

2021年10月9日(sat)

リバウンドしない~~×~~にくい身体を作る

ボディメイク

基礎版

講習会

(食事編&運動編)

話す人：
福元 守

ダイエット検定1級
プロフェッショナルアドバイザー



場所：あとれレンタルスタジオ

鹿児島市南林寺町 29-33マギゾビル1F

時間：17:00～18:45

(受付:16:45～)

参加費：**無料** ハイブリッド研修

主催：鹿児島県看護連盟青年部委員会

どのような方向けの内容か？

オススメ👏

- ・最近体重が増えてきた
- ・過去に取り組んだが失敗
- ・基礎的な事から知りたい
- ・情報が多くて何から始めればいいのか分からない
- ・少しでも実践してみたい

退屈かも😓

- ・ダイエットのプロである
- ・体脂肪8%以下をキープ（太りたい）
- ・来週末ボディービルの大会に出場予定
- ・あまりテーマに興味無い



88.0%

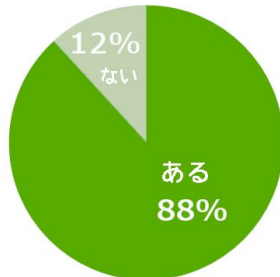


88.0%

ダイエットに失敗した人の比率

※リサーチ調査会社ゴーフード株式会社2021年調べ
※500名を対象

Q: ダイエットに失敗した経験は？



途中でやめたのはなぜ？（複数回答可）

- 1位：ストレスが溜まった 55.0%
- 2位：効果がなさそうと思ってしまったから 39.3%
- 2位：その食事に飽きてしまった 39.3%

つまり...

目的と目次

目的



知識のおすそ分け

- ・世の中いろいろな情報が多い、【本当のようなウソ】や【ウソのような本当】自分の成功や失敗、考え方を共有することで少しでも参考になれば。



健康的な仲間を増やしたい

- ・人生100年時代
フィットネス(ボディメイク)を通じて感じたプラスなことを共有し、
共通の趣味の仲間を増やしたい。



お話ししたい内容

ボディメイクは8割食事

- ・8割ほど食事に関するお話です。
(管理ステップ、ポイント、サプリ等)
- ・管理アプリ紹介
- ・簡単なエクササイズ



ボディメイクステップ

サプリメント

応用知識
(GI値など)

ミクロ栄養素
(ビタミンミネラル)

マクロ栄養素
(PFC※三大栄養素)

エネルギーバランス
(カロリー収支)

下からの土台を
理解して
考えることが効果的

※サプリが重要じゃ無いというわけでは
なく理解して取り入れる

ベースとして**安定**した生活習慣、**健康**である事

カロリー
Calorie

マクロ
(栄養素)
Macronutrients

ミクロ
(栄養素)
Micronutrients

応用知識
Knowledge

サプリ
Supplement

カロリーコントロール
の**基本**

消費カロリー



摂取カロリー

まずは代謝を知ろう

$$\text{代謝} = \text{基礎代謝} \times \text{活動代謝 (運動代謝)}$$

基礎代謝 サイトは[こちら](#)

除脂肪体重(kg) × 28.5

または体重(kg) × 下の表

年齢	女性	男性
20-29	23.2	24.2
30-39	22.0	23.1
40-49	21.1	22.5
50-59	20.9	22.4
60-69	20.8	22.0



活動代謝

日常生活での動作や、運動やトレーニングをしたりなど
身体を動かすときに使われる消費エネルギーのこと

1.3

生活のほとんどを座って過ごし、活動が少ない。家事による立ち仕事もあまりせず、静的な日常。

1.5

座り仕事中心の生活だが、移動や立位での作業、接客などの仕事をし、その他に通勤や買い物、家事をしている。

1.7

軽度の肉体労働や、1時間以上の運動を週5日以上行っている。

1.9

重量物の持ち運びなど、重度の肉体労働や、1時間以上の激しい運動を週5日以上行っている。

カロリー
Calorie

マクロ
(栄養素)
Macronutrients

ミクロ
(栄養素)
Micronutrients

応用知識
Knowledge

サプリ
Supplement

福元の場合

$$72 \times 22.5 \times 1.7 = 2754 \text{kcal}$$

体重

基礎代謝

活動代謝

1kg減らすには7200キロカロリーの消化が必要

$7200 \div 30 \text{日} = 240 \text{キロカロリー}$

1ヵ月での減量は

現体重の5%以下が望ましい

$2754 - 240 = 2514 \text{kcal}$ で組めば
1ヶ月で1キロ脂肪がなくなる計算

栄養素別1gあたりカロリー

タンパク質(P) 4キロカロリー

脂質(F) 9キロカロリー

糖質(C) 4キロカロリー



①バターを食パンに5g塗ると
何カロリー追加されるか？

②コーヒーに砂糖大さじ1(9g)
入れるとどれくらい追加されるか？

カロリー
Calorie

マクロ
(栄養素)
Macronutrients

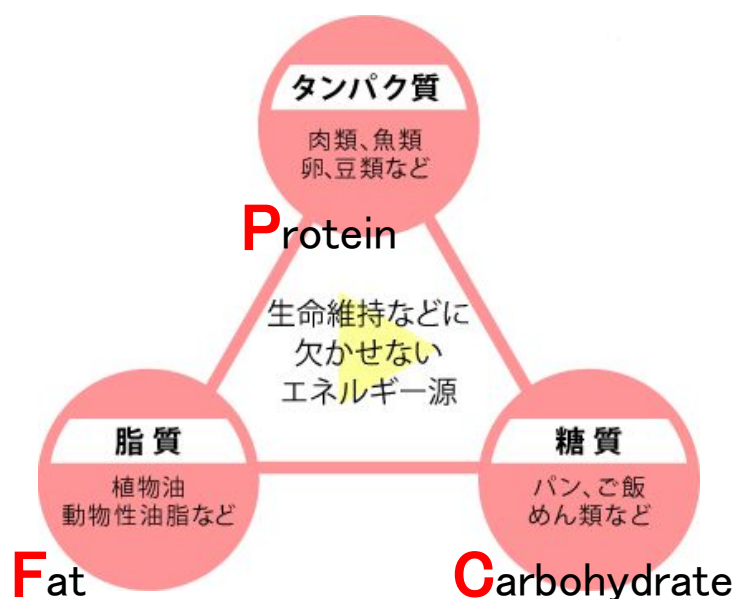
ミクロ
(栄養素)
Micronutrients

応用知識
Knowledge

サプリ
Supplement

マクロ栄養素とは？

私たちの体を動かすために不可欠な3つの主要な栄養素
「タンパク質、脂質、糖質」 ※頭文字からP F Cとも



プロテインとは
タンパク質の事



イカのお刺身 (100g)

カロリー	88kcal
P (タンパク質)	18.1g
F (脂質)	1.2g
C (炭水化物)	0.2g



バター (100g)

カロリー	763kcal
P (タンパク質)	0.5g
F (脂質)	83g
C (炭水化物)	0.2g



白米 (100g)

カロリー	168kcal
P (タンパク質)	2.5g
F (脂質)	0.3g
C (炭水化物)	37.1g

P F C バランス

協会推奨
理想

	P	F	C
	15%	25%	60%
	35%	20%	45%

カロリー
Calorie

マクロ
(栄養素)
Macronutrients

ミクロ
(栄養素)
Micronutrients

応用知識
Knowledge

サプリ
Supplement

特にタンパク質を意識

厚生労働省は一日50g。体重×1.2倍程度

100g中の含有量より、1人分の食べやすい分量中で比較を

 卵 1個 目安重量 50g たんぱく質量 6g	 鶏もも肉 1枚 目安重量 300g たんぱく質量 48g	 豚肩ロース 1枚 目安重量 120g たんぱく質量 20g	 牛サーロイン 1枚 目安重量 200g たんぱく質量 23g
 サンマ 1尾 目安重量 100g たんぱく質量 18.5g	 カツオ刺身 6切 目安重量 90g たんぱく質量 23g	 絹ごし豆腐 約1/3丁 目安重量 120g たんぱく質量 6g	 納豆 1パック 目安重量 45g たんぱく質量 7.5g



プロテイン
5000mg配合



数値表記に
惑わされない事
も重要

オススメ食材

① 鶏ムネ肉(皮無)	価格が安い、仕込み楽
② ささみ	脂質が低い
③ 卵	万能、黄身は脂質高
④ 豆腐	ハンバーグでも
⑤ 水煮ツナ	サラダにも◎
⑥ ブロッコリー	栄養価が高い



香辛料やソースを
使うとむね肉やささみも
さらに美味しく



カロリー
Calorie

マクロ
(栄養素)
Macronutrients

ミクロ
(栄養素)
Micronutrients

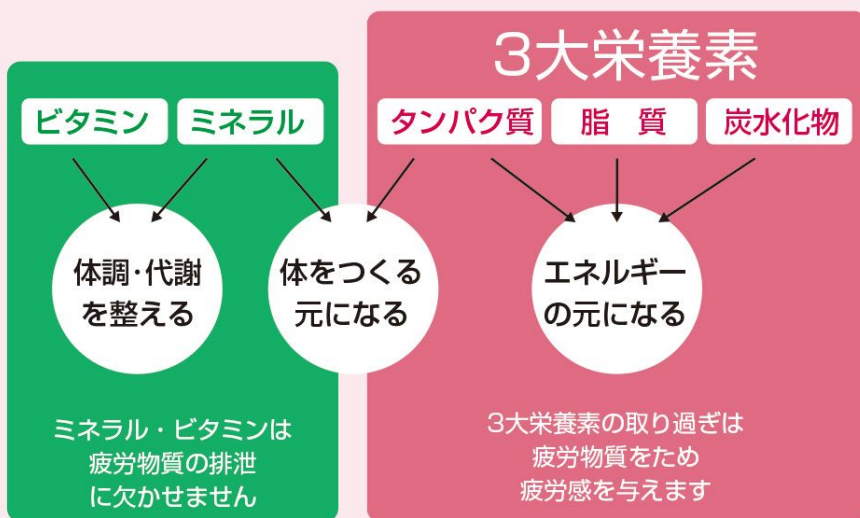
応用知識
Knowledge

サプリ
Supplement

ミクロ栄養素とは？

微量ながらも人の発達や代謝機能を適切に維持するために必要な栄養素である「ビタミン、ミネラル」を意味します。

5大栄養素



ビタミンB群

タンパク質、糖質、脂質を代謝する

ビタミンC

タンパク質合成に不可欠。抗酸化作用を持つ。

ビタミンD

筋肉増強に欠かせない。日焼けを避ける現代人に不足

栄養素	多く含む食品の例
B6	ニンニク、マグロ、カツオ、サバ、鮭、鶏肉、レバー
B1	豚肉、ハム・ベーコン、ウナギ、焼き海苔、きな粉
B2	レバー、ハツ、サバ、納豆、卵、モロヘイヤ、舞茸
C	パプリカ、パセリ、ブロッコリー、アセロラ、キウイフルーツ
D	イワシ、鮭、アンコウの肝、舞茸、干し椎茸、キクラゲ
カルシウム	牛乳・乳製品、小魚、小エビ、大豆食品、モロヘイヤ
マグネシウム	しらす干し、貝類、干しエビ、大豆食品、海藻類
亜鉛	牡蠣、牛肉、カニ缶、卵（黄身）、パルメザンチーズ
鉄	レバー、赤身肉、イワシ、貝類、カツオ、パセリ

カロリー
Calorie

マクロ
(栄養素)
Macronutrients

ミクロ
(栄養素)
Micronutrients

応用知識
Knowledge

サプリ
Supplement

糖質はGI値を意識しよう

食事をする、摂取したものは体内で「糖」になり血液中を流れ「血糖値が上昇」する。急激に増えると「インシュリン」というホルモンが血糖値を下げようとします。

インシュリンには脂肪を作り脂肪細胞の分解を抑制する働きがあるので、分泌されすぎると肥満の原因ともなってしまいます。そこで目安となるのが「GI値」です。

GI値とは、グリセミック・インデックス(Glycemic Index)の略で、その食品が体内で糖に変わり血糖値が上昇するスピードを計ったもの。ブドウ糖を摂取した時の血糖値上昇率を100として、相対的に表されています。このGI値が低ければ低いほど血糖値の上昇が遅くなり、インシュリンの分泌も抑えられるのです。

食品GI値の比較

高GI値から低GI値に置き換えよう！

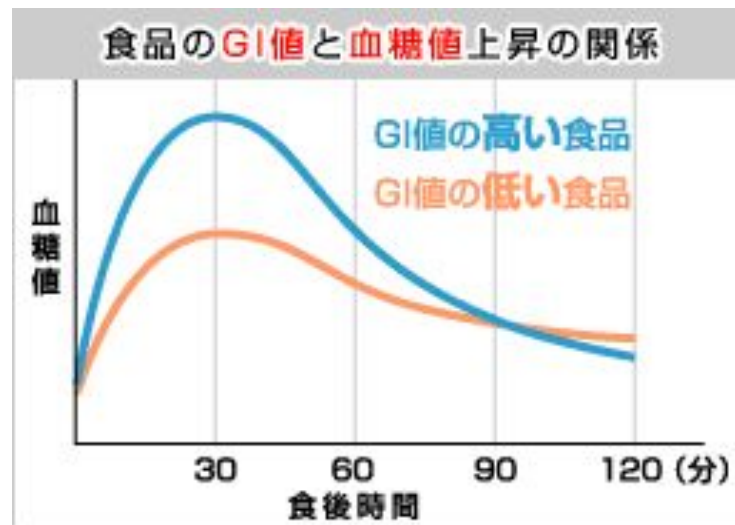
高GI食品 ... 白米・食パン・うどん・コーンフレーク
じゃがいも・にんじん・とうもろこし



中GI食品 ... パスタ・クロワッサン・パンケーキ
そば・バナナ・お魚・お肉



低GI食品 ... 玄米・豆腐・チーズ・ヨーグルト
たまご・トマト・ピーマン



オートミールおすすめ

中GI値、高食物繊維、高タンパク質

カロリー
Calorie

マクロ
(栄養素)
Macronutrients

ミクロ
(栄養素)
Micronutrients

応用知識
Knowledge

サプリー
Supplement

脂質を意識しよう

いい油は脂肪酸の種類で見極める

動物性脂肪に多い 飽和脂肪酸

動物性脂肪

コレステロールや中性脂肪を増やす

牛脂、バター、ラードなどの動物性脂肪や、一部の植物油にも含まれる。飽和脂肪酸が多い油は常温で固体のものが多い。酸化しにくい。皮下脂肪になりやすくコレステロールや中性脂肪を増やすので、取りすぎは避けた。

バター 牛肉の脂身 ラード

魚介類、植物の油に多い 不飽和脂肪酸

オレイン酸 (オメガ9系)

酸化しにくく、脂質や糖の代謝を促進

オリーブ油に特に大量に含まれ、キャノーラ油、ナッツ類にも多く含まれる。不飽和脂肪酸のなかでは最も酸化しにくい。抗酸化成分が多いため、活性酸素の影響による脂質細胞の増加を抑制し、代謝も促進する。

オリーブ油 キャノーラ油 ナッツ類

α-リノレン酸 (オメガ3系)

脂肪になりにくい油の優等生

体内で産生できない必須脂肪酸。心臓疾患のリスクを軽減するともいわれる。体内でごく一部が、魚油で有名なエイコサペンタエン酸 (EPA) やドコサヘキサエン酸 (DHA) に変化する。

亜麻仁油 エゴマ油 魚油 (EPA、DHAに変化)

リノール酸 (オメガ6系)

必須脂肪酸だが過剰摂取には注意

悪玉のLDLコレステロールを低下させる作用があるが、酸化しやすく、LDLコレステロールを酸化LDLコレステロールと言う悪玉に変えてしまう危険性がある。必須脂肪酸だが、過剰摂取には気を付けた。

大豆油 ゴマ油 红花油 コーン油

トランス脂肪酸

悪玉コレステロールを増加させる

植物油を加工して作られた油揚げや、それらを使用した加工食品に含まれる。悪玉コレステロールを増加させ、心臓疾患や動脈硬化のリスクを高める恐れも。トランス脂肪酸防止法があるいは減らしたマーガリンが出ている。

マーガリン ショートニング



飽和脂肪酸

心疾患を高める
摂取のしすぎで中性脂肪になる
食べ過ぎによる血液凝固
体内で作れる

不飽和脂肪酸

固まりにくい油
中性脂肪を下げる
コレステロールを整える
体内で作れない



取りすぎに注意

取りたい油

コーン油

リノール酸の割合が比較的高い
トウモロコシから抽出した植物油。リノール酸とオレイン酸を含んでいるが、リノール酸の割合が高いため、酸化しやすい。揚げ油などに多く使われる。



ゴマ油

炒めでも酸化しづらい
植物成分セサミンを含有
シロネの根の抽出液が、セサミンという植物成分が含まれる。セサミンは抗酸化作用が高く、その効果が期待されている。煎炒の調理に適している。



エゴマ油

燃焼しやすい
体脂肪になりにくい
シロネの根の抽出液から抽出。亜麻仁油と類似したオメガ3脂肪酸を豊富に含む。炒めや揚げに使用しない。



エクストラヴァージンオリーブオイル

精製してない
搾り立てが効果的
熟したオリーブの種子から抽出。新鮮なオリーブの葉も持つ。オリーブのポリフェノール、オレオカンペンなどの抗酸化成分が豊富。抗酸化作用も高い。



マーガリン

トランス脂肪酸の多いものは避ける
植物油を加工して作った人工油脂。製造過程でトランス脂肪酸が生じる。これを避けるために、トランス脂肪酸含有量の多いものは避けるのが賢明。



キャノーラ油

リノール酸が多いものを選ぶ
健康食品にもよく使われる。心臓のリスクを増やさないためには、リノール酸とオレイン酸のバランスが重要。リノール酸も20-30%含まれているため、取りすぎに注意。



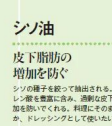
グレープシード油

ポリフェノールやビタミンが豊富
ブドウの種子から抽出される抗酸化作用の高い油。ビタミンEやポリフェノールを豊富に含む。抗酸化作用が高い。マリネやサラダ油として使われる。



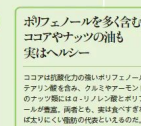
亜麻仁油

中性脂肪を抑える。
ドレッシング向き
亜麻仁という植物の種子から抽出。α-リノレン酸を豊富に含む。冷たい料理に最適。加熱すると成分が壊れる。ドレッシングなどに最適。



シソ油

皮下脂肪の増加を防ぐ
シソの種子を絞って抽出される。α-リノレン酸を豊富に含む。過剰な皮下脂肪の増加を防ぐ。ドレッシングなどに最適。



ポリフェノールを多く含む
ココアやナッツの油も実はヘルシー
ココアは抗酸化作用の高いポリフェノールやステアリン酸を豊富に含む。クルミやアーモンドなどのナッツ類にはα-リノレン酸とオレオカンペンを豊富に含む。加熱すると成分が壊れる。ドレッシングなどに最適。

カロリー
Calorie

マクロ
(栄養素)
Macronutrients

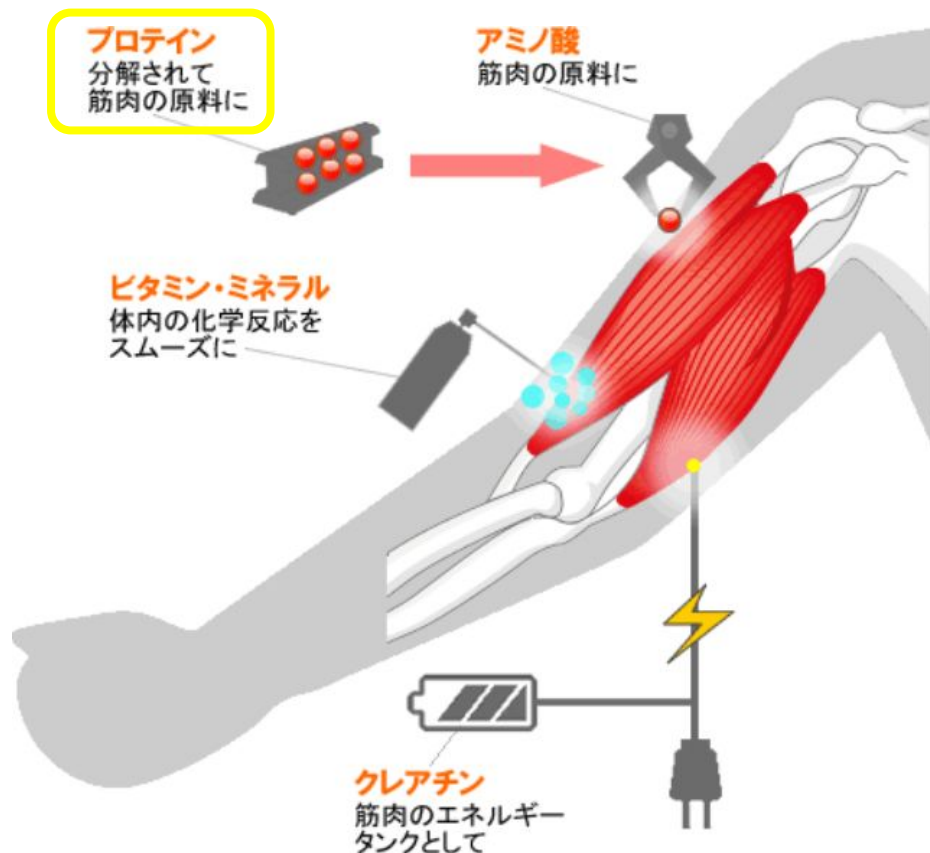
ミクロ
(栄養素)
Micronutrients

応用知識
Knowledge

サプリ
Supplement

サプリメントとは？

栄養補助食品と呼ばれ、
ビタミンやミネラル、アミノ酸など栄養摂取を
補助すること



種類	特徴	機能	こんな方に
ホエイ プロテイン ◎	乳清(にゅうせい) たんぱく質と 呼ばれ乳タンパク の約20%と貴重で 栄養価が豊富です。	●筋肉のエネルギー源となる BCAA(分枝鎖アミノ酸)が豊富。 ●速やかな吸収が狙え、体内での 利用効率に優れています。	筋肉で カラダを 大きく したい方
大豆 プロテイン ◎	栄養価の高い大豆 を原材料にした 植物性の たんぱく質です。	●血中コレステロール値や 中性脂肪の低下に関係しています。 ●基礎代謝の活性化、燃焼の サポートが期待できます。	内側から カラダを 引き締め たい方
カゼイン プロテイン ○	乳タンパクの 80%ともっとも 一般的で良質な たんぱく質です。	●吸収がゆるやかで、長時間に わたってたんぱく質を補給します。	一般的に たんぱく質を 摂りたい方



分解⇒運搬⇒燃焼

カロリー
Calorie

マクロ
(栄養素)
Macronutrients

ミクロ
(栄養素)
Micronutrients

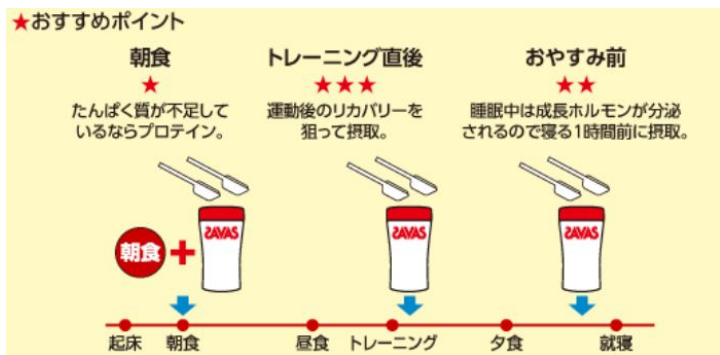
応用知識
Knowledge

サプリ
Supplement

おすすめ

プロテイン、ビタミン(BやD)、カフェイン、カルニチン
筋トレするならプレワークアウトとしてEAAやBCAA(HMB)

摂取タイミング (プロテイン)



運動後30分は栄養吸収の
ゴールデンタイムといわれる

サプリ購入先

		
	アイハーブ	マイプロテイン
価格	安い	安い キャンペーンは異常に安い
種類	めちゃくちゃ多い	普通に揃っている
梱包	丁寧	雑の極み (改善している)
納品期間	3日～5日	1～2週間
紹介コード	UKU8811	FBCT-R2

食事のおさらい

- まずは**ステップ**を理解しましょう
- ベースとなる**自身の代謝**を把握しましょう
- 食事の**PFC管理**(特にタンパク質を摂りましょう)
- **ビタミンミネラル**で促進させましょう
- テクニックとして**GI値や脂質種類**も意識しましょう
- **サプリメント**は栄養補助食品です。(2回目)



計画的に進める事と
成果に焦らない事



おすすめ管理アプリ

PFC管理



あすけんダイエット 体重記録とカロリー

食事記録で痩せるダイエットサポートアプリ
WIT CO., LTD.

「ヘルスケア/フィットネス」内4位
★★★★☆ 4.2、5.5K件の評価
無料・App内課金があります



MyFitnessPal

カロリーカウンター & ダイエットトラッカー
MyFitnessPal.com

「ヘルスケア/フィットネス」内48位
★★★★☆ 4.4、4.3K件の評価
無料・App内課金があります

体重・体脂肪管理



RecStyle - ダイエット・体重管理 -

体重を記録することで簡単にダイエットができるアプリ
MEDIANO Co.,Ltd.

「ヘルスケア/フィットネス」内15位
★★★★☆ 4.5、1.3K件の評価
無料



シンプル・ダイエット ～ 記録するだけ！かんたん体重管理 ～

体重記録でダイエット！簡単入力と見やすいグラフで続けられる！

SIMPLE APP STUDIO K.K.

「ヘルスケア/フィットネス」内10位
★★★★☆ 4.5、1.1K件の評価
無料・App内課金があります

その他



ヘルスケアデータ

最初は大変ですが

記録が何よりの頼り感覚でやるから続かない

データ連携できるものを組み合わせて

最初の1ヶ月は記録を続ける事をおすすめします。

体重測定は朝起きたてのトイレ後に必ず

運動パート

運動の有効性

食事制限だけではいけない理由

- ①極端な食事制限を繰り返す事で栄養不足が続く
⇒体の活動エネルギーが尽きる前に脳が反応して
交感神経反応を低下させる
⇒消費エネルギーを**節約させようとするシステム**が働く
- ②同時に満腹中枢の反応を鈍らせて摂食中枢
(「食べたい」欲求をつかさどる)
の反応を強くし、**食欲旺盛な状態**を作り出します。
- ③体内がエネルギー不足に陥ると、体は不足分を貯蔵された
グリコーゲン(糖質)や体脂肪でまかなうと同時に、
筋肉を分解してエネルギーを作り出します。
これを**糖新生**と呼びますが、これが繰り返されます。
通称カタボリック



何を？

運動パート

有酸素運動

- ウォーキング
- サイクリング
- 水泳
- ジョギング
- エアロビクス
- なわとび

etc



比較的弱い力が継続的に
筋肉にかかり続けるため、
エネルギー源として体脂肪が使われる



生活習慣病の予防・改善に効果的

無酸素運動

- 筋力トレーニング
 - ダッシュ
- etc



瞬間的に強い力が必要なときは、
エネルギー源として筋肉に貯めておいた
グリコーゲン（糖質）が使われる



筋力UPや基礎代謝量を高める効果

実験結果

グループA (8人) 食事制限のみ  結果 -6.3kg	グループB (10人) ・食事制限 ・有酸素運動  結果 -6.8kg	グループC (11人) ・食事制限 ・有酸素運動 ・筋トレ  結果 -9.5kg
--	---	---

- ①食事を見直す
- ②筋トレ
- ③有酸素

その前に

- ・腹筋を割りたい人がやる筋トレは？
- ・二の腕タプタプ解消したい人の筋トレは？

A、スクワット（下半身トレーニング）

簡単な筋トレやってみよう

下半身トレーニング

- ① **ワイドスクワット** (実践)
- ② **スプリットスクワット** (実践)
- ③ **ヒップリフト** (説明)

上半身トレーニング (※時間あれば)

- ① **プッシュアップ** (実践)
- ② **シュラッグ** (説明)
- ③ **サイドレイズ** (説明)

よくあるQ&A

- **子供にプロテイン**飲ませて大丈夫ですか？
 - **大丈夫です**。タンパク質なので問題ありません。身長が伸びることが優先されるので、身長が伸びている間は筋肉はつきづらい状態です
- ダイエット期間中に**お酒**は飲んで大丈夫ですか？
 - **把握できていれば大丈夫です**。好き放題飲んでよいか？は言わずもがなですが今飲んでいるなら工夫すれば落ちていくはずです。何より我慢は続かなくなる要因なのでうまく付き合しましょう。
- **0カロリー**の効果はあるのか？
 - **あります**。人工甘味料の安全性はさまざまな研究が行われて絶対とは言えない現状です。アスパラテーム／アセスルファムカリウム、エリスリトール、キシリトール。エネルギー摂取の観点ではあり。
- **ジム**がいいか？ **自宅**トレーニングでいいか？
 - **おすすめはジム**。マシンは軌道が一定なのでフォームが乱れない、またゲガの心配が少ない、あとよしやるか！ってなる。最初は自宅トレーニングで習慣がついたらジムでも🧘‍♀️

最後に

どういう体になりたいかイメージする

⇒ボディメイクは恥ずかしいことではない
高校生もフィットネスを始める時代

毎日計測する

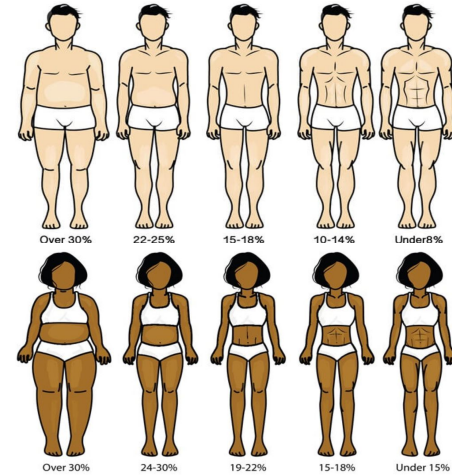
⇒毎日水分量で変動する(1kg=7200kcal)
週間単位で管理していく。

できるだけ長い目で調整する

⇒無理はしない、週間で調整する
チートデイとは？(2種類の意味)

SNSを活用する

⇒個人的にかなりおすすめ
インスタでも専用アカ作って🔑かけてもOK
承認欲求大事



Instagramアカウント
mamo1008_fitnesslife
#まも飯シリーズ

ご静聴
ありがとうございました