



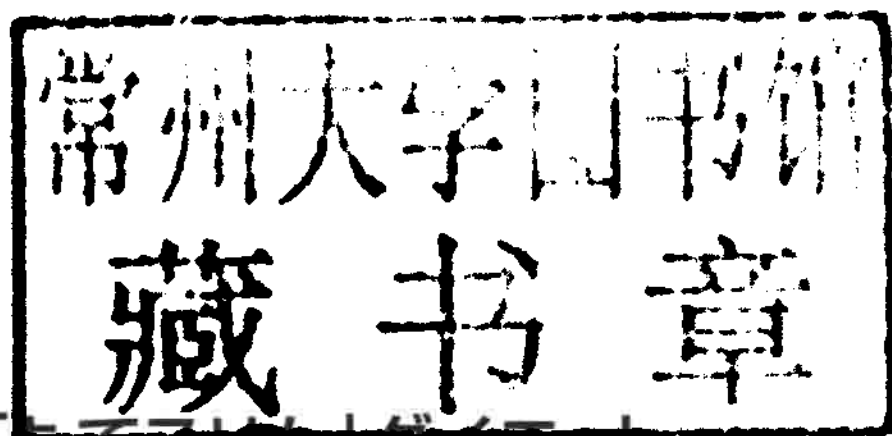
書き下ろし

戸田晴実

日本ダイエット協会会長

「もてスリム」 ダイエット

読むだけで
やせる!



「もてスリム」ダイエット

—読むだけでやせる!

戸田晴実

講談社+α文庫

戸田晴実—1972年、東京都に生まれる。東京大学大学院医学系研究科健康増進科学研究室研究生を経て、上智大学、中央大学商学部、慶應義塾大学環境情報学部で講師を務める。専門は「スポーツ栄養学」。日本ダイエット協会会長。2009年、著者が監修を務めたルスツリゾート健康村がヘルスツーリズム大賞を受賞。TV出演、書籍、新聞、雑誌記事の

執筆、講演、ダイエット食品の開発、モデルへのダイエット指導などを手がけている。ダイエット博士の愛称で親しまれ、科学的根拠に基づいたわかりやすい解説に定評がある。

著書には『読むだけでやせる! 3行ダイエット』(主婦の友社)、『血糖コントロールダイエット』(興陽館)がある。

講談社+α文庫「もてスリム」ダイエット

—読むだけでやせる!

とだはるみ
戸田晴実 ©Harumi Toda 2010

本書の無断複写(コピー)は著作権法上での例外を除き、禁じられています。

2010年6月20日第1刷発行

発行者——鈴木 哲

発行所——株式会社 講談社

東京都文京区音羽2-12-21 〒112-8001

電話 出版部(03)5395-3529

販売部(03)5395-5817

業務部(03)5395-3615

カバー写真——アフロ

デザイン——鈴木成一デザイン室

本文データイラスト制作——朝日メディアインターナショナル株式会社

カバー印刷——凸版印刷株式会社

印刷——慶昌堂印刷株式会社

製本——株式会社千曲堂

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料は小社負担にてお取り替えします。

なお、この本の内容についてのお問い合わせは

生活文化第二出版部あてにお願いいたします。

Printed in Japan ISBN978-4-06-281373-0

定価はカバーに表示してあります。



「もてスリム」ダイエット——読むだけでやせる！ 目次

まえがき 3

第1章 かつこいいボディ実現！

★必ず成功するダイエットとは？……………16

★短期間で誰でも望むあと二キロ減に成功！ シャープなボディで表紙モデルに…18

★カロリーではなく炭水化物さえ控えればよい……………20

★就職活動のために、六九キロから五五キロへ一四キロの減量。ダイエットも就職活動も成功！…23

★一日一〇品目は摂り、よくかんで食べる……………25

★通学で往復五〇分歩き、体重を一日二回測定……………26

★美しくならなくては本末転倒……………27

★めざすボディはカーヴィースリム……………27

★ヒップとウエストの黄金比――〇・七が「もて」の数値……………	29
★バスト黄金比……………正三角形……………	31
★細いだけではダメ。美脚の条件……………	33
★レッグ黄金比……………	34
★ダイエットで実現できる理想的な小顔……………	36
★フェイス黄金比……………	37

第2章 涙なしのダイエット「血糖コントロール理論」

★挫折しやすいカロリーダイエット……………	42
★血糖コントロール理論での食事……………	43
★血液中の糖分を少なくする……………	44
★なぜこれまでのダイエットでは駄目なのか……………	46
★一日のエネルギー所要量はどのくらい？……………	49

★わかりやすい食事の摂り方の実際	50
★夕食だけ炭水化物を摂らない	52
★脂肪燃焼のメカニズム	52
★脂肪を燃焼するには運動を合わせる	54
★一カ月で脂肪を三キロ減少させる方法	54
★血糖値が低い状態を一〇時間作る方法	57
★脂肪を燃やすダイエットならウエスト三センチ減も可能	57
★血糖コントロール理論が実証された！	58
★健康とダイエットを合わせて実現	59
★体重約四パーセント減量で、健康状態が改善	60
★食欲との正しいつきあい方	61
★視覚情報にまどわされるな	63
★糖質は夜に向けて減らしていく	64
★糖質七五グラム以上で急激に血糖値が上昇するので注意！	66
★たんぱく質は夜に向けて増やしていく	67

★たんぱく質は体重の一〇〇〇分の一より多く摂る……………	70
★食物繊維は三食必ず摂り、食事のはじめに食べる……………	71

第3章 寝るだけでやせる！ の不思議

★「眠るとやせる」ってホント？……………	74
★眠っている間に体脂肪を燃やす方法……………	75
★夢を見る睡眠と見ない睡眠でワンセット……………	77
★三つのホルモンが睡眠を守る……………	78
★夜一ー時に寝ると成長ホルモンが出て若返る……………	79
★睡眠不足だと食欲が制御不能に……………	81
★夜食は脂肪蓄積に直結……………	81
★午前三時から脂肪燃焼タイム！……………	82
★副交感神経と成長ホルモンが美肌をつくる……………	83

★毎日同じ時間に寝て六時間は睡眠を確保……………	84
★週末も同じ睡眠リズムが大切……………	86
★寝付きをよくするには部屋を暗めに……………	86
★ぬるめのお湯に入る……………	87
★寝る前はイヤなことを考えない……………	88

第4章 美味しく食べてもてボディ……食コントロールの方法

★糖質とたんぱく質と食物繊維……………	90
★ダイエットに有効な朝食……………	91
★ダイエットに有効なランチ……………	96
★夕食では炭水化物を食べず、おかずだけに……………	102

第5章 血糖コントロールエクササイズ

- ★血糖コントロールエクササイズ……………110
- ★運動強度METs（メッツ）……………110
- ★三つの血糖コントロールエクササイズ……………112
- ★朝飯前、昼前、夕方、寝る前にちよこつとエクササイズ……………112
- ★脂肪燃烧エクササイズ……………持久力がつく有酸素運動……………116
- ★筋肉トレーニング……………125
- ★コンディショニングで疲労を回復する……………137
- ★一日にうまく組み込むちよびつとエクササイズ……………144

第6章 Q&Aもてボディになる秘訣

Q 1 ★血糖指数やアミノ指数なんてカロリー計算と同じく面倒です 154

Q 2 ★三食食べると太るのでは？ 154

Q 3 ★仕事で遅くなりますが、夜中に食べても大丈夫なものはありますか？ 155

Q 4 ★宴会がつづきます。お酒を飲んでもいい？ 太らないおつまみは？ 155

Q 5 ★会食で食べ過ぎたら翌日は食べないほうがいいの？ 156

Q 6 ★どうしてもおやつを食べたくなったら？ 157

Q 7 ★やせる食べ物がありますか？ 158

Q 8 ★太る食べ合わせはある？ 160

Q 9 ★まず何から食べれば太らないでしょうか？ 161

Q 10 ★夕食にご飯やパンやパスタを食べないのは物足りないのですが 162

Q 11 ★水やコーヒはダイエットにいいんでしょうか？ 162

Q 12 ★この旺盛な食欲をなくす方法はないでしょうか？ 163

Q 13 ★胃を小さくすることはできますか？ 164

Q 14 ★太りやすい体質、太りにくい体質ってありますか？ 164

Q 15 ★食べたものは何時間たつと脂肪になるのですか？ 167

- Q 16 ★ダイエットの停滞期を乗り越える方法は？ 167
- Q 17 ★リバウンドを繰り返すとやせにくくなる？ 169
- Q 18 ★食べる時間は何時がいい？ 171
- Q 19 ★有酸素運動は二〇分以上続けないとやせない？ 172
- Q 20 ★アミノ酸は運動する前に飲むといいつて本当？ 173
- Q 21 ★運動はいつやれば効果があるの？ 175
- Q 22 ★タバコでやせる？ 176
- Q 23 ★年齢で体型はどう変化する？ 177

「もてスリム」ダイエット

——読むだけでやせる!

戸田晴実

講談社+α文庫

まえがき

ただ体重が減るだけではなく、かつこよくやせなくては意味がない！

筋肉をきれいにつけて、「くびれ」のある美ボディになりたい！

現代の女性は、女性らしいメリハリのある身体、いつまでも美しくいられるやせ方に強い関心をよせるようになりました。私は健康なダイエットを研究して、メタボに悩む中高年の方々から、オーデイションに受かるようなモデルの体型づくりまでお手伝いしてきました。

そして、「脂肪だけを落とすとして筋肉は落とさない」ダイエット法を確立したのです。

しかも、この方法は、「かんたん」「らく」「効果が確実」というダイエットです。

「食べるだけ、寝るだけ」でやせる、夢のような方法なのです。

それは、血糖値という、身体に脂肪をためこませるきっかけになる数値を低く抑えることに注目したからです。「血糖指数が低いものを食べる」「血糖値をできるだけ低

くしてから寝る」ということで普通の生活を送りながら、なんとなくやせ、美肌になることに成功したのです。さらに、脂肪だけを落として筋肉は落とさないため、ウエストがくびれた、かつこいい「もてボディ」に変身するのです。

そのほか、この本にはダイエットに関しての科学的な研究成果をたくさん載せました。この本を読めば今日から食べること、動くこと、寝ることすべて、ダイエットにつながることをおわかりになって、やる気がわいてくることでしょう。

まさに、「読むだけでやせる」本なのです。

本書が読者の皆様がはつらつとして輝く女性らしい、魅力的なボディになって、ますます素敵な人生を歩かれるお役に立てば幸いです。

二〇一〇年五月

日本ダイエット協会会長

戸田^{とだ}晴実^{はるみ}

「もてスリム」ダイエット——読むだけでやせる！ 目次

まえがき 3

第1章 かつこいいボディ実現！

★必ず成功するダイエットとは？……………16

★短期間で誰でも望むあと二キロ減に成功！ シャープなボディで表紙モデルに……………18

★カロリーではなく炭水化物さえ控えればよい……………20

★就職活動のために、六九キロから五五キロへ一四キロの減量。ダイエットも就職活動も成功！……………23

★一日一〇品目は摂り、よくかんで食べる……………25

★通学で往復五〇分歩き、体重を一日二回測定……………26

★美しくならなくては本末転倒……………27

★めざすボディはカーヴィースリム……………27

★ヒップとウエストの黄金比――〇・七が「もて」の数値……………	29
★バスト黄金比……………正三角形……………	31
★細いだけではダメ。美脚の条件……………	33
★レッグ黄金比……………	34
★ダイエットで実現できる理想的な小顔……………	36
★フェイス黄金比……………	37

第2章 涙なしのダイエット「血糖コントロール理論」

★挫折しやすいカロリーダイエット……………	42
★血糖コントロール理論での食事……………	43
★血液中の糖分を少なくする……………	44
★なぜこれまでのダイエットでは駄目なのか……………	46
★一日のエネルギー所要量はどのくらい？……………	49