

確実に痩せる方法を身につけよう！

やせる新聞

2015年6月号

■ ダイエットのコツは空腹を楽しめるようになることです。

ダイエットを上手に行うコツは思考を変えることです。アナタが常識・普通に思っていることを逆に考えると上手く行きはじめます。

僕で言えば・・・健康的な食事の回数は1日3回とっていました。でも、今は1日2食の生活をしています。

ここ数年の僕のライフスタイルを考えると、これで十分なんですね。1日3食も食べるとお腹がいっぱいになって気持ちが悪くなっていたのですが、健康的な食事は3食と思わずずっと食べていました。

でも、ある時に何でこんな苦しい思いをして食べなくてはいけなんだと思って、晩ご飯を食べるのをやめました。そうしたら、気持ち悪さがなくなり、朝の目覚めが凄く良くなり、体重も落ちました。それから、僕のライフスタイルは2食が適切と思って継続しています。

さて、数日前に本州で活動しているトレーナーの方のメルマガを読んで、なるほどと思った一言があります。

「お腹が空くから痩せられる——」って喜んでみる練習をしてみてください！

お腹を空かせると脂肪の吸収が早くなると空かせることを敬遠する方が多いです。

でも！実際にお腹が本当に空いている人って少ないんですよ。お腹が空くって勝手に脳で思い込んでいるだけです。

その証拠にお腹を空いたと思った時に、お腹ぎゅーぎゅーとなっていますか？なっていないければ、アナタのお腹が空いていないと思って良いでしょう！

そうそう！そんなに食べていないのに太るって方は、まだ腸に食べ物が残っている状態で食べているから太るんです。排泄と摂取のバランスが悪いってことです。

お腹がギューギューなることを恥ずかしがる方が多いですが、僕は明日の体重と体脂肪率を見るのが楽しみで仕方ありません。だって、減っていることがかなり期待出来ますから。

でも、注意して下さいね。お腹を空かせるために食べる量を減らし過ぎないで下さい。無茶なダイエットは痩せて行くと同時に不健康になります。多くの方はカロリーを減らし過ぎてしまいます。体を動かすためにカロリーが大切ですので、減らし過ぎは禁物です。

佐藤雄一／さとう ゆういち

ダイエットアドバイザー

1979年7月に網走郡津別町にて生まれる。地元の高
校卒業後、スポーツトレーナーになるために、札幌国
際ビジネス・社会体育専門学校のスポーツ科健康管理
コースにて筋トレ・ストレッチ・解剖学などの基礎を
2年間学びました。

また、在学中にトレーナーの技能を向上させるため
に、当時北海道で唯一のプロトレーナー団体でパーソ
ナルトレーナー養成スクールを受講しました。

意外に思われることが多いのですが、2年間を通してス
ポーツ科で一番優秀な学業を修めたとして表彰されて
いるんですよ。プライベートではバカなことばかりし
ていますが、仕事に関しては周りが思っている以上に
真面目かも？(笑)

専門学校・養成スクール・フィットネスクラブ勤務な
どを経て、2000年からフリーランスで主に一般成人
を対象にマンツーマンでのトレーニング指導をしてい
ます。

2000～2009年は、野球・サッカー・テニス・スポー
ツエアロビックなどの競技大会に出ている方に対して
の指導に多く携わっていました。スポーツエアロビッ
クでは、全国大会二連覇や三連覇した方もいます。

2009年～2014年は、整形外科病院にて週3回、腰痛
や膝痛の方の運動療法に携わることになったこともあ
り、体に痛みを訴える方の指導に多く携わりました。

2014年～現在は、体重・体脂肪率を落としたい、ウ
エストや太ももを引き締めたいなどダイエット希望の
方からの依頼を多く頂くようになりました。

実は今でこそダイエットアドバイザーと名乗っていま
すが、2013年までは全くダイエット指導に携わろう
と思っていませんでした。ダイエットに関しては関心
があまりなかったんです。関心はなくてもトレーナー
として、それなりに情報にアンテナは張ってました
よ。(笑)

そんな僕に40代男性から「体を絞りたいので指導し
て下さい。」とご依頼を頂きました。これがきっかけ
でダイエットアドバイザーとしての活動を開始しまし
た。

ダイエットは難しいって言われていますが、コツを
知ってしまえば難しいから簡単・楽と思えるようにな
ります。

ダイエットに限りませんが、自分の目標に近づいてい
くとお客様の表情が豊かになり行動も積極的になりま
す。それを見るのがとても幸せに気分になれるので、

● 指導してきた方の主な成果

- 30代男性:3ヶ月で体重8kg減少し、体脂肪率14%
になる。
- 40代女性:4ヶ月で体重10kg減少。
- 40代男性:3ヶ月で体重6.8kg減少し、体脂肪率
10%になる。
- 50代男性:2ヶ月で体重4kg減少。
- 50代女性:2ヶ月で体重3kg、体脂肪率5%減少。

■ 健康的にダイエット出来る1日の摂取カロリーは？

僕のダイエットサポートでは、摂取カロリーについては
制限を設けておりません。

むしろ、カロリーはしっかりと摂るようにしていま
す。カロリーって体のエネルギーのことですから、しっ
かりと摂らないと体が思うように動きません。

僕自身、高校生の時に極端にカロリーを減らしたダイ
エットしたことがありましたが、3～4ヶ月後に体調を
崩したことがあります。母親が看護師なので原因をすぐ
に突き止めて対処してくれたおかげで大事には至りませ
んでした。

体重・体脂肪率を増加させる原因は炭水化物を摂り過ぎ
にあります。某ダイエット専門ジムの宣伝効果により糖
質カットがダイエットに有効的というのが一般の方に浸
透してきています。

でも、間違っただけじゃありません。糖質の摂取量は減らして
もカロリーを極端に減らしてはいけません。ダイエット
するにはカロリーをカットすることが大切と思っている
方が多いと思います。

カロリーも摂り過ぎてしまうと、体重・体脂肪率の増加
に繋がりますので、アナタの理想体重にどのくらいのカ
ロリーが必要か計算式がありますので、参考にしてみ
て下さい。

1日の摂取カロリー＝目標体重(kg)×40kcal

僕は、この計算式を使ったら2400kcalでした。ちな
みに、基礎代謝量は約1600kcalあります。

佐藤の雑談

今年の僕の目標のひとつに体脂肪率を1桁にするとい
うのがあります。4月と5月と筋トレは継続して行ってい
ますが、食事管理はお休みしていました。ちょっと休み
過ぎたかもしれませんが、今月から食事管理も再開しま
す。今月は体重を2～3kg落としたいと思っています。

【ダイエット関連の情報をネットで配信！】

WEBサイト：<http://sca-8.pupu.jp/>

ブログ：<http://gwendalbocher.com/>