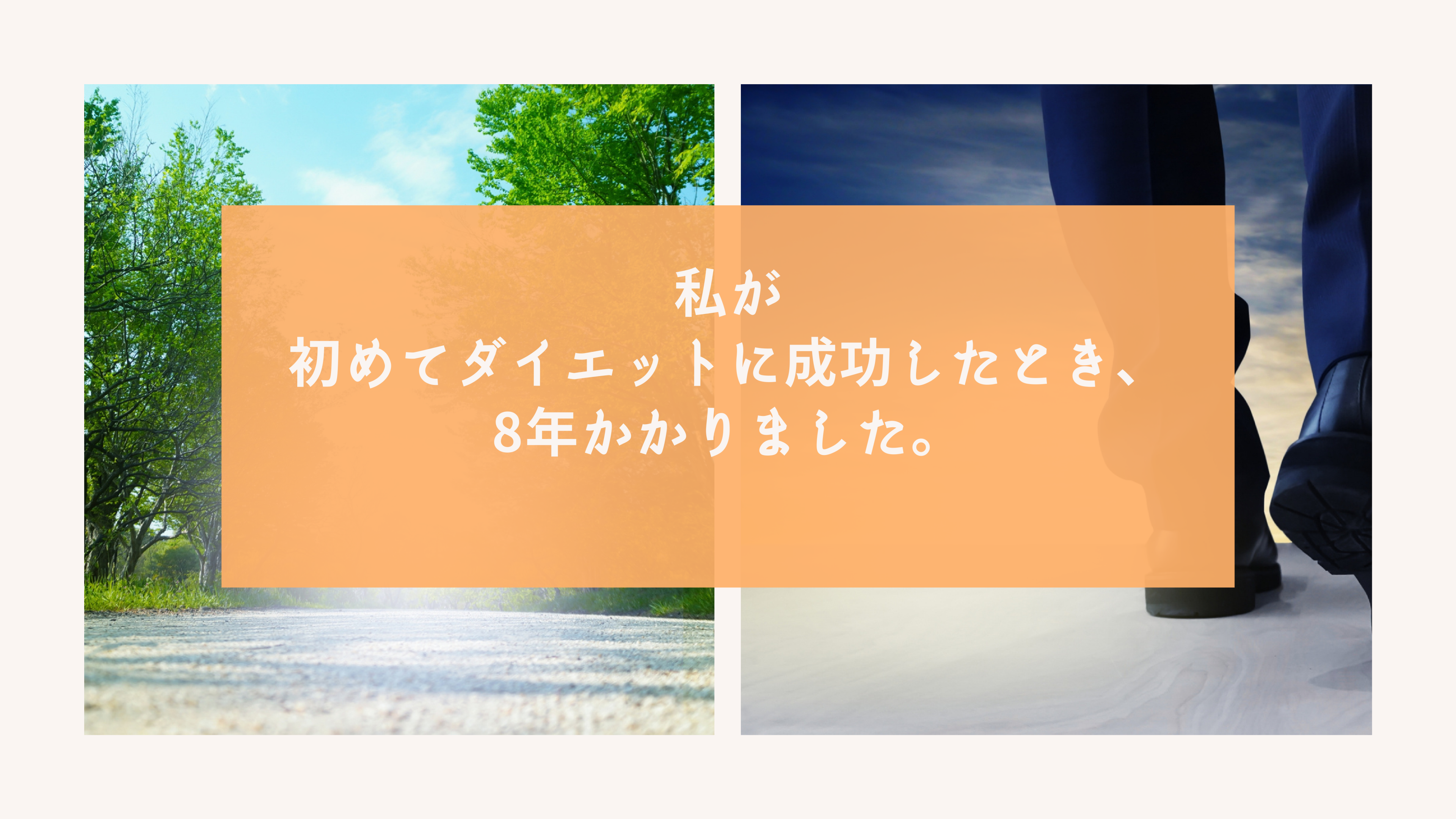




ダイエット食品やダイエット飲料に頼ることなく、
ジムに通って無理な運動に憂鬱になることなく、
リバウンドの心配から解放される
たった3ステップで痩せる最強の食事法！

MSEM メソッド～食事編～

健康にメリットのあるダイエットのための食事法



私が
初めてダイエットに成功したとき、
8年かかりました。

初めて太ったと感じたのは、 35歳の時・・・

たった3ステップで痩せる最強の食事法

- 20代の頃に55kgだった身体が62キロ(プラス7kg)へ。(身長は170cm程)
- ジムに通って、有酸素運動と少しの筋トレをするもあまり効果がなかった
- プチ断食との出会いで、初めて明らかな効果を実感
- 数年後、食事内容を変えてみた。→さらなる効果を実感
- 数年後、食事内容を変えてみた。→さらなる効果を実感
- 最終的に、53kgまで痩せることができた。

コロナに感染したことがキッカケで8年ぶりのリバウンド

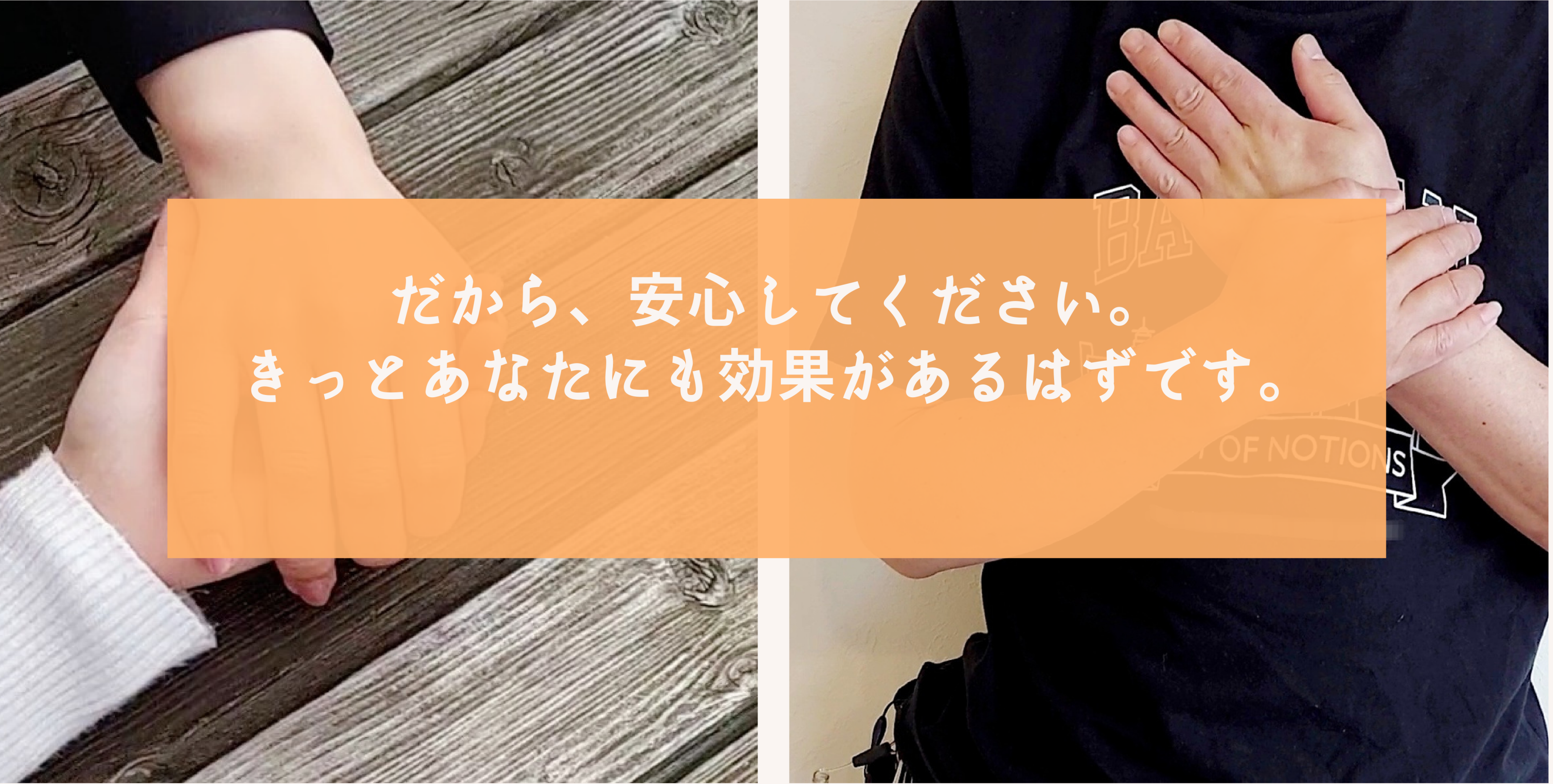
たった3ステップで痩せる最強の食事法

- コロナになり、ホテルでの療養へ。
- これまでの食事より多くの食事ことになったことでリバウンド。
- たった一週間程度で、60kgまで増えていました
- 8年かかったダイエットを体系的に行ったら、どうなるだろう？
- 結果は、驚くべきものでした。
- たった3ヵ月で、体重は52kgまで減った。(この後、さらに減りましたが・・・)

あなたは、
「自分にもできるの？」
と不安に思っているかも
しれません。

たった3ステップで痩せる最強の食事法

- 私が実践して、効果のあった方法です
- 太りにくい体質というわけではありません
- 35～45歳の男性で歳で太ってきたのなら、私と同じ。
- もちろん、それ以外の年齢や女性にも効果があると思います。
- 男女問わず、多くの人に効果がある食事を元に組み立てられている。
- 私自身、もっと早くに気が付きたかった方法です。



だから、安心してください。
きっとあなたにも効果があるはずです。

Success

健康的な痩せた身体を手に入れるための 3つの秘訣



3大栄養素を
攻略する



腸内環境を
攻略する



断食で脂肪が燃
えやすい身体を
取り戻す(最重要)

これらをロードマップに沿って、
段階的に実践をすることによって、
ダイエットに最適な食習慣を手に入れます。

この講座では、その具体的な方法をお伝えします。

あなたが痩せることを本当に願っています。
信じてついてきてください。

START

GOAL



ダイエット食品やダイエット飲料に頼ることなく、
ジムに通って無理な運動に憂鬱になることなく、
リバウンドの心配から解放される
たった3ステップで痩せる最強の食事法！

MSEMメソッド～食事編～

太ってしまう原因になる食事と ダイエットを成功させるために 必要な食事～3大栄養素～

健康にメリットのあるダイエットのための食事法

脂質と炭水化物(糖質)。 太る原因はどっち？

たった3ステップで痩せる最強の食事法

- 太ってしまう食事の最大の要因は糖質(炭水化物：以下「糖質」)
- 糖質は、肝臓や筋肉に取り込まれた後、余った分が脂肪に変わる
- つまり、糖質は形を変えて脂肪になる
- 対する脂質は、そもそもそれほどたくさん摂れるものではない
- ほとんどは、細胞膜(37兆個)やホルモンの材料として使われてしまう。
- 脂質は、意識してたくさん摂り過ぎなければ、通常は問題ないことがほとんど。



つまり、
痩せたいなら、糖質を減らすことを
意識することが重要。

3大栄養素(糖質・脂質・タンパク質)の 主な役割



糖質(炭水化物)

活動に必要なエネルギー源



脂質

細胞膜やホルモンの材料



タンパク質

筋肉や骨など体組織の材料

(これが全てではないが、主な機能として理解してください。)

ダイエットを成功させるために必要なこと

- 糖質をより低糖質な摂取源に置き換える
- タンパク質は、より効率的にタンパク質を補給できるものに置き換える
- 脂質は、より質の高いものに置き換える
- これに加えて、食物繊維と発酵食品で腸内環境を整える



ダイエット食品やダイエット飲料に頼ることなく、
ジムに通って無理な運動に憂鬱になることなく、
リバウンドの心配から解放される
たった3ステップで痩せる最強の食事法！

MSEMメソッド～食事編～

序章： ダイエットの時に できる限り避けたいもの

健康にメリットのあるダイエットのための食事法

加工食品

スナック菓子やシリアルなどの原材料が見た目でわからないような食品

小麦粉・白米

小麦粉・白米は糖質以外の栄養素が削ぎ落されて、実質的には純粋な糖分に近いようなものになっている

ダイエットに成功したいなら、
まずはこれらを意識的に避ける

ダイエット食品・飲料

ダイエット食品や飲料は、カロリーがゼロであっても、人口甘味料などで食べやすくしてあったりする

ジュースなどの清涼飲料水(カロリー0でもNG)

ジュースは糖分の塊のような飲み物。カロリーゼロでも人口甘味料が入っていればダイエットにはマイナス。



(ただし、週に1度のチートデイはOK)



ダイエット食品やダイエット飲料に頼ることなく、
ジムに通って無理な運動に憂鬱になることなく、
リバウンドの心配から解放される
たった3ステップで痩せる最強の食事法！

MSEMメソッド～食事編～

第一章： 健康的な痩せた身体を手に入れ るための食事～糖質編～

健康にメリットのあるダイエットのための食事法

糖質を減らすことは、 痩せるための 最も重要なポイント

たった3ステップで痩せる最強の食事法

- 糖質は、脳を依存させる。
 - 糖質攻略のポイントは、糖依存を断ち切るこ
と
 - やるべきことは、糖質の摂取源をより低糖質
なものに段階的に置き換えていくこと
- 量を減らさずに糖質の量を減らしていくこと
ができる

糖質を 無理なく 徐々に 減らしていく ためのステップ

第一段階

砂糖をできるだけ減らすことを意識する

第二段階

白米と小麦粉類を玄米に置き換える

第三段階

玄米減らして、高糖質な野菜に置き換える

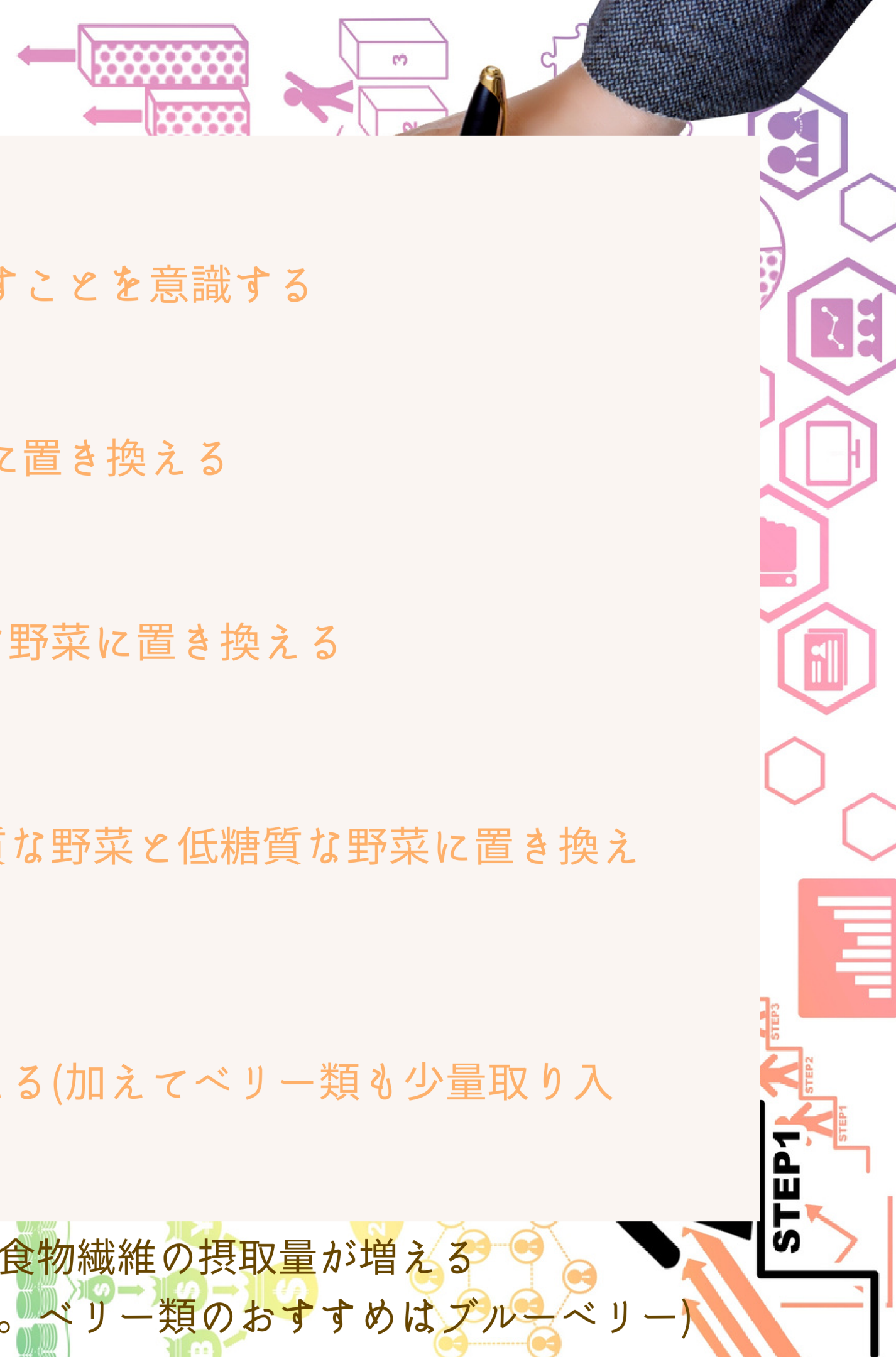
第四段階

玄米をなくして、高糖質な野菜と低糖質な野菜に置き換える

第五段階

低糖質な野菜に置き換える(加えてベリー類も少量取り入れる)

ステップを進めば進むほど、糖質の摂取量は少なくなり、食物繊維の摂取量が増える
(果物に関しては、ポリフェノールによる健康効果のために取り入れる。ベリー類のおすすめはブルーベリー)



A close-up photograph of a bowl of Japanese stew (jiru). The bowl is filled with a variety of ingredients, including large chunks of light-colored potatoes, orange carrot slices, green peas, and pieces of brown meat. The stew is served in a white ceramic bowl with a blue rim. An orange text box is overlaid on the left side of the image.

高糖質な 野菜の例

高糖質な野菜

→主にイモ類や緑色の葉物以外の野菜など。
以下具体例を挙げます。

さつまいも・かぼちゃ・とうもろこし・じゃがいも・ごぼう・れんこん・里いも・玉ねぎ・人参・ゆりね など

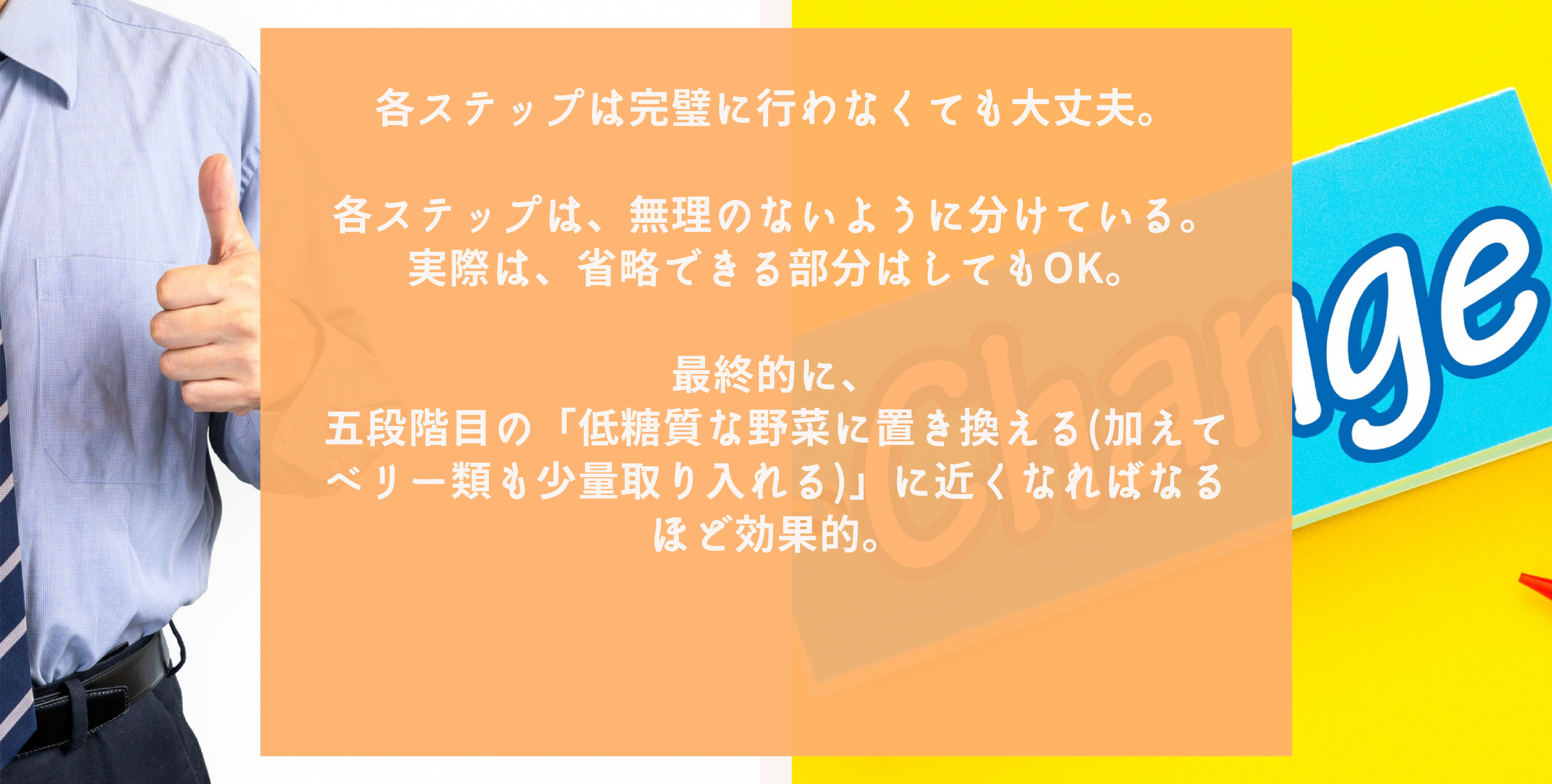


低糖質な 野菜の例

低糖質な野菜

→主に緑色の葉物野菜など。
以下具体例を挙げます。

キャベツ・ブロッコリー・ほうれん草・アボ
ガド・チンゲン菜・レタス・三つ葉・水菜・
セリ・白菜・小松菜・ニラや生姜・いんげ
ん・大根・たけのこ・しそ・アスパラ・カリ
フラワー・冬瓜・もやし・なす・パセリ・か
ぶ・あさつき・おくら・トマト など



各ステップは完璧に行わなくても大丈夫。

各ステップは、無理のないように分けている。
実際は、省略できる部分はしてもOK。

最終的に、
五段階目の「低糖質な野菜に置き換える(加えて
ベリー類も少量取り入れる)」に近くなればなる
ほど効果的。

実際にステップを踏んだ事例

ステップ1

昼食：玄米と低糖質野菜
(ブロッコリー2房とほうれん草)

夕食：夕食：玄米

(甘い飲み物は、微糖の紅茶500ml。それ以外は、お茶と水。)

ステップ2

ステップ1と同じ内容で、夜にお腹の空き具合が大丈夫そうなら玄米を抜く。

(飲み物をお茶と水のみに変更する)

ステップ3

昼食：玄米と低糖質野菜
(ブロッコリー2房とほうれん草)

夕食：低糖質野菜とブルーベリー

(飲み物をお茶と水のみ)

完璧でなくても、ステップを後半に近づくほど効果は実感できるはずです。できそうなら、ステップを飛び越えても大丈夫。



ダイエット食品やダイエット飲料に頼ることなく、
ジムに通って無理な運動に憂鬱になることなく、
リバウンドの心配から解放される
たった3ステップで痩せる最強の食事法！

MSEMメソッド～食事編～

第二章： 健康的な痩せた身体を手に入れ るための食事～脂質編～

健康にメリットのあるダイエットのための食事法

脂質は本当に太る原因になるのか？

たった3ステップで痩せる最強の食事法

- 脂質は主に細胞膜やホルモンの材料になる
- 脂質は不溶性で身体に吸収されづらい特徴がある
- そもそも、多くの場合それほど多く摂取していない



むしろ過度に摂らなすぎにならないように注意が必要



避けたい脂質の摂取源と 摂りたい脂質の摂取源



避けたい 脂質の 摂取源

避けたい脂質の摂取源
→主に種子系の油など。
以下具体例を挙げます。

サラダ油・キャノーラ油・サンプラワー油・
コーン油・大豆油など
加えて、マーガリンやショートニングなど



摂りたい 脂質の 摂取源

摂りたい脂質の摂取源
以下具体例を挙げます。

脂の乗った魚(サーモン・鯖など)・エキストラ
バージンオイル・高カカオチョコレート・
卵・ナッツなど(牛脂もOK)

良質な脂質に 変えていくための ステップ

第一段階

サラダ油などの調理油をオリーブオイル(エクストラバージンオイル)に変える

第二段階

卵を取り入れる

第三段階

食事の一部に魚を取り入れる

第四段階

1日にナッツをひとつかみ程度取り入れる

第五段階

高カカオチョコレートを日中にひとかけら程度取り入れる

(肉などの調理には、牛脂を使ってもOK)

(ドレッシングなど過熱をしない場合は、亜麻仁油やタラ肝油を使ってもOK)



脂質改善は、場面によって良質な脂に置き換えていくのがポイント



加熱調理のための調理油

オリーブオイル
(エキストラバー
ジンオイル)



加熱をしない

亜麻仁油やタラ
肝油

加えて、ナッツや魚や高カカオチョコレートなど、
他の良質な栄養素と同時に摂れるものを取り入れる



肉などの調理

牛脂



ダイエット食品やダイエット飲料に頼ることなく、
ジムに通って無理な運動に憂鬱になることなく、
リバウンドの心配から解放される
たった3ステップで痩せる最強の食事法！

MSEMメソッド～食事編～

第三章： 健康的な痩せた身体を手に入れる ための食事～タンパク質編～

健康にメリットのあるダイエットのための食事法

タンパク質 の役割

たった3ステップで痩せる最強の食事法

タンパク質は、身体組織を作る材料
になる重要な栄養素

髪の毛・筋肉・骨・歯・血管・内臓・
ホルモン・皮膚など

タンパク質はたくさん 摂った方がいいの？

たった3ステップで痩せる最強の食事法

- タンパク質は多めに摂りたいが、
摂りすぎには注意が必要
- タンパク質も摂りすぎると脂肪になる
- 食品から普通に摂っている分には、
それほど気にする必要はない
- 注意すべきは、プロテインの扱い方
- プロテインは、あくまで補助。
摂りすぎに注意が必要。

タンパク質を摂取するメリット

- 満腹感を得やすく、食べすぎの抑制に繋がる
- 脂肪を分解させる酵素の働きを活性化させる
- 筋肉の増加により、基礎代謝が上がり脂肪が燃えやすくなる

➡ タンパク質は食事の中で多めに摂ることを意識する

➡ プロテインは、必要だと感じた時にたまに摂る程度



タンパク質摂取のポイントは、
タンパク質がより多く含まれているもの
で効率的に摂る

おすすめのタンパク源



卵

卵白には多くのタンパク質が含まれていて、卵黄も栄養が豊富に含まれている



魚

タンパク質と同時に良質な脂質を摂ることができる



鶏肉

タンパク質のが多く含まれていて、食事の満足度も高い

タンパク質摂取 の改善ステップ

第一段階

牛肉をなくして、豚肉に置き換える

第二段階

豚肉をなくして、鶏肉に置き換える

第三段階

鶏肉を少なくして、卵の割合を増やす

第四段階

卵と魚を中心にタンパク質を摂る
(鶏肉の頻度はできるだけ減らす)

※魚と卵の割合例→昼にゆで卵と焼き魚の切り身・夜はゆで卵(プラスで生卵を食べる時もあり)

STEP1

STEP2

STEP3

STEP4

卵・魚・鶏肉の割合は身体の状態によって変える

通常時

卵を魚から摂取する

お腹が空く時

鶏肉で満足感を高める



ダイエット食品やダイエット飲料に頼ることなく、
ジムに通って無理な運動に憂鬱になることなく、
リバウンドの心配から解放される
たった3ステップで痩せる最強の食事法！

MSEMメソッド～食事編～

第四章： 健康的な痩せた身体を手に入れ るための食事～腸内環境編～

健康にメリットのあるダイエットのための食事法

腸内環境を整える(1)

発酵食品を取り入れて、腸内環境を整える

- 腸内環境を整えるには、発酵食品を取り入れるようにする
- 発酵食品は、腸内環境を整える微生物が含まれている
- ビフィズス菌・乳酸菌・酵母など・・・。

身近で摂りやすい発酵食品の例

 納豆・キムチ・ヨーグルト・味噌・ぬか漬け など

発酵食品を 食事に摂り入れる ポイント

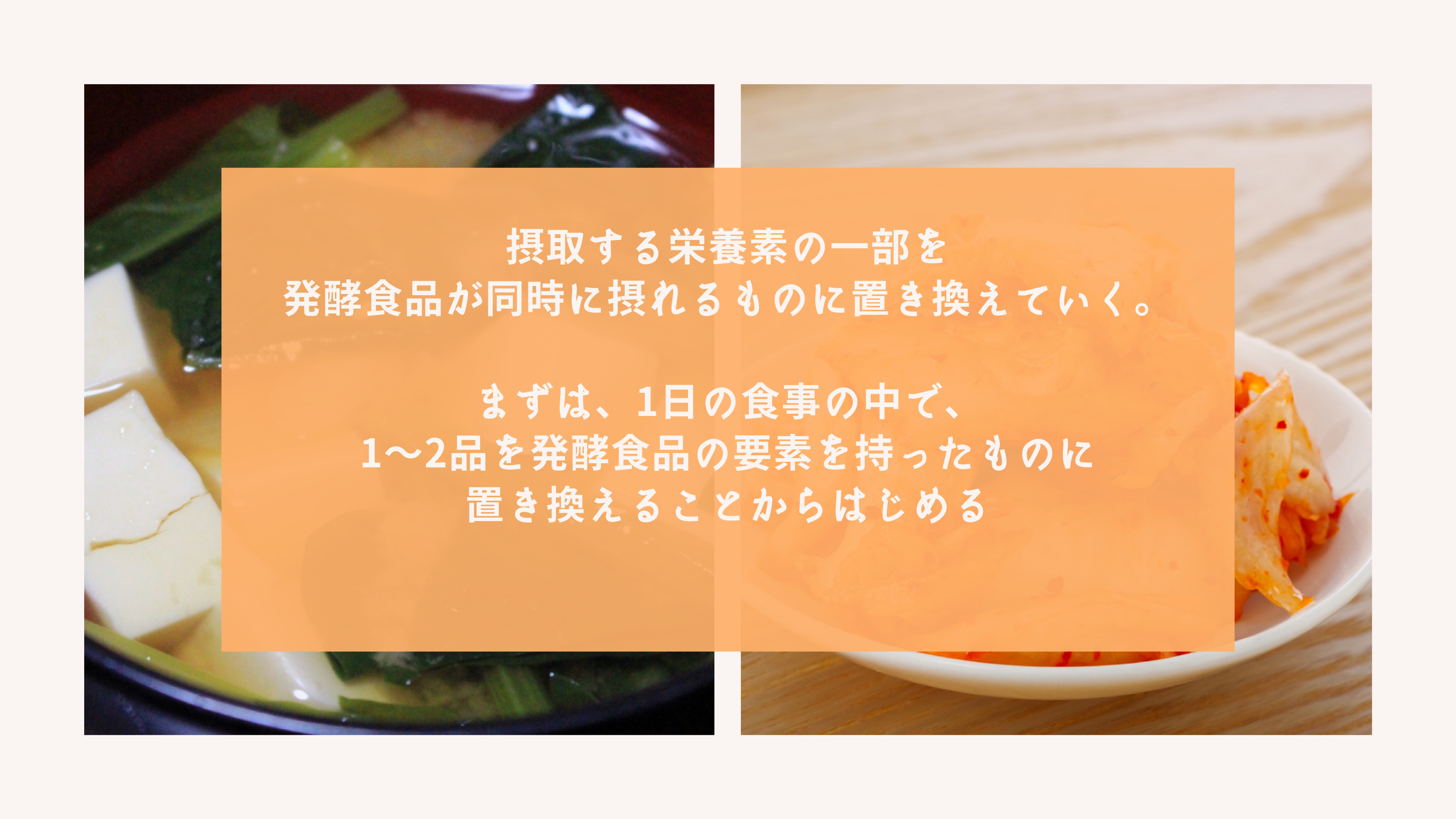
食事量を増やすのではなくて、
置き換えることで発酵食品の割合を増やす

味噌・ヨーグルト・納豆は、発酵食品で
あるとともにタンパク源でもある

タンパク質の摂取源を少し減らして、その分を置き換える

キムチは、野菜や味付けに糖分が含まれ
ている

糖分を減らすとともに野菜の一部として置き換える



摂取する栄養素の一部を
発酵食品が同時に摂れるものに置き換えていく。

まずは、1日の食事の中で、
1～2品を発酵食品の要素を持ったものに
置き換えることから始める

腸内環境を整える(2)

腸内環境を整えるには、食物繊維の摂取も大切

- 食物繊維には、水溶性のものと不溶性のものがある
- 水溶性食物繊維は、腸内の善玉菌の餌になる
- 不溶性食物繊維は、有害物質を付着して排泄を促す
(腸がキレイになる)



食物繊維の摂取は、腸内の菌の状態を良くするだけでなく、排泄によってキレイに掃除もしてくれる優れモノ

食物繊維を 多く取り入れる ポイント

● 糖質摂取の目標が低糖質野菜で摂ること

➡ 糖質改善のステップを踏めば自然と増える

● オプションとして、
青汁をを取り入れても良い

野菜ジュースはNG

(飲みやすくするという理由で余計なものが入りすぎている)