

なぜ、やせたい人が  
ダイエットに失敗  
するのか？

# 1. なぜ、ダイエットに失敗するのか？

## 理由1. 無理な糖質制限や カロリー制限によるリバウンド

- 無理なダイエット、偏った栄養素のダイエットは、短期的な効果は見込めますが、長期的な目線での効果は低い（リバウンドがある）と考えられています。



## 理由2. 生活習慣の乱れによる 摂取カロリーオーバー

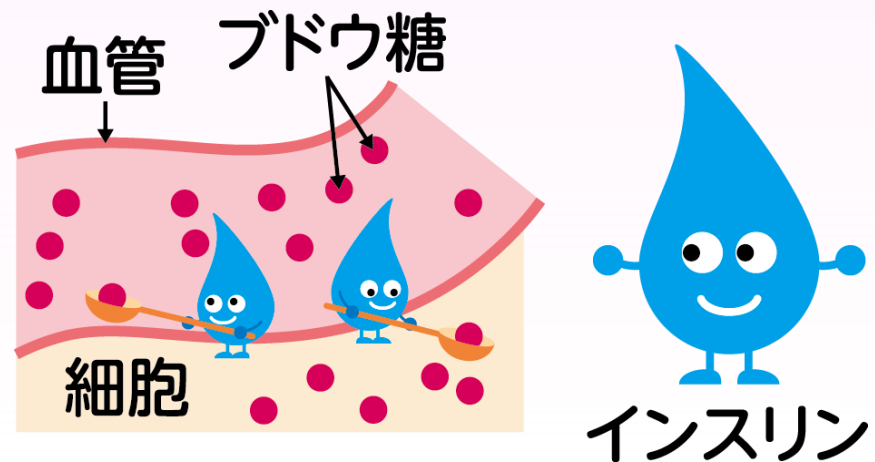
- 食事、運動、睡眠のバランスを崩し、自分の消費カロリー以上のものを、摂取しているからです。



## 2. ダイエットのキーポイントとは？

### 1. ポイント1（インスリンの効きをよくする）

- 体から分泌されるインスリンの効きがわるいとインスリンが細胞にうまく取り込まれず、余ります。その、あまったインスリンが脂質細胞に取り込まれ、脂肪になります。インスリンの効きがよくなると、細胞にエネルギーとして取り込まれ、脂肪とくっつきにくくなります。



## 2. ダイエットのキーポイントとは？

### 2. ポイント2（満腹感を適正に）

- ・満腹ホルモン（レプチン）の働きをよくすることで、適切に満腹感を得ることができます。  
これが狂うと、なかなか満腹にならずに、どんどん食べてしまい、脂肪になりやすくなります。



### 3. リバウンドしない体づくりとは？

#### • ファスティング

ファスティング（**食べない時間をつくる**）ことを時々の習慣にすると**ケトン体**がでて**脂肪を燃やして**くれる体になる。

そして、インスリンの効き  
がよくなることがわかっています。

最初は、8時間から、12時間へ、  
そして16時間断食ができる体を  
目指す。



まごはやさしいねとは

まめ、ごま、わかめ、やさい、  
しいたけ、いも、根菜



#### • 食事改善

食事は、「まごはやさしい」  
を心がけ、よく噛みましょう。  
満腹感がでやすくなります。

### 3. リバウンドしない体づくりとは？

#### ・インスリンの効きをよくする

インスリンの効きをよくする栄養素、  
サプリをとる（ $\alpha$ リポ酸、クロム）



#### ・カルニチンの摂取

脂肪を燃やしてくれるカルニチンをとる



### 3. リバウンドしない体づくりとは？

#### • 運動（有酸素）

運動を定期的を行い、脂肪を燃焼する習慣をつける



#### • 筋トレ

筋トレを習慣づける。  
※ファスティングによって  
筋肉が落ちるのは本末転倒



#### • 睡眠の改善

睡眠を改善し、早寝早起きを心がける。

