

时尚健康
密码

B
BOOKLINK

绝对减少 体脂肪

(日) 金子基子 竹江司 著
佐佐木薰 王涛 译
晴天 译

随时随地减脂肪，
随心随性好体质！



浙江科学技术出版社

时尚健康
密码



绝对减少 体脂肪

(日) 金子基子 竹江司 著
佐佐木薰 王涛 译
晴天 译

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

绝对减少体脂肪 / (日)金子基子等著;日本株式会社池田书店编;晴天译. —杭州:浙江科学技术出版社, 2009.1

(时尚健康密码)

ISBN 978-7-5341-3423-4

I. 绝… II. ①金…②日…③晴… III. 女性—减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第143053号

TITLE: [体脂肪を減らしてキレイになる!]

BY: [Kaneko Motoko · Takee Tukasa · Sasaki Kaoru · Ou Tou]

Copyright © IKEDA PUBLISHING CO.,LTD 2006

Original Japanese language edition published by IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

时尚健康密码

书 名	绝对减少体脂肪
著 者	(日)金子基子 竹江司 佐佐木薰 王 涛
翻 译	晴 天



策划制作	北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)
总 策 划	陈 庆
策 划	李 杨
设计制作	郭 宁
封面设计	郭 宁

出版发行	浙江科学技术出版社
	杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
	联系电话: 0571-85176040
	E-mail: zkpress@zkpress.com

版权登记号	图字: 11-2008-27号
排 版	北京书锦缘咨询有限公司
印 刷	北京地大彩印厂
经 销	全国各地新华书店

开 本	182mm × 210mm	1/24	印张 4
字 数	52千字		
版 次	2009年1月第1版		2009年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-3423-4		定价 22.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装问题,本社负责调换)

责任编辑 孙莓莓
责任校对 顾 均

女性正常的体脂肪率是 20%~25%

小松鼠为了寻找食物要不停地森林中跑来跑去，但是即使这样体脂肪率还是高达35%。“为什么会这样呢？”小松鼠苦恼地问小兔子。

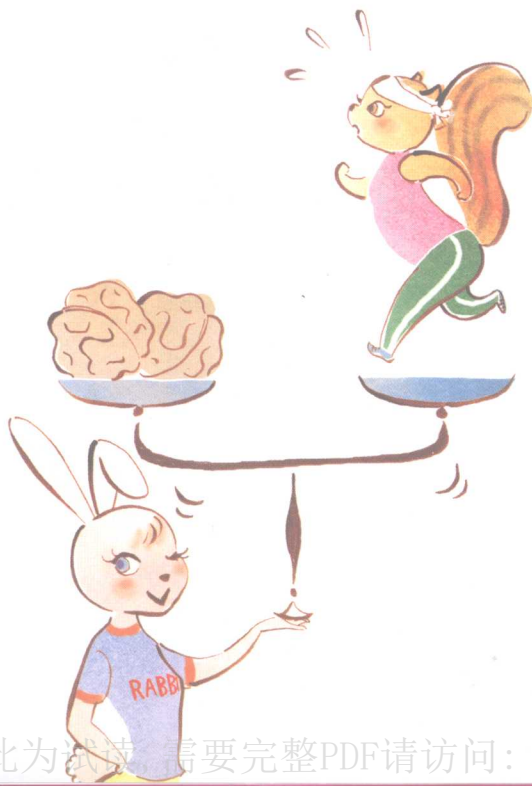
“很多人都是这样，虽然看起来身体很瘦，但实际上体脂肪却出奇地多。如果放任这种状态持续下去的话，体形就会发生变化。可不能放松警惕呀！”



“什么是体脂肪呀？”小松鼠问小兔子。“这个问题有些难度，不过我还是给你讲一讲吧！”于是，小兔子就给小松鼠上了一堂有关体脂肪的课。



人体内的脂肪有皮下脂肪和内脏脂肪等脂肪组织，这些脂肪统称为“体脂肪”。对于人体来说，体脂肪是非常重要的物质。它具有缓冲外界冲击、保护身体、防止体温下降和储存热量的作用。但是，如果体脂肪过多，会引起肥胖。同时也会成为引发心脏病、高血压和糖尿病等生活习惯病的诱因。正常的体脂肪率，男性是15%~20%，女性是20%~25%。



“那么，我们怎样做才能不让体脂肪增加呢？”小松鼠问道。“通过饮食摄取的热量（摄取的卡路里）与使用的热量（消耗的卡路里）保持平衡是非常重要的。饮食过量，摄取的卡路里会增多，不运动的话消耗的卡路里就会减少，这些都会使我们的体脂肪增加。”小兔子回答道。“啊，原来是这样呀！那么，我们应该怎样对待日常生活中的饮食与运动呢？”





每天的饮食要注意 这些问题!

牢记一天中摄取卡路里的基准!

身高(m) × 身高(m) × 22

如果用这个公式再结合自己的身高来计算的话,就能求得标准的体重。如果再乘以30,那么得出的数值就是一天中应当摄取的卡路里。例如:身高是155cm就应当这样计算:

$1.55 \times 1.55 \times 22 \times 30 = 1585.65$

也就是说身高是1.55m的人一天应摄取的卡路里的基准约是1586kcal。

一天中摄取的卡路里 不能少于1400kcal!

如果饮食量骤减,体脂肪与肌肉都会减少,人体也容易患上疾病,瘦身后再容易出现反弹。一天中摄取的卡路里绝对不能少于1400kcal。此外,应与自己摄入的基准比起来还要多摄取300kcal以上。

要考虑到营养的均衡!

即使进食量减少,也不能让身体缺乏蛋白质、维生素与矿物质。那么就选择主食(谷类)+主菜(作为蛋白质来源的菜肴)+副菜(蔬菜与薯类)的组合吧(参照15页)!



每天的运动要注意 这些问题!

每天都敏捷地运动起来!

让日常的动作都敏捷起来,仅是这样就能让你消耗的卡路里增加。不使用电梯而改登楼梯,或是短时间的加速快走,都会对身体大有益处(参照61~64页)。

增加肌肉!

为了减少体脂肪,增加肌肉是非常重要的。首先从你想要增加的部位开始吧!例如,如果下腹部凸出的话,就做一些可以让下腹部收紧的简单运动(参照65~73页)。如果身体被收紧的话,肌肉就会增加,运动起来会更灵活,脂肪也更容易燃烧。

做运动吧!

通过运动可以消耗卡路里。因为持之以恒才是最重要的,所以不要做一些对自己来说很勉强的运动(参照74~78页)。

“还有一点是需要注意的，”小兔子对小松鼠说，“那就是不要积存压力！让新陈代谢顺畅！消除便秘！要做到这些就要在饮食与运动上下些功夫，它们对于我们的健康是非常重要的！”“原来是这样的呀！”小松鼠点头应道。“此外，在加入了香草的洗澡水中泡澡，享受芳香疗法与穴位按摩等都是不错的方法！”听了小兔子的话后，小松鼠就开始想象自己身心放松，体脂肪减少的样子了。

如果堆积压力的话……

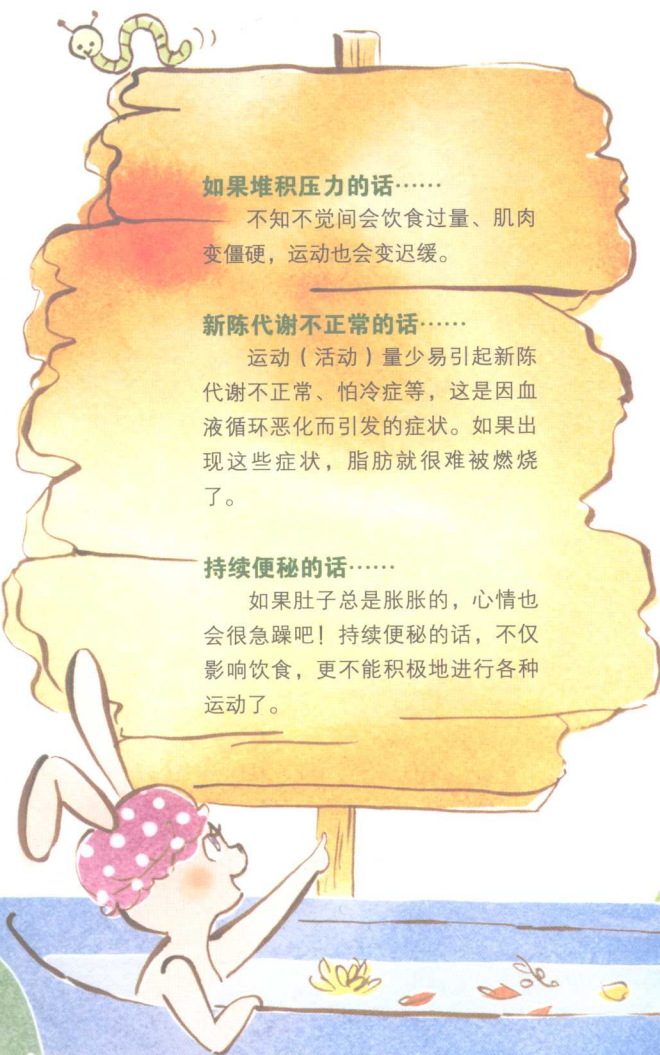
不知不觉间会饮食过量、肌肉变僵硬，运动也会变迟缓。

新陈代谢不正常的话……

运动（活动）量少易引起新陈代谢不正常、怕冷症等，这是因血液循环恶化而引发的症状。如果出现这些症状，脂肪就很难被燃烧了。

持续便秘的话……

如果肚子总是胀胀的，心情也会很急躁吧！持续便秘的话，不仅影响饮食，更不能积极地进行各种运动了。



目录 Contents

本书的阅读方法...10

饮食篇

饮食生活测试...12

了解基本知识

早饭、午饭、晚饭一日三餐一定要吃...13

每天的吃饭时间要固定...13

要控制晚饭摄入的卡路里...14

蔬菜的食用量为鱼和肉的2~3倍...14

专栏 营养均衡的饮食一目了然[均衡饮食指导]...15

首先从蔬菜吃起...16

每吃一口要咀嚼20次以上...16

不要把甜点当作正餐...17

不要一边看电视或杂志一边吃饭...17

早睡、早起...18

专栏 夜猫子型的人体脂肪容易增加吗...18

专栏 错误百出的瘦身法...19

多吃蔬菜

把蔬菜切成大块进行烹调...20

在生的蔬菜沙拉上添加一些熟蔬菜...20

多吃卷心菜...21

专栏 卷心菜的食用方法...21

食用植物的芽...22

在买来的盒饭中再添加一些蔬菜...22

带自己亲手做的盒饭...23

专栏 盒饭的菜码建议...23

专栏 怎样让自己变得苗条而美丽...24

控制油与脂肪的摄取

与牛腰肉比起来要尽量选择牛里脊肉来吃...25

肥肉留下不吃...25

吃鱼的时候选择白肉鱼来吃...26

一周只吃一次油炸食品...26

多吃一些焯、炖、蒸、铁丝网烤的食品...27

专栏 使用微波炉会让焯、蒸、炖等变得更加简单...27

选择蛋黄酱和调味汁时要注意其含油量...28

专栏 卡路里含量较低的调味汁与蛋黄酱的制作方法...28

不要在煮的通心粉里放油...29

拉面的汤要剩下一半左右...29

专栏 了解油的种类与卡路里含量，巧妙用在料理中...30

在外就餐时要作出聪明的选择

减少在外就餐的次数...31

在外就餐选择日本料理...31

在选择盒饭时也要注意其卡路里的含量...32

面包选择法国面包或

硬面包圈...33

与拉面比起来最好

选择汤面...34

饮品选择茶或水...35



专栏 在便利店或快餐店购买食品时关键注意其卡路里含量与营养…36

千万不可对酒麻痹大意

决定好一周的饮酒量…37

喝酒最好去酒吧…38

喝完酒后如果肚子还饿就吃茶泡饭…38

米饭与面食不要食用过量

吃咖喱饭时把米饭与黄油面酱分开来盛…39

在挂面、冷麦面中增加菜码…40

喝粥…40

多食卡路里含量低的食物

充分享受豆腐料理…41

专栏 用豆腐做低热量食品…41

每天都食用蘑菇与海藻…42

专栏 蘑菇与紫菜是低热量食品…42

专栏 吃撑的情况下低热量食品就能发挥它们的作用了………43

点心的食用量要根据食用方法决定

要决定好一天一次的零食时间…44

如果不想吃甜食可以吃法式面包或是麦芽糖…44

富含砂糖的甜点心可以作为饭后的甜点…45

吃完烤肉后不要吃冰激凌…46

不要一次买来过多的甜点…46

收到很多甜点的话就

把它们先放入冰箱中

保存…47

自己动手制作低热量

的甜点…47



吃夜宵的话选择这些

吃夜宵宜选择茶或是水果…48

建议在晚上喝袋装薄荷茶和香草茶…49

专栏 香草茶的冲泡方法…49

为了不让自己吃多要努力哦

肚子饿的时候不要去购物…50

大盘食物先分出1人份再吃…50

把食物盛在小盘子里…51

一口吃进去的量要少一些…51

把东西吃到嘴里后就放下筷子…52

吃饭前先喝两杯水…52

饭后要立即收拾碗筷然后刷牙…53

在家中固定的地方吃东西…53

不要把吃的东西放在看得见的地方…54

想吃零食时可以用高尔夫球来为自己作按摩…54

向身边的人宣告“我在减肥”…55

记录吃过的东西…55

专栏 利用饮食营养指导做记录…56

专栏 主要食物的区分与数量…57



运动篇

运动测试…60

认真地走路、运动

把乘坐公交车改为步行…61

绕远路走到车站…61

不使用电梯而选择步行…62

快步走…62

用抹布将房间打扫得干干净净…63



在午休时间散步…63

工作中的复印文件和收发文件最好自己亲自完成…64

积极地进行园艺工作…64

🔗 塑造形体

洗完脸后利用毛巾做腰部运动…65

在办公室或家中利用椅子锻炼下腹部…66

在等车时做上提臀运动…67

在散步中收紧大腿…68

一边刷牙一边锻炼小腿和脚踝…69

睡前利用枕头来锻炼胸部…70

在购物的同时给两只胳膊做锻炼…71

利用泡澡的时间来锻炼背部…72

假日里为脸部与颈部做运动…73

🏃 做运动…74

伸展运动…74

专栏 锻炼身体要一步一步地有计划进行…75

练习瑜伽…76

使用平衡球做运动…76

快步走…77

跳舞…77

游泳…78

跑步…78



附加内容

我究竟是怎么了？总想做一些什么来解决这些问题！压力、怕冷症、便秘……80

🧘 消除压力

用薄荷与罗汉松的香气来转换心情…81

专栏 芳香浴疗法…81

用檀香木的香气缓解不安，重拾自信…82

用迷迭香茶与罗勒茶来转换心情…82

专栏 使用精油、香草进行芳香浴和香草浴疗法…83

用茉莉花泡澡来消除急躁感…83

在甜橙浴中酣然入睡…84

春黄菊茶有助于安然入睡…84

用薰衣草精油按摩放松自己…85

专栏 按摩油的制作方法…86

通过腹式呼吸让自己静下心来…86

按压穴位缓解肩酸、眼疲劳与头痛…87



🧘 改善新陈代谢

用葡萄柚与迷迭香洗半身浴促进血液循环…88

用罗汉松的精油洗手、洗脚可以促进血液循环…89

用杜松按摩油来促进代谢…90

利用茴香茶来减肥…91

喝薄荷茶提高排毒效果…91

喝牛蒡茶促进脂肪代谢…92

按压穴位改善怕冷症…92

专栏 芳香疗法与瘦身…93

🎵 消除便秘

喝加入蔷薇果的酸奶来促进排便…94

饭后饮用玫瑰茶消除慢性便秘…94

用罗勒、马郁兰精油按摩消除便秘…95

摄入膳食纤维调整肠胃…95

按压穴位让肠胃的功能恢复正常…96

本书的阅读方法

为了减少体脂肪，本书中使用了一些设计标记。自己关注的页码一定要反复地阅读，并且要掌握其中所总结出的有效信息。全部标记有以下16个。

- 📖 了解基本知识
- 🥕 要多吃蔬菜
- 🛑 控制油与脂肪的摄取
- 🍴 在外就餐时要作出聪明的选择
- 🚫 千万不可对酒麻痹大意
- 🍚 米饭与面食不要食用过量
- 🍗 多食卡路里含量低的食物
- 🍰 点心的食用量要根据食用方法决定
- 🌙 吃夜宵的话选择这些
- 🚶 为了不让自己吃多要努力哦
- 🏃 认真地走路、运动
- 🧘 塑造体形
- 🏊 做运动
- 🧘 消除压力
- 🔄 改善新陈代谢
- 🚽 消除便秘

有效控制体脂肪增加，并能减少体脂肪的具体做法。

选择蛋黄酱和调味汁时要注意其含油量

市场上常见的蛋黄酱与调味汁，因其是以油为基础制作出来的，所以卡路里的含量非常高。

那么就把它们换成无热量或是低热量的类型来使用吧！比如说，如果把蛋黄酱换成无油调味汁的话，一大勺就能减少75kcal的摄入。自己动手制作食物时也要控制油的使用量。

名称	热量 (kcal)
柚子汁	8kcal
无油调味汁 (无盐风味)	8kcal
无油调味汁 (日光风味)	12kcal
无油调味汁 (中盐风味)	12kcal
低热量蛋黄酱	35kcal
日式调味汁	40kcal
中式调味汁	45kcal
法式调味汁 (无盐型)	61kcal
沙拉	62kcal
蛋黄酱	84kcal

※ 以上全部相当于每一大勺其食品的卡路里含量。可以按照这个标准来控制食用。

专栏 卡路里含量较低的调味汁与蛋黄酱的制作方法

洋葱调味汁 (蛋黄一大勺=36kcal)

材料
洋葱 (切成粒) 80g 色拉油 (大勺) 盐 1/4-1/2小勺 柠檬汁 1-2勺

制作方法
把洋葱切成粒 (使用食品加工机也可以) 放入锅中，加入色拉油、盐、柠檬汁仔细搅拌。如果受不了洋葱的刺激性味道可以在把洋葱切成粒后放入微波炉中加热1分钟，待其变凉后再使用。如果使用切成粒的洋葱 (80g) 或是洋葱粉 (30g) 来代替洋葱，做出来的效果也非常不错。

超乳酸蛋黄酱 (蛋黄一大勺=47kcal)

材料
市上出售的蛋黄酱 (大勺) 无糖酸奶 (大勺)

制作方法
把蛋黄酱与超乳酸放在一起进行搅拌就可以了。

量 1/4-1/3小勺

色拉油 1大勺

柠檬汁 1-2勺

Low Calorie

洋葱粉 洋葱粉

蛋黄酱

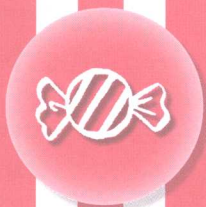
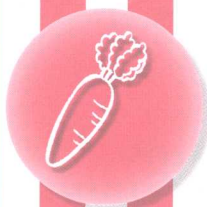
28

(参照28页)

控制体脂肪增加，对减少体脂肪有益的具体情报。

Attention!

本书中所登载的是增加运动量的有关建议。如果你想做真正的运动的话，那么最好去健身房或是有运动器械的场所，在健身教练的指导下做运动。



饮食篇

你怎样度过每天的饮食生活呢？如果想健康、正确地减少体脂肪的话，那么从重新审视自己的饮食生活开始吧！通过下页的测试项目你可以检测出自己的饮食倾向。在接下来的内容中介绍了为减少体脂肪在饮食方面提出的建议，接受这些建议并把它们引入到自己的饮食生活中吧！如果每天都能坚持下来的话，你的体脂肪率就会渐渐地接近正常值。

饮食生活测试

在下列问题中，与你现在的饮食生活相符合的项目前画○，这样就能测出你饮食生活的倾向了。同时，登载了对改变你的饮食生活起作用的一些建议所在的页码。那么，就开始我们的测试吧！

- 1 总是不吃早饭。
- 2 经常一边看电视、报纸一边吃饭。
- 3 与蔬菜比起来吃肉和鱼更多。
- 4 经常通过吃沙拉的形式来摄取蔬菜。
- 5 吃牛排的话吃牛腰肉；吃金枪鱼的话，与鱼背部肉相比更喜欢吃腹部的肉。
- 6 经常吃油炸食品。
- 7 经常在外用餐并食用可以打包带走的饭菜。
- 8 吃饭时，经常会饮用甜的咖啡、红茶和果汁。
- 9 一周之内要喝两次以上的酒。
- 10 喝酒时不知不觉间就会吃多。
- 11 非常喜欢吃像鸡肉鸡蛋盖浇饭、猪肉盖浇饭、咖喱饭等这样的饭菜。
- 12 夏天经常吃挂面。
- 13 非常喜欢吃肉，不经意间就摄入了过量的卡路里。
- 14 经常食用减肥食品。
- 15 喜欢吃点心。
- 16 感觉疲劳时就会吃甜食。
- 17 晚上很晚睡的话就会吃点东西。
- 18 因为经常工作或学习到半夜养成了吃夜宵的习惯。
- 19 吃饭速度快。
- 20 如果眼前有吃的东西的话会忍不住拿起来吃。

在1~2中画○的人

饮食方法与减少体脂肪的基本规则不符。

-----→参照13~19页(了解基本知识)

在3~4中画○的人

在摄取蔬菜方面存在问题。

-----→参照20~24页(要多吃蔬菜)

在5~6中画○的人

可能是油与脂肪摄取过多。

-----→参照25~30页(控制油与脂肪的摄取)

在7~8中画○的人

在外用餐时在饭菜的选择上存在问题。

-----→参照31~36页(在外就餐时要作出聪明的选择)

在9~10中画○的人

在饮酒方面存在问题。

-----→参照37~38页(千万不可对酒麻痹大意)

在11~12中画○的人

在主食上存在问题。

-----→参照39~40页(米饭与面食不要食用过量)

在13~14中画○的人

要多了解一些含卡路里低的食物。

-----→参照41~43页(多食用卡路里低的食物)

在15~16中画○的人

食用甜食过多。

-----→参照44~47页(点心的食用量要根据食用方法决定)

在17~18中画○的人

在夜宵上存在问题。

-----→参照48~49页(吃夜宵的话选择这些)

在19~20中画○的人

存在食用过多的倾向。

-----→参照50~58页(为了不让自己吃多要努力哦)



饮食篇

了解基本知识

了解基本知识

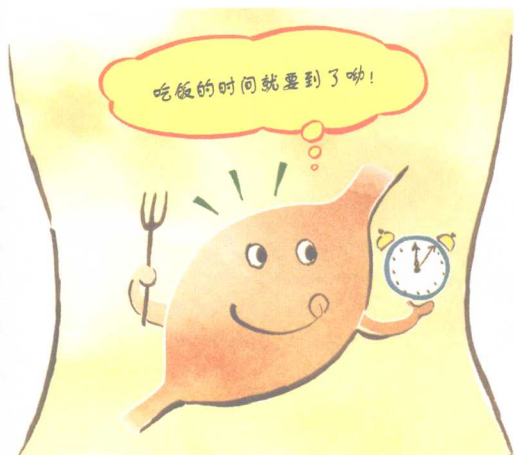
早饭、午饭、晚饭一日三餐一定要吃



如果一天只吃两顿饭的话，每顿饭的量就会相应地增加，而且因为省去了一顿饭也容易吃零食。既然一天中需要摄入的卡路里相同，那么吃三顿饭与吃两顿饭比起来更不容易增加体脂肪。早晨可以吃些谷类食品和牛奶。如果一天中的第一顿饭在接近中午的时候吃，那么午饭与晚饭（睡觉前3小时）的时间就要向后推迟。



每天的吃饭时间要固定



如果吃饭时间不规律、两顿饭之间间隔太长的话，身体会因为不知道什么时候再有食物进入体内，而出于防卫的本能把吃的东西作为脂肪储存起来。

每天要在固定的时间内进食，这样身体就不会把多余的脂肪储存下来了。并且，如果调整好身体节奏的话，一到吃饭的时间就会有空腹感。



要控制晚饭摄入的卡路里



身体的机能是白天分解脂肪比较活跃，夜晚储存脂肪比较活跃。同时，与早晨和白天比，夜晚的活动量少，这样消耗的卡路里就会减少，如果不控制晚上摄入的卡路里，体内多余的脂肪就会增加。晚饭摄入的卡路里要控制在一天中必须摄入卡路里的1/3以下。因此，晚饭要尽量避免使用含脂肪多的食物，也要控制油的使用量。

Calorie*data

干烧鲈鱼（一大块鲈鱼肉=100g）
+烧茄子（茄子一个=60g）
+盐揉大头菜（大头菜一小个=40g）…………… 137kcal

咸竹荚鱼（竹荚鱼1条=80g）
+炒牛蒡丝（牛蒡30g、胡萝卜5g）
+芝麻拌甘蓝（甘蓝60g、芝麻1/3小勺）…………… 138kcal

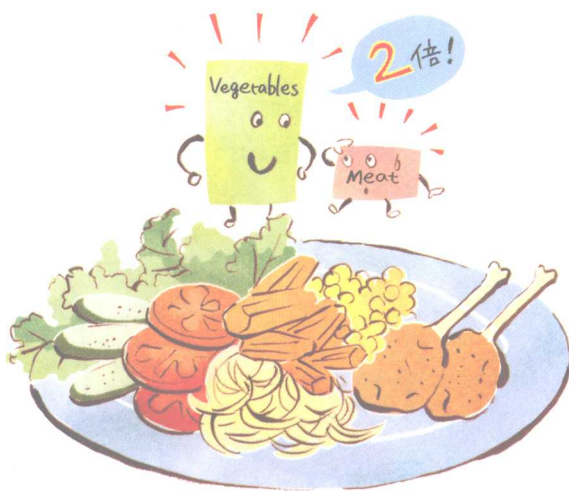
金枪鱼的白汁红肉（金枪鱼的红肉30g）
+米兰风味的炸牛排（猪肉70g、番茄沙司）
+生火腿与蔬菜沙拉（生火腿5g、生菜等40g）… 610kcal

※ 以上全部是平均卡路里含量。可以按照这个标准坚持食用，其中不包括主食。

蔬菜的食用量为鱼和肉的2~3倍



如果摄取过多的鱼和肉等含蛋白质丰富的食品的话，其多余的蛋白质也会作为脂肪储存在人体内。所以，要控制鱼和肉的摄取量，多吃蔬菜。如果蔬菜的摄取量很少的话，胃就不会膨胀起来，并且因咀嚼次数的减少而很难有饱腹感。把蔬菜盛到盘子里的时候其量最好是鱼和肉的2~3倍。



专栏 营养均衡的饮食一目了然

[均衡饮食指导]

如果光吃肉或者是吃很多米饭、面包也是偏食，这样下去，在不知不觉间就摄取过多的卡路里，让体内的体脂肪增加。对于减肥的人来说，摄取营养均衡的食物是非常重要的。大家可以参考下面的[均衡饮食指导]。在“一天的饮食”下面记录的就是一天中必须食品的种类与数量。把它们做成一幅图的话就是左面的彗星像差图。看到这幅图后我们就会明了所谓营养均衡的饮食

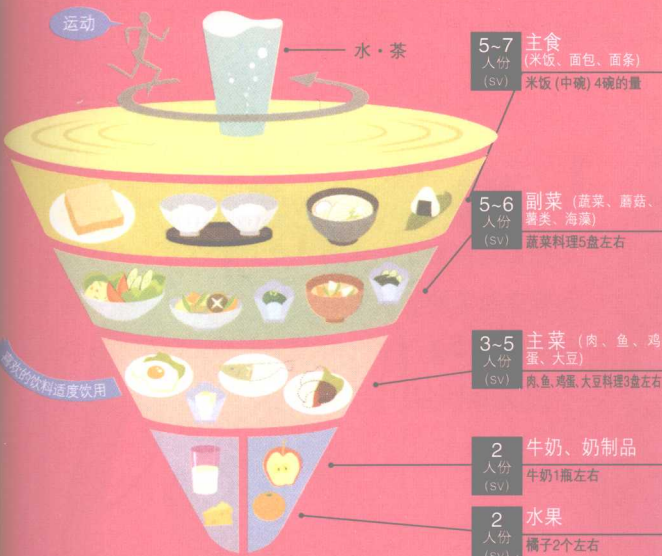
就要把主食、副菜、主菜搭配在一起食用。牛奶、乳制品、水果等即使不会每顿饭都吃，但也有必要每天摄取一些。如果这些食物的种类与数量发生了偏差，彗星像差就会发生倾斜，之后便很难恢复平衡了。为了让身体保持正常的活动就要让彗星像差正常转动，也就是说营养均衡的饮食对我们来说是非常重要的（检测自己的饮食营养是否均衡的方法参照56页）。

均衡饮食指导

你的饮食没有问题吗？

一天的饮食

料理的例子



1人份 =	米饭1小碗	饭团1个	面包1片	面包卷2个
1.5人份 =	1中碗	2人份 =	乌东面1碗	小笼屉养麦面条1碗
1人份 =	蔬菜沙拉	醋拌黄瓜与裙带菜	酱汁	泡菠菜
2人份 =	煮蔬菜	炒蔬菜	煮芋头	煮羊栖菜
1人份 =	凉拌豆腐	纳豆	煎鸡蛋	烤鱼
3人份 =	汉堡牛肉饼	姜烤猪肉	干炸鸡肉	油炸鱼
1人份 =	牛奶半杯	奶酪1块	奶酪1片	酸奶1盒
1人份 =	橘子1个	苹果半个	柿子1个	梨半个

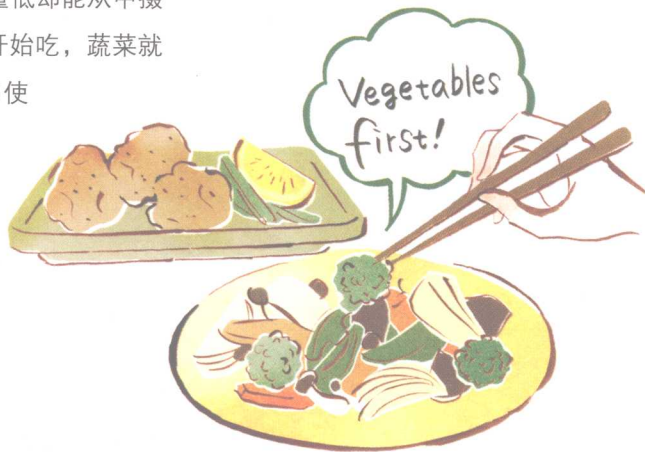
厚生劳动省、农林水产省所定基准

※ sv是serving (食物提供量的单位) 的省略语。

首先从蔬菜吃起



吃饭时，最开始吃的就是卡路里含量低却能从中摄取到必要营养元素的蔬菜。如果从蔬菜开始吃，蔬菜就不会剩下，并且因为胃膨胀了起来，即使减少高热量的肉与鱼类的摄取，人体也会获得饱腹感。此外，如果吃大量蔬菜，人咀嚼的次数也会增多，吃饭时所花费的时间变长，这些都能延长吃饭时的进食速度。



每吃一口要咀嚼20次以上



吃饭时，咀嚼的次数越多就越能获得饱腹感，也能预防食用过量。吃一口饭的话，最少也要咀嚼20次以上。为了增加咀嚼的次数，我们可以在食物的做法上下一些功夫，比如不买肉馅而选择肉块，多做一些像炒牛蒡丝那样有嚼劲的食物等。

