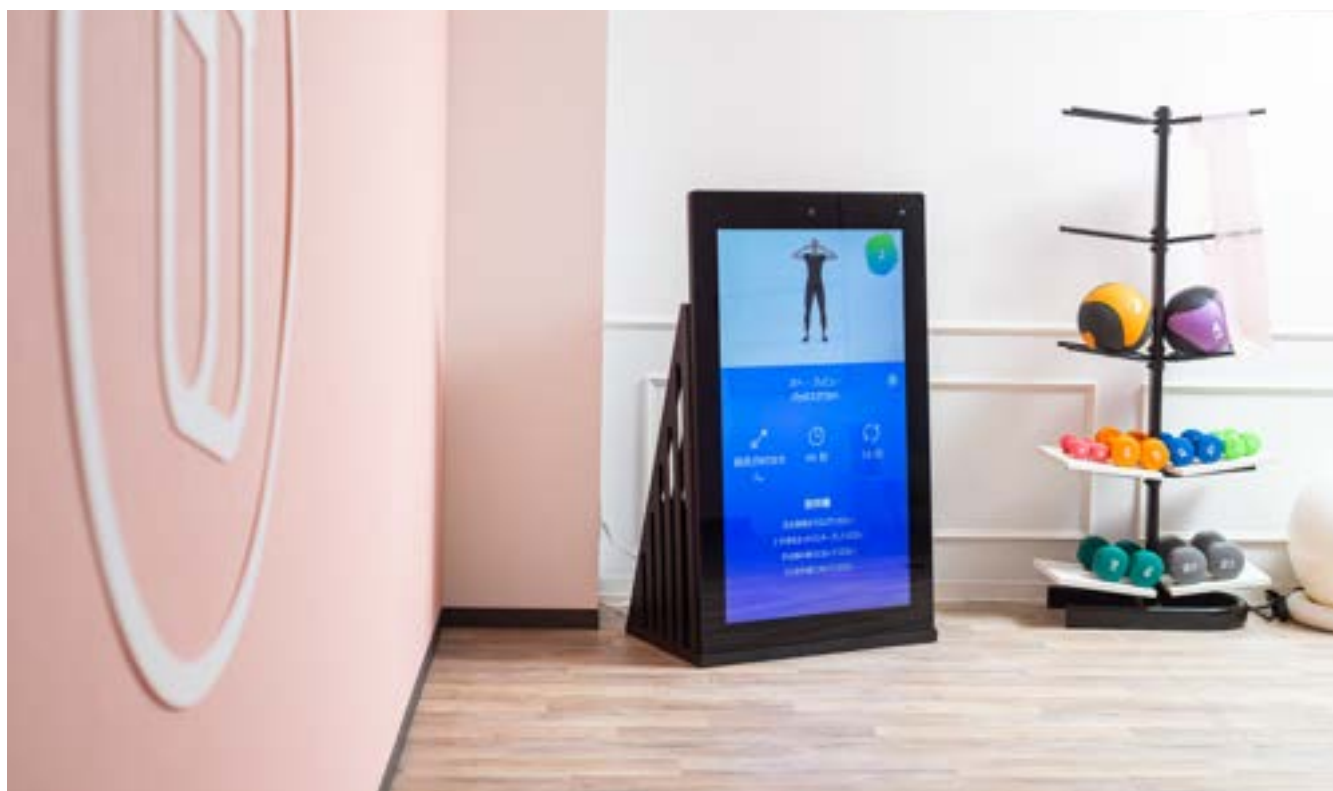


きれいに痩せる!

Diet

book

ダイエットブック



目 次

はじめに	1
ダイエットを成功に導く 3 つのポイント	2
食事制限によるダイエット法は大きくわけて 3 つの方法があります	2
【基本編】 カロリー制限ダイエット	3
【応用編】 糖質制限ダイエット	9
【応用編】 脂質制限ダイエット	12

はじめに



女性専用パーソナルジム
ファディーで運動



ダイエットブック



さらなる成果！

「運動と食事をどのようにすれば良いのか」をお悩みの方へ。
運動は女性専用フィットネス・ファディーへ、食事はこのダイエットブックを片手に理想のカラダへ近づくためのポイントをつかみながら、まずは基本編から、次に応用編と、ステップアップしてご活用ください。

女性専用 AI パーソナルトレーニング・ファディー

ダイ

エットを成功に導く3つのポイント

ファディーでダイエットを実践する前に、お伝えしたい3つのポイントです。

01

ダイエットの基本
食事制限について
正しく理解する

▼

ダイエットを成功するために、何をどのくらい摂取すればよいのか、3つのタイプ別で本書でご紹介。ぜひ一読のうえ、実践して、ご活用ください。

02

1日15分～30分
トレーニングと有酸素運動を習慣化する

▼

当スタジオでは皆様の目標にあわせ、個別プログラムを作成。ダイエットにおける運動は、無理なく継続できるかどうかがとても重要です。

03

確実に痩せるために
体組成計&カウンセリングでチェック

▼

定期的にご来店またはLINE・お電話によるヒアリングで、体組成計測定の結果や体調をチェック。皆様のダイエットをサポートいたします。

食

事制限によるダイエット法は大きくわけて3つの方法があります

次に、健康的に美しく痩せるために、おさえておくべきダイエットの手順を追ってみましょう。



基本編
カロリー制限
ダイエット

▼
p.3 へ



応用編
糖質制限
ダイエット

▼
p.9 へ



応用編
脂質制限
ダイエット

▼
p.12 へ

基本編 カロリー制限ダイエット

即効性☆☆☆ / ストレス☆☆☆

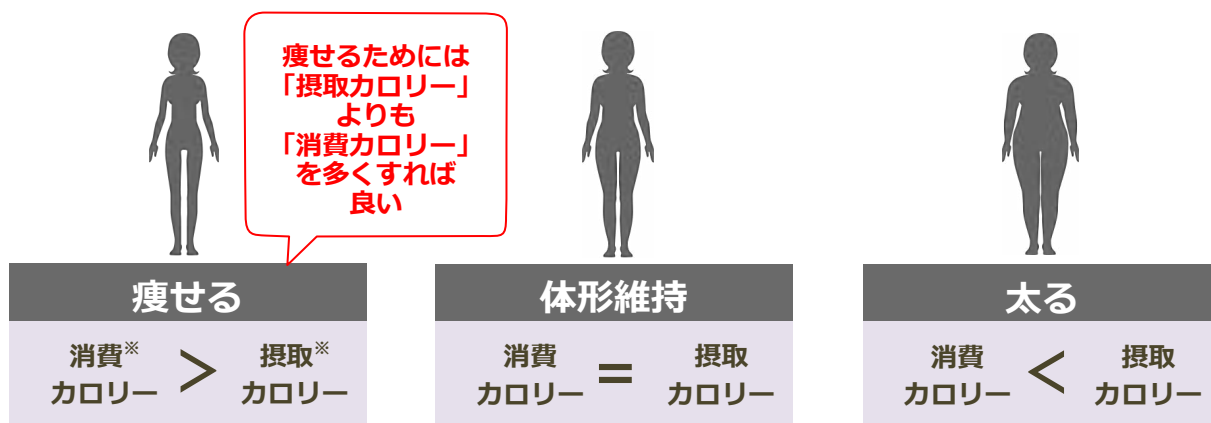
毎日の食事で摂取するカロリーと栄養バランスを意識し、リバウンドしにくい生活習慣を実践します。

こんな方におすすめ

- ✓ バランスよく食べたい方
- ✓ 中長期的に痩せたい方



■摂取カロリーと消費カロリーとの関係



※摂取カロリー：食べ物などから取り入れるカロリー ※消費カロリー：運動や日常生活で消費するカロリー

Check!
1 kg の体脂肪を減らすには、
約 7,200kcal の消費が必要です。

■1日に減らすべきカロリーはどのくらい？

例えば、30～49 歳の方が 3 kg のダイエットを 2 カ月（60 日）で実現したい場合…

1日に減らす
べきカロリー

$$【3\text{kg}】 \times 【約 7,200\text{kcal}】 \div 【60 \text{日}】 = 360\text{kcal}$$

平均的な 30～49 歳の 1 日の標準消費カロリーの目安・約 2,000kcal※をあてはめると
1 日の摂取カロリーは…

減量中の
1 日の
摂取カロリー

$$【約 2,000\text{kcal}】 - 【360\text{kcal}】 = 1,650\text{kcal}$$

毎日の食事を 1,650kcal と考えて摂取していくと、2 カ月後には 3kg 痩せているでしょう。

※日常生活の活動レベルによって、摂取カロリーは増減します。ここでは標準レベルを目安としています。

《 POINT 》

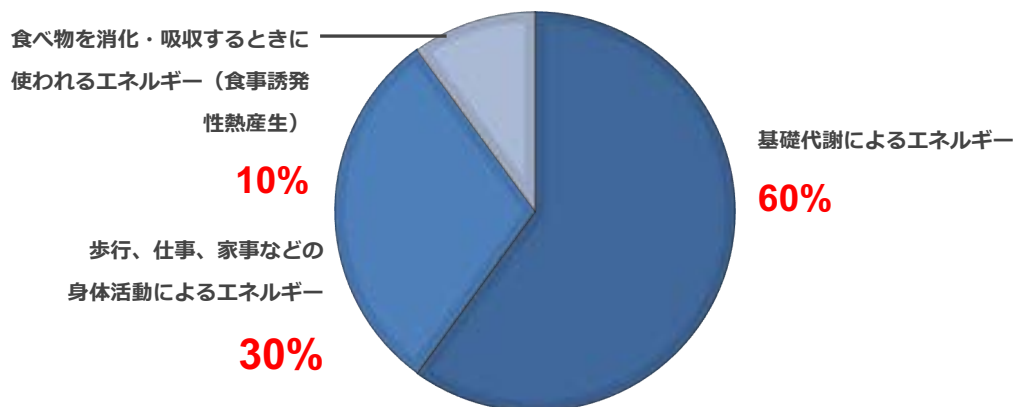
身体活動レベルは、下記の表（「日本の食事摂取基準 2005 年度版」より）を基にしています。
 ダイエット成功のコツは、無理なく継続的に行っていくことです。
 続けられそうな摂取カロリーでの献立を考えてから、目標を立ててダイエットを行うと成功しやすいでしょう。ダイエットも健康的に良い痩せ方をしていきたいですね。

■女性の一般的な消費カロリー目安

年齢	身体活動レベル		
	低い	普通	高い
	生活のほとんどが座位で、静的な活動が中心。	座位が中心だが、移動や立位、通勤、家事、買い物、軽い運動をする。	立位や移動が多い生活。日常でも、活発な運動などをする。
18～29 歳	1,700	1,950	2,250
30～49 歳	1,750	2,000	2,300
50～69 歳	1,650	1,950	2,200

「日本の食事摂取基準 2005 年度版」より （単位/kcal）

■消費カロリーを構成する3つのエネルギー



《 POINT 》

加齢や運動不足で筋肉が衰えると、基礎代謝だけでなく食事誘発性熱産生も衰えるといわれています。逆に、トレーニングで筋肉を増やすと、基礎代謝だけでなく食事誘発性熱産生も増やすことができます。また、よく噛んで食べることで、食事誘発性熱産生は高まるといわれています。

■消費カロリーは基礎代謝より下回らないように

では「基礎代謝量よりも少なくすればすぐに痩せるのでは？」と思いがちですが、消費カロリーが基礎代謝量よりも下回ってしまうとエネルギー不足を招きます。すると、筋肉が削れたりやる気が出なくなったり、必要なエネルギーが消費されず十分に活動ができなくなるため、ダイエットにはマイナスです。必要なのは「適切な量を食べて体を動かす」こと。これが、ダイエットの基本です。



■考えるべき食事の栄養素

主食だけをカロリー制限しても、菓子類、果物、飲み物、アルコール類の糖質を考慮していないと意味がありません。

基本三大栄養素のカロリー ※1グラムあたり

栄養素	炭水化物 (Carbohydrate) (糖質 + 食物繊維)	タンパク質 (Protein)	脂質 (Fat)
カロリー	4kcal/g	4kcal/g	9kcal/g

それでは、以下の例のような「食べ物・飲み物を構成する栄養素」で考えてみましょう。



炭酸飲料のコーラ
(350ml)

▶

炭水化物 **40g**
(161kcal)

つまり、糖質が多く
含まれる飲み物



メロン (120g)

▶

炭水化物 **13g**
(53kcal)

果物の大半は糖質の一種
「果糖」でできている

《 POINT 》

「食べる」ということは、基本三大栄養素のいずれかを摂取し、カロリーを摂取しているということです。自分が、どの栄養素をどのくらい摂取しているのか、しっかり把握することが大切です。

■ダイエットとアルコールの3つの注意点

【注意点1】カロリーが高い →7kcal/g

酒類は基本的に炭水化物+アルコールで構成されています。栄養素別にカロリーを見ると、**炭水化物は1gあたり4kcal、アルコールは1gあたり7kcal**です。



酒類のエネルギーとアルコール度数

種類	目安量	カロリー (kcal)	アルコール度数(%)
ビール (淡色)	1 缶 (350mL)	141	4.6
白ワイン	1 杯 (100mL)	73	11.4
赤ワイン	1 杯 (100mL)	73	11.6
日本酒 (純米酒)	1 合 (180mL)	185	15.4
焼酎 (乙類)	1 杯 (45mL)	64	25
ウイスキー	シングル (30mL)	69	40

例えば、飲み会でビールグラス (350ml) 4 杯飲むと……



約 **564**kcal
ビールグラス 4 杯分



ご飯 2 膳約 **490**kcal
(7 分目)

軽く超えて
しまいます!!

【注意点 2】満腹中枢の麻痺

アルコールは満腹中枢を麻痺させ、結果として、食欲を増進させる可能性があります。食べ過ぎると多くのカロリーを摂取することになるので注意が必要です。

【注意点 3】代謝の低下

アルコールの代謝は、三大栄養素である脂質、糖質、タンパク質と同じく、肝臓で行われます。肝臓は体にとって毒素となるアルコール（アセトアルデヒド）を無害な成分（酢酸）に分解するために必死に働くので、アルコール摂取時は他の栄養素の分解がかなり低下します。このため、飲酒時に摂取している食物（脂質、糖質、タンパク質）のカロリーは、代謝が上手くされずに、体脂肪として蓄積しやすくなります。

《 POINT 》

ダイエットでカロリー制限をして、消費カロリーの不足分だけ脂肪を燃やそうとしている人にとっては、飲酒中や飲酒後の「アルコールの分解が続いている状態」は、糖質と脂質の代謝がストップし、カロリー消費されない状況であるといえます。

 **FURDI** features

Vol.1 ドイツ発のAIマシン

**女性専用
トレーニングジム**

トレーニングのやり方を
映像で分かりやすく
説明してくれる。

トレーナーが見てくれるので、
分からない事があれば、
すぐに相談できる。

自分の姿がミラーリングされ、
正しい動きや姿勢になっているか、
マシンが確認し、指摘してくれる。



仕事帰り、家事の合間、好きな時間に思いのまま —— 女性専用AIパーソナル

予約不要

初心者歓迎

通い放題

月額 **7,678円** (税込) ~

※月会費は店舗により異なる場合がございます

ファディーの詳細・無料体験の
ご予約はこちらをクリック

[CLICK HERE](#)

ファディーのイメージ
動画はこちらにアクセス

[CLICK HERE](#)



FURDI features

Vol.2 あなたのためのファディー

好きなときに通い放題 1回30分で理想のボディに。

トレーニングの結果はその場でスコア化。日々の成果もアプリで確認できます。
健康管理のアイテムとして、目標をもってモチベーション維持にも
ご活用いただける。それが、ファディーのトレーニングです。

あなたのための トレーナー



運動が苦手でも マシンが苦手でも安心！

運動やマシンが苦手な方でもご安心を。モニターに映るAIトレーナーにあわせて動くだけ。専属トレーナーにも相談いただける環境なので、安心してご利用いただけます。

お客様の
声

スポーツ経験なし、運動は好きじゃない私でも、
だんだん体が動くようになってきました！

あなたのための プログラム



専属トレーナーがカウンセリング！

ダイエットからリハビリまで、幅広いプログラム。専属トレーナーがしっかりとヒアリングしたうえで、一人ひとりに合わせたプログラムを設定します。

お客様の
声

スタッフさんの明るさと対応の良さで、
楽しく継続しております。

WEBで
受付中

無料体験
約60分
(カウンセリング付き)



体組成計で計測 → カウンセリング

あなたのレベル
にあったお試し
プログラムを
ご用意！

ファディーの詳細・無料体験の
ご予約はこちらをクリック

CLICK HERE

ファディーのイメージ
動画はこちらにアクセス

CLICK HERE



応用編 糖質制限ダイエット

即効性★★★ / ストレス★★★

基本編の「カロリー制限ダイエット」を実践し、さらに糖質の摂取量をコントロールする方法です。

こんな方におすすめ

- ✓ 糖質中心の食生活だった方
- ✓ 短期的に痩せたい方



※**長期の実施**は避けてください。

※**目安実施期間は2ヵ月**ですが、それ以上続ける場合は、**チートディ***をいれてください
 (*ダイエット中にたくさん食べてもよい日のこと。停滞期を打破する効果をもたらします。)

■体脂肪を「燃やす酵素」と「蓄積する酵素」

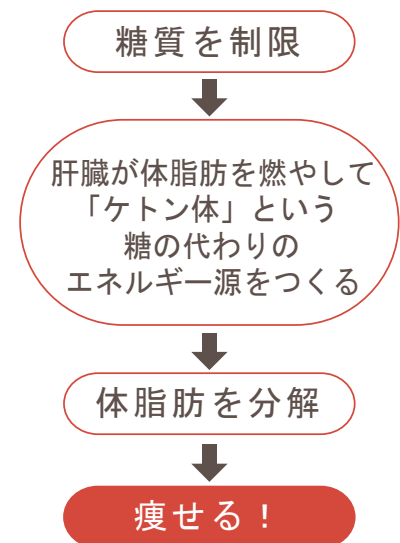
食事から摂取したブドウ糖が血液中に溶解込み、「血糖」として全身に運ばれ、エネルギーとして働くことで、私達の脳や筋肉、内臓が動いて生命が維持されています。血液中の血糖の量は、食事のほか、さまざまな原因によって変動しますが、すい臓から分泌されるホルモンのひとつ「インスリン」の働きによって、上手にコントロールされ、いつも一定の幅の中に保たれています。

このインスリンの分泌が、脂肪燃焼の酵素である「ホルモン感受性リパーゼ」の働きを低下させ、逆に脂肪を蓄積するホルモン「リポタンパクリパーゼ」の働きを高めてしまいます。

つまり、リポタンパクリパーゼの働きを高めないようにするには、血糖を上げる炭水化物(糖質)を制限することが効果的です。

食事から摂取する糖質を制限することにより、身体を動かすためのエネルギー源である糖分が不足すると、肝臓が体脂肪を燃やして「ケトン体」という糖の代替りのエネルギー源をつくり出します。

自分の体脂肪をエネルギーとして燃焼(ダイエット)すること、これが「**ケトン体ダイエット**」です。



■糖質制限ダイエット・成功のポイント

1. 糖質（炭水化物）の制限 / 1日の摂取 50g 以下

主食の糖質

食材	糖質	食材	糖質
ご飯 1 膳（約 150 g）	約 55 g	食パン 1 枚（6 枚切り）	約 26 g
うどん（1 玉約 250 g）	約 54 g	そば（1 束約 260 g）	約 57 g

糖質の多い野菜（根菜類・穀物類、芋類）

食材	糖質	食材	糖質
じゃがいも（100 g）	約 17 g	さつまいも（100 g）	約 31 g
かぼちゃ（100 g）	約 20 g	とうもろこし（100 g）	約 17 g

糖質が多い調味料

調味料	糖質	調味料	糖質
白砂糖（大さじ 1）	約 9 g	みりん（大さじ 1）	約 8 g
はちみつ（大さじ 1）	約 17 g	中濃ソース（大さじ 1）	約 5 g

2. タンパク質の摂取量 / 自分にあつた分量を絶対摂取

筋肉維持 【体重】 × 【1g】 = 必要なタンパク質量

筋肉増量 【体重】 × 【2g】 = 必要なタンパク質量

タンパク質が多い食品

調味料	タンパク質	食材	タンパク質
たまご（1 個）	約 7 g	チーズ（1 枚）	約 4 g
木綿豆腐（約 300 g）	約 20 g	納豆（1 パック）	約 8 g
肉類（100 g）	約 20 g	魚類（100 g）	約 20 g

※種類部位によって多少変わります

3. 脂肪を制限しない

脂肪を適切に摂取しなければ、筋肉が分解されてケトン体生成に使われてしまいます。筋肉減少は代謝が低下するため、ダイエットを止めた後のリバウンドに繋がります。

《 ATTENTION ご注意を 》

脂肪を摂る事は必要ですが、その反面、肉や魚の動物性脂質は、酸化しやすいというデメリットがあります。酸化・糖化・炎症は老化の原因にもなります。あわせて、抗酸化作用のあるサプリをとるとよいでしょう。

1 日の摂取エネルギーの 20%を、脂質で摂るのが望ましいとされています。

三大栄養素	エネルギー量	比率	2000Kcal/日の場合
タンパク質	4Kcal/g	30%	600Kcal/日
脂質	9Kcal/g	10～20%	400Kcal/日
糖質	4Kcal/g	50～60%	1000Kcal/日

※この割合は、いわゆる「低脂質」な食事をあらわしています。

** 摂取すべきサプリメント **

ビタミン E

朝食後と夕食後、併せて 1 日に最低 400IU。
※鉄と同時にとらない

ビタミン C

1 日に最低 3g。1 回 500mg を 6 回程度に分けて、食後やプロテインと一緒にとると効果的です。

4. 良質な脂を摂る

オレイン酸を含むオリーブオイル、MCT（中鎖脂肪酸）を含むココナッツオイルや、そのほかナッツ類などの良質な脂を摂取することを心がけましょう。

※中鎖脂肪酸の摂取は、ケトン体合成にも一役。





応用編 脂質制限ダイエット

即効性★★☆ / ストレス★★☆

「カロリー制限ダイエット」を実践しながら、脂質の摂取量をコントロールする方法です。

こんな方におすすめ

- ✓ 比較的量を食べたい方
- ✓ 短期的に痩せたい方



■ 適量と飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸を理解する

脂質がエネルギーとして使用されるのは、**糖質が不足したとき**。
糖質が不足するまでは、**体内に貯蔵**されて出番を待っています。

つまり

脂質はエネルギーとして出番が少ないに関わらず、**いくらでも蓄えることができるので、摂り過ぎは体脂肪の増加につながりやすくなります。**

《 ATTENTION！ ご注意を 》

脂質制限ダイエットの際に、極端に脂質を摂取しないと、肌が乾燥してシワになりやすくなったり、体がだるく感じたり、便秘などの症状が起こることがあります。全ての脂質をゼロにするのではなく良質な脂を適度に摂取しましょう。

不飽和脂肪酸を中心に摂取

良質な脂は不飽和脂肪酸が多く含まれるものを摂取し、飽和脂肪酸を制限しましょう。

○ 不飽和脂肪酸	オリーブオイル・なたね油・MCT オイル・ココナッツオイル・えごま油・魚に含まれる油（DHA と EPA と呼ばれ、ブリ・サンマ・サバなどの青魚に多く含まれています）
△ 飽和脂肪酸	乳製品や脂の多い肉類・チョコレート・スナック菓子・バターなど

食べてよい食材と食べてはいけない食材※

分類	○ 食べてよい食材	✕ 食べてはいけない食材
肉類	鶏肉（胸肉、ささみ）・豚肉（ロース）・牛肉（赤身、ヒレ、ロース）・卵・レバー・砂肝・タン・ハラミ	脂の多い肉（カルビ、バラ肉、サーロイン、鶏もも、鶏皮、ぼんじり、せせり、ひき肉）・加工品（ウィンナー、つくね）

分類	○ 食べてよい食材	✕ 食べてはいけない食材
魚類	鮭・アジ・白身魚・サンマ・サバ・マグロ赤身・イカ・タコ・エビ・貝類・しらす・刺身全般	魚卵（いくら、うに、たらこ、明太子等）・まぐろトロ・サーモン・蒲焼・アナゴ・さつま揚げ
その他		ジャンクフードや菓子・ケーキ・揚げ物・ルー（カレー、クリームシチュー、ハヤシライス）・麻婆豆腐などの油の多い中華料理全般・砂糖

※食べてはいけない食材：脂質を多く含む食品・食材

■脂質制限ダイエット・成功のポイント

1. 脂質を控えましょう

1日の摂取エネルギーの20%を、脂質で摂るのが望ましいとされています。

三大栄養素	エネルギー量	比率	2000Kcal/日の場合
タンパク質	4Kcal/g	30%	600Kcal/日
脂質	9Kcal/g	10～20%	400Kcal/日
糖質	4Kcal/g	50～60%	1000Kcal/日

※この割合は、いわゆる「低脂質」な食事をあらわしています。

2. 「タンパク質の摂取：自分にあった分量」を絶対摂取しましょう

筋肉維持 【体重】×【1g】＝ 必要なタンパク質量

筋肉増量 【体重】×【1.5～2g】＝ 必要なタンパク質量

3. 糖質は低GI食品を選びましょう

脂質制限ダイエットでは、糖質を食べることはできますが、何でもOKという訳ではありません。同じ糖質でも茶色のものはGI値が低く太りにくい、白いものはGI値が高く太りやすいとされています。例えば、太りにくい・太りやすい食材をあげてみると……

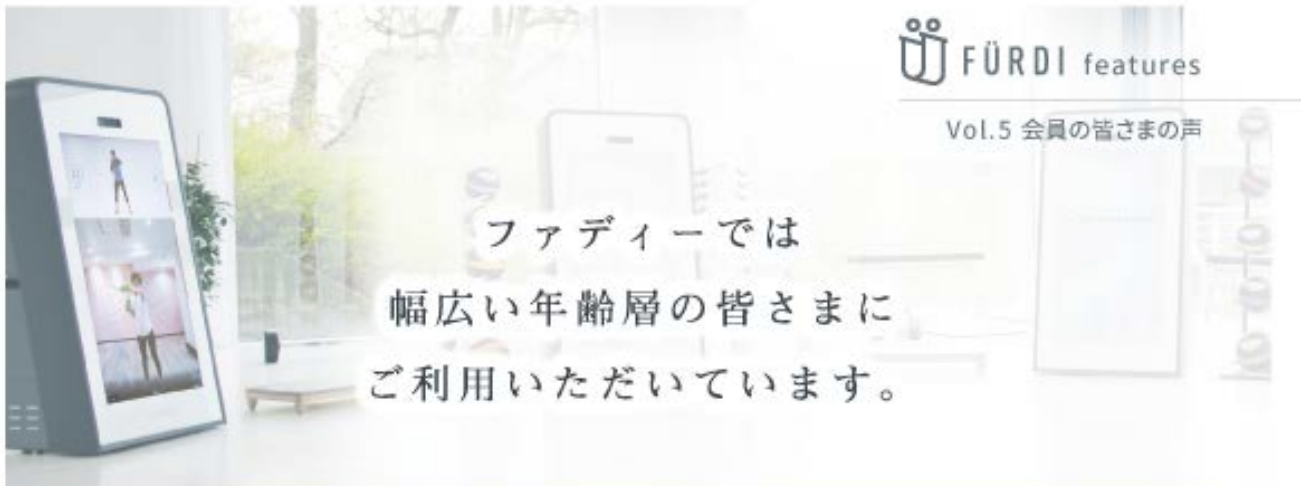
太りにくい 玄米や雑穀米、蕎麦、ライ麦パン、全粒粉パン、オートミールなど

太りやすい 白米やうどん、パスタ、ラーメン、食パン、菓子パンなど

4. 脂質制限ダイエットの効率を良くする成分を摂りましょう

ダイエットの効率を良くする成分

カテキン	血糖値や脂肪の吸収を抑えるなどの働きがあります。脂質はカテキンと一緒に摂取されることで、体内に吸収されにくくなります。
ビタミン B2	体の代謝を上げてくれる成分で、体内にある脂質をエネルギーとして燃やしてくれます。もし食べ過ぎたときは、ビタミン B2 の入った食材を取り入れて脂肪燃焼効果を促進させましょう。 豚や牛・鶏などのレバー類、サバ・イワシなどの魚類、まいたけ・しいたけなどのキノコ類、野菜だとモロヘイヤ・いんげん・オクラ、豆乳・納豆にも多く含まれます。



FURDI features

Vol.5 会員の皆さまの声

ファディーでは
幅広い年齢層の皆さまに
ご利用いただいています。



M様 (40代)

遅い時間までやっているし、トレーナーさんとの定期カウンセリングでモチベーションが上がってまた頑張ろうと思えます。また、習慣化してきたのでもう少し筋肉が付くように頑張ります。

筋肉量 **+1.7 kg** [継続年数11ヵ月
来店頻度週3]



S様 (50代)

高齢出産で息子のために健康でいたいという想いで始めました。
トレーナーの皆さんが親切丁寧に指導・アドバイスをしてくれるので励みになりますし、若い方から元気をもらっています！

体脂肪 **-1.3 kg** [継続年数5ヵ月
来店頻度週2~3]



K様 (60代)

初めは30分でも疲れてしまいましたが、少しずつ体重などが変化しやる気になり、半年経ったころ体が締まったなと感じました。

パンツもワンサイズダウンしましたが、趣味の登山も楽しめています。

体重 **-3.3 kg** [継続年数20ヵ月
来店頻度週1~2]

※効果には個人差があります。

ファディーの詳細・無料体験のご予約はこちらをクリック

CLICK HERE

ファディーのイメージ動画はこちらにアクセス

CLICK HERE

参考著書・資料

アスリートのための最新栄養学（上）（下）

【世界中の研究結果から学ぶ】～博士のダイエット研究所

■ご注意ください■

- ・当ブックでは、ダイエットに関する一般的な情報に基づいた内容を掲載しております。健康に関する問題や懸念事項については、必ず専門の医師にご相談するようにしてください。独自の判断で問題を解決しないようお願いいたします。体調がすぐれない場合には、すぐに中止して専門の医師にご相談ください。
- ・当ブックにおいて掲載されているすべての内容の著作権は、当社に帰属するか、当社が著作権者より許諾を得て使用しているものです。著作権法および関連法律、条約により、私的使用など明示的に認められる範囲を超えて、掲載内容（文章、画像など）の一部およびすべてについて、事前の許諾なく無断で複製、転載、送信、放送、配布、貸与、翻訳、変造することは、著作権侵害となり、法的に罰せられることがあります。掲載内容の一部およびすべてを複製、転載または配布、印刷など、第三者の利用に供することを禁止します。

発行元・株式会社 FURDI 女性専用 AI パーソナルトレーニング・FURDI 運営本部
〒102-0083 東京都千代田区麹町 6-6-2 番町麹町ビルディング 4F（総合受付 5F）

Tel. 03-4500-7093 Fax.03-3526-2983

Mail. info@furdi.jp

