

簡単&効率的 シェイプアップサポート 番外編

～言ってる方は実際何を食べてるの？縁 ケイの食事を赤裸々紹介！～

POINT 1 ●やっぱ基本は糖質制限…1日150g前後に

・縁 ケイの食事よくあるパターン

※分量はおおよそです。

| 時間 | 食事内容 | 糖質量 | ポイント |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 11:30 | 果物1個(200g程度) (リンゴ、グレープフルーツ、オレンジなど) | 20～30g | 胃腸の負担軽減と酵素補給のため、朝は果物を食べます。 |
| 13:30 | フルーツグラノーラ 50g (1食分相当) 無糖ヨーグルト 100g ミックスナッツ 13g 牛乳(or 豆乳) 100ml | 50～60g | 甘いものを1日1回食べたいのでここで。ただ、なるべく糖質の少ないものでかさ増ししています。 |
| 16:00 ～18:00 | おにぎり1個(鮭など) or プロテインドリンク | 10～40g | プロテインドリンクで済ます場合も多いです。 |
| 18:00 ～19:00 | 納豆1パック(キムチ、卵追加) 味噌汁(ワカメ、ゴマ追加) | 5～10g | 腸内環境維持と酵素補給のため発酵食品をよく食べます。 |
| 21:00 | 野菜サラダ(トマト、タマネギ、ニンジンやチーズなど) 野菜スープ[2～3人前](葉菜、根菜、花菜、キノコなど各1種類と肉や魚など) | 1～10g | 1日分の野菜を摂取。緑黄色野菜を多めに。市販のドレッシングは糖質多めなので手作りです。 |
| 22:00 | ワイン 80ml 100%グレープフルーツジュース 300ml 柿の種[小2～3パック] or 餃子[5個] | 30～40g | ホントは食べなくても良いのですが、1日のご褒美と糖質量調整の意味で食べる人が多いです。 |
| その他 | 《飲み物類》 緑茶、紅茶(無糖)、コーヒー(無糖)、 ビタミンドリンク(時々)、スポーツドリンク(時々) | 0～8g | 飲み物は基本無糖で。意外なことに、水はほとんど飲みません。 |
| | 《サプリメント2種類》 マルチビタミン・ミネラル、酵素・各種フィトケミカル摂取用 ミトコンドリア活性化用(老化対策用) | | 小食なのでサプリで栄養補給。どちらも代謝アップとアンチエイジングのため。 |

POINT 2 ●食べた量だけで決まる訳でないこと

・その他に気を付けていること

| | |
|------|----------------------------------------------------------------------------|
| 腸内環境 | … 腸内環境が悪化すると太りやすくなるので、食物繊維、発酵食品をよく食べます。お腹を冷やすことも悪化につながるので、冷たいものはほとんど食べません。 |
| ホルモン | … 脂肪燃焼ホルモン分泌のため、魚やオリーブオイルなどの良い油を摂るようにしています。 |
| 添加物 | … 添加物が多いものや加工食品はなるべく食べないようにしています。 |
| 運動 | … 運動はほとんどしませんが、食べ過ぎた時は筋トレするようにしています。 |
| 計測 | … 体重やお腹まわりなど毎日のように測ります。自分の変化に敏感になるのが大事です。 |
| ストレス | … 我慢はしないです。週に1回は上記のことは忘れてスイーツやスナック菓子を食べます。 |

こういう生活が続けると体脂肪率が5%になります！ご参考までに！