

# 脂質で 痩せよう！



キレイに健康に痩せるためには「PFCバランス」が大事と理解できたところで、次はFである脂質で痩せる方法をもっと詳しく教えちゃいます！



脂質ってつまり脂のこと？なんだかマックとか焼肉とか太りそうなイメージしかないよ～!!

大丈夫！ダイエットの味方になる脂質を上手に取り入れれば、**エネルギー**な状態を維持して痩せられるよ！



# 脂質って脂？油？

「油」と「脂」のどちらも脂質で常温で「液体」か「固体」かで呼び分けているだけです。わぶトレでは脂と油をまとめて「脂質」と呼んで説明していきます。

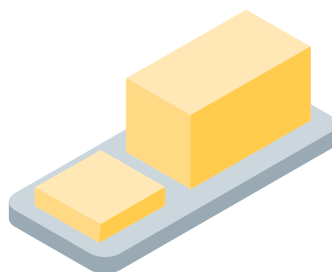
## 油



オリーブオイル  
サラダ油  
ごま油  
米油 etc...

常温で**液体**  
おもに**植物性油脂**

## 脂



バター  
牛脂  
ラード  
etc...

常温で**固体**  
おもに**動物性油脂**

## 例外



魚の油

常温で**液体**  
だけど**動物性油脂**



ココナッツ  
オイル  
カカオバター

常温で**固体**  
だけど**植物性油脂**

油は常温で液体のものでオリーブオイルなどの植物性、脂は常温で固体のものでバターなどの動物性であることが多いけど、魚やココナッツオイルのように例外もあるからちょっとややこしい。

# 脂質はなぜ大事？

そもそも脂質って私たちの体にどんな影響があるのか理解しよう！

## ①体温を保つ

糖質やタンパク質から熱が作られて、それを温存する役割がある。体温が下がると免疫力が下がって風邪をひきやすくなったりするからそれを防ぐ役割も。

## ②ホルモンバランスを整える

良質な脂質(後でご紹介)は女性の産後うつに効果を発揮するという実験結果がある上に、生理周期を安定させる働きもしているので女性には欠かせない！

## ③実はダイエットの味方

ビタミンの吸収率を良くしたり、細胞をアクティブにさせるので消化吸収を助けてダイエットがスムーズにいくように働きかけてくれる

# 脂質を取らないと…？

脂質を取らないと恐ろしいことに！  
しっかりここで理解しよう！

## ①肌や髪の毛がパッサパサに！

細胞の元気がなくなるので、水分を上手に保つことができなくなり肌がカサカサ、髪の毛がパッサパサになって老けて見えたり、不健康な見た目になる

## ②元気が出ない、疲れやすくなる

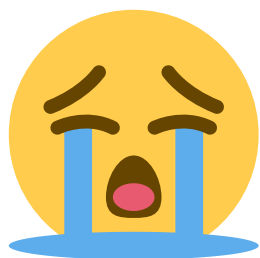
過度に摂らなすぎるとエネルギー不足になって体が十分に動かせなくなったり、疲れやすくなるし、さらに抵抗力が低下して風邪をひきやすくなることも。

### ③食欲旺盛になってしまう！

脂質が足りないと、体内のホルモンバランスが崩れる上に食欲も乱れて「めっちゃ食べたい！！」状態になりやすい。こうなると理性で抑えることはほぼ不可能なのでドカ食にはしって後で後悔…の負のループに陥りやすい。

### 気分が落ち込む、イライラする

実は脳みそにとっても脂質はとっても大事。脂質が足りない→働きが鈍って正常に機能しなくなる→精神的に不安定になりやすくなる。心が安定していないとダイエットもうまくいきにくい。



大事なものはわかったけど、やっぱり脂質は高カロリーだし、怖いよー！！

もちろんそんな人のための解決策もご用意！



# なんで脂質で太るのか??

まずは敵(=脂質太る)を知ること  
脂質への恐怖を取り除こう!!

## ①知らない間に摂りすぎになりやすい

牛や豚はお肉自身を持っている脂質の量(脂身)も多い、それを調理油を使って焼くと思っている以上に油を使っていたなんてことが多い。お菓子にもほぼ入っているし、1g辺りのカロリーが高いからカロリーのチリツモになりやすい

## ②摂取している脂質の種類が悪い

マーガリンやショートニング(ケーキやクッキーによく入っている)など人工的に作られた脂質は体の中に入ると異物認定されて消化器官に負担がかかる上に、体内に蓄積されやすいのでジワジワ太っていくし痩せにくくなる

## ③健康に良いからと摂りすぎている

ダイエットや健康意識の高まりにより「MCTオイル」「オメガ脂肪酸」などの言葉を聞いたことがある人も多いはず。とはいえ、いくら身体にいいからってカレー食べてサラダにMCTオイルかけてたらカロリー摂りすぎになってしまうので注意

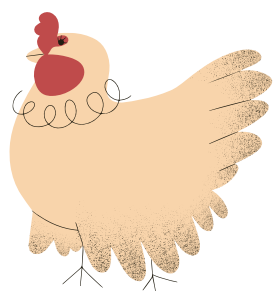
**つまり**

**『摂りすぎないコツ』『種類』が分かれば太らない!**

目で見てもわかる!!

# 脂質のカット術

実は同じお肉でも調理方法を工夫すれば  
同じ量を食べてもカロリーダウンできちゃう!

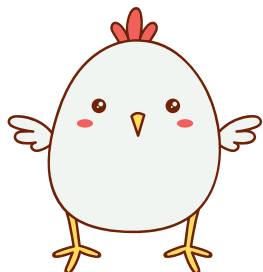


鳥もも肉80g  
でも

①揚げる

②焼く

③蒸す



からあげなら  
約232kcal

チキンソテーな  
ら約186kcal

蒸し鶏  
110kcal

同じ鳥もも肉でも調理法で大きくカロリーが変わります。調理法は「揚げる」→「焼く」→「煮る」→「蒸す」→「茹でる」の順でカロリーが低くなる。今まで揚げ物を食べていたならチキンソテーに、チキンソテーに慣れてきたら夜ご飯は蒸し鶏にするなど段階的に油の少ない調理法に慣れていこう!

真似するだけでOK!!

# 痩せる脂質①

脂質って「n-3系(オメガ3系)」「n-6系(オメガ6系)」「中鎖脂肪酸(MCT)」「長鎖脂肪酸」など実はたくさん種類がある上に名前ムズカシスギー!!一々覚えてられない!だから取りあえず「これ食べて!!」ってものをおすすめ順に紹介するよ!

## ①青魚

イワシやサバは体内で作ることの出来ない種類の脂質が豊富に含まれている。お魚だからタンパク質も摂れるし、中性脂肪を減らしたり、脂肪燃焼をサポートしてくれる成分も入っている。

## ②オリーブオイル

オリーブオイルは「便秘改善」に効果がある。ビタミン類も入っているし、悪玉コレステロールを減少させる力もある。紛い物が多いので品質の良いものを選ぼう。

## ③卵

卵はそもそもが「炭水化物以外の全ての栄養が入っている」と言われるくらいのスーパーフード!タンパク質も摂れるし、脳を活性化する成分も含まれている。

真似するだけでOK!!

## 痩せる脂質②

### ④アボカド

インスタ筋肉女子が大好物(笑)悪玉コレステロールを下げて病気の予防をしたり、カリウムも豊富だからむくみ解消効果も期待出来る。手作りお菓子が得意ならスイーツにするのもあり！

### ⑤ナッツ

食物繊維、ビタミン、抗酸化物質、ミネラルも豊富に含まれているので美容と健康、お通じ改善にも良い。噛み応えもあるので小腹が空いた時のオヤツにもオススメ。美味しすぎるので食べ過ぎ注意！（素焼きナッツで20～30粒/日が適量）

### ③バター

意外かもしれないけど、ビタミン類も豊富で骨を強くするカルシウムの吸収を助けたり、体の老化を防ぐ成分も入っている。マーガリンは安くて手頃だけど体内のコレステロールを増やす脂質が入っているの、使い過ぎには注意だけどマーガリンよりバターを選ぼう

覚えていてほしい

# 脂質で太らない考え方

## ①作られた脂質じゃなく、素材に含まれる脂質を積極的に食べる！！

魚や、オリーブオイル、卵、アボカド、ナッツ、バターどれも素材事態に素晴らしい脂質が含まれているので牛丼やハンバーガーなどの加工品より積極的に日常に取り入れよう

## ②成分表を見てマーガリン、ショートニングは可能な限り避ける

コンビニやスーパーの菓子パン、お菓子のほとんどにマーガリン、ショートニングが使われている。気づかない間にドンドン体を錆び付かせ痩せにくくさせるから、お値段が少し高くなってもちょっと良いものをちょっと食べるくらいがちょうど良い

## ②焼く時はフライパン用アルミホイルを使ってみる

油を使わなくて良いからカロリーダウンできるし、洗い物も減って最高！肉や魚を焼くときはもちろん、ハンバーグや目玉焼きなど何にでも使える。同じ焼くメニューでも夫と子供は普通に油使って、自分の分だけ使わないなんてこともできる。

# ！ 注意点 ！

(おぶのリアルな失敗談)

## ① ナッツの大容量買いに注意

ダイエット中に素焼きナッツが良いと聞いたものの(ちょっと高いよね)と思っていたある日、KALDIに行ったらお得な大容量パックが売ってたので即購入！たくさんあるからと摘んでたらガッツリ食べてしまった。

## ② アボカド食べ頃見逃しやすい件

推している筋肉美女がサラダにアボカドを乗せているのを見て早速真似しようと思ってスーパーで買ってきた。まだカチカチで熟していなかったのでキッチンの隅に転がしておいたらそのまま存在を忘れて気づいた時にはグズグズに腐らせる…を何度かやっている。

## ③ 我慢しすぎない

脂質を我慢しすぎて寝ても覚めても『脂質』のことが頭から離れなくなったある日、どうしてもバターが美味しそうに見えて齧り付いたことがある。カロリーの的にも絵面的にも問題しかなかった。我慢しすぎはやっぱり良くない。

ま

と

め

まずはこれだけやってみよう！

家にサバ缶(水煮)ストックして  
週2で魚を食べて、  
お肉は蒸してみる！

良い油をしっかり食べて、調理方法にちょっと気を配る。これだけでもしっかり食べてもカロリーダウンにつながるよ！

