



40代

体質改善 完全ガイド

人生最後のダイエット

はじめに

プレゼントをお受け取りくださり、ありがとうございます。

この電子書籍は、動画ではお伝えしきれなかったことや取り入れやすいレシピも追加してより実践的な内容でお届けしています。

本書で紹介しているダイエット方法は分子栄養学の考え方がベースになっています。

ただ〇kg落とすというだけでなく、一人一人の状態に合わせた栄養アプローチによって痩せやすい体質づくりをしていく体質改善ダイエットです。

そして、この体質改善のゴールは、体を根本から整え、栄養を満たすことでエネルギーを生み出せる体になること。

一時的な減量だけでは得られない、健康的な美しさを目指すことができます。

一般的なダイエットよりも時間はかかりますが根気よく取り組めば体は必ず変わります。

本書が、困ったときにいつでも見返せる辞書のような存在になれるとうれしいです。

食事栄養アドバイザー
小西 麻衣

食べて痩せる!

40代からの体質改善ガイド

目次

はじめに	2
40代女性のための体質改善とは	5
体質改善ダイエットの基本	6
分子栄養学的体質診断	7
体質改善ダイエット 7ステップ	13
ステップ1. 今の自分を確認する	14
ステップ2 朝食を見直す	17
ステップ3 糖質を整える	21
ステップ4 タンパク質を整える	25
ステップ5 油を見直す	29
ステップ6 ビタミン・ミネラル	32
ステップ7 食物繊維を意識!	34
7ステップのまとめ	40
生活習慣を整える	41
ストレスケア	42
運動	43
睡眠	44
まとめ	45
1日のチェックリスト	46
巻末付録 実践レシピ	47
あとがき	53

Information

記載内容は一般的な健康情報に基づいており、
医療行為や特定の治療を目的とするものではありません。

持病のある方や妊娠中の方は、
かかりつけ医の指導を優先してください。

また、本冊子の内容・画像の無断転載、複製、配布は
ご遠慮ください。



食べても太らない体作り

40代女性のための体質改善とは



この体質改善ダイエットは、体が持つ力を最大限引き出して無理なく痩せられる体作りを目指すダイエットです。

食べたものをしっかりとエネルギーとして使えるようになり、太りにくく、活動的な体づくりを目指します。

そのために一番有効なのは、日々の食事の見直し。

日々の食事で栄養が満たされると、不思議と余計なものを食べたいと思わなくなるので、無理な我慢はいりません。

この体質改善があなたの最後のダイエットになるように自分の体と向き合ってひとつずつ取り組んでみてください。

体質改善ダイエットの基本

ダイエットのゴールは体重を減らすことと思われがちですが、体質改善ダイエットにおいては、ゴールは「整える」こと。

必要な栄養を摂って、体を整えることで、細胞の一つ一つが元気になり、体の機能が高まるからです。

BMIが、基準を知る一つの指標になります。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}]$$



厚生労働省の基準では、22が一番健康体で20以下は痩せにあてはまります。

	標準体重	痩せた女性	米国の肥満者
年齢	22.6 歳	23.6 歳	19 ~ 34 歳
BMI	20.3	17.4	30 以上
※ 耐糖能異常の割合	1.8%	13.3%	10.6%

米国内分泌学会雑誌「Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism」
(2021年1月29日付) 順天堂大学

※耐糖能異常：空腹時血糖値が正常よりも高く、糖尿病予備軍とも言われる。

こちらの表では、日本人の痩せた女性に糖代謝異常の割合が高いことを示しています。

さらにこの研究では、**痩せているのに「代謝的肥満」**である方が多いということもわかっています。

見た目に痩せていても、中身は肥満の方と同じでは、とても健康とはいえません。

体質改善では低体重ではなく、健康的な美しさを目指します。

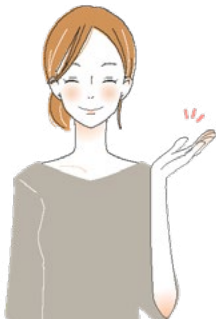
分子栄養学的体質診断

動画では一般的に皆さんにあてはまるようにお伝えしましたが、

今回の体質改善ダイエットはそれぞれの状態に合わせて行くと結果が出やすいです。

自分に合った食事法を知る
第一歩になりますよ！

まずは自分の体を知るために
簡単な体質診断をしてみましょう。
あなたに一番必要なアプローチ
を知ることができます。



5つのタイプ別に分けられます。
複数当てはまる方もいるかも…

当てはまったら、診断ページ下部の
アプローチから実践してみてください。

別ページのおすすめメニューも
ぜひ参考にしてくださいね！

早速次のページから診断を開始してください！

いつも省エネ冬眠タイプ

- 太りやすくなった
- カロリーを制限するダイエットをしてきた
- 手足が冷える
- 体温が低い
- よく便秘する
- 食事を抜いても平気
- 運動不足の自覚がある



基礎代謝が低下気味になっているかも。
あなたの体は冬眠状態。食べ物が入ってきても
ため込みやすくなってきてしまっています。

ただ、太るからと食事を制限しすぎると逆効果。
「食べたものを使える体」を作っていく必要があります。

毎日の食事ではたんぱく質を意識してとり、
1日の必要カロリーを満たせるよう、分食もおすすめです。

また、基礎代謝の低下は、筋肉量の減少も大きく関わってきます。
太りやすくなったと感じている方は、食後に軽い運動を取り入れて
みるのも効果的です。

お疲れふらふらタイプ

- 生理のときの出血が多い
- 氷やせんべいなど硬いものが食べたくなる
- 気分が落ち込みやすい、イライラしやすい
- 爪が薄くてもろい、または沿っている
- 疲れやすく、めまいや動悸がある
- 甘いもの欲求が強い
- 頭痛、肩こり、生理痛がひどい



成長期のお子さんや、月経のある方の多くは鉄分が不足しています。

鉄分が不足すると、体が酸欠状態で疲労を感じたり、セロトニンや、ドーパミンの合成ができなくて気分が落ち込んだり。

コラーゲン生成や免疫にも関わるので、美容や健康面にも影響が大きく、あらゆるところに不調が生じてきます。

鉄分はもちろんですが、たんぱく質食材も意識して摂取しましょう。

野菜よりもお肉や魚介類に含まれる鉄のほうが吸収がよく、酸味のあるものとともに、さらに吸収率はアップします。

がんばりすぎ限界タイプ

- コーヒーやカフェイン飲料を 3 杯以上飲んでいる
- しょっぱいものが食べたい
- 朝起きるのがつらい
- ストレスが多い
- 夜中に目が覚める、寝つきが悪い
- 低血圧傾向
- ファスティングや 16 時間断食をよく行う



副腎が疲労気味かもしれません。

家事に仕事に育児にと、がんばり続けてきた方に多い状態です。

コーヒーの力がないとがんばれなかったり、リズムが昼夜逆転してしまうこともあるので、食事と生活面の改善が必要です。

一番いいのはストレス環境から離れることですが、せめて睡眠時間はしっかり確保するようにしましょう。

朝ごはんをしっかり食べる、朝日を浴びるなど、体内リズムを整えるのも効果的。

補食や MCT オイルを活用してこまめにエネルギー補給を！

糖質大好きさんタイプ

- ご飯を食べると眠くなる
- パンや麺類が好き
- 甘いものが好き
- 家族に糖尿病の人がいる
- 運動が嫌い
- 夕飯の時間が遅い
- 糖質制限すると調子がいいと感じる



食事で血糖値が乱高下しやすいタイプかもしれません。

糖質を含む食事をとると血糖値が急上昇し、その後急降下。常に高いわけではないので、病院では指摘されにくいです。

まずは食べ順に注意し、糖質や甘いおかずはあとに食べましょう。白米ならもち麦を加える、パンならライ麦を選ぶなど、主食と一緒に食物繊維をとれるので血糖値が上がりにくくなります。

また、食前にお酢やレモン水を飲んだり、食後すぐに軽い運動をするのも効果的です。

安易な糖質制限は逆効果になることもあります。

胃腸お疲れさんタイプ

- 油物が苦手
- おならやげっぷが多い
- お肉などたんぱく質が多いと胃もたれする
- 便を出すのに時間がかかる
- おなかが張りやすい
- ピロリ菌感染歴がある
- 胃薬をよく飲む



消化力が弱くなっているかもしれません。

消化力が弱くなっていると、栄養吸収がうまくいきません。
当てはまる方は、栄養を足す前に消化力を整えましょう。

まずはよく噛むことから。

よく噛むと、でんぷんの消化を助け、胃酸の分泌にもつながります。

お茶やお水は胃酸が薄まってしまうので最後に。

消化酵素の助けになる酸味や大根おろしなども有効です。

油物が苦手な方は、胆汁酸ケアをしてあげてください。

食べて無理なく整う体へ

体質改善ダイエット 7 ステップ



体質診断はいかがでしたか？

実はこの5つは、日本人女性のよくある不調を表しています。これらの不調があるから、栄養の吸収がうまくいかずに代謝が落ちてしまっているというケースも多いです。

足りない栄養を補ったり、ストレスケアをすることで、体は本来の力を発揮できるようになります。

食べたものをため込まず、エネルギーに変えられるようになRうと、体がいい方向に変化していきますよ。

ここからは、実際の体質改善の方法を7ステップで実践していきます。

ぜひ一緒に取り組んでみてくださいね。

ステップ1. 今の自分を確認する

3日間の食事記録をつける!

まずは3日間の
口にしたものすべてを
記録していきます

できれば時間と量もわか
るともっとよいです!

スマホで写真撮影でも◎



<例>テキストの場合

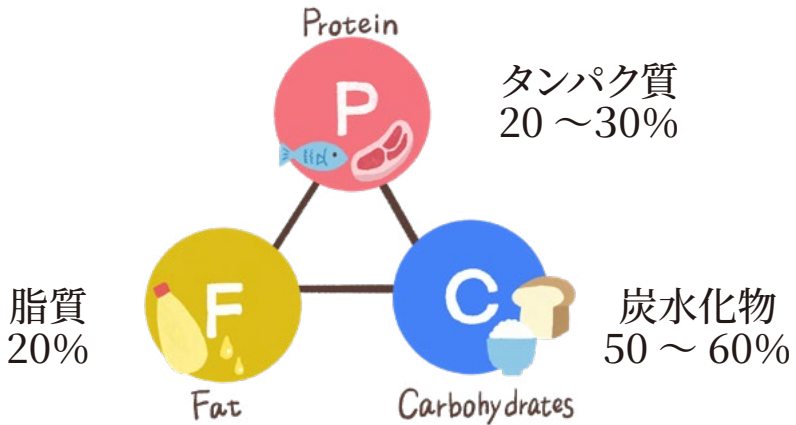
朝 7:30	昼 12:00	夜 19:00
ロールパン1個 ヨーグルト 目玉焼き サラダ	うな丼 お味噌汁 (三つ葉としいたけ)	サンマ 大根おろし もち麦ご飯 豆腐とわかめの 味噌汁 ひじき煮
10:00 コーヒー、ドーナツ	16:00 カレーパン、 カフェオレ	ハイボール、ポテチ チーズ

- コーヒーをよく飲んでる
- 間食のカロリーが高い
- お酒のときにスナック菓子

など、ご自身の食事の傾向が
何となくわかってきます!

スマホ写真で撮る場合も
後でノートに書き留めると
確認しやすいです。
あめ玉やお茶など、
口にしたものはできるだけ
全部記入しましょう。

理想のバランスとは？



ダイエット中は炭水化物や脂質を避けがちですが、それぞれの栄養素には役割があります。

炭水化物は効率のいいエネルギー源
タンパク質はホルモンや筋肉など、体を作る材料
脂質は細胞膜やホルモンの材料

偏った食事をしてしまうと、一時的に体重を落とすことはできても、

ホルモンバランスが崩れてしまったり、肌トラブルを起こしたり
不調が現れる場合があります。

また、エネルギーが足りないと、体はいざというときのために
貯めておこうとして、うまく使えない体になってしまいます。

燃焼しない・動けない・疲れやすい

最終的には、**少し食べただけで太る体質になってしまう危険も…**

バランスのいい食事で代謝を上げることが
きれいに痩せる体質づくりの第一歩になります。

理想の食事とは？



目分量の目安は

- 手のひらで作ったお椀に入るくらいのごはん
- 片手に乗るくらいのたんぱく質食材
- 両手のひらいっぱい野菜

丼やパスタなどの1品メニューよりも
定食のほうが整いやすい！

いつもの味噌汁を具沢山にするのもおすすめ

巻末におすすめレシピを載せているので
ぜひチェックしてみてください。



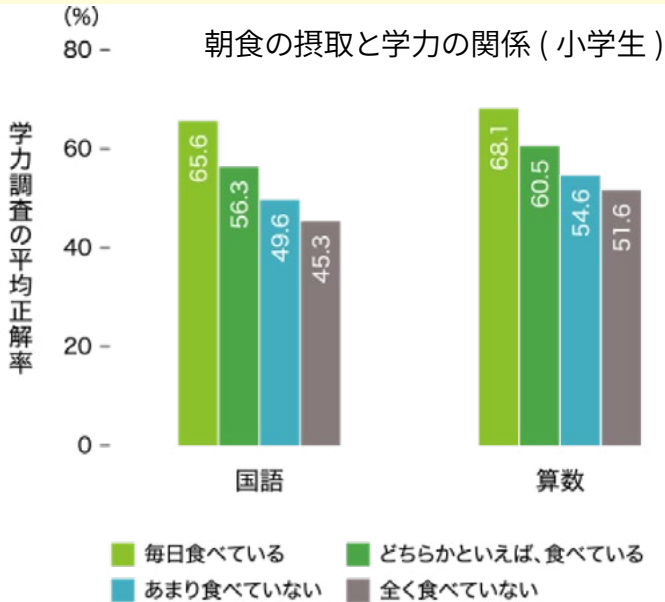
難しく考えすぎず、毎食それぞれの要素を入れながら
朝少なかったらお昼に増やす、または間食にプラスするなど

1日単位で整えていくと続けやすいです。

慣れてきたら朝と昼を充実させて、夜は7分目くらいが理想です。

ステップ2 朝食を見直す

朝食の重要性



上のグラフは平成 31 年の文科省の調査で、小学生の朝食の摂取と学力の関係を示しています。

朝食を毎日食べる子の方が学力が高い傾向にあり、朝食の欠食が脳や集中力にも影響していることが示唆されます。

これは子どもに限らず大人においても同様で、脳の 1 日のパフォーマンスにも大きく影響しています。

1 日の活動量の減少は、結果的に消費カロリーの減少にもつながってしまいます。

ダイエットを加速させるためには朝食はとても大事な要素になるので、この章で詳しく説明します。

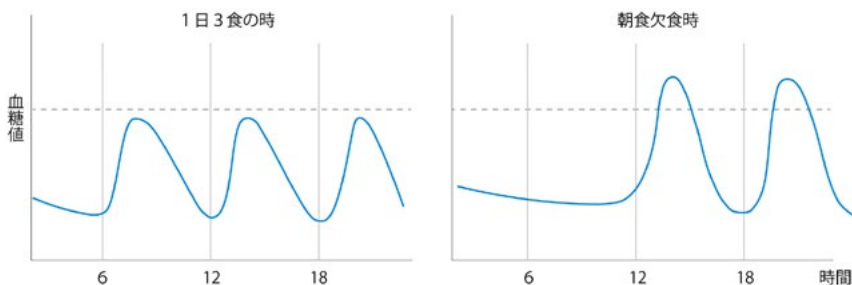
下記のグラフは、朝食を食べた時と抜いた時の血糖値の推移を表したイメージ図です。

3食を規則正しく食べると、血糖値は安定します。

しかし、朝食を欠食してしまうと1日にとるエネルギーが同じでも、血糖値は極端に上がった後に急激に下がってしまう…

1回目の食事が2回目以降の血糖値に影響を与えることを
セカンドミール効果 といいます。

朝食をバランスよく食べることで、1日を通して血糖値の値を安定させることが期待されます。

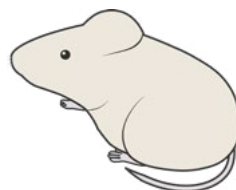


16時間断食が流行って、朝食を食べないほうが痩せるという情報もありますが、一方では朝食を抜くことによるデメリットの研究も進んでいます。

名古屋大学の研究では、朝食をとらないと体内時計を反映する指標である体温のリズムが乱れることがわかりました。

朝食を抜くと体温が上がりきらず、日内リズムが崩れてしまうんです。

そして、ラットの研究では朝食を抜いて日中に体を動かさないと、体重は変わらないのに内臓脂肪が増えることもわかりました。



朝食の重要性がわかっていただけただけでしょうか。

代謝 UP のための朝ルーティン

まずは白湯かお水を

起きてすぐは、体は眠った状態

代謝もまだ眠ったような状態なので
コップ1杯のお水をゆっくり飲んで
体を起こしてあげましょう!

冷たいお水よりも常温以上のお水を。

胃を起こしてあげるためにレモンなどの
酸味を加えるのもおすすめです。



朝ごはんにはたんぱく質と糖質を

朝食の重要性はお伝えしましたが、「何を食べるか」がとても重要。

朝は時間がなくてパンやシリアルで簡単に済ませてしまう方も多い
かもしれません。

でも糖質ばかりでは血糖値が急上昇してしまって、セカンドミール
効果は得られません。

逆に血糖値が爆上がりしてしまって、甘いものへの欲求が高まって
しまうこともあります。

朝ごはんには、

主食 + 2種類のたんぱく質

を意識して食べると、代謝が高まり
「食べても太らない体質」
に近づいていきます。

NG 朝食



理想の朝食



朝食の理想は和定食です。

ご飯、お魚、卵や納豆に
具沢山のお味噌汁
それに少しのフルーツがあれば◎

野菜の副菜があれば満点ですが、
お味噌汁を具沢山にすれば
副菜なしでも栄養はとれます。

朝は忙しいし、そんなにがんばれない!という方は、
作り置きや加工品の利用もおすすめです。

ただ、食肉加工品はリン酸塩や亜硝酸塩など添加物が多いので
缶詰やちくわ、納豆をストックしておくとう便利です。

週末作り置きや、前日の残りの活用で朝はかなり楽になります。

時短!即席味噌汁ストック

お味噌に出汁や乾物を混ぜるだけ!
毎朝お湯を入れるだけで OK!朝の救世主になります!

【材料】

味噌 100g
煮干粉 10g
鰹節 1パック
とろろ昆布 ひとつかみ
きり干し大根やわかめなど



【作り方】

混ぜておください!冷凍するならネギや油あげも混ぜられます。

ステップ3 糖質を整える

糖質はダイエットの敵？



糖質＝太る
と思い込んでいませんか？

もちろん食べすぎは太りますが、
極端に減らすのは NG です。

適切な糖質は「敵」ではなく
代謝をよくする「味方」です。

食事からしっかりとりましょう。

糖質制限の落とし穴

糖質を減らすと体重がスッと落ちます。
でもその多くは、グリコーゲンと一緒に失われる水分。
脂肪が減ったわけではありません。

さらに、エネルギー源が不足した体は脂肪だけでなく筋肉も分解し、代謝が落ちやすくなります。

食べたものをうまく使えず、ため込み体質になることも。
結果、元の食事に戻したときにリバウンドしてしまいます。

また、糖質を制限しながら必要なカロリーをとろうとすると、必然的にタンパク質と脂質が増え、胃腸に負担がかかります。特に女性にとっては、体調不良につながるリスクが…。

一時的な数字の変化に惑わされず、
糖質も脂質もバランスよく食べて
“食べたものをしっかり活かせる体”
をつくることを優先しましょう。



1日のごはんの量



主食は総カロリーの30%以上!

糖質は体の大切なエネルギー源。

脳や神経の働き、代謝やホルモンの安定にも欠かせません。

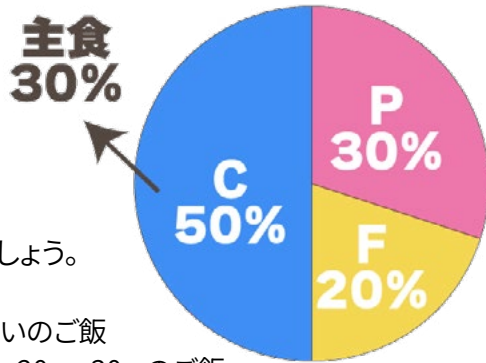
毎食、主食をしっかり摂ることで、間食も自然と抑えやすくなります。

1回のご飯は、最低30%以上、

理想はご自分の身長分
(150cmの方は150g)
が目安です。

活動量や体重によって
必要量は変わりますので、
無理のない範囲で調整しましょう。

運動量少なめ→ 身長分くらいのご飯
活動量の多い人→ 身長分+ 20 ~ 30gのご飯



一度、いつも使っているお茶碗にはかってみるのがおすすめです

※妊娠中や成長期のお子さんの場合は当てはまりません

これまで食べていなかった方が急に増やすと
太ることがあります。

少しずつ増やしていきましょう。

どうしても量が増やせないときは、分食も◎



主食の質



パンや麺類が好きという方も多いかもしれませんが、主食にするなら断然ご飯がおすすめです。

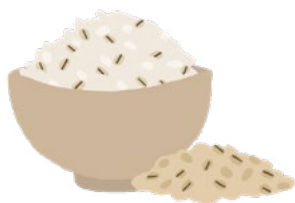
パンや麺類の食事はバランスがとりにくいからです。

ご飯の中でも、白米は血糖値が上がりやすいので、もち麦や雑穀入りごはんがおすすめです。

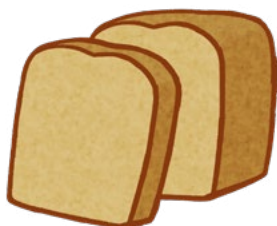
パンや麺類を選ぶ際も、精製されたものよりも全粒粉のものや雑穀入りのもの、お蕎麦などにすると血糖値が上がりやすく、ダイエットにも効果的です。

おすすめの主食4選

もち麦ごはん



全粒粉パン



オートミール



十割そば



食べる順番

食べる順番も血糖値の上昇に大きく関係しているので、ダイエット時は気にして食べると結果が出るのが早いです。

基本的には下記の順がおすすめ。

①味噌汁→②野菜→③お肉→④ごはん



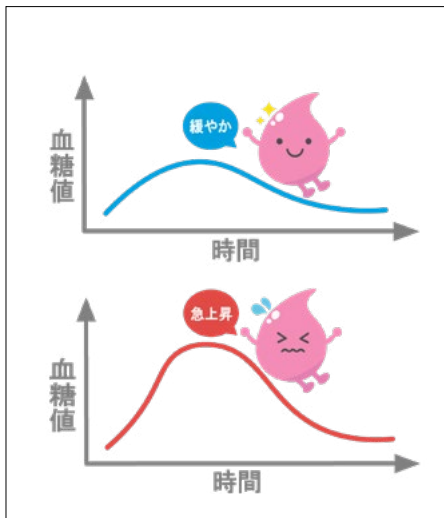
②と③の順は諸説ありますが、味付けが甘いものを後に回すと血糖値は上がりにくいです。

小食な方はタンパク質が先でも◎

- ・おくらやめかぶ、なめこなどのねばねば食材を最初にとる
- ・すっぱいものをはじめに食べる

なども、胃を保護しながら代謝を上げるのに有効です。

お茶は、胃酸を薄めてしまうので、食事中はひかえめに。



血糖値は急上昇すると急降下して低血糖になり、エネルギー代謝が乱れやすくなります。

食事のときは、できるだけ緩やかな上昇になるように食べてください。

食べる順番を変えるだけで、体のリズムは整ってきます。

毎日の食事が、太りにくい体質をつくれます。

ステップ4 タンパク質を整える

タンパク質の役割



タンパク質は体を作る材料になります。

筋肉・ホルモン・消化酵素・神経伝達物質

すべてタンパク質から作られています。

鉄分を輸送するのも貯蔵するのもたんぱく質。

不足すると様々な不調が表れてしまいます。

とりだめができないので、**毎食こまめにとることが大切。**
特に朝食でしっかりとると、1日の代謝量が変わってきます。

タンパク質が不足すると…



疲労感・体力低下



肌・髪・爪の不調



免疫力の低下など

タンパク質の量

目安は1日60g

タンパク質は糖や脂肪のように貯蔵できないので、1日分をまとめてとることはできません。



1回の食事で20g程度を目標に、こまめに摂取しましょう。

食品中のたんぱく質量

食品に含まれるたんぱく質量の目安です。
1食に2種類+ちよいたし食材で整いやすくなります！
目分量では、1食手のひらサイズ分です。



鮭1切れ 80g
15～18g



Mサイズの卵1個
6～7g



鶏むね肉 70g
16g程度



納豆 1パック
6.6～8.3g



かつお節 4g
2.9g



ツナ水煮缶 70g
12.4g

タンパク質を増やすときは少しずつ増やすと負担が少ないです！

避けたいたんぱく質食品



たんぱく質食材の中でも、脂質の多いものを選ぶと、タンパク質より脂質のほうが多い場合もあるので要注意です！

ベーコンやソーセージ、豚バラ肉や霜降り和牛など

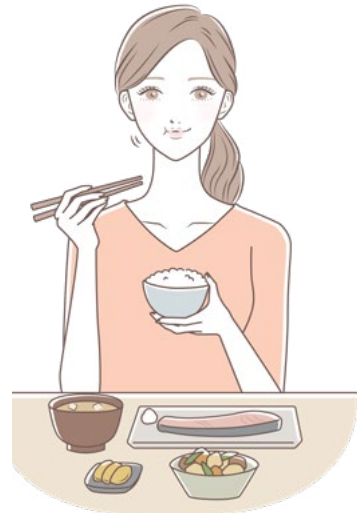
PFCバランスが乱れるので、たまの嗜好品として楽しみましょう。

また、食べやすいからと言って毎日、毎食同じものを食べ続けるというのもNGです。

友人は、1日5個卵を食べ続けて蕁麻疹が出てしまいました。

体にいいとされる魚でさえ、水銀に曝露されてしまう危険性があります。

魚、お肉、大豆製品、缶詰など
たんぱく質はいろいろな食品から
とるようにしましょう。



作り置きおかずの作り方

毎日続ける必要があるので、楽に続けられる工夫も必須です。朝に時間をかけなくても、さっと食べられる作り置きを紹介します。

作り置きレシピ① 鶏ハム

【材料】 日持ち；冷蔵庫で4日
鶏むね肉 2枚(600g)
塩 小さじ1
塩こうじ 大さじ1/2
好きなハーブ、こしょう



【作り方】

- ① むね肉の両面にフォークをさし、調味料をよく刷り込む
- ② 耐熱の袋で30分～2時間ほど味をしみこませる
- ③ 70℃設定の低温調理器で90分加熱

作り置きレシピ② ローストポーク

【材料】 日持ち；冷蔵庫で4日
豚もも塊肉 500g
昆布茶 小さじ1～2(しっかりめ)
にんにくすりおろし少々



【作り方】

- ① 豚肉にぶすぶすフォークをさし、昆布茶とニンニクをよく刷り込み冷蔵庫で一晩おく
- ② 120℃のオーブンで1時間加熱
- ③ 取り出したらアルミホイルに包んで30分ほど休ませる

ステップ5 油を見直す

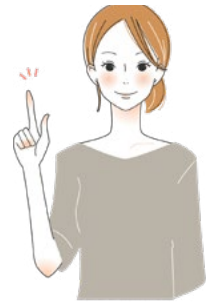
油はダイエットにおいては「敵」と思われがちですが、実は健康に美しく痩せるには上手に取り入れたい栄養素。

油ゼロを目指すのではなく、質と量を整えていきましょう。



脂質の役割

- エネルギー源
- 脂溶性ビタミンの吸収を助ける
- 胆汁酸の材料
- ホルモンの材料
- 細胞膜の構成成分

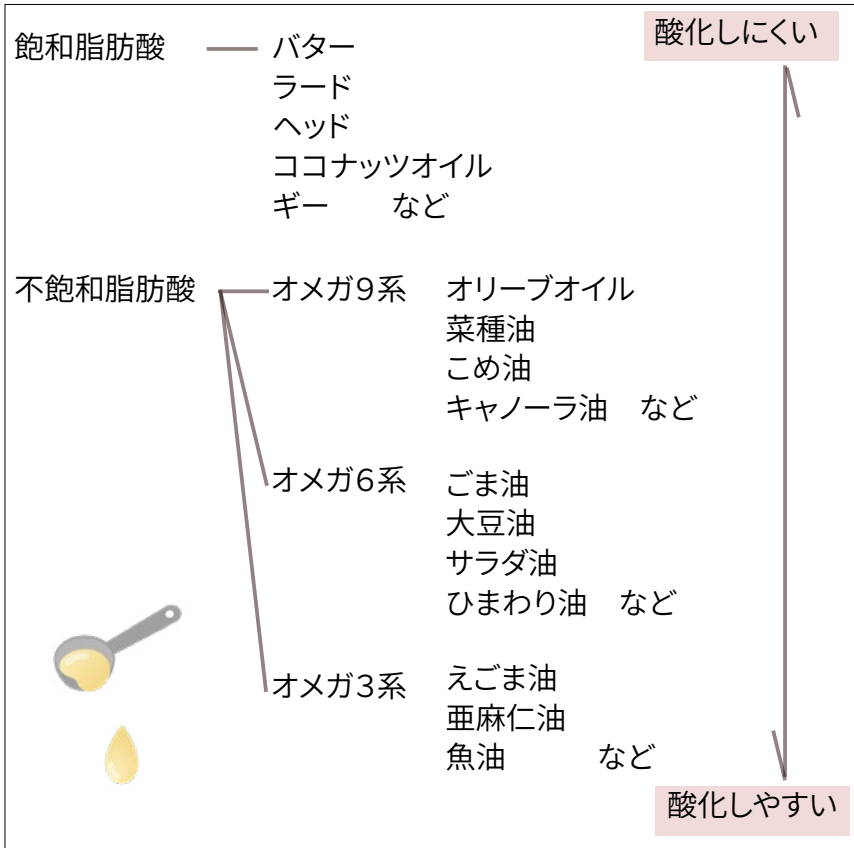


脂質が不足すると、ビタミンA, D, E, Kが不足しがち。

ホルモンバランスの乱れや肌や髪のトラブル、さらには代謝の低下まで招いてしまいます。

必要量をきちんと摂取することが美容にもダイエットにもプラスに働きます。

油の種類



飽和脂肪酸は酸化しにくく、下にいくほど酸化しやすい油です。
オメガ3系はもっとも酸化しやすいので、加熱は絶対NG！
保存方法にも注意が必要な油です。

飽和脂肪酸は酸化しにくいですが、
動物性のものはコレステロールが
上がる可能性もあります。

酸化のしにくさや使い勝手のよさの点で、
日常使いにはオメガ9系が使いやすいです。



気を付けたい油



現代人が特に摂りすぎになりがちなのが、オメガ6系の油です。

- ・ファーストフードや外食チェーン
- ・インスタントラーメンなどの加工食品
- ・コンビニやスーパーの揚げ物
- ・ポテトチップスなどのスナック菓子

これらには安価なオメガ6系の油が使われ、使いまわされていることも多く、酸化している可能性が高いです。

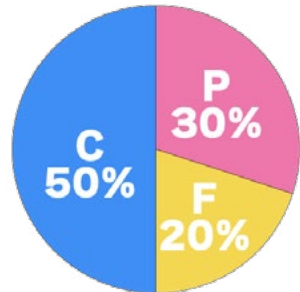
理想のPFCバランスの脂質は20%。
上記の食品をよく食べていると
あっという間にオーバーしてしまいます。

外食や加工品を利用する際は
量と頻度に注意しましょう！

食材中に含まれる脂質を考慮すると
油は1日大さじ1杯くらいが目安です。

使用量が少ないので、**家庭で使う油は酸化しにくいものを！**

オメガ3は、魚から摂るようにすると、たんぱく質やビタミンDも
摂れて全体に整いやすいです。

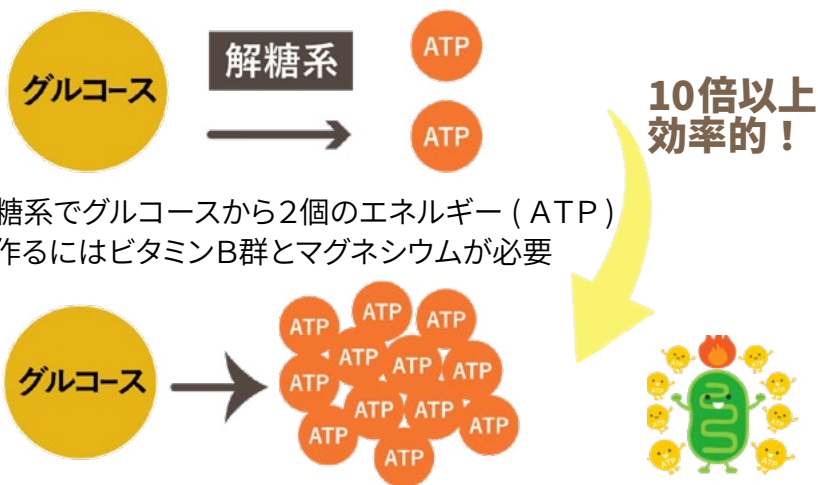


ステップ6 ビタミン・ミネラル

ビタミン・ミネラルは3大栄養素のバランスと同じくらい大切。
ビタミン・ミネラルが足りないと、代謝が回らなくなります。

その結果、エネルギー効率が圧倒的に落ちてしまうからです。

糖代謝の例



解糖系でグルコースから2個のエネルギー（ATP）
を作るにはビタミンB群とマグネシウムが必要

解糖系＋ミトコンドリアで最大38個のエネルギーを作るには
ビタミンB群とマグネシウムに加え、鉄やビタミンC、亜鉛、
銅などが充足していなければならない


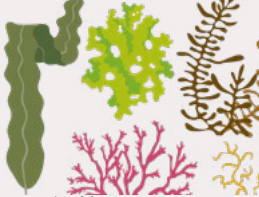






ビタミンやミネラルは大工さんのような存在。
どんなに材料（3大栄養素）が豊富でも、大工さんが不在だと家
は建ちません。
逆に、職人がそろえば、最低限の材料でも効率よく家（エネルギー）
を作り出せるのです

不足しやすいビタミン・ミネラル

40代を過ぎると消化吸収力が落ちてきて、若い頃よりビタミン・ミネラルが不足しやすい傾向があります。

特に不足しやすいのはこちら。

鉄	マグネシウム	亜鉛
 <p>レバー・赤身肉 小松菜など</p>	 <p>海藻・ナッツ ごまなど</p>	 <p>牡蠣・レバー 赤身肉など</p>
ビタミンB群		
 <p>< B3 > 鶏胸肉・ささみ マグロ・カツオなど</p>	 <p>< B5 > 鶏レバー・卵・魚 納豆・アボカドなど</p>	 <p>< B1 > 玄米・胚芽米 豚肉・大豆など</p>

月経のある女性は鉄が不足しやすいですが、鉄は代謝に必要な酸素を届けます。

動物性食品からとる方が吸収がいいですが、野菜にも含まれています。ビタミンCやお酢と一緒にとると吸収率が上がります。

マグネシウムと亜鉛は代謝の要!

どちらも 300 種類以上の酵素反応に関与する重要な存在。
ビタミンB群も効率よくエネルギーを作るには欠かせません。

巻末には、これらがしっかり補給できるおすすめメニューも載っているので、合わせてごらんください♪

ステップ7 食物繊維を意識!

最後のステップでは、腸内環境を整えて、栄養吸収しやすい体作りをしていきます。

腸は第2の脳。

腸は、消化吸収だけでなく、免疫機能や神経やホルモンの分泌などさまざまな役割をもっています。

腸の健康は、メンタルにも肌の健康にも大きく関わります。

この章でしっかり整えていきましょう!



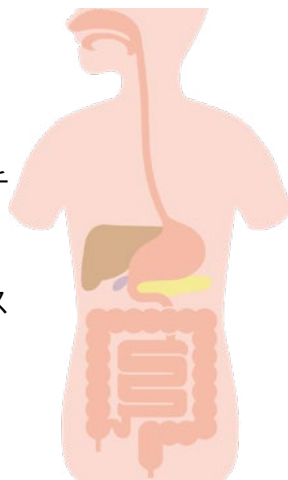
腸活の前に大事なこと

腸活とはいえ、実は腸というのは長い長い消化管の最後の一部分。

多くの人は、便の調子が悪いときに発酵食品や食物繊維で腸に直接アプローチしようとします。

でも、意外とそれで悪化させてしまうケースも多いです。

まずは腸に到達するまでの消化管に問題がないか、チェックしてみましょう。



腸活のポイント

1. 腸に未消化のものをいれない
2. 炎症のもとになるものを控える
3. 食物繊維で大腸をサポート

未消化物を腸にいれない

あなたは食べたものをしっかり消化できていますか？

はじめのチェックリストで「胃腸お疲れタイプ」にチェックが付いた人は、ぜひこのステップに力を入れてください。



①胃の消化を促進させる

食事のときに酸味をプラス！

- ・お肉のソテーにレモン
- ・副菜にモズク酢や酢の物
- ・食前にレモン水



大根おろしや長芋で消化酵素をプラス！

- ・マグロに長芋すりおろし
- ・さんまの塩焼きに大根おろし
- ・消化酵素サプリもおすすめです



②胆汁酸の分泌をサポート

脂質の消化には胆汁酸が大きく関わっています。
胆汁酸は、脂質を乳化させ、消化を促進する働きがあります。

油物が苦手、お肉で胃もたれする方は胆汁酸ケアが有効です。

- ・杜仲茶
胆汁の流れをスムーズにする
- ・ミルクシスル
肝臓機能の回復
- ・たんぽぽコーヒー
胆汁の流れを促進



炎症の元になるものを控える

腸に炎症が起こる仕組み

小麦や牛乳に含まれる特定のたんぱく質は、腸のバリア（腸上皮細胞）を刺激



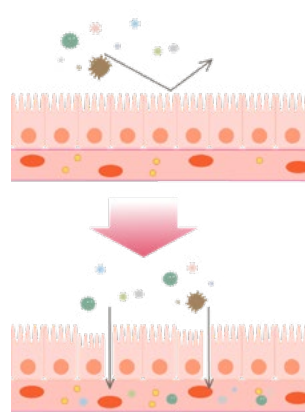
細胞同士の結合部分がゆるんで腸の透過性が上がる



本来通らないはずの細菌片などが血中へ漏れ出す



過剰な免疫反応が起こり、炎症となる



小麦

グルテンの中の「グリアジン」という成分が反応
自己免疫疾患や慢性疲労のある人は悪化しやすいので注意！

牛乳

カゼインが分解しきれず、異物扱いされて炎症へ

または、乳糖不耐症の人では、乳糖が分解されず腸内で発酵
→ガスや腸内pHの乱れ

その他の要注意食品

加工食品…酸化油や添加物が腸にダメージ
精製糖質…過剰摂取は腸内の悪玉菌を増やす原因になる
アルコール…過剰摂取は腸壁を直接刺激する要因になる

対処法

一時的に完全除去して体質を確認する
または、毎日は食べないように調整する

食物繊維をしっかり取る

食物繊維の種類

- 不溶性食物繊維 …水に溶けず、便のかさを増やす
スムーズな排泄をサポート
- 水溶性食物繊維 …水に溶けて腸内でゲル状になる
糖の吸収を穏やかする
コレステロールを排出しやすくする
- 発酵性食物繊維 …不溶性のものと水溶性のものがある
善玉菌のえさになって腸内環境を整える
短鎖脂肪酸となり、全身に健康効果



食物繊維は腸の健康を保つうえで欠かせない存在です。
野菜や穀類、豆類や果物などに含まれます。

成人女性の目標摂取量は 18g ですが、近年の平均摂取量は 15g
を下回っています。

意識して食物繊維を含む食材を増やしていきましょう。

ダイエットを意識するなら、1日 24g が目標です！

最近、メディアでも注目されている「発酵性食物繊維」

穀類ならもち麦、玄米、オートミールなどに、
めかぶやもずく、玉ねぎ、ごぼうなどにも多く含まれます。
いろんな食材からとるのがおすすめです。

食物繊維の取り入れ方

食物繊維はかたよって摂りすぎると、逆に便秘や下痢など腸の不調を引き起こしてしまう人もいます。

サプリや健康食品は自己判断で使わず、食事で調整してください。

生野菜よりも加熱した方が食物繊維においては量をたくさん摂取できます。

また、野菜だけではなく、もち麦ご飯やライ麦パンなど、主食を変えて食物繊維量を増やすのもおすすめ。

血糖値対策にもなり、ダイエットが加速します。



また、腸活の権威の先生が勧めていた方法ですが、毎朝のお味噌汁に冷蔵庫の残り野菜を山ほど入れて具沢山にする方法。

いろんな野菜が毎朝食べれて、腸内細菌の種類が増えて元気になるそうです！

私は調理のときにあえて味噌汁用にいろんな野菜を取り分けています。

刻んで野菜ミックスとして冷凍しておけば、忙しい朝にもぱぱっと使えて便利です。

発酵食品について

腸活といえば発酵食品ですが、今回の動画ではあえて入れませんでした。

ぬか漬けやキムチ、麴調味料などは、意外と合わなくておなかが張ってしまう人も多い食品です。

体に合うなら、発酵食品は補助的に取り入れると有効です。
でも、まず整えるのは消化力や食物繊維。

発酵食品ばかりをがんばって摂っても効果は薄いので、
体に合うならプラスする、という意識で取り入れてみてください。



7ステップのまとめ

ここまでで、7つのステップは完了です。
いかがでしたか？

体質改善とはいえ、結局はバランスよく食べることが一番体にとってプラスになります。

体に栄養を満たすことで、エネルギー効率も代謝も上がります。
その結果、食べても太りにくい体づくりができるのです。

ご自身の体に合わせて、食事を変えていってみてくださいね。

1. 今の自分を確認する
2. 朝食を見直す
3. 糖質の食べ方を整える
4. たんぱく質の食べ方を整える
5. 油について見直す
6. ビタミン・ミネラル
7. 腸を整える



体質改善は毎日の積み重ね。

一朝一夕に結果が出るものではありませんが、3か月もすれば、体の根本から変わっていることに気づくと思います。

次の章からは、食事と栄養以外の部分で体質改善の効果を上げる3つのポイントをお伝えします。

食事改善とともに見直すことで、結果が出るスピードが加速します

補足

生活習慣を整える



痩せる体質づくりには、生活習慣も大きく関わります。
この章では、消化や栄養の吸収に大きく影響する3つについて
対処法をお伝えします。

人の体は食べたものでできているというのは確かですが、
食べたものがしっかり使われるのかは、食べ物以外の要因も深く
関わってきます。

どれだけ食事を整えても、なかなか改善しないと感じる場合は、
この章を見直してみてください。

自律神経のバランスやホルモンの状態を安定させることで、代謝
もスムーズに働くようになります。

それぞれの整え方を順にみていきます。

ストレスケア

ストレスの多い環境は、栄養吸収にはかなりマイナスです。

プレゼンや発表の前、はじめましての人ばかりの食事会など、無理して食べると胃もたれを起こしたりしませんか？

交感神経が優位な状況では、胃の消化力が下がってしまいます。
消化不良を起こしやすくなり、栄養も十分に吸収されません。



食事はできるだけリラックスして食べられるように、

- お風呂にゆっくりつかる
- 好きな音楽を流す
- アロマで癒される

などして、ストレスケアしていきましょう。

職場や家庭など、慢性的なストレスから逃れられないようなときは、転職などして環境を変えるのもひとつの方法です。

心を安定させることで、甘いもの欲が減ることもあります。

また、幸せホルモンのセロトニンを作るには、タンパク質 (トリプトファン) とビタミンB6が必要です。

どちらも含まれる鮭やバナナを食べるのもおすすめです。

運動

みなさんは運動習慣はありますか？

40代になると、意識しないと筋力は顕著に衰えてきます。
激しい運動は無理にする必要はありませんが、

筋肉量の維持は代謝UPにもつながります。

食事改善とセットで軽い運動を取り入れると効果的です。



また、食後 30 分から 1 時間以内に軽い運動を取り入れることで、血糖値の急上昇を抑えられます。

広島工業大学の研究では、散歩程度の軽いウォーキングでも効果的であることがわかっています。

食事で上がった血糖値は、インスリンによって細胞に取り込まれたり、脂肪に変えて蓄えられたりして下げられます。

そこに運動が加わると、筋肉が血液中の糖を取り込むので、血糖値が下がるというシステムです。

階段の上り下りや散歩を 15 分ほどでじゅうぶんです。



ちなみに私は、その場でできるスクワットをすることが多いです。

太ももには大きな筋肉があるので、代謝UPが見込めます♪

ご自身が習慣にできるものを取り入れてみてくださいね。

睡眠

最後の項目は睡眠です。

睡眠不足はダイエットだけでなく、様々な不調を引き起こす要因。

できれば7時間程度睡眠時間を確保できるように…

それが難しくても、**質のいい睡眠**がとれるように働きかけましょう。

睡眠不足の弊害



食欲をコントロールするホルモンが乱れる

→甘いものや脂っこいポテチなどを欲する
コントロールが利かず、食べすぎる

代謝を支えるホルモンが少なくなる

→食べたものが代謝されず、脂肪として蓄えられやすくなる

質のいい睡眠のために

朝食にしっかりとたんぱく質を食べる!

→朝食食べたたんぱく質が安眠に必要なメラトニンを作る

寝る2時間前からはスマホを見ない

→ブルーライトを遮断し、脳を休めていい眠りを作る

寝る1時間前にお風呂に浸かって体を温める

→ちょうど寝るころに体温が下がり眠気がくる



体内時計を意識する

→夜勤等のあとはサングラスをして暗い環境を作る

朝は起きたらすぐに朝日を浴びる

ほかにも、カフェイン飲料は午後3時までにする など

まとめ

食事の7ステップと生活習慣の3ステップで「食べたものをエネルギーに変えられる体の土台づくり」をお伝えしてきました。

1つ1つは簡単で、知ってることも多かったのではないのでしょうか？

でも、意外と知ってるだけでは実践できないんですよね。

「知ってる」と「行動できる」には大きな差があり、さらにそれを継続できる人はごくわずかです。

そこで今回は、今日からでも実践していただけるように「毎日のチェックリスト」を用意しました。

できた項目に○をつけながら、少しずつ“理想の体質”を育てていきましょう。

巻末のレシピも、すぐ実践していただけるような簡単なものばかりです。

ぜひ、今日から献立作りにお役立てください！



1日のチェックリスト

朝

- 起きてすぐ朝日を浴びた
- 朝一に1杯の白湯やレモン水を飲んだ
- 朝食にたんぱく質をとった
- 朝食に具沢山お味噌汁を飲んだ

日中

- 欠食せずにごはんが食べれた
- 主食をカットせずに食べれた
- 昼食にタンパク質を食べれた
- 食べる順番を意識できた
- よく噛んで食べた
- ご飯の後に軽く運動した
- カフェイン飲料は3時までにした

夜

- リラックスしてごはんが食べれた
- 夕食にタンパク質を食べれた
- スマホは寝る2時間前に見るのをやめた
- 寝る1時間前にお風呂に入った

巻末付録 実践レシピ

5分で完成!タンパク質和食メニュー



レンチンで!豆腐入り卵焼き

<1人分あたり>
カロリー：102kcal
たんぱく質量：8g

【材料】2人分
卵 2個
絹豆腐 150g
白だし 小さじ2
みりん 小さじ1

【作り方】

- ①豆腐を泡だて器で滑らかにし、そこに卵と白だしを加えて混ぜる
- ②耐熱容器にラップをしき、①を流し入れたらふんわり別のラップをかける
- ③600wで1分10秒(固まっていなかったら調整してください)
- ④上のラップをはがし、下に敷いたラップで出し巻き状に整えたら完成



<1人分あたり>
カロリー：596kcal
P：31g F：14g C：86g

朝の献立例

豆腐入り卵焼き
納豆
しらす
野菜の塩ゆで
もち麦ご飯(150g)
野菜の具沢山味噌汁
りんご1/4個

スープとトーストで整う洋食メニュー



エビとアボカドのチーズトースト

<1人分あたり>

カロリー：286kcal

たんぱく質量：21g

【材料】2人分

雑穀食パン 2枚

エビ 100g

アボカド 1/4(レモン少々)

チーズ 30g

ブロッコリー 少々

【作り方】

- ①エビを塩でもんでさっとゆでる
- ②アボカドにレモンをかけてもみ、パンに塗る
- ③エビ、ブロッコリー、チーズをのせてトースターで焼く



朝の献立例

エビとアボカドのチーズトースト

あっさり豆乳クラムチャウダー

キウイフルーツ

ミニトマト

<1人分あたり>

カロリー：556kcal

P：33g F：15g C：81g

えび、チーズ、クラムチャウダーでたんぱく質はしっかり！
チーズの量によっては脂質が上がってしまうので注意です。

作り置きOK!お手軽栄養スープ

缶詰利用のクラムチャウダー



【材料】	2人分
あさり缶	1缶
じゃがいも	1個
にんじん	半分
玉ねぎ	半分
コンソメキューブ	1個
塩コショウ	
豆乳	150 cc

【作り方】

- ①野菜はすべて1 cm角ほどにカットする
- ②お鍋にオリーブオイル(分量外)少々を熱し、野菜を炒めたら水200 ccとコンソメを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る
- ③あさり缶を入れて1度沸騰させる。(作り置きするならここまでで冷蔵庫保存/日持ち2日)
- ④豆乳100 ccを加えて沸騰直前まで温め、塩コショウで味を調えたら完成

アレンジ例

あさりがない時→ツナ水煮缶に

ゆでたもち麦やパスタをプラス
→食べ応えUP

片栗粉でトロミづけ
→飲み込みやすさUP

豆乳をトマト缶に
→さっぱりしたスープに

<1人分あたり>
カロリー：153kcal
P：9.3g
F：5g
C：22.5g

ミネラル不足解消!鉄分強化副菜メニュー



<1人分あたり>
カロリー：286kcal
鉄分量：4.45 mg

焼き豆腐と小松菜の出汁煮

【材料】2人分
焼き豆腐 200g
小松菜 半束
あさり缶 1缶 60g
長ネギ 15cm
出汁 100cc
醤油 大さじ 1/2
みりん 小さじ1
塩 少々
ゆず

【作り方】

- ①出汁に調味料と長ネギ、缶詰の汁を入れ沸騰させる
- ②豆腐、小松菜、あさりを入れてさっと煮、味を調える
- ③お好みでゆずを絞ると吸収率 UP!



夜の献立例

かつおと納豆の二色丼
焼き豆腐と小松菜の出汁煮

<1人分あたり>
カロリー：555kcal 鉄分量：10.65 mg
P：48.7g F：11.9g C：62.9g

野菜や豆腐、あさり缶から鉄分を摂取し、さらにゆずのビタミンCで吸収率もUPしています。

ミネラル不足解消!亜鉛強化メニュー

牡蠣とまいたけのリゾット



<1人分あたり>
カロリー：301kcal
亜鉛量：9.2 mg

【材料】2人分
牡蠣 100 g
マイタケ 50g
玉ねぎ 半分
もち麦ご飯 250 g
オリーブオイル 適量
にんにく ひとかけ
白ワイン 50 cc
塩コショウ
牛乳または豆乳 150 cc

【作り方】

- ①オリーブオイルで野菜とニンニクを炒める
- ②牡蠣を入れてさっと炒め、白ワインを加え沸騰させる
- ③ごはんと牛乳を入れて再沸騰させたら味を調べてできあがり



<1人分あたり>
カロリー：540kcal
P：23 g F：13 g C：65 g

献立例

牡蠣とまいたけのリゾット
かぼちゃと鶏ハムのサラダ

亜鉛は牡蠣が圧倒的!
集中力を高めたいときにもおすすめのメニューです。

ミネラル不足解消!マグネシウム強化メニュー



鶏むね肉のあおさピカタ

【材料】 2人分
鶏むね肉 200g
あおさ粉 2g
卵 1/2個
片栗粉 大さじ1
オリーブオイル
塩コショウ

<1人分あたり>
カロリー：220kcal
マグネシウム量：40mg

【作り方】

- ①鶏むね肉を好みにカットし、塩コショウで味付け
- ②鶏に片栗粉をまぶし、なじませる
- ③卵とあおさを混ぜたものにくぐらせながら焼く



献立例

鶏むね肉とあおさのピカタ
温野菜サラダ
野菜の具沢山味噌汁
もち麦ご飯

<1人分あたり>
カロリー：590kcal
P：39g F：14g C：70g

マグネシウムは汗や尿からの排出が多いので、こまめな補給がおすすめ!いつものメニューにあおさやナッツをプラスして!

あとがき

最後まで読んでいただきありがとうございます！

この体質改善ダイエットは、より健康的になって人生を楽しめる食事法です。

今日からできることをひとつだけでも取り入れてみてくださいね。

感想や質問などあれば、お気軽に公式LINEで送ってください。
すべて目を通し、お返事させていただきます。

あなたのこれからの毎日が、より快適で楽しいものになりますように。

書いた人

こにしまい（食事と栄養アドバイザー）

1983年大阪生まれ。

子どもの小麦アレルギーをきっかけに栄養学を学び、「食で整える体づくり」をSNSで発信中。

SNS 総フォロワー 5.9 万人。

お問い合わせは公式 LINE へ。 ▶▶▶



