

リバウンドなしで、健康的に減量するために

編著：ハートコーチングフィットネス伊丹鴻池

健康的な食事の基礎

栄養とは、あなたの体が食べ物から必要な成分を取り込み、活用する一連のプロセスです。この素晴らしいシステムを通じて、あなたが口にしたものが体の組織となり、生命活動をサポートしていきます。

健全な栄養のためのガイドラインは、活発に体を動かす方も、デスクワークで座りがちな方も基本的に同じです。ただし、運動がカロリー消費を促進するという事実から分かるように、スポーツ選手や身体的負荷の高い職業の方々とは異なる栄養ニーズがあります。

重要：栄養と栄養素の基本原則を正しく理解することが、あなたの健康的な減量への第一歩となります。

栄養素のすばらしいチームワーク

栄養素は食事を通して摂取され、6つのカテゴリーに分けることができます。これらの栄養素は単独で働いているのではなく、まるでオーケストラの楽器のように、互いに調和し合いながら体内で機能しています。

栄養素	主な機能	エネルギー
炭水化物（糖質）	力強いエネルギーを供給	4kcal/g
たんぱく質	筋肉や組織を作り、修復を助ける	4kcal/g
脂肪（脂質）	細胞に必要、内臓保護、脂溶性ビタミン吸収	9kcal/g
水	人体の約 60%、化学反応を円滑にする	0kcal/g
ビタミン	体の機能をコントロール	0kcal/g
ミネラル	体の機能をサポート	0kcal/g

炭水化物：あなたの体の主要なエネルギー源

炭水化物は、炭素（C）、水素（H）、酸素（O）から構成される有機化合物で、あなたの体にとって主要なエネルギー源となります。「糖質」とも呼ばれ、3つの主要なタイプに分類されます：

種類	特徴	例
単糖	すぐにエネルギーとして利用	グルコース、フルクトース
二糖	消化酵素で分解後吸収	蔗糖（砂糖）、乳糖
多糖	エネルギー貯蔵、構造維持	デンプン、グリコーゲン

重要なポイント：

- 食物繊維とビタミンCは、炭水化物を含む食品からしか得ることができません
- 炭水化物は健康にとって良い栄養素です
- 問題となるのは炭水化物の量ではなく、その質（タイプ）なのです

複合炭水化物：体に優しい糖質

複合炭水化物は、多くの糖分子が長い鎖状に結合した炭水化物で、体に穏やかなエネルギー供給をしてくれます。

種類	特徴	食品例
デンプン	ゆっくりと消化され、持続的なエネルギーを提供	穀物（小麦、米、オーツ麦）、豆類
食物繊維	ほとんど消化されず、腸内環境を整える	野菜、果物、穀物、豆類

白米の栄養素（100g あたり）

栄養素	含有量
カロリー	約 130-150kcal
炭水化物	約 28-32g
たんぱく質	約 2-3g
脂質	ほぼゼロ
食物繊維	少量
主要ビタミン	ビタミンB1（チアミン）

おすすめ：白米は効率的なエネルギー源ですが、栄養素の種類は限られています。野菜、たんぱく質源、その他の栄養豊富な食品と組み合わせることで、バランスの良い食事を実現できます。



野菜：栄養の宝庫

野菜も炭水化物の一種ですが、栄養価が極めて高く、健康的な食事の要となります：

栄養素カテゴリー	主要成分	効果・機能
ビタミン	ビタミン C	免疫力向上、抗酸化作用
	ビタミン A	視力・皮膚の健康維持
	ビタミン K	血液凝固、骨の健康
ミネラル	カリウム	心臓機能・血圧調節
	マグネシウム	神経機能・筋肉の健康
	葉酸	細胞分裂・DNA 合成
その他	食物繊維	腸内環境改善、血糖値安定化
	抗酸化物質	細胞保護、慢性疾患リスク軽減
	低カロリー	体重管理に最適



たんぱく質：生命の構成要素

たんぱく質は、アミノ酸という小さな分子が連なってできた、生命にとって不可欠な有機化合物です。

機能	詳細
酵素	体内の化学反応を促進
構造維持	細胞、筋肉、組織の建設材料
免疫機能	抗体として病原体から身を守る
輸送	酸素、栄養素などの運搬
情報伝達	細胞間のコミュニケーション

アミノ酸：たんぱく質の基本単位

アミノ酸は、たんぱく質を構成する「基本要素」です。全部で 20 種類の標準的なアミノ酸が存在し、これらが様々な組み合わせでたんぱく質を形成します。

アミノ酸の種類	特徴	主なアミノ酸
必須アミノ酸 (9種類)	体内で合成できないため、食事から摂取する必要	リジン、トリプトファン、フェニルアラニン、メチオニン、ロイシン、イソロイシン、バリン、トレオニン、ヒスチジン
非必須アミノ酸 (11種類)	体内で他のアミノ酸から合成が可能	アラニン、アルギニン、アスパラギン、アスパラギン酸、グルタミン、グリシン、シトルリン、グルタミン酸、セリン、プロリン、チロシン

たんぱく質を含む食品の選び方

おすすめ（積極的に選びたい）	ふつう（適度に選ぶ）	なるべく避けるもの
<ul style="list-style-type: none"> • 豆類 • 鶏胸肉（皮なし） • カニ • 卵白 • 魚全般 • 低脂肪・無脂肪ミルク • 低脂肪・無脂肪ヨーグルト • カッテージチーズ • 豆乳、豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> • 脂身の少ないベーコン • ミックスナッツ • 脂身のない牛肉・豚肉 • 低脂肪チーズ • エビ • プロテインドリンク • 卵（全卵） 	<ul style="list-style-type: none"> • ベーコン • 鶏肉（皮付き）、鶏手羽 • 脂身のある牛肉・豚肉 • コンビーフ • フライドチキン、魚フライ • ソーセージ • 牛乳、チーズ（高脂肪）



脂肪：誤解された重要な栄養素

1990年代初頭、脂肪は現在の炭水化物と同じように悪者扱いされていました。しかし、現在では脂肪が健康と身体機能にとって重要な役割を果たすことが分かっています。

重要：摂取する脂肪の量よりも**質**が大切です。良質な脂肪は、体内で生成できない「必須脂肪酸」を供給し、健康維持に不可欠です。

脂肪の種類	特徴	健康への影響	主な食品
飽和脂肪酸	室温で固体 主に動物性食品	過剰摂取は心血管疾患 リスク（総エネルギー の10%未満推奨）	肉、バター、 チーズ
一価不飽和脂肪酸	室温で液体	心血管健康に有益 LDL↓、HDL↑	オリーブオイル、アボカド、ナッツ
多価不飽和脂肪酸	オメガ-3、オメガ-6 必須脂肪酸	心臓の健康、炎症制御	魚油、亜麻仁油、植物油
トランス脂肪酸	人工的に製造 加工食品に含有	健康に有害 LDL↑、HDL↓	マーガリン、 加工食品

脂肪を含む食品の選び方

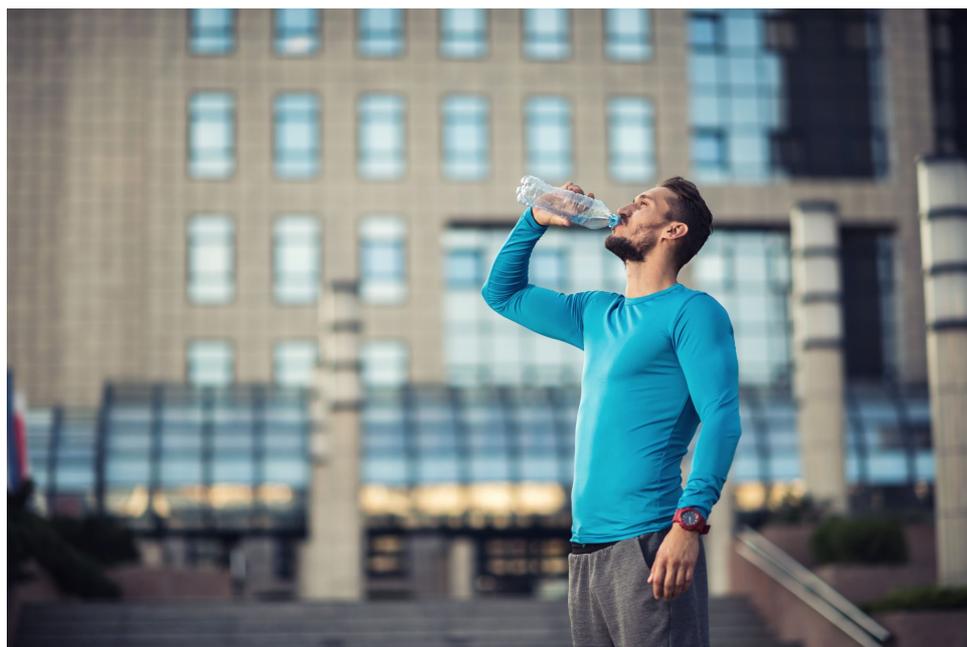
おすすめ（良質な脂肪源）	ふつう（適度に摂取）	なるべく避けるもの
<ul style="list-style-type: none">アボカド亜麻仁油オリーブオイルミックスナッツ魚類	<ul style="list-style-type: none">大豆油、ひまわり油クルミ油植物油マーガリン（トランス脂肪酸フリー）卵黄	<ul style="list-style-type: none">バター動物性脂肪揚げ物全般ラード、ショートニング高脂肪乳製品

水：最も重要な栄養素

水は生命維持に欠かせない最重要栄養素で、人体の全体重の 50-60%を占めています。

水の重要な役割	詳細
栄養素の運搬	血液を通じて栄養素と酸素を運搬
老廃物の除去	不要な物質を体外に排出
体温調節	汗をかくことで体温を一定に保つ
関節の潤滑	関節の動きを滑らかにする
臓器の保護	内臓や組織をクッションとして保護

ポイント：脂肪の少ない組織（筋肉、心臓、肝臓など）では約 72-75%が水分であるのに対し、脂肪組織には約 5%しか含まれていません。トレーニングや日常活動において、定期的な水分補給は極めて重要です。



ビタミン・ミネラル・抗酸化物質

これらの微量栄養素は、体内で起こるほぼ全ての反応に必要不可欠です。エネルギーを直接供給することはありませんが、エネルギー代謝において重要な役割を果たします。

種類	主要成分	主な機能
脂溶性ビタミン (A, D, E, K)	ビタミン A	視力維持、免疫機能
	ビタミン D	カルシウム吸収、骨の健康
	ビタミン E	抗酸化作用、皮膚の健康
	ビタミン K	血液凝固、骨の健康
水溶性ビタミン (C, B 群)	ビタミン C	抗酸化作用、免疫機能、コラーゲン生成
	ビタミン B 群	エネルギー代謝、神経機能、細胞分裂
抗酸化物質	ポリフェノール、カロテノイド等	細胞保護、老化・疾病予防



PFC バランス：健康的な食事の設計図

PFC バランスは、たんぱく質 (Protein)、脂質 (Fat)、炭水化物 (Carbohydrate) の摂取バランスを意味し、健康的な減量において極めて重要です。

栄養素	推奨摂取バランス (エネルギー比)	減量時のポイント
たんぱく質 (Protein)	13-20%	しっかりと摂取 (筋肉維持)
脂質 (Fat)	20-30%	少なめに調整 (良質なものを 選択)
炭水化物 (Carbohydrate)	50-65%	複合炭水化物を選択

健康的な減量のコツ：

- たんぱく質をしっかりと摂取 (筋肉維持)
- 脂質は少なめに調整
- 炭水化物は良質なものを選択
- 極端な制限は避ける



1日に必要なエネルギー計算法

健康的な減量には、摂取エネルギーを消費エネルギーよりわずかに少なくすることが重要です。

計算ステップ	計算式
① 適正体重の算出	適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22
② 基礎代謝量の計算	基礎代謝量 = 適正体重 × 基礎代謝基準値
③ 推定エネルギー必要量	必要量 = 基礎代謝量 × 身体活動レベル

基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)

年齢	男性	女性
18-29 歳	23.7	22.1
30-49 歳	22.5	21.9
50-64 歳	21.8	20.7
65-74 歳	21.6	20.7
75 歳以上	21.5	20.7

身体活動レベル

レベル	係数	活動内容
低い (I)	1.50	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心
ふつう (II)	1.75	座位中心だが、職場内での移動や立位での作業、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む
高い (III)	2.00	移動や立位の多い仕事、または活発な運動習慣

計算例：身長 160cm、50 歳女性、身体活動レベルがふつうの場合

適正体重：56.3kg

基礎代謝量：1,165kcal

推定エネルギー必要量：2,039kcal



たんぱく質含有量ガイド

肉類（100g あたり）

食品	たんぱく質含有量
生ハム	24.0g
鶏ささみ	23.0g
ローストビーフ	21.7g
牛もも肉	21.2g
豚ロース	19.3g

魚介類（100g あたり）

食品	たんぱく質含有量
するめ	69.2g
イワシ丸干し	32.8g
いくら	32.6g
焼きたらこ	28.3g

大豆製品（100g あたり）

食品	たんぱく質含有量
きな粉	35.5g
油揚げ	18.6g
納豆	16.5g
がんもどき	15.3g

乳製品（100g あたり）

食品	たんぱく質含有量
パルメザンチーズ	44.0g
脱脂粉乳	34.0g
プロセスチーズ	22.7g



健康的な減量におすすめの調理法

調理方法を工夫することで、脂質を効果的に抑えることができます。

基本原則：揚げる > 焼く > 炒める > 煮る・蒸す

(右にいくほど脂質が少なくなります)

調理法	脂質を減らすコツ
焼く	<ul style="list-style-type: none">出てきた脂をこまめに拭き取る網焼きで余分な脂を落とす
茹でる	<ul style="list-style-type: none">下茹でや湯通しで脂肪分をカット脂の溶け出た煮汁は使わない
煮る	<ul style="list-style-type: none">アクと一緒に脂質を除去昆布や鰹節の出汁で薄味でも美味しく

糖質の少ない果物トップ3

順位	果物	糖質含有量 (100g あたり)	特徴
1位	アボカド	0.8g	カロリー：178kcal (高カロリーに注意) 良質な脂質を豊富に含む
2位	イチゴ	6.6g	カロリー：31kcal ビタミンCの王様 (中サイズ1粒約1g)
3位	梨	8.3g	カロリー：38kcal 水分量88%で満足感あり



糖質の少ないお菓子トップ3

順位	お菓子	糖質含有量	特徴
1位	ハイカカオチョコレート	1個(5g)あたり 0.6-1.6g	カカオ成分 70%以上 血糖値上昇を抑制
2位	ナッツ	糖質量が少ない	素焼きのものを選択 1日 80-100kcal が目安
3位	プレーンヨーグルト	100g あたり 3.9g	無糖のものを選択 糖質の少ない果物とあわせて

最後に。。。

あなたの目標を明確にしましょう

減量する目的はなんですか？

具体的な数値目標

項目	現在	目標
体重	()kg	()kg
体脂肪率	()%	()%
その他	()	()

目標達成時期

年 月 日

達成した喜びを誰に伝えたいですか？

(大切な人との共有が継続の力になります)

達成したら、次に得たいもの・したいことは？

(さらなる目標が成長の原動力となります)

本気度チェック (10 点満点)

点 / 10 点

8 点以上の方

→ 一緒に目標に向かって頑張りましょう！

7 点以下の方

→ あなたを本気にすることを止めているものは何ですか？

過去の成功体験を活かそう

今まで本気でやって達成できたことはありますか？

Yes ・ No

Yes の方

そこから学べて、今回応用できるスキルや考え方はありますか？

過去の経験を活かして、今回もきっと達成できます！一緒に頑張りましょう！

No の方

今回本気でやれたとしたら、さらに得たいものは何ですか？

今回の挑戦によって、減量や筋力増強を超えた、大切な何かを得ることができるでしょう。一緒に頑張りましょう！

健康的な減量は、あなたの人生を豊かにする素晴らしい投資です。

一歩ずつ、着実に進んでいきましょう。