

ダイエット食の教科書

自己紹介

- ・ 谷口一樹（たにぐち かずき）
- ・ 宮崎県出身
- ・ 野球部（甲子園出場経験あり）
- ・ お酒が大好き

【実績/経歴】

- ・ オンラインダイエット主催（ダイエットプラス）
- ・ 大手スポーツクラブトレーナー育成講師
- ・ スポーツ専門学校栄養講師
- ・ Amazon1位ダイエット本著者（2冊）

1冊目 ↓



2冊目 ↓



Instagram ↓



TikTok ↓



キレイ痩せ黄金バランス

ダイエット中はこの3つで完結



▶ バランス食とは五大栄養素が満たされていること

▶ 毎食、カテゴリーの①②③がそれぞれ1つずつ揃っていればダイエットに必要な栄養を全て網羅できます

※健康、美容も同じ考え方です

▶ できる限り3食欠けることなく食べましょう

【補足】

▶ カテゴリー④⑤⑥⑦はダメではなく必要がない

▶ ②はE→Aにつれてカロリーが低くダイエット向きです

▶ 水は1日2ℓを目指して多く摂取しましょう

※コーヒー、お酒、ジュースは除く

適切な食事量

ダイエット中の1食量

【主食】 糖質



ご飯：おにぎり1～1.5個
 しゃもじ2～3杯分
パン：6枚切り1～1.5枚
麺：半人前(強)

【おかず】 タンパク質/脂質



肉/魚であれば1品
※手のひら1枚分

卵/納豆/豆腐は2品

【野菜類】 ビタミン/ミネラル 食物繊維



両手のひら1～2杯分

※果物は含みません

バランス食の例



【和食】

- ・ ご飯：糖質
- ・ お肉：タンパク質
脂質
- ・ 野菜：食物繊維
ビタミン
ミネラル



【洋食】

- ・ パン：糖質
- ・ 卵/ヨーグルト：タンパク質/脂質
- ・ 野菜：食物繊維/ビタミン
ミネラル



【コンビニ食】

- ・ おにぎり：糖質
- ・ チキン：タンパク質
脂質
- ・ サラダ：食物繊維
ビタミン
ミネラル

習慣ダイアリー①（健康化/代謝の正常化）

月 日 ()		
排便(あり/なし)	体重 kg	水分 ℓ
食事		
朝	①	②
	③	④⑤⑥
昼	①	②
	③	④⑤⑥
晩	①	②
	③	④⑤⑥
間食・夜食		

月 日 ()		
排便(あり/なし)	体重 kg	水分 ℓ
食事		
朝	①	②
	③	④⑤⑥
昼	①	②
	③	④⑤⑥
晩	①	②
	③	④⑤⑥
間食・夜食		

月 日 ()		
排便(あり/なし)	体重 kg	水分 ℓ
食事		
朝	①	②
	③	④⑤⑥
昼	①	②
	③	④⑤⑥
晩	①	②
	③	④⑤⑥
間食・夜食		

月 日 ()		
排便(あり/なし)	体重 kg	水分 ℓ
食事		
朝	①	②
	③	④⑤⑥
昼	①	②
	③	④⑤⑥
晩	①	②
	③	④⑤⑥
間食・夜食		

月 日 ()		
排便(あり/なし)	体重 kg	水分 ℓ
食事		
朝	①	②
	③	④⑤⑥
昼	①	②
	③	④⑤⑥
晩	①	②
	③	④⑤⑥
間食・夜食		

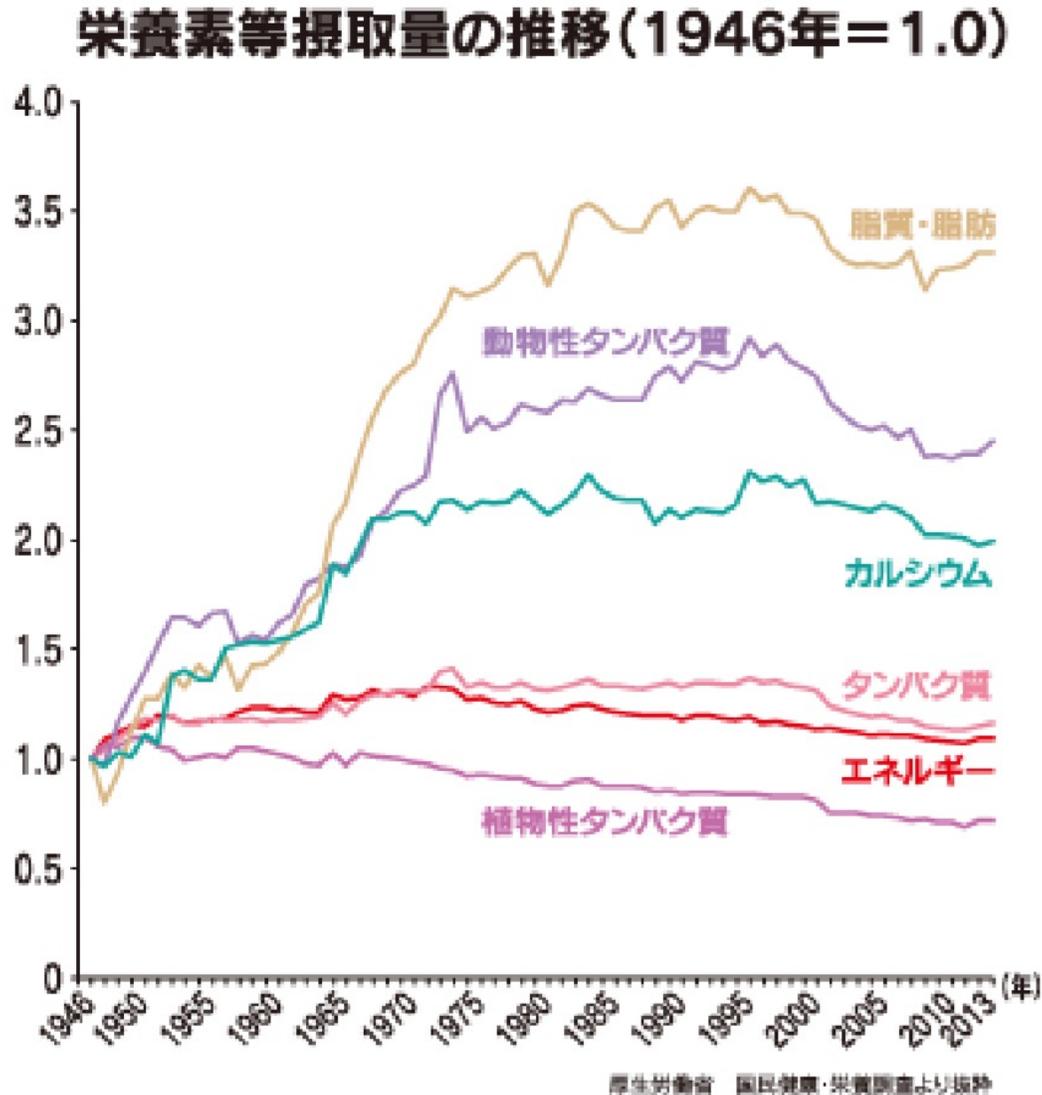
月 日 ()		
排便(あり/なし)	体重 kg	水分 ℓ
食事		
朝	①	②
	③	④⑤⑥
昼	①	②
	③	④⑤⑥
晩	①	②
	③	④⑤⑥
間食・夜食		

月 日 ()		
排便(あり/なし)	体重 kg	水分 ℓ
食事		
朝	①	②
	③	④⑤⑥
昼	①	②
	③	④⑤⑥
晩	①	②
	③	④⑤⑥
間食・夜食		

次週の行動目標

太るNG食材

太る原因は糖質？



増えているのは
油(脂)

お肉、加工肉、ファーストフード、外食、お菓子などが
増えたことによって肥満が増えている！

現代の人の太る原因は「食べ過ぎ」や「糖質」ではなく
油(脂)の摂りすぎとバランスが悪いことです！

脂質が増える原因3選

①脂質の多い食材

- ・豚バラ肉・鳥もも肉・牛肉などの動物肉
- ・ウィンナー、ベーコンなどの加工肉

②調理方法

- ・揚げ物
- ・調理用の油の使いすぎ
- ・加工食品
- ・お菓子類全般

- 調理方法 -

揚げる 炒める 焼く 蒸す 煮る 茹でる 生食

③調味料

- ・ドレッシング
- ・マヨネーズ



揚げ出し豆腐



冷奴

質疑応答

痩せる運動の教科書

痩せるにはどんな運動がいいの？

ストレッチ



【脂肪を燃やすのはウォーキング】

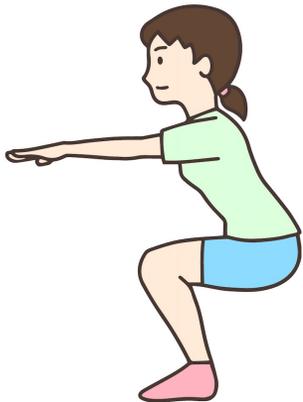
脂肪はウォーキングなど有酸素運動で燃えます
筋トレやストレッチは効率を上げるものです

【有酸素運動の例】

- ✓ウォーキングや散歩
- ✓自転車
- ✓水泳

※日常生活の活動レベルが高いほど
有酸素運動の効果が高まり痩せやすくなる

筋トレ



ウォーキング



プラス10運動法

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



厚生労働省健康局がん対策・健康増進課

「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー」より抜粋

プラス10によって

- ✓ 死亡のリスクを2.8%
- ✓ 生活習慣病発症を3.6%
- ✓ ガン発症を3.2%
- ✓ ロコモ・認知症の発症を8.8%

低下させることが可能であると言われてています

さらに減量効果としてプラス10を1年間継続すると
1.5-2.0kg減の効果が期待できます

1日10分の運動を日常生活に取り入れよう!

プラス10の取り入れ方

運動活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5) 
 ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理、洗濯(2.0)
 ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0)  掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車(4.0)  ゆっくり階段上る(4.0)  通勤や通学(4.0)
 かなり速いウォーキング(5.0)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3)  子どもと活発に遊ぶ(5.8)
 山登り(6.5)	6	
 ジョギング(7.0)	7	
 サイクリング(8.0)	8	階段を速く上る(8.8) 
 なわとび(12.3)	12	

- ✓通勤で1駅歩く
- ✓自転車通勤に変える
- ✓エスカレーター、エレベーターを階段に変える
- ✓買い物を小分けにして回数を増やす
- ✓掃除の回数を増やす
- ✓子供と外で遊ぶ
- ✓回り道をして帰る
- ✓散歩の時間を増やす
- ✓遠くのスーパーに行く
- ✓電車で立つ
- ✓休憩中にストレッチする
- ✓10分ウォーキングする

質疑応答