

# タンパク質で❤️ 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Pであるタンパク質で痩せる方法をもっと詳しく教えちゃいます！



タンパク質ってボディビルダーとかマッチョな人たちが食べるんでしょ？  
なんかムキムキになりそう…

大丈夫！ムキムキにはならないし、  
しっかり食べれば**年齢に負けない**  
**美ボディや美髪、美肌もゲットできるよ！**



# そもそもタンパク質って？

私たちの体の約60%が水で出来ているのはまあまあ有名だけど、**15~20%はタンパク質でできてる**って知ってる？  
筋肉はもちろん、臓器、肌、爪、髪の毛も  
タンパク質から出来ています。

鶏肉

牛肉

豚肉

魚

卵

豆類

そば

ブロッコリー

お肉やお魚に多く入っている(動物性タンパク質と呼ぶ)  
けど、大豆製品や豆類、そば、ブロッコリーなどにも入  
っているよ(植物性タンパク質と呼ぶ)

最近では昆虫食のタンパク質が注目されてる  
けど、私たちはとりあえず身近なタンパク質  
のことをマスターしよう！



# タンパク質はなぜ大事？

そもそもタンパク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筋肉を作る！

タンパク質は筋肉の栄養！タンパク質は20種類のアミノ酸から出来ていて、そのうち9種類は食べ物からしか摂取できないからタンパク質を食べることが大事！

## ②肌や髪を美しくする！

肌や髪の毛、爪もタンパク質から出来ている。他にもホルモンや免疫物質を作ったり見えないところでも大活躍している

## ③痩せ体質を作る！

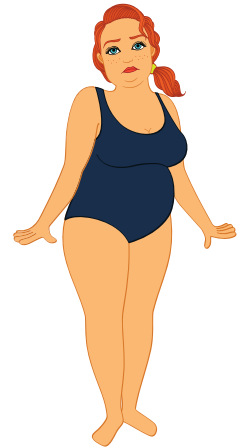
タンパク質は筋肉を作り、筋肉が増えれば基礎代謝が上がる！すると何もしなくても消費するカロリーが増えるから痩せる！

# タンパク質を取らないと…？

炭水化物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太りやすくなる！

筋肉が作れないから筋肉量が減ってしまう。そして基礎代謝が落ちてしまうのでカロリー消費量も下がって痩せにくくなってしまうので、結果ちょっとカロリーが高いものを食べただけでも太りやすくなってしまいます。



## ②筋肉が減って見た目も「老化」する！

タンパク質が足りないと筋肉が作れない上に、歳と共に減ってしまうのでボディラインのメリハリがなくなり「老化」する。髪や肌も傷みやすくなって全体的に「老けた」印象になる。

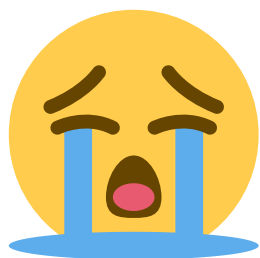


### ③炭水化物が欲しくなる

タンパク質が不足すると脳みそが「エネルギーが足りない！！」と判断。そして早くエネルギーに変わりやすい「糖質」を欲するようになってしまう。そこで糖質を摂ってもタンパク質不足は解消していないからまた糖質を欲して糖質過多＝太るの負のループが完成する。

### ④すぐお腹が減る

炭水化物は腹持ちの良い(消化に時間のかかる)タンパク質と違って、すぐに消化されてしまう。炭水化物メインのお菓子やパンばかり食べているとすぐお腹が減って余計に食べてしまっって太り安くなる。



大事なのはわかったけど、実際どれくらいのタンパク質を摂ればいいのか？

もちろんそんな人のための解決策もご用意！



# どのくらいのタンパク質が必要？

## ズバリ！最低でも体重gは必要！！

タンパク質摂取量の目安としては、体重kg×1.0～2.0gが「1日に必要な」タンパク質量です。

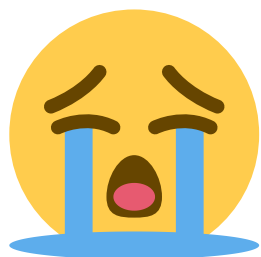


体重が60kgの人なら…

**最低60gは必要！！**

トレーニングを始めたり、運動習慣のある人は×1.5、激しいトレーニングやジムでガツガツに鍛える人は×2.0gを目安に取ろう。さらに体が一度に吸収できるタンパク質には限界があるので、3～4回に分けて摂取するのが望ましいとされています。

毎食20g位のタンパク質摂取を意識すると、多少の誤差を含めてちょうど良くなります。



毎回20gって自炊や外食だと栄養成分書  
いてないから分かりにくい…。簡単にわ  
かる方法はないの？

もちろんそんな人のための解決策もご用意！



目で見てわかる!!

# タンパク質の『適量』

まずは手っ取り早くメジャーなタンパク質で  
適量(※)を覚えちゃおう！1食分の目安になります。

## ①肉と魚の場合

サイズは手のひら分で手のひらの厚さ  
くらいをイメージすればOK！！



## ①卵や大豆食品

卵なら1個、豆腐なら手のひらに乗る  
サイズ。でもわふ的にはちょっと足りない  
感じがするので他の食材でちょい足し  
がオススメ。



## ②牛乳や豆乳

コップ1杯程度

※成人女性をイメージ。個人差があります。年齢、性別、筋肉量、  
ライフスタイルで変わるから不安な人はLINEで相談してね！

真似するだけでOK!!

# 痩せるタンパク質の食べ方

## ①毎食タンパク質を食べる

一度にたくさん食べてもタンパク質は吸収できないし、胃腸に負担もかかるから分けて食べることが大事。毎食食べよう

## ②脂の多いお肉は気を付ける

牛や豚の脂身、鶏肉の皮はタンパク質じゃなく脂質、油だからカロリーが高い！牛や豚でもヒレ肉を選んだり、鳥の皮は外す、調理するときは油を控えめにする意識が大切。

## ③運動後はしっかり食べる

運動後、特に筋トレは筋肉が傷ついた状態なので回復のためにもタンパク質をしっかり摂ってあげる。運動後が食事の時間でない場合はプロテインを使うと手軽に摂取しやすい。

## ④オヤツにタンパク質を食べる

トレーニングに慣れていない方でもない限り、タンパク質ってかなり意識しないと摂りづらい。おやつ時間にタンパク質を摂ることで不足を補い、食欲を抑えつつ、余計なものも食べずに済む。

真似するだけでOK!!

# 痩せるタンパク質

タンパク質の中でも「高タンパク低脂質」な食材はさらにダイエットを加速させます！わぶ的おすすめタンパク質を集めました！

## ①食材編

### 【肉類】

鶏胸肉(皮なし)、鳥ささみ、牛ひれ肉、牛モモ、豚ヒレ、

【魚類】 鮭、えび、かに、たこ、ブリ、マグロ、カツオ、さば、たら、ツナやサバの水煮缶

### 【豆類】

納豆、きな粉、湯葉、枝豆、木綿豆、ひよこ豆、大豆

【乳製品】 カッテージチーズ、プロセスチーズ、低脂肪無糖ヨーグルト、ギリシャヨーグルト

### 【その他】

卵、玄米、高野豆腐

## ①コンビニやスーパーで買えるもの

サラダチキン、サラダサーモン、ゆでたまご、カニカマ、オイコス(ヨーグルト)、ギリシャヨーグルト、SAVAS(ザバス)のミルクプロテイン、プロテインバー、冷凍炭火焼きとり(セブンイレブン)、たんぱく質が摂れる 鶏白湯スープ(セブンイレブン)、たんぱく質が摂れる 鶏団子の春雨スープ(セブンイレブン) などなど成分表を見てタンパク質が10g以上が良、15g以上なら優秀食品です！

このページはA4サイズで印刷できます！プリントして冷蔵庫やトイレに貼ろう

# ！ 注意点 ！

(おぶのリアルな失敗談)

## ①色々な食材から食べる

お財布の都合で「鶏むね肉」が安いからと週に2回は業務スーパーで鶏胸肉2kgを買って、朝昼晩と食べ続けたら偏食気味の私でも流石に飽きて苦痛になった。栄養面からも時には魚や、牛などバランスよく食べた方が食事も楽しい。

## ②プロテインに頼りすぎない

プロテインは摂りすぎると消化不良を起こしやすい。そして「オナラがすごく臭くなりやすい」忙しいからって毎日2～3杯飲んだときは信じられないくらいオナラが臭くなった。外出できないレベルなのでプロテインは1日1回程度がおすすめ。

## ③サバ缶を開ける場所は選ぶ

減量中とにかく「タンパク質摂取と時間」を徹底していた。ある日のこと、なんでそうしたか本当に分からないけど、新宿ルミネのトイレの個室で私はサバ缶を食べていて異臭騒ぎが起きかけた。鯖缶は家で食べよう。

ま

と

め

まずはこれだけやってみよう！

体重kg×1.5(※)の  
タンパク質摂取を意識しよう  
(体重60kgなら90g)

体重kg×1.0gが最低ラインだけど  
慣れないうちはこの数字に届かない  
ことが多いから、オーバー気味  
に設定しておくとも最低ラインはク  
リアしやすくなるよ！

