

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 監修 管理栄養士 菅野会ムック お得技シリーズ229

よりぬき
お得版

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 シークワ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 肉はがっつき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 きのこと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らう
- 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ェーククリームはアリ
- 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 みそ汁で代謝を上げる
- 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 鶏むね肉が疲労とダイエットの強い味方
- 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!

PART2



これをやめればやせる! デブ習慣見直し編

P40

- 055 やせたいのに食べてしまうのは「ストレス」が犯人だった!
- 056 デブまっしぐら!の「夜食症候群」にご用心
- 057 「デブ脳チェック」で自分がやせない原因を知ろう
- 058 “濃いめ”はデブの味
- 059 コンビニおにぎりはチンしないで食べよう
- 060 外食で選ぶなら洋食よりも和定食を
- 061 スマホやテレビを見ながらの「ながら食い」はNG
- 062 バターはやめてオリーブオイルに乗り換える!
- 063 「予定外」に食べていると「予想外」に太る!
- 064 「早食い」は食べ方のスピード違反!
- 065 菓子パンはパンではなく、スイーツです
- 066 「まだ食べられそう」や「もったいない」はナシ!
- 067 甘いものは音楽をかけてリラックスしながら食べる
- 068 キムチ鍋を食べて成長ホルモンを出す
- 069 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

- 070 甘い飲みものは水と一緒に飲んでもOK
- 071 ビールは許される量は350mlまでと心得て
- 072 ビールの前にノンアルコール飲料を
- 073 食前後に噛むガムが食べ過ぎをシャットアウト
- 074 ふんわり&サクサクよりもずっしり重い食べものを
- 075 味のラーメンはやめて飲みながらのおにぎりに
- 076 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おにぎりを
- 077 ストレス発散になる間食はたまには許してあげよう
- 078 甘いお菓子ではなくあたたかい紅茶でほっと一息
- 079 愛情ホルモンを分泌させて「口さびしい」状態を回避
- 080 主食抜きの糖質制限はダイエットに逆効果!?
- 081 夕食は軽めに変えてがっつき食べるのはやめる

PART3



ムダな食欲が消える! やせる食ベグセ編

P56

- 082 好きなものを食べても勝手にやせる「6つの作法」
- 083 買い物に行く前にはコップ1杯の豆乳を飲もう
- 084 毎朝「舌磨き」でダイエット効果が!
- 085 性格に合ったやり方で、食べる量をラクラク削減しよう
- 086 食器を小さくすると自然と食べる量を減らせる
- 087 青いお皿で食べてみよう
- 088 あえて背の高いグラスに変えてみよう
- 089 ベジファーストではなく、ミートファーストに
- 090 3時間おきの少食で血糖値を安定させる
- 091 ドカ食いしたくなったら鏡の前で!
- 092 レストランや定食屋ではきっかり1人前を頼もう
- 093 食事の20分前にレモン水を飲んでおく
- 094 まだ食べたいときには深呼吸してみよう
- 095 宴会の途中でトイレの鏡で自分のお腹を見よう
- 096 食事は20分以上30分以内ですませる
- 097 食行動質問票で、デブ習慣と傾向をチェックしよう
- 098 ダイエットは「いったんお休み」もアリ
- 099 食べる前にマンガを読む
- 100 朝一杯のコーヒーがダイエットを活性化
- 101 食べる時間帯で体重コントロール
- 102 あたたかい飲み物で交感神経をクールダウン
- 103 「おつきあいの飲み会」は食事の場ではないと思う
- 104 魚を生で食べればやせ度アップ!
- 105 「SIBO」になったら逆効果
- 106 週末断食でやせスイッチをオンに
- 107 低カロリー&低糖質なコンビニ食品を味方に

PART4



食べ過ぎてもこれで解消できる! リセット術編

P72

- 108 食べすぎたら「48時間以内にリセット」で大丈夫!
- 109 食べすぎてしまっても自分を責めないことも大切
- 110 食べすぎのリセットにオイルみそ汁がすごい
- 111 ドカ食いの後悔に効く! パントテン酸をとろう
- 112 春野菜の苦味で新陳代謝UP&デトックス!
- 113 ローフードダイエットで飲み会疲れをリセット
- 114 激しい運動をがんばるよりも、「NEAT」を増やそう!
- 115 食べすぎた日の翌日はナタデココを
- 116 GABA入りチョコレートで成長ホルモンを活性化する
- 117 ドカ食いしちゃったらまたいだけを食べよう
- 118 脂とお酒をとりすぎたらヤマイモでリセット!
- 119 飲み過ぎでピンチの翌日は枝豆でリカバーする
- 120 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!
- 121 食べ過ぎた翌日の夕飯は、「やせる出汁+刺身」がベスト
- 122 「やせる出汁」を使った1日リセット術

Column

- 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! P51
- 「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 P55
- 「食べてないのに太る」はありえない! P58
- 「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 P71