

食べながら1年で -19kg

『知識デブ卒業』完全マニュアル

ダイエット情報は、これ以外 全部捨てていい。

SNSを閉じた人から、痩せていく

LINE登録者限定・完全無料

ヤセグルメ

はじめに

この本は、新しいダイエット法を足すための本ではありません。いま持っている情報を減らすための本です。

痩せ方を知らないから痩せられない、という人に僕はほとんど会ったことがありません。知りすぎていて選べない。動けないのはそのせいです。

だから、ここに書いてあることだけをやってください。そのあいだ、他はいったん全部閉じていい。浮気はダメです。それだけで動けます。

全部を一度に読む必要もありません。迷ったときに、その章だけ開く。そういう使い方です。

小さくていい、1つでいい。今日のぶんだけ、勝ちにいきましょう。

目次

第1部 | 捨てる

- 1 ダイエット情報は、これ以外 全部捨てていい
- 2 あなたが痩せられない犯人
- 3 情報を集めるほど動けなくなる理由
- 4 見る人を1人に絞る
- 5 「今日だけ」の使い方
- 6 小さく勝ちつつける
- 7 今日からできる5つのルール

第2部 | 体の中で起きていること

- 8 体重が減るとき、何が減っているのか
- 9 たんぱく質を先に置く
- 10 あぶらは減らす、でもゼロにしない
- 11 ごはんは敵じゃない
- 12 食べる順番と、噛む回数
- 13 水と塩と、むくみ
- 14 体重が増えた日の読み方

第3部 | 毎日の持っていき方

- 15 1週間献立プラン
- 16 コンビニ選びの正解
- 17 外食選びの正解
- 18 食べすぎた日の戻し方
- 19 生理前の爆食対策
- 20 停滞したときにやること
- 21 ここから先は、あなたの番

第 1 部

捨てる

まず、机の上を片づけます。増やすのではなく、減らすところから。

第1章

ダイエット情報は、これ以外 全部捨てていい

まず、机の上を片づけるところから始めます。

このマニュアルは、新しいダイエット法の本ではありません。むしろ逆で、あなたがいま持っている情報を減らすための本です。

痩せ方を知らないから痩せられない、という人に僕はほとんど会ったことがありません。知りすぎていて、どれを選べばいいか分からない。そういう人のほうが圧倒的に多いです。

だから最初にやることは、足すことではなく捨てることです。ここに書いてあることだけをやる。それ以外は、いったん全部閉じてください。

今日やること

SNSのダイエット系アカウントを、今日ひとつだけミュートする。

あなたが痩せられない犯人

正直に言うと、発信している側にも責任があります。

僕らみたいな人間が、あれもいい、これもいいと出しすぎるから、受け取る側はキャパオーバーになります。自覚はあります。すいません。

情報が増えると、選択肢が増えます。選択肢が増えると、比べます。比べ始めたら決められなくなって、決められないから動かない。

これはあなたの意志が弱いからではありません。単純に、置かれている情報の量の問題です。

今日やること

「どれが自分に合うか分からない」と思ったら、それは情報の量のせいだと思いつく。

情報を集めるほど動けなくなる理由

集めている時間は、実は一番安心できる時間です。

調べているあいだは、何かが進んでいる気がします。だから気持ちが落ち着く。これは心理的にはとても自然な反応です。

ただ、調べている時間に体は何も変わりません。鏡の中の自分は、調べた分だけスリムにはならない。そこだけは、こちらからはどうにもできません。

だから、調べる時間を減らして、動く時間に振り替えます。減らすのはご飯ではなく情報です。

今日やること

調べたくなったら、代わりに5分だけ体を動かす。

見る人を1人に絞る

浮気はダメです。それだけで動けます。

誰か1人でいいので、この人の言うことを聞く、と決めてください。そして他を一回全部閉じる。

複数の人の言うことを同時に聞くと、必ずどこかで矛盾します。矛盾を見つけるたびに手が止まって、結局どれも続きません。

知識がゼロなのは、むしろ武器です。変な知識がない人ほど、シンプルなやり方でまっすぐ結果が出ます。

今日やること

いま見ているダイエット情報の発信者を、1人だけ残す。

「今日だけ」の使い方

一生続ける、と決めた瞬間に人はやめます。

「今日だけ、たんぱく質を先に食べる」。「今日だけ、1駅歩く」。この単位まで小さくします。

先のことを考えると、続けられるかどうかの計算が始まります。計算が始まると、できない理由のほうが先に見つかります。

毎朝「今日だけ」と唱えてください。明日のことは、明日の自分が決めます。

今日やること

朝起きたら、今日だけやることを声に出して1つ決める。

小さく勝ちつづける

ダイエットは、小さな目の前の選択の連続です。

エレベーターか階段か。おにぎり1つか2つか。寝る前に食べるか、やめておくか。1日にこの分かれ道が何度も来ます。

全部に勝つ必要はありません。小さくていい、1つでいい。昨日の自分に1つ勝てば、それは前に進んでいます。

負けた日を数えないでください。数えるのは、勝った日だけでいいです。

今日やること

今日勝てた選択を、寝る前にひとつ思い出す。

今日からできる5つのルール

このマニュアルでやることは、結局この5つです。

ルール1 | 情報を減らす。見る人を1人に絞って、他は一回全部閉じる。

ルール2 | たんぱく質を、先に皿に置く。残りはそのあとで決めていい。

ルール3 | あぶらは減らす。ゼロにはしない。揚げるより焼く、焼くより蒸す。

ルール4 | ごはんは抜かない。こぶし1つぶんと決めて、足りなければ汁物でかさを足す。

ルール5 | 食べすぎた日は、次の1食で戻す。翌日まで引きずらない。

今日やること

1つ目から順に。まずは情報を減らすところだけでいい。

第 2 部

体の中で起きていること

なぜそうするのが分かると、迷ったときに自分で決められます。

体重が減るとき、何が減っているのか

体重という数字は、いろんなものの合計です。

体重計に乗って出てくる数字には、脂肪だけでなく、水分も、食べたものも、腸の中身も全部入っています。

1日で1kg動くことがあります。脂肪が1日で1kg減ることはありません。動いているのはほとんど水分です。

だから、毎日の上下に一喜一憂しないでください。見るのは1週間ならした線です。

今日やること

体重を測る時間を、朝起きてトイレに行ったあとに固定する。

たんぱく質を先に置く

皿の上で、最初に場所を取るのがたんぱく質です。

肉・魚・卵・大豆。この4つのどれかを、毎食まず1つ置きます。量の目安は、手のひら1枚ぶん。

先に置く理由は単純で、あとから足そうとすると、だいたい入らなくなるからです。席が埋まってしまう。

たんぱく質が足りていると、体は筋肉を削りにくくなります。減らしたいのは脂肪であって、筋肉ではありません。

今日やること

今日の夕食で、最初にたんぱく質を皿に置く。

あぶらは減らす、でもゼロにしない

一番カロリーが密なのが、あぶらです。

同じ重さなら、あぶらはごはんの倍以上のエネルギーを持っています。だから、減らすと一番効きます。

ただ、ゼロにすると肌や髪の状態が落ちますし、満足感が消えて反動が来ます。減らすのであって、断つものではありません。

調理法を変えるだけで十分です。揚げるより焼く、焼くより蒸す。ドレッシングは、かけずにつける。

今日やること

今日の調理を1回、揚げるから焼くに変える。

ごはんは敵じゃない

抜いたぶんだけ、夜に返ってきます。

炭水化物を抜くと最初は落ちます。ただしそれは水分で、続けると集中力が落ちて、どこかで爆発します。

僕が見てきた範囲では、ごはんを抜いた人ほど夜に甘いものへ行きます。抜くのではなく、量を決めるほうが続きます。

目安はこぶし1つぶん。足りないと感じたら、汁物と野菜でかさを足します。

今日やること

ごはんを抜かずに、こぶし1つぶんによそう。

食べる順番と、噛む回数

同じものを食べても、順番で体の反応が変わります。

汁物や野菜から入って、たんぱく質、最後にごはん。この順番だと、血糖の上がり方がゆるやかになります。

もうひとつは噛む回数です。噛んでいるあいだに満腹の信号が届くので、早食いだと届く前に食べ終わってしまいます。

難しければ、ひと口ごとに箸を置くだけでいいです。それだけで回数は勝手に増えます。

今日やること

1食だけ、ひと口ごとに箸を置いて食べる。

水と塩と、むくみ

体重が増えた日の多くは、むくみです。

塩気の強いものを食べた翌日は、体が水をためこみます。脂肪が増えたわけではありません。

水を控えるとむくみが取れる、は逆です。足りないほど体はためこもうとします。こまめに飲むほうが抜けます。

外食やコンビニが続いた週は、味噌汁やスープを1杯減らすだけでも変わります。

それと、飲み物でカロリーを取らないこと。甘いカフェラテやジュースは、飲んだ自覚が残らないまま積み上がります。水かお茶に戻すだけで、けっこう変わります。

今日やること

今日、水を1杯多く飲む。

体重が増えた日の読み方

増えた日にやめないこと。それが全部です。

増えた日は、まず前日に何を食べたかではなく、何を飲んだか、塩気はどうだったかを見ます。

3日続けて増えていて、食べた量に心当たりがあるときだけ、食事を見直します。1日で動かない。

グラフはギザギザになります。ギザギザのまま、線が下を向いていればそれでいいです。

今日やること

増えた日も、記録だけはつける。

第 3 部

毎日の持っていき方

コンビニ、外食、食べすぎた日。現場で使うところです。

1週間献立プラン

考えない7日間をつくります。

月 | 鶏むねの照り焼き・ごはん・味噌汁 火 | 鮭の塩焼き・ごはん・野菜スープ

水 | 豚もも肉の生姜焼き・ごはん・サラダ 木 | 卵と豆腐の炒めもの・ごはん・味噌汁

金 | 白身魚の蒸しもの・ごはん・野菜スープ 土 | 鶏むねのカレー風味・ごはん・サラダ 日
| 残りもので好きに

買い物は週1回。肉と魚をまとめて買って、冷凍しておけば平日は焼くだけです。

今日やること

今週ぶんの肉と魚を、1回の買い物でまとめて買う。

コンビニ選びの正解

棚の前で、3秒で決められるようにします。

主役は、サラダチキン・焼き魚・ゆで卵・納豆。このどれかを必ず1つ入れます。

主食は、おにぎり1つかパックごはん。菓子パンと惣菜パンは、あぶらが多いので今回は外します。

足りなければ、味噌汁かスープを足す。サラダを足すならドレッシングは別添えて、半分だけ。

今日やること

次のコンビニで、先にたんぱく質の棚に行く。

外食選びの正解

外食をやめる必要はありません。選び方だけ決めます。

定食が選べるなら定食。焼き魚か生姜焼き、ごはんは普通盛り。これで大半は片づきます。

麺類なら、汁を残す。丼なら、ごはんを少なめで頼む。頼むときに言うだけなので、我慢はしていません。

揚げ物の日があってもいいです。その日は夜を軽くして、翌日に持ち越さない。

今日やること

次の外食で、ごはんの量を先に伝える。

食べすぎた日の戻し方

翌日まで引きずらないための手順です。

まず、体重を測ります。増えていても記録だけして、落ち込まない。増えているのはほとんど水分です。

次の1食を、たんぱく質と野菜と汁物にします。抜くのではなく、軽くする。抜くと夜に返ってきます。

水をいつもより多めに飲んで、いつもどおり寝る。これで2～3日あれば戻ります。

今日やること

食べすぎた翌日の1食目を、たんぱく質と汁物にする。

生理前の爆食対策

止められないのが普通なので、逃がし方を用意します。

この時期は体が水をためこみやすいので、体重は増えます。脂肪が増えたわけではありません。

食欲も上がります。ここで我慢し切ろうとすると、反動でもっと食べます。だから、あらかじめ食べていいものを決めておきます。

甘いものなら、ヨーグルトに果物、高カカオのチョコを少し、焼き芋。しょっぱいものなら、味噌汁とスープでかさを足す。

この1週間は、減らすのではなく、増やさないことを目標にします。それで十分です。

今日やること

体が重い時期に食べていいものを、先に3つ決めておく。

停滞したときにやること

止まるのは、うまくいっている証拠でもあります。

2週間ほど動かないことは普通にあります。体が減った体重に慣れようとしている時期です。

ここでやることは、さらに減らすことではありません。たんぱく質が足りているか、睡眠が削れていないかを先に見ます。

食事を削るのは最後です。削りすぎた体は、守りに入ってもっと減らなくなります。

今日やること

止まったら、まず寝る時間を30分早める。

ここから先は、あなたの番

最後だけ、厳しく言います。

ここまで読んだだけでは、何も変わりません。読むのも、結局は情報を集める時間だからです。

小さくていい、1つでいい。今日のうちに、ひとつだけ動いてください。階段を使う。たんぱく質を先に置く。水を1杯飲む。

それを「今日だけ」と唱えて続けたら、1週間、速い人なら1ヶ月で、景色が変わりはじめます。

そこから先は、こちらからはどうにもできません。あなたの番です。

今日やること

このページを閉じたら、5分以内にひとつ動く。

おわりに

ここまで読んでくれてありがとうございます。

ただ、読んだだけでは何も変わりません。読むのも、結局は情報を集める時間だからです。

情報を集めているあいだは安心できます。動いている気がするので。でも鏡の中の自分がスリムになることは、それだけでは起きません。そこだけは、僕にもどうにもできない。

だから、このページを閉じたら5分以内にひとつだけ動いてください。階段を使う。水を1杯飲む。冷蔵庫から卵を出す。何でもいいです。

それを「今日だけ」と唱えて続けたら、1週間、速い人なら1ヶ月で景色が変わりはじめます。

うまくいかない日があっても、やめないでください。増えた日にやめないこと。それが全部です。

※ 変化の感じ方には個人差があり、効果を保証するものではありません。持病のある方、通院中の方、妊娠中・授乳中の方、また食事制限を医師から指示されている方は、必ず医師にご相談のうえ取り組んでください。体調に不安を感じたときは中断してください。