



Shapes Girl

ダイエットコース食事



ポイント

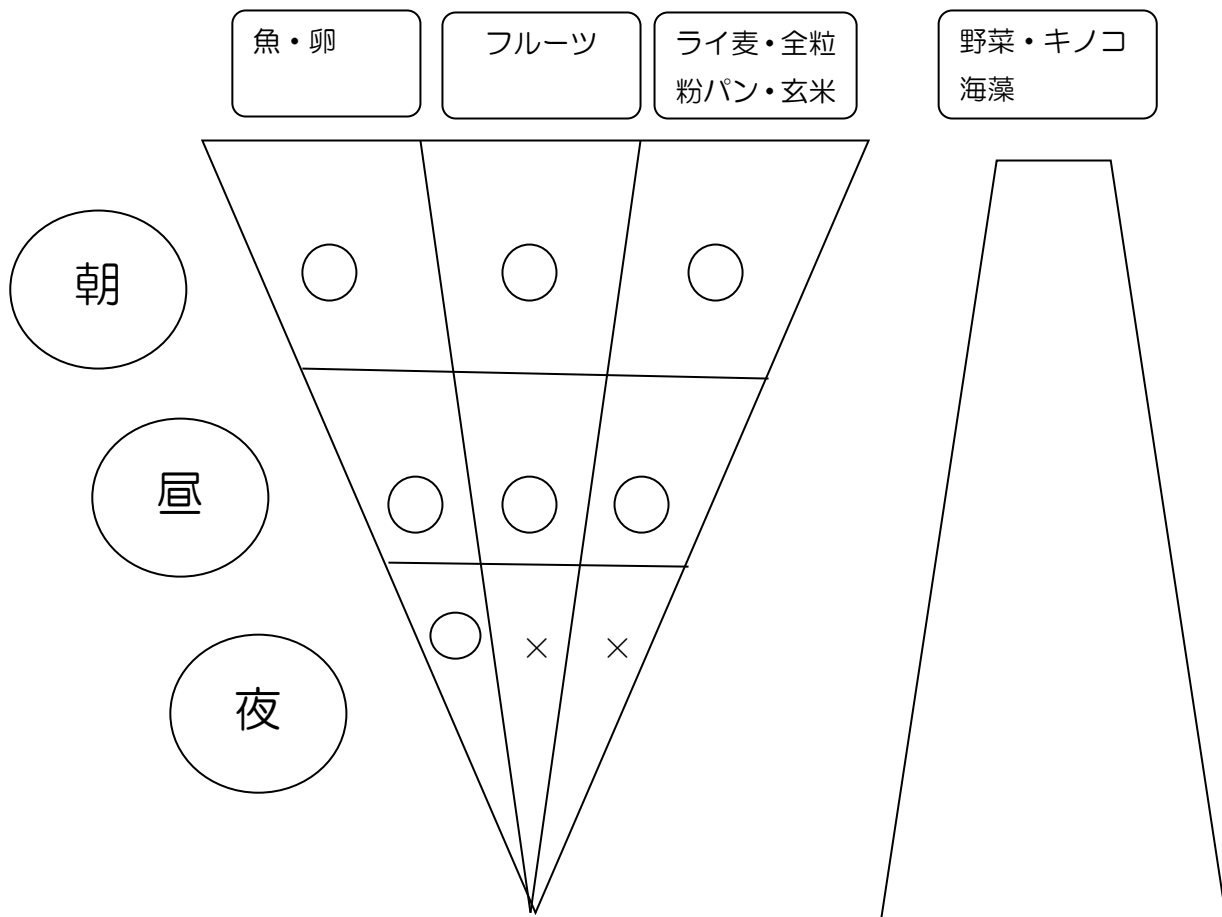
まずは2つのポイント

- ①朝がっつき寝起き 30 分以内
- ②毎食繊維質たっぷり

そして

- ③毎食のたんぱく質
- ④特に朝のたんぱく質が最重要

具体的食事プラン



ポイント

- ①朝がっつり寝起き 30 分以内
- ②毎食繊維質たっぷり
- ③毎食のたんぱく質
- ④特に朝のたんぱく質が最重要

ShapesGirl モデルダイエットコースの食事

朝

寝起き直後 30 分以内すぐ食べる

卵 2 つ(黄身は 1 個だけにする) or 魚切り身(10cm 四方×2cm くらい)

オールブランの袋 1/4~1/3 の低脂肪牛乳かけ or ライ麦 70%以上パン 2cm 厚み 1 切れ or 玄米通常ご飯茶碗に軽く 1 杯

イチゴ、ブルーベリー、キュウイ、グレープフルーツなどの果物

昼

卵 2 つ(黄身は 1 個だけにする) or 魚切り身(10cm 四方×2cm くらい)

オールブランの袋 1/4~1/3 の低脂肪牛乳かけ or ライ麦 70%以上パン 2cm 厚み 1 切れ or 玄米通常ご飯茶碗に軽く 1 杯

イチゴ、ブルーベリー、キュウイ、グレープフルーツなどのすっぱい系果物

朝とほぼ同じかやや少なく。

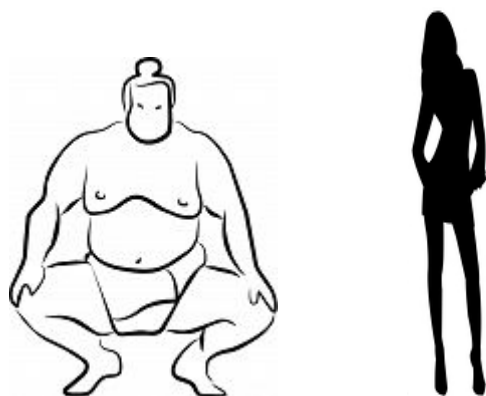
身体推移状況で微調整あり。

夜

たっぷり野菜

卵の白身 1 つか魚切り身(3cm 四方)

夜 18 : 00 までに食べる。18 : 00 以降は水分のみ



お相撲さんは、朝食を食べません。昼まで我慢して、脂肪たっぷりの大きな身体を作るためです。スタイルが良いモデルさんは、栄養バランスの取れた朝食をたっぷり食べます。

ShapesGirl ミラクルシェイプコースの食事

朝

寝起き直後 30 分以内すぐ食べる

卵 2 つ(黄身無し)

ブランの袋 1/4~1/3 の低脂肪牛乳かけ

イチゴ、ブルーベリー、キュウイ、グレープフルーツなどの果物

昼

サラダ、卵の白身 2 つか魚切り身(5cm 四方)

夜

サラダ、卵の白身 1 つか魚切り身(3cm 四方)

夜 17 : 00 までに食べる。17 : 00 以降は水分のみ

お相撲さんは、朝食を食べません。昼まで我慢して、脂肪たっぷりの大きな身体を作るためです。スタイルが良いモデルさんは、栄養バランスの取れた朝食をたっぷり食べます。



注意

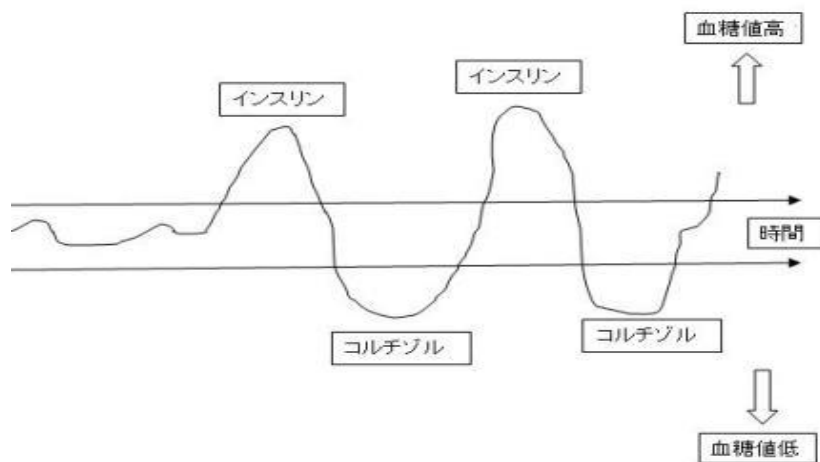
- ・ この食事は、ShapesGirl でのダイエットコースでのトレーニングとの組み合わせとき以外ではおこなわなでください。
- ・ 一生ではありません。中途半端に食事を変えるのが一番無駄です。身体の変化も少しなのに、精神的苦痛のみ残ります。少しずつ変えるのではなく、今日からすぐ一気にこの食事に変えましょう。その方が、一気に身体が変わり精神衛生上もよいと思います。
- ・ 果物をドライフルーツに変えない。オレンジやグレープフルーツは中の薄皮ごと食べる。果物は、すいか、バナナ、パイナップル、マンゴーは NG。果物を、果物ジュースで取るのは NG。
- ・ 魚をホタテなどの貝類やエビ、カニなどに変えても OK。かまぼこやちくわ、つみれ、カニカマなど魚加工品は NG
- ・ プロテインは取らない。
- ・ 野菜は、ブロッコリー、キャベツ、セロリ、カリフラワーなど、固いものを中心に食べる。野菜でも、かぼちゃ、アボカド、イモ類、ニンジン NG。野菜ジュースは NG。
- ・ ライ麦パン全粒粉パンは、小麦量が少ないもの。70%以上ライ麦パンがおすすめですが、スーパーではあまり売っていないので、本格的なパン専門店での購入が間違いないです。
- ・ 玄米は玄米パックご飯も便利。玄米入りご飯や雑穀米は 100%でない NG。
- ・ 間にお腹空いたときは、キノコ類、海藻類、緑野菜を食べる。
- ・ 水は一日最低、体重×50ml。その換算には無糖ノンカフェイン飲料含めて可。
- ・ カフェイン飲むのは OK ですが、その分、水分をたっぷり飲みましょう。
- ・ アルコールは少量でも一切禁止。ノンカロリーノンアルコール、炭酸水などで紛らわしましょう。
- ・ オールブランは、ブランリッチが OK、オールブランフレックは NG。



- ・ 上記は標準生活の方で作成しています。不規則な生活な方はアレンジをご相談ください。また、身体推移で微調整していきますので、担当トレーナーの指示に従ってください。

1. 炭水化物

炭水化物でまず控えるべきは、吸収の早い炭水化物（G I 値高いもの）です。ただ、吸収の遅い炭水化物（G I 値低いもの）でも一度に量を多く摂取すると血糖値が上昇します。ボディメイクにおいては血糖値を終日一定に保つのが重要です。そのためには極力、インスリンホルモン分泌しないようにすることです。そのため、炭水化物は吸収の遅い炭水化物（G I 値低いもの）にします。また、極度な炭水化物制限は、筋肉を削りコルチゾールを分泌するため筋肉量が激減し、結果として基礎代謝量が下がり逆に太りやすくなります。



吸収の早い炭水化物（G I 値高いもの）の例

砂糖、果糖などの糖類、小麦粉、白米、イモ類、GI 高い果物

見落としがちなところでは、ハンバーグ・蒲鉾・ちくわ・ウインナーなど加工品には見えないところにつなぎ粉（吸収の早い炭水化物）が含まれているので注意です。またイモ類、かぼちゃ、ニンジン、アボカドなどは、吸収の早い炭水化物（G I 値高いもの）ですので野菜であっても注意です。

2. 脂質・油

油など脂質は少量でもカロリーが多いので取りすぎは良くありませんが、脂質を完全カットすると、痩せることに役立つホルモン分泌まで減少してしまいます。なので、完全な油抜きは NG です。飽和脂肪酸が多い肉の脂身などの悪い脂質は避け、新鮮なオリーブオイル、亜麻油、魚の脂身など不飽和脂肪酸の多い質の良い脂質をカラダに合わせ適量取ります。

3. たんぱく質の適量摂取

たんぱく質を食べることにより、グルカゴンホルモンが分泌されます。グルカゴンは、カラダにある体脂肪をエネルギーしなさい信号を出します。カラダは、その信号が出ていないと脂肪を燃やしません。ですから、1 日一回しかたんぱく質を食べない場合は 1 回しか脂肪燃やしなさいという信号が出ません。脂肪を燃やすには、脂肪燃やしなさい信号の回数が多い方が有利なのです。特に朝は、たんぱく質を食べるか食べないかでは大きな違いになりますし、朝、たんぱく質をしっかり食べることこそ、1 日中、脂肪をいっぱい燃やしてくれます。これが重要です。

また、いくら筋トレしても筋肉の材料であるたんぱく質を摂取していなければ筋肉は作られません。たんぱく質は筋肉の維持・増加に働くので基礎代謝量を上げます。逆に、たんぱく質の不足は筋肉量が減り、基礎代謝量が下がります。脂肪を減らすためには、身体に合った適量のたんぱく質を食べることが必要です。豆類など、植物性たんぱく質は吸収率が悪いので、これには入れないようにします。また、プロテインは、プロテインは咀嚼（そしゃく）しなくても吸収され、一気に身体に吸収されるので余剰分が体脂肪になる確率が高いです。咀嚼吸収でないので、脂肪を燃やす信号を出すグルカゴンも出ません。いくら運動をしていても一般女性の場合は、プロテインを取るにより太ります。

4. 水分

水分が不足すると、カラダの化学反応にさまざまな悪影響が出てきます。水が不足すれば筋肉も減っていき、いくら筋トレして筋肉の材料であるたんぱく質を摂取しても筋肉は作られません。身体は、水不足状態を生命危機と感じボディメイクどころではなくなってしまいます。その状態では脂肪も燃やしません。

体重×50 ml を 1 日の最低摂取量とし、こまめに分けて摂取し水分が不足しないようにしていきます。

5. 繊維質

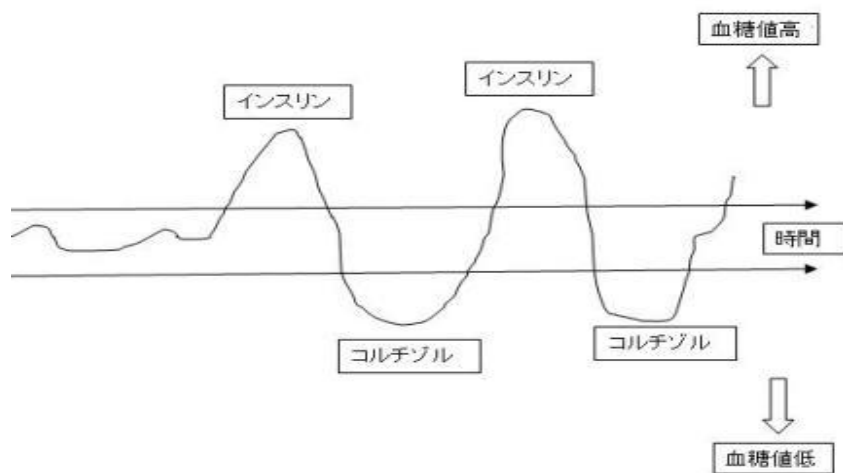
繊維質のうち水溶性繊維質は血糖値を一定に保ちインスリンを必要以上に出不さないようにするのに役立ちます。不溶性繊維質は老廃物排出や悪玉コレステロール対策や便秘対策になります。

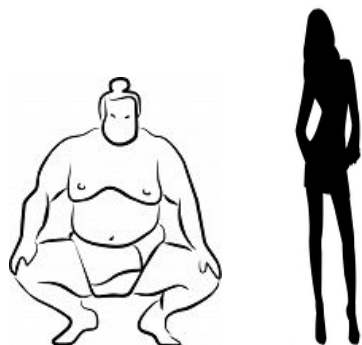
水溶性食物繊維は、果物のうす皮、野菜類、大豆、オーツ麦（カラス麦）、海藻類に多く含まれます。不溶性食物繊維は、大豆、ごぼう、小麦ふすま（外皮の部分、ブランとも呼ばれる）、野菜の硬い部分に多く含まれます。

水溶性と不溶性をバランスよく1日30グラム以上の繊維質を摂取します。ライ麦、全粒粉、オールブラン、玄米、野菜、海藻類、キノコ類、野菜などをうまく組み合わせていきます。

6. 朝食

朝食は、糖質・脂質・たんぱく質・繊維質を含む内容の食事を、寝起き30分以内にながっつり食べます。朝食抜きや炭水化物のみの朝食では、生体時計からくる午前中にピークを迎えるコルチゾル分泌による筋肉分解に対抗できません。また、寝起きから時間が空けば空くほど、血糖値が下がっていきインスリンが出やすくなり脂肪がつきます。体脂肪率をぐっと下げたい場合は朝食でのたんぱく質量を増やします。





お相撲さんは、朝食を食べません。昼まで我慢して、脂肪たっぷりの大きな身体を作るためです。スタイルが良いモデルさんは、栄養バランスの取れた朝食をがっつり食べます。

7. アルコール

アルコールが問題な理由は、①代謝機能に支障をきたすこと ②アルコール自体のカロリーです。

アルコールを摂取した場合、ビタミン、ミネラル、水分を消費しながら肝臓でアルコールの解毒作業を最優先させ、①脂質代謝が停滞、②それに伴う脱水による筋合成抑制が起こります。またアルコール摂取は、テストステロンの分泌量低下、コルチゾルの分泌量を増加させ、筋肉を減らします。習慣的なアルコール摂取も、成長ホルモンやインスリン様成長因子（IGF-I）の分泌低下にもなり、筋肉を減らします。それは、ワインや日本酒などカロリーの多いお酒はもちろん、焼酎など、カロリーが帳消しになるエンプティカロリーのお酒であっても同様です。アルコール自体が問題なのです。