

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 監製 晋遊舎ムック お得技シリーズ251

よりぬき  
お得版

## 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 きのご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フハフホットミルク
- 022 酢の料理が腸内環境を向上
- 023 便秘の人は赤ワインを避ける
- 024 果物おすすめナンバーワンはイチゴ
- 025 おつまみ選びのコツを知ろう
- 026 緑茶コーヒーですっきり減量
- 027 人工甘味料をとるほどより甘いものが欲しくなる

- 028 冷凍ブルーベリーでアイスの欲求を乗り切る
- 029 みそ汁で代謝を上げる
- 030 飲み会前のキムチが有効
- 031 たくあんストレスを減らす!
- 032 チョコレートは板チョコでなく個別包装のものを選ぶ
- 033 やせやすさで選ぶならカット野菜より丸ごと野菜
- 034 腸内環境を整えるカギは朝食にあり!
- 035 きくらげトマトスープに注目
- 036 鶏むね肉が疲労回復とダイエットの強い味方
- 037 コンビニランチはゆで卵をプラス
- 038 海藻が脂肪の蓄積を防ぐ
- 039 脂質の種類と特徴を知っておこう
- 040 コレステロールに対抗するキャベツを食べる
- 041 高野豆腐を活用しよう
- 042 きゅうりを最初に食べるだけでやせる
- 043 ダイエットに効果的な夏のスーパーフード
- 044 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

P42

- 045 やせたいのに食べてしまうのは「ストレス」が犯人だった!
- 046 デブまっしぐら!の「夜食症候群」にご用心
- 047 「デブ脳チェック」で自分がやせない原因を知ろう
- 048 “濃いめ”はデブの味
- 049 コンビニおにぎりはレンチンしないで食べよう
- 050 「予定外」に食べていると「予想外」に太る!
- 051 「早食い」は食べ方のスピード違反!
- 052 菓子パンはパンではなく、スイーツです
- 053 「まだ食べられそう」や「もったいない」はナンシ!
- 054 甘いものは音楽をかけてリラックスしながら食べる
- 055 キムチ鍋を食べて成長ホルモンを出す

- 056 ゼロカロリー飲料を相棒にしながら甘い液体とは少しづつ縁を切る
- 057 甘い飲みものは水と一緒になら飲んでOK
- 058 ビールは許される量は350mlまでと心得て
- 059 ビールの前にノンアルコール飲料を
- 060 お腹が鳴ってから1時間後がベストな食事タイム
- 061 除菌し過ぎはやせない腸に。泥つき野菜を買おう
- 062 お酒はダイエットの大敵! どうしても飲みたい日は屋におかかおにぎりを
- 063 ストレス発散になる間食はたまには許してあげよう
- 064 甘いお菓子ではなくあたたかい紅茶でほっと一息
- 065 愛情ホルモンを分泌させて「口さびしい」状態を回避
- 066 主食抜きの糖質制限はダイエットに逆効果!?
- 067 夕食は軽めに変えてがっつり食べるのはやめる

### PART 3



## ムダな食欲が自然に消える！ やせる食ベグセ編

P56

- 068 好きなものを食べても勝手にやせる「6つの作法」
- 069 買いものに行く前にはコップ1杯の豆乳を飲もう
- 070 毎朝「舌磨き」でダイエット効果が!
- 071 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
- 072 食器を小さくすると自然と食べる量を減らせる
- 073 青いお皿で食べてみよう
- 074 あえて背の高いグラスに変えてみよう
- 075 ベジファーストではなく、ミートファーストに
- 076 3時間おきの少食で血糖値を安定させる
- 077 ドカ食いしなくなったら鏡の前で!
- 078 レストランや定食屋ではきっかり1人前を頼もう
- 079 食事の20分前にレモン水を飲んでおく
- 080 まだ食べたいときには深呼吸してみよう
- 081 宴会の途中にトイレの鏡で自分のお腹を見よう
- 082 食事は20分以上30分以内ですませる
- 083 食行動質問票で、デブ習慣と傾向をチェックしよう
- 084 あたたかい飲みもので交感神経をクールダウン
- 085 「おつきあいの飲み会」は食事の場ではないと思う
- 086 魚を生で食べればやせ度アップ!
- 087 「SIBO」になったら逆効果
- 088 週末断食でやせスイッチをオンに
- 089 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

P70

- 090 食べ過ぎたら「48時間以内にリセット」で大丈夫!
- 091 食べ過ぎてしまっても自分を責めないことも大切
- 092 食べ過ぎのリセットにオイルみそ汁がすごい
- 093 ドカ食いの後悔に効く! パントテン酸をとろう
- 094 春野菜の苦味で新陳代謝UP&デトックス!
- 095 食べ過ぎた日の翌日はナタデココを
- 096 GABA入りチョコレートで成長ホルモンを活性化しよう
- 097 ドカ食いしちゃったらまいたけを食べよう
- 098 脂とお酒をとり過ぎたらヤマイモでリセット!
- 099 飲み過ぎでピンチの翌日は枝豆でリカバーする
- 100 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!
- 101 食べ過ぎた翌日の夕飯は、「やせる出汁+刺身」がベスト
- 102 「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 ..... P26

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 ..... P31

困ったらこれを参考にしよう!  
糖質の低い食材リスト ..... P37

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 ..... P38

「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 ..... 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

「食べていないのに太る」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 ..... P69

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 ..... P78