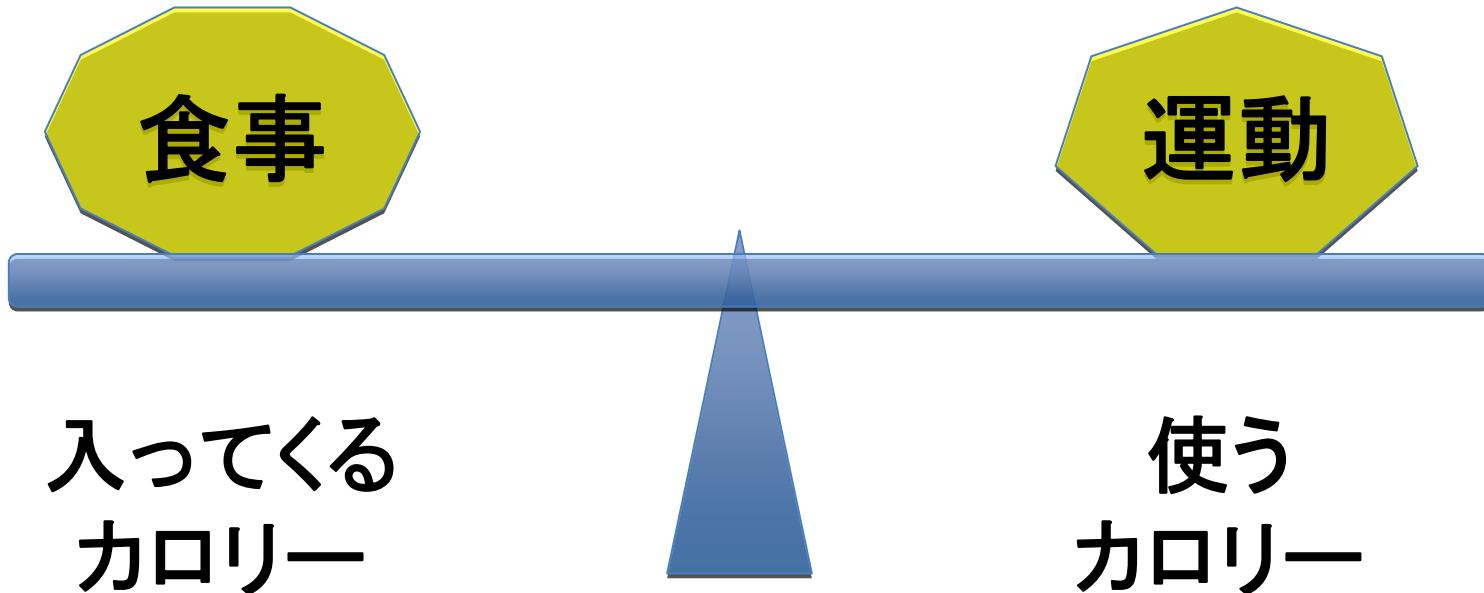


神奈川糖尿病デー2011 健康文化祭  
20110212

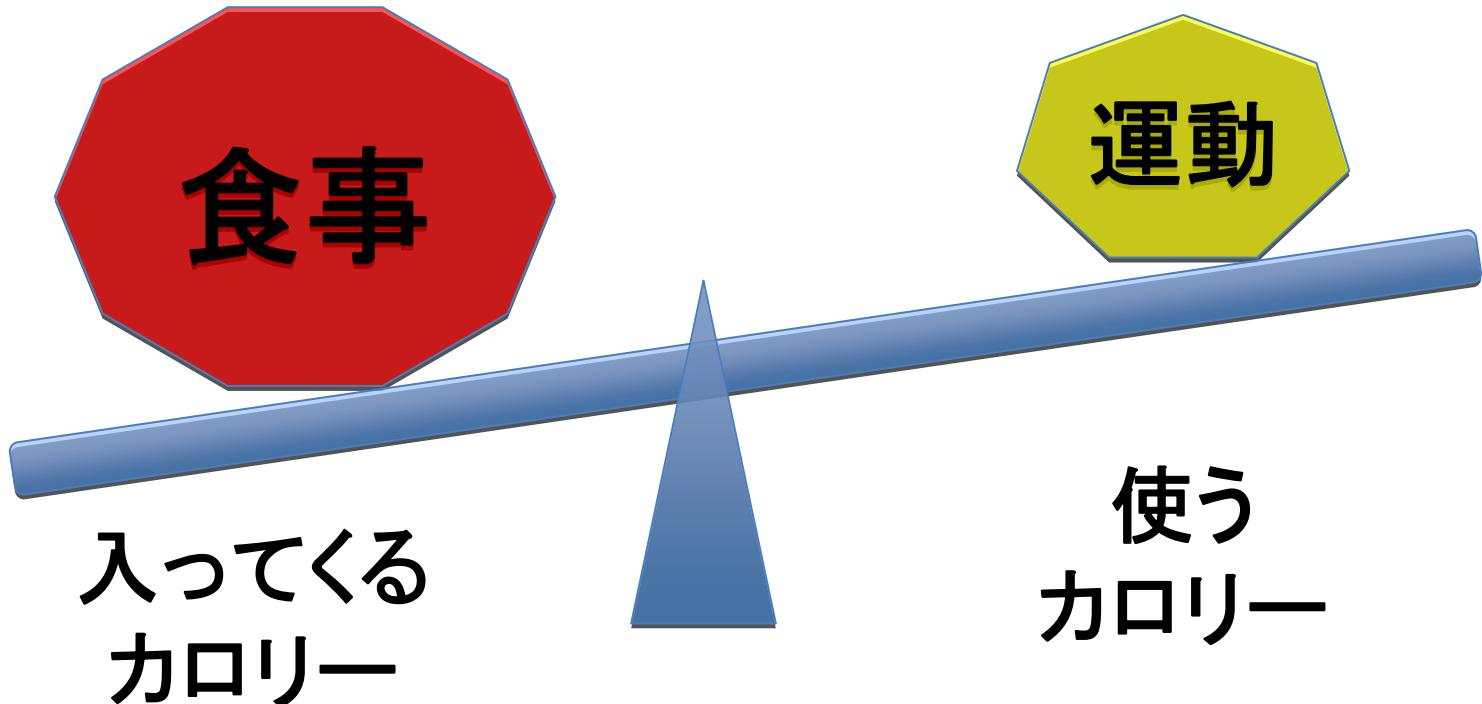
**最近注目された  
“ダイエット指南書” 総ざらい**

HECサイエンスクリニック  
調 進一郎

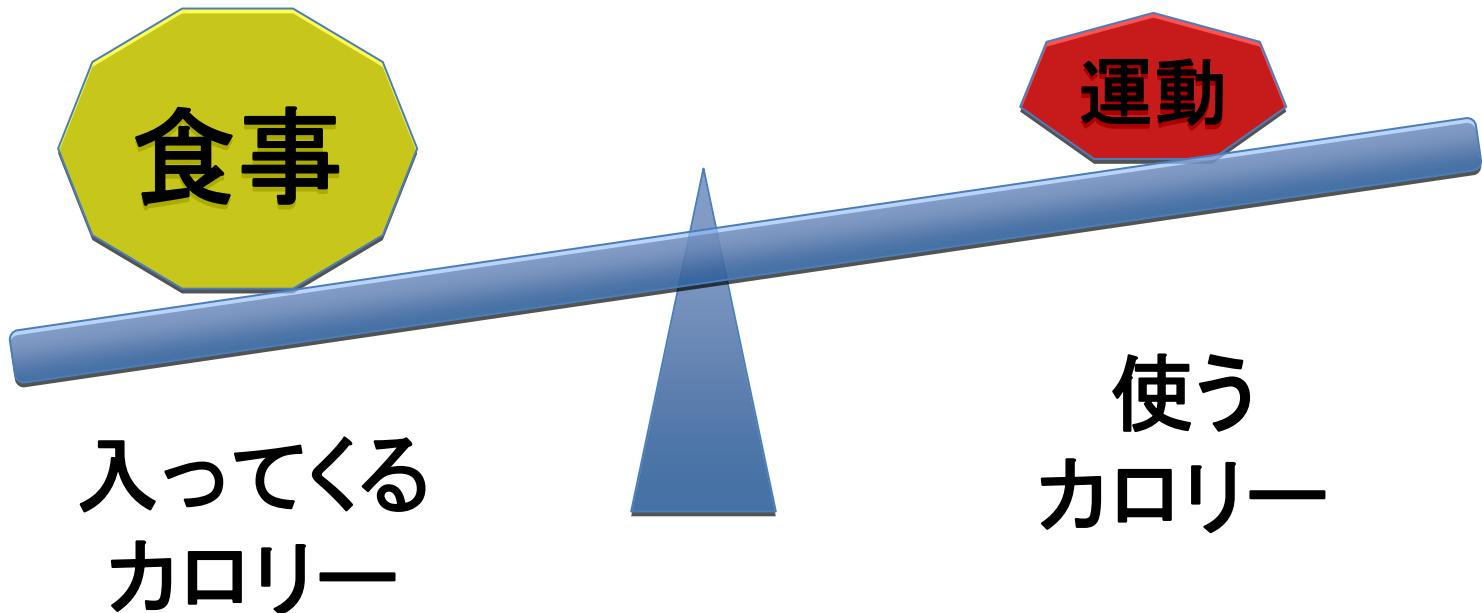
# 体重は“食事”と“運動” のバランスで決まる



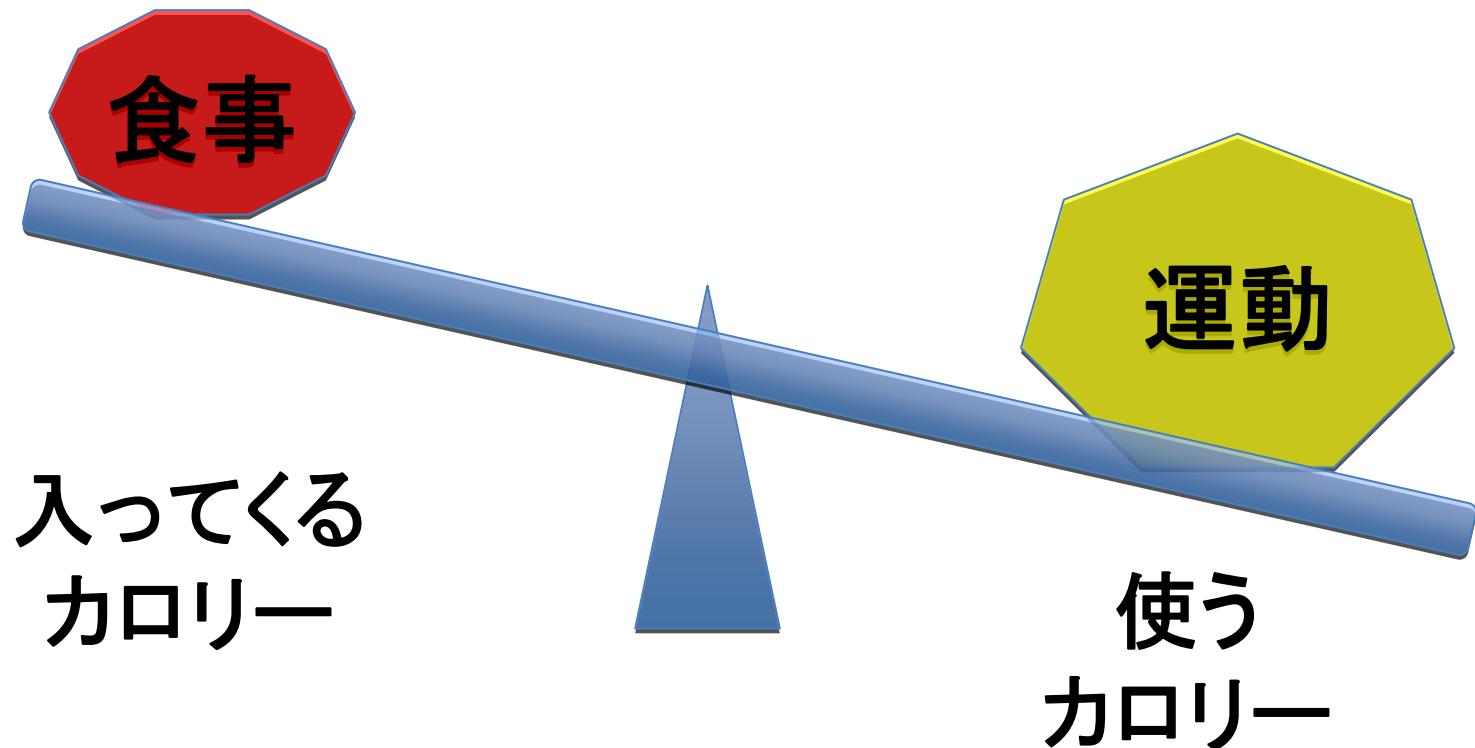
# 太るのは“食事”が多い？



# 太るのは“運動”が少ない？



# “食事”を見直す本



# 体脂肪計タニタ の社員食堂

~500kcalの  
まんぷく定食~

1200円



世界初！ 体内脂肪計発売  
1992年



# 体脂肪計タニタ の社員食堂

~500kcalの  
まんぷく定食~

1200円



# ヘルシーメニューの紹介

## Menu 3



### 鶏肉の香草焼き定食

- + 鶏肉の香草焼き (回)
- + 高野豆腐のミルク煮
- + 青梗菜の酢の物 (回)

玉ねぎとキャベツのスープ



タニタ的

## ヘルシーレシピ調理のコツ

油分と塩分のダブル、うまみアップが「ヘルシーレシピ」の鉄則です。

毎日の調理の中で、簡単にできるコツをお教えします。

# 油分カットのコツ

カロリーを左右する“油分”は、調理前の一工夫でかなり削減できます!

## 塩分カットのコツ

- ・肉は脂身や皮を取り除く
- ・油分はキッチンペーパーなどで押さえる
- ・フライパンの変わりに網焼きやトースターを使う
- ・炒め物の油は計量
- ・テフロン加工の鍋を使う



荻野 奈々子

## タニタ的 ヘルシーレシピ調理のコツ

油分と塩分のダウン、うまいアップが「ヘルシーレシピ」の鉄則です。

毎日の調理の中で、簡単にできるコツをお教えします。

# 満腹感のコツ

## 油分カットのコツ

カロリーを左右する“油分”は、調理前の一工夫でかなり削減できます!

- 肉は、脂身や皮を取り除き、油揚げ、厚揚げも余分な油分は、キッチンペーパーなどで押さえましょう。

## 塩分カットのコツ

高血圧やむくみの原因となる塩分は、コクと味のアクセントに工夫を。

- ・野菜を取り入れ、噛む回数を増やす工夫
- ・葉野菜だけでなく根菜類、ごま、生野菜を取り入れる
- ・色合いや季節感を取り入れ  
見た目の楽しさも工夫

実践すれば必ずやせる!

## 500kcal 献立ブック

综合新川橋病院  
栄養科が考えた

満腹食べても太らない!

综合病院の料理教室 & 500kcal フルコース食事会の  
大人気レシピが全41メニュー

主婦と生活社

実践すれば  
必ずやせる!  
500Kcal  
献立ブック

主婦と友社  
1200円



いつまでも  
デブと思うなよ

岡田斗司夫  
新潮新書  
700円





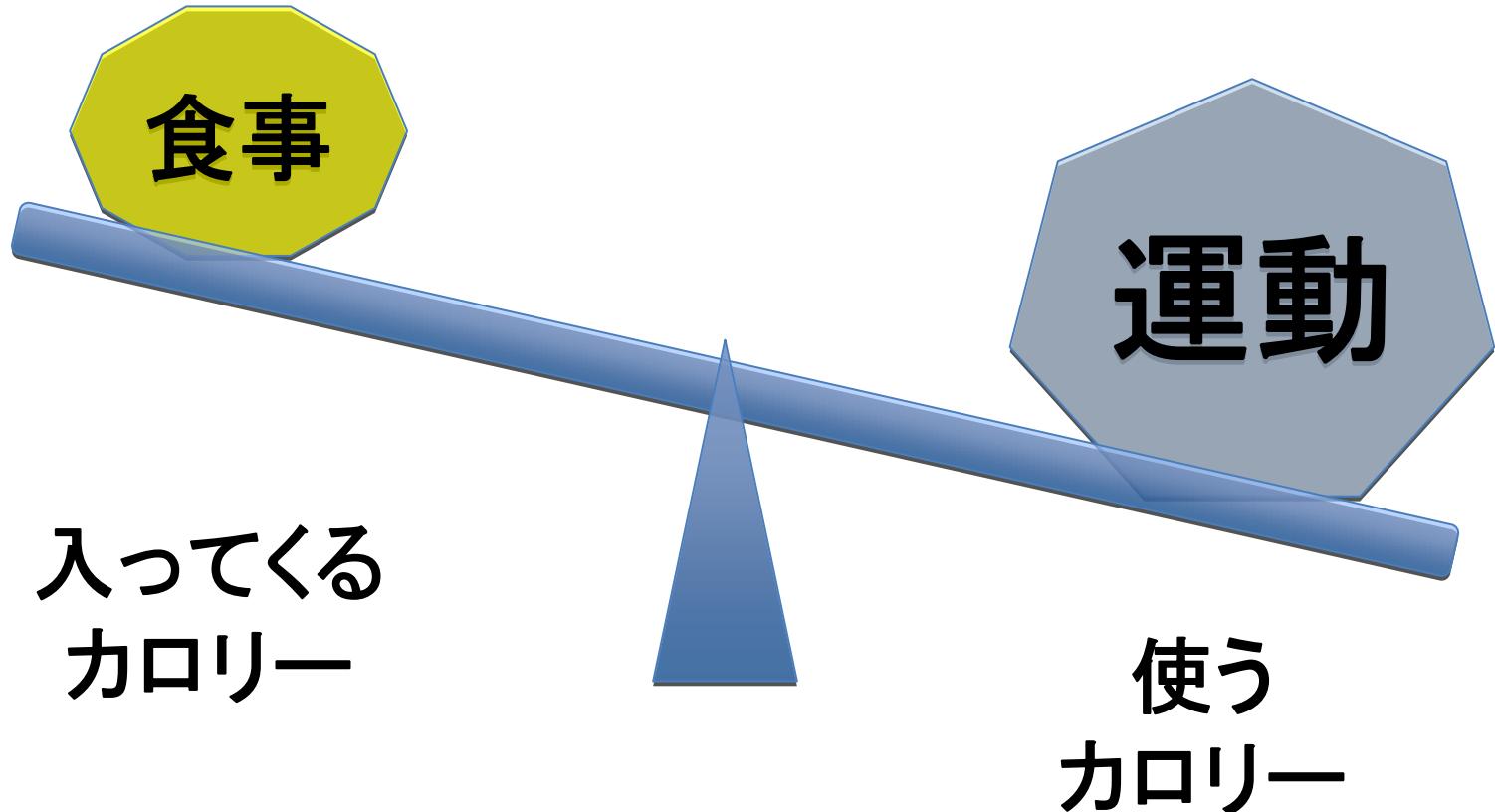
## レコーディングダイエット

毎回の食事の中で、どれだけのカロリーの物をどれだけ食べたかを逐一記録

反復することにより「無意識に摂っていた間食などの食材」を自覚

肥満に繋がる食生活のパターンが自分でわかる

# “運動”を見直す本



DVD付

モムチャン  
ダイエット

ブロン・ダモン

*Pure  
Day*



モムチャン  
ダイエット  
プレミアム

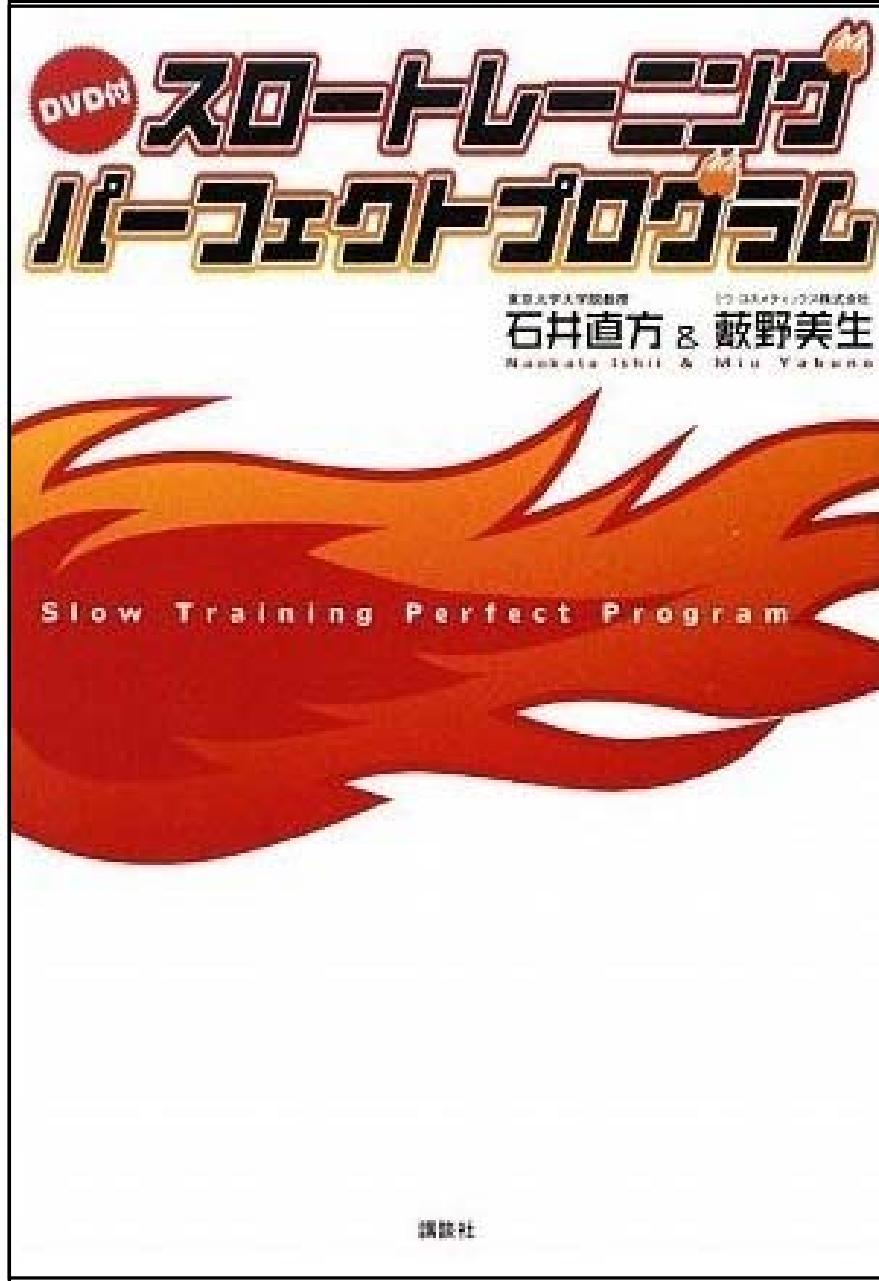
価格 1470円  
(DVD付き)扶桑社



# ダイエットとは？

ダイエットとは痩せることだとよく勘違いされるのですが、実は「一番健康な状態の体を作る」のがダイエットの本来の目的です。

ダイエットに停滞期が来たときには新しい運動に変えてみてください。ウォーキングとウェイトトレーニングをメインにしてきたなら、今度はバイク運動とダンスをしたりですね。



スロトレーニング  
パーフェクト  
プログラム

石井直方

講談社  
1600円



東京大学  
身体運動科学研究室  
教授

BODYBUILDING.JP

90日で7kg減、1年で12kg減の人も! 2大付録つき

# NHK ためてガッテン

スロージョギング  
ダイエット  
&  
スローステップ  
ダイエット

疲れないのに  
消費カロリー大!



低カロリー  
ダイエット

3ステップ式献立術で、  
食べてやせる!



100kcalカード  
選ぶだけ  
ダイエット

スペシャル付録のカードで  
自分流にやせる!



今度こそ  
失敗しない!  
もうリバウンド  
しない!

90日で  
7kg減、  
1年で  
12kg減の  
人も!



主婦と生活社

雑誌「NHKためてガッテン」特別編集  
成功者続出!の6つの  
**ダイエット**  
特集が1冊になりました。

生活シリーズ  
定価**690円**

「スロー筋トレ」  
若返りダイエット  
ガンコな脂肪も  
燃えやすくなる!



「ちょこまか動き」  
ダイエット  
新たに運動、食事制限を  
始める必要なし!

女性のための  
最強ダイエット  
エストロゲン、アドレナリンの  
活用でやせる!

やせる行動が  
習慣化する  
**90日間健康  
ダイエット  
カレンダー**

スペシャル**2大付録**

自分に合うものを  
選ぶだけ!  
**100kcal  
ダイエット  
カード**

NHK  
ためして  
ガッテン  
科学のわざ  
で確実に  
やせる

主婦と友社  
**690円**

# CONTENTS

**ガツテン流ダイエットで  
男性も女性も成功しています！**

2

小野アナウンサー巻頭対談

成功率80%・日立製作所社員のダイエットをサポートする産業医

ダイエットの達人・中川徹さんにインタビュー  
体重計に乗る習慣がつけば  
体重は減るんです！

6

計るだけダイエット、  
9

## 第1章 挫折克服編 14

今までやせなかつた女性必見！  
女性が失敗する2大原因を徹底検証！

## 女性のための最強ダイエット 16

単なるカロリーオフではダメ！  
「食べなければやせる」は、間違った！

## 低カロリーダイエット成功食事法 28



## 第3章 運動編 46

走るのは減量に効果ありとわかつていても、  
なかなかできない人へ！

### スロー・ジョギング& スローステップダイエット 48

キツ〜イエクササイズは必要なし！  
重〜いダンベルいりません！



## 「スロー筋トレ」若返りダイエット 62



## 第4章 暮らし編 72

ラクラク新方式で脱メタボ！  
内臓脂肪がすぐに減る！

### 100kcalカード選ぶだけダイエットの秘密 74

運動も食事制限もわざわざ始める必要なし！  
毎日つけることでラクくに体重を落とす！

## 「ちよこまか動き」ダイエットの秘密 96

卷末スペシャル付録

90日間健康ダイエットカレンダー



※「ダイエット」という言葉は、

本来「食事の量や質に制限を加える」という意味ですが、

ここでは「体重を減らすこと」という広義の意味で使用しています。

このムックは雑誌「NHKためてガッテン」2008-2009冬号、2009春号、2009夏号、  
2009秋号、2009-2010冬号、2010春号のダイエット特集を再編集したものです。

すべての成功ダイエットの基本となる  
カンタン最強ワザ

# 計るだけ ダイエット

ダイエット成功率83%!  
2003年の放送から成功者続出!



100の方に3週間かけて「計るだけダイエット」を行ってもらった結果、83人が減量に成功。「2か月半で3kgやせました」「お腹も顔も小さくなった」「気力がわいてくる不思議なダイエット」と、番組には喜びの声が続々届きました。



2003年10月15日放送「みつけた! ダイエットに成功する本当の理由」より



DRETEC

巻頭の対談企画でも話題に出ていた「計るだけダイエット」は、  
朝晩の体重をはかってグラフにつける、ガッテン流のダイエット。

肥満の医療現場で治療のために実際に使われている方法を番組がアレンジしたものです。

長続きするうえ、リバウンドのないダイエットとして放映後も、いまだに大好評!

16ページ以降で紹介する本書の6つのダイエット法のベースとなる  
「成功ダイエットの基本」ワザです。

## Step 1

現在の体重を四捨五入して書き入れ、+1kg、-1kg、-2kg、-3kgした体重も書き入れます。



## Step 2

毎日、朝晩の体重を記入し、線でつなげてグラフにします。

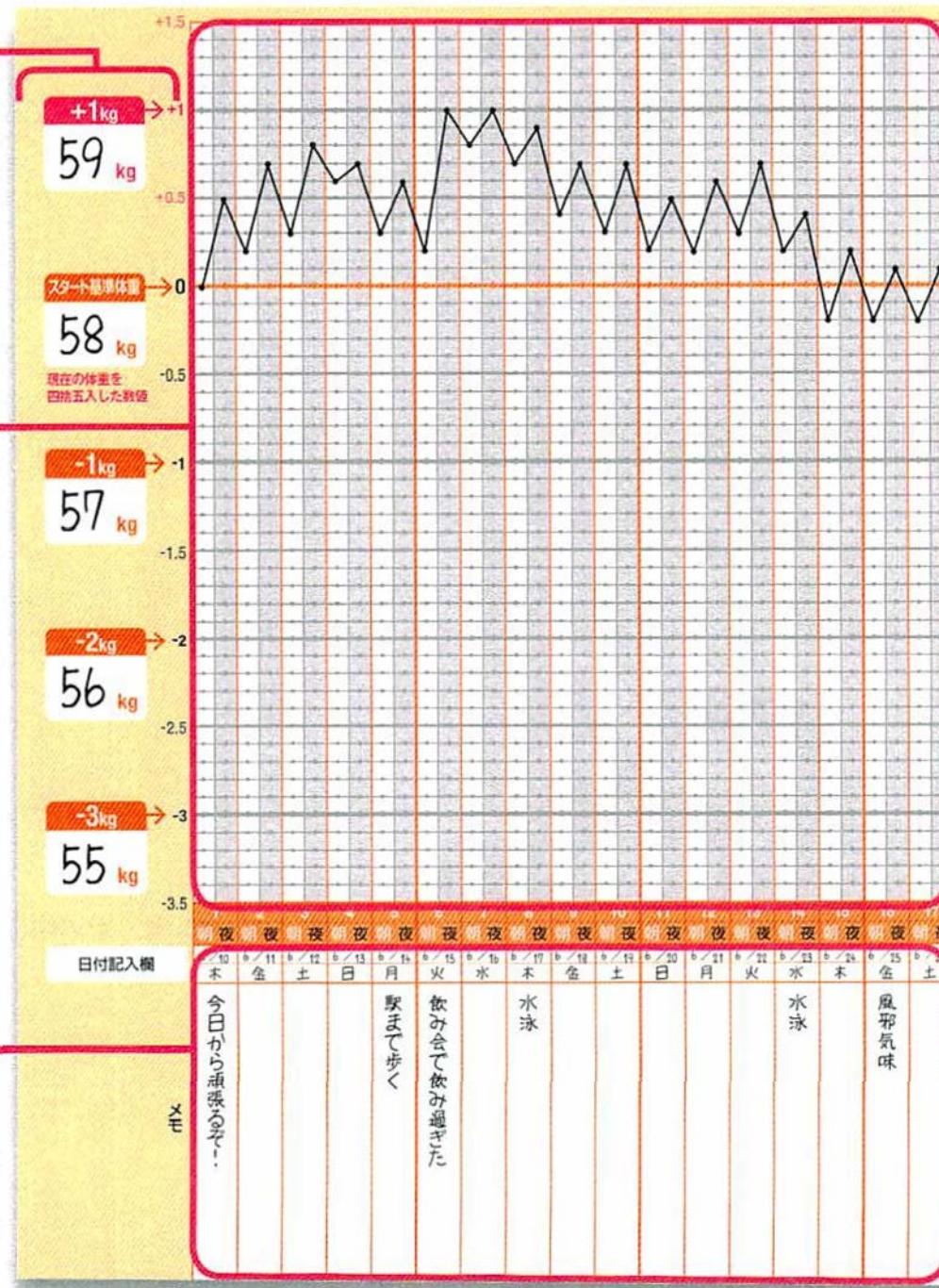
1日のうちで体重が一番軽くなる起床して排尿排便した直後と、体重が一番重くなる夕食直後、1日2回体重を計測します。

※夕食直後にはかることがむずかしい人は寝る前にはかってもOKです。



## Step 3

前日の朝より朝の体重が、または前日の夜より夜の体重が増えたときは言い訳を記入します。



## 少しずつ体重を 減らすから リバウンドしない

徐々に体重を落とすので、急激にレプチンが減ることもなく、リバウンドの心配もありません。

## 始めるのが とっても 簡単

朝と晩の体重を記録するだけなので、ペンとシートと体重計さえあれば、今すぐに始められます。

## 体重が減るたびに やる気が出る

グラフが右肩下がりになることで、うれしい！という快感が得られ、モチベーションもアップ。

## 体重が増えたら 言い訳できる

体重が増えてしまった原因を突きとめることで、気をつけるべき生活習慣が明確になります。

# まとめ

1. ダイエットに王道なし
2. 食事と運動を地道に見直すべし
3. (できたら)始める時は医師に相談
4. 記録を残すべし
5. 停滞期があってもあきらめるべからず
6. 失敗したら次の手を探すべし