



「夏に新しい水着を着たいからどうしても痩せたい」
「来月友達結婚式があるのにドレスが入らない・・・」
「気になる男性と仲良くなりたいけど体型が気になる・・・」

〇〇までに痩せたい！

そんな**緊急事態**にも間に合わせられる
ダイエット法があるんです。

最短**1週間**で**7kg減**の人も！

あなたに合わせた最適メソッドを作成！

すぐ痩せたい緊急事態のための
即痩せメソッド

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。（無料）

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

◆ 著作権について

当レポートは、著作権法で保護されている著作物です。使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

◇ レポートの著作権は、作者にあります。作者の書面による事前許可なく、本レポートの一部、または全部をインターネット上に公開すること、およびオークションサイトなどで転売することを禁じます。

◇ 本レポートの一部、または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイル、ビデオ、DVD、およびその他電子メディアなど）により複製、流用および転載することを禁じます。

◆ 使用許諾契約書

本契約は、レポートダウンロードした法人・個人（以下、甲とする）と作者（以下、乙とする）との間で合意した契約です。

本レポートを甲が受けとることにより、甲はこの契約は成立します。

第1条（目的） 本契約は、本レポートに含まれる情報を、本契約に基づき、甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第2条（第三者への公開の禁止） 本レポートに含まれる情報は、著作権法によって保護されています。また、本レポートの内容は、秘匿性の高い内容であり、甲はその情報を乙との書面による事前許可を得ずにいかなる第三者にも公開することを禁じます。

第4条（損害賠償） 甲が本契約の第2条の規定に違反した場合、本契約の解除に関わらず、甲は乙に対し、違約金として、違反件数と金壹萬円を乗じた価格の10倍の金額を支払うものとします。

第5条（その他） 当レポートに沿って実行し、期待通りの効果を得ることができず、万一如何なる損益が生じた場合でも、乙は甲に対して責任を負わないものとする。

【免責事項】

著者および発行者はこのE-BOOK を執筆するにあたり最大限の努力をしています。著者および発行者は、このE-BOOK の内容の精度や適用性、適合性、完全性についてはいかなる保証もいたしません。このE-BOOK の情報は教育を目的としているものです。したがって、このE-BOOK にあるアイデアを適用する場合の全責任は利用者ご自身で負うものとします。著者および発行者は、いかなる特定用途のためにもその保証（明示的であれ暗示的であれ）や商品性、適合性を否認いたします。著者および発行者は、このE-BOOK を使用することで直接あるいは間接的に発生する、直接的、間接的、懲罰的、特別、付随的、またはその他の派生的損害について、いかなる責任も負わないものとします。

また内容は現状のまま、保証なしで提供されるものとします。常に適任とされる専門家のアドバイスを求めるようにしてください。

著者および発行者は、このE-BOOK で記載されたサイト一覧やリンクの性能、有効性についてはいかなる保証もいたしません。

全てのリンクは情報目的だけに用いられており、その内容や精度、他のいかなる目的についても保証されるものではありません。

短期間で痩せるために

「新しい水着を着たいから夏までに痩せたい」

「来月、友人の結婚式で着るドレスのために痩せたい」

「気になる人がいるからすぐに痩せたい」

と、いろんな理由で短期間で痩せたいことってあると思います。

- ・ 基本のダイエットの方法は知っているけど時間がかかる
- ・ サプリとか健康食品とかお金がかかるのはちょっと・・・
- ・ できるだけ短期間で見た目を変えたい

本書はこんな希望を持つ方のために執筆いたしました。

結論から言うと短期間痩せは可能です。

ただ、長期間かけて実行するダイエットと比較すると、自分を甘や

かす余裕はあまりありません。

と、いうとそれだけ過酷なダイエットなのか、と心配されるかもし

れませんが、そういう意味ではありません。それはそれだけツライ

ことをしなければならない、というわけではなく、痩せるための正

しい道順を歩き続けなければならない、ということです。

通常の長期間かけて実行するダイエットであればゴールまで向かう

途中で寄り道をしたり、と余分な道を選択する余裕もあるのですが、

なにせ短期間で痩せるとなると寄り道をした分のリカバーをする時

間の余裕がないため、正しい道順を歩き続ける必要があるのです。

ということは、ダイエットをいきあたりばったりでしては短期

痩せはかないません。ダイエットをスタートする前から計画をきつ

ちりと練り上げ、その通りに実行する必要があります。

それも、短期間ダイエットのための計画を作る必要があります。

長期間ダイエットでは有効な方法も短期間では効果がみられないた

め、向いていないものもあるのです。

本書では短期で痩せるための方法をいくつか紹介します。

それをあなたの生活スタイルに合わせて選択または組み合わせるこ

とであなたに最適な短期痩せの正しい道順を導き出せるでしょう。

短期間痩せの 4 つのポイント

短期間で痩せるためには正しいダイエット計画が必要です。

短期間で痩せるための 4 つのポイントをここで紹介します。

1. 摂取カロリーをきちんと把握、管理する

短期間で痩せるためには、食事制限は必須です。

長期間ダイエットであれば、食事は制限せずにエクササイズなどの

運動で徐々に体を引き締めるという手段も可能ですが、短期間で体

重を落とすという目的であれば、必ず食事制限をする必要があります。

これは運動で消費するカロリーと、体脂肪を減らすために必要

な運動量が関係します。

体脂肪 1kg を減らすためには、約 7200 キロカロリーを消費しなけれ

ばいけないのですが、ある程度ハードな運動をしても 1 日あたり 2

～300 キロカロリーくらいしか燃焼することはできません。

つまりハードな運動をしても 1 週間で 0,3kg 減るか減らないかくら

いしか痩せることはできないのです。

1 か月や 2 か月で数 kg 痩せたいという目的であれば、運動のみのダ

イエットは現実的ではないのです。

そして短期間ダイエットを成功させるためにはただ漫然と食事す制

限をするだけではいけません。1日の摂取カロリーを決めた上で1

日の食事のカロリー計算をする必要があります。

摂取カロリー<消費カロリー＝痩せる

これがダイエットの大原則ですが、カロリー計算が適当だと思っ

うにダイエットが進みません。長期間のダイエットであれば、その

都度修正が可能です。短期間ですとその時間がないので、

最初にきちんとカロリー計算をする必要があります。



2. 糖質制限をする

ダイエットの食事制限にも色々方法がありますが、短期間で痩せる

ためには糖質制限をおすすめします。

一般的なダイエットでは単純に摂取カロリーを気にしますが、太る

要因を考えると、痩せるためには脂質か糖質、このどちらかを制限

する必要があります。長期のダイエットであれば脂質を制限し、活

動のエネルギー源でもある糖質はきちんと摂取するという方法もと

れるのですが、この方法の場合、短期間で必ずしも結果がでるとは

限りません。あくまでも時間をかけてでも健康的に痩せていく方法

だからです。

どうしても短期間で痩せたい場合は食事制限の方法は糖質制限が最

適です。糖質を制限することで、中性脂肪の分解を促進することが

可能です。更に、糖質を制限することで、体から余分な水分が抜け

ますので、ごく短期間でむくみが取れ、見た目が細くすっきりとす

るのです。糖脂質制限初期にすぐに数kg体重が落ちるのはこのた

めで、あくまでも水分が抜けただけで脂肪がその重さ分落ちたわけ

ではないのですが、見た目は細くすっきりと見えるため、短期間で

見た目を細くしたい人には向いているといえるでしょう。

3. 便秘、むくみを解消する

短期間で痩せるためにはただ脂肪を落とすだけに専念するのではな

く、便秘やむくみを解消することが重要です。

むくみを解消すれば、短期で体を細くできますし、便秘を解消する

ことでぽっこりお腹もへこませることができます。

短期ダイエットの食事メニューを考える際に、しっかりと食物繊維

を摂取することを意識し、水分をきちんと摂ることで便秘も改善し

お腹周りもすっきりとします。

むくみは糖質制限をしているとある程度は改善するので、あとは気

になる箇所のマッサージやストレッチをすることで更に改善可能で
す。

4. 運動を取り入れることで効果アップ

4つ目のポイントは運動ですが、これはダイエットに取り入れること
で効果はアップする、というだけで、実は必須ではありません。

消費カロリーが摂取カロリーを上回ればその分痩せるため、運動を

ダイエットに取り入れればその分効果はアップするのですが、運動

をすることによるストレスや、運動によってお腹が減り、それを我

慢するストレスを考慮すると、人によっては運動しない方がダイエ

ットの成功率が高いこともあるのです。

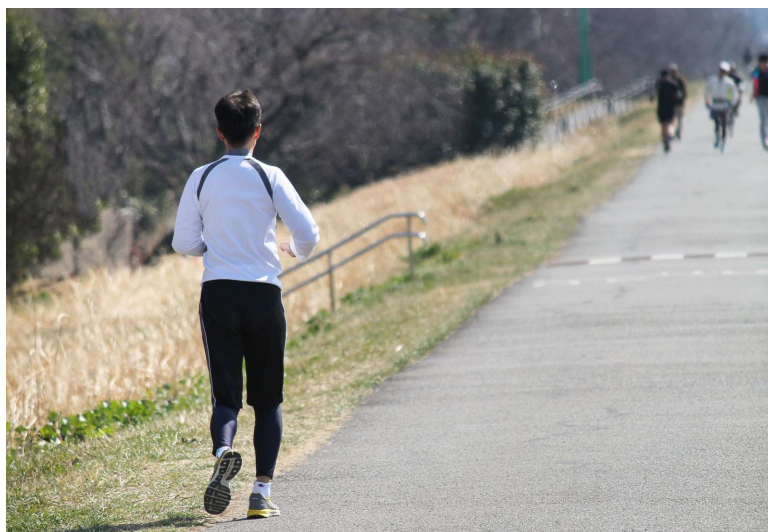
実際に、ある研究で、食事制限のみしたグループと運動と食事制限

どちらもしたグループを比較した場合、どちらのグループも体重の

増減にほとんど差がなかったという結果が出ています。

これは個人差が大きいため、自分の性格や、ダイエット目標を考え

てみて、運動を取り入れるかどうかの選択をしてください。



即痩せのための6 + 1 ステップ

前章で説明した短期間痩せのための4つのポイントをふまえながら、

具体的にどのようにして短期間で痩せていくのかを6つのステップ

+1 ステップにわけて解説していきます。

STEP 1. 現在の自分の状態を把握する

自分の体が今どのような状態なのかを把握することからダイエット

は始まります。体重だけを気にする人が多いのですが、この機会に

以下3つを気にするようにしてください。

・ BMI

BMI は現在の自分の体が肥満傾向にあるか痩せ傾向にあるかを判断

する材料となる指数です。

以下の計算式で導き出せます。

体重 (kg) ÷ (身長 (m) の 2 乗)

(例)

体重 50kg で身長 160cm の場合は

$50 \div (1.6 \text{ の } 2 \text{ 乗} = 2.56) = 19.5$

となります。

BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5～25 未満	普通体重
25～30 未満	肥満（1度）
30～35 未満	肥満（2度）
35～40 未満	肥満（3度）
40 以上	肥満（4度）

上記の表と導き出した数値と比べることで現在の自分の体の傾向が

わかります。例の場合は 19.5 ですので普通体重と判定されます。

こちらの判定で 18.5 未満の場合、痩せる必要はありません。

どうしても痩せたいという場合も、一般的に体重が重いほど痩せや

すく、BMI が低ければ低いほどダイエットの難易度は高くなることを

認識しておきましょう。

・ 体脂肪率

体脂肪率は以下の数値で判断します。

男性	20%以上	軽度肥満
	25%以上	中等度肥満
	30%以上	重度肥満

女性	30%以上	軽度肥満
	35%以上	中等度肥満
	40%以上	重度肥満

体脂肪率は体内の水分量などによって変動しやすいため、食後 2 時

間以上経過してから測定するようにしてください。

・ 筋肉量

筋肉量が少ない場合、基礎代謝が低いということになりますので、

太りやすく痩せにくい体質であることがわかります。

また基礎代謝が低いということは食事制限により摂取カロリーをよ

り制限する必要があります。

筋肉量が少ない場合、一度痩せることができてもリバウンドする可

能性が高いため、痩せ体型を維持したい場合は筋肉量を増やす必要

があります。

筋肉量と筋肉率の計算方法

1. $\text{体重} \times \text{体脂肪率} = \text{体脂肪量}$
2. $\text{体重} - \text{体脂肪量} = \text{体脂肪体重}$
3. $\text{体脂肪体重} \div 2 = \text{筋肉量}$
4. $\text{筋肉量} \div \text{体重} = \text{筋肉率}$

筋肉量の平均値

<BMI24.9 以下>

男性 : 22.0kg、女性 : 14.0kg

<BMI25.0 以上>

男性 : 24.0kg、女性 : 17.0kg

体脂肪率や筋肉量などは体組成計のついた体重計で簡単に計測する

ことができます。現在では数千円の非常に安価な体重計にも体組成計機能が付属しているものが多いのでぜひ1つ所有しておいてください。

S T E P 2 . 目標を定め1日の摂取カロリーを決める

現在の自分の体の状態を把握したところで、まずはどのくらい痩せたいか、目標を定めます。

そして、その目標達成のためには1日どれくらいのカロリーを摂取できるかを計算していきます。

＜体重 1kg あたりに必要なエネルギー量＞

性別	男性			女性		
身体活動 レベル	I 低い	II 普通	III 高い	I 低い	II 普通	III 高い
18～29 歳	35.5	41.5	47.5	33.2	38.7	44.2
30～49 歳	33.7	39.3	44.9	32.9	38.4	43.9
50～64 歳	32.7	38.2	43.6	31.1	36.2	41.4
65～74 歳	31.3	36.7	42.1	30	35.2	40.4
75 歳以上	30.1	35.5		29	34.2	

※身体活動レベルⅠ・・・生活の大部分が動かない状態

身体活動レベルⅡ・・・デスクワーク中心で通勤や買い物、軽い
運動をしている

身体活動レベルⅢ・・・生活の大部分を動いている、活発な運動
習慣がある

上記の表を参考に自分の 1 日に必要なエネルギー＝体重の維持に必

要なカロリーを計算します。

24 歳 体重 50kg 身体活動レベルⅡの女性を例に挙げると

$$50 \times 38.7 = 1935 \text{ キロカロリー}$$

これが体重維持に必要なカロリーとなります。

ここから減らした分だけ体重が減るわけです。

それではどれくらいの期間でどのくらい痩せたいのか目標を定めま

す。前提として

脂肪 1kg を減らすために 7200 キロカロリー消費する必要がある

、という計算式を頭に入れておきます。

それをふまえて、先の例の 24 歳 体重 50kg 身体活動レベルⅡの女

性が 30 日で 3kg 痩せたい、という場合は

1. 痩せるために消費すべきカロリー＝ $7200 \times 3 \text{ (kg)} = 21600$

2. 1 日に減らすカロリー＝ $21600 \div 30 \text{ (日)} = 720$

3. 1 日に摂取できるカロリー＝ $1935 - 720 = 1215$

という計算で 30 日間で 3kg 痩せるためには 1 日に摂取できるカロリ

ーは 1215 キロカロリーである、と導き出せます。

これはあくまでも理論上の数字であり、実際には個人によって代謝の違いもありますので、この計算通りに誰もがあてはまるわけではありませんが、まずはこの計算で導き出したカロリーを基準にダイエット計画をたてましょう。

STEP 3. 糖質制限をする

STEP 3～4はダイエットのための食事の見直しとなります。

まずは糖質制限をします。

糖質制限とは、食事で摂取する糖質をできるだけ減らす食事法のことです。もともとは糖尿病の治療としてもおこなわれていた食事法

ですが減量効果が非常に高いことからダイエット法として近年人気

がでています。この糖質制限の「糖質」とは、人間が生きていく上

で欠かせないエネルギー源である三大栄養素「たんぱく質」「炭水

化物」「脂質」のうちの「炭水化物」の一部です。

一部というのは炭水化物は糖質と食物繊維を含めたものを指します

ので、炭水化物から食物繊維を抜いたものが糖質というわけです。

＜糖質を制限するとなぜ体重が減少するのか＞

食事から摂取した糖質が小腸で吸収されると、血糖値が上がります。

糖質の摂取量が多いほど、血糖値も高くなります。

血糖値が高くなるとインスリンというホルモンが分泌されます。

インスリンは血液中の糖質を細胞に取り込む機能を持つホルモンで、

血糖値が高くなると、血糖値を下げるために多く分泌されます。

このインスリンの働きによって、血液中の糖は全身の細胞に取り込

まれ血糖値は下がります。

取り込まれた糖は人間の活動エネルギーとして消費されますが、エ

ネルギーとして使いきれずに余った糖は脂肪細胞に取り込まれ、脂

肪として蓄えられるのです。

血糖値が上がるとインスリンが分泌され、血液中の糖が細胞に吸収

され、エネルギーとして使いきれなかった分が脂肪に変わる、というわけです。

そのため、糖質を制限することで、血糖値の上昇を防ぎ、インスリンの分泌量を減らし、脂肪を蓄えるのを防ぐというのが糖質制限の仕組みです。

更に糖質制限を続けていると、体はケトン体という物質を作ります。

ケトン体は糖質を制限することで体内の糖が不足し、代わりに脂肪が燃焼される際に発生する物質のことで、ケトン体をエネルギー源として利用するダイエット法をケトジェニックダイエットとも呼び

ます。

この状態では体は糖質の代わりに脂肪をエネルギー源とするため、

この状態を維持することでかなりのペースで脂肪を燃焼することが

できます。

短期間でハードルの高い目標を設定しているダイエットの場合、こ

の状態の維持が望ましいのですが、注意点も多くあります。

ここで詳しいやり方とメリット、デメリットについても解説します。

まず、ケトジェニックダイエットではケトーシスという状態に入る

ことから始まります。ケトーシスとは体が糖の代わりに脂肪をエネ

ルギー源として使用するモードのことです。通常は糖をエネルギー源としますが、糖質の摂取を制限することで、体が糖をエネルギー源とできなくなり、生命維持の危機を感知します。そこで体は糖の代わりに脂肪をエネルギー源とすることで身体活動を維持するようになるのです。

このケトーシスには通常、糖質を完全に断ってから4日で切り替わります。これは完全に断った場合ですので、通常の糖質制限ではもっと時間がかかると考えてください。糖質の制限具合にもよりますが1～2週間くらいはかかると思います。

通常、ケトジェニックダイエットでは1日の糖質量を50g以下にお

さえます。白米の茶碗1杯分の糖質が50gです。

食材ごとの糖質量はいろんなサイトで紹介されていますので、検索

し使いやすいサイトを見つけてみてください。

基本的に以下のような糖質の多い食べ物は避けます。

穀物類・・・米、小麦食品（パン、麺類など）

甘いもの・・・ジュース、ケーキ、アイス、お菓子

果物・・・りんご、バナナなど

根菜、イモ類・・・じゃがいも、サツマイモ、人参など

調味料・・・甘い糖質の多い調味料（ケチャップ、照り焼き系など）

摂取すべき食べ物

肉類・・・牛肉、豚肉、鶏肉など

魚類・・・マグロ、カツオ、サーモン、サバなど

卵

チーズ

ナッツ類・・・くるみ、アーモンド、チアシードなど

低糖質野菜・・・緑色の野菜、トマト、たまねぎ、アボカドなど

避けるべき食べもの、摂取すべき食べものを理解したら、以下条件

を満たすメニューを考えます。

・糖質量 1 日 50g 以下

・ PFC バランスを「P=30% F=60% C=10%」にする

PFC バランスとは P=Protein=タンパク質、F=Fat=脂質、C=

Carbohydrate=炭水化物のことです。

先の例の 24 歳 体重 50kg 身体活動レベルⅡの女性では1日の摂取

カロリーが 1935 キロカロリーでしたので、

$$P=30\%=580\text{ g} \div 4=145\text{ g}$$

(P (タンパク質) =4 キロカロリー/g として g 換算)

$$F=60\%=1161 \div 9=129\text{g}$$

(F (脂質) =9 キロカロリー/g として g 換算)

$$C=10\%=193 \div 4=48\text{g}$$

(C (炭水化物) =4 キロカロリー/g として g 換算)

このような栄養配分となります。

もしあなたの情報で計算してC（炭水化物）が50gを超える場合は、

計算ででた数字より50g以下となることを優先してください。

上記の栄養配分で食事メニューを考えます。

炭水化物をカットするから、食事がつらそうと思うかもしれませんが

が、実際に上記数字でメニューを組み立て見ると肉系をかなり食べ

ることになります。およそ2人前くらいでしょうか。更に脂質も多

く摂る必要がありますので、むしろお腹はいっぱいになるほどです。

＜糖質制限がツラく感じる時＞

糖質制限を初めて実行する場合や普段、糖質に偏った食事をしてい

た場合など、最初はかなりツラく感じる場合があります。そのよう

な場合は徐々に糖質を少なくする方法をとってください。

現状の糖質量から 50g ずつ減らしていき、徐々に目標量に達するよ

うに調整してみてください。

＜ケトジェニックダイエットの注意点＞

- ・ 水分を十分に摂る

糖質制限をしていると体内の水分が排出されるため、倦怠感を感じ

やすくなり、筋肉のけいれんもおきやすくなります。十分な量の水
分を補給してください。

- ・ ミネラルをしっかりと摂る

極端な食事制限によって体内のミネラルバランスが変化すると、頭
痛や不眠、筋肉のけいれんなど様々な不調がおきやすくなります。

塩分やカリウム、マグネシウムなどをしっかりと摂りましょう。

マルチミネラルのサプリメントを利用してもよいでしょう。

- ・ 最初は運動は避ける

ケトジェニックダイエットを開始した最初のうちは激しい運動は避けてください。エネルギー源が糖から脂肪へと変わり、体がそれに適応しないうちに激しい運動をすると体に強い負担がかかってしまいます。

- ・ 脂質、タンパク質をしっかりと摂る

ダイエットを開始してしばらくたっても糖質を含む食べものを食べたいという気持ちが消えない場合は脂質をしっかりと摂っているか今一度チェックしてみてください。脂質がエネルギー源となってい

るため、脂質が足りない場合、食べものへの欲求が強くなります。

またタンパク質もしっかりと摂ってください。後述しますがダイエ

ット中にタンパク質をしっかり摂らないと筋肉量が減少しリバウ

ンドしやすくなります。

・無理をしない

ケトジェニックダイエットはごく短期で痩せることができますが、

人によってはかなり体や心に負担がかかるダイエット法です。

身体の不調が強くてたり、強いストレスを感じる場合は無理をしな

いで軽い糖質制限にスイッチしてください。

＜ケトーシスを早めたい場合はファスティングがおすすめ＞

ケトーシスに早く入るためには体の糖をできるだけ早く枯渇させる

必要があります。それを早めるためには最初に断食、ファスティン

グをすると効果的です。ダイエットを週末に開始し土日を断食期間

とし、その後ケトジェニックダイエットの食事メニューに切り替え

ていくことでケトーシスへ入る時間を短縮することができます。



STEP 4. たんぱく質をしっかりと摂る

短期間で痩せるためには食事制限、それも糖質制限をする必要があ

ります。そして、ここで重要なのがたんぱく質をしっかりと摂ると

ということです。ダイエットでありがちな間違いとして、単純にカロ

リーだけを見て、肉はカロリーが高いから控えて野菜ばかり摂る、

という方法ですが、これは大きな間違いです。たんぱく質は代謝さ

れる際にエネルギーを多く使うため表示上のカロリーほど太る原因

にはなりません。前述のとおり、脂肪を身体にため込むのは過剰な

糖質摂取が原因ですので、たんぱく質を摂っても太る原因とはなら

ないのです。また、たんぱく質を摂取することで食欲を抑える効果もあり、ある研究では短期ダイエットの場合、たんぱく質を多く摂取したグループの方が体重および体脂肪が多く減少したという結果がでています。

糖質制限をしていると、エネルギーが足らなくなったときに筋肉のたんぱく質を分解してエネルギーにしてしまうため、十分にたんぱく質、脂質を摂らないと筋肉量が減少し、太りやすく痩せにくい体になるためリバウンドしやすくなります。

十分な量のたんぱく質を摂るようにしてください。

STEP 5. 意識的に食物繊維を摂取する

短期で痩せるためには意識的に食物繊維を摂取しましょう。

食物繊維は炭水化物の一部ですが、糖質と異なり、摂取しても血糖

値が上がることはなく肥満の要員にはなりません。むしろ食物繊維

の摂取量を増やすことで体重や体脂肪率が低くなるという研究結果

もでています。

また食物繊維を多くとることで便秘を解消することができるため、

お腹周りがすっきりとします。

短期ダイエットの目的は体重、体脂肪を落とすというより、見た目

をすっきりとさせたいという理由が多いため、便秘解消による見た

目への影響はかなり大きいといえるでしょう。

ダイエット中は1日25g以上の食物繊維を摂取するように意識しま

しょう。

STEP 6. むくみを解消する

むくみを解消すると、体がすっきり細く見えるため、短期ダイエッ

トの目的から考えると必須の項目となります。

糖質制限をすることで水分が体から排出されるため、ある程度はむ

くみが解消されますが、更に細くすっきりとしたい方は以下項目に

気を付けましょう。

- ・ 塩分を控える

体は体内の塩分濃度を一定にする働きがあり、塩分を摂りすぎると、

体は水分をため込み塩分濃度を下げようとするため、むくみの原因

となります。できるだけ塩分を控えましょう。

- ・ アルコールを控える

アルコールを飲むとアルコールの分解に水分を必要とするため、の

どが渇き結果的に体に水分をため込む原因となります。

またアルコールのおつまみには塩分が高めのものが多いためこれも

むくみの原因となります。

- ・ カリウムを含む食材を摂る

カリウムには塩分の排出を促す作用があるため、むくみ解消に役立

ちます。カリウムを多く含む食材を摂りましょう。

- ・ むくみ取りマッサージをする

むくみが気になる箇所を手でやさしくマッサージすることでむくみ

を解消することができます。

心臓から遠い部分から近い部分に向けて優しく流すことがポイント

です。

STEP 6 + 1. できそうなら運動をする

短期間で痩せるために、運動を取り入れると更に効率はアップしま

す。こちらは前述のように運動にストレスを強く感じる人の場合、

逆にダイエットの妨げとなる場合がありますので、できそうなら運

動を取り入れてみてください。

短期間ダイエットの場合、筋トレよりも有酸素運動の方が向いてい

ます。

以下のような運動がよいでしょう。

・ 早歩きのウォーキング

だらだら歩く散歩ではなく、早歩きでしっかりと腕を振ることで 30

分あたり 100 キロカロリー消費することができます。

・ HIIT

HIIT とは高強度インターバルトレーニングを意味し、負荷の高い運

動と小休憩を繰り返すトレーニング法です。

具体的には 20 秒間の運動と 10 秒間の休憩を 8 回繰り返すだけです。

このトレーニング法を実行することで常に脂肪が燃えやすい状態を

キープでき、体脂肪の減少と筋トレ効果を得ることができます。

4分程度で100キロカロリー消費できるため空き時間に最適な運動

です。

・ダンス

ダンスにより消費カロリーは変わりますが好きな人には楽しんでで

きる運動のため、ストレス解消にもなります。

・水泳

水泳ができる環境にあれば水泳はダイエットに非常に有効な有酸素

運動です。

1 週間ダイエット

どうしても時間がない、来週までに痩せたい！というような緊急事

態の場合のダイエット法を紹介します。

ベリーローカロリーダイエット

このダイエット法は非常に単純で1日の摂取カロリーをすべてたん

ぱく質に限定した上で400キロカロリーまでにおさえる、というダ

イエット法です。

このダイエット法を実践したところ、1週間で平均7kgの減量に成功

した上、リバウンドもしなかったという研究結果があります。

具体的な方法は以下です。

- ・ 1 日の摂取カロリーは 400 キロカロリー以下
- ・ 食事はすべてたんぱく質で 60～70g 摂取する
- ・ 塩分を 6g 摂取する
- ・ 食材は鳥むね肉が最適
- ・ ダイエット中はエネルギー不足になるため運動は控える

このベリーローカロリーダイエットに加えて前述したむくみ取りを

することで 1 週間という短期間でもかなりすっきり細くなることが

可能です。

水分をしっかりと摂ることでむくみや便秘解消にもつながるため、

お腹周りもすっきり細くすることができます。