

確実に痩せる方法を身につけよう！

# やせる新聞

2016年1月号

## ■ 体脂肪を減らすには順番が重要です！

体脂肪を燃焼させるための運動と言えばアナタは何を思い浮かべますか？ 大多数の方は有酸素運動だと思います。（ランニング・ウォーキング・エアロビクスダンス・エアロバイク）フィットネスクラブや公共施設のトレーニング室で、ダイエットに励む方の運動方法を見ていると残念に思うことがあります。

何かわかりますか？

有酸素運動と筋トレの順番が逆なんです。体脂肪を減らすには、脂肪を分解させて燃焼させるという行程が必要です。脂肪分解してくれるのは筋トレ、脂肪燃焼してくれるのは有酸素運動になります。

ということは、筋トレをしてから有酸素運動を行うのがダイエットの基本プログラムになります。ですが、多くの方が有酸素運動を行ってから筋トレを行っています。ちなみに、この順番は成長ホルモンの分泌が少なくなるとも言われています。成長ホルモンが少ないと筋肉の成長や体脂肪が促せません。

え！ちゃんと有酸素運動の前に筋トレやっているよという方もいると思います。そういった方は量に問題がある方が多いですね。筋疲労がちゃんと出るくらいの強度（回数・セット）で行っていません。有酸素運動を行うために体力が余しているのかもしれませんが、筋トレをちゃんとやらないと意味ありませんよ。

それに、筋トレのメリット知っていますか？筋トレ後、約6時間は代謝が高いままと言われています。それってどういうことかわかりますか？

## ■ あなたの胃の中の状態を××で判断する方法！

ダイエットを遂行していく上で、胃や腸に余計な老廃物を溜め込まないようにすることが非常に大切です。でも、大切とは言っても実際にどのくらい溜まっているのか、排泄されているのかわからないですよ。僕は、お腹の張りだったり体重を毎日測ることである程度の予測を立てています。

先日、自宅にあるダイエット関連の資料を整理していたら、舌に付着するコケからお腹の中にどのくらい老廃物が残っているのかを見極める方法が書かれていました。以前、読んだ時には気にも止めていなかったんですけど、時が経ち僕に必要な情報として目にとまったみたいです（笑）専門性はさほど必要としませんので、今日から皆さんにも実践可能です。

### 【タイプ1 舌のコケがほとんどなく、見た目にピンク色】

消化がスムーズに行われていると判断出来ます。健康な人の舌の色はとてもキレイで、表面にほとんど何もついていません。

### 【タイプ2 舌の表面にコケが付着し、白っぽく見える】

胃の中に食べ物が残っています。消化があまりスムーズにっていないようです。老廃物が多ければ多いほど、白いコケも厚くなります。

### 【タイプ3 舌のコケが黄色っぽく見える】

胃の中にかかなりの食べ物が残っています。しかも、腸のほうまで詰まっている状態です。夜遅い時間にたくさん食べれば、自然とコケは厚く、黄色っぽくなります。

八ミガキをする時にでもチェックしてみるとイイと思いますよ。体重・体脂肪率・体温・周径圍などのように数値に表せるものや、舌のコケチェックのように体の変化を診るものなどを戦略的に使っていくと、ダイエットに成功する確率はより高くなりますし、効果も早くできますよ。

僕のダイエットサポートでは、筋トレの前後に必ずお腹の筋肉をストレッチで緩めたり伸ばしたりします。筋トレの効果を最大限引き出すためと、腸の蠕動運動を促すためです。テキストを入力してください

## ダイエットサポート新規受付中!!

### 1ヶ月目 痩せやすい体作り

オリジナルのストレッチで、血液やリンパの流れスムーズにし体内の循環促進、腸もみで蠕動運動起こし便通や栄養の吸収を促進させていきます。筋トレはフォーム重視でしっかりと筋肉に効かせることが出来るようになって頂きます。

### 2ヶ月目 重量を使った筋トレと脂肪燃焼効果のあるトレーニングの実施

筋肉をしっかりと引き締めるためには重量を持つことが絶対的に必要です。アナタの目的や体力に合わせた重量を使って筋肉に負荷をかけて筋肉を引き締め、脂肪を分解させていただきます。脂肪を分解させたのちに脂肪燃焼効果のあるトレーニングを実施します。

### 3ヶ月目 均整の取れたスタイルを作り上げていきます。

1ヶ月目・2ヶ月目で作り上げた体の総仕上げですね。より引き締めた部位の特化したプランを実施していきます。

### 保有メディア

・ダイエット情報をブログにて配信

URL <http://yuichi-8.hatenablog.com/>

・色々な筋トレをYouTubeに投稿

URL <https://goo.gl/xEWw5H>

・筋トレやダイエットの小ネタをFacebookページに投稿

URL <https://www.facebook.com/wt.sca/>

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・社会体育専門学校で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なかったんです。ダイエットに関しては関心がありなかったんです。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。

### ● 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。

みなさん、共通しているのは自分でダイエットに取り組んだだけでも体重・体脂肪率が落ちなかったということです。それが、ちょっとしたコツを知ることによって乗り越えられなかった壁が乗り越えられるようになるんです。