



食べて痩せる ダイエット サポートのご説明

立石忍

食べて痩せるダイエットの柱

オーダーメイド式で...

1. ストレスなしの3食の食事

2. ストレスなしの生活習慣

3. 痩せて健康になる知識

食べるダイエットの流れ

① カウンセリング

月2回、30～60分のカウンセリング。

完全オーダーメイドのダイエットプランを作成。

2週間、そのプランでお過ごしいただきます。



食べるダイエットの流れ

② バランスチェック表

2週間バランスチェック表を
参考にして食べます。

お客様に合わせた

- ・カロリー
- ・栄養
- ・バランス

作成

バランスチェック表			通常食																											
栄養素	種類	おのづから計	数	量	数	量	数	量	数	量	数	量	数	量	数	量	数	量	数	量	数	量	数	量	数	量	数	量	数	量
基礎代謝	基礎代謝	1,200kcal																												
	基礎代謝	1,200kcal																												
	基礎代謝	1,200kcal																												
	基礎代謝	1,200kcal																												
食事	食事	1,200kcal																												
	食事	1,200kcal																												
	食事	1,200kcal																												
	食事	1,200kcal																												
運動	運動	1,200kcal																												
	運動	1,200kcal																												
	運動	1,200kcal																												
	運動	1,200kcal																												
睡眠	睡眠	1,200kcal																												
	睡眠	1,200kcal																												
	睡眠	1,200kcal																												
	睡眠	1,200kcal																												
その他	その他	1,200kcal																												
	その他	1,200kcal																												
	その他	1,200kcal																												
	その他	1,200kcal																												

1 ページ

バランスチェック表の使い方

バランスチェック表 通常食			例 1/24 (日)		
栄養素	種類	おススメ食材	朝	昼	夜
食物繊維	淡色野菜	キャベツ 大根 なす 玉ねぎ		○	
	緑黄色野菜	ブロッコリー ほうれん草 チンゲン菜 オクラ ピーマン トマト	○		○
	きのこ類	しいたけ まいたけ エリンギ しめじ えのき		○	
	海藻類	青のり わかめ ひじき もずく 焼きのり 昆布 ところてん			○
炭水化物	果物	バナナ1本 もも1個 ミカン(小)2個 グレープフルーツ1 夏ミカン1 ぶどう手のひらサイズ いちご8粒くらい		1点	
	芋類	じゃがいも1個 さつまいも55g 長芋120g 里芋(中)3個 干し芋26g			

・食物繊維

1日で「淡色野菜、緑黄色野菜、きのこ、海藻」が摂れるよう、目指しましょう。

昼・夜は1食で「両手山もり」くらい。

1日で360g以上摂れると理想です！

・フルーツ

1日で0～1点(1点の量を書いてあります)

・芋類

1日で0～1点(1点の量を書いてあります)

バランスチェック表の使い方

タンパク質	卵	鶏卵(1個)	1点まで	1日2点	1点		
	豆類	豆乳(170ml) 納豆(1パック) 豆腐(140g) おから(70g) 厚揚げ(55g)	1点まで		1点		
	乳製品	チーズ(6Pの1個分) スライーズ1枚 無糖無脂肪ヨーグルト150g 牛乳100	1点まで		1点		
	魚介類	貝類 イカ タコ カツオ 血合いのある魚	手のひらサイズ 2点まで		1日2点		
	肉類	砂肝 レバー 鶏のささみ 鶏の胸肉 鶏のもも肉 豚とレ肉				1点	
脂質	調理油	小さじ1×3食			小さじ3		
主食	ご飯	370g ※ごはんは計量してください(パン1枚100g、麺類200g)			朝50g、 昼160g、 夜160g	朝0g 昼75g 夕180g	
主食	スイーツ				チョコ3個		

•おかず(タンパク質)
指定された点数で食べる

「卵、豆、乳製品」は1点の量が記載

「肉・魚」は「**てのひらサイズ(60～80g)**」
で1点

•調理油

調理の際の一人分の量です。
目安にされてください

•ご飯(主食)
指定された量で食べる

馴れるまでは、茶碗1杯を計量してみてください。

バランスチェック表の使い方

バランスチェック表 通常食			例 1/24 (日)		
栄養素	種類	おススメ食材	朝	昼	夜
食物繊維	淡色野菜	キャベツ 大根 なす 玉ねぎ		○	
	緑黄色野菜	ブロッコリー ほうれん草 チンゲン菜 オクラ ピーマン トマト	○		○
	きのこ類	しいたけ まいたけ エリンギ しめじ えのき		○	
	海藻類	青のり わかめ ひじき もずく 焼きのり 昆布 ところてん			○
炭水化物	果物	バナナ1本 もも1個 ミカン(小)2個 グレープフルーツ1 夏ミカン1 ぶどう手のひらサイズ いちご8粒くらい	1日1点まで 食べなくてもOK		1点
	芋類	じゃがいも1個 さつまいも55g 長芋120g 里芋(中)3個 干し芋26g	1日1点まで 食べなくてもOK		

提出は不要です。

印刷して、ご自身の食事のバランスチェックにお使いください。

○や点数を記入してください。

1日でバランスする。

むずかしければ、3日、1週間でバランスよく食べればOKです。

食べるダイエットのキホン

朝食

主食(ご飯ほか)
おかず
野菜他
果物
(自由)

おやつ

昼食

汁物
主食(ご飯ほか)
おかず
野菜他

おやつ

夕食

汁物
主食(ご飯ほか)
おかず
野菜他

・水分
起床時コップ1杯の水
午前中に最低500ml

午後で最低500ml(1日で1. 2L以上)

・7時間以上の睡眠

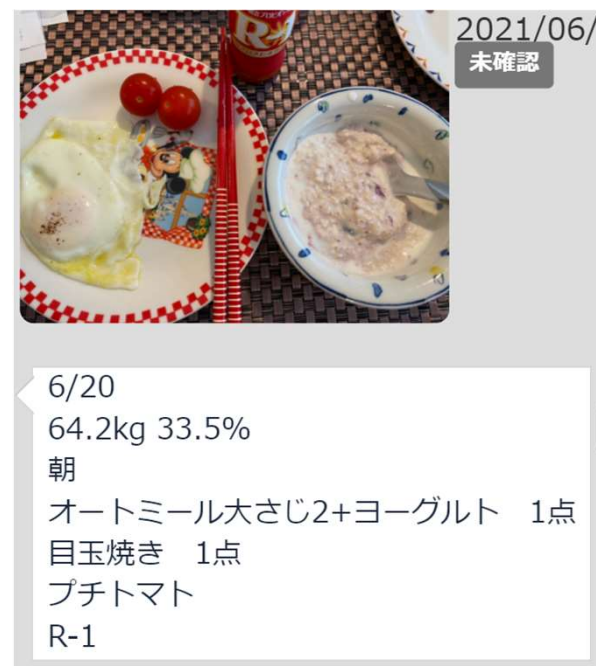
食べるダイエットの流れ

③ LINEでご報告

1食ごとに、送ってください
24時間以内にコメント返信します。

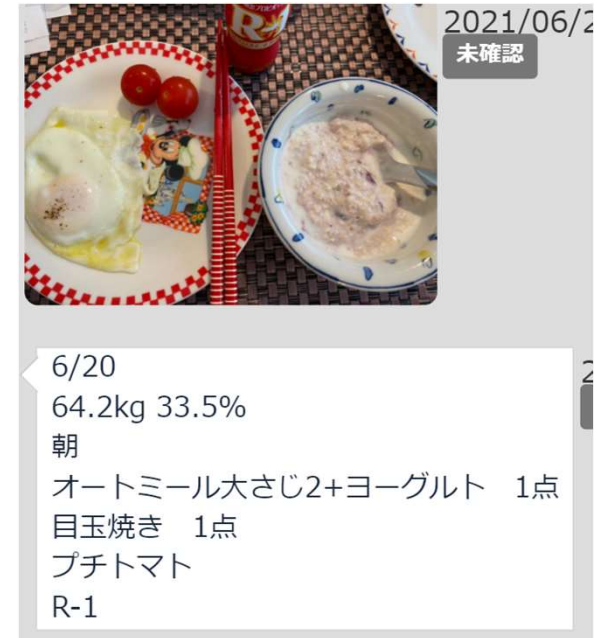
※日曜はサポート休です。

※長期休みの場合はご連絡ください。



LINEで送るもの

- 食事の写メ
 - 食事のメモ
 - ✓内容
 - ✓ご飯のグラム
 - ✓おかずの点数
- (朝のみ、体重&体脂肪)



感想や質問も、気軽にコメント
ください。

※体調不良、忙しいときは無理
せずお休みください。

痩せるコツ

体重の数字以上に、「体調の変化」を感じられると変化が速まります。

- ・寝つき、目覚めの良さ
- ・お腹の満足度
- ・トイレの回数が増える
- ・疲れにくい、体が軽い
- ・むくみが減る

これらをぜひ、意識してお過ごしてください。

お約束

- 「ストレスなし、ガマンなし」を大切にしています。
- ストレス、ガマン、食べ過ぎ、違和感などあれば遠慮なくおっしゃってください。食べ方をメンテナンスします^^
- お休みしたいときは、自由にお休みください。
- 長期で休みの場合は、ご連絡ください。