

14日でマイナス3キロ！

糖質コントロールダイエット

【14days】ボディメイクチャレンジ

24/7 ダイエッターメルマガ

ナビゲーター 古川広基

はじめに

人は何も死ななくても、生まれ変わることができる——。

誰が言った言葉かは分かりませんが、
僕はこの言葉を次のように修正したい。

生まれ変わるための方法の一つは「体型を劇的に変えること」だが、
それは長い人生の中の**たった数十日間**で達成できる——。

なぜそのようなことが言えるのか？

それは、たった数十日で体型を劇的に変えてきた人たちを
5,000人以上見てきたからです。

僕ら 24/7 ダイエッターは、
ダイエットジム「24/7Workout」を運営していて、
ダイエット・肉体改造・ボディメイクのプロ集団として活動し、
3年で30店舗拡大してきました。

その中で、次のようにたった数十日間で
理想の体型に変わった人たちが続出させてきました。

糖質コントロールダイエット【14days】ボディメイクチャレンジ



竹本さん 36歳

※結果には個人差があり、全ての方が同様の結果になるとは限りません。



平林さん 35歳

※結果には個人差があり、全ての方が同様の結果になるとは限りません。



若井さん 41歳

※結果には個人差があり、全ての方が同様の結果になるとは限りません。



野田さん 33歳

※上記の方々がダイエットに取り組んだ期間は約 60 日~90 日間

彼らは何も吐くほど激しいトレーニングをやったわけでもありませんし、
痩せ薬を飲んだわけでもありません。

やったことは、次のたったの2つです。

- 1. 日々の食事の中で、糖質をコントロールする**
- 2. 週に2回以上、筋トレをする**

これだけです。

糖質制限ダイエット、といえば分かるかもしれませんが。

あ、でも誤解しないでください。

僕らがやっていることは、世間一般で広まっている
糖質制限ダイエットとは若干異なります。

世間一般的に言われている糖質制限ダイエットは
「食事のみ」にフォーカスされていますが、、、
僕らは「筋トレ」も重視しています。

なぜなら、糖質オフで体重を落とすことは出来ても、
アスリートやモデルのようなカッコいい体型を作ることは

難しいからです（その理由は後述します）。

それに、ただ単に糖質や炭水化物を抜くだけだと、
リバウンドしてしまったり、綺麗に痩せることが出来ない場合があります。



※せっかく痩せたのにリバウンドしてしまうケースも…

6つに割れた腹筋ボディや、
メリハリのあるボディを作るためには、
筋トレが必要不可欠です。

ただ、厳しいトレーニングは必要ありません。
適度な筋トレを週に2回以上行うだけで十分です。

あ、もし運動嫌いでもご安心ください。

僕らのダイエット方法で痩せた方の中には、

運動が嫌いな人もいれば、意志が弱くて続けられない方もいました。

でも、みんな結果を出すことが出来ています。

それに筋トレといっても、
自宅の空きスペースで出来るレベルで十分です。

それに短時間で済むので、忙しくて時間が無い！
という人でも出来る内容になっています。

体の仕組みは基本的に誰でも同じです。

僕たちがお伝えするダイエット方法を実践すれば、
20代であっても、60代であっても、
男女関係なく、体の変化を実感できるはずです。

僕も 24/7Workout に通った結果、
ポッコリお腹が EXILE のような割れた腹筋に変化しました。

実際に体験して分かりましたが、体型が劇的に変化すると、
本当に自分に自信が持てるようになります。

それに考え方も前向きになり、大げさでもなんでもなく人生が最高に楽しくなる感覚を味わうことができます。

この感覚をあなたにも伝えられればと思い、
こうしてこのマニュアルを書きあげました。

これは僕の体験と、そして 24/7Workout で
実際に結果を出してきた方法を元に書かれています。

Naver まとめみたいなの、
どこの誰が書いたか分からないような記事ではありません。

これからお伝えする方法を実践してもらえれば、
14 日間でマイナス 3kg 落とすことは十分に可能です。
(実際、実践者から結果報告も頂いています)

長い長い人生の中の、たった 14 日間です。
それでは早速、チャレンジしていきましょう！

※当レポートは成果を保証するものではありません。結果には個人差がありますことを予めご了承ください。

目次

糖質コントロールダイエット【14days】ボディメイクチャレンジ

はじめに …2

第1章

糖質コントロールダイエット 14日間チャレンジ

1. 食事編

1日に摂取しても良い糖質量を知る …14

食べていいものを知る …15

2. 筋トレ編

胸筋を鍛える …42

背筋を鍛える …43

腹筋を鍛える …44

足腰を鍛える …45

筋トレを行う間隔 …46

第2章

糖質コントロールダイエットで結果が出る理由

脂肪の増加を抑えることが出来る …51

糖質が脂肪に変換される仕組み …51

インスリンの働き …53

糖質を過剰に摂取した場合 …54

脂肪が分解される …57

第3章

糖質コントロールダイエット 14日間チャレンジの注意点

減量時は糖質を極力おさえること …60

必ず「食事」と「筋トレ」をあわせて行うこと …60

ぬか喜びしないこと …61

第4章

ダイエット効果を高める4つの方法

タンパク質を一定量摂ること …64

脂質も一定量摂ること …66

むしろ1日6回食えること …68

食べる順番を意識すること …73

第5章

こんな時はどうすれば良い！？ 6つのケーススタディ

- コンビニで食事を済ませたい場合 …75
 - 外食したい／しなければいけない場合 …77
 - おやつを食べたい場合 …78
 - お酒を飲みたい場合 …79
 - 自分で料理したい場合 …80
 - 痩せない？と感じた時の対策 …81
 - 便秘対策と解消法 …82
- まとめ …87

第1章.

糖質コントロールダイエット 14日間チャレンジ

さてそれではさっそく、14日間に渡って
あなたに行っていただくダイエット方法をお伝えしていきます。

、、、が、まずはじめに僕らがお伝えする

「糖質コントロールダイエットの定義」を明確にしておきましょう。

僕らがここで提唱する糖質コントロールダイエットとは、

日々の食事の中で糖質の摂取量をコントロール（調整）し、
かつ週に2回以上の適度な筋トレを取り入れて、
理想の体型を目指すこと

です。

決して体重を落とすことだけが目的ではありません。

体重を落とすだけなら食事を抜けばいいだけです。

でも、体重だけじゃなくて見た目も大切ですよね？

また、不健康な痩せ方はしたくありませんよね。

体重が落ちても見た目が貧相だったり、
不健康になってしまったら意味がない、と僕らは考えています。

だから適度な筋トレも取り入れて、
男性であれば腹筋の割れたカッコいいカラダを、
女性であればメリハリのあるモデルのようなボディを目指す、
ということを推奨しています。

そのためにやることは至ってシンプルです。
次の2つのことを実践するだけです。

- 1. 食事 …糖質コントロール食に向いているものを食べる**
- 2. 筋トレ …週に2回以上、適度な筋トレをする**

糖質の過剰摂取は脂肪増加の元なので NG ですが、
だからといって糖質を完全カットすることはオススメしません。

なぜなら、体重は確かに落ちるかもしれませんが、
見た目はガリガリになり、リバウンドしやすいカラダになるからです。

・・・さて上記を踏まえた上で、さっそく順に説明していきます。

1. 食事編

糖質コントロールで大切なのは、

「何を、どのくらい食べてもよいのか？」

「何を、どのくらい食べたらダメなのか？」

この2つをしっかりと把握して、日々の食事を摂っていくことです。

では、1日にどのくらいの糖質量なら摂取してもよいのか？

また食べられるものは何なのか？

それらをお伝えしていきます。

1-1. 1日に摂取しても良い糖質量を把握する

糖質コントロールダイエットの効果を最大化させるための、

1日の糖質摂取量の目安は次の通りです。

$$\text{1日の糖質摂取量の目安} = \text{体重 (kg)} \times 1\text{g}$$

個人差はありますが、この量を目安にすれば、
脂肪が蓄積されることはありません。

体重 60kg の方であれば、1 日の糖質摂取量を目安は 60g です。
(※脂肪が増えてしまうメカニズムは後ほど解説します)。

ただそれ以上摂ってしまうと、
脂肪増加の原因となってしまいます。

自己流でやっている方は糖質を余計に摂っているケースもあるので、
この目安量を守っていきましょう。

1 日の糖質摂取量をオーバーしないためにも、
どんなものなら食べられるのか？
それを把握しておくことが大切です。

それでは次に、糖質の低い食品をリストアップします。

1-2. 食べていいものを知る

食べてもいいものは、糖質量が低いものです。

糖質量が低いものを食べ、
糖質量が高いものは食べないようにして
14日間過ごしていきましょう。

この章では、食べていいものをお伝えします。
食品選びの参考にしてみてください。

※肉類、魚介類、野菜・果物、穀類、豆・豆腐類、
きのこ類、飲み物・アルコール類、調味料、
加工食品・その他、という順で紹介します。

※以下に記す糖質量は、文部科学省の第 2 章 五訂増補日本食品標準成分表（本表）を参考にしています。

食べていいもの【肉類】

お肉は基本的にどの部位も糖質量が低く、糖質コントロール時にオススメです。

ただ、ばらやロースなどの部位によっては脂質が高いものも含まれます。

脂質の摂り過ぎは中性脂肪の増加につながるため、毎日焼肉！みたいな食べ過ぎには注意が必要です。

食べていいもの【牛肉】



食品名	糖質量 (100g 中)	脂質量 (100g 中)
牛 肩ロース (脂身付き)	0.2g	37.4g
牛 肩ロース (脂身なし)	0.2g	36.5g
牛 リブロース (脂身付き)	0.2g	44.0g
牛 リブロース (脂身なし)	0.2g	42.0g
牛 サーロイン	0.3g	47.5g
牛 ばら	0.1g	50g
牛 もも (脂身付き)	0.5g	17.5g
牛 もも (脂身なし)	0.6g	14.2g
牛 ヒレ	0.3g	15.0g

牛 タン	0.1g	21.7g
------	------	-------

食べていいもの【豚肉】



食品名	糖質量 (100g 中)	脂質量 (100g 中)
豚 肩ロース (脂身付き)	0.2g	14.6g
豚 肩ロース (脂身なし)	0.2g	9.3g
豚 ばら	0.1g	34.6g
豚 もも (脂身付き)	0.2g	10.2g
豚 もも (脂身なし)	0.2g	6.0g
豚 ヒレ	0.2g	1.9g

食べていいもの【とり肉】



食品名	糖質量 (100g 中)	脂質量 (100g 中)
とり 手羽	0g	14.6g
とり むね (皮付き)	0g	11.6g
とり むね (皮なし)	0g	1.5g
とり もも (皮付き)	0g	14.0g
とり もも (皮なし)	0g	3.9g
とり ささみ	0g	0.8g
とり レバー	0.6g	3.1g
とり 軟骨	0.4g	0.4g
とり 砂肝	0g	1.8g

食べていいもの【その他の肉】



食品名	糖質量 (100g 中)	脂質量 (100g 中)
いのしし	0.5g	19.8g
馬肉	0.3g	2.5g
鹿肉	0.5g	1.5g
ラム 肩	0.1g	17.1g
ラム ロース	0.1g	16.0g
ラム もも	0.2g	14.4g
やぎ	0.2g	1.5g
スモークタン	0.9g	11.7g
ロースハム	1.3g	13.9g
生ハム	0.5g	16.6g

ベーコン	0.3g	39.1g
------	------	-------

食べていいもの【魚介類】



魚や貝類も基本的に糖質は低く、
かつお肉に比べて脂質も低めなので、
糖質コントロール時にはオススメです。

ただ、生でも焼いても問題ありませんが、
醤油やワサビ、煮付けのみりんや味噌には
糖質が含まれるので、付け合わせや調味料には注意が必要です。

※あいうえお順に並べています。

食べていいもの【魚類】

食品名	糖質量 (100g 中)	脂質量 (100g 中)
あじ	0.1g	3.5g
あなご	0g	9.3g
あゆ	0.1g	2.4g
あんこう	0.3g	0.2g
イクラ	0.2g	15.6g
いわし	0.7g	13.9g
いわな	0.1g	3.6g
うなぎ	0.3g	19.3g
えい	0.1g	0.3g
カジキ	0.1g	0.2g
かつお	0.1g	0.5g
かれい	0.1g	1.3g
かんぱち	0.1g	4.2g
きす	0.1g	0.4g
キャビア	1.1g	17.1g
きんめだい	0.1g	17.5g

糖質コントロールダイエット【14days】ボディメイクチャレンジ

さけ	0.1g	4.5g
さば	0.3g	12.1g
さわら	0.1g	9.7g
さんま	0.1g	24.6g
ししゃも	0.2g	8.1g
しらす干し	0.2g	1.6g
たい	0.1g	5.8g
ひらめ	0g	2.0g
ふかひれ	0g	1.6g
ぶり (はまち)	0.3g	17.6g
ほっけ	0.1g	4.4g
まぐろ (赤身)	0.1g	1.4g
ます	0.1g	7.7g

食べていいもの【貝類ほか】

食品名	糖質量 (100g 中)	脂質量 (100g 中)
あさり	0.4g	0.3g
あまえび	0.1g	0.3g
いか	0.1g	1.4g
いせえび	0g	0.4g
エスカルゴ	0.8g	1.0g
かに	0.2g	0.4g
くるまえび	0g	0.6g
さくらえび	0g	1.5g
さざえ	0.8g	0.4g
たこ	0.1g	0.8g

食べていいもの【野菜・果物類】



野菜は一見、糖質コントロールに向いていると思いがちですが、中には糖質が多く含まれるものもあるので注意が必要です。

以下、糖質が低めの野菜をリストアップしたので、この中から選んで食べるようにしましょう。

※あいうえお順に並べています。

食品名	糖質量（100g 中）
アスパラガス	2.1g
アボカド	0.9g
オクラ	1.6g
かいわれだいこん	1.4g
かぶ（葉）	1.0g
カリフラワー	2.3g
キャベツ	3.4g
きゅうり	1.9g
こまつな	0.5g
ザーサイ（漬物）	0g
さやいんげん	2.7g
しそ（大葉）	0.1g
ズッキーニ	1.5g
セロリ	1.7g
だいこん（根）	2.7g
だいこん（葉）	1.3g
たかな	1.7g

糖質コントロールダイエット【14days】ボディメイクチャレンジ

たけのこ	1.5g
ちんげんさい	0.8g
とうがらし	1.5g
なす	2.9g
にら	1.3g
ピーマン	2.8g
ひじき	0.9g
ブロッコリー	0.8g
ほうれん草	0.3g
みずな	1.8g
みつば	1.5g
みょうが	0.5g
もやし	0.6g
モロヘイヤ	0.4g
レタス	1.7g
春菊	0.7g
青ネギ (万能ねぎ)	2.9g
白菜	1.9g

食べていいもの【ごはん・パン・麺類など】



穀類（ごはん、パン、麺類など）は、どれも糖質量が高く、糖質コントロールには不向きな食べものです。

ただ、その中でもローソンで販売されている「ブランパンシリーズ」は糖質が低いのでオススメです。

食品名	糖質量（1個あたり）
ブランのトマトカレーパン	7.7g
ブランのセサミスティック2本入り	5.5g
ブランパン2個	2.3g

ブランブレッド	7.6g
ブランのパンケーキ	6.4g

食べていいもの【豆・豆腐類】

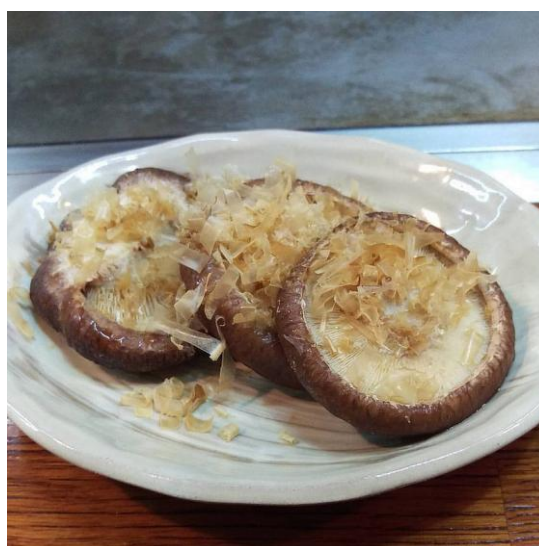


豆腐や納豆も糖質が低く、糖質コントロール時に食べてもいいものとしてオススメです。

食品名	糖質量 (100g 中)
だいず (ゆで)	2.7g
木綿豆腐	1.2g
絹ごし豆腐	1.7g
油揚げ	1.4g
納豆	4.6g
おから	2.3g

無調整豆乳	2.9g
-------	------

食べていいもの【きのこ類】



きのこ類も糖質が少ないので、糖質コントロール時に活躍する食品です。
※あいうえお順に並べています。

食品名	糖質量 (100g 中)
えのきたけ	3.7g
エリンギ	3.1g
きくらげ (ゆで)	0g
しいたけ	1.4g
しめじ	1.3g
なめこ	1.9g
まいたけ	0g

マッシュルーム	0.1g
まつたけ	3.5g

食べていいもの【飲み物・アルコール類】



糖質が低い飲み物・アルコールは以下の通りです。

またここには記載していませんが、
糖質オフ系のお酒であれば糖質が低めなので、
適量であれば飲んで問題ありません。

※糖質が高い順に並べています。

食品名	糖質量 (100g 中)
白ワイン	2.0g
赤ワイン	1.5g

糖質コントロールダイエット【14days】ボディメイクチャレンジ

コーヒー	0.7g
麦茶	0.3g
ウーロン茶	0.1g
ウイスキー	0g
ウォッカ	0g
お茶	0g
ジン	0g
ブランデー	0g
ラム	0g
焼酎	0g
水	0g
抹茶	0g

食べていいもの【調味料】



調味料は、メーカーによって成分内容が異なる場合があります。

もし気になるようであれば、商品パッケージに記載されている糖質量（炭水化物量）をチェックしてみましょう。

※糖質が高い順に並べています。

食品名	糖質量（100g 中）
こしょう（白）	70.1g
こしょう（黒）	66.6g
コンソメ	41.8g
わさび（練り）	39.8g

糖質コントロールダイエット【14days】ボディメイクチャレンジ

練り梅	10g
しょうがおろし	8.6g
フレンチドレッシング	5.9g
シーザードレッシング	4.6g
マヨネーズ	4.5g
トウバンジャン	3.6g
ノンオイルドレッシング	3.3g
穀物酢	2.4g
昆布だし	0.9g
かつお節	0.8g
ラー油	0g
食塩	0g
かつおだし	0g
鳥がらだし	0g
中華だし	0g

コンソメ、ドレッシング、マヨネーズ、しょうがおろし、こしょう、わさび（練り）、練り梅など、糖質が高いように見えますが、上記はあくまで100g 中に含まれる糖質量です。

食事の際に 100g も使用することはまずないので、
適量で食事する分には問題ありません。

食べていいもの【加工食品・その他】



加工食品、その他の食品もまとめておきます。

加工食品には加工の過程で糖質が
使われるものもあるので注意が必要です。

以下以外のものを食べる際は、
しっかりと商品パッケージに記載されている
成分表を確認して下さい。

※糖質が高い順に並べています。

食品名	糖質量 (100g 中)
味付けのり※	16.6g
アーモンド	9.3g
マカダミアナッツ	6.0g
ヨーグルト	4.9g
わかめ	2.0g
たまご豆腐	2.0g
コンビーフ缶詰	1.7g
チーズ	0.9g
うずらの卵	0.3g
卵	0.3g
こんにゃく	0.1g
しらたき	0.1g
シーチキン	0.1g
もずく	0g
めかぶ	0g

※味付けのりは 100g 中の糖質量は高めですが、
1 枚当たり 1g ないので問題ありません。

以上、糖質コントロール時に食べていいものを紹介しました。

どれも糖質が低いので、これらをメインに選んでいけば
糖質量を抑えることが出来るはずです。

ただ、糖質が低いものだけでなく高いものも知っておくと、
より糖質コントロールダイエットの成功率を高めることができます。

※糖質コントロール中は避けたい、糖質を多く含む食品は
以下のページで紹介していますので、お時間のある時にでも
目を通してみてください。

「糖質制限時に食べていいもの、食べてはいけないものまとめ」

<http://247dieter.com/carbohydrate-restriction-foodtoeat/>

以上、糖質コントロール中に
食べてもいいものを紹介しました。

食べてもいいものを中心に食事をしていき、
そして1日の糖質摂取量の目安（体重×1g）をオーバーしなければ、
糖質コントロールダイエットは半分成功したも同然です。

体重を落とすには食事がキモですので、
14日間の食事は、ここで紹介したものを食べるようにしていきましょう。

それでは次に、糖質コントロールには欠かせない
「筋トレ」についてお伝えします。

2. 筋トレ編

糖質コントロールダイエットでは、筋トレは必須です。
週に2回以上、適度に筋トレを行っていきます。

その方法をお伝えする前に、なぜ筋トレをするのか？
その理由を改めて確認しておきましょう。

糖質コントロールダイエットをするにあたって、
筋トレをする理由は次の2つです。

a.基礎代謝量を維持／向上させるため

b.見た目の良いボディを作るため

糖質を制限する“だけ”では筋肉が落ちます
(メカニズムについては後半でお伝えします)。

そこで筋トレを週に2回以上行い、

糖質コントロールで落ちてしまう筋肉を
維持／向上させることが目的としています。

筋肉が付けば基礎代謝量を上がるので、
太りにくく痩せやすい体を作ることが可能です。

また、腹筋の割れたボディやモデルのようなシルエットなど、
見た目の良いボディを作るためには筋肉が必要不可欠です。

ただ糖質をカットして体重を落とすだけでは
不健康な見た目になってしまうので、

理想の体型を作り上げるという意味でも
筋トレを行っていきます。

それでは早速、筋トレ方法についてお伝えします。

といっても何も特別な方法ではなく、
誰でも知っている筋トレで十分です。

週に2回以上、これからお伝えする筋トレをやっていきましょう。

胸筋を鍛える

参考 URL) https://www.youtube.com/watch?v=pgT_EyNuHd0



腕立て伏せの POINT

- ・両手は肩幅くらいの狭さで行いましょう。
- ・身体を一直線にして行いましょう。
- ・出来れば、ひじは外に広げず、体にくっつけるイメージで行いましょう。
- ・10回×3セットを行いましょう。もしきつい場合、出来る回数までで

大丈夫です。

- ・体を浮かせるのがきつい場合、また疲れてきた場合は膝をついて行いましょう。

背筋を鍛える

参考 URL) <https://www.youtube.com/watch?v=RniVvVfUv2k>



背筋の POINT

- ・体を起こす時は肩甲骨を寄せることを意識しましょう。
- ・10回×3セットを行いましょう。もしきつい場合、出来る回数までで大丈夫です。
- ・背中や腰の痛みを感じた場合はすぐに止めて、無理しないようにしまし

よう。

腹筋を鍛える

参考 URL) <https://www.youtube.com/watch?v=f2PWw2BMp3M>



腹筋の POINT

- ・ 膝を 90 度に曲げて行いましょう。
- ・ 体を起こす時は背中を丸めて、おへそを見ながらやりましょう。
- ・ 体を起こす時に息を吐きましょう。
- ・ 体をおろす時は地面にべたっと付けず、肩甲骨が振れるくらいでまた体を起していきましょう。

- ・ 10 回×3 セットを行いましょう。もしきつい場合、出来る回数までで大丈夫です。
- ・ もし体を起こすのが難しい場合は、体を起こした状態から徐々に倒していく動作を行いましょう。

足腰を鍛える

参考 URL) <https://www.youtube.com/watch?v=r87ky4ywMbo>



スクワットの POINT

- ・ 足幅は肩幅、もしくは肩幅よりやや広めに立ちましょう。
- ・ つま先は膝と同じ向きで行いましょう。
- ・ 胸を反らしながら、お尻を後ろにつきだすイメージで行いましょう。
→腰が丸くならないように注意！（腰を痛めてしまうので）
- ・ 顔はしっかり前を向き、顔が下がらないようにしましょう。
- ・ 息を吐いてしゃがみ、息を吸いながら立ちましょう。

・10回×3セットを行いましょう。もしきつい場合、出来る回数までで大丈夫です。

※動画では腕を広げていますが、糖質コントロール+運動で全体の脂肪減少に効くので、しゃがむだけでも十分ダイエット効果が期待できます。

筋トレを行う間隔

筋トレは週に2回以上行うことが理想ですが、2日間連続でやらないようにしましょう。

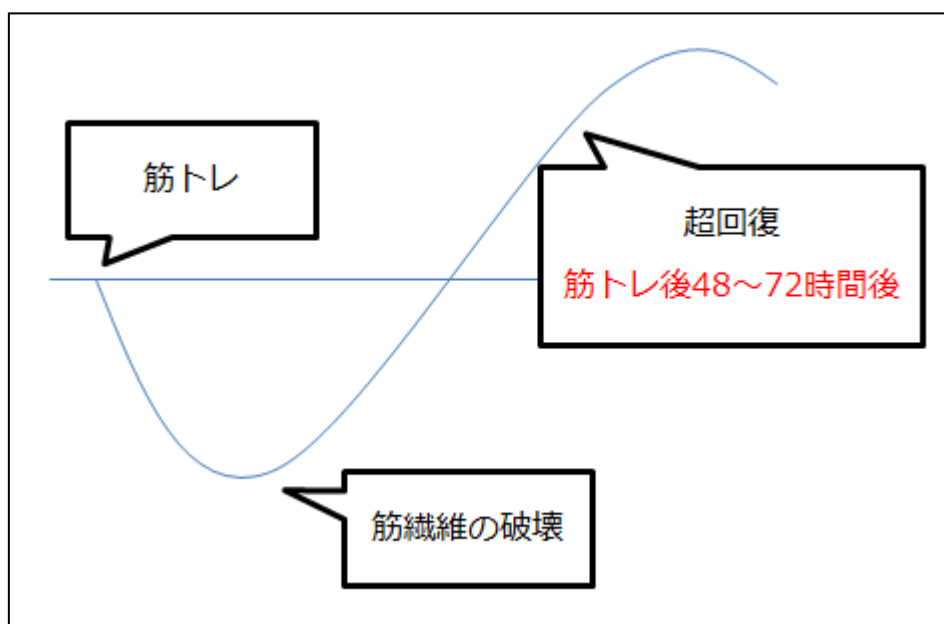
なぜなら筋トレの強度や行う部位によりますが、毎日連続で行うことが逆効果になることがあるからです。

「超回復」という言葉を聞いたことがあるかもしれませんが、改めてここでも説明します。

筋トレをすることで、筋繊維が破壊されます。

筋繊維が破壊されると、筋肉は「壊される前よりも強くしよう」と思い、以前よりも強い筋肉を作りだそうとします。

この働きを「超回復」といいます。



超回復は筋トレ後、48～72 時間後に行われると言われてています。

ただ、超回復が行われる前に再度筋トレをして筋繊維を破壊してしまった場合、超回復が行われません。

大きくなりかけていた筋繊維を破壊してしまうので、筋肉は大きくなりません。

なので、出来れば筋トレをする日は2日～3日ほど間隔をあけましょう。

14日間チャレンジを行う場合、以下のようなスケジュールで行っててください。

糖質コントロールダイエット 14 日間チャレンジのスケジュール目安

1 日目	筋トレ
2 日目	休み
3 日目	休み
4 日目	筋トレ
5 日目	休み
6 日目	休み
7 日目	筋トレ
8 日目	休み
9 日目	休み
10 日目	筋トレ
11 日目	休み
12 日目	休み
13 日目	筋トレ
14 日目	休み

この間、食事も並行して行いましょう。

- ・糖質が低いものを中心に食べる
- ・1 日の糖質量を $\text{体重 (kg)} \times 1\text{g}$ に抑える

以上、先ほどお伝えした「食事」に加え、
この筋トレを行っていくことで、
理想の体型を作っていくことができます。

もちろん個人差はありますが、
14日間でマイナス3kg達成することも不可能ではありません。

そして継続すればするほど、
見た目も理想の体型に近づいていきます。

まずは14日間、「食事」と「筋トレ」を意識して、
毎日を過ごしていきましょう！

第2章.

糖質コントロールダイエットで結果が出る理由

ここでは、なぜ糖質をコントロールすると結果が出るのか？
その理由をお伝えしていきます。

まずお伝えしておきたいのは、
そもそも糖質 = 悪ではない、ということです。

これから詳しくお伝えしますが、
確かに糖質を“過剰”に摂取すると脂肪増加の原因になります。

しかし、糖質自体は僕らが生きていくうえでのエネルギー源ですし、
三大栄養素の一つです。

摂取する量、そして摂取のタイミングによっては、
逆にダイエット効果を高めることもあります。

決して「糖質 = 悪」ではないことを改めて認識しておきましょう。

という話を踏まえたところで、次に進みます。

2-1. 脂肪の増加を抑えることが出来る

結論から言うと、糖質の摂取を抑えることで脂肪の増加を抑えることが出来ます。

なぜなら、脂肪が増える大きな原因は「糖質の過剰摂取」によるものだからです。

では糖質がどのように脂肪を増やしてしまうのか、順を追ってお伝えします。

2-2. 糖質が脂肪に変換される仕組み

まず、ご飯やパンなどの炭水化物に含まれる「糖質」を摂取すると、血液内の「ブドウ糖」が増えます。



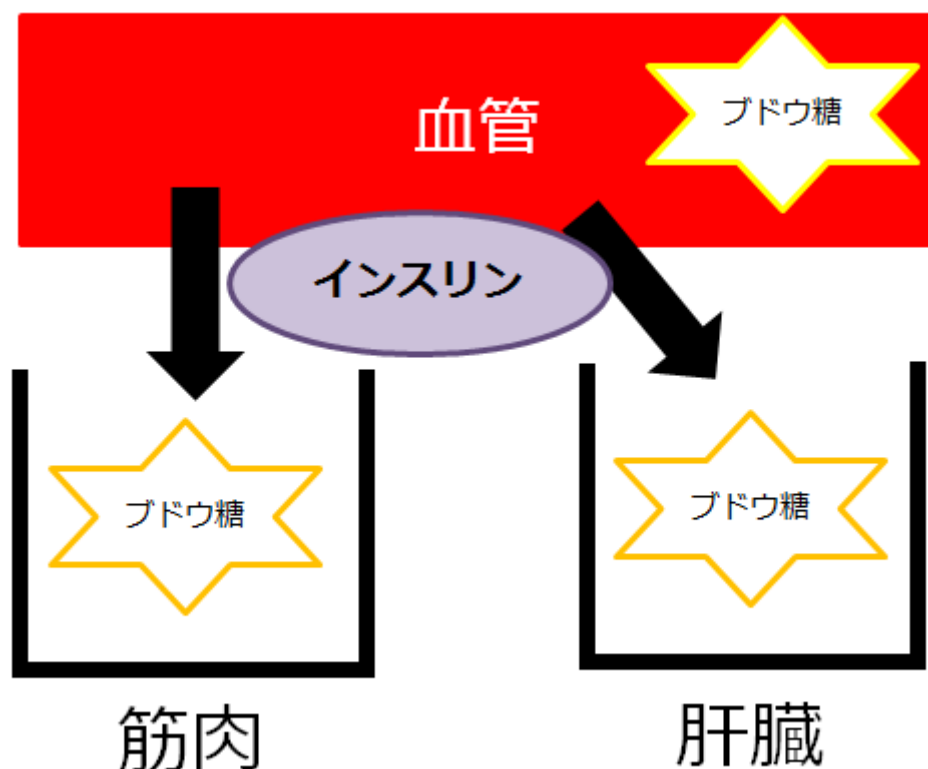
この状態を「血糖値が上がる」とか、
「血糖値が高くなる」と言います。

血糖値が上昇する = 血液内のブドウ糖が増えていくと、
ブドウ糖が詰まって血栓になったり、
血管を傷つけたりすることがあります。

そこで体（すい臓）はインスリンという物質を分泌し、
血液内のブドウ糖を減らそうとします。

2-3. インスリンの働き

インスリンには血液内のブドウ糖を筋肉や肝臓に運んで、血糖値を下げようとする働きがあります。



上記はイメージですが、筋肉や肝臓はブドウ糖をためておく「貯蔵庫」のようなものです。

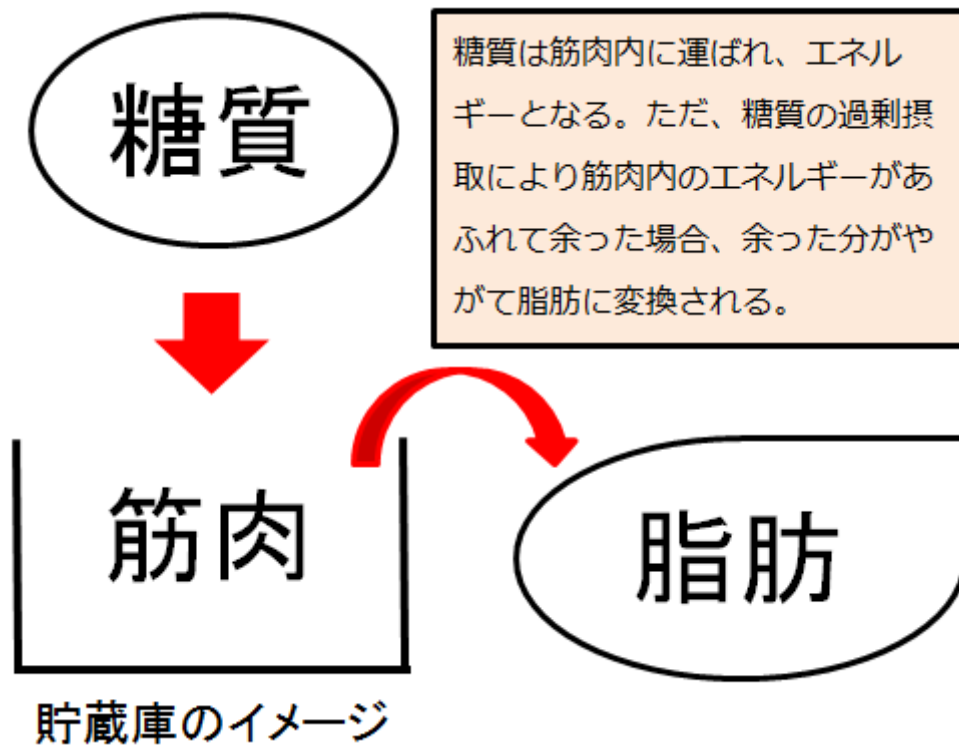
筋肉内に運ばれたブドウ糖は私たちの運動エネルギーになります。

2-4. 糖質を過剰に摂取した場合

糖質を過剰に摂取した場合、インスリンが大量に分泌されます。

するとブドウ糖も大量に貯蔵庫に運ばれて、
やがて貯蔵庫からブドウ糖があふれます。

そしてあふれたブドウ糖が脂肪細胞に送られ、
脂肪が蓄積されていきます。



筋肉内のブドウ糖は、運動や筋トレをすることによって
エネルギーとして消費することが出来るのですが、

運動不足や筋肉量が少ない場合（貯蔵庫が小さい場合）、
貯蔵庫は満杯となり、あふれてしまいます。

これが、脂肪が増加するメカニズムです。

普段運動する人であればブドウ糖は
エネルギーとして消費されるのでブドウ糖が余ることはありません
（※糖質摂取量と運動量によります）。

ただ、普段運動しない人は運動量が足りず、
ブドウ糖があふれやすくなります。

また、筋肉が少ない人も貯蔵庫が小さいので、
ブドウ糖があふれやすくなります。

つまり、普段運動しない人、
筋肉が少ない人（筋肉が落ちてきた人）は
脂肪がつきやすい状態、と言えます。

ただ、そもそもとして「糖質」を摂らなければ
脂肪増加を抑えることができます。

これが、糖質を制限することが
ダイエットに効果的と言われている理由です。

補足：糖質の過剰摂取って、どれくらい？

その人の体質や筋肉量によりますが、減量時の糖質摂取量の目安は（体重（kg）×1g）以内です。60kgの方であれば、60g以内です。それ以上糖質を摂取してしまうと、脂肪が増えてしまう可能性があります。

そして糖質を制限することで、
もう一つ次のようなメリットがあります。

2-5. 脂肪が分解される

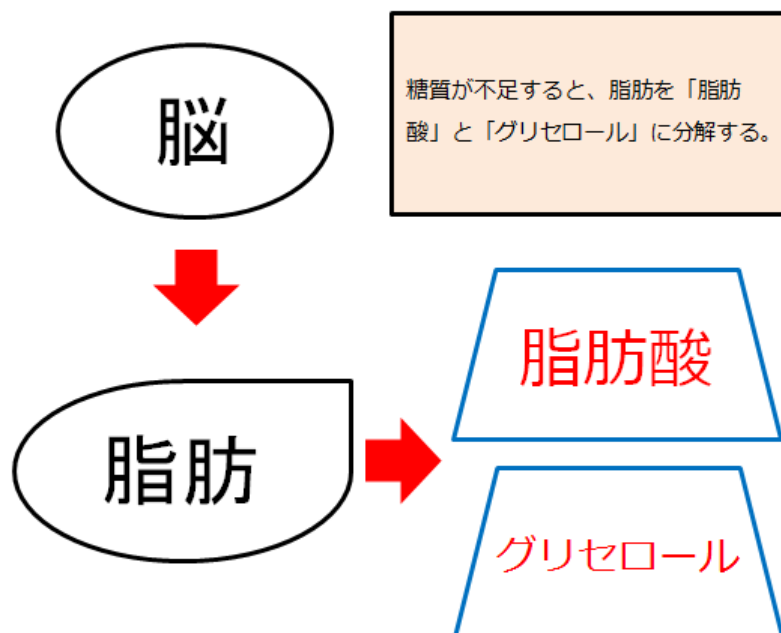
なぜ糖質の摂取量を減らすと脂肪が燃焼されるのか？

それは、糖質が不足すると脂肪が分解されるようになるからです。

具体的に説明しましょう。

糖質は私たちの運動エネルギーになります。

しかし糖質が不足した場合、脂肪を分解して糖質の代わりにエネルギーを作りだそうと脳が命令を下します。



脂肪は「脂肪酸」と「グリセロール」に分解されます。

(僕たちは栄養学の専門家になることが目的ではないので、特に名前を覚える必要はありません。ここでは糖質が不足すると脂肪が分解される、とシンプルに考えて下さい)

この脂肪酸が血液中に運ばれ、
糖質の代わりに運動エネルギーになります。

これが、糖質の摂取量を減らすことで脂肪が燃焼される仕組みです。

補足：糖質が不足した場合の筋分解について

糖質が不足状態になった時、体は筋肉（内のタンパク質）を分解して、糖を作りだそうとします（この働きを糖新生と言います）。なぜこのような働きが起こるのかというと、糖質が不足すると脳のエネルギーが足りなくなるからです。

私たちの脳は、糖質を主なエネルギーとして動きます。脂肪酸は運動エネルギーにはなりますが、脳のエネルギーにはなりません。そこで脳のエネルギーを補うために、筋肉内のタンパク質を分解して糖を作りだします。

この働きによって筋肉量が落ちるので、糖質を制限する際はタンパク質の摂取を心がけることが重要です。出来れば、タンパク質は1日に「自分の体重 (kg) ×1g 以上」は摂りたいところです（体重 60kg の方であれば 1日 60g 以上）。

補足 2 : さらに糖質がゼロに近いくらい不足した場合

体の中の糖質がゼロに近い状態が数日~1週間程続くと（個人差があります）、脂肪酸は肝臓で「ケトン体」という物質に変換されるようになります。

ケトン体は糖質以外で唯一脳のエネルギーの代わりになります。また、このケトン体が出ている状態は脂肪の燃焼スピードが早くなります。この働きを活用したダイエットが、今話題になっている「ケトン体ダイエット（ケトジェニックダイエット）」です。

ただ、ケトン体を出すには糖質ほぼカットして、さらに高脂質の食事を摂る必要があるため、実践のハードルはかなり高めです。

第3章.

14日間チャレンジの3つの注意点

注意点その1：減量時は糖質を抑えること

何度も言うように、脂肪の主な原因は「糖質の過剰摂取」です。

糖質をたくさん摂取してしまうと、

14日間チャレンジの効果が出にくくなります。

(場合によっては全く効果が出ないこともあります)

体重を落としていきたいのであれば、

糖質の摂取量は「体重×1g」に抑えていきましょう。

注意点その2：必ず「食事」と「筋トレ」をあわせて行うこと

どちらが欠けても効果は著しく落ちてしまいます。

糖質コントロールが出来ていても、

筋トレが出来ていなければ基礎代謝が上がらず、

リバウンドしやすい体になってしまいます。

また筋トレだけやっても、
糖質を過剰摂取してしまったら
体重が減るどころか増えてしまいます。

必ず「食事」と「筋トレ」は両立してやっていきましょう。

注意点その3：ぬか喜びしないこと

糖質コントロールダイエットは、
個人差はありますが数日で体重が数キロ落ちる人もいます。

しかし、そこでぬか喜びしてはいけません。

なぜなら、その落ちた体重というのは
体に溜まっていた水分が抜けただけの可能性があるからです。

糖質を制限していくと、体中の水分が抜けていきます。

ただそれは一時的なもので、そこでダイエットを止めてしまうと
始める前の体重へリバウンドしてしまいます。

なので、すぐに体重が落ちたとしてもめか喜びせず、
14日間しっかりと食事と筋トレを続けていきましょう。
(そして14日と言わず、今後も続けていきましょう)

第4章.

ダイエット効果を高める4つの方法

ここでは、ダイエット効果をさらに高める4つの方法をお伝えしていきます。

14日間チャレンジの中で必須ではありませんが、以下の4つを取り入れることで効果が高まります。

1. タンパク質を一定量摂ること
2. 脂質も一定量摂ること
3. むしろ1日6回食べることに
4. 食べる順番を意識すること

できれば4つとも意識して実践して行って下さい。

4-1. タンパク質を一定量摂ること

糖質コントロールダイエット 14 日間のチャレンジ中には、タンパク質は以下の量をしっかりと摂っていきましょう。

$$\text{1日のたんぱく質量摂取目安} = \text{体重 (kg)} \times 1\text{g} \sim 1.5\text{g}$$

なぜなら、2-5 の補足でも触れましたが、糖質が不足すると筋分解が起こるからです。

それを防ぐために、筋肉の元になるたんぱく質も適量摂取していきます。

リバウンドを防ぐためにも、タンパク質も一定量摂っていきましょう。

以下、糖質が少なくたんぱく質を多く含む食品をリストアップするので参考にしてみてください。

食品名	糖質量	たんぱく質量
サラダチキン 100g	約 0.3g	約 23g
卵 (1 個)	約 0.6g	約 6g
まぐろ 100g	約 0.1g	約 26g
さんま 100g	約 0.1g	約 25g

ただ、純粹に食事だけでたんぱく質を取ろうとすると大変なので、プロテインの摂取がオススメです。

ものによりますが、プロテインは1杯たんぱく質 20g ほど摂取できます。

体重 60kg の人であれば、1日3回プロテインを飲むだけでたんぱく質を十分に摂取することが可能です。

4-2. 脂質も一定量摂ること

糖質コントロールの効果を最大化するために、
脂質量も重要になってきます。

1 日の脂質量の目安は次の通りです。

$$\text{1 日の脂質摂取量目安} = \text{体重 (kg)} \times 1 \sim 1.5\text{g}$$

なぜ上記の量の脂質を摂る必要があるのか？

それは脂質が不足すると体の調子が悪くなることがあり、
糖質コントロールダイエットに支障をきたすことがあるからです。

僕らの体に必要なビタミンには、
水溶性のものと脂溶性のものがあります。

水溶性のビタミンは水に溶けて体中に運ばれますが、
脂溶性のビタミンは「脂」にしか溶けません。

脂質が不足するとビタミンが体中に廻らず、
便秘になったり、体の調子が悪くなることがあります。

体調を崩すと糖質コントロールを続けるのが苦しくなるので、脂質もしっかりと摂取することが大切です

ただ、だからといって脂質を大量に摂取すると、中性脂肪の増加につながるので注意が必要です。目安量を守っていきましょう。

以下、糖質コントロール中にオススメの糖質が低い&脂質量が高い食品をリストアップします。

こちらをあわせて参考にしてみてください。

食品名	糖質量	脂質
ツナ缶(1缶)	約 0.2g	約 35g
鶏肉 100g	約 0g	約 13g
豚肉 100g	約 0.1g	約 35g
牛肉 100g	約 0.4g	約 24g

4-3. むしろ 1 日 6 回食えること

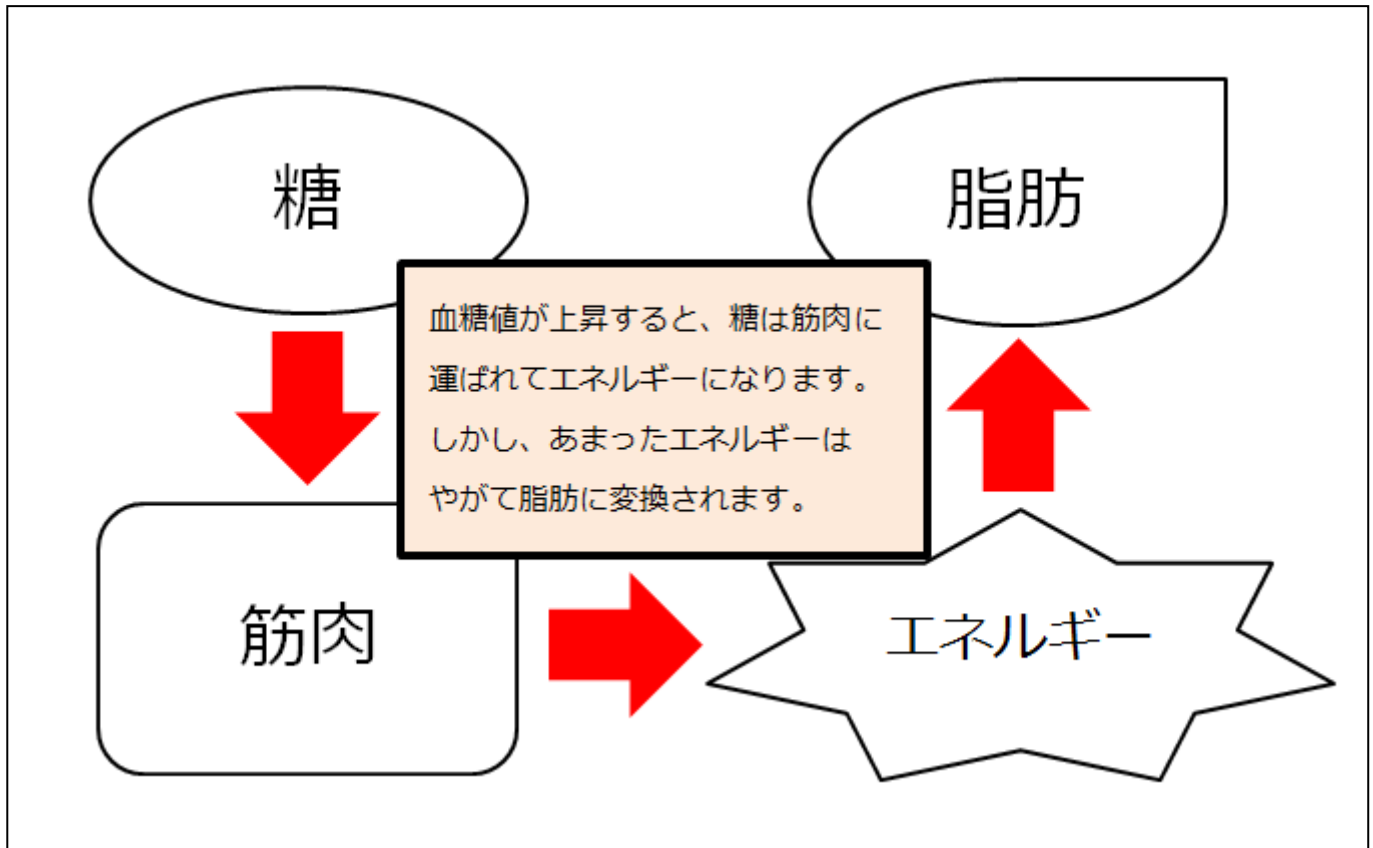
糖質コントロールをしている時は、
1 日の食事回数を 5~6 回にすることが効果的です。

ここでいう食事回数は、
何か食べ物を口にしたら 1 回とカウントします
(間食のプロテインやおやつも 1 食とカウントします)。

なぜ食事回数を 5~6 回にするのか？
それは、血糖値を一定に保つためです。

血糖値を一定に保つことで、
脂肪増加を抑える効果が期待できます。

改めてメカニズムについて見ていきましょう。



血糖値が急上昇すると、糖は筋肉内に運ばれます。

筋肉内に運ばれた糖は私たちの運動エネルギーになるのですが、運動不足でエネルギーを消費しきれないと、余った糖が脂肪に変換されます。

つまり血糖値が急上昇すると、脂肪が増えやすくなるのです。なので、出来る限り糖を脂肪に変換させないためにも、

- ・ **いかに血糖値を急上昇させないか**
- ・ **いかに血糖値を一定に保つか**

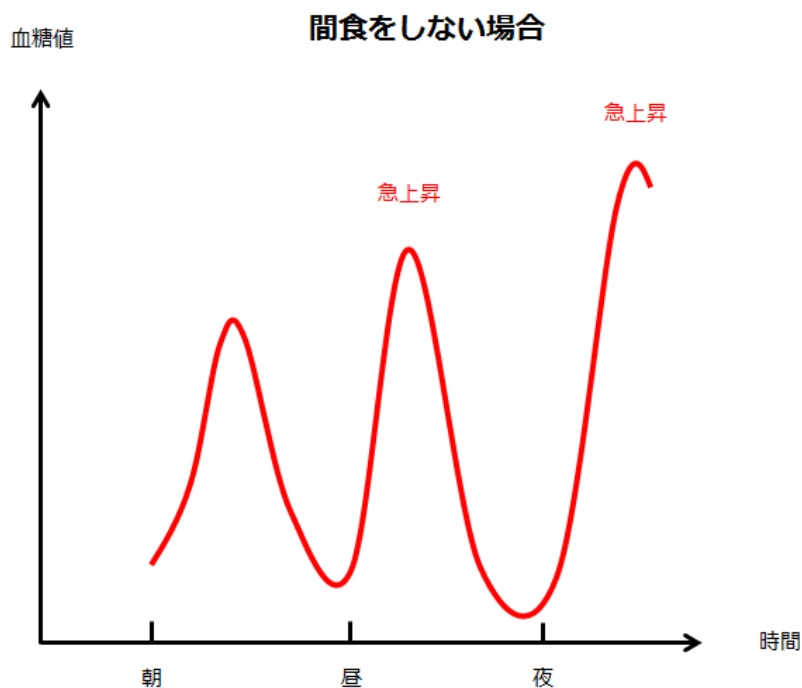
が重要になります。

血糖値はどのような時に急上昇しやすいのか？

それは空腹時に糖を摂った時です。空腹時は、私たちの体は軽い飢餓モードになっています。体が「危険」を感じているため、少ない食事でも多くの栄養を吸収しようとしします。

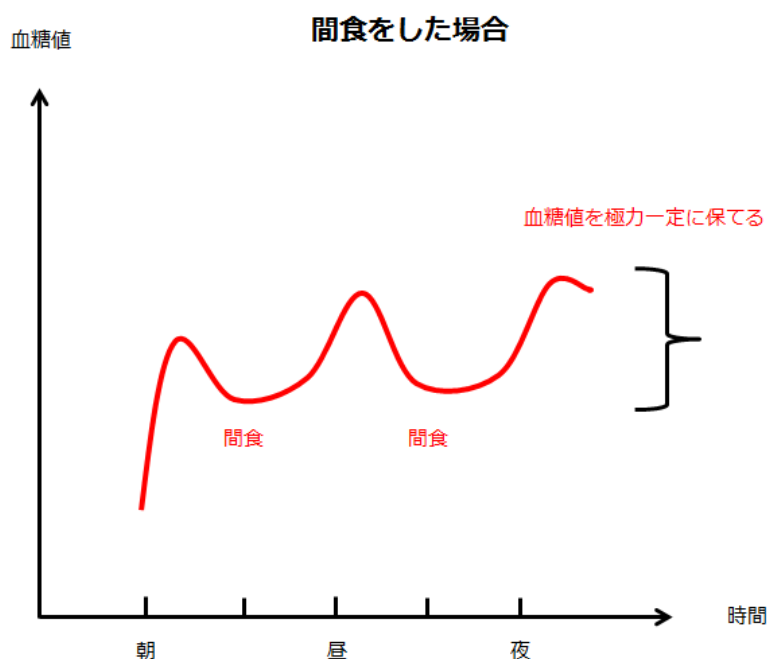
間食をしない場合、朝と昼、
昼と晩の間はどうしてもお腹が空いてしまいます。

そしてお腹が空いた状態で食事をすると、
血糖値が上昇しやすくなります（下図）。



※上記はあくまでイメージです。

一方、間食をすれば空腹時間がなくなり、
血糖値が急上昇しにくくなります（下図）。



繰り返しますが、血糖値を「いかに急上昇させないか」が
ダイエットにおいて重要です。

なので、急上昇しやすくなる空腹時間を作らないためにも、
1日5~6回食べた方が効果的なのです。

※食事回数を増やす際の注意点！※

1日の食事回数を5~6回にする上で、一つ注意点があります。それは、1日の総カロリー量は増やしてはいけないということです。

例えば、普段1日3食で1800カロリー摂っていたとしたら、1日5~6食にしても摂取するカロリーは1800です。1日3食の時の食事量よりも食べる量もカロリーも増やしてしまうと、栄養の過剰摂取につながり、消化しきれない栄養素が脂肪に変わってしまいます。

1日の総カロリーは変えず、5~6回小分けにして食事をしていきましょう。

4-4. 食べる順番を意識すること

食べる順番を意識することで、
脂肪の増加をある程度防ぐことができます。

先ほど、太らないためには
「血糖値をいかに急上昇させないか」
ということをお伝えしましたが、

その血糖値の上昇を防ぐ効果が期待できるのが、
「野菜」です。

野菜には食物繊維が多く含まれ、
食物繊維には血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。

なので、食事をする際は
野菜から食べることを意識していきましょう。

第5章.

こんな時はどうすれば良い！？7つのケーススタディ

糖質コントロールをしていると、
コンビニで食事を済ませたくなったり、
外食しなければいけなかったり、、、といったケースが出てきます。

かといって我慢してしまうとストレスになり、
ドカ食いやリバウンドの原因になってしまいます。

ではそんな時はどうすれば良いのか？
この章では、以下の7つのケーススタディを紹介しています。

1. コンビニで食事を済ませたい場合
2. 外食したい／しなければいけない場合
3. おやつを食べたい場合
4. お酒を飲みたい場合
5. 自分で料理したい場合
6. 痩せない？と感じた時の対策
7. 便秘対策と解消法

もし上記のようなケースが出てきたら参考にしてみてください。

6-1. コンビニで食事を済ませたい場合

糖質コントロールをしていると、
自分で食事を作る時間が取れない時、
コンビニで済ませたくなることもあると思います。

一見、コンビニ食品は糖質コントロールに
向いていないと思うかもしれませんが、、、

実際にはコンビニに売っている食品でも
糖質コントロールすることは可能です。

僕らの 24/7Workout のトレーナーも
コンビニ食をオススメしています。

第 1 章で、1 日の糖質摂取量の目安を
お伝えしましたが（体重×1g ですね）、

その目安量をオーバーしないように
コンビニ食品を選んでいくことが大切です。

ではどんなコンビニ食品なら食べても問題ないのか？

以下の URL にてお伝えしていますので、
ぜひ参考にしてみてください。

コンビニ食品 22 品 | 糖質制限ダイエット中でも食べられるもの【保存版】

<http://247dieter.com/convenience-store-carbohydrate-restriction/>

6-2. 外食したい／しなければいけない場合

コンビニだけでなく、外食したい時もあると思います。
もしくは付き合いで外食しなければならぬ時ですね。

正直、外食は糖質コントロールには不向きなのですが、
それでもお店やメニューによっては糖質量を抑えることが可能です。

以下の URL で糖質コントロールしやすい
外食【居酒屋系】3 ジャンルを紹介していきます。
僕もよく利用していたお店です。

外食時の参考にしてみてください。

糖質制限ダイエット中の外食まとめ | 迷ったらココでコレ食べて

<http://247dieter.com/carbohydrate-restriction-eating-out/>

6-3. おやつを食べたい場合

糖質コントロール中におやつを食べたくなった場合、我慢する必要はありません。

糖質コントロール中でも食べられるおやつがあります。

僕らのパーソナルジムのトレーナーもおやつを食べていますが、ちゃんと選べばおやつを食べても大丈夫です。

以下の URL でオススメのおやつを紹介しますので、おやつが食べたくなったら以下から選んで食べてみてください。

糖質制限ダイエット中のおやつ | 心とお腹を満たすあなたの味方

<http://247dieter.com/carbohydrate-restriction-snack/>

6-4. お酒を飲みたい場合

糖質コントロール中だけとお酒を飲みたい、、、
そのような気持ちがあるかもしれません。

安心して下さい、糖質制限コントロール中は、
お酒 NG というわけではありません。

賢く付き合えば、
ダイエット中でもお酒を飲んで大丈夫です。

以下の URL でダイエット中のお酒の付き合い方を
紹介しているのでぜひ参考にしてみてください。

やっぱり飲みたい！ダイエット中のお酒との賢い付き合い方

<http://247dieter.com/diet-alcohol/>

6-5. 自分で料理したい場合

糖質コントロール時、
どんな食材なら食べられるかは分かるけど、
具体的にどんな料理なら作れるのか分からない、、、

もし自分で料理をされるのであれば、
どんな料理なら作れるのかと思うかもしれません。

そこで、糖質量が低く、
かつ食費も抑えられるレシピを紹介します。

全て糖質 5g 以下 | 平均 216 円 | 糖質制限節約レシピ 33 選

<http://247dieter.com/carbohydrate-restriction-recipe/>

ネットで紹介されているレシピは、
糖質量が記載されていなかったり、
糖質量が高すぎるものがあります。

ですので、上記のレシピを参考に
料理を作ってみてください。

6-6. 痩せない? と感じた時の対策

糖質コントロールダイエットをしているのになかなか体重が減らない、中々痩せない、そう感じることもあるかもしれません。

その場合、考えられる原因は次の2つです。

痩せない原因 1. 実は糖質を摂ってしまっている

痩せない原因 2. 基礎代謝が低い

上記に当てはまる場合、

「食べられるものを把握すること」

「適度な筋トレをちゃんと実践すること」

この2つを意識して実践すれば解決できるので、

あらためてチャレンジしていきましょう。

6-7. 便秘対策と解消法

糖質コントロールダイエットをしていると、便秘気味になることがあります。

主な原因は次の2つです。

便秘の原因 1. 脂質が足りない

脂（油）は排便をスムーズにする効果があります。

その脂質が不足しているために、便秘気味になることが考えられます。

便秘の原因 2. 食物繊維が足りない

食物繊維を含む炭水化物を制限してしまうことで、

便通を良くする食物繊維が足りていない可能性もあります。

これら2つが不足することによって便秘気味になることがあるので、いかに不足させないか？ということが大切になってきます。

糖質制限中の便秘対策は、正しい食事をとることです。

今の食事を見直して、
正しい食事をとっていくことが便秘の解消につながり、
そして糖質コントロールで痩せることにもつながっていきます。

それでは、具体的な3つの解消法をお伝えします。

便秘解消法 1. 脂質量を増やす

便秘気味かも…と感じた場合、
1日の食事の中で脂質量を増やしましょう。

先程もお伝えしたように、
脂（油）が不足して便秘気味になることがあります。

脂質を摂ることで排便がスムーズになり、
便秘解消につながります。

脂を摂ると太るんじゃ、、、と心配するかもしれませんが、
太る主な原因は「糖質の過剰摂取」によるものです。

脂質は過剰摂取さえしなければ摂っても大丈夫です。

が、調子に乗って脂質を多く摂ると
中性脂肪増加につながってしまうので、
脂ものをがつつ食べ過ぎないように注意しましょう。

鶏胸肉やチーズ、ゆで卵や
ファミリーマートのサラダチキンは糖質が低く、
それでいて脂質が高いのでオススメです。

便秘解消法 2. 食物繊維を含む野菜を食べる

食物繊維を摂ることで便通が良くなります。

また、食物繊維は糖の吸収を遅らせる効果があるので、
糖質コントロールダイエットにも効果的です。

ですので、食物繊維を含む野菜を食べるようにしましょう。

便秘解消法 3. 水分を摂る

3つ目の解消法は、水分を摂ることです。

目安として水分を1日1~2リットル飲みましょう。

その際、お茶やジュースではなくミネラルウォーターがベストです。
水分は便を軟らかくして排便を容易にする働きがあります。

また、水分摂取は糖質コントロールダイエットにも効果的です。

なぜなら、水分をとることで代謝が上がり、
体内に必要なのないものを排出させる効果があるからです。

ただ、そんなに多く飲めない！と思うかもしれません。

その場合、一気に飲もうとするのではなく、
1日に何回も分けてこまめに飲みましょう。

1日トータルで1~2リットル飲むように意識すれば、
便秘解消にも健康にも良いので一石二鳥です。

それでは、便秘解消にも効果があり、
糖質コントロールにも効果的な食べ物を紹介します。

ぜひ1日の食事にこれらを取り入れてみて下さい。

便秘解消におすすめの食べもの

肉類

ヒレ肉、鶏胸肉皮なし、ラム肉、ファミマのサラダチキン

野菜

小松菜、ホウレンソウ、レタス、キャベツ、こんにゃく、めかぶ、もずく、モロヘイヤ、ブロッコリー、おくら、なめこ

その他

ゆで卵、チーズ・納豆、ヨーグルト（無糖）

これまでお伝えしたように

脂質量を増やして食物繊維を含む野菜を意識して食べれば、
大体 1~3 ヶ月ほどで便通が安定してきます。

これは個人差があるので早い人もいれば、遅い人もいます。
また、効果効能も個人差があります。

即日治るものではありませんので、
焦らず、日々の食事に気をつけていきましょう。

まとめ

以上、糖質コントロールダイエットの方法をお伝えしてきました。
おさらいすると、

- 1. 1日の食事の中で、糖質をコントロールする**
- 2. 週に2回以上、適度な筋トレを行う**

この2つです。

まずはこの2つを14日間実践していきましょう！

そして結果が出たらそこで終わりにせず、
15日以降も続けて行ってみてください。
より理想の体型に近づいていくはずですよ。

※実際、僕らが運営しているダイエットジムでは、この考え方に基づいた
指導をしており、短期間でダイエットに成功している人が続出しています。

ぜひ実践して、理想の体型を作り上げていきましょう。

古川広基