

8:00

NHK G





低カロリー一歩



お腹周り92cm → 81~2cm

NHKG

脳の「あるスイッチ」





体脂肪を貯め込んでしまう

冷え性

低体温





NHKG

OFF

スイッチをオフ!

たった2週間で



大変身!



低カロリーダイエット

失敗と成功の分岐点



小野文恵

立川志の輔



低カロリーダイエット
失敗と成功の分岐点

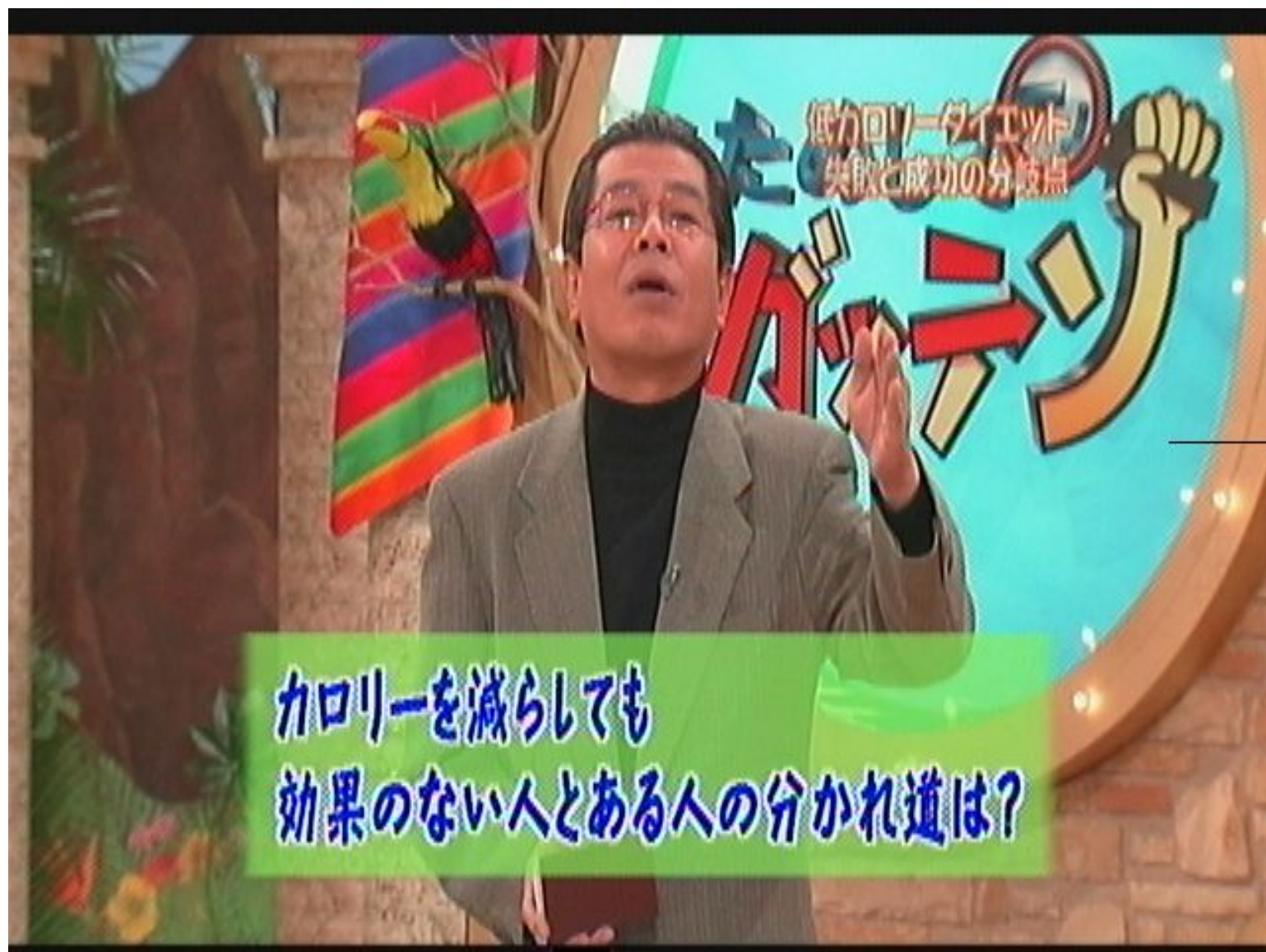
NHK G

NHK G

低カロリーダイエット
失敗と成功の分岐点

OFF ON

スイッチをオンにしてはいけない



カロリーを減らしても
効果のない人とある人の分かれ道は？



NHKG

1日1500キロカロリー以下



5か月で...

体重

ウエスト

-5kg!

-10cm!



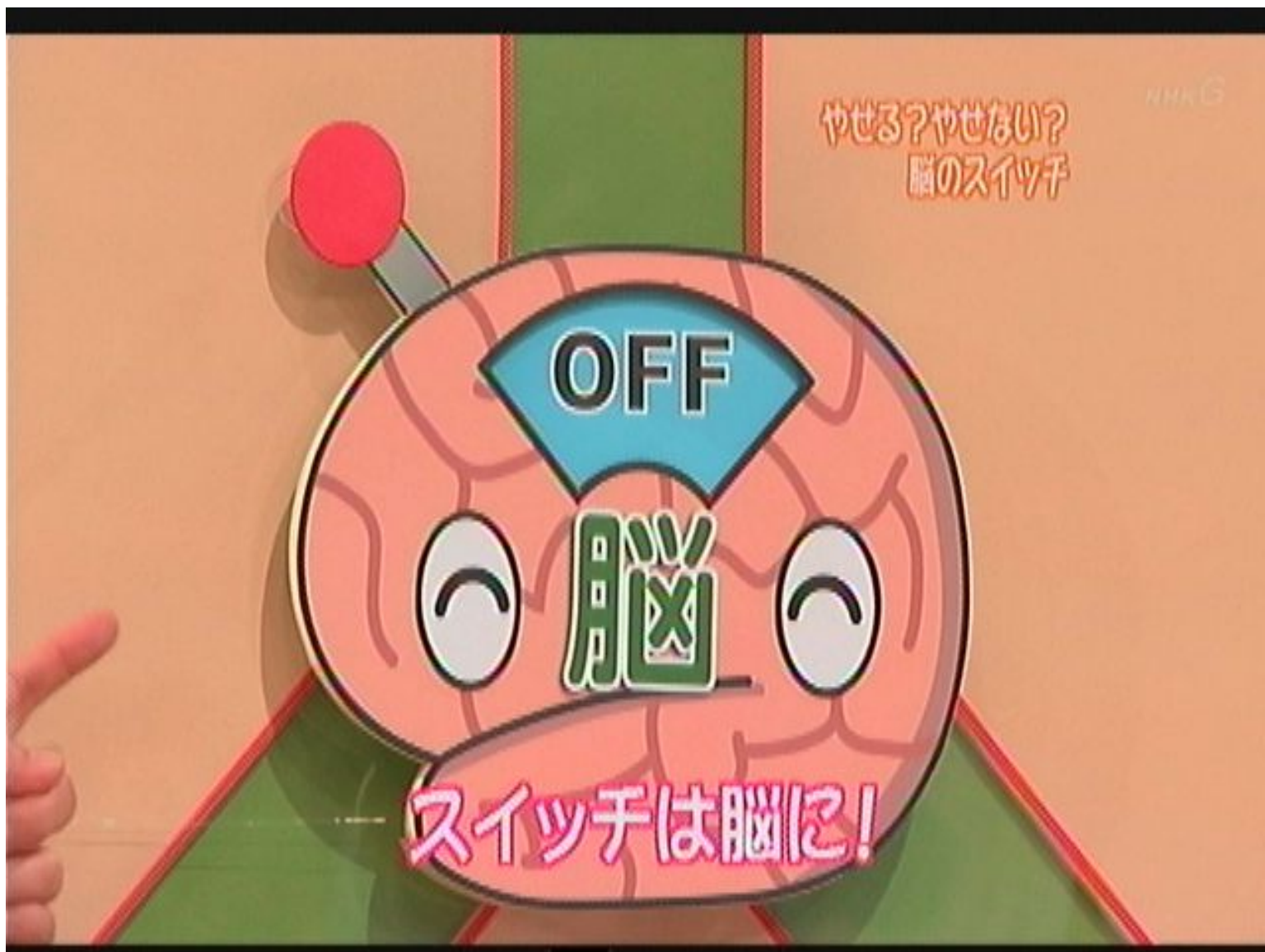
やる? やせない?
脳のスイッチ

NHK G

OFF

脳

スイッチは脳に!







A定食



B定食

600キロカロリー

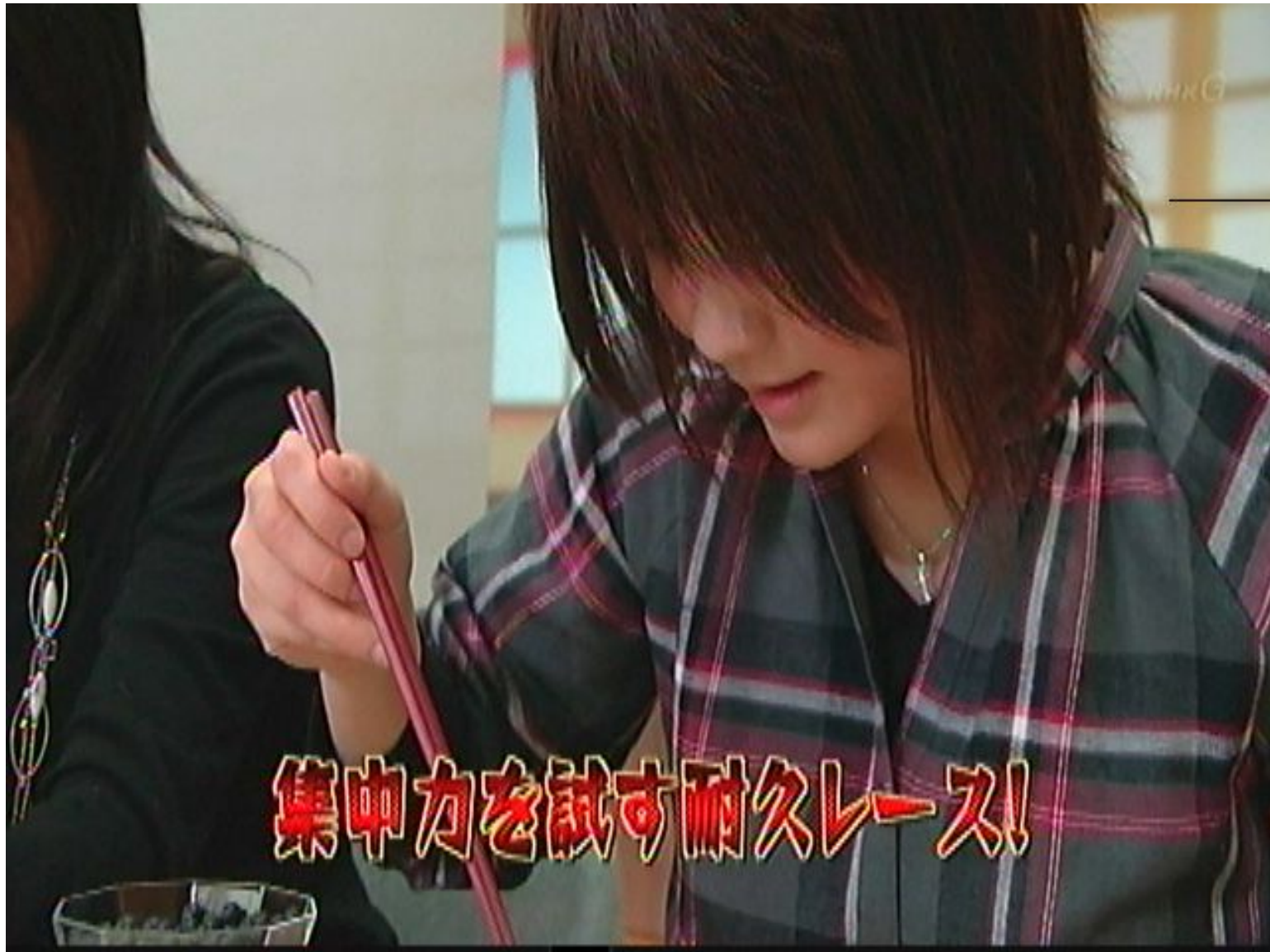
カラオケTV
カロリーレストラン

NHK G



A定食チーム

B定食チーム



集中力を試す耐久レース!

B定食チーム

NHKG

けっこう楽しいです



A定食チーム

NHK G

集中力があんまりないです





同じカロリーなのに何が違う!?



JIKK
低カロリーの
落とし穴

A定食
(600キロカロリー)

低カロリーの
落とし穴

NHK G



A定食
(600キロカロリー)

B定食
(600キロカロリー)

低カロリーの
落とし穴



B定食
(600キロカロリー)

低カロリーの
落とし穴

NHK G

和食か洋食かという問題ではない

低カロリーの
落とし穴

nnkG



B定食はA定食より
「あるもの」が倍 含まれている

低カロリーの
落とし穴

糖質たっぷり

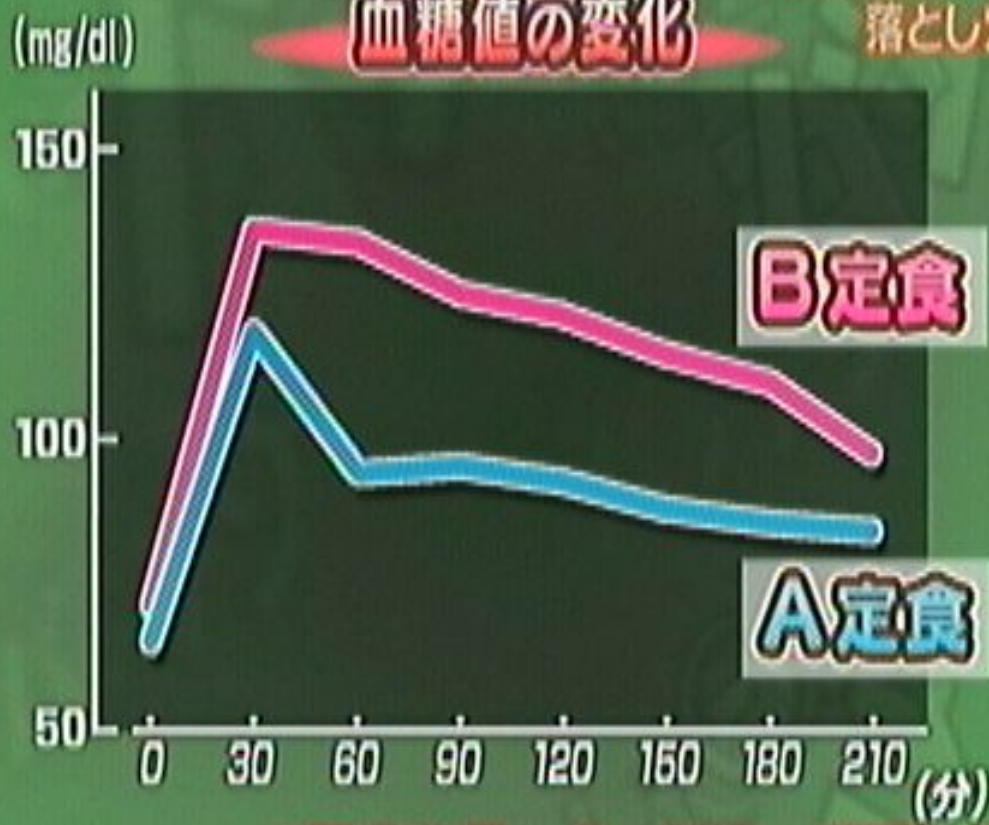


A定食
(600キロカロリー)

B定食
(600キロカロリー)

低カロリー
の
落とし穴

血糖値の変化



※健康な若い人の場合の結果です

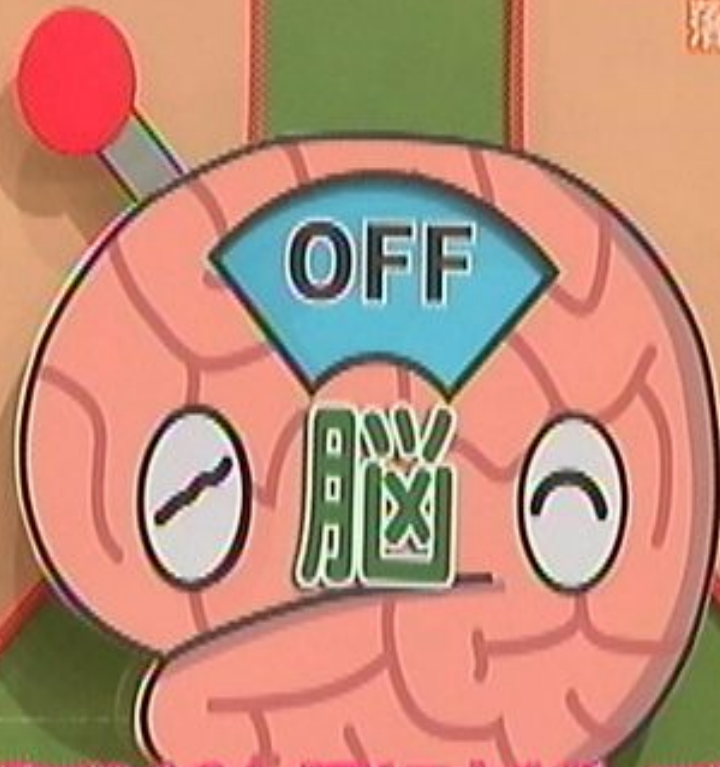
低カロリーの
落とし穴

NHK G

脳は ほぼ糖質だけを
エネルギー源とする臓器

低カロリーの
落とし穴

11/16



糖質が不足すると 脳はエネルギー不足に



低カロリーの
落とし穴

エネルギーが不足すると
脳はスイッチをオンに!



低カロリー

脳のスイッチがオンになるとどうなる?

NHK G



体脂肪を貯め込んでしまう

NHK

冷之性

低体温



すっごい冷え性ですね!



体温を維持する機能が低下

NHK G

朝 起きられない

NHK G

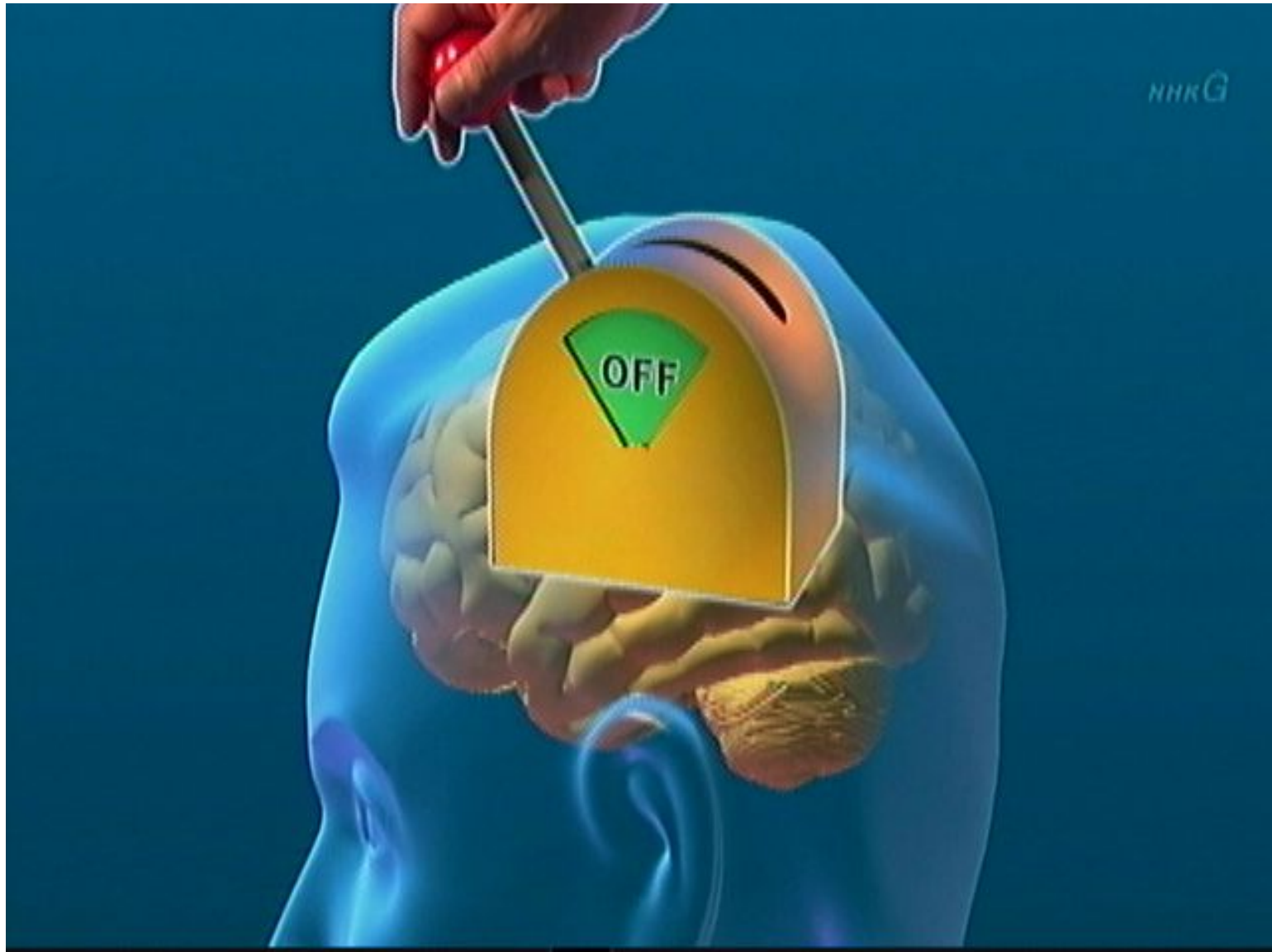
体を目覚めさせる機能の衰え

NHK

体のだるさ

低血圧





「隠れ肥満」の症状

体脂肪率の増加

冷え症

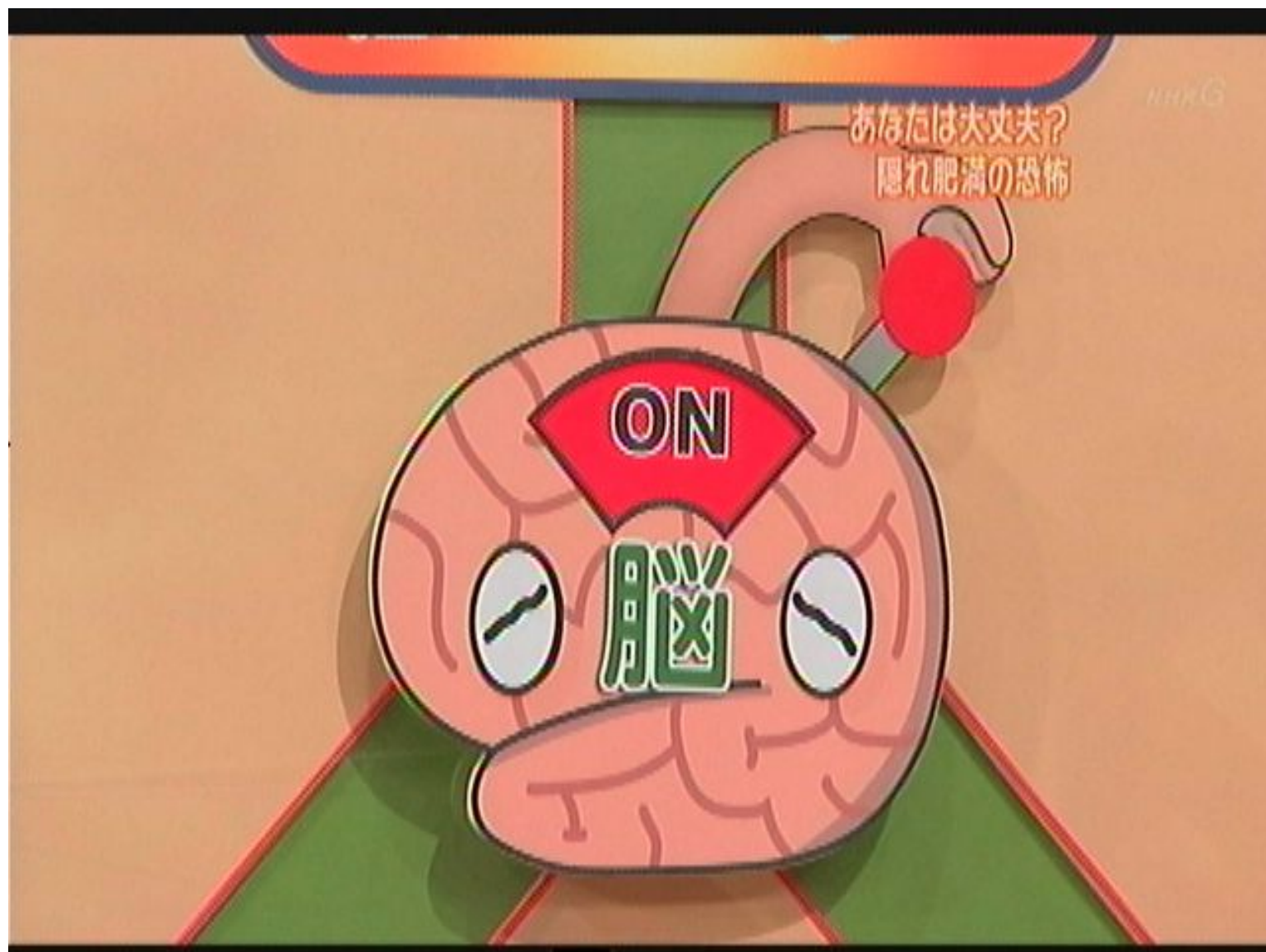
低体温

目覚めの悪さ

体のだるさ

低血圧

中高年にも同じ症状が!



あなたは大丈夫?
隠れ肥満の恐怖

444G

ON

脳

飢餓

こんな状況が何か月も続くと
脳は「飢餓だ」と判断する

やせる?やせない?
脳のスイッチ

OFF

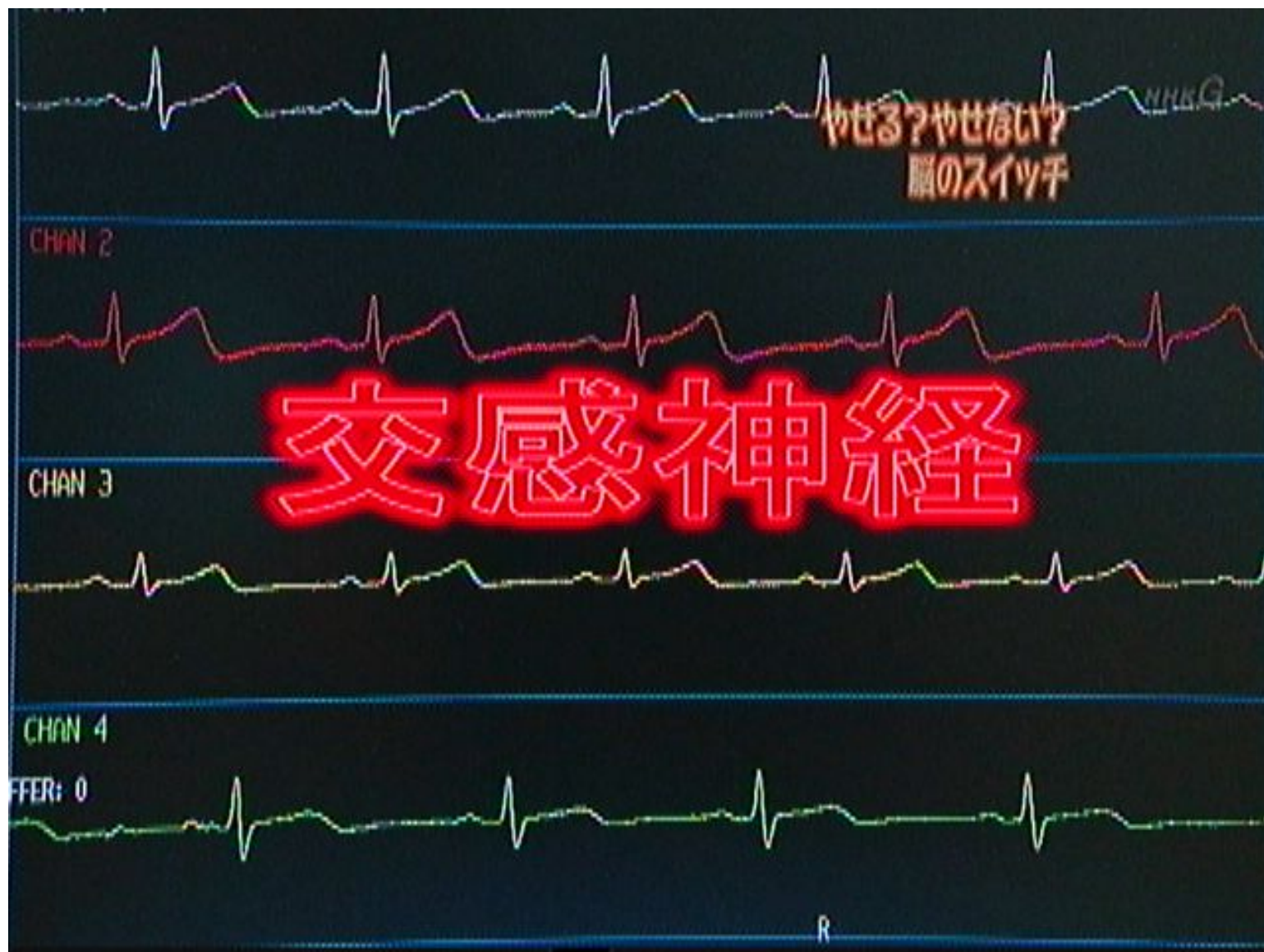
「飢餓に備えろ」スイッチをオンに!





やせる? やせない?
脳のスイッチ

体のある重要な機能も低下!





NHKG

やせる?やせない?
脳のスイッチ

ON

交感神経低下





NHK G

やせる? やせない?
腹のスイッチ

体全体が省エネモードに

やせる? やせない?
脳のスイッチ



NHK

やせる?やせない?
脳のスイッチ

冷え性

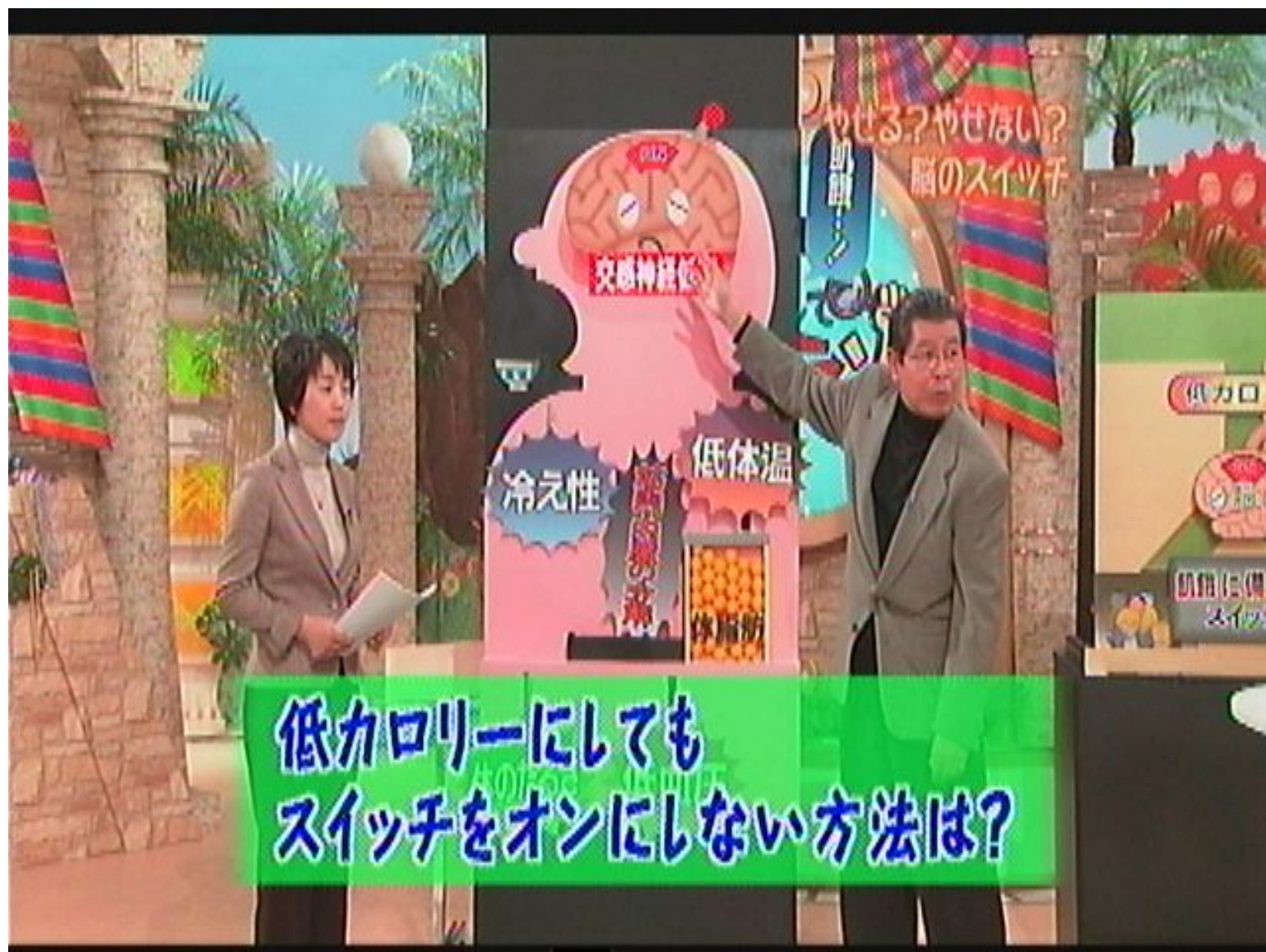
筋肉・内臓の分解

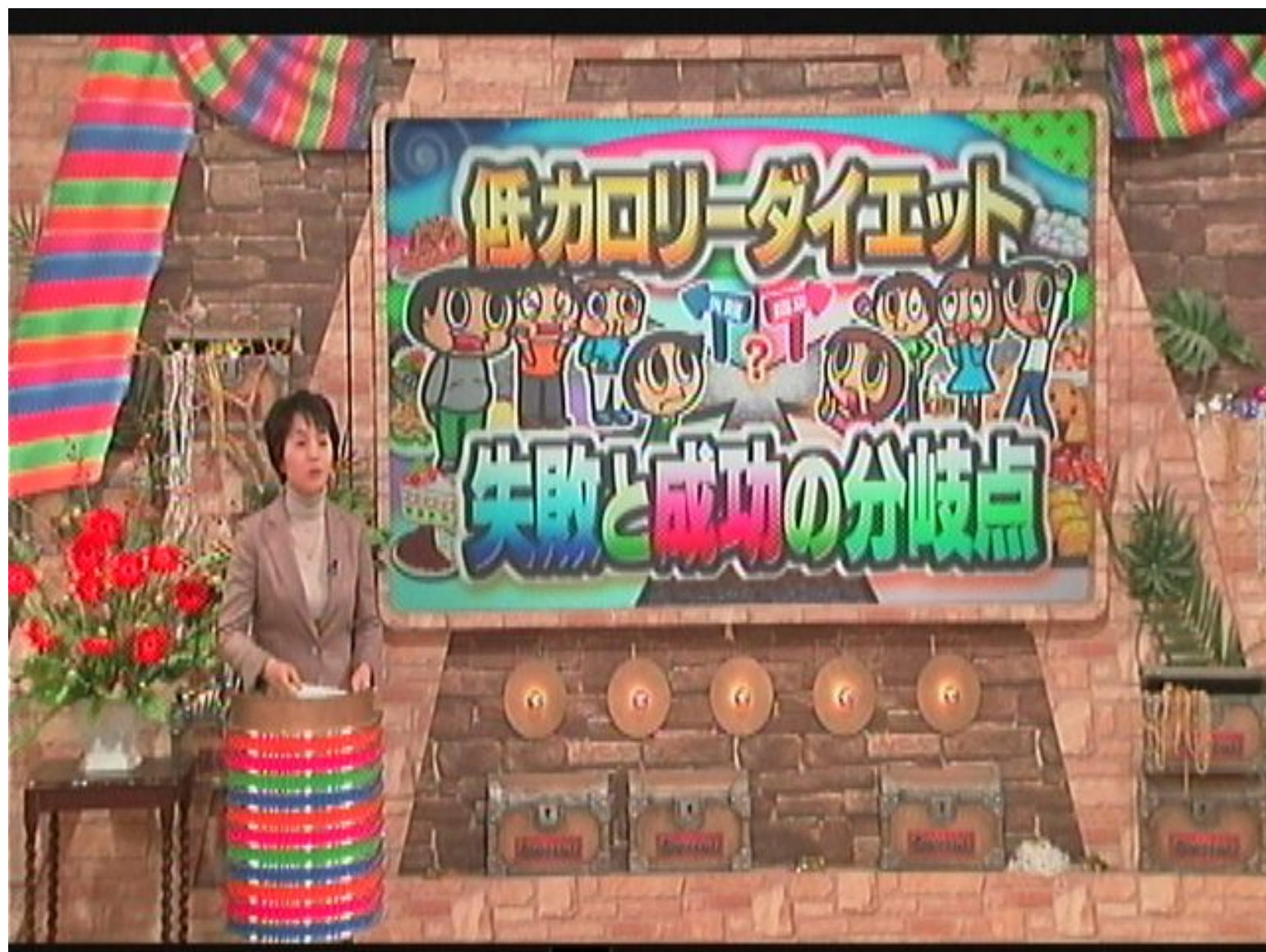
低体



体脂肪







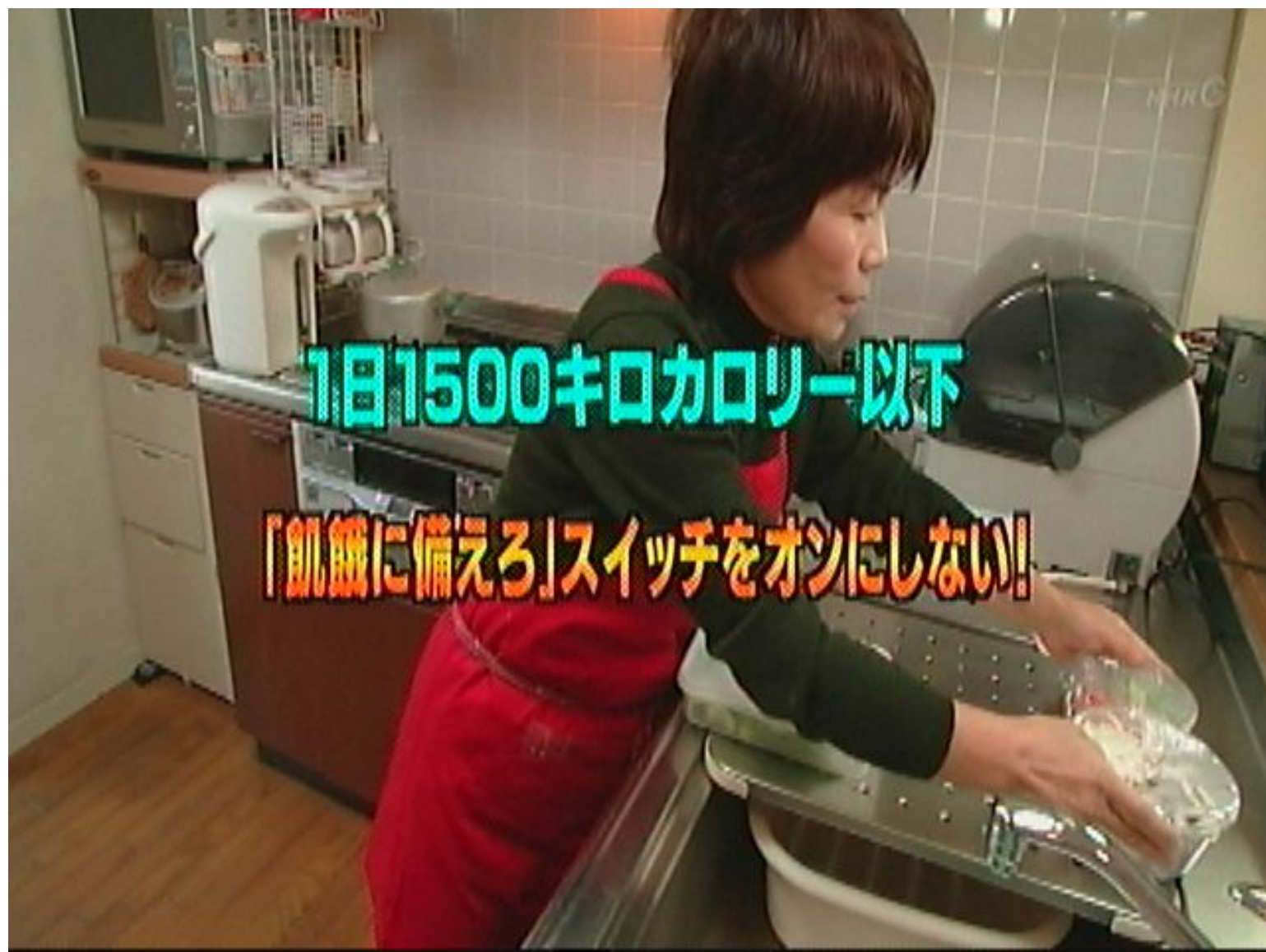


同じ低カロリーでも
スイッチをオンとしない食事法









1日1500キロカロリー以下

「飢餓に備えろ」スイッチをオンにしない!





スイッチをオンにしない工夫?



5か月で...

体重

-5kg!

ウエスト

-10cm!



武庫川女子大学 栄養クリニック





NHK G

小西 すす 准教授



およそ750人がダイエットに成功!

黄金の比率?

糖質

脂質

たんぱく質



NHK G

朝食



昼食



NHK G

夕食



1食400キロカロリー



低カロリーダイエット
成功の真相

www.6

たんぱく質:脂質:糖質
=20:23:57

黄金の比率

糖質のカロリーがおよそ6割

低カロリーダイエット
成功の真相

脳のスイッチ オフ!



たんぱく質:脂質:糖質
=20:23:57

自然に黄金の比率になる食事法は
この後すぐ!

辻さん

たんぱく質:脂質:糖質

=20:23:57

女子学生

たんぱく質:脂質:糖質

=15:29:56

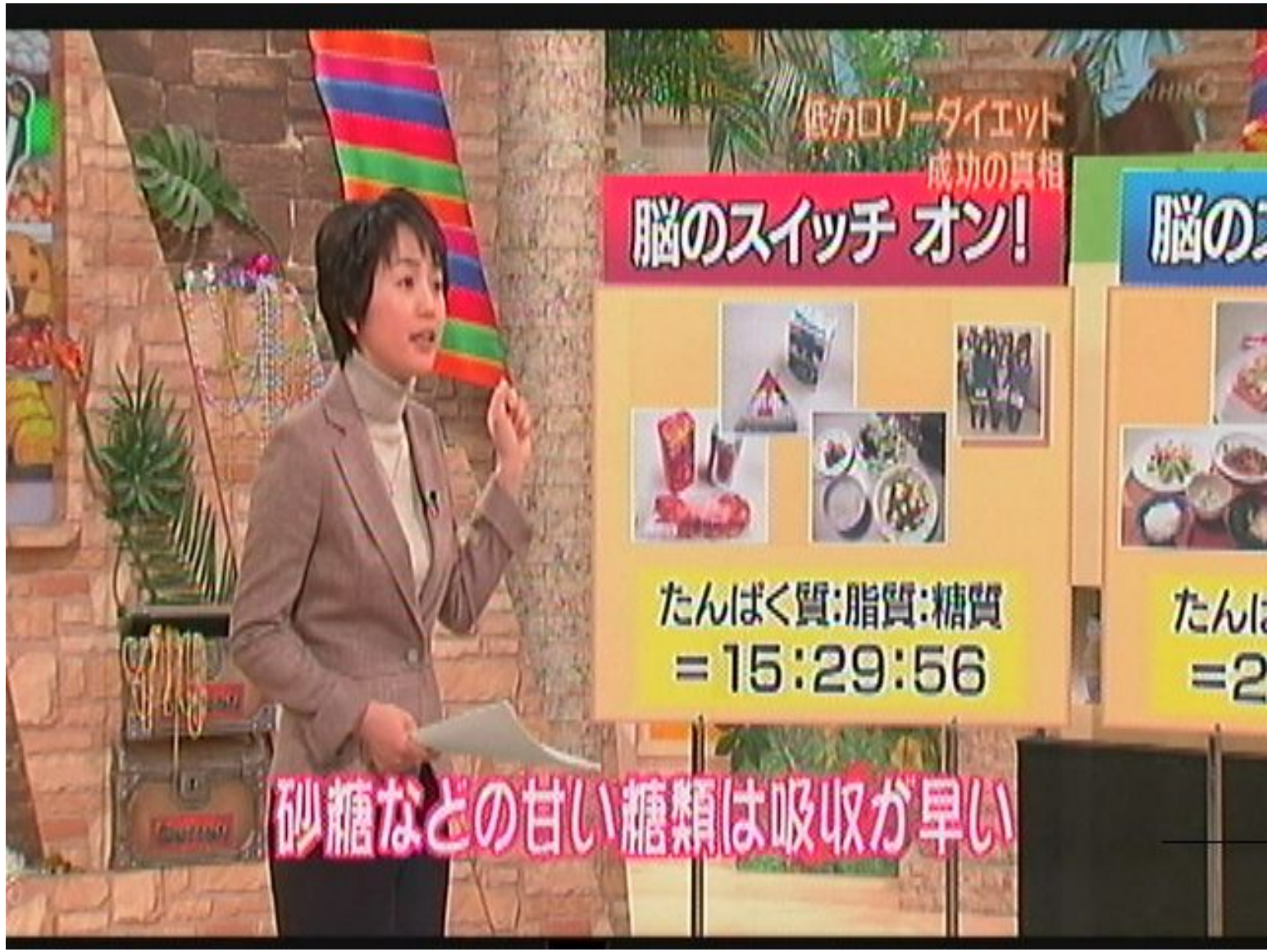
脳のダイエット

低カロリーダイエット
成功の真相



糖質のとり方に問題が!

たんぱく質 50g・脂質 10g・炭水化物 10g



低カロリーダイエット
成功の真相

脳のスイッチ オン!



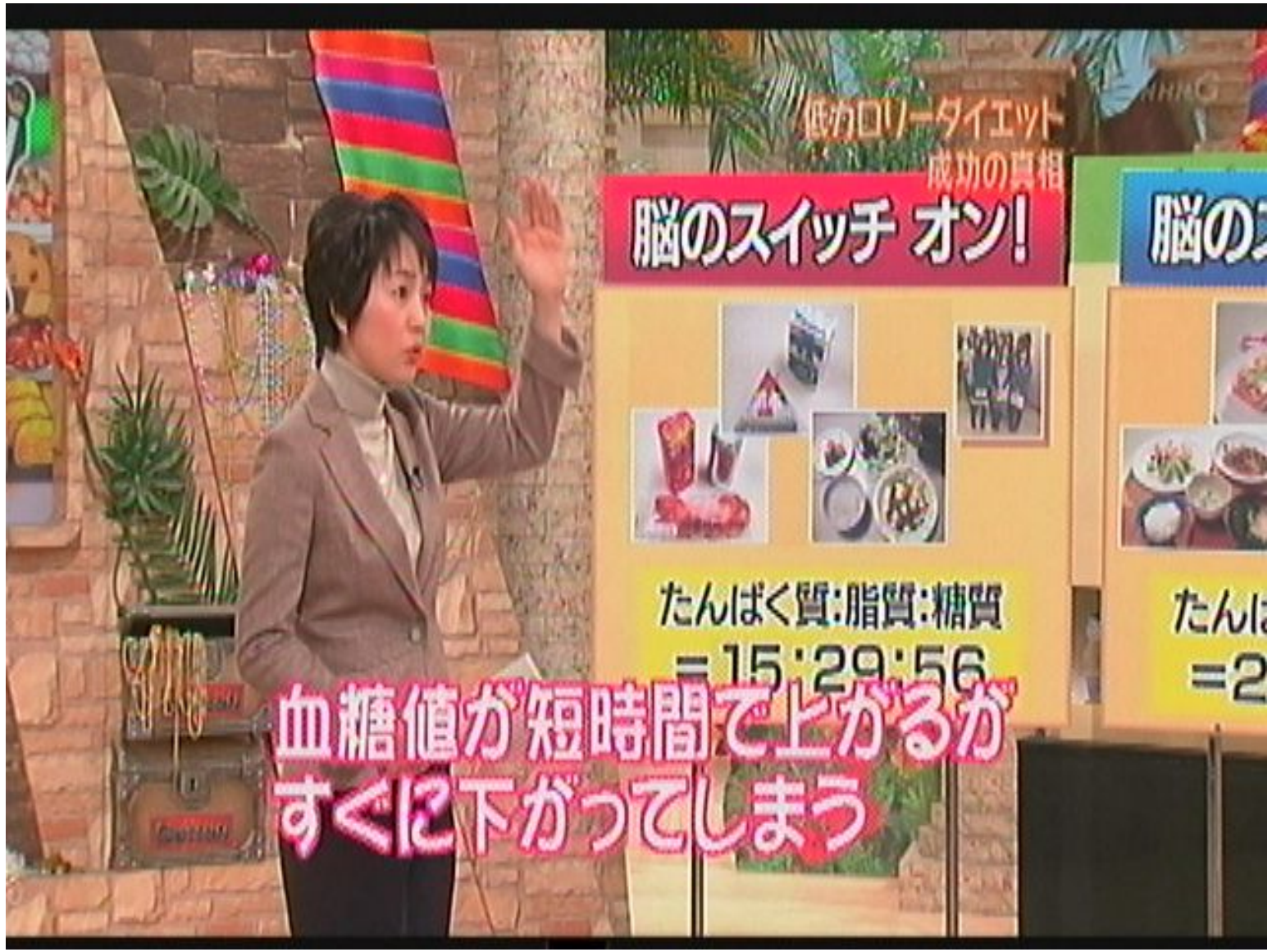
たんぱく質:脂質:糖質
= 15:29:56

脳の



たんぱ
= 2

砂糖などの甘い糖類は吸収が早い



低カロリーダイエット
成功の真相

脳のスイッチ オン!

脳の



たんぱく質:脂質:糖質
= 15:29:56

たんぱ
= 2

血糖値が短時間で上がるが
すぐに下がってしまう

低カロリーダイエット
成功の真相



低カロリーダイエット
成功の真相

ご飯と野菜などの繊維質や
消化しにくいものを一緒に食べる

低カロリーダイエット 成功の真相

脳のスイッチ オン!

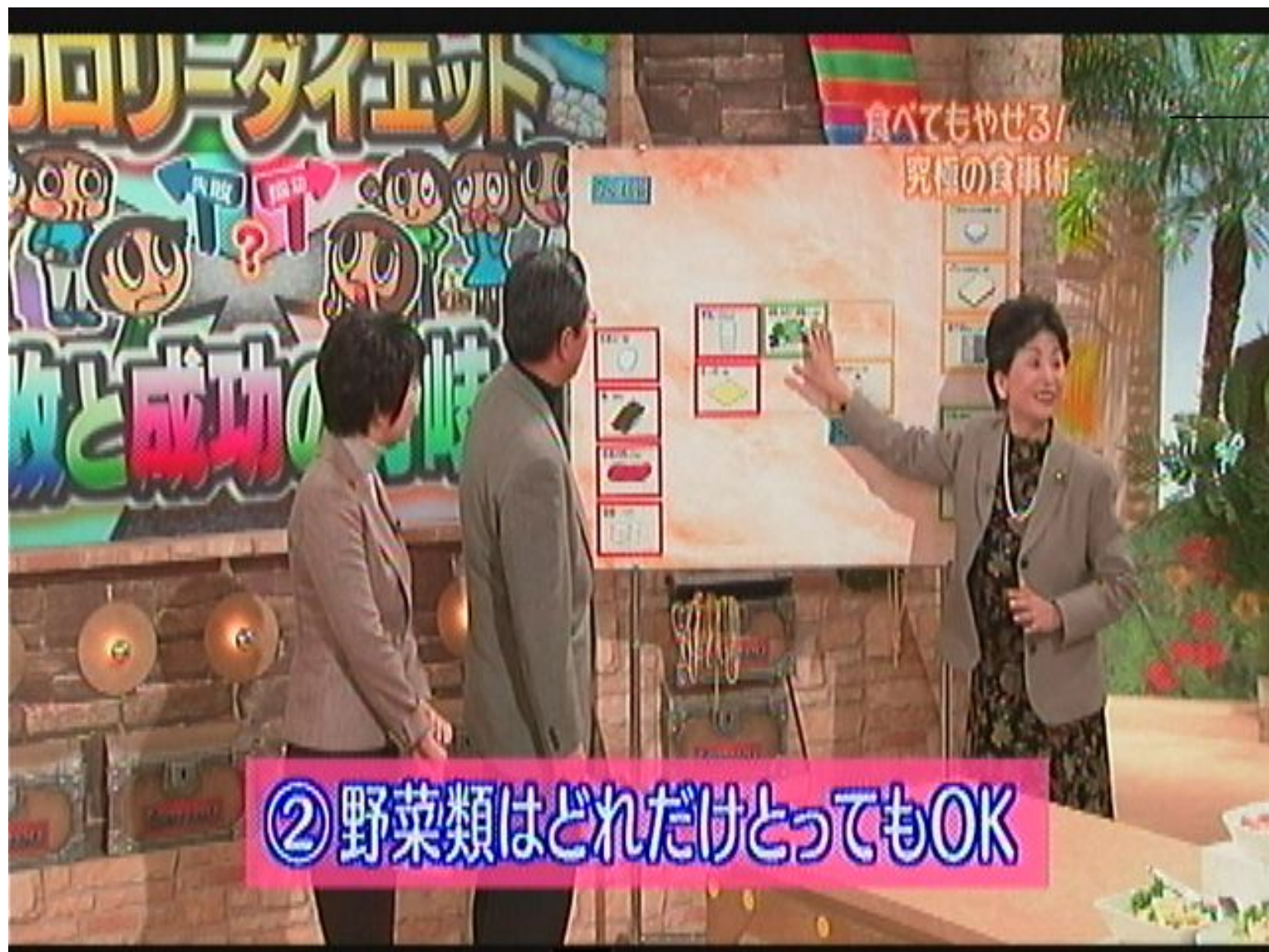
脳のスイッチ オフ!

たんぱく質:脂質:糖質 = 15:20:57

たんぱく質:脂質:糖質 = 20:23:57

血糖値がゆっくり上がって
ゆっくり下がる





食べてもやせる!
究極の食事術

牛乳(120cc)



野菜・きのこ・海藻(たっぷり)



チーズ(1枚)



果物(半分)



油(大さじ1/2)



③ 果物かイモ類のどちらかをとる

糖 質

食べてもやせる/
究極の食事術

ごはん(子ども茶碗1杯)



パン(8枚切り1枚)



ゆでめん(1/2玉)



油(大さじ1/2)

④炭水化物は

糖 質

食へてもやせる!
究極の食事術

ごはん(子ども茶碗1杯)



パン(目切りの1枚)



④ 炭水化物は必要最低量はとる

油(土器1/2)

食べてもやせる/
究極の食事術



ゆでめん(1/2玉)



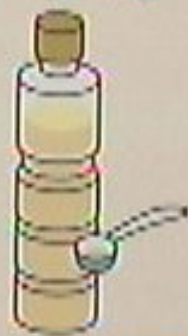
④ 炭水化物は必要最低量はとる

食べてもやせる/
究極の食事術

(半分)



油(大さじ1/2)



脂 質

⑤油は大さじ半分

牛乳(120ml)



食へておやせる!
究極の食卓術

のこ・海藻(たっ



チーズ(1枚)



果物(半分)



これでおよそ400キロカロリー

牛乳(120ml)



野菜・きのこ・海藻(たっぷり)



パン(8枚切り1枚)



チーズ(1枚)



果物(半分)



油(大さじ1/2)



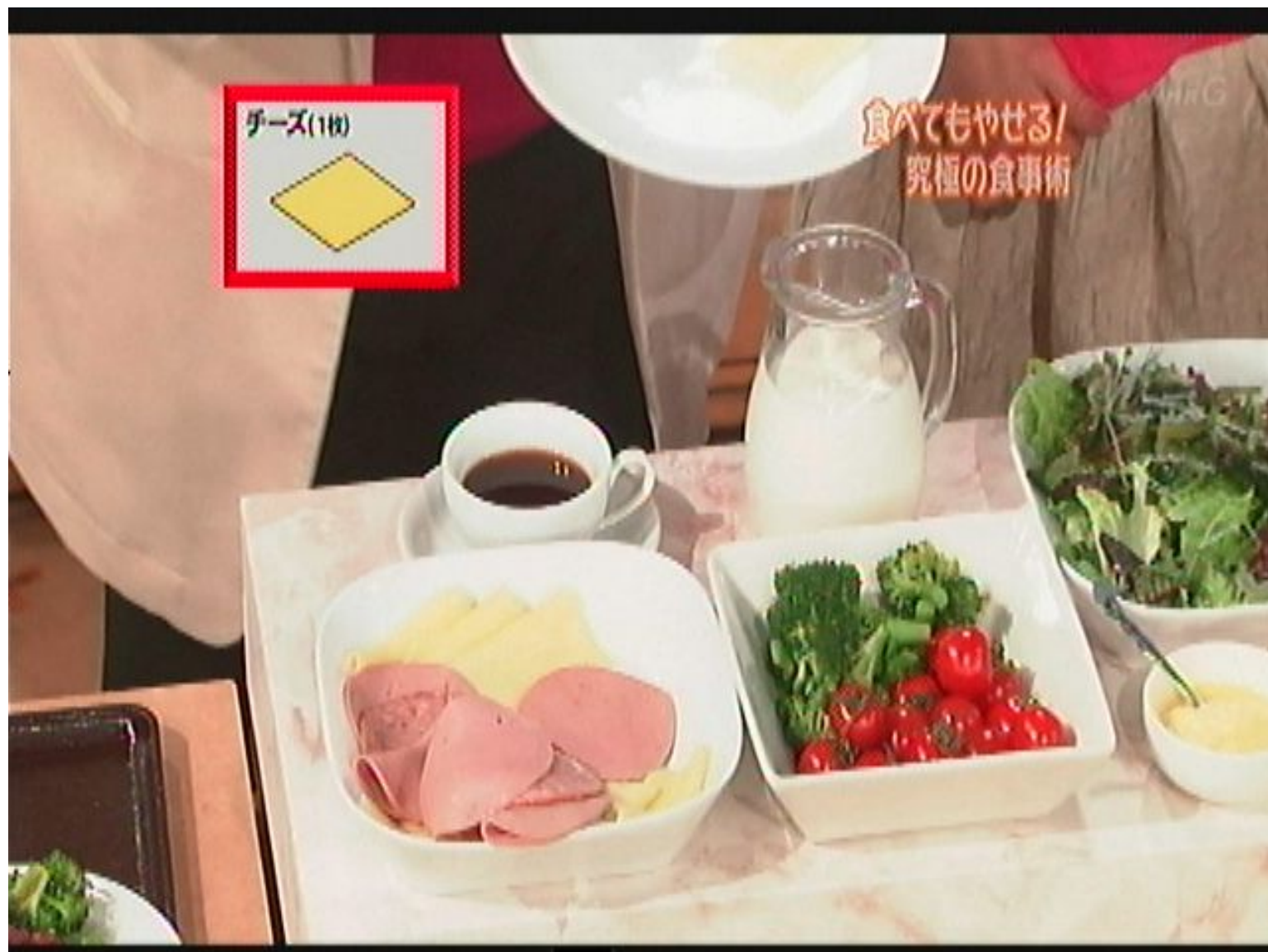
脂質



チーズ(1枚)



食べてもやせる/
究極の食事術





食べてもやせる/
究極の食事術

朝食メニュー完成!





食べてもやせる!
究極の食事術

油(大さじ1/2)



たまご(1個)



食べてもやせる/
究極の食事術

ベーコンは油と考える

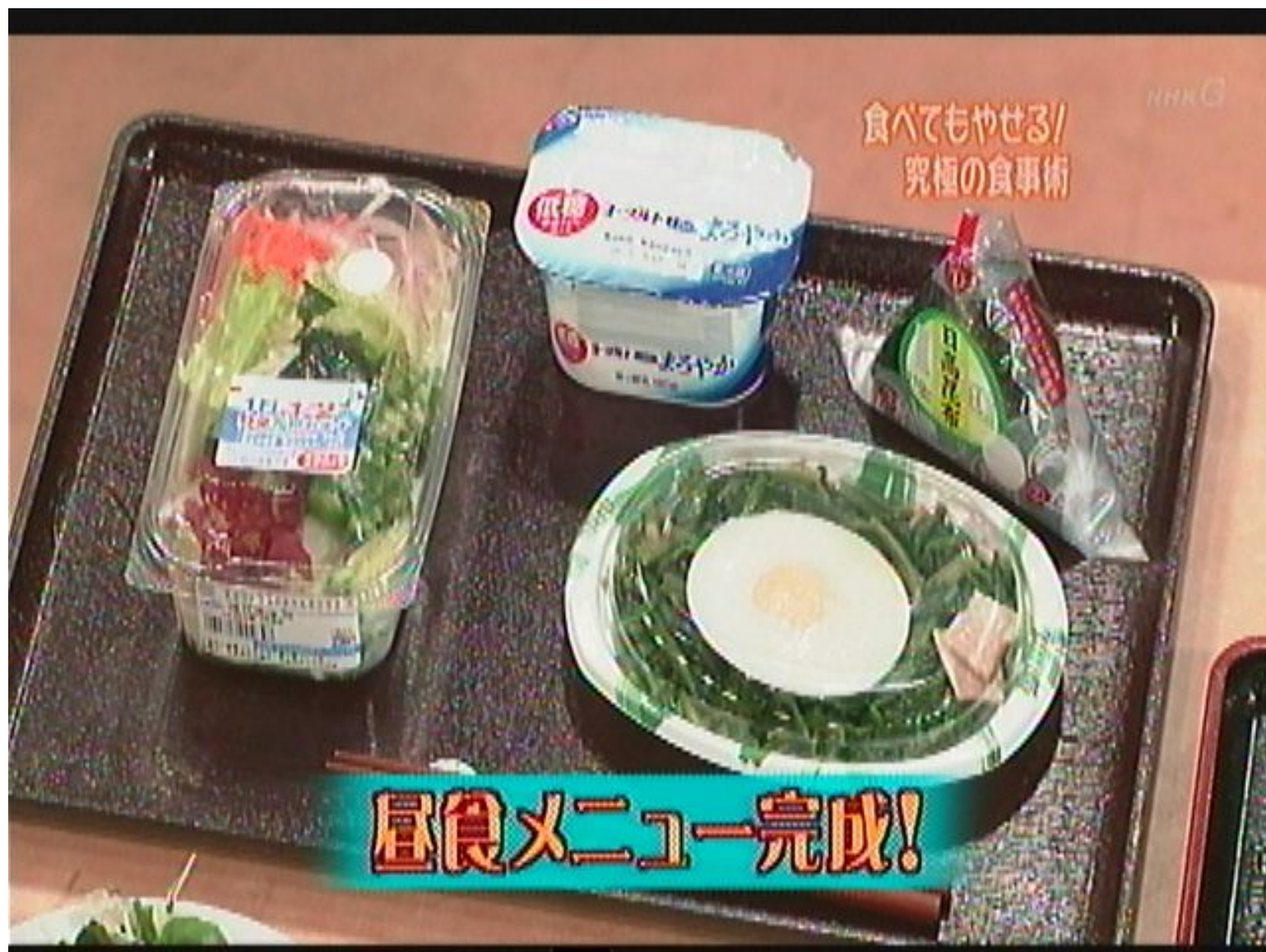
牛乳(120cc)



食べてもやせる!
究極の食事術

NHK G

ヨーグルトは牛乳の代わりに



食べてもやせる!
究極の食事術

1111G

昼食メニュー完成!



食べてもやせる!
究極の食事術

夜

魚(1切れ)



食べてもやせる!
究極の食事術

脂の少ない刺身 1人前







野菜・きのこ・海藻(たっぷり)

食べてもやせる!
究極の食事術

NHK G

野菜・海藻類は好きだけ

ごはん(子ども茶碗1杯)



食べてもやせる/
究極の食事術

nikkō

子ども茶碗1杯でスイッチオフ!



太りにくい食べ方

まず汁物を飲んで
おかずを半分食べてからご飯に

太りにくい食べ方

まず汁物を飲んで
おかずを半分食べてからご飯に





少ない量でも満腹感を感じられる



きがに
備えろ！

カロリーオフの

甘いワナ

NHK G

ダイエツ糖

ディレクター 井上 智広
北折 一

制作統括 田附 英樹

