを準備して、おやつを食べてみる。
- 10 音楽を聞いて歌って意識を飛ばせ!**  
好きな音楽を聴き、歌ってリズムに合わせて歩く。食欲を抑えたいストレスを消えるように心がける。
- 11 財布ナシでとりあえず家を出よ!**  
家にいると自分の(食欲)との戦いになってしまうので、取りあえず外出し気を紛らわせる。財布を持たずに出かけ、食べたくても買えない状況に追い込む。
- 12 家風呂のエア温泉で気分転換せよ!**  
お風呂に入ると体が温まって気持ちも変わる。入浴剤を入れ、温泉に来た設定と目で見て気分転換。読書したりスマホを見たらずらら寝よう。
- 13 無心で水回りを磨き上げるべし!**  
お風呂のカビ取り、コップ磨きなど、普段しない大掃除をする。意外と夢中になって食べたい気持ちは忘れ、煩惱が消えるまで水回りを磨き上げる。
- 14 漫画やゲームにとっぷりハマるべし!**  
漫画に集中していると、いつの間にか食べた気持ちは消えているから、長時間におもしろいゲームや本に没頭する。録りためたテレビを片っ端から見よう。
- 15 食べた後の最悪の未来を思い浮かべろ!**  
「食べたら死ぬ」と自分に言い聞かせる。この一口が明日の太った自分に繋がると考えられる。ドカ食い後の、とんでもない未来を想像する。
- 16 お腹のグー音こそ勝利の鐘と心得よ!**  
お腹が鳴るたび「脂肪が燃焼している」と思いついてはダメ。お腹が鳴るまで食べて、お腹が鳴るまで我慢する。理想は空腹時の前だつていいよ。
- 17 手を臭く、使えなくせよ!**  
マニキュアを塗る。乾くまでは匂いがツライし、手が使えない。使えなくなると、食欲がなくなる。
- 18 理想サイズの服を試着し、現実を直視せよ!**  
ワンサイズ下の服を試着すると、ビビビ自分の姿に愕然...。これを覚悟する。自然と食べなくなる。取りあえず、理想のサイズを着てみる。
- 19 温泉やプールの子定を入れるべし!**  
温泉に行く約束をするなど、それまでに痩せなきゃ! と思ってしまう。自然と食べなくなる。取りあえず、理想のサイズを着てみる。
- 20 友人に罵倒してもらおうべし!**  
どうして食べたくなくなったか、友達に電話して止めてもらおう。いくら仲のいい友達でも「そのお腹やばいよ」とか、つばり罵倒に口に出して言われると効く。



# その2 糖質制限+肉食で、エネルギー回路を作り変える！ ケトジェニックダイエット

効果を目で見て  
ガツリ手応えを  
感じたい  
肉好きさんに

教えてくれた人  
齋藤 三先生  
医師。日本機能性医学研究所  
所長、一般社団法人日本ファン  
クショナルダイエット  
協会副理事長。機能  
性医学をベースに  
したダイエット理論  
の著書多数。

ケトン体回路で  
勝手に脂肪が燃える!?

体のエネルギー源は主に糖質。それを「脂肪」として作られる「ケトン体」に置き換えようというのが、ケトジェニックダイエットの考え方。

「糖質を摂らないでいると、体は中性脂肪を燃やして作られるケトン体をエネルギーとして使うようになりま。こうしてケトン体回路が回り始めれば、何もしなくても体脂肪が燃え、痩せるというわけです」

ちなみに、薬局などでケトン体量を調べる試験紙を購入可能。定期的に確認すれば、成果が見えてやる気も続きそう

モリモリ肉食で  
筋肉量をキープして

ただし、当然ながら注意点も。「糖質を制限すると、体は筋肉のたんぱく質を壊して糖を作ろうとします。筋肉量が低下すると基礎代謝が落ち痩せにくくなる上、たるみの原因に。また、たんぱく質不足は免疫力低下など体調不調の原因にもなるので、たんぱく質補給は必須。特に鉄分や亜鉛の多い赤身肉はしっかりと摂取を」

ケトン体測定には、原検査用試験紙「ケトン3+」だと、ケトン体回路に  
なっているということ。朝と夜の1日2回測定するのが理想。栄研ウロペー  
パーIII K 100枚入 3024円(税込) http://www.fukazawa.ne.jp/

## 4つのメソッド

### 3 野菜&きのこは両手に 山盛り以上食べる

食物繊維は水溶性と不溶性合わせて一日20g以上必要。生の葉野菜なら両手山盛り400g。加熱したりジュースにしたとしても摂れば効率的です。

### 1 糖質は1食 20g以下に

ごはんやおかずに含まれる糖質は1食20g。1日60g以下に制限。ただし糖質量が100g当たり10g未満の食品は低糖質食品とみなし、カウントしなくてOK。

### 2 体重55kgなら 肉や魚は1日 約400g必要

1日に摂るべきたんぱく質量は、体重1kgあたり1.2~1.6g。体重55kgの場合、肉や魚なら1日330~440gを食べる計算に。

### 4 一日小さじ1杯の オメガ3脂肪酸を摂る

体内で合成できない必須脂肪酸のうち、アレルギー抑制効果のあるオメガ3脂肪酸は、意識して摂取を。熱に弱いので加熱調理はNG。

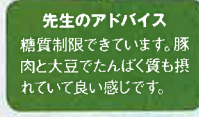
2週間  
集中体験!

編集部 |

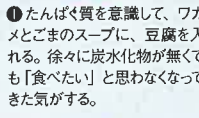
米、チョコ、肉が大好き。下半身が太りやすい。食べる事自体が好き。



① 午はチキン、スパアブリなど。ウイナー、ポテは半分まで。夜は豚肉、納豆、豆腐でたんぱく質多めに。サラダにはアマニ油が必須になってきた!



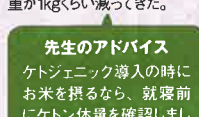
② ナスと豚肉、大豆のトマト煮には糖質0gのおから麺を入れました。サラダにはレモンドレッシングを使用。一見ヘルシーだけど、量が多いので満腹。



③ ナスの糖質制限できています。豚肉と大豆でたんぱく質も摂れていて良い感じ。



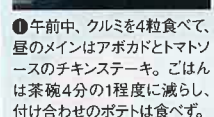
④ たんぱく質を意識して、ワカメとごまのスープに、豆腐を入れた。徐々に炭水化物が無くても「食べたい」と思わなくなってきた気がする。



⑤ メインの中華風肉団子でたんぱく質は足りているかな。小鉢を追加して野菜をたくさん摂る。体重と体脂肪が減って、筋肉量が増えた!

先生のアドバイス

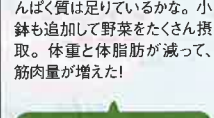
ナッツ類はヘビロテすること。アレルギーになることがあるので注意! アボカドもステーキもOKです。



⑥ ナスの糖質制限できています。豚肉と大豆でたんぱく質も摂れていて良い感じ。



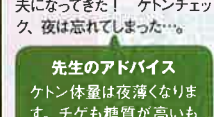
⑦ 朝のたんぱく質は重要。これにアマニ油を垂らすとごまのオメガ6脂肪酸とのバランスがとれます。



⑧ ケトン体質になっているようですね。アマニ油を会社に常備していれば、オメガ3を補えておもしろ!



⑨ チゲスープとウイナーがメイン。オメガ3脂肪酸を摂るため、サラダにはアマニ油をON。お米をあまり食べなくても大丈夫になってきた! ケトンチェック、夜は忘れてしまった。



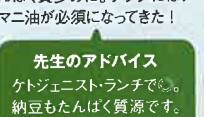
⑩ 先生のアドバイス  
ケトン体質になる時に  
お米を摂るなら、就寝前  
にケトン体量を確認しまし  
よう。メイン以外も甘い味  
付けには気をつけて。

先生のアドバイス

ケトジェニックランチです。納豆もたんぱく質源です。卵は習慣付くとアレルギーになるので、週に2回位に。



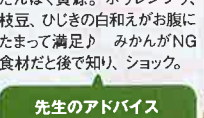
⑪ 昼は鶏、スパアブリなど。ウイナー、ポテは半分まで。夜は豚肉、納豆、豆腐でたんぱく質多めに。サラダにはアマニ油が必須になってきた!



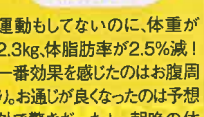
⑫ 先生のアドバイス  
ケトン体質になっているようですね。アマニ油を会社に常備していれば、オメガ3を補えておもしろ!



⑬ 昼は鶏、スパアブリなど。ウイナー、ポテは半分まで。夜は豚肉、納豆、豆腐でたんぱく質多めに。サラダにはアマニ油が必須になってきた!



⑭ 先生のアドバイス  
和食はお米を避ければケトジェニックは比較的容易です。枝豆でたんぱく質を調整するのはナイス!



⑮ 結果は...  
運動もしていないのに、体重が2.3kg、体脂肪率が2.5%減! 一番効果を感じたのはお腹周り。お通じが良くなったのは予想外で驚きだった! 朝晩の体脂肪率・ケトン体測定でやる気を維持できたのも良かった。

# 上級編

# 集中してガチで本気でやるなら... 食べても痩せる話題のダイエット

最近では運動なし、カロリー制限なし、ちゃんと「食べて痩せる」がダイエットの主流。中でも話題の2種類を、編集部員が本気で実践&レポートします。みんなも後に続け~!

# その1

# チョコOK! 白米OK! 小麦粉だけを排除する グルテンフリーダイエット

スイーツもごはんも  
やめられない、  
エルク無理なく  
痩せたい人に

教えてくれた人  
伊達友美先生  
管理栄養士、日本抗加齢医学会認定指導士、ダイエットカウンセラー。「美しく痩せる」指導方針が支持されメディアで活躍。ダイエット関連本の著書多数。

意外と食べてる  
小麦粉メニューをカット

普段通りに食べつつ、小麦粉を使っただけ物だけ抜く「グルテンフリー」。「今の時代、お米や肉を食べ過ぎて太った人は稀。私が見る限り、多くは小麦粉の摂り過ぎなんです。朝はパン、昼はパスタやうどん、間食にクッキーをつまみ、夜だけごはんという人、多くないですか?」と伊達先生。確かに。今まで意識していなかったけれど、小麦粉の摂取量って実はかなり多い!

「小麦のグルテンには、摂食中枢を刺激する成分が含まれているので食欲が収まりにくく、過食になりがち。むくみや腸の不調、肌の老化の原因にもなるので、特に女子は要注意です。ケーキではなくチョコやプリンを、ラーメンではなくフオーや春雨を、アイスではなく小麦粉メニューを置き換えるだけでも、むくみが取れてスタイルアップするはずですよ」

ポイント1は、むくみに食事量を減らさないこと。「カロリーにこだわると、代謝が低下し痩せにくい体になるだけ。小麦以外はしっかり食べて!」

「上手な置き換え食べ方でむくみ解消を!」

「小麦のグルテンには、摂食中枢を刺激する成分が含まれているので食欲が収まりにくく、過食になりがち。むくみや腸の不調、肌の老化の原因にもなるので、特に女子は要注意です。ケーキではなくチョコやプリンを、ラーメンではなくフオーや春雨を、アイスではなく小麦粉メニューを置き換えるだけでも、むくみが取れてスタイルアップするはずですよ」

ポイント2は、むくみに食事量を減らさないこと。「カロリーにこだわると、代謝が低下し痩せにくい体になるだけ。小麦以外はしっかり食べて!」

「上手な置き換え食べ方でむくみ解消を!」

「小麦のグルテンには、摂食中枢を刺激する成分が含まれているので食欲が収まりにくく、過食になりがち。むくみや腸の不調、肌の老化の原因にもなるので、特に女子は要注意です。ケーキではなくチョコやプリンを、ラーメンではなくフオーや春雨を、アイスではなく小麦粉メニューを置き換えるだけでも、むくみが取れてスタイルアップするはずですよ」

ポイント3は、むくみに食事量を減らさないこと。「カロリーにこだわると、代謝が低下し痩せにくい体になるだけ。小麦以外はしっかり食べて!」

「上手な置き換え食べ方でむくみ解消を!」

「小麦のグルテンには、摂食中枢を刺激する成分が含まれているので食欲が収まりにくく、過食になりがち。むくみや腸の不調、肌の老化の原因にもなるので、特に女子は要注意です。ケーキではなくチョコやプリンを、ラーメンではなくフオーや春雨を、アイスではなく小麦粉メニューを置き換えるだけでも、むくみが取れてスタイルアップするはずですよ」

ポイント4は、むくみに食事量を減らさないこと。「カロリーにこだわると、代謝が低下し痩せにくい体になるだけ。小麦以外はしっかり食べて!」

「上手な置き換え食べ方でむくみ解消を!」

「小麦のグルテンには、摂食中枢を刺激する成分が含まれているので食欲が収まりにくく、過食になりがち。むくみや腸の不調、肌の老化の原因にもなるので、特に女子は要注意です。ケーキではなくチョコやプリンを、ラーメンではなくフオーや春雨を、アイスではなく小麦粉メニューを置き換えるだけでも、むくみが取れてスタイルアップするはずですよ」

ポイント5は、むくみに食事量を減らさないこと。「カロリーにこだわると、代謝が低下し痩せにくい体になるだけ。小麦以外はしっかり食べて!」

「上手な置き換え食べ方でむくみ解消を!」

「小麦のグルテンには、摂食中枢を刺激する成分が含まれているので食欲が収まりにくく、過食になりがち。むくみや腸の不調、肌の老化の原因にもなるので、特に女子は要注意です。ケーキではなくチョコやプリンを、ラーメンではなくフオーや春雨を、アイスではなく小麦粉メニューを置き換えるだけでも、むくみが取れてスタイルアップするはずですよ」

ポイント6は、むくみに食事量を減らさないこと。「カロリーにこだわると、代謝が低下し痩せにくい体になるだけ。小麦以外はしっかり食べて!」

「上手な置き換え食べ方でむくみ解消を!」

「小麦のグルテンには、摂食中枢を刺激する成分が含まれているので食欲が収まりにくく、過食になりがち。むくみや腸の不調、肌の老化の原因にもなるので、特に女子は要注意です。ケーキではなくチョコやプリンを、ラーメンではなくフオーや春雨を、アイスではなく小麦粉メニューを置き換えるだけでも、むくみが取れてスタイルアップするはずですよ」

ポイント7は、むくみに食事量を減らさないこと。「カロリーにこだわると、代謝が低下し痩せにくい体になるだけ。小麦以外はしっかり食べて!」

「上手な置き換え食べ方でむくみ解消を!」

「小麦のグルテンには、摂食中枢を刺激する成分が含まれているので食欲が収まりにくく、過食になりがち。むくみや腸の不調、肌の老化の原因にもなるので、特に女子は要注意です。ケーキではなくチョコやプリンを、ラーメンではなくフオーや春雨を、アイスではなく小麦粉メニューを置き換えるだけでも、むくみが取れてスタイルアップするはずですよ」

ポイント8は、むくみに食事量を減らさないこと。「カロリーにこだわると、代謝が低下し痩せにくい体になるだけ。小麦以外はしっかり食べて!」

「上手な置き換え食べ方でむくみ解消を!」

「小麦のグルテンには、摂食中枢を刺激する成分が含まれているので食欲が収まりにくく、過食になりがち。むくみや腸の不調、肌の老化の原因にもなるので、特に女子は要注意です。ケーキではなくチョコやプリンを、ラーメンではなくフオーや春雨を、アイスではなく小麦粉メニューを置き換えるだけでも、むくみが取れてスタイルアップするはずですよ」

ポイント9は、むくみに食事量を減らさないこと。「カロリーにこだわると、代謝が低下し痩せにくい体になるだけ。小麦以外はしっかり食べて!」

「上手な置き換え食べ方でむくみ解消を!」

「小麦のグルテンには、摂食中枢を刺激する成分が含まれているので食欲が収まりにくく、過食になりがち。むくみや腸の不調、肌の老化の原因にもなるので、特に女子は要注意です。ケーキではなくチョコやプリンを、ラーメンではなくフオーや春雨を、アイスではなく小麦粉メニューを置き換えるだけでも、むくみが取れてスタイルアップするはずですよ」

ポイント10は、むくみに食事量を減らさないこと。「カロリーにこだわると、代謝が低下し痩せにくい体になるだけ。小麦以外はしっかり食べて!」

「上手な置き換え食べ方でむくみ解消を!」

「小麦のグルテンには、摂食中枢を刺激する成分が含まれているので食欲が収まりにくく、過食になりがち。むくみや腸の不調、肌の老化の原因にもなるので、特に女子は要注意です。ケーキではなくチョコやプリンを、ラーメンではなくフオーや春雨を、アイスではなく小麦粉メニューを置き換えるだけでも、むくみが取れてスタイルアップするはずですよ」

ポイント11は、むくみに食事量を減らさないこと。「カロリーにこだわると、代謝が低下し痩せにくい体になるだけ。小麦以外はしっかり食べて!」

「上手な置き換え食べ方でむくみ解消を!」

「小麦のグルテンには、摂食中枢を刺激する成分が含まれているので食欲が収まりにくく、過食になりがち。むくみや腸の不調、肌の老化の原因にもなるので、特に女子は要注意です。ケーキではなくチョコやプリンを、ラーメンではなくフオーや春雨を、アイスではなく小麦粉メニューを置き換えるだけでも、むくみが取れてスタイルアップするはずですよ」

ポイント12は、むくみに食事量を減らさないこと。「カロリーにこだわると、代謝が低下し痩せにくい体になるだけ。小麦以外はしっかり食べて!」

「上手な置き換え食べ方でむくみ解消を!」

## 4つのメソッド

### 1 小麦粉メニューを排除

主食は腹持ちの良いごはんが理想。パンやパスタ、うどん、お好み焼きなど、小麦粉を使ったものはカットして。それ以外は今まで通りでOKです。

### 2 朝はフルーツのみ

朝は食欲を刺激しないよう、ミネラル豊富な果物1種類で軽く済ませる。老廃物の排出を促し体がスッキリします。朝から砂糖はNG。

### 3 たんぱく質は両手の平分

肉、魚など一日に必要なたんぱく質量は自分の両手の平大。魚は可食部分が少ないので多めに食べて。オメガ3脂肪酸など良質な油も重要。

### 4 カロリー信仰を捨てる

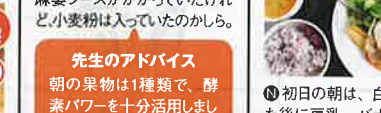
ローカロリーだからと生野菜だけ食べる。糖質を制限すると体が冷えて逆効果。まずはたんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素をしっかりと摂ること。

2週間  
集中体験!

編集部 N  
米、麺、粉ものが大好き。くびれない、丸ぼちゃ体型が悩み。



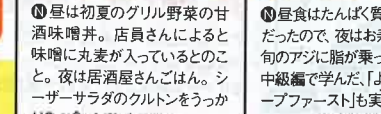
① 脂の乗った揚げ、おからでたんぱく質を摂取。「練り物注意!」を失念し、かまぼこを一切れ食す。完全なグルテンフリーではないけれど、ザ・和食で小麦は少ないけど。



② 酸味がある果物の方が糖質の吸収は緩やかと先生に伺ったので、朝の果物は旬のプラムのみを試してみた。昼の鶏肉には麻婆ソースがかかっていたけれど、小麦粉が入っていたのかしら。



③ 朝の果物は1種類で、酵素パワーを十分活用しましょう。ソース類まで神経質にならなくても大丈夫。

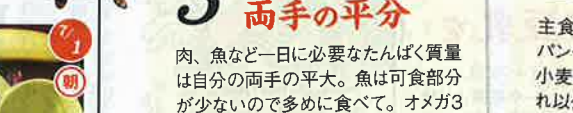


④ 初日の朝は、白湯で目覚めた後に豆乳、バナナ。いつもの習慣でヨーグルトも。昼はメインの豚肉以外にも、豆腐、卵でたんぱく質を摂取。小麦粉はなかったはず!

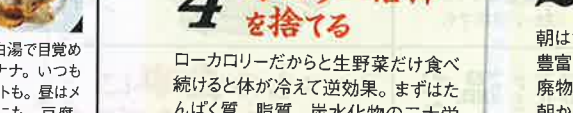
⑤ 先生のアドバイス  
グルテン生活をリセットするために、腸をきれいにすることが重要。朝は果物だけがベター。昼はOK!

先生のアドバイス

脂の乗った魚は代謝に必要な栄養が豊富。味噌汁が一緒なら良質な油の酸化を防げるのでパーフェクト。



⑥ 小麦のカニ玉には小麦が入っていると店員さんに言われたけれど、量は少なそうだったので食べることに。味噌汁の麺は食べず。夜は味噌汁の醤油が気になるけれど...



⑦ 先生は初夏のグリル野菜の甘酒味噌汁。店員さんによると味噌に丸が入っているとのこと。夜は居酒屋さんごはん。シーザーサラダのクルトンをうっかり2つ食べてしまった...



⑧ 昼食はたんぱく質が不足気味だった。夜はお寿司で挽回!旬のアジに脂が乗って美味。中級編で学んだ「よく噛む」&「スープファースト」も実践。醤油を除けばグルテンフリーも達成!



⑨ 先生のアドバイス  
生の魚介の寿司はグルテンフリーで、たんぱく質も良質な油(DHA・EPA)も摂れるので理想的です。

餃子の皮や天ぷらの衣、ルウを使うカレー、シチュー、スープはNG。かまぼこやちくわなどの練り物も要注意。アルコールは、ビールや麦焼酎を避けて。ただし、醤油の原料程度の小麦は気にしなくてもOK。

これはNG食材!