



# 内臓脂肪を減らす

## お得技®ベストセレクション

### contents



## 内臓脂肪を減らそう!!

4

### Part 2 内臓脂肪を減らす最新知識 25

- 021 中内臓脂肪を減らすためのキーワードは「根拠のある正しい知識」と「がんばらない」!!
- 022 習慣化できるダイエットが失敗しない近道なんです
- 023 ダイエットの黄金方程式!! 記録することで認知する
- 024 とりあえず少し減らすからダイエットをはじめよう
- 025 血糖値を上げたくないなら自然の状態に近い食品を選ぶ
- 026 早食い、ドカ食いで起こる血糖値のスパイクが危ない
- 027 水を飲んで太るはありえない 正しい知識でダイエットを!!
- 028 食べていないのに太るはない 身近に潜む太る原因!!
- 029 スイーツは当然食べたらずるけど果物はやせる傾向があるんです!!
- 030 果物もジュースで摂るとダイエットに逆効果!!
- 031 清涼飲料水は糖分のカタマリ絶対摂らない!!
- 032 ヨーグルトを毎日摂取するとやせるんです
- 033 流行りの肉食ダイエットに待った!! 赤肉は太る傾向ありの食品だ
- 034 やせる傾向がある食品も食べ過ぎると結局太ります
- 035 運動の体重減効果は少ない! 思った以上に1kg減らすのは大変
- 036 運動をすることはストレス発散方法と考えよう
- 037 内臓脂肪を減らすのに糖質制限食は効果大!!
- 038 一番効果的な食事はズバリ地中海食事術!!
- 039 糖質を摂らな過ぎでも死亡リスクがアップする!!
- 040 朝食を抜くと太るんです ほかにいろんな問題あり
- 041 だらだら食べると食べ過ぎて太る!!
- 042 高齢者は食べたいものを食べるのが正解です!!



### 野菜の糖質早わかり図鑑(根菜類) 37

### Part 1 内臓脂肪の新常識 11

- 001 中年男性のみなさん要注意! 内臓脂肪は女性よりも男性のほうがつきやすいんです
- 002 日本人は欧米人に比べて内臓脂肪がつきやすい!!
- 003 内臓脂肪は加齢とともにつきやすくなるんです!!
- 004 5人に1人が内臓脂肪をためている危険あり!!
- 005 思わぬ身体の不調も内臓脂肪が原因となる
- 006 糖質が内臓脂肪の原因 血糖値の上昇で増える
- 007 急激な血糖値の上昇がきっかけになる!
- 008 実はドカ食いのほうが空腹感は大きくなる!
- 009 身体が満腹を感じるまでには時間差があるんです!!
- 010 科学的根拠により明らかになっている! 気にすべきはカロリーよりも糖質!!
- 011 高カロリーにも要注意 過剰なカロリーも太る原因!!
- 012 食事、運動、睡眠のうち超重要なのが食事!
- 013 たんぱく質や脂質も血糖値を上げるので注意!!
- 014 ストレスも太る原因! カロリーをため込んでしまう
- 015 ストレスを軽減するもっとも簡単な方法が食事なんです
- 016 空腹感には2種類あるが身体は判別することができない
- 017 疲れているときの甘いもの ヤケ食いは心理的な空腹の典型
- 018 筋肉量が少ないと実は肥満でも気づかないことも
- 019 軽度の肥満でも糖尿病になる可能性が高い!!
- 020 メタボは危険!! 生活習慣病の一手手前の状態



### 主食の糖質早わかり図鑑 23

### 肉類の糖質早わかり図鑑 24

#### 本書の見かた

\*本書に記載している食品等の糖質量、エネルギー量、食塩量の算出は、『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』、『食事コーディネートのための 主食・主菜・副菜 料理成分表 第4版』(群羊社)に準拠しています。  
 \*本書に記載している食品等の糖質量、エネルギー量、食塩量は、特別の記載がない限りその食品100g中の量です。  
 \*本書に記載している料理に含まれる各成分量は、一般的な調理法でつくった一人前の量に含まれる糖質量の「一例」です。同じ料理でも各成分量が異なる場合もあります。

#### ! ATTENTION !

\*食事術は多くの研究結果によって安全だとされていますが、すべての人に等しく安全であるとは限りません。体調不良の人、薬を服用している人、持病のある人などは、必ず医師に相談してから始めてください。  
 \*食事術で紹介しているダイエット法を続けても効果があらわれない場合はすぐに中止して医師に相談してください。  
 \*本書に記載している情報は、2019年11月時点のものです。  
 \*本書に記載している内容の効果は100%保証するものではありません。



Column

流行のダイエットは要注意 ..... 38  
 食事術って何をすればいいの!? ..... 60

Part 4 内臓脂肪によるリスクから身体を守る ..... 61

内臓脂肪で起こる11大リスク

- 081 「高血糖」やその結果発症する「糖尿病」も内臓脂肪が原因!
- 082 実は「高血圧」にも内臓脂肪が大きく関連!
- 083 脳梗塞や心筋梗塞などを起こす「動脈硬化」になる
- 084 10種類の「がん」のリスクも内臓脂肪で上昇する
- 085 内臓脂肪の増加で3倍も高くなる! 認知症発症リスク
- 086 肩こり、腰痛、膝の痛み 実は内臓脂肪が原因!
- 087 食欲が止まらなくなり「負のスパイラル」に陥る
- 088 内臓脂肪は、便秘、頻尿、逆流性食道炎も引き起こす
- 089 なんと、加齢臭の元をつくり出すのも内臓脂肪!
- 090 寿命が縮まる恐れあり! 死亡リスクが2倍以上に
- 091 内臓脂肪が起こす高血糖が身体を老化させる!

11大リスクを防ぐ食事術

- 092 チョコレートは老化を防ぐ 心疾患、脳卒中中のリスクを下げる
- 093 老化防止は調理法にあった「蒸す」「ゆでる」「煮る」が◎
- 094 動脈硬化の原因コレステロールは食品から得られる量は多くない
- 095 老化やがんの発症を防ぎたいなら  
ファストフードのポテトフライを食べるのはNG!
- 096 心臓や血管の病気が心配なら植物油を使うのが断然◎
- 097 植物油がよいといってもココナッツオイルは危険!
- 098 心血管疾患のリスクを下げるオリーブオイル&ナッツ
- 099 脳卒中を防ぐ効果バツグン 野菜は摂り過ぎても大丈夫
- 100 果物や野菜を摂れば摂るほど死亡率がダウンする
- 101 男性の胃がん予防には緑黄色野菜を多く摂るべき
- 102 がんのリスクを減らす果物はダントツでリンゴなんです!!
- 103 大根などアブラナ科の野菜にはがんの抑制に効果的な成分が!
- 104 心筋梗塞のリスクを防ぐには青魚の摂取が◎  
食べるべき魚ランキングを大発表!
- 105 少量の魚を食べるだけ!! 乳がんのリスクを減らす
- 106 認知症のリスクを回避するには魚を多く食べるのが正解
- 107 女性は卵は1週間で6個くらいにしないとがんのリスクがUP!
- 108 心筋梗塞や脳梗塞を防ぐには  
1日に摂る穀物のうち90gを全粒穀物に変えるべき!
- 109 大腸がんのリスクを減らすにも全粒粉パンがおすすめ!
- 110 全粒粉と謳っていてもほとんど入っていないものもある
- 111 塩分は摂り過ぎない! 高血圧の危険+がんのリスクも
- 112 コーヒーは糖尿病の発症や肝臓がんリスクを減らせる!
- 113 コーヒーでも缶コーヒーは危険 高血糖と糖尿病のリスク大!
- 114 死亡リスクを防ぐには牛乳の過剰摂取を抑える
- 115 前立腺がんが心配なら乳製品の過剰摂取は控える!
- 116 前立腺がんと乳がんの発症リスクを下げる大豆!
- 117 乳がんの発症を防ぐには1日3杯以上の味噌汁が◎

魚介類の糖質早わかり図鑑 ..... 81



Part 3 毎日できる最高の内臓脂肪減少術 ..... 39

毎日できる内臓脂肪ダイエット

- 043 食事の前にあえて食べるで急激な血糖値の上昇を防ぐ!!
- 044 間食に摂るならナッツ! 糖質が少なくおすすめ
- 045 脳を騙して食べる量を減らす 量が多く見せるのが正解
- 046 擬似フレンチコースで自宅での早食いを防ぐ!!
- 047 白米に少しの玄米を足して身体にもよいダイエット食
- 048 ビールの前に炭酸、ノンアルでビール摂取量を減らす



ずばりでも毎日できる! 内臓脂肪に効果的な運動 ..... 44

- 049 一番のおすすめは時々立つ!! ちょっとした瞬間でも立つことが大事
- 050 立つなら両足立ちが断然! 気づいたときにきちんと立つ
- 051 車内が空いていたらずり席を譲るために立つが正解
- 052 歩く時間を長くするよりスピードを速くするのが効果的

毎日できる糖質制限ダイエット

- 053 総摂取カロリーを変えずに糖質を控えるだけでやる!!
- 054 糖質が少ないものを選ぶ これを実践するだけでいい
- 055 まずは朝、昼、夕の1食ごはんをひとつまみ残す!!
- 056 “福島流朝食術”朝食で糖質を制限すれば  
あとの昼、晩は好きなものを食べてもよい!!
- 057 食べる順番も影響大!! 最初に糖質は回避する!
- 058 野菜を先に食べることで野菜の摂取量が上がります
- 059 野菜でも根菜類はご用心!! 野菜のなかでも糖質量が多い
- 060 食物繊維の多い食品は血糖値の急上昇を防ぐ!!
- 061 海藻やキノコは糖質ほぼゼロ 食物繊維が豊富でおすすめ!!
- 062 食物繊維サプリは効果なし サプリは基本効果ありません!!
- 063 昆布は糖質が多く含まれるが避けるほどではない!!
- 064 ノンシュガーの謳い文句に御用心 糖尿病のリスクを上げる危険あり
- 065 糖質を減らしてもたんぱく質はしっかり摂る
- 066 食事制限で筋肉が落ちるはウソ! 運動不足が原因です!!
- 067 「赤肉」を食べると糖尿病やがんになりやすい!!
- 068 たんぱく質を肉から摂取なら白肉が正解
- 069 夜遅くに夕食を食べるなら思い切って抜く!!



野菜の糖質早わかり図鑑 ..... 53

毎日できる地中海式食事術

- 070 気軽に毎日できてリバウンドが少ない究極のダイエット食療法!
- 071 果物、野菜を毎日数回以上摂る機会を!!
- 072 オリーブオイルは積極的に週に1リットル使用してOK!!
- 073 豆類、ナッツ類、魚介類は週に3回以上摂取しよう!!
- 074 トマト、タマネギを使ったソースを積極的に使用する
- 075 炭酸飲料は摂取しない!! 飲むなら炭酸水を!
- 076 これらは摂取厳禁!! 赤肉、その加工肉、動物性脂肪
- 077 菓子パンや惣菜パンは週に3回未満に抑えよう
- 078 パンはオリーブオイルと食べると太りにくい
- 079 地中海食では食事と一緒にワインもOK!!
- 080 米の量と塩分量に注意すれば和食も地中海食に



果物の糖質早わかり図鑑 ..... 59