しっかり食べてみるみるやせる！ 医師が教える最強ダイエット術

食べてやせる！

お得技®ベストセレクション LDK 晋遊舎ムック お得技シリーズ212

CONTENTS

PART1

食べるほどスリムに！
やせ食材編 P14

001 1975年の食卓に注目しよう
002 ごはん＝太るは間違い！
003 生卵のグルタミン酸がやせを加速
004 地元の発酵食品でやせ菌を活性化
005 やせやすさで選ぶならカット野菜より丸ごと野菜
006 オートミールを取り入れよう
007 内臓脂肪にはスプーン１杯のオイル
008 茶カテキンで脂肪をラクラク燃焼
009 シークヮーサーでやせホルモンを増やす
010 おやつは「原始時代からあるもの」にシフト
011 海藻入りみそ汁でやせやすい体に
012 牛ひき肉で味覚をリセット
013 朝食のバナナがやせやすい睡眠へと導く
014 ランチにたらこスパゲティ
015 肉はがっつり食べるとやせ体質に
016 こんぶ茶を食前に飲もう
017 植物性タンパク質で脂肪依存をリセット
018 肉のカロリーランキングを知っておこう
019 サツマイモを朝食や昼食に取り入れる！
020 きのこ200gプラスでヘルシーにやせる
021 ３時のおやつはナッツやチーズ
022 寝る前にお腹がすいたらハフハフホットミルク
023 黒っぽい食材を積極的に取り入れて
やせるメニューをつくろう
024 飲み会前のこっそりナッツで解決
025 サラダにはかつお節をかける
026 21時までのヨーグルトで腸をリセット
027 ストレス食いにはハーブティーを
028 酢の料理が腸内環境を向上
029 便秘の人は赤ワインを避ける
030 果物おすすめナンバーワンはイチゴ
031 おつまみ選びのコツを知ろう
032 緑茶コーヒーですっきり減量
033 ホモシステインを減らして血液サラサラをキープ
034 肉を食べるならラム肉がおすすめ
035 おやつには芋ようかん
036 甘いものが食べたいときはシュークリームはアリ
037 砂糖をオリゴ糖に切り替えて腸まで元気に
038 人工甘味料をとるほどより甘いものが欲しくなる
039 冷凍ブルーベリーでアイスの欲求を乗り切る
040 みそ汁で代謝をあげる
041 飲み会前のキムチが有効
042 たくあんでストレスを減らす！
043 チョコレートは板チョコでなく
個別包装のものを選ぼう
044 腸内環境を整えるカギは朝食にあり！
045 きくらげトマトスープに注目
046 鶏むね肉が疲労回復とダイエットの強い味方に
047 コンビニランチはゆで卵をプラス
048 海藻が脂肪の蓄積を防ぐ
049 脂質の種類と特徴を知っておこう
050 コレステロールに対抗するキャベツを食べる
051 高野豆腐を活用しよう
052 きゅうりを最初に食べるだけでやせる
053 ダイエットに効果的な夏のスーパーフード
054 おからパウダーを使って脂肪を燃やす！
055 高カカオチョコレートはダイエッターの救世主
056 亜鉛をもっと食卓に！ 多く含まれる食材をチェック
057 フラクトオリゴ糖なら、
甘味を楽しんでもダイエットに失敗しない
058 甘くても脂肪になりにくいフラクトオリゴ糖活用のススメ
059 どうしても食べたいときに頼れる、お助けスイーツ

PART2

これをやめればやせる！
デブ習慣見直し編 P44

060 やせたいのに食べてしまうのは
「ストレス」が犯人だった！
061 デブまっしぐら！の「夜食症候群」にご用心
062 「デブ脳チェック」で自分がやせない原因を知ろう
063 〝濃いめ〟はデブの味
064 コンビニおにぎりはチンしないで食べよう
065 外食で選ぶなら洋食よりも和定食を
066 スマホやテレビを見ながらの「ながら食い」はNG
067 バターはやめてオリーブオイルに乗り換える！
068 「予定外」に食べていると「予想外」に太る！
069 「早食い」は食べ方のスピード違反！
070 菓子パンはパンではなく、スイーツです
071 「まだ食べられそう」や「もったいない」はナシ！
072 甘いものは音楽をかけてリラックスしながら食べる
073 キムチ鍋を食べて成長ホルモンを出す
074 ゼロカロリー飲料を相棒にしながら
甘い液体とは少しずつ縁を切ろう
075 甘い飲みものは水と一緒なら飲んでもOK
076 ビールは許される量は350mℓまでと心得て
077 ビールの前にノンアルコール飲料を
078 食前食後に噛むガムが食べ過ぎをシャットアウト
079 ふんわり＆サクサクよりもずっしり重い食べものを
080 〆のラーメンはやめて飲みながらのおにぎりに
081 お腹が「グーッ」と鳴ってもまだガマン！
その1時間後がベストな食事タイム
082 除菌し過ぎはやせない腸に。泥つき野菜をあえて買おう
083 お酒はダイエットの大敵！
どうしても飲みたい日は昼におかかおにぎりを
084 ストレス発散になる間食はたまには許してあげよう
085 甘いお菓子ではなくあたたかい紅茶でほっと一息
086 「なんとなく食べ」をやめればやせる！
087 「朝食は必ず食べないと」の呪縛から抜け出す
088 飲み会の前日はしっかり寝てドカ食いを回避
089 愛情ホルモンを分泌させて「口さびしい」状態を回避
090 主食抜きの糖質制限はダイエットに逆効果!?
091 夕食は軽めに変えてがっつり食べるのはやめる
092 1日1回はアドレナリンを出しておこう
093 観葉植物を眺めて脂肪燃焼
094 グラフ化体重日記でダイエットを効率的に
095 「〇〇制限」ダイエットはもう古い！
ガマン習慣はやめよう

PART3

ムダな食欲が自然に消える！
やせる食べグセ編 P66

096 好きなものを食べても勝手にやせる「6つの作法」
097 買い物に行く前にはコップ1杯の豆乳を飲もう
098 毎朝「舌磨き」でダイエット効果が！
099 性格にあったやり方で、
食べる量をラクラク一割減らそう
100 食器を小さくすると自然と食べる量を減らせる
101 青いお皿で食べてみよう
102 あえて背の高いグラスに変えてみよう
103 ベジファーストではなく、ミートファーストに
104 ３時間おきの少食で血糖値を安定させる
105 ドカ食いしたくなったら鏡の前で！
106 レストランや定食屋ではきっかり１人前を頼もう
107 食事の20分前にレモン水を飲んでおく
108 まだ食べたいときには深呼吸してみよう
109 宴会の途中にトイレの鏡で自分のお腹を見よう
110 食事は20分以上30分以内ですませる
111 食行動質問票で、デブ習慣と傾向をチェックしよう
112 ダイエットは「いったんお休み」もアリ
113 食べる前にマンガを読む
114 朝一杯のコーヒーがダイエットを活性化
115 食べる時間帯で体重コントロール
116 あたたかい飲みもので交感神経をクールダウン
117 「おつきあいの飲み会」は食事の場ではないと思おう
118 魚を生で食べればやせ度アップ！
119 「SIBO」になったら逆効果
120 週末断食でやせスイッチをオンに
121 低カロリー＆低糖質なコンビニ食品を味方に
122 コレステロールが増えない食べあわせでやせやすく
123 プチ「糖質断食」で膵臓を元気にする！
124 朝の「オリゴ糖ヨーグルト」でもっとやせやすい体に
125 ナイアシン不足を解消してやせ体質に
126 東洋の知恵を取り入れてダイエットのサポート役に

PART4

食べ過ぎてもこれで解消できる！
リセット術編 P84

127 食べ過ぎたら〝48時間以内にリセット〟で大丈夫！
128 食べ過ぎてしまっても自分を責めないことも大切
129 食べ過ぎのリセットにオイルみそ汁がすごい
130 ドカ食いの後悔に効く！ パントテン酸をとろう
131 春野菜の苦味で新陳代謝UP&デトックス！
132 ローフードダイエットで飲み会疲れをリセット
133 激しい運動をがんばるよりも、「NEAT」を増やそう！
134 食べすぎた日の翌日はナタデココを
135 GABA入りチョコレートで成長ホルモンを活性化する
136 ドカ食いしちゃったらまいたけを食べよう
137 脂とお酒をとり過ぎたらヤマイモでリセット！
138 飲み過ぎでピンチの翌日は枝豆でリカバーする
139 早ければ3日でリセットできる！
「やせる出汁」にプラス食材でリセット力アップ！
140 食べ過ぎた翌日の夕飯は、
「やせる出汁＋刺身」がベスト
141 「やせる出汁」を使った1日リセット術
142 7秒エクササイズでやせやすい体にリセット
143 下半身の大きな筋肉を使って効率的に燃焼
144 食後のプチマッサージで腸内のケアを
145 かんたんタオルストレッチで
血液サラサラ＆血糖値も改善
146 テレビを見ながら「手足ブラブラ歩き」
147 1日30回伸びをするだけで骨ホルモンを活性化！
148 音楽にあわせて揺れるだけでストレスリセット

Column

最強の医師が解説する
食べてやせる！ 基本ルール5 ..... P6

これでデブ味覚からやせ味覚にチェンジ！
やせる出汁のつくり方 P33

困ったらこれを参考に選ぼう！
糖質の低い食材リスト P39

「運動不足で太る」はウソ！
**運動で1kgやせるには……
フルマラソン2回分！** P55

やせない、不調は「腸もれ」のせいかも？
**腸の健康を保つために
食品添加物のとり過ぎに注意** P57

「第二の脳」と言われる腸
「やせ腸」になると、メンタルも鍛えられる P63

「意識の高いデブ」ではなく、「テキトーなやせ」になろう
**やせる方法は無数にある！
テキトーに試してみよう** P81