

目 次

- | | | | |
|----|------------------|----|------------------|
| 1 | 岩盤浴でダイエット | 31 | ダイエットの語源と本質 |
| 2 | ダイエットでは食事内容に注目 | 32 | ダイエットを始める時 |
| 3 | ぶるぶるマシンでダイエット | 33 | 豆乳ダイエット |
| 4 | ダイエットクッキー | 34 | 黒酢ダイエット |
| 5 | ダイエットに豆乳を | 35 | 耳ツボダイエット |
| 6 | 耳ツボダイエット | 36 | 低炭水化物ダイエット |
| 7 | マイクロダイエット | 37 | カプサイシンダイエット |
| 8 | お茶でダイエット | 38 | ビール酵母ダイエット |
| 9 | ダイエット茶としての、フー茶 | 39 | ヨーグルトダイエット |
| 10 | プロテインダイエット | 40 | コーヒーダイエット |
| 11 | ダイエットで、取り入れたい習慣 | 41 | 発芽玄米ダイエット |
| 12 | わかめで、ダイエット | 42 | カルニチンダイエット |
| 13 | こんにゃくでダイエット | 43 | ウォーターダイエット |
| 14 | オルビスの置き換えダイエット | 44 | ハリウッドダイエット |
| 15 | ダイエット、ここがポイント！ | 45 | ダンベルダイエット |
| 16 | ダイエットは楽しみながら | 46 | バランスボールダイエット |
| 17 | ダイエットのためカロリーを知る | 47 | 後ろ歩きダイエット |
| 18 | サントリーのダイエット食品 | 48 | やせるスリッパ |
| 19 | トレーニング系ダイエット | 49 | パワーヨガダイエット |
| 20 | ダイエットとビタミン | 50 | ピラテス（ピラティス）ダイエット |
| 21 | 置き換えダイエット | 51 | ビリーズブートキャンプ |
| 22 | ダイエットと下着 | 52 | デトックスダイエット |
| 23 | ダイエット中の菓子類の取り方 | 53 | モーツアルトダイエット |
| 24 | ダイエットとウーロン茶 | 54 | レコーディングダイエット |
| 25 | さまざまなダイエット方法 | 55 | 計量ダイエット |
| 26 | ダイエットとセルライト改善 | 56 | 佐藤藍子さんのダイエット |
| 27 | ダイエットと食事内容 | 57 | キャベツダイエット |
| 28 | ダイエット中の気持ちの変化 | 58 | チョコレートダイエット |
| 29 | ダイエットで、何を選ぶか | 59 | 下剤使用のダイエット |
| 30 | ダイエット 素晴らしきダイエット | 60 | 10分3回ウォーキングダイエット |

1 岩盤浴でダイエット

このダイエットのまず良いところは、暖かい岩盤の上に寝ているうちに、汗が大量に出るというところでしょう。

一時間程度寝転んだり、水分補給をしていれば良いのですから、ダイエットのために激しく体を動かすということはありません。

岩盤浴を終えてから体重計にのると、確かに体重は減っています。

しかし、これは脂肪が減ってしまったというのではなく、体の中の水分が排出されたのです。

では、なぜ、ダイエットに岩盤浴が効果があるかというと、岩盤浴で体がとても温められます、すると汗が流れ出ることでわかるように、代謝が活発になるのです。

代謝が良くなるというのは、ダイエットには必須なのです。

代謝がアップすることで、脂肪が燃えやすくなり、痩せやすい体になってきて、ダイエットの効果があがります。

岩盤浴で、代謝がよくなると、腎臓の働きもよくなるので、トイレで、体に不必要なものをドンドン排出できます。

ダイエットに大敵の毒素もどンドン排出できるようになるのです。

ホテルのスパや、スーパー銭湯で、岩盤浴がありますが、リフレッシュできる体と心のオアシスとして、是非、気に入った店舗を見つけておくと、ダイエットも効果的に続けられるというものです。

2 ダイエットでは食事内容に注目

ダイエットではとにかく食べる分量を減らすことが第一と考えてしまい、朝食抜きや昼食抜きで過ごしてみることがあるものです。

また、夕食についても、「あとは寝るだけだから」と、食べない日があったりなど、やっけてしまいがちです。

ダイエット中に単純に食事を抜きにしてしまうと、確かに体重はある程度、減っていくでしょう。

ところが人間の体はよく出来たモノで、自らを守るために、必要なものは蓄積しておく防御の働きが出てくるものです。

ダイエットを始めたところ、体重が減っていくが、ある程度で減量しにくくなることもありがちということです。

体重の変化が停滞すると、イライラも溜まってくるものです。

そこで、ダイエット中における食事の大切さがはっきりと解ってきます。

大切なのは食事内容に工夫することでしょう。

ダイエット中は『ダイエット本』に注目してしまいがちですが、『料理についての本』を参考にすることも大事なことです。

カロリーを考えて作ってある料理はたくさん紹介されています。

また、ダイエットに適した食材は色々あるのですから毎日の生活に上手く、取り入れたいものです。健康的なダイエットのために、料理レシピに目を通すことも良いでしょう。

3 ぶるぶるマシンでダイエット

昨今、さまざまなダイエットマシンが登場していますが、<ぶるぶるマシン>とって、「立っただけでダイエット、カロリー消費が出来ますよ」という謳い文句のマシンをみかけます。

ダイエットに効くということで、スポーツクラブ、フィットネススタジオや、エステサロンなどに設置されています。

このダイエットマシンは、振動刺激により、10分乗るだけで約2時間分の運動効果が期待できるというものです。

ダイエットでは、やはり、体の引き締めを期待したいものです。

そこで、このダイエットマシンでは、筋肉のコリや節々をほぐしながら、ウエストの引き締めやセルライト改善へとつながります。

腹部に対してダイエット効果を期待するなら、ステップの外側に立つようにすると効果があがります。

足の筋力アップ、太もも引き締めのためには、膝を内に閉めるようにすることで効果が得られます。このダイエットマシンの良いところは、体力・体調によって足幅を変えることで、無理なくカロリー消費できることでしょう。

また、年齢に応じた使い方ができるというのも、ダイエットに取り組む、世の女性・男性にとって嬉しいことなのです。メタボを、気にする男性にとっては、特に味方となってくれるダイエットマシンでしょう。

4 ダイエットクッキー

ダイエット食品のひとつにダイエットクッキーというのがあります。

これは、ダイエットで起こりがちな、栄養の偏りや、空腹感からくるイライラを解消してくれます。

クッキーというと、甘くてカロリーも高めなお菓子というようにおもいますが、ダイエットクッキーは、低カロリーながら、ミネラル成分も考慮された、ダイエット食品としても良いものです。

<おから本舗>から発売されている『ダイエット豆乳おからクッキー』という商品があります。

たとえば、このクッキーで、1日3食のうちの1食を置き換えてみるとよいでしょう。

さて、‘おから’は豆腐の製造過程で、豆乳を絞った後に残ったものです。

当然ながら大豆を煮た後に残ったものですから、低カロリーで食物繊維が豊富に含まれています。

それに、レシチン・大豆たんぱく質・大豆イソフラボンカ・ルシウム・脂質・ビタミンB1・リノール酸ミネラルなどの栄養成分がバランスよく含まれているから、ダイエット中偏りがちな食生活には、もってこいでしょう。

ダイエット豆乳おからクッキーの1食分で、約160kcal程度に抑えることができます。

毎日のカロリー摂取量を考えるとき、手軽に食べることができるダイエット食品です。

5 ダイエットに豆乳を

ダイエット中はなんといっても、摂取カロリーのコントロールが大切です。

たとえば、珈琲を一日に数回飲むとき、ダイエットしているのだから、毎回ミルクに砂糖を入れて飲むよりはブラックで飲む方が、僅かですがカロリーを控えられます。

そして、ダイエット効果につながるというものです。

しかし、毎回ブラックで飲むのも、普段からその飲み方であるならば気になりませんが、ミルクを入れて濃厚な味を楽しみたいなら、ダイエット中には飲み方を工夫するとよいでしょう。

ミルクの代わりに豆乳を入れてみてはどうでしょうか。

温めた豆乳入れてみます。多少物足りないかもしれませんが、ダイエットのためと思えば、「こんな味も好いものだ」と思えてきます。

街のカフェ店でも、ミルクを豆乳に変更できますとサービスもあります。

豆乳はビタミン B1、B2、B3 が豊富ですし、ビタミン E も多くふくまれています。

ダイエット中は、気をつけていても、ビタミン・ミネラルが偏りがちになるので、少しの量とはいうものの、ミルクを豆乳に変えることは良いことでしょう。

また、豆乳には大豆イソフラボンが含まれているので、コレステロールを低下させる働きや肥満防止の効果を促すので、ダイエットに役立ちます。

6 耳ツボダイエット

耳には、ダイエットに効果があるツボがあります。

飢点（きてん）・・・食欲を抑えてくれるツボ。

ダイエットには最重要です。

神門（しんもん）・・・食事を制限している時のイライラの緩和のために。

胃（い）・・・胃の働きを整えてくれるツボで、重要です。

脳点（のうてん）・・・神経機能の調節。

便秘点（べんぴてん）・・・便通をよくしてくれるツボで、ダイエットのかかせないツボ。

内分泌（ないぶんぴつ）・・・新陳代謝の促進など。これらのツボを刺激して、体調をととのえながら、痩身していくのが耳ツボダイエットなのです。

まずダイエットの基本は食べすぎないことですが、誰しもダイエット中とわかってはいるものの、ついつい食べて過ぎてしまいがちです。

しかし、ダイエットを極めるならば、食事を適量に抑えることは重要です。

そのような時には、飢点の刺激が有効的です。

飢点は耳の穴の前、顔側のとがっている部分の下方のくぼみにあります。

過剰な食欲を抑える効果があります。

その他、ダイエットに効くツボがありますが、正しい位置をツボの本などで、きちんとおさえてから、実践するとよいでしょう。

揉んだり、刺激を与えたりと気軽にできる、ダイエットの方法です。

7 マイクロダイエット

マイクロダイエットは発売から 20 周年たった、ダイエット食品です。

広告でもよく目にするダイエット食品です。

マイクロダイエットは、1 袋約 170~260kcal のなかに、約 50 種類もの栄養素を、バランスよく凝縮して入っています。

ダイエットは短期間で効果が出るといいと、だれもが考えることですが、やはり無理は禁物です。

少しずつ段階を経て減量するのがダイエットの成功の秘訣なのです。

あまりに極端なダイエットをすると、体に良くないばかりか、リバウンドが恐いのです。

しかし、マイクロダイエットを取り入れて、早く痩せたいという場合は、夕食をマイクロダイエットにするのが効果的です。

夕食はやはり、落ち着いて食べられるし、つつい食べ過ぎることもあります。

そこで、マイクロダイエットに置き換えてみると良いでしょう。

さらに、夕食後はのんびりしてしまい、カロリー消費も少ないので、手軽に取り入れられるマイクロダイエットがお勧めなのです。

7 種類の味でドリンクタイプになった、マイクロダイエットは、扱いやすいダイエット食品です。

味の変化があるということは、飽きずにダイエットをうまく続けることができます。

必ず痩せるという強い決心のうえに購入するとい良いでしょう。

8 お茶でダイエット

ダイエットに向くお茶はいろいろあります。

杜仲茶・プーアール茶・減肥茶・シモン茶などは、よく知られているダイエット茶でしょう。

そんな中、日野製薬の<快朝通秘茶>というのは、ダイエットサポート素材 9 種類をブレンドしてあり、特に「毎日のリズムをつけたい」と、考えるときにもってこいでしょう。

また「何を飲んでいいのかわからない」と悩んでいる場合、まずはこれでダイエット効果に結びつくだらうと、飲み始めるのもいいでしょう。

内容は、おなかすっきりセンナ太茎、からだに嬉しい高麗人参・霊芝に、美容に嬉しいハトムギ、はぶ茶、玄米、サンザシ、みかんの果皮、ウコン がブレンドされていて、本物志向の健康茶なのです。

また、他にダイエットに向くお茶として、中薬の<焙煎減肥茶> という、商品があります。

内容として、中にはハブ茶、グアバ葉、ドクダミ、はと麦、サンザシ、黒豆、ミカンの皮、緑茶、金銀花、プーアール茶、車前子、センナ茎、銀杏葉、田七人参花、クコ葉、枇杷葉、羅漢果、スギナがブレンドされていて、スッキリしたダイエットをしたい場合、飲んでみるとよいでしょう。

いくつかのお茶を試していき、ダイエット効果が上がるものを探し出すことも大切です。

9 ダイエット茶としての、フー茶

「ダイエット茶は、何がいいですか？」と、尋ねられたとき、人それぞれいろいろな返事が返ってきます。

お茶の種類については同じであっても、商品名が違っていたり、中にブレンドされている茶葉が異なったりと、本当にたくさんのダイエット茶なるものが、市場にあふれています。そんななかで、<フー茶>というのは、比較的、耳にするのが新しいお茶といえるでしょう。

フー茶は、プーアル茶などと同じ「黒茶」の仲間です。

これは、モンゴル遊牧民の健康を支えてきた、ミネラルたっぷりのお茶です。

シルクロードの神秘のお茶ともいわれています。

ダイエットの味方となるお茶として、注目されています。

フー茶は、肥満が気になる人・油脂をたくさん使った料理が好きな人・外食が多い人などには、とくに、薦められるお茶です。

ということからも、現代人の食生活にはもってこいですし、ダイエット効果には期待できません。

フー茶は食事の時、いっしょに飲むと、食物繊維や重合カテキンなどの栄養素が、脂肪分と油分と相性がよいので、ダイエット中の飲み方として、とくに良いでしょう。

もちろん、ダイエットをやっていなくとも、普段から楽しむ中国茶のひとつに加えておくのも良いでしょう。

10 プロテインダイエット

ダイエット食品から、サプリメント、コスメなど、幅広く商品を展開しているDHCという会社があります。

この会社では、ダイエットのためのプロテインを発売しています。

短期集中で、減量をめざすというものです。

<DHCプロテインダイエットセット>という商品です。

いちごミルク味・ココア味・コーヒー牛乳味・バナナ味・ミルクティー味があります。

ダイエット中、味に飽きるということがないよう工夫されています。

同じ味を毎日飲み続けるのでは、楽しくダイエットできないものです。

さて、<プロテインダイエット>をどう利用するかですが、これは、普段の食事の何食分かをこの<プロテインダイエット>におきかえて、ダイエットしていくというものです。一袋が、178kカロリー以下ですから、うまく、カロリー調節ができるというものです。

一袋には、コエンザイム Q10、ヒアルロン酸、オルニチン塩酸塩、ポリフェノール、食物繊維が配合されています。

ダイエット中は、とくに栄養が偏らないか心配ですが、この<プロテインダイエット>では、一袋で1回の食事に必要なたんぱく質、22種類のビタミン・ミネラルがバランスよく入っています。水に溶かして飲むという、本当に手軽なダイエット食品です。

11 ダイエットで、取り入れたい習慣

ダイエットは体重を減らすことをまず考えてしまいます。

しかし、ダイエットで、体重の変化はあまり無くとも、スタイルが変化すれば見た目は締まった体つきに見えるものです。

一度ついた脂肪はなかなか落とせないものですが、ダイエット中、立ち方ひとつを、気をつけるだけでも、すっきり見えるものです。

ダイエットを始めたら、多くの方が、ストレッチや、ヨガ、ピラティスなど、体を動かす事も食事制限とともに、取り入れることでしょう。

運動を続けていくなかでも、背筋を伸ばし、ヒップはキュッと締めるという習慣を、忘れずにやる事が大切です。

年齢と共に、背中が曲がっていくのは誰しも避けられないことですが、普段から気をつけるか、つけないかで違ってくるのです。

ダイエットではどうしても、食事の量や、運動量に注目しがちですが、こうした毎日のちょっとしたところがけにより、美しいスタイルへと変化していくものです。

近年、若者でも背筋力が衰えていると言われるのですから、背筋を伸ばして鍛えることは、忘れてはいけないことなのです。

美しい身のこなしかた等をアドバイスした本も出版されています。

どんどん、読んで、普段の生活に変化を取り入れたいものです。それがダイエットに繋がっています。

12 わかめで、ダイエット

ダイエットに適した食材といえば、思いつくのは、まず、カロリーが低いものでしょう。

こんにゃく・寒天・海草・きのこ類・レタスやきゅうり、トマト・ヨーグルトなどが代表的です。

海草のわかめは、そのなかでもダイエット食品として親しみあるものでしょう。

わかめは、カロリーも低く、栄養豊富なので、ダイエットのみならず、高血圧、コレステロールが高めなど、さまざまな病気に対して効果を発揮してくれます。

また、身近な食材で値段も高くなく、買い求めやすいものということからも、ダイエットにはもってこい食材でしょう。

わかめには、<ヨード>が豊富です。<ヨード>はミネラルの一種で、甲状腺ホルモンの成分として知られています。

このヨードが不足すると、基礎代謝の低下を招き、脂肪が燃えにくくなることがわかっています。

ダイエットに活用するには、ヨードを効率よく摂取して、脂肪が燃えやすい体へと変えていくとよいわけです。

また、<アルギン酸>もふくまれています。

この物質は体内で、ナトリウムを吸着、排出する働きがあり、高血圧を改善してくれる効果があります。

また、コレステロールを排出してくれる効果があることも判明していることから、ダイエットに向いているのです。

13 こんにゃくでダイエット

低カロリー食品のなかで、代表的なものが<こんにゃく>でしょう。

もちろん、ダイエットに適した食品のなかでも、一番二番にあげられるのではないでしょうか。

こんにゃくは、こんにゃく芋と呼ばれるサトイモ科コンニャク属の芋が原料です。

多年生の作物で球茎がこんにゃくの原料となります。

低カロリー、食物繊維が豊富なので、ダイエット食品として、不動の地位を保ってきているといっても過言ではないようです。

こんにゃくの主成分であるグルコマンナンに秘密があります。

グルコマンナンは、水溶性の食物繊維です。

水を含むと、大きく膨れる性質を持つので、胃の中で膨張し満腹感をもたらします。

ついつい食べ過ぎてしまうタイプの人ダイエットにはもってこいでしょう。

カロリー摂取を抑えることができるし、ダイエットに役立ちます。

簡単にこのグルコマンナンを食生活にとり入れるには、コンニャクを食前に食べるのです。

水分をたっぷりとるのがポイントです。

ダイエット中には、三食の食事に、うまく取り込みたい食品です。

しかし、いくらダイエットだといってもこんにゃくばかり、食べてられないものです。

そんな時は、グルコマンナンを利用した健康補助食品の利用もいいでしょう。

14 オルビスの置き換えダイエット

オルビスから発売されている、<一食おきかえダイエット>は、ダイエットにはもってこいの食品です。

美味しさ・手軽さ・腹持ちのよさという、3拍子そろった、ダイエット食品になっています。

一食が約 150k カロリーと低めで、味もいろいろあり、飲むのが楽しみになるダイエット食品です。

鉄分や食物繊維も配合されているので、毎日の食事にうまく利用するとよいでしょう。

ダイエット食品といえば、低カロリーを目指し過ぎて、味気のないものになったり、一度にたくさんの購入が必要というようなデメリットがありますが、オルビスの<一食おきかえダイエット>では、そのような点もじゅうぶんに考慮されています。

オレンジシトラス味やミックスベリー味、パイン・マンゴー味など、本物の果肉がはいってフルーティーなしあがりのプチシェイクです。

やはりダイエットは、2、3日で終わるものではないので、長く続けられる商品をえらべるのは嬉しいものです。

また、価格的にも、無理がないことが、ダイエット成功へとつながるのではないのでしょうか。

どんな、ダイエット食品も、最初は効果はどうか？と思いますが、たくさんの味があり、求めやすい価格であると言う点に注目するとよいでしょう。

15 ダイエット、ここがポイント！

ダイエットでは、いくつもの誘惑に負けそうになる時があるものです。

そこで、成功のためのポイントについてまとめてみました。

まず、ダイエット中の食生活の改善ですが、油を使った料理や、お肉が大好きという場合でも、いっきに使わない、食べないでは無理がきます。

なるべく、油脂を料理に使わない、肉を使う分量のいくらかは野菜に置き換えるといった工夫がダイエットでは大切でしょう。

料理に用いる食材は低カロリーのをうまく選ぶとか、一食は、ダイエット食品に置き換えるなどしてみるとよいでしょう。

おかずには、一品は汁物を取り入れてみるのも、良いメニューでしょう。

仕事の都合で、食事の時刻が決まらないということもあるでしょうが、ダイエット中、夜遅くに食べるのは、禁物です。

なるべく、タイミングの良い食事時間に気をつけたいものです。

ダイエットしてるので、ご飯は食べないということを耳にしますが、炭水化物は、エネルギーの素なので、量に気をつけながら、キチンと摂取したいものです。

これは、ダイエットに限らず大事なことです、食事はよく噛んで食べるということです。

満腹感が、やや早めにやってくる点からも、本当にしっかり噛むことがポイントです。

16 ダイエットは楽しみながら。

ダイエット中だというのに、友人から、タイ料理や、ベトナム料理、そして、インド料理などなど、ふだんはあまり行かないようなお店へと、誘われることもあるでしょう。

しかし、こういったエスニック料理は意外とヘルシーなものです。

熱い国の料理は香辛料やハーブがふんだんに使われていて、体には、良いでしょう。

ダイエット中でも、スパイスの効いた低カロリーメニューを選べば、普段の食事よりも、摂取カロリーが少なくなることもあるのです。

それに、ダイエットというのは、毎日、食事の分量に気をつけていなくてはならないのですが、たまには、友達とワイワイ食べることで気分が晴れることもあります。

大切なのは、食べすぎないことでしょう。

また、お酒を飲むこともあれば、余計に食が進んでしまいがちです。

そのところは、飲む量だけはきっちり決めておくという決心も、大事な自分との約束でしょう。

楽しい会食の雰囲気壊さないように、ダイエット中であることを話題にしてみたりなどすれば、自分は知らないダイエット法を聞いたりすることもあるかもしれません。

また、食べることばかりではなく、変わった食材などに注目して、食べるパワーを、そちらに向けることもよいでしょう。

17 ダイエットのためカロリーを知る

ダイエットの基本は摂取カロリーと消費カロリーのバランスです。

ダイエット中は、食事の量を減らしているわけですが、大事なことは、今、口に入れる食品がいったい何カロリーなのかを知っておくことが必要でしょう。

コンビニのお弁当やおにぎり、サンドウィッチなどは、表示がされています。

スーパーのお惣菜についても、表示があるものが増えてきています。

家庭でよく作るメニューについても、いったいどのくらいのカロリーなのか調べてみることは、ダイエットする時には、役立ちます。

手軽に調べるならば、インターネットの中で、食品のカロリーがどのくらいであるのか、入力しながら調べられるサイトもあります。

ダイエット中にはドンドン利用すると良いでしょう。

そうすれば、日にちが経つうちに、覚えるものも出来てきて、自然と食べる分量が判ってきて、食べすぎることも無いでしょう。

それと共に、注意が必要なのは、ダイエットだから極端にカロリーを制限しようとするのは危険です。

毎日、寝ているだけではなく、体を動かしているのですから、一日の運動量によって、消費カロリーは変わってきます。

ダイエットする人の年齢や体格も関係するので、自分をよく知って効率のよいダイエットを続けたいものです。

18 サントリーのダイエット食品

サントリーのカロリーコントロールフーズ diet's [ダイエット] という商品があります。

これは、低カロリーですが、栄養バランスを考えた、ダイエットに役立つ食品です。

飽きずに楽しめる5つの味・自然な甘み・腹持ちを考えた満足感という、商品になっています。

1食分には、厚生労働省策定の《日本人の食事摂取基準》を基本とした、タンパク質や12種のビタミン、8種のミネラルと、主な栄養素を女性（30～49歳）の1日に必要な量の1/3以上がとれるよう配合されているのです。

安心してダイエットに利用できます。

それに加えて、ダイエットをサポートする2つの成分も配合されています。

年齢とともに減少する「L-カルニチン」と、サントリーが独自に開発したトウモロコシ由来の「キシロオリゴ糖」です。

この2つの成分も、ダイエット中の体をサポートしてくれるのです。

また、WEB上で、ひとりひとりに合わせたサポートサービス「diet's concierge」[ダイエット・コンシェルジュ]というもあります。

購入者向けのサービスで、専任スタッフが、ダイエット中の質問に答えてくれたり、管理栄養士が食生活の分析をしてくれたりします。

きめ細かくダイエットの成功までを手伝ってくれるというものです。

19 トレーニング系ダイエット

ダイエットの方法にはいろいろなものがあります。

用具は使わない、お金もかからない、そして、自宅でできるものでは、まずストレッチ・ヨガ・ピラティス・腰回し・マッサージ・ラジオ体操なんていうものがあります。

ダイエット中は、これらのうち何かは、続けてやっていきたいものです。

自宅でやるので、時間や天候を気にせずできますし、服装もさほど気にならずできます。

そして、ダイエットするならコレ！ というのが、ウォーキングでしょう。

今や、日本じゅうで多くの人がやっているものです。

手軽な、有酸素運動として、ウォーキングほどいいものはないかもしれません。

ダイエット目的ではなくとも、普段の健康維持や、足腰のことを考えて歩く人が多いでしょう。

次に、ダンベルや縄跳び、といった用具を用いてのダイエットも気軽に始められるものです。

これらは、体のパーツのダイエットに向いているかもしれません。

食事制限とともに、ちょっとした運動を毎日取り入れながらダイエットを続けることが大切です。

一度ついた脂肪はなかなか落ちにくく、思ったほどダイエット効果が上がらないかもしれませんが、出来ない日はあっても、止めずにトレーニングや、食事の摂取量に気をつけることが大切です。

20 ダイエットとビタミン

ダイエットでは、食事の制限をまず考えてしまうので、摂取カロリーばかり気にしがちです。

しかし、体に取り込む食事量だけでは、栄養素が偏ってしまいがちです。

そこで、ダイエットで考慮しておかなくてはならないのが、ビタミンでしょう。

ダイエットとビタミンは大きな関わりがあります。

ダイエットでは「ビタミン B 群」に注目なのです。

ダイエットのポイントは、摂取した食物の「代謝」を効率的に行うことです。

そのために大切なのが「ビタミン B 群」です。このビタミン B 群とは、水溶性ビタミンのうち「ビタミン B1・B2・ナイアシン・B6・B12・パントテン酸・葉酸・ビオチン」を指します。

ビタミン B 群は糖質や脂質の分解、代謝を助けるほか、新陳代謝を促進させるのでダイエットには効果があります。

ビタミン B 群は、お互いに助け合って効果を発揮しますが、水溶性ビタミンなので、短時間に多量に摂取するとそのまま体外へ排出されてしまいます。

「ビタミン B 群」が含まれる食材は、代表的なものに、レバー・チーズをはじめ、豆類・牛乳・卵・緑黄色野菜・じゃがいも等、いろいろあります。

料理法に工夫しながら、ダイエット中は、三度の食事の中でバランスよく摂取するようにしたいものです。

21 置き換えダイエット

ダイエットには、置き換えダイエットという方法があります。

これは、三食の食事を、低カロリーの何か違った食材や、ダイエット用の食品に変更するというものです。

以前からよく挑戦されるものには、リンゴダイエットや、ゆで卵ダイエット、豆腐ダイエット、フルーツダイエット、ヨーグルトダイエットなどでしょう。

しかし、いくら置き換えダイエットだとはいっても、栄養に偏り過ぎがあるのが目にみえています。

また、同じ食材ばかりだと、日が経つにつれて飽きてくるものです。

そこで、上手く食べ方の工夫をするといいのです。

たとえば、リンゴだけ食べるのではなくリンゴとヨーグルトを食べるとか、ゆで卵ばかりではなくヨーグルトドリンクと組み合わせるとか、豆腐のあとにフルーツを食べるとかやってみるとよいでしょう。

ただ、最近は、とてもよく考えられた市販のダイエット食品があります。

こちらの利用は手軽で助かります。

栄養バランスもじゅうぶんに考えられています。

予算的にも買い求めやすくなっていますので、一考の価値はあるでしょう。

街の薬局チェーン店でも、たくさんの種類の置き換え食品が並んでいますので、自分の目で確かめて、続けられそうな商品を購入してみてもよいでしょう。

22 ダイエットと下着

ダイエットを決心したら、下着には、今まで以上に気をつけたいものです。

ワコールの<おなかウォーカー>というガードルがあります。

これは、はいて歩くことで、おなかがシェイプアップされる効果があるという商品です。

一週間に5日着用、一日に6,000歩以上の歩行を1ヵ月以上続けることで、シェイプアップが期待できるのです。

歩くだけでもダイエットには効果があるのですから、このガードルを着用して、体型を引き締められるというのは、嬉しいかぎりです。

独自のガードルの構造により、歩くたびに筋肉に刺激を与えるので、普段の歩き方よりひねり歩きになるのです。

そこで、腹筋がつかわれるというものです。

ダイエットのための時間をわざわざ取ることもなしに、生活の中で、ダイエット効果があるというのが、新しい考えといえるでしょう。

他の商品として、<ヒップウォーカー>という、ガードルもあります。

これも、独自の構造で、歩くたびに歩幅が自然に広がるのです。

そして、筋肉が鍛えられていき、ヒップアップにつながります。

ダイエットのため、ウォーキングに出かけるときには、これらのガードルの着用で、ただ歩いているだけではなく、歩くうちに体型を引き締められるということです。

23 ダイエット中の菓子類の取り方

ダイエット中だからといって、甘い物は我慢しようとは決心はするものの、なかなか忠実に守るのは難しいでしょう。

美味しいスイーツは、人を幸せな気分にしてくれますし、脳の働きも活発にしてくれます。

ダイエット中、あまり辛抱しなくてもよいのではないのでしょうか。

普通人間は、昼に体を動かして、活動するものです。

なので、甘い物は、なるべく太陽があがっている時間に食べるのがよいでしょう。

ダイエット中は、夜間に食事も控えていることですし、夕食までの時間があいている午後がよいでしょう。

そう考えてみると、『3時のおやつ』というのは、理にかなったものといえます。

ケーキ類ではなく、スナック菓子も食べてみたいものですが、しかし、なんといっても、ダイエット中ですから、食べ過ぎには注意が必要です。

意外とカロリーが高いのです。

スイーツのかわりに、ヨーグルトを食べるのも良いことでしょう。

ダイエット中は、気をつけていても、栄養素が偏りがちになるので、たんぱく質、カルシウムが豊富なヨーグルトを、おやつとして、取り入れることはよいでしょう。

フルーツが入ったものや、低脂肪の商品も発売されていますから、カロリーに注目して食べるとよいでしょう。

24 ダイエットとウーロン茶

ウーロン茶はダイエット中によく飲まれる飲料です。

ウーロン茶は緑茶と同じ茶葉ですが、茶葉を発酵したものです。

発酵食品ですのでダイエットに限らず、健康維持のため良い食品です。

最近ではダイエットとメタボ予防ブームもあって、健康飲料やトクホのお茶の種類が豊富になってきました。

そのなかでも、「サントリー黒烏龍茶」は、脂肪の吸収を抑えてくれる効果があるといわれています。

まさに、ダイエットに向いている、黒烏龍茶です。

ペットボトルのデザインは多少男性向きのようなイメージが感じられる商品です。

少しでもダイエットに効果があるなら試してみようと思うものです。

サントリー黒烏龍茶は、ウーロン茶重合ポリフェノールを特に多く含む、上質で黒い茶葉を厳選してあります。

ウーロン茶は黒さが特徴のお茶ですが、その黒さを作っているのがウーロン茶重合ポリフェノールです。

つまり黒さは健康効能につながる色といえるでしょう。

さらに独自の製法によってウーロン茶重合ポリフェノールを強化しています。

黒烏龍茶に含まれるウーロン茶重合ポリフェノールが小腸で、脂肪を分解して吸収しやすくする酵素リパーゼの働きを阻害します。

だから、脂肪の吸収がおさえられ、脂肪が体外に排出され、ダイエットにはもってこいです。

もちろん、ダイエット中でなくとも食事のとき飲んでみたいものです。

25 さまざまなダイエット方法

ダイエットには世の女性の多くが毎日、どこかで挑戦しています。

ひとりで孤独なダイエットをやっていたり、ジムやエステサロンを利用してやっていたり、友人と共に競い合いながらやったりとか、色々でしょう。

ダイエット中は食事の摂取量を調整したり、置き換え食品の利用、甘いものを制限したりなど、さまざまな形で努力も必要です。

きまった用具を使わずにストレッチ・スクワット・ヨガ・ピラティス・ウォーキング・マラソンというように、体ひとつ、いつでもできることを、ダイエットに取りいれたりもします。

ダンベル・縄跳び・チューブなど、ちょっとした道具を使つてのエクササイズを、続けることもダイエットに効果的です。

しかしダイエットのために、エクササイズスタジオや、ジムに通いたいと思っても、なかなか、仕事の都合がつかない、また、料金的なことにも気になるといったことから、一歩を踏み出せないまま、脂肪と付き合っていることは、ありがちなことです。

そんな時は、ながらダイエットもあります。

デスクワークや家事をしながら、足のストレッチもできるし、体を引き締めながらの歩き方、階段の上り下りなど、意外と普段の生活の中でも、ダイエットに繋がる部分はあるものです。

26 ダイエットとセルライト改善

セルライトが気になって、ダイエットを始める人は多いものです。

セルライトとは、思春期以降の、太った人から痩せた人までほとんどの女性に見られる現象で、皮膚表面が凸凹になっている状態で、主に下腹部やお尻・太ももにつきやすく、女性の約 90%に見られるそうです。

セルライトができると、食事制限によるダイエットや運動では取り除くことは難しいと言われてしています。

主に皮下組織の血行不良や、リンパの流れが停滞してしまう事が原因なので、根気よくマッサージして血行をよくすることで改善していきます。

リンパの流れをよくするためのマッサージを心がけることがポイントでしょう。

しかし、ダイエットがうまく続き体重が落ちても、なかなか下半身のサイズが変わりにくい場合はセルライトが思ったほど改善されないこともあるでしょう。

そんな時は 40 度ぐらいのぬるま湯にゆっくりつかり、体を温めて血行と代謝をよくすることをどんどんやってみるといいでしょう。

ダイエット効果があがる半身浴はとても良い方法です。

普段のお風呂もしっかりお湯につかることが大事です。

ダイエット中は充実したバスタイムにしたいものです。

良い習慣を続けながら、ナイス BODY をめざしダイエットを成功したいものです。

27 ダイエットと食事内容

ダイエット中の食事で、ご飯やパンは炭水化物なので大敵と考えがちですが、エネルギーの素となるので、摂取量に気をつければ大丈夫です。

いくら、ダイエットしているとはいっても、普段の生活は変わらないわけですし、仕事に家事、娯楽などなど、体が動かなくては話しになりません。

それに、体を温める炭水化物は、ダイエットに大敵の冷えの予防にもなりますから。ダイエットを始めたら、間食は、やめてしまおうと決める人が多いものですが、急には誰しも無理があるでしょう。

そこでダイエット中、シュガーレスガムなどを、おやつに代わるものとして嚙んでみるという方法があります。

何か食べたくなったら、口を動かすことでまぎらわすという方法です。

歯に良いガムもいろいろ発売されていますし、試すとよいでしょう。

それと、ダイエット中、水分の取り方が不足になってはいけないので、気をつけたいものです。

ウーロン茶やルイボスティー、杜仲茶、シモン茶など、ダイエット向きのお茶がたくさんあります。

自分で、飲みやすい物、効果が期待されると思うものを、試行錯誤しながら飲んでいくと良いでしょう。

ダイエットは、我慢することが多いと思うのではなく、違った食の楽しみ方ができると考えると続くものです。

28 ダイエット中の気持ちの変化

ダイエットを成功させるために、まず必要なのは、堅い決心といえるでしょう。

しかし、あまりに思い込みが大きすぎると、ダイエットがうまく続かなくなり、そのうえ効果も目に見えてハッキリしなくなると、気持ちが萎えてしまうものです。

そんなときは、気分転換も含め、のんびりスパへ出かけて、いつもよりチョット贅沢に食べてみるとか、買い物もしてみるなど気持ちの入れ替えは必要でしょう。

ダイエットは体重を減らし理想の体型を手に入れることばかりを考えがちになりますが、イライラがつのってきたら、自立神経の働きにも影響します。

そうすると、ストレスが溜まってきて、衝動買いならぬ、衝動食いなんてことになっては困ります。

ダイエットしていなくとも、毎日、ポジティブに生活することは大切ですが、とくにダイエット中は、「減量できた」「綺麗になれた」というような、体型の変化に満足するイメージを思い浮かべながら頑張ることも大切です。

マイナスイメージがわいてきた時などは、深く深呼吸して、背筋を伸ばすというような、ちょっとした心がけが大事です。

気を抜くと、前かがみになりがちですが、軽くストレッチをして、「よし、また挑戦だ！」の気持ちで、ダイエットを続けたい物です。

29 ダイエットで、何を選ぶか

ダイエット方法は、本当にたくさんの種類があります。

ヨーグルトダイエット・シモン茶ダイエット・フー茶ダイエット・りんご酢ダイエット・こんにゃくダイエット・寒天ダイエット・ゆで卵ダイエット・りんごダイエット・わかめダイエット・アミノ酸ダイエット・にがりダイエット・・・というような特定の食品を利用しながらダイエットする方法。

そして、置き換えダイエットという、オルビス、DHC、サントリーといったようなメーカーが販売している、ダイエット食品を使っただけの、普段の食事をそれら商品に置き換えて、ダイエットする方法があります。

置き換えダイエットについては、必要な栄養素をじゅうぶんに考慮されていて、手軽さではピカーといえるでしょう。

また、人気が出てきた腰回しダイエット・かかと落としダイエット・耳ツボダイエット・ヨガ・ピラティス・ストレッチ・スクワットといった、体を気軽に動かす方法は、やるためのスペースはそれほど必要ないし、道具も使わないなどといったメリットがあります。

そして、お金はかけなくて良いダイエットといえるでしょう。

以上、さまざまなダイエット方法をどんな風に組み合わせるか検討しながら、自分に合ったものを取りいれると良いのです。

30 素晴らしいダイエット

乗馬マシンダイエット・ぶるぶるマシンダイエット・入浴ダイエット・岩盤浴ダイエット・ゲルマニウム温浴ダイエット・サウナ・ウォーキング、ランニング、エアロビクス・・・と、どれも汗が流れるダイエット方法です。

太り気味の場合、これらダイエットをスタートした一気は、体がなかなか思ったように動かずに、翌日、翌々日には筋肉痛なんてこともありがちです。

そのような時には、マッサージを丁寧にして、体をいたわってやる必要があります。ダイエットというと、どうも、いつでも体を動かさなくてはダメだろうと思っているから、無理してしまうのかもしれませんが。

しかし、世の中には体を動かすのではなく、手を動かしてダイエットを成功させた人も存在します。

毎日の食事の記録を残すというダイエットの方法です。

話題になった、『いつまでもデブと思うなよ』の著者、岡田氏は、汗を流すのではなく、手を動かしてダイエットの大成功をおさめた人物です。

ビックリするような著者の変貌に、多くのひとが感化されるはずです。

ダイエットを物理や科学というようなモノの見方で、取り組んだようです。

岡田氏の脅威の減量を知れば知るほどに、ダイエットは、絶対成功するのだという、勇気が湧くものです。

31 ダイエットの語源と本質

普段私達が使っているダイエットという語について少し考えていこうと思います。

現在日本で口にされている「ダイエット」の語源については、以前から2つの説が唱えられています。

まず1つはギリシア語で“生き方”、であるとか“生活様式”という意味を持つ「dieta」が語源だと言う説です。

もう1つは“死ぬ”を意味する「die」と“食べる”の意味を持つ「eat」が合わさった造語だ、と言う説です。

どちらにも大変深い意味がありそうですが、英語の「diet」の場合、「毎日繰り返される日常生活の中での食事」という意味を持ち、「diet control」、「diet therapy」の略語として使用されます。

従って英語では、ダイエットは、現在日本で用いられている痩せるための行動、と言う意味ではありません。

治療の為の食事のコントロール、であるとか、病気の予防の為の食事制限、と言う意味でダイエットと言う語句が使われているのです。

この時にコントロールの対象とされるのは、食事のカロリー、食材、栄養のバランスなどの他に、食事全体の量があります。

このようにダイエットは、元々痩身が目的ではなく、バランスのとれた美容と健康が目的だったので、過剰なダイエットで健康を害したり、命を落としたりすることは本末転倒だと言えるでしょう。

32 ダイエットを始める時

ダイエットを始めるにあつては、注意しなければならないことがいくつかあります。

まず、何のためにダイエットが必要なのかと言うことと、本当にダイエットが必要なのかどうか、ということ、さらに自分の体質に合ったダイエットを知ることです。

スポーツ選手などで期限付きの体重制限があったり、動きをよくするために体重を絞る場合と、単純に外見の美しさを追求してダイエットをする場合、また、心臓や関節などへの大きな負担から、医学的に痩身が必用な場合では全く違ってきますし、若い女性の場合第三者から見ると十分スマートなのに、自分は太っていると思ひ込んで、誤ったダイエットをしてしまう方も少なくありません。

特に成長期に必用な栄養を摂取しようとせずに痩せようとするのは、非常に危険なことでもあるのです。

どうしても痩せる必要がある場合には身体に負担がない方法で、健康的に体重を落とさなければなりません。

そのためには太っている原因が何なのかを知らなければならないのです。

内臓脂肪なのか、ストレスなのか、水太りなのか、脂肪が多いのか、ほとんど筋肉なのか、千差万別ですから、原因を突き止めてから、それに合ったやり方で、体重を無理なく落としていかなければならないのです。

33 豆乳ダイエット

豆乳は豆腐を作る過程でできるもので、以前から身体にいいと言われてきました。

それは主な成分がタンパク質や脂質などで、その成分の含有率が、牛乳と非常によく似ているからです。

ダイエットにも効果的だということは分かっていますが、アレルギーで大豆自体を食べられない人の他にも、大豆独特の臭いを嫌がる人も多く、敬遠されがちな食品でした。

その大豆臭を除いたのが調製豆乳で、今まで豆乳を飲めなかった人たちも口にできるようになりました。

「豆乳ダイエット」とは大豆や豆乳の特性を利用したもので、食前に豆乳を摂取してその分食事の量を減らすというもので、これは豆乳に含まれる「オリゴ糖」の特徴を利用したダイエットなのです。

と言うのは、オリゴ糖は水分を吸着しやすく、腸内の細菌がそのオリゴ糖を食べると、そこで水分が放出されます。

これによって便が適度な水分を含み、排出機能が高まります。

この豆乳の低カロリー、低脂肪、良質のタンパク質、と言う性質を利用したダイエットは、多くの女性の悩みの種である便秘を解消するデトックス効果もあります。

また大豆に含まれるイソフラボンは、美肌効果もあり、老化防止にも役立ちます。

このように「豆乳ダイエット」は、痩身ばかりでなく健康にも役立つダイエットだと言えるでしょう。

34 黒酢ダイエット

昔から酢が体にいいと言うことは言われてきました。

ここで取り上げる「黒酢ダイエット」とは、黒酢の摂取で体内をアルカリ体質に変化させるというダイエット法です。

私達が普段料理に使っている酢には、ほとんどアミノ酸は含まれていません。

では何故黒酢にはアミノ酸が豊富なのか、それは発酵と熟成にかかる時間の長さです。

黒酢の場合、発酵と熟成に1年～3年もかかるのです。

この時間がアミノ酸を多く含み、ダイエット効果を高めるキーポイントとなっているのです。

つまりアミノ酸にダイエット効果がある、ということなのです。

黒酢に含まれるアミノ酸の働きは、まず脂肪の吸収を抑えることです。

さらに脂肪の燃焼を促進する、という働きもあります。

この働きはダイエットに非常に有効です。

「黒酢ダイエット」を実践するのならば、まず毎日黒酢を飲み続けるわけですが、量的には決して多くなくていいのです。

1日30cc程度を1～3回程度で十分です。

ストレートでは飲みづらい場合には水で薄めても効果は変わりません。

即効性はありませんが、毎日黒酢を飲むことで体内の中性脂肪はもちろん、コレステロールも減少して行き、結果として血液がサラサラになり、循環がよくなります。

また体内にアミノ酸が入ることによって、ヒト成長ホルモンが分泌され、古い細胞が新しい細胞に変わっていくこととなります。

このヒト成長ホルモンの分泌は年齢と共に減少して行くのですが、アミノ酸の摂取によって減少を抑制することが可能です。健康のためにもお奨めできる方法だと言えるでしょう。

35 耳ツボダイエット

「耳ツボダイエット」と言う言葉を耳にしたことがある方も多いでしょう。

これは文字通り、耳のツボを刺激することで痩身効果を上げるダイエットの方法です。

抑えるツボは食欲を抑えるツボで、徐々に太りにくい体質を作るため、身体的にも無理のない方法であると言えるでしょう。

古来中国で発達した東洋医学では、人間の体にあるツボは 1,000 を越えているとされています。

特にツボが集中しているのが足の裏、手の甲、そして耳であるとされています。

「耳ツボダイエット」は専門の治療院で針を使って行う他、ツボを刺激するシールを貼ったりして行います。

また、ツボの位置さえ確認できれば、自分で指で押して行うこともできます。

この時慣れるまでは、鏡でツボの位置を確認しながら行いましょう。

「耳ツボダイエット」を始めたからといってすぐ痩せるものではありませんが、続けているうちに徐々に、痩せやすい身体、太りにくい体質へと変わっていくのです。

東洋医学に基づいて、耳にある 150 以上のツボを刺激して、自律神経に働きかけるダイエットなのです。

中でも「神門」、「胃」、「食道」、「噴門」、「肺」、「内分泌」、「飢点」の 7 つのツボは、ダイエットに大きな効果があるとされていますので、正確なツボの位置を確認してから始めてみましょう。

36 低炭水化物ダイエット

炭水化物、というダイエットの大敵のように思われがちですが、決してそうばかりとは言い切れません。

炭水化物にも、太るものと太らないものがあります。

この太らない炭水化物を使ったダイエットが「低炭水化物ダイエット」です。

炭水化物で太る場合、その最も大きな原因は、一度の摂取量が多かった場合です。

炭水化物が多量に体内に入ると血糖値が急激に上昇する為、それを抑えようとしてインスリンが大量に分泌され、ブドウ糖が肝臓で中性脂肪へと変質し、体内の脂肪細胞に貯蔵され肥満となってしまいます。

これに対して、ダイエットに効果がある炭水化物の取り方は、適量の炭水化物を摂取した場合です。

適量ならば、胃腸での消化過程において、ブドウ糖が生成され、このブドウ糖が血中に入ることによって血糖値が上がります。

上がった血糖値は、すい臓から分泌されたインスリンが抑制してくれるのです。

一部のブドウ糖はグリコーゲンに変わり、肝臓や筋肉に貯蔵されます。

そしてエネルギー源となるのです。

量以外にもダイエットに効果的な炭水化物の取り方はあります。

それはインスリンの分泌が少ない炭水化物を摂取することです。

「GI値（グリセミック・インデックス値）」と呼ばれる、血糖値の上昇スピードの数値が低い炭水化物を取ることです。

ダイエットをする場合はブドウ糖を 100 として考えて、60 以下が目安になります。

37 カプサイシンダイエット

カプサイシンとは唐辛子の辛味成分です。

このカプサイシンにダイエット効果があることは、近年ではよく知られています。

唐辛子を大量に食べると、すぐに体が熱くなって汗をかきます。

これは、体内に入ったカプサイシンが小腸で吸収され血液中に入る時に、脂肪を分解するアドレナリンを分泌させるのですが、アドレナリンが分泌されると体が興奮し、体温は上昇、結果として脂肪の分解を促進して、ダイエットに繋がることによります。

アドレナリンは運動をすることによって分泌されます。

特に運動時の緊張はアドレナリンの大量分泌を促し、体温を上昇させますが、カプサイシンも同様の働きをします。

とは言っても唐辛子に含まれるカプサイシンだけでダイエットをしようと思ったら、1日に唐辛子をコップ1杯分も食べる必要があります。

これだけの量を摂取しないとダイエットにはならないのです。

いくらカプサイシンに便秘解消や新陳代謝を高め、持久力や免疫力向上の機能があり、風邪の予防になると言っても、現実的な量ではありませんし、唐辛子の取りすぎは内臓への負担も大きく、大変危険です。

そこで唐辛子はもちろん、ラー油、豆板醤、タバスコ、コチュジャンなど唐辛子を使った調味料を料理に使ったり、食事の時にキムチを食べたり工夫をして、適量のカプサイシンを摂取すると同時に、運動を続けることで、ダイエットの効果を高めることができます。

また、日本の唐辛子と比較すると、韓国の唐辛子は辛味が少なめだとも言われていますので、ダイエットをする際には若干高価ではありますが、試してみるのもいいでしょう。

38 ビール酵母ダイエット

ビール酵母は最近になって見直されてきた酵母で、ビールを製造する際に利用される発酵菌です。

ビール製造の工程では、大麦のミネラルやアミノ酸などを吸収しながら、増殖を繰り返し替えていく性質を持っています。

発酵し終わった酵母は沈殿し、上澄み液がビールになります。

以前はビール酵母には、家畜の飼料くらいにしか利用の使用がありませんでした。

このビール酵母を利用したダイエットの「ビール酵母ダイエット」が今、注目されているのです。

ビール酵母自体には、ダイエットを促進させる成分は含まれていません。

ビール酵母の主な成分は、タンパク質なのですが、他にもグルカン、マンナンなどの多糖体を含み、この多糖体が体内の水分を吸収して膨張します。

その結果として実際は満腹ではないにもかかわらず、満腹感を感じることができ、ダイエットに繋がるのです。

これは時々安全性の面から問題にされる「蒟蒻畑ゼリー」とその働きはほぼ同じです。

ではどうやってビール酵母を摂取してダイエットを行うかですが、これは実に簡単で、ビール酵母は、薬局やドラッグストアで普通に販売されているのです。

ほとんどが錠剤ですが、中には粉末状のものもあります。

一般的なダイエットサプリメントよりも安価で量も多いのが特徴です。

1日1〜2食をビール酵母入りヨーグルトに変えて、カロリーを抑え、体重を落として行きます。

ただ、どうしてもビール酵母独特の臭いに馴染めない、という方はフルーツヨーグルトやジャムなどで臭いを抑えるといいでしょう。

39 ヨーグルトダイエット

数年前にカスピ海ヨーグルトを使ったダイエットが話題になりました。

ヨーグルトなどの乳製品の取り過ぎは、一般的にダイエットではなく、脂肪の増加に繋がると考える人が多いのですが、ヨーグルトが含有するカルシウムが、ダイエットを促進させる働きをすることが解明され、2005年には、ヨーグルトによって体脂肪率や体重が減少して、ダイエットができることが報告されました。

乳酸菌は発酵する過程で、原料である牛乳の中たんぱく質を分解します。

そしてカルシウムが乳酸と結びつくことで、乳酸カルシウムに変わります。

この乳酸カルシウムは消化や吸収がしやすいため、ヨーグルトは牛乳よりもカルシウムの吸収率が高くなっているのです。

豊富なカルシウムは、脂肪の増加を抑制し、その分解を進めます。

そのため体内の脂肪細胞は小さくなっていくのです。

さらにカルシウムが多ければ多いほど、カルシウムと結合して排出される脂肪の量も増えるため、便秘の解消にもなりダイエットへと繋がります。

理想的なヨーグルトの食べ方は1日500グラムを数回に分けて食べることです。

またダイエットをする場合は無脂肪、低脂肪、低糖のヨーグルトを選び、味はプレーンタイプにしましょう。

最近ではカルシウムを強化したものや、整腸作用を強力に行う、と謳われているタイプのものも販売されています。

ただし、ヨーグルトに含まれる乳酸菌が体質に合わず、下痢が続く場合には他のヨーグルトに変えてみましょう。

それだけで治まる場合も少なくないのです。

40 コーヒーダイエット

コーヒーが好きで、1日何杯も飲むという方もいらっしゃると思います。

その好きなコーヒーを飲むことでダイエットができるならまさに一石二鳥だと言えるでしょう。

「コーヒーダイエット」は、コーヒー中のカフェインの効果を利用してダイエットをするもので、苦痛やストレスを感じずにできる痩身方法です。

コーヒーダイエットの仕組みは、カフェインが体内に取り込まれることによってアドレナリンが分泌されることです。

このアドレナリンと言う物質は、体内の活動を覚醒させる働きがあるのですが、これが脂肪細胞に働きかけその分解を促すのです。

その結果、血液中に脂肪酸として放出されるのです。

コーヒーダイエットを行う際に必要なコーヒーの量は、1日につき5杯程度ですが、ブラックコーヒーで飲むことが絶対条件となってきます。

ブラックコーヒーをホットで食前に飲むと、満腹感が増して食欲を抑える効果があります。

また、運動前や通勤、買い物前などの外出前に飲むと体内の脂肪の燃焼率が上がり、ダイエットには非常に効果的です。

コーヒーはどうしても苦手だ、と言う人の場合は、日本茶や紅茶などでも効果は同じですが、コーヒーも紅茶も日本茶もカフェインを含んでいます。

カフェインの取り過ぎは、不眠や興奮、場合によっては動悸を引き起こすなどの副作用もありますので、十分に注意しましょう。

41 発芽玄米ダイエット

最近の健康食ブームでよく取り上げられているのが発芽米や、発芽玄米でしょう。

玄米を使ったダイエットが健康にいいダイエットであることはお分かりだと思います。

さて、発芽玄米とは玄米を水につけ、1ミリ程発芽させたもので、発芽することで酵素が活発に働き始め、発芽前より栄養分が増すことが知られています。

また、玄米には固い、という難点があるのですが発芽玄米は、発芽によって外皮が柔らかくなりますので、適度な食感を残しながらも食べやすく、ちょうどよい具合に柔らかくなって玄米より格段に食べやすくなり、適度な歯ごたえによって、食べやすくなっています。

発芽玄米は普通の白米よりも咀嚼する回数は多くなりますが、咀嚼を重ねることで満腹感が増して、食欲が抑えられダイエットができるのです。

さらに、発芽玄米がダイエットに効果的であるのは、アミノ酸の一種である「ギャバ」が多く含まれていることが要因です。

「ギャバ」と言うのは通称で正式にはガンマ（ γ ）-アミノ酪酸と言います。

脳で生成されるギャバには以前から脳の緊張をほぐしたり、イライラを抑制したりする効果があることは分かっていました。

それが最近になって、身体の余分な中性脂肪を燃焼する効果もあることが確認されたのです。

これによってギャバはダイエット成分として一気に注目されたのです。

発芽玄米が含んでいるギャバは玄米の5倍、白米の10倍であると言われています。

発芽玄米ダイエットは普通に食事が取れますので、ストレスも少なく無理のない方法だ、と言えるでしょう。

42 カルニチンダイエット

カルニチンダイエットとは、アメリカではずっと以前から利用されてきたダイエットです。摂取方法は主にサプリメントによります。

アメリカでは肥満である、と言うだけで出世コースから外れたり、減俸や最悪の場合解雇されたりします。

これは肥満をしてしまうのは自分を律することができない上に、ダイエットを続けて体重を落とすだけの持続力も意志の強さもない、とみなされてしまうからです。

そのためアメリカでは運動が苦手であったり、忙しくて運動する時間がなかったり、運転手や操縦士などのように座って仕事をしていたり、仕事の内容が机の前に座っていることが多い、といった人たちが、サプリメントでカルニチンを摂取してダイエットをしていることがあります。

カルニチンは、血液の中の脂質を筋肉に運んで、代謝を促進します。

そして血液によって運搬されてきた脂肪酸を分解して、ミトコンドリアに送り込むのです。そのミトコンドリアは身体を動かす時のエネルギーとして消費されるためダイエットになるのです。

カルニチンを多く含んでいる食品には牛肉とラム肉が有ります。

特に赤身の部分には多く含まれているのですが、ダイエットに必要な量のカルニチンを食品だけから取ろうとすると、最も多く含んでいるラム肉でさえ、1日500グラムを毎日食べ続けなければならないため、現実的にはまず不可能だと言えます。

そこで一般的で確実な方法としてサプリメントで摂取されているのです。

43 ウォーターダイエット

ダイエットをするには、ある程度の金銭的な出費を覚悟しなければならないでしょう。

ダイエットのためなら金に糸目はつけない、と言う方もいるでしょうが、ほとんどの人の場合、安く済めばそれに越したことはない、と言うのが本音なのではないでしょうか。

そこで登場するのがウォーターダイエットです。

この方法ならばお金も時間もかかりませんし、運動するわけではありませので身体的な疲労もほとんどありません。

ウォーターダイエットとはその名のとおり、食事の際に水を多めに飲むというダイエットです。

水をたくさん飲めばそれだけ食事に時間がかかり、血糖値が上がっていきます。

すると、インスリンの分泌が抑制されますので、脂肪の蓄積が抑えられるのです。

また、水を飲めばそれだけお腹が膨れて食事量を減らすこともできますし、水分をとることで便が柔らかくなって、便秘の解消にも繋がります。

ウォーターダイエットで飲む水は、基本的には何でもいいのですが、できるならばミネラルの多いものを選びましょう。

日本では中々手に入りづらいのですが、ヨーロッパなどで飲まれている硬水は、ミネラルを多く含む最適の水だとされています。

ただしミネラルが多すぎて下痢になってしまう場合もありますので、まずは少量で試してみるといいでしょう。

他にも日本各地の名水などの中にも、多くのミネラルを含んでいるものもありますので、調べてみるといいでしょう。

44 ハリウッドダイエット

ハリウッドダイエットと聞くと、ハリウッドスター、ハリウッド映画にも共通する、何か大層華やかな印象を与えます。

この痩身方法は、元々「ゾーンダイエット」と呼ばれていました。

オリンピックで好成績を上げた選手がゾーンダイエットを行っていたことから一気に知名度が上がり、ハリウッドスターのトレーニングにも取り入れられるようになり、ハリウッドダイエット、と称されるようになりました。

これは炭水化物とタンパク質、脂肪のカロリーの比率を 4 : 3 : 3 になるように計算をして食事をすることによって、太りにくい体質に内部から変えていくダイエットです。

この 4 : 3 : 3 のバランスで食事をする、ホルモンのバランスが最適となって脂肪が燃焼するのです。

これによって体質は徐々に太りにくくなってきます。

このバランスの取れた状態が「ゾーン」と呼ばれていたのです。

カロリー計算は自分では中々難しいのですが、炭水化物は野菜や果物を中心に、タンパク質や牛肉は避けて魚や鶏肉など低脂肪の食材から取るようにしましょう。

脂肪は動物性タンパク質の食材にも含まれてはいますが、足りない部分は調理の際に少量の油を使ったり、マヨネーズやドレッシングなどの調味料で調整するようにしましょう。

ハリウッドダイエットの場合、カロリー計算が面倒だということが問題ですが、専門の栄養士に管理してもらい以外にも、健康器具を扱っている大きな店舗ではそのための計算機も販売しています。

また、細かい数字にはこだわらず、食事のバランスに気をつけるだけでもそれなりの効果はあるでしょう。

45 ダンベルダイエット

以前ダンベル体操が流行ったことがありました。現在ではすっかり下火になって忘れられてしまったのかと言うと、決してそうではありません。

ダンベル体操は、ダンベルダイエットと名前を変えて、利用され続けているのです。

ダンベルダイエットはダンベルを使う軽い運動で、筋肉に刺激を与えて脂肪の燃焼効率を上昇させるものです。

脂肪が燃焼するには酸素が必要なのですが、ダンベル体操は酸素を体内に取り込む有酸素運動ですから、ダイエットにも極めて効果的なのです。

ダンベルダイエットのメリットは手軽にできる、と言うことが1番でしょう。

時間的には血糖値が最も高くなっている、夕食後 2 時間以内が最適なのですが、他の時間でも効果は十分に得られます。運動するのは1日1回15分程度でいいということも長く続けられる要因になっています。

ダンベルはホームセンターやスポーツ店で購入できますし、それ程高価ではありません。

また100円ショップなどで販売されているプラスチックのダンベルは、水を入れることができるものもありますので、重さを調節することもできます。

どちらも手に入らない時にはペットボトルに水や砂を入れたものでも代用できます。

ダンベルダイエットとウォーキングは有酸素運動の双璧ですが、ダンベルを手にしてウォーキングをすれば、 $1+1>2$ となる相乗効果が起こり、ダイエットの効果はさらに上がるのです。

46 バランスボールダイエット

バランスボールダイエットとはその名のとおり、バランスボールを使います。

バランスボールは、ここ数年一般にもよく知られるようになりましたが、元々はアスリートがトレーニングに使っていたもので、医療用に開発されたものです。

バランスボールダイエットは、リズムカルな運動を楽しみながら脂肪の燃焼率を高めるダイエットです。

元来は医療の現場で、運動障害の患者の治療やリハビリに用いられていたもので、正しい姿勢や、バランス感覚と平衡感覚の機能回復に役立っていました。

心臓などに大きな負担がかからず、運動が苦手な人でも行うことができますし、フィットネスやトレーニングにも効果があることから、スポーツ選手や高齢者はもちろん、ダイエットをしたい女性にも利用されることになったのです。

バランスボールダイエットの特徴はインナーマッスルと呼ばれる体幹筋肉を鍛えることができることです。

身体のバランスや姿勢を司っているインナーマッスルを通常のトレーニングで鍛えることは難しいのですが、バランスボールを使えばそれが可能になります。

使い方は簡単で、ボールの真ん中に座って背筋をまっすぐに伸ばして軽く弾むだけなのです。

慣れてきたら片足を上げたり、かかとやつま先を上げたりなどして行います。

この段階までできるようになったら、バランスを取っていた両手を胸の前で組むことにチャレンジをするなど自分で色々と考えて見ましょう。

また、このバランスボールを使うことで、ダイエット効果ばかりでなく、身体の歪みが矯正されますので、腰痛や肩こりも軽くなることがあります。

47 後ろ歩きダイエット

後ろ歩きダイエットと言う、ちょっと聞き慣れないかもしれないダイエット方法があります。

これは非常に簡単なダイエットで、必要な道具も器具もありません。

ただ後ろ向きに歩くだけなのです。

後ろ向きに歩くことは、日常生活ではほとんど行わない行動です。

日頃使わない、臀部や太ももの内側の筋肉に刺激を与え、ダイエット効果が上がるようになります。後ろ歩きダイエットを10分間行くと、普通に前を向いて歩くウォーキングの20分間分のカロリーを消費することになります。

ただし、後ろ歩きは転倒の危険もありますし、まっすぐ歩くことも困難な為、ある程度広い場所が必要です。

筋肉への負荷や身体への負担などを考えると、後ろ歩きダイエットに最適な場所はプールだと言えるでしょう。

プールのような水中だと水圧がかかりますので、同じ時間と距離を歩いても、陸上よりもエネルギー消費ははるかに大きくなるのです。

注意することは後ろ歩きの場合は、どうしても歩幅が狭くなりがちで、足が上がりにくいと言うことがありますので、できるだけ歩幅を広く一定のスピードで、さらに足を高く上げることを心がけるようにしなければなりません。

短時間で大きなカロリーを消費できる痩身方法である、と言えるでしょう。

48 やせるスリッパ

あるスリッパを履くだけで、下半身がスリムになるダイエットがあります。

このスリッパはシェイプアップスリッパとしてダイエット用品と言うよりも健康スリッパとしての方がよく知られています。

シェイプアップスリッパの特徴は、かかとからつま先にかけて 9 度程度の傾斜で上がっていることです。

日常生活を送る中で、室内でこのスリッパを履いているだけでダイエットができますので、運動が苦手な人や、忙しい人でもダイエットに取り組むことができるのです。

常に傾斜のついたスリッパを履いて、つま先が上がっているということは、ちょうど長い坂道を休まずに登り続けているようなものです。

9 度と言う角度はストレッチボードに乗っているよりも緩やかな傾斜ですが、つま先が上がっている時間が、ストレッチボードとは全く違いますので、極自然にかなりハードなダイエット運動をしていることになるのです。

つまり、日常生活ではあまり使われない下半身の筋肉が鍛えられることによって、足首や太もも、ふくらはぎなどの贅肉がしまつて細くなり、ヒップアップ効果で臀部全体が小さくなるなど下半身が引き締まってきます。

さらに姿勢がよくなりますので、骨盤の矯正にもつながり、最終的にダイエットの効果が得られるのです。

49 パワーヨガダイエット

ヨガがダイエットに高い効果を発揮していることは、以前からよく知られています。

ヨガの中でもパワーヨガと呼ばれるものは、特にダイエットによく用いられています。

パワーヨガダイエットは本来静止のポーズが多い従来のヨガに、動きを与え、脂肪をエネルギーとして消費させるダイエットですが、従来のヨガとの最も大きな違いは、この「動く」ことと長く静止の後、再び「動く」と言うことの繰り返し、という点でしょう。

また、特に場所を選ばないこともありますし、鼻から息を吸って鼻から息を吐く、という鼻呼吸が基本ですので、口を使った呼吸よりも多くの酸素を体内に取り込むことができるのです。

現在パワーヨガは非常に効果的で、また短期間でダイエット効果が現れることから、全世界で高く評価されています。

パワーヨガダイエットを初めて行う場合には、専門のジムに通う他、レッスン用のDVDで独学することもできます。

自分でやる場合には無理をせず、できることから少しずつ自分のペースで行いましょう。

疲れた時には鼻呼吸を心がけて休むようにして下さい。

さらにヨガの特徴として精神集中があります。

強い精神力を養うことができれば、甘いものの誘惑にも耐えられますし、リバウンドを意志の力で防ぐことにも役立つのです。

50 ピラテス（ピラティス）ダイエット

ピラテスダイエットは、日本では余り馴染みのないダイエットです。

これはアメリカのジョセフ・ピラテスと言う人物が、病弱な自分が少しでも健康になれるようにと考案したもので、激しい運動や筋肉への負荷を伴わないダイエットです。

ピラテスダイエットに必需なのは正しい姿勢で、それを導き出すのは正しい呼吸だとされています。

この方法がニューヨークで広まり、ピラテスダイエット、と呼ばれるようになったのです。

その後、運動生理学の理論が加えられ、エクササイズとして完成したのです。

ピラテス自身が病弱だったため、ピラテスダイエットには、エアロビクスや、ジョギングのような激しい運動は必要ありません。

従って誰にでもチャレンジすることができ、しかも長く続けることができるのです。

大事なことは骨盤や背骨、肩甲骨などの歪みを直し、本来あるべき位置で安定させるとうことで、そのために必要な呼吸法が胸式呼吸なのです。

鼻から吸って口から吐く胸式呼吸では、息を吸う時に肋骨を広げ、はく時に狭まります。

このことが体内に効率よく酸素を取り込み、脂肪を燃焼させてくれるのです。

また、息を吐く時には意識して腹部の筋肉に力を入れれば腹横筋が鍛えられ筋肉が引き締まってくるのです。

骨格矯正にもなりますので、痩身だけでなく、肩こりや腰痛、頭痛の軽減にも役立ちます。

51 ビリーズブートキャンプ

つい先日まで、TVの通販番組で、非常によく見かけたダイエット用のエクササイズのDVD
と言えば、もちろんビリーズブートキャンプでしょう。

最近では以前ほど見かけなくなりましたが、全世界で爆発的に売れたのです。

アメリカではパワーヨガやピラティスと並んで、3大ダイエットとなっています。

特にDVDは7日間の集中プログラムであるため、ハリウッドスターやスーパーモデルなど
のように短期間で一気にダイエットも必要がある人が愛用し、大きな話題になったのです。
このダイエットプログラムは、アメリカ陸軍で永年に渡ってエリート育成の専任トレーナ
ーだったビリー・ブロンクスが、軍で行っていたトレーニングを、誰でも自宅で出来るよ
うにと考案したものです。

このエクササイズは場所を取りません。

TVのCMでもお分かりのように畳1畳ほどのスペースで十分なのです。

使う道具はDVDについているゴム製のバンドのみです。

このバンドはゴムなので反発力があり、筋肉に適度な負荷を与えることができます。

また、7日間で実際にダイエットの効果が出た場合、結果を報告すると5,000円のキャッシ
ュバックがあるため、10,000円程度の出費で済む場合もあります。

ただビリーズブートキャンプは非常にハードな筋肉トレーニングですので、女性の場合、
余り長期に渡って続けると、筋肉が増強されすぎて、男性ホルモンの分泌が多くなってし
まって、女性らしい体型が失われてしまう可能性もありますので、ある程度ダイエットに
成功したら、他のやり方に変えることをお奨めします。

52 デトックスダイエット

デトックス、という言葉は最近よく耳にするとおもいます。

身体の内部の毒素を体外に排出する作用を総称して、デトックスと呼びますが、この作用を瘦身に応用したのがデトックスダイエットです。

現在デトックスは、さまざまな病気の治療や予防に用いられています。

デトックスダイエットは正しく行えば、健康とダイエットを同時に達成することができるのです。毒素を出す、と簡単に言ってもそのやり方は多様で、例えば数日間の断食で宿便を出したり、病院で腸内洗浄したり、サウナや半身浴で大量の汗をかくこと、等もデトックスダイエットなのです。

最も手軽で誰にでもできるデトックスダイエットは朝晩にコップ 1 杯のミネラルウォーターを飲むことです。

朝の水は腸の運動と新陳代謝を促進しますし、寝る前の水は日中に蓄積された毒素を就寝中の汗や、朝からの尿として排出します。

また、食事の時にわさびや生姜、にんにく、ねぎなど、一般的に薬味と言われているものを摂取するようにしましょう。

これらの薬味には解毒作用がありますので、食事をしながらデトックスをすることができます。

他にもレモンバーム、ローズヒップ、ルイボスティー、どくだみ等のハーブティーを温かくして飲むことも、塩分や老廃物の排出のデトックスに効果があります。

毒素が排出されると血液がサラサラになって循環がよくなりますので、便秘が解消され、美肌にも効果があり、また、免疫力が高まりますので体調もよくなります。

体内の循環機能が活発化した結果として脂肪の燃焼率が上がり、ダイエットができるのです。

53 モーツアルトダイエット

モーツアルトの音楽に、 α 波と呼ばれる高周波数音域が多く使われていることは、最近の研究でよく知られています。

モーツアルトの曲を聞かせ続けたトマトは、そうでないトマトよりもはるかに高い糖度を示すことや、多動性を持った児童の動きが軽減されたり、鶏の産む卵の量が増えた上に栄養価が増したりするなどの効果があることも、研究で明らかになっています。

モーツアルトダイエットと呼ばれるダイエットは、モーツアルトの楽曲を聴くことで、副交感神経の働きを活性化させて、ストレスを取り除くことで、ダイエットをしようと言うものです。

それ程甘いものを食べているわけでも、食事の量が多いわけでもないのに太っていたり、色々なダイエットをしたりしても余り効果が見られない人の場合、ストレス太りと言うことも考えられます。

普通ストレスは筋肉の中のグリコーゲンを分解し、ブドウ糖を血液中に放出しています。肉体的なストレスはブドウ糖をエネルギー源として消費するのですが、精神的なストレスの場合はブドウ糖が余り使われないまま血液中に残ってしまい、肝臓で中性細胞に変化し、脂肪細胞の中に蓄積して太ってしまうのです。

これがストレス太りを引き起こしてしまうのです。

モーツアルトダイエットでは、モーツアルトの楽曲に含まれる高周波数が、自律神経の副交感神経の働きを活発にしますのでリラックスした状態になり、ストレスが発散されてダイエットできるのです。

54 レコーディングダイエット

レコーディングダイエットの知名度が一気に上がったのは、作家兼プロデューサーである岡田斗司夫氏が、このダイエット方法で、ピーク時には 117k g もあった体重を 1 年間で 50k g も減量させたことによります。

岡田氏はこの体験をTVなどのマスコミを通じて語る他にも、自ら「いつまでもデブと思うなよ」という書に著しています。

レコーディングダイエットの発祥はアメリカだと言われていますが、毎日の食事を、その日の行動とともに日記のように書いていくだけでダイエットができるというものです。

レコーディングダイエットの為には、日常記録用のノートを持ち歩いて、何か食べるたびに、できれば食後すぐにメモを取ります。

起床から就寝まで行動と伴にメモしていきます。

3度の食事だけでなく、間食などもメニューと量をしっかりと書かなければなりません。

外食などの場合で、カロリー量が分かっている時にはそれも忘れずに書いておきましょう。

レコーディングを続けることで、改めて自分の食生活を見直すと、意識せずに肥満の原因を作っていたことに気が付きますし、それまでの食生活そのものを戒めよう、と言う気持ちが芽生え、意識改革が起こり、ダイエットが成功するのです。

現在お笑いタレント「森三中」の村上知子さんも挑戦中です。

55 計量ダイエット

レコーディングダイエットは毎日の食事を記録するものですが、計量ダイエットは、毎日朝夕2回の体重を折れ線グラフに表していくダイエットです。

このダイエットは短期間で的大幅な減量ではなく、1日5g～100g程度の減量を長期間継続することで、最終的に目標体重に到達させようと言うものです。

体重は100g単位で計量できる細かな目盛りの体重計で計測します。

1日2回の計量はできるだけ毎日同じ条件で計量するようにしましょう。

もしも条件が違ってしまった場合には、その理由をグラフの余白に書き込んでおきます。

グラフに描いた時に体重が前日より増えてしまっている場合には、自分なりにその理由を考えてメモしておきます。

例えば、便通が数日ない、であるとか、友人と外食をした、夕食後に付き合いでスイーツを食べた、など自分で思いついた理由を書いておきます。

後は記入した体重データと、余白に書き込んだ理由をダイエットに有意義に活用していくのです。

体重が増えてしまった日に何か理由の書き込みがあった場合には、次からは意識してその障害を取り除くようにします。

グラフが右下がりになって、体重の減少が目に見えてくると甘いものの誘惑にも打ち勝てるようになりますし、暴飲や暴食に自然とブレーキがかかり、ダイエットの成功へ、と繋がっていくのです。

56 佐藤藍子さんのダイエット

TVの通販番組で、女優の佐藤藍子さんが宣伝しているダイエットが、ヒルズダイエットと呼ばれる食事代替ダイエットです。

女優さんの中でも、元々スラリとしてモデルのような体型の佐藤藍子さんが、コマーシャルをしても正直なところ説得力に欠けているような気もしますが、彼女は痩せるためではなく、今の体型を維持するために、このダイエットを続けているそうです。

このヒルズダイエットの魅力は、TVのCMでも十分に実感できると思いますが、ゼリータイプの食品にあります。

パステルゼリーと呼ばれ、TVで見えていても実においしそうに感じられます。

朝、昼、晩の通常の3度の食事のうち、1食をこのゼリーに替えることだけで、痩身効果が得られます。

パステルゼリーの味は5種類用意されていて、米ぬか、グアバ、大豆などの植物発酵エキ스가配合されているため、ビタミン、ミネラルなどの栄養素がバランスよく含まれています。

このように食事をダイエット食品に替える方法の注意点は、確かにその直後は明らかな痩身の効果がありますが、理想体重になった後に、普通の食事に戻した場合に、かなりの確率でリバウンドが起こってしまうことです。

アフターフォローの点も含めて慎重に行わなければならないでしょう。

57 キャベツダイエット

キャベツダイエットは、ずいぶん以前に1度話題になったことがあります。

この時紹介されたキャベツダイエットは、ある女性タレントが、毎日3度の食事を、全てキャベツばかりにして急激に減量した、と言うものでした。

ただし、これは栄養バランスの面から余り奨められない、と言うことで批判の方が大きかったのが現実です。

ここで取り上げるキャベツダイエットはキャベツの食物繊維を利用して老廃物を排出するという健康的なダイエットで、3食のうち1食をキャベツのみですませる食事代替方法と、3度の食事の前に千切りにしたキャベツをボール1杯分食べてから、通常の食事をする、という2つの方法があります。

千切りにするキャベツは小さいもので6分の1カット程度です。

短期間でダイエットをしたい場合には、ちょっと意外かも知れませんが、キャベツのみの食事を1度摂るよりも、毎日3度の食事の前にキャベツを食べた方が効果があります。

それはキャベツはビタミンCを豊富に含んでいるため、便秘の解消にも繋がるからです。

キャベツダイエットをする場合のキャベツは温野菜でもいいのですが、生で食べた方が、多くのビタミンが摂取できます。

気をつけることは、とにかく何度もよく噛むことです。

よく噛むことで満腹中枢が刺激され、後の食事の量を減らすことができるのです。

そのままでは食べにくいと思いますので、ドレッシングなどを使ってもかまわないのですが、ノンオイルのものを選ぶか、レモン汁をかけて食べるといいでしょう。

58 チョコレートダイエット

チョコレートを食べる！という夢のようなダイエットがあります。

チョコレートダイエットと呼ばれているこのダイエットでは、チョコレートを3度の食事の前に、約50gずつ食べ、その後の食事はバランスよくしっかりと摂る、というものです。ではどんなチョコレートを食べてもダイエットができるのか、と言うと、決してそうではありません。

このダイエットで食べてもいいチョコレートはカカオの含有率が70%以上のチョコレートに限られているのです。

一口でも口にしてみると分かるのですが、カカオを70%以上も含んでいるチョコレートは、決して甘くはありません。

私達が日頃口にしてしているチョコレートからは想像もつかないほど苦いのです。

何故、高カカオのチョコレートを食べるだけで痩せるのかと言うと、チョコレートを食べれば当然血糖値が上昇します。

さらに満腹中枢が刺激されることによって食欲が抑制されるのです。

さらにカカオが含有しているタンニンと言う物質は便秘を予防する効果がありますし、チョコレート自体も食物繊維を多く含んでいる為、便秘症の人は便通がよくなります。

身体の代謝が高まりますので、結果として痩せてくるのです。ロッテや明治などの製菓メーカーでも高カカオのチョコレートを手頃な価格で販売していますので、食事の20分前の50gのチョコレートダイエット、是非試して見て下さい。

59 下剤使用のダイエット

ダイエットは本来健康的に行うもので、必要以上に痩せようとするものではありません。

医学的、科学的に理にかなったダイエットもありますが、やりすぎてはいけません。

そして当然、絶対にやってはいけないダイエットもあります。

1つの食材ばかりを3食食べ続けるやかたや、運動をしないで減食をする方法もその1つですが、やってはいけないダイエットの最たるものが下剤ダイエットでしょう。

説明するまでもないと思いますが、下剤を大量に長期に渡って飲み続ける、ということは、身体にとって何1ついい影響は及ぼしません。

まさに「百害あって一利なし」、なのです。

下剤はどうしても便通がなく、体調が悪くなった時にのみ、適量使用するもので、体重を減らす為に常用するものではありません。

下剤を飲み続けると、自分で便を出す力が著しく低下し、ついには下剤を飲まないで便通が出ない身体になってしまいます。

さらに肛門の筋肉が緩んでしまう上に、腸にも弊害を引き起こし、腸そのものが肛門から出てしまった、との症例も報告されています。

便秘気味の方がダイエットをする場合には、下剤に頼らず食物繊維の多い食事を心がけ、デトックス効果の高い食事をすることや、身体の代謝を食事や運動で高めるようにしましょう。

間違っても下剤を痩せるために使うことだけはやめましょう。

60 10分3回ウォーキングダイエット

有酸素運動であるウォーキングが脂肪を燃焼させて、ダイエットに高い効果を発揮することはよく知られています。

1日30分程度のウォーキングがダイエットには最適だ、とされていますが、忙しい人にとっては、30分もまとめて時間が取れない場合も少なくないと思います。

そこで30分を10分ずつ3回に分けてウォーキングをすることでダイエットをしよう、と言うのがこの10分3回ウォーキングダイエットなのです。

30分連続で歩いても、10分ずつ3回に分けても同じダイエットの効果を得られるのです。これは脂肪を分解する酵素であるリパーゼが、歩き始めてから10分くらい経過してから作用を始め、歩くのをやめた後もしばらくの間作用を続け、脂肪を燃やし続けているからなのです。

まとめて30分歩くことは無理であっても、10分程度を3回ならば、何とか時間のやりくりができるのではないのでしょうか。

ウォーキングのためにわざわざ時間を作らなくても、例えば朝の通勤通学の際に、ちょっと遠回りをして最寄りの駅まで歩くとか、バス停を1つ手前で降りて目的地まで歩くなどでもいいでしょう。

この時には、ただ歩くのではなく、あくまでもウォーキングであることを意識して、呼吸法などにも気をつけながら歩きます。

行きと帰りで20分の時間ができれば、残りの10分ならば昼休みや帰宅後に都合できるでしょう。

もちろん駅なども階段を利用し、車内でも尻の筋肉に力を入れて少しつま先立ちをする、等ダイエットに役に立つ動作を同時に行うとより効果的です。