

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 監修者 山崎 伸一

CONTENTS

図解でよくわかる！
食べれば食べるほどやせるワケ P06

PART 1

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 オートミールを取り入れよう
- 006 内臓脂肪にはスプーン1杯のオイル
- 007 茶カテキンで脂肪をラクラク燃焼
- 008 シークワーサーでやせホルモンを増やす
- 009 おやつは「原始時代からあるもの」にシフト
- 010 海藻入りみそ汁でやせやすい体に
- 011 牛ひき肉で味覚をリセット
- 012 朝食のバナナがやせやすい睡眠へと導く
- 013 ランチにたらこスパゲティ
- 014 肉はがっつり食べるとやせ体質に
- 015 こんぶ茶を食前に飲もう
- 016 植物性タンパク質で脂肪依存をリセット
- 017 肉のカロリーランキングを知っておこう
- 018 サツマイモを朝食や昼食に取り入れる!
- 019 きのこと200gプラスでヘルシーにやせる
- 020 3時のおやつはナッツやチーズ
- 021 寝る前にお腹がすいたらハーフハーフホットミルク
- 022 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
- 023 飲み会前のこっそりナッツで解決
- 024 サラダにはかつお節をかける
- 025 21時までのヨーグルトで腸をリセット
- 026 ストレス食にはハーブティーを
- 027 酢の料理が腸内環境を向上
- 028 便秘の人は赤ワインを避ける
- 029 果物おすすめナンバーワンはイチゴ
- 030 おつまみ選びのコツを知ろう
- 031 緑茶コーヒーですっきり減量

- 032 ホモシステインを減らして血液サラサラをキープ
- 033 肉を食べるならラム肉がおすすめ
- 034 おやつには芋ようかん
- 035 甘いものが食べたいときはシュークリームはアリ
- 036 砂糖をオリゴ糖に切り替えて腸まで元気に
- 037 人工甘味料をとるほどより甘いものが欲しくなる
- 038 冷凍ブルーベリーでアイスの欲求を乗り切る
- 039 みそ汁で代謝を上げる
- 040 飲み会前のキムチが有効
- 041 たくあんがストレスを減らす!
- 042 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
- 043 やせやすさで選ぶならカット野菜より丸ごと野菜
- 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
- 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!

PART 2

これをやめればやせる！ デブ習慣見直し編 P46

- 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レン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」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 〆のラーメンはやめて飲みながらのおにぎりに
- 076 お腹が鳴ってから1時間後がベストな食事タイム
- 077 除菌し過ぎはやせない腸に。泥つき野菜を買おう
- 078 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
- 079 ストレス発散になる間食はたまには許してあげよう
- 080 甘いお菓子ではなくあたたかい紅茶でほっと一息
- 081 「なんとなく食べ」をやめればやせる!
- 082 「朝食は必ず食べないと」の呪縛から抜け出す
- 083 飲み会の前日はしっかり寝てドカ食いを回避
- 084 愛情ホルモンを分泌させて「口さびしい」状態を回避
- 085 主食抜きの糖質制限はダイエットに逆効果!?
- 086 夕食は軽めに変えてがっつり食べるのはやめる
- 087 1日1回はアドレナリンを出しておこう
- 088 観葉植物をこまめに眺めて脂肪燃焼効果
- 089 グラフ化体重日記でダイエットを効率的にかえってやせにくくなるガマン習慣はやめよう

PART 3

ムダな食欲が自然に消える！ やせる食べグセ編 P68

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

PART 4

食べ過ぎてもこれで解消できる！ リセット術編 P84

- 117 食べ過ぎたら48時間以内にリセット。で大丈夫!
- 118 食べ過ぎてしまっても自分を責めないことも大切
- 119 食べ過ぎのリセットにオイルみそ汁がすごい
- 120 ドカ食いの後悔に効く! パントテン酸をとろう
- 121 春野菜の苦味で新陳代謝UP&デトックス!
- 122 ローフードダイエットで飲み会疲れをリセット
- 123 激しい運動をがんばるよりも、「NEAT」を増やそう!
- 124 食べ過ぎた日の翌日はナタデココを
- 125 GABA入りチョコレートで成長ホルモンを活性化する
- 126 ドカ食いしちゃうたらまいたけを食べよう
- 127 脂とお酒をとり過ぎたらヤマイモでリセット!
- 128 飲み過ぎでピンチの翌日は枝豆でリカバーする
- 129 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!
- 130 食べ過ぎた翌日の夕飯は、
「やせる出汁+刺身」がベスト
- 131 「やせる出汁」を使った1日リセット術

Column

- 凍らせるだけでダイエットに効く!
名医が教える 食べてやせる! 冷凍神食材 P28
- これでデブ味覚からやせ味覚にチェンジ!
やせる出汁の作り方 P35
- 困ったらこれを参考に選ぼう!
糖質の低い食材リスト P41
- 賢く選んで食べるだけで体が変わります
まだまだあります
やせる! 食材&栄養成分 P42
- 「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! P57
- 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 P59
- 「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 P65
- 「食べていないのに太る」はありえない P70
- 「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 P83
- おいしく腸活&カロリーカット
食べ過ぎリセット
オートミールラクうまレシピ P94