



前屈王子・あなたのパーソナルトレーナー谷けいじ主宰
身体を変えて人生を変える総合アカデミー

BMA
The Body Make Academy

ボディーメイク・アカデミー

レクチャー & エクササイズ動画



Lecture&Exercise Part

谷：さあ、それではセッション2のレクチャーでは、栄養についてお話しをしていきたいと思います。栄養というのは、本当に身体をつくっていく上では、絶対に目を背けられないものなんですね。なので、痩せたい人も、もしくは体つきを良くしたい人。そしてパフォーマンスを上げたり、痛い所を治したい人。どなたにでも当てはまることですので、しっかりとお聞きいただきたいと思います。

栄養に関してポイントが2つありますので、まず1つ目ですね。1つ目はこちらです。タンパク質。聞いたことがあると思います。これは何かというと、人間の身体を構成している、皮膚であったり髪の毛、そしてこういった爪までも実はこのタンパク質というのが材料になっていて、当然筋肉も材料になっている、身体には不可欠な存在なんですね。

これというのはどういったものから摂れるかというと、よく食べられているものですね。例えば肉、そして魚、あとは卵や豆。こういったものからタンパク質というものが摂取されます。なので先ほども言った通り、身体を構成しているメインの材料になるので、これが不足してしまうと、身体づくりというのは上手くいきません。

なのでボディメイクといっても、本当にその中にはダイエットであったり、身体を作っていくビルドアップであったり。あとはアンチエイジング、パフォーマンスアップ、リハビリテーション。全てにおいてこのタンパク質をちゃんと摂るというのは、大事な要件になっています。

少しイメージをしていただきたいと思います、道路工事ですね。よく身体づくりを道路工事に例えていくんですが、身体づくり・トレーニングという言葉も、ただ運動するということではなくて、いろんな要素があります。



トレーニングというのは、まずは運動ですね。当然これがあるんですけども、ここに付随して、休養。休むことも大事ですね。そして栄養。こういった3つが合わさってトレーニングというんですが、これが道路工事とどう関係しているかというところ。

例えば道路を補正していく時っていうのは、まずは道路を壊しますよね。それっていうのが運動です。身体を壊すことですね。そこに対して新しいセメントを流し込んでいくわけです。それっていうのが栄養を補給するということですね。そして道路がきちっと硬くなるように、踏んでもべちゃつとにならないように、少し寝かせますよね。そうすると硬くなって、また走れるようになります。

身体も同じで、ちゃんと運動して栄養を摂り入れたら、それが身になるように休養を取り入れてあげるっていうのが重要なポイントなんですね。なので、これをトレーニングのトライアングルと呼んでいるんですが、正に道路工事のようなですね。しかもただ単に綺麗になるだけじゃなくて、身体の場合はより良くなっていくっていうのが1つ違いとして挙げられます。

その中のほんとに大事な要素がこの「栄養」なんですね。やっぱり道路をほじくだけほじくっても、身体を壊すだけ壊しても、材料が入ってこなかったら強くならないですよっていうことですね。なのでしっかりとこのタンパク質を、こういった材料から摂ってあげることが大事です。

そして次に大事なのが、ではどのくらい摂ればいいのかですね。それが自分の体重 $\times 1.5 \text{ g}$ 、これを目安に摂取してみてください。例えば体重が 60 kg の方であれば、1日に 90 g ぐらいのタンパク質を摂らないといけなくなります。

では大体どのくらいで 90 g が摂れるのか。例えば、ゆで卵1つっていうと、大体 6 g ぐらいですね。タンパク質が 6 g 摂れる。そして納豆1パックで言うと、タンパク質が 7 g ぐらい摂れるんですね。お肉 100 g 、魚 100 g ぐらいだったら、大体 20 g から 25 g ぐらいのタンパク質が摂取出来ます。

そう考えると、結構タンパク質をきちっと摂るというのは、大変なんですね。しかもそれを摂るがあまりに、例えば痩せたいという方が体重が増えていってしまったら、またこれも本末転倒になってしまうので、どうすればいいかというと、例えば今まで食べていた炭水化物。炭水化物というのは、全くカットするというのは良くないですが、極力減らしてあげる方が、健康においても有効に働いてきます。

なのでその炭水化物を減らした分だけ、今まで摂れていなかった分量を追加してあげ



る、これが非常に栄養という所、タンパク質を摂取するという所では重要になってくるので、まず1つ目はこのタンパク質をしっかりと「**自分の体重×1.5g**」、これを摂取するというのを、ポイントにしてみてください。

谷：それでは、2つ目はこちらです。「お水」ということで、この水を飲む。水を摂取するというのが、非常に身体づくりのためには、ボディメイクには有効です。

人間の身体って、実は6割か7割ぐらいは水分なんですね。血液だったり体液ということで、言ってみたらたくさん水があります。で、その数パーセントが下がってしまうだけでも人間は脱水症状というのを起こしてしまって、頭が痛くなったり、最悪は死に至ったりするぐらい、身体の中にきちっと水を摂り入れておくというのは、とても重要なことになってきます。

先ほどお伝えしたように少し水分が下がっただけでも、身体は緊急事態になってしまいます。そうすると、例えば痩せたいとか筋肉を付けたいとかリハビリをしたい。そういった所っていうのは、もうそれどころじゃなくなるわけなんですね。

身体は、まずは生存しなきゃっていう本能が働きます。ですので、しっかりと水を摂り入れておくというのは、あなたが目指していききたいボディメイクを円滑に進めてくれますよ、そういうことになるんですね。

なので、この水というのをしっかりと飲むことが大事なんですけど、ではどのぐらい飲めばいいのかっていう話ですね。それは「**自分の体重×40cc**」を目安にしてみてください。ですので体重が60kgの方というのは、1日に2,400ccですね。つまり2.4L飲まないといけなくなります。結構な量ですよ。ですので、これを一気にガバガバガバと飲むのは大変ですし、あまりこういうふうに一気に飲むというよりは、小分けにしながら飲んでいただくのがおすすめです。

ですので例えば1時間に1回は必ずお水を200ccぐらいは飲んであげる、であったり、ペットボトルを常に、僕もそうなんですけど2Lのペットボトルを用意しておいて、それをこのままガバガバガバと飲んで、どのぐらい飲んだかな？ こういうふうに見てあげたりしています。

ちなみにこの水分量を下回る、もしくは上回る、どっちが悪いかわかる、望ましい状態で言えば、この水分量よりもたくさん摂取していただくので大丈夫です。1日に



70も80も飲むということは難しいと思います。ですけども、例えばこの自分の所要量よりも少し多めに摂っていただく方が、少ないよりもとてもいいです。

理由としてはさっき言ったように、身体が乾いてしまうことによって、自分のボディメイクが円滑に進める機能が低下してしまうからなんですね。ですので、しっかりと水分を摂るようにしてあげてください。

なるべく形としては、お水で飲むのがベストです。常温のお水ですね。それっていうのが身体に一番吸収されやすいので、身体を円滑に変えていくんですね。痩せたい、筋肉を付けたい。そしてパフォーマンスを上げたい、痛い所を治したい、若々しくいたい、ですね。全てにおいてこの水を飲むということが繋がっていますので、ぜひこの目安量を摂取出来るように心掛けてみてください。

谷：ということで今回は、タンパク質とお水という、栄養の中でも特に大事なトピックについてお話をしてきました。身体を作っていく、作り変えていく、この再構築のことを「リモデリング」と言うんですが、リモデリングを円滑に進めていくためには、この2つが不可欠です。

今までもしこの2つがないがしろになっていたっていう方は、ぜひ今日からこのタンパク質とお水、実践をしてみてください。そしてまたその感想を、コメントとしてお寄せいただけると嬉しいです。

ということで、今回は栄養のお話でした。

★エクササイズ動画はサイトよりご覧ください！

⇒ <http://body-make-academy.jp/funnel/page-id942/>



最後までお読みいただき、ありがとうございました。

セッションをご覧いただいたら、一言でも結構ですのでコメントをお教えてください。

今回は下記の質問への回答をお願いいたします。

◆ コメントであなたに教えていただきたいこと ◆

- ① セッション2やトレーニングをやってみての気づきや感想
コメント後に手に入る簡易遺伝子タイプの診断結果とその感想
- ② 健康、運動、トレーニング、ダイエットの悩み、谷さんに聞いてみたいこと
- ③ 谷さん、柳田、古谷への応援メッセージ ^^

コメントを頂いた方全員に特典をプレゼント！

コメントを頂いた方には、その行動に感謝して特典を用意しております。

コメントいただいた方には、

『簡易遺伝子タイプ診断シート＆動画』

特別にプレゼントいたします。

カリスマ・ボディメイクトレーナーである谷さんが語った音声をプレゼントします。

ボディメイクを行う上でも、

一生涯にわたる健康を維持する上でも非常に有益な情報ですので、

絶対にコメントをして手に入れてください！

★コメント、コメント特典のご請求はこちらから★

⇒ <http://body-make-academy.jp/funnel/page-id942/>