

食事を選ぶだけ！

30日で無理なく **3kg** 痩せる方法

ダイエットのプロが食べているコンビニ活用術！！

—21個の食事リスト付き—

燃
ええる！
脂肪は
食事を選ぶば



ごあいさつ

この度は、【食事を選ぶだけ！30日で無理なく3kg痩せる方法】へのご登録をいただきありがとうございます！

ぜひスグにでもご覧頂きたい資料ではありますが、その前に少しでも自己紹介をさせていただきます(^-^)

愛知県東海市で「B3ダイエット東海スタジオ」というダイエットジムを運営している、寺平(てらだいら)と申します。

私自身、子供のころから太ってきた人生で、ずっと痩せたいと思っていた時に会ったのがB3ダイエットでした。このダイエット法を実践することで、113kgから40kgのダイエットに成功しました。(現在もリバウンドしていません。)

このB3ダイエットの食事法を実践していただくと、それだけでも健康的に痩せることができます。

私自身、子供のころから太っていてダイエットしてはリバウンドしてさらに太るということを繰り返してきました。その時行っていたのは、

- 1、食べないダイエット
- 2、〇〇だけ食べるダイエット (リンゴ、トマト、バナナ など)

です。

これらをするとうカロリー不足と栄養の偏りから体重は落ちて痩せます。

痩せるのですが、簡単に言うとしぼんだ不健康な状態です。

筋肉は落ち、肌は荒れ、元気が出なくなって、見た目がやつれた病人みたいになってしまいます。

そして筋肉が落ちることで代謝が落ちて太りやすい体になってしまいリバウンドしやすくなってしまいます。これでは、痩せた意味がありませんよね…。

ダイエットは食事を選んで食べれば、それだけで健康的に痩せることができます。

この資料ではその食事法ご紹介させていただきますね！

おすすめの食事方法

ダイエットをしていく中で、一番くじけやすく失敗しやすいものが、食事のコントロールです。

今までのダイエットはカロリーに重きを置いたカロリー制限ダイエットでした。もちろん、カロリーを制限すれば痩せるのですが、この方法は食べれる量が少なく空腹との戦いになり、きついものでした。

頑張っ、頑張っ、空腹感に耐えているにもかかわらず、ダイエットが思うように進まなくて嫌気がさしてドカ食い…。その結果、ダイエットに失敗するという経験を私自身何度もしてきました。

そこで、今回ご紹介する食事方法は、食べる食材を選んで食べていただければ空腹感なく痩せることが出来る食事法です。

その食事方法とは、糖質を減らす食事方法です。

つまり、3大栄養素であるタンパク質、脂質、糖質の糖質を低く抑える食事に変えるだけで脂肪が燃えてみるみる体重が落ちていきます。

<たんぱく質>

- ・動物性たんぱく（鶏肉、牛肉、魚介類、卵など）
- ・植物性たんぱく（大豆製品などの豆類など）

<脂質>

- ・動物性脂肪
（牛バラ、サーロイン、豚、チーズ、動物性生クリームさば、マグロ等）
- ・植物性脂肪
（サラダ油、オリーブオイル、ナッツ類、アボガド等）

<糖質>

- ・穀類
（白米、パン、パスタ、うどん、ラーメン、とうもろこしなど）
- ・根菜類（いも類、カボチャ、レンコンなど）

簡単に言うと、糖質を多く含む『主食を抜いておかずをお腹いっぱい食べる』方法です。

1. 主食 ご飯、パン、麺類（うどん、ラーメン、パスタ、そば、そうめんなど）とイモ類は食べない。
2. 調理に使う砂糖はラカントSに変え、糖質の高いソースやケチャップは控える。
3. お酒はビールや日本酒は飲まない。
※蒸留酒（焼酎、ウイスキー、）・赤ワイン（辛口）・糖質ゼロのサントリーオールフリー・ハイボールなどはOK
4. おかずを食べてお腹いっぱい。
5. 1日の糖質量は50gまでを目安に。

この5つのポイントを守って30日規則正しく生活していただけたら必ず健康的に痩せることができます。

しかし、一番気をつけなくてはならないこと。それが糖質を抑えることです。糖質とは一体どんなものなのでしょうか。

なぜ、糖質を抑える必要があるのでしょうか。

その理由を今から一緒に少し学んでみましょう。

糖質の働きとは…？

糖質は、タンパク質、脂質に並ぶ人間に重要な栄養素です。体を動かすエネルギーとして活躍します。糖質は、普段体内の糖質が少なくなったときのエネルギー源としてすぐに使いやすいように、肝臓と筋肉に蓄えられています。（肝臓と筋肉という名前の倉庫に蓄えられていると思って下さい。）

しかし、体内の糖質が増えすぎてしまうと、糖質を蓄えている肝臓や筋肉の倉庫がいっぱいで入りきらなくなります。

この時に、余った糖質をどこで蓄えるかというと、脂肪という倉庫です。ですので、糖質を摂りすぎる食事を続けてしまうと余った糖質が脂肪というものに変化をして、体脂肪として脂肪倉庫に保管されてしまいます。

この状態のことを**太る**といいます。

糖質を抑えたい理由 インスリン

体に脂肪を溜めないために「肥満ホルモン」を出さないことが大切！

太ってしまう原因の一つにインスリンというホルモンがあります。これは別名「肥満ホルモン」とも呼ばれています。

誰でも、糖質を含む食品を食べると血液中の糖の値、血糖値が上がります。すると、すい臓からインスリンというホルモンが分泌され、糖を肝臓や筋肉に蓄えて血糖値を正常値にキープします。

これがインスリンの本来の働きなのですが、白米、パン、麺（うどん、ラーメン、パスタ、そば、そうめん）などの主食や甘いお菓子といった、糖質を多く含む食品を摂りすぎてしまうと、血糖値が上がりすぎるので、インスリンも大量に分泌されます。

先ほども言ったように、糖はインスリンの働きで肝臓や筋肉に蓄えられるのですが、その貯蔵庫が満タンになると、脂肪という形で体に蓄えてしまいます。

と、いうことは、インスリンが出過ぎると、余った糖質を脂肪に変えて体に蓄えることになり、太ってしまいます。

そのために、インスリンは「肥満ホルモン」とも呼ばれてしまっているのです。では、このインスリンを出しすぎないようにするにはどうしたらいいかという、それは、糖質を摂り過ぎなければ大丈夫というわけです。

そうすれば、食後の血糖値が上がりすぎることなく脂肪として蓄えられることもありません。また、三大栄養素であるタンパク質、脂質、糖質のうち、血糖値を上げてインスリンを追加分泌させるのは、糖質だけです。

ですので、糖質を抑える食事が出来れば、インスリンの追加分泌が起こることがないので、体を脂肪に溜めこむということがなくなります。

糖質を減らすと痩せる理由！！

では、なぜ、糖質を減らすと痩せるのかを説明させていただきます。その理由は3つあります。

1、インスリンの追加分泌が起こらないので、脂肪を体に蓄えられにくくなる。

糖質量が少ないことで、血糖値が上がらないのでインスリンが追加分泌されることがないので、体脂肪が蓄えられない。

2、カラダのエネルギー構造が変わる。

糖質をたくさん食べている時のカラダのエネルギー源は、ブドウ糖です。糖質の量を減らすと、カラダのエネルギー源が脂肪(ケトン体)に変わります。すなわち、脂肪をエネルギーとして使うようになるので、脂肪が燃えます。

3、高たんぱく食になるので、食事誘発性熱産生(DIT)が上がるので消費カロリーも増える

食事を摂ると体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となって消費されます。このことから、食事をした後は、安静にしているだけでもカロリー消費が増えます。このことを食事誘発性熱産生(DIT)といいます。

食事誘発性熱産生でどれくらいエネルギーを消費するかは栄養素の種類によって異なり、たんぱく質のみを摂取したときは摂取エネルギーの約30%、糖質のみの場合は約6%、脂質のみの場合は約4%なので、糖質を少なくして、高たんぱく食にすることで、食べた後なのにカロリーが消費されやすくなります。

以上の理由から、糖質を減らすと痩せるのです。

糖質を抑える食事とは！？

では、糖質を抑える食事とは一体どんなものなのでしょう？

痩せるために実践する食事方法で、これまで一般的だったのが『カロリー制限食』です。これは、人間のエネルギー源であるカロリーの摂取を控え、必要以上のエネルギーを取らない方法です。この方法は長らくダイエットするときの主流の考えだったのですが、現実的になかなか続けるのが難しい方法でした。理由は、カロリー計算や栄養バランスの調整が面倒であったり、食べられる量が少なく空腹感が強いからです。

反対に糖質を抑える食事とは、インスリンを出さないようにして脂肪を体に蓄えないようにする食事方法のことです。

この方法だと、糖質を摂りすぎないようにだけ気をつければいいので、よほどの大食漢の方でない限り、お腹いっぱい食べても太りません。

ましてや、面倒なカロリー計算もないので、続けやすいというメリットもある画期的な食事方法です。

糖質とは？

糖質とは、ごく大まかに言って**でんぷん**と**甘いもの**です。

でんぷんは甘くない糖質です。

わかりやすく糖質の多い食品の目安を言いますね。

1. 主食となるものです。

ご飯、パン、麺類(うどん、ラーメン、パスタ、そうめん、そば、など)で、餅、せんべい、スナック菓子もそうです。たれや調味料のとろみも小麦を使っています。

2. イモと名のつくものです。

ジャガイモ、サツマイモ、サトイモ、ヤマイモ などです。

3. 野菜についても糖質の多い食品があります。

カボチャ、レンコン、トウモロコシ、くず粉は、特に糖質が高いです。

ニンジン、玉ねぎ、ゴボウも比較的高めなので知っておいていただきたいのですが、食べ過ぎに注意すれば、おらずで少し入っているくらいなら大丈夫です。

4. 調味料にも糖質の多いものがあります。

ソース、ケチャップ、みりんは糖質が高いです。(納豆のたれも意外に高いです。)

マヨネーズ、バター、は糖質が少ないので、よほど使いすぎない限りは大丈夫ですので安心してください。※使える調味料はいっぱいあるのでご安心ください。あとで詳しくお伝えします

何をどう食べるか？ 実践方法 調味料の詳細

糖質制限食では、主食でお腹を満たすのではなく、「おかずでお腹いっぱい」が基本になります。

おかずは、肉、魚、卵、野菜、海藻、きのこ類を組み合わせられます。

新鮮な素材を使って味付けはシンプルに、基本調味料に香辛料を組み合わせます。

基本調味料とは、醤油、味噌、酢、天然塩、ハーブソルト、オレイン酸の多いオリーブオイルやマヨネーズです。

にんにくやしょうが、カレー粉、からし、わさびなどを組み合わせれば多様な味が楽しめます。

また、梅干しやごま、おかかなどで和えると味のバリエーションも広がり、栄養価も高まります。

個人的にはおかずに、味噌汁（白みそ以外）やスープなどの汁物をつけると腹持ちがいいのでオススメです。

※ソースやケチャップ、納豆のたれ、市販のカレーのルー、シチューのルーは糖質が高いので控えて下さい。

まとめ

糖質の少ない食品でいつものように料理をして食べてください。

料理に今まで使っていた砂糖は、ラカントSに変えて使っていただければOKです！！



150g

598 円

(税抜 570 円)

200g

798 円

(税抜 760 円)

600g

1980 円

(税抜 1886 円)

800g

2625 円

(税抜 2500 円)

※ラカントSはご存知の方も多いと思いますが、エリスリトールという人工甘味料です。

簡単に言うと、砂糖の代わりに使うと血糖値をまったくあげませんし、ゼロカロリーですのでオススメです。

また、人工甘味料と聞くと安全面を気にされる方も多いと思いますが、ラカントSに使われているエリスリトールは、合成甘味料には属さず、天然素材が原材料になっている糖アルコールという分類になります。

糖アルコールの中の特にエリスリトール（ラカントSの主成分）は、国連の食糧農業機関（FAO）及び世界保健機関（WHO）などの複数の公的機関が、安全性が高く、妊娠中に摂取しても問題ないとして公表していますので安心してご使用ください。

主食をぬいてお腹いっぱい！！

私たちが普段、口にする食べ物の中で、食後の血糖値を高く上げてしまう糖質を大量に含んでいるのは、ごはん、パン、めんなどの主食です。

例えば、ご飯1膳（150g）には、角砂糖11個分もの糖質が含まれています。その他にも、イモ類、甘味料、小麦製品など糖質が主成分の食品さえ控えれば、「糖質を抑える食事」では何を食べても構いません。

油脂を良質なものを選び、食品添加物などはできるだけ避け、お肉やお魚、卵や大豆製品に、

季節の野菜（根菜類は糖質が高めなので少し控えめがよい）、海藻、きのこ類を組み合わせ、

お腹いっぱいになれる食事です。

さあ！実践してみましょ！

お堅い話はここまでにして、具体的に実践する方法をお伝えさせていただきますね！

1日の摂取していい糖質量は50gまでを目指していただくと効果が高いです！

この数字を超えなければ体は痩せていきます。

ちなみに、ご飯1杯(150g)には、糖質が55g入っています。

55gという数字は角砂糖11個分に相当します。

ビックリしますよね！

角砂糖11個食べろと言われて食べれる人はほとんどいませんが、

ご飯になると気にせずペロッと食べれてしまうんです！

それだけご飯などの主食は甘くない糖なのでいくらでも食べれてしまうのです。

そして、肉や魚には糖質がほとんど含まれてしません。

ですので、何度も言いますが、主食を抜いておかずをお腹いっぱい食べていただくだけでOKです。

野菜はイモ類、根菜類(かぼちゃ、ゴボウ、れんこん、にんじん 等)、

タマネギとトマトは控えめにしてもらえれば後の野菜は食べていただいて大丈夫です！！

それでは、オススメの食材をご紹介しますね！

ガッツリお肉を食べる！



意外かもしれませんが、お肉はたくさん食べていただいても構いません。牛肉、豚肉、鶏肉、なんでも大丈夫です。

大豆パワーで満腹に！



大豆製品も糖質が少ないのでオススメです。
冷や奴、厚揚げ、がんもどき、などなど。
野菜と一緒に炒め物に入れて食べていただくと満腹感が味わえます。

卵という最強栄養爆弾！



低糖質で、高い栄養価を誇る卵！みんな大好きな卵料理で美味しく健康に痩せましょう！
一日、3個くらいは食べてもOKです。

卵というと、コレステロールを気にされる方もいますが、コレステロールは健康と関係がないことが近年の研究でわかっていました。

(2015年2月20日)の、ヤフーニュースで「[食事性コレステロール摂取量、政府指針案から上限値撤廃 米国](#)」という記事が発表されています。

安心して卵を食べて下さいね！

上記のニュースからの引用です。

これまでは、コレステロールの過剰摂取によってプラークが動脈に蓄積し、心臓発作や脳卒中リスクが高まると考えられていた。ただ、2015年版ガイドラインでは、食事から摂取のコレステロールと血清コレステロールの間に明確な関連を示す証拠がないとして、コレステロール摂取の上限値が撤廃される可能性が出てきた。

鍋はオールマイティ！



鍋料理は肉、魚、豆腐、葉物野菜、など低糖質でなおかつ一品でお腹いっぱい満足できるのでオススメです！ 締めのご飯やうどんは食べないでくださいね♪

魚介類はたんぱく質と良質な脂質が摂れて一石二鳥！！



魚にはほとんど糖質が含まれていないので、たくさん食べていただきたい食品です。また、鮭、さんま、イワシなどの青魚にはEPAと呼ばれる脂には疲労回復、免疫力向上という効果もあるのでオススメです！

イカ、タコ、貝類もほとんど糖質が含まれていませんのでたくさん食べても大丈夫です♪

ジュワツと揚げ物をいただく！



衣のついた、天ぷら、フライなどの揚げ物はNGですが、から揚げはOKです！
※ただ、食べ過ぎのカロリーオーバーには注意が必要です。

間食はチーズ、ナッツ類を！



チーズや、素焼きのクルミ、アーモンドは低糖質なのでオススメ！小腹がすいたときの間食として最適です。

オススメ野菜！！



小松菜、ブロッコリー、ピーマン、キノコ類の野菜は低糖質でたくさん食べても大丈夫です！

イモ類、根菜類(ごぼう、にんじん、れんこん)、玉ねぎなどは糖質が高めなので控えめがオススメです。

基本的に土の上に来る野菜は糖質が少なく、土の中に来る野菜は糖質が高いです。

※果物はNGです！！

果物はいっけん体によさそうですが、果糖という糖がたくさん含まれています。

果糖は、血糖値をあまりあげないのですが、その代わりに体脂肪として体に蓄積しやすい糖なので、このダイエット期間中は食べないようにして下さい。

そして、また後でも後述しますが、ビタミンを補うために、マルチビタミン&ミネラルのサプリメントを飲んでいただくとオススメです。

流行りのココナッツオイルって効果はあるの？



答えを先に言います。効果はあります！！
ただし、ある条件がそろっていることが大切になってきます。

その条件が何かというと、

一日の炭水化物の量(糖質)を50グラム以下に抑える食生活にすることです。

そうです！今回のダイエット講座の食事方法の時にのみ効果が絶大になります！！

では、なぜ、ココナッツオイルが1日炭水化物(糖質)50g以下の食生活の状態では摂取すると効果的なのでしょう？

それは、体のエネルギー構造が関係しています。

一般的なお米などの主食を食べる食生活を送っている時は、人の体のエネルギー構造は、体内の糖(ブドウ糖)をエネルギーにして生きています。

それが、主食を抜いた食生活に変えると、体内の糖質が少なくなり、糖(ブドウ糖)をエネルギーとして使えなくなるので、代わりに、脂肪をケトン体というものにしてエネルギーに変えるようになります。(この脂肪をエネルギーにしている状態のことをケトーシスと言います。)

これにより、体内で脂肪をエネルギーに変えることで、脂肪の燃焼が加速してダイエット効果が高くなります。

そして、この状態になっている時によりダイエット効果を高めるために必要になってくるのが、脂質です。

意外かもしれませんが、炭水化物を1日50g以下に抑えることが出来ていれば、エネルギーとして使ってくれる脂肪(脂質)はあえてしっかり摂った方が脂肪をエネルギーとして使いやすくなるので体脂肪がどんどん燃えて、ダイエット効果が高まります！！

そして、この時に、良質で素早くエネルギーとして使ってくれる脂肪(脂質)を摂った方がより効果的になります。

そこでようやく登場となるのが、

ココナッツオイルです！！

ココナッツオイルの成分は、中鎖脂肪酸と言って、体内に入れると肝臓にすぐに運ばれすぐにエネルギーになります。

ですので、脂肪を燃やしやすくしてくれる脂質として、今、注目されてブームになっています。

と、いうことは、

炭水化物が1日50g以下になっていない主食を食べる一般的な食生活では、ココナッツオイルによるダイエット効果は残念ながら低いと言わざるを得ません。

ですので、流行っているからという理由だけで、ココナッツオイルを摂りすぎると、カロリー過多で反対に太りやすくなります。

※ふすまパンに塗って食べたり、サラダにかけたりするとオススメ！熱には弱いので加熱には向きません。加熱に一番いいのはエクストラバージンオリーブオイルです。

その他に積極的に摂っていただきたい脂質！！

ココナッツオイル以外のオススメの脂質をご紹介しますね。

サーモン、いわし、さんま、などの青魚の脂です。

この青魚の脂の中にEPAと呼ばれるものが多く含まれていますが、このEPAは、免疫を上げてくれる効果が高いのと、運動後や日常の疲れの疲労回復に、とても効果的な良質な脂質です！



また青魚を食べる事で、良質なたんぱく質の摂取にもなりますので、

一石二鳥でとてもオススメの食材なので、青魚を食べることは、オススメです！！

低血糖になってフラフラしないの？

糖質を減らすと低血糖になってフラフラしないのですか？
というご質問をよくいただきます。

このようなご意見はインターネット上でもよく見かけます。

糖質を制限する食事は危ない！

とか、

低血糖になってフラフラするとか、よく言われています。

何度も言いますが、糖質を減らしてダイエットをする場合、目安となるのが、1日の糖質の量です。

1日の糖質の量を50g以下にすることで、通常のカラダのエネルギー原材料のブドウ糖エンジンから、脂肪をエネルギーに変える脂肪(ケトン体)エンジンに変わります。

このことで、脂肪が燃焼しやすくなるので、ダイエットに効果的なのですが、糖質を1日50g以下に減らすとフラフラする時があるのかどうか正直に言いますと、

フラフラする時があります。

糖質を減らす食事に慣れないことで、初めの1週間位はなってしまう方もいます。

ただ、この現象に関して、糖質を減らすダイエットのことに詳しくない方は、低血糖になるからフラフラするんだ！とおっしゃる方が多いのですが、

これは実は違って、低血糖になるからフラフラするのではなく、脂肪(ケトン体)エンジンに変わっているのに、エネルギー源である脂質が足りてない時に、エネルギー切れでフラフラすることがほとんどです。

わかりやすくいうと、車でいうガス欠の状態です。

ですので、こういう時はどうすればフラフラしなくなるのかというと、エネルギー源である脂質を摂取すればOKなんです！！

これで、驚くほど、フラフラしなくなって元気になりますよ！！

その時に摂るとオススメの脂質がココナッツオイルや、青魚の脂(EPA)などです。
これらが摂れない時は、ナッツ類を食べていただくとGOODです！
※素焼きのアーモンド、クルミなどがオススメです。

ですので、糖質を減らす食事ダイエットをしている時は脂質を多めに摂ることを心がけて
いただくとダイエット効果が高まるだけでなく、フラフラすることもありますので、ご安心し
てください。

てらだいらは113kgあった時、糖質を過剰摂取していましたので、
お腹が空きすぎると、手足に力が入らなくなってフラフラしていました。
そして、おにぎりを食べると嘘のように元気になっていました。

これこそが、普段の食事糖質の過剰摂取したことで、食後血糖値が跳ね上がり、その反
動で
空腹の時に血糖値が下がりすぎてフラフラする**低血糖**の症状です。

※とはいえ、いきなり糖質50g以下にするのは体がビックリもします。
ですので、少しずつ糖質を減らすことから始めるとオススメです。

デメリットはないの？

デメリットも正直あります。
便秘気味になる方もいます。これは腸内環境が変わるためと言われていますが、
1~2週間すると落ち着く人がほとんどです。

その対策として、水をたくさん飲んでください。
そうすると腸内環境も安定しやすくなります。

また、主食を摂らないとビタミン不足になるので、マルチビタミン&ミネラルを1日1錠飲ん
でください！ ドラッグストアに売っているネイチャーメイドのものでOKです。

個人的にはアマゾンでご購入いただくとオススメです。
ドラッグストアで販売されている値段より 900 円程度安く購入できます。



コンビニ活用術！

意外かもしれませんが、コンビニは実は上手に使える低糖質の食材の宝庫なんです！
私も日頃から良くお世話になって活用しています！

<ローソンさん>

ローソンさんからは、ブランパンシリーズで低糖質のパンが色々な種類販売されています。
小麦ふすま粉や大豆粉などの原材料で作っているので糖質が少なく、味も美味しくてイチオシです！

私がダイエットしている時は、こんな優秀な商品は市販されていなく、材料の粉をインターネットで取り寄せてホームベーカリーで作っていました。手間もかかる上にここまで美味しくなかったのが、大変ありがたいです。

糖質を抑えている食事に変えている期間でもパンを食べるのがとても嬉しく、私は毎日のように購入しています。



栄養成分表示(100gあたり)	
熱量	67kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	2.4g
糖質	2.2g
食物繊維	6.1g
ナトリウム	147mg

①【ブランパン】

一つ2.2gしか糖質が入っていません。

ちなみにバターロール一つ食べると18.6g糖質が入っています。そう考えるとこのブランパンを二つ食べてもバターロール一つの4分の1の糖質量しかないのでごくお得です！！

以下、数あるブランパンシリーズで私が特にお勧めするものをご紹介します！



栄養成分表示(1個当り)

熱量	76kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	2.4g
糖質	4.6g
食物繊維	6.1g
ナトリウム	148mg

食卓

4 903110 4

②【アサイー&クランベリーブラン】

これはアサイーとクランベリーのドライフルーツが混ぜられていて味のアクセントになって美味しいです！糖質量は一つ4.6gです。二つ食べても9.2g。二つ食べてもバターロール一つの糖質量の2分の1です。



栄養成分表示(1個当り)

熱量	219kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	7.7g
糖質	7.3g
食物繊維	20.1g
ナトリウム	483mg

食卓

4 90

③【ブランブレッド】

そして、満を持してお勧めしたいのがこのブランブレッドです。これはボリュームがあって食べごたえがあるにもかかわらず、糖質量は7.3gに抑えられていて非常に優秀です！！そして、これ一つ食べるだけでなんとたんぱく質も20gも摂れちゃいますので素晴らしいです！ちなみに、たんぱく質20gは、牛ヒレ肉を100g食べた時と同じ量のたんぱく質量です！



●賞味期限は、表示されている方法で保管された未開封の場合に限りです。

栄養成分 1袋(80g)当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
100kcal	5.9g	12.4g	3.5g	496mg

●本品に含まれるアレルギー物質
卵・乳成分・小麦・大豆・りんご・ゼラチン

お問い合わせ先: ローソンカスタマーセンター
0120-07-3963 受付時間: 月~土 9:00~17:45

④ 【お総菜コーナーのたまごサラダ】

これをブランパンやブランブレッドに挟むだけで卵サンドイッチになります！

美味しいですよ～！

そして、糖質量は3.5g！

ブランパンと合わせて食べても糖質量を約10gに抑えられます！



⑤ 【お惣菜コーナーのいか炙り焼き】

これは、栄養表示が記載されていなかったため正確な糖質量は不明ですが、いかは250g食べても糖質量が0.5gなのでほぼ糖質がないと思っていただいて大丈夫です。

いかが好きでなければたくさん食べていただいて大丈夫です！



⑥ 【低糖質アイス】

時にはアイスクリームも食べたくくなりますよね！

そんな時は、ハーゲンダッツが置いてある冷蔵庫と一緒に売っています！糖質量も7.6gアイスにしてはかなり低く、普通のアイスの3分の1程度の糖質です。そして、カロリーが低いのも魅力的です！！



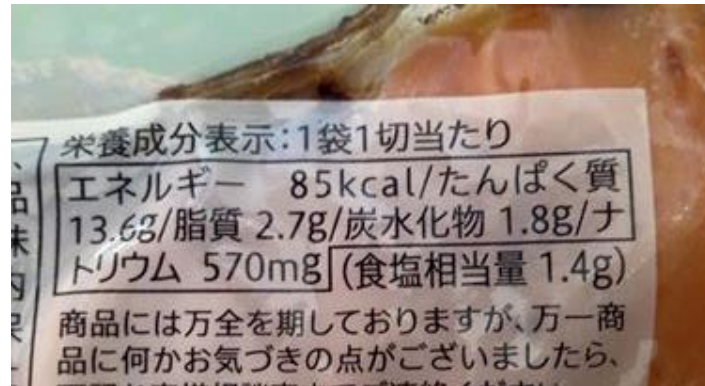
⑦ 【からあげクン】

ローソンさんの定番であり、ロングセラーのからあげクンの糖質量は6.2gと、意外に低いのでオススメです！

食事のメインディッシュにももってこいですね！

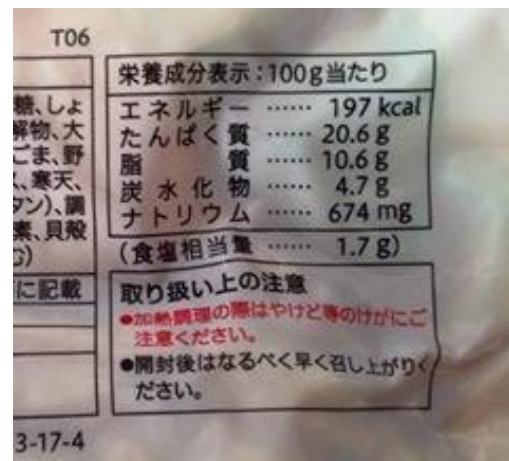
<セブンイレブンさん>

⑧ 【お総菜コーナーの鮭の粕漬け焼き】



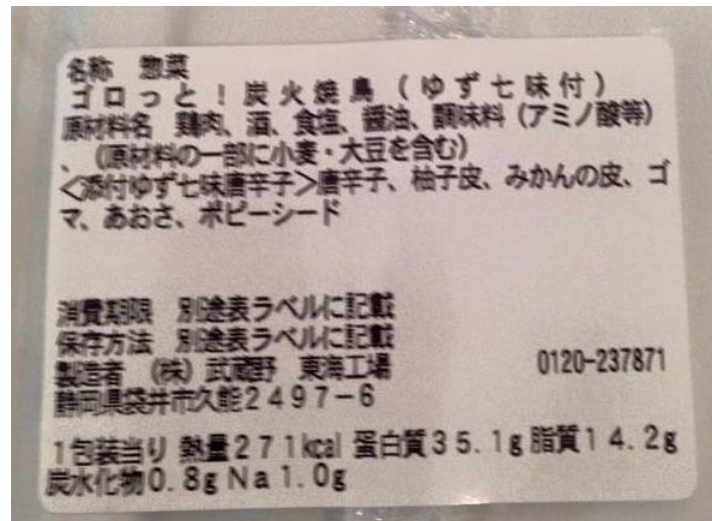
これも糖質量が1.8gしかありませんし、美味しいのでオススメです！
また鮭に含まれる脂質は免疫力向上、疲労回復効果も高いので健康にもいいです。

⑨ 【豚ロース生姜焼き】



これは、クオリティ高くて美味しいです！内容量100gあたりで糖質量4.7gです。
実際の内容量が135gありますので実質の糖質量は6.3gです。
おかずのメインディッシュにオススメです！

⑩【ゴロっと！炭火焼鳥】



これは、ボリュームがあって食べごたえがあります。
 そしてこれだけ食べても、なんと糖質0.8gです！そして筋肉、髪、皮膚など、体の栄養素であるたんぱく質が35.1gも入っているのも魅力的です。

⑪【ペッパービーフ】



これも、ブラックペッパーが効いていて美味しいです！糖質量は1.8gなので安心して食べていただけます。おつまみにもいいですし、上記のローソンさんのブランパンにはさんで食べてもお勧めです！

⑫ 【サラダチキン】



鶏むね肉を蒸したものです！
少し塩味がついているので、サラダの上に乗せて食べていただいても美味しいですし、わさび醤油で食べても美味しいです。
個人的に最近ハマっているのは、レンジで温めてからゴマドレッシングを少しかけて食べてます。

これは、なんと糖質 0.3gしかないのですし、
カロリーも約10キロカロリーなのでたくさん食べても太りません！

⑬ 【ゆで卵】



糖質量は一つ、0.6gです！

ゆで卵なので、家で作った方がもちろんコストパフォーマンスは高いのですが、忙しいときはつい買って食べています。

ほんのり塩味がついて黄身が少しトロツとして美味しいです！

ゆで卵は色んなコンビニで売っていますが、個人的にはセブンイレブンさんのゆで卵は殻が剥きやすく、味も一番おいしいので気に入っています。

⑭ 【寒天ゼリー】100g0.6 内容量250gで1.5g



たまには、ゼリーも食べたいなあという時にはオススメです。

糖質量は、1.5gですし、
なんとカロリーが0なので、太りようがありません！

⑮ 【素焼きのアーモンド】



これは、空腹対策にはもってこいです！

お腹が空いてどうしようもないときなどに、一つまみ食べて
いただくとオススメです。

また、糖質を抑える食生活を送っている時に、
アーモンドの脂質を摂っていただくのは体にも良いです。

糖質量は全部食べて10.3gです。

ただ、カロリーが高いので、食べ過ぎはさすがに太りますの
で気をつけてくださいね。

私は、1週間くらいかけて食べています！

<ファミリーマートさん>

⑩【スモークチキンスライス】



国産鶏むね肉を使ったスモークチキンスライスです。

全部食べても糖質量1.28gは魅力です。

冷蔵庫からすぐに出して食べるより、常温で少し置いてから食べていただいた方がチキンの皮が柔らかくなって美味しくいただけます！

⑪【半熟煮たまご】



半熟煮たまごは、ゆで卵とはまた違った味と食感で美味しいです。

ゆで卵に飽きた時などにもオススメです！

ただ、おつゆは糖質が高いので飲まないでくださいね。

たまご一つで糖質量1.7gです。

二つ食べても糖質量3.4gです。

<コンビニ 番外編>

⑱【おでん】



おでんも実は、低糖質食品です！
各コンビニどれも似たようなラインナップ
になっていまして、好みのコンビニのお
でんを楽しんでください！

つくね串、あらびきソーセージ、卵、ダシ
巻き卵、白滝、こんにゃく、たこ串、がん
もどき、など
低糖質でオススメです！

正確な糖質量はわかりませんが、どれも低糖質なので安心して食べて下さいね！

ただ、さつま揚げ、ちくわなどの練り物は多少糖質が入っていますので食べ過ぎないようにして下さい。
※じゃがいも、里芋、もち巾着は糖質が高いのでNGです。

⑲【焼き鳥】



コンビニのレジの近くに置いてある焼き鳥はお肉なので低糖質です。

また、タレ味よりも塩味の方が糖質量は更に少なくなります。

私も小腹がすいたときはよく食べています！

<おまけのオススメ食材！！>

⑳ 缶詰

【シーチキン・さばの水煮】



缶詰も意外に重宝します。

シーチキンの糖質量はなんと0.1gです！

中に入っている油をきってから食べていただくとオススメです。

さばの水煮に至っては、糖質量0gです！

また糖質を抑えたダイエット中は青魚に含まれるEPAと呼ばれる脂質は、免疫力向上、疲労回復にも優れていますし、一緒に含まれるDHAは、肝機能を回復させてくれるので優秀な食材です！

㉑ <糖質0g麺>



大手スーパーでは取り扱っている商品で、紀文さんから発売されているおからとこんにやくで作った糖質0g麺もオススメです！

麺類が恋しくなったときにはこれをざるうどん風に食べていただいてもいいですし、温かいきつねうどん風に食べてもとても美味しいです！

私は、この麺を使ってパスタ風にアレンジしてよく食べています。また、30キロカロリーしかないのも魅力的です♪

<オススメの外出、NG外出！>

△洋食

肉料理、魚料理、サラダが多い洋食はオススメです。

ただ、サンドイッチやパスタ、パエリア、ピザなどはくどいようですが、主食がメインなので糖質が高いためNGです。

○和食

そばやうどん、お寿司、お好み焼きなど主食がメインのお店はNGですが、定食屋さんはオススメです。焼き魚、刺身定食、生姜焼き定食などを選び、ご飯は残し、代わりにしらすや冷や奴などを単品で追加して食べていただくとオススメです！

×中華

中華は残念ながらあまりオススメではありません。

なぜならラーメン、チャーハンなど、主食が多く食材に使われているのと、

餃子、シューマイ、春巻などの皮は糖質がたっぷり入っています。

また片栗粉でとろみをつけてから砂糖で甘辛く味付けしているメニューが多いからです。

○沖縄料理

食べられる単品メニューが豊富なのでオススメです！

ゴーヤチャンプルー、ミミガー、島らっきょう、ラフテー（タレはあまり食べないように注意）、ポークを使った野菜炒め、グルクン（魚）の唐揚げ、

スンシーイリチー（メンマの炒め煮） など

○焼肉

オススメです！！

甘いタレは少しにして、塩味で楽しむと Very Good！ です。

ナムルや野菜サラダを頼んだり、卵スープやわかめスープも楽しんでください！

ここでも、くどいですが、ビビンバや冷麺はNGですよ（笑）

◎居酒屋

居酒屋は私が一番オススメする外食です！！

なぜなら、単品メニューが豊富なので、あれこれ食べられ満腹感や満足感が得られます。

オススメのメニューとしては、

魚 …… ほっけなどの焼き魚、ホタテやイカの塩焼き、アサリの酒蒸し、刺身

肉 …… 焼鳥（塩）、ローストビーフ、牛のたたき、サイコロステーキ

卵 …… 茶わん蒸し、オムレツ、おでんの卵

大豆製品…冷や奴、枝豆、厚揚げ焼き

野菜 …… 海藻サラダ、シーザーサラダ、青菜のごま和え

♨ …… 貝汁、味噌汁、わかめスープ

※豆知識

残念ながら、大手外食チェーン店は炭水化物が多いものが多いです。

ラーメン、牛丼、カレーライス、ファストフード、回転寿司、うどん、ピザ、パスタ、などなど。

これはコストが関係していると言われていました。

実は炭水化物の原材料費というのはとても安いのです。すなわち利益率が高いということです。

また、食材として傷みにくいので保存がききやすいというメリットもあります。

ですが、上記に挙げさせていただいたようなことに気をつけていただければ

外食も意外に使えますのでご活用いただければ幸いです。

食品表示の見方！！

栄養成分表示 (1枚6.8g当たり)	
エネルギー	25kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.1g
炭水化物	4.1g
ナトリウム	109mg
カルシウム	21mg
食塩相当量	0.3g

食品を購入するときは、ぜひ商品に記載されている栄養成分表の糖質量をチェックする癖をつけてみてください。

気をつけていただきたいのが糖質の表記が、糖質と書いてある時と、書いていない時があります。

糖質と書いていない時は、炭水化物として表記がありますので、炭水化物の数字を見てください。

食物繊維が記載されている場合は、炭水化物の数から食物繊維を引いた数字が正式な糖質の量です。

$$\boxed{\text{炭水化物} - \text{食物繊維} = \text{糖質}}$$

ただ、食物繊維は表記されていないことが多いので、

炭水化物=糖質だと覚えていただくと簡単です！

1日に50g以下に糖質を抑えることが出来るとダイエット効果は跳ね上がります！！

いきなり、無理をし過ぎず、出来る範囲でトライしてみてくださいね！！

嬉しい結果がついてきます！！

よくある質問！！

Q1、空腹をどうしても我慢できない時はどうしていましたか？

A. 私自身、ダイエット中に空腹に負けそうになりどうしても我慢できない時が何度もありました。そこでオススメするポイントをご紹介します。

1. 空腹時に実際に行っていた事

空腹時にどうしても我慢できない時は、糖質が少なく、たんぱく質も摂れて食べても太りにくい、スルメ(あたりめ)、鶏の砂肝のおつまみ(コンビニ)、いか炙り焼き(コンビニ)、などを食べてお腹を膨らまして満足感を得ていました。

※さきいかは味付けに砂糖を使っているのでNGです。

2. メンタルアプローチ

お腹が空いて我慢できない時ほど、心に問いかけ、

「今、本当に痩せたいのか、どうか試されているぞ～！これを超えると脂肪が燃えるぞ～！超えた時の自分はカッコいいぞ～！」

と、考えて自分を奮い立たせていました。こういうことを乗り越えるたびに、小さな成功体験が重なり自信がついてきます。

慣れてくると、「この空腹、余裕～～！！」と、思えるようになります。

ウソのようですが、クライアントさんにもやっていたいただいて、意外にも効果が高いです。

私はメンターから教わった言葉が心の支えにもなりました。

【自分を裏切ると自尊心が3分の1になってしまう】

自分の約束を裏切ってはいけない。自分の約束を裏切ると、どんなに隠そうとしても自分が一番知っているから心は隠せなくなる、だから、自分の約束を破ると自尊心が3分の1になってしまう。だからね、極論、他人の約束を裏切ったとしても自分との約束だけは裏切ったらいけないんだよ。 という言葉です。くじけそうなときは、この言葉を思い浮かべていました。

3. 空腹対策

実際に空腹感を感じにくいようにする工夫も大切です。

1日に食べる量を10だとしたら、それを朝(3)、昼(3)、晩(4)の3回で食べるのではなく、1日5回くらいに小分けして、朝(2)、10時(2)、お昼(2)、3時(2)、夜(2)のように、少しずつ食べると空腹感を感じにくく1日を過ごせるのでオススメです。

Q2. 寺平さんはまったくご飯、ラーメン、お寿司などは食べていないのですか？
ご家族との外食など結構困ると思うのですが……

A. ダイエット期間中は家族にも理解してもらって食べませんでした。
ただ、ダイエット期間が終われば毎日ではありませんが、食べています。
週末などは家族で外食に行く機会も多いですので、その時は糖質の高いラーメン、お寿司、ピザ、
パスタなどの食事でも美味しく食べています。その日は食べる日として気にせずに食べちゃった方が
精神衛生上、満足感が高まりオススメです。

そして、実はダイエット期間が終わった後でも、糖質をとっても太らないタイミングがあります。

それは、運動や筋トレなどの後、2時間以内にたべることです。

(有酸素運動より、筋トレの方が糖質を摂取しても太らないのでより効果的。)

その理由は、運動や筋トレ中は、筋肉に溜めこまれている糖質をエネルギーとして使います。

ですので、筋トレ後2時間以内は、糖質を摂取しても糖質が筋肉に運ばれるので、
脂肪として蓄えられにくくなるのです。

ですので、今日は外食をする、忘年会などがある、など、あらかじめたくさん食べることがわかって
いる時は、食べる前に筋トレなどの運動をすると太りにくいのでオススメですよ！

■最後に

はじめは、食事に慣れないことも多く戸惑うこともあるかもしれませんが、

そんな時はいつでもお気軽にご質問して下さい。

メールは必ずご返信します。 Mail info@teradaira.com

(※あまりに常識を外れた失礼なメールには返信しないこともありますので、よろしくお願いいたします。)

最後に今回の資料の基本的なことをまとめさせていただきますね！

1. 主食 ご飯、パン、麺類（うどん、ラーメン、パスタ、そば、そうめん など）とイモ類は食べない。
2. 調理に使う砂糖はラカントSに変え、糖質の高いソースやケチャップは控える。
3. お酒はビールや日本酒は飲まない。
※蒸留酒（焼酎、ウイスキー、）・赤ワイン（辛口）・糖質ゼロのサントリーオールフリー・ハイボールなどはOK
4. おかずを食べてお腹いっぱい。
5. 1日の糖質量は50gまでを目安に。

です。

それでは、あなたのダイエットが成功することを心より願っています！！

B3 ダイエット東海スタジオ 寺平義和

住所 愛知県東海市大田町後田 212-2-101 号

Web <http://teradiet.com/>

Te l 0562-32-1242

Ma i l info@teradaira.com