

● ● ● ● ● はじめに ● ● ● ● ●

華奢なフェイスライン。

えぐったように、くびれたウエスト。

女性らしい、しなやかな美脚。

こんな理想のボディを手に入れようと、一度はダイエットに挑戦し、そして失敗してしまった経験のあるかたも多いことでしょう。

現実のダイエットはなかなか厳しいものです。食事の量を減らしてがんばって痩せられても、リバウンドしやすい体になってしまふ。運動によって健康的に痩せようと意気込んで、忙しい毎日じゃハードな運動は続かない。多くの人がダイエットに挫折してきたのも、仕方のないことなのです。

そんな失敗続きのダイエットのために編み出した方法が、「血糖コントロールダイエット」です。このダイエット法のポイントは2つ。

ひとつは、脂肪燃焼のいちばんのカギをにぎる「血糖値」に着目したことで、睡眠中でもラクに脂肪を燃やせるということ。

もうひとつは、筋肉量をキープでき、ごく自然にメリハリボディに近づけるとのこと。厳しい食事制限やハードな運動は必要ありません。「そんな夢のようなダイエット法があるの?」とギモンに思われるかもしれませんが、その効果は多くのデータで実証されています。

私はこれまでダイエットの専門家として、リバウンドに苦しむ数多くのかたを救ってまいりました。どんなダイエット法でもダメだったあなたにこそ、本書を読み、そして実践していただきたいと思います。

さあ、あなたも血糖コントロールダイエットで、理想のスリムグラマラスボディを手に入れませんか?

慶應義塾大学講師 戸田 晴実



Section 2

Section 1

Section 0

はじめに..... 2

これが血糖コントロールダイエットだ！..... 9

血糖コントロールダイエットってなに？..... 10

今までのダイエット法とココが違う！..... 12

ハルミ先生の最新ダイエット研究レポート..... 14

なぜTさんは11キロも痩せられたのか!?..... 16

●column 教えて！ハルミ先生①..... 18

血糖コントロールダイエット おすすめなのはこんな人

あなたがダイエットに失敗し続けたワケ..... 19

今までのダイエットで失敗し続けたワケ..... 20

ダイエットのホントの目的って？..... 22

太るメカニズムを知ろう..... 24

痩せるメカニズムを知ろう..... 26



憧れのスリムグラマラスボディになれる！
血糖コントロールダイエット

contents

カロリー計算法のデメリット..... 28

ウエストサイズをダウンするには..... 30

食欲をダイエットのミカタに！..... 32

睡眠上手は痩せ上手..... 34

●column 教えて！ハルミ先生②..... 36

ダイエットの最大の敵・リバウンド 理想の体型が手に入ったその後は？

ひと目でわかる！血糖コントロールダイエットのやり方..... 37

血糖コントロールダイエットなら大丈夫！..... 38

確実に3〜5キロ減量できる..... 40

血糖コントロールってどうやるの？..... 42

キホンの「血糖指数」を知ろう..... 44

キレイの秘密は「アミノ指数」にあり！..... 49

「ファイバー指数」は強いミカタ..... 52

●column 教えてハルミ先生！③..... 54

カバモデルの美のヒミツ 〈食事編〉



Section 3

かんたん！おいしい！今日から使える血糖コントロールレシピ

月曜日	朝…キャラットパンケーキ／雑穀スープ 昼…がんとまいこん／三つ葉のきんぴら 夜…チキンのクスクス／エビと野菜のハーブグリル	56
火曜日	朝…お魚さっぱり野菜あん／かぼちゃピーナッツ 昼…サーモンベークルサンド／温野菜のサラダ 夜…春雨入りエスニックスープ／たまごサラダ	62
水曜日	朝…シヨートパスタのスープ／ポテトオムレツ 昼…野菜たっぷりソバ／かぼちゃのいとこ煮 夜…キャベツときのこの汁物／さわらの中華風マリネ	68
木曜日	朝…鯖のハーブトマトスープ／れんこんごまサラダ 昼…ホタテと青梗菜ヌードル／シトラスミントマリネ 夜…じゃがりタコサラダ／こんにやくソテー	74
金曜日	朝…ツナサンド／ベイクドトマト 昼…三色ごはん／お刺身と水菜のサラダ 夜…あさりのさっぱりスープ／いわしの梅煮	80
土曜日	朝…アボガド丼／お豆のスープ 昼…菜の花ベロコンチーノ／フチトマト入りロールキャベツ 夜…ふわふわ豆腐／いわしのロール	86
日曜日	朝…ポークサラダしようが風味／バナナのメープルグラタン 昼…カキのカレースープ／野菜のたまごラッピング 夜…和風豆腐ステーキ／カリフラワーとたらこのミックス	92

●column 教えて！ハルミ先生 ④ …… 98
カバモデルの美のヒミツ ～運動編～



Section 4

栄養食品、ダイエット機器を役立てよう

大塚製薬	カロリーメイトは朝食にぴったり	100
大塚製薬	ソイジョイは昼食にとろう	102
森永製菓	ウイダーinゼリーは忙しい夜の残業中に	104
サニーヘルス社	マイクロダイエットは食事にかえて	106
DHC社	プロテインダイエットを食事にかえて	108
サントリー	ジュースをやめて黒烏龍茶にしよう	110
ファンケル	主食には発芽米を食べよう	112
松下電工	ジョーパでラクラク運動！	114
●column	教えてハルミ先生！ ⑤ …… 116 カバモデルの美のヒミツ ～美容編～	116



Section 5

1日5分のかんたんエクササイズでダイエット効果が2倍に！

なぜエクササイズが必要なの？	118
起床後3分でLet'sエクササイズ	122
通勤途中にLet'sエクササイズ	123



Section 0

これが血糖コントロールダイエットだ！

「血糖コントロールダイエットって、どんなものなの？」
実際に取り組んで成功した人の例を見ながら、
このダイエット法の魅力をざっとご紹介しましょう。

Section 6

付録

今日はなに食べた？ コツコツダイエットシート……………138

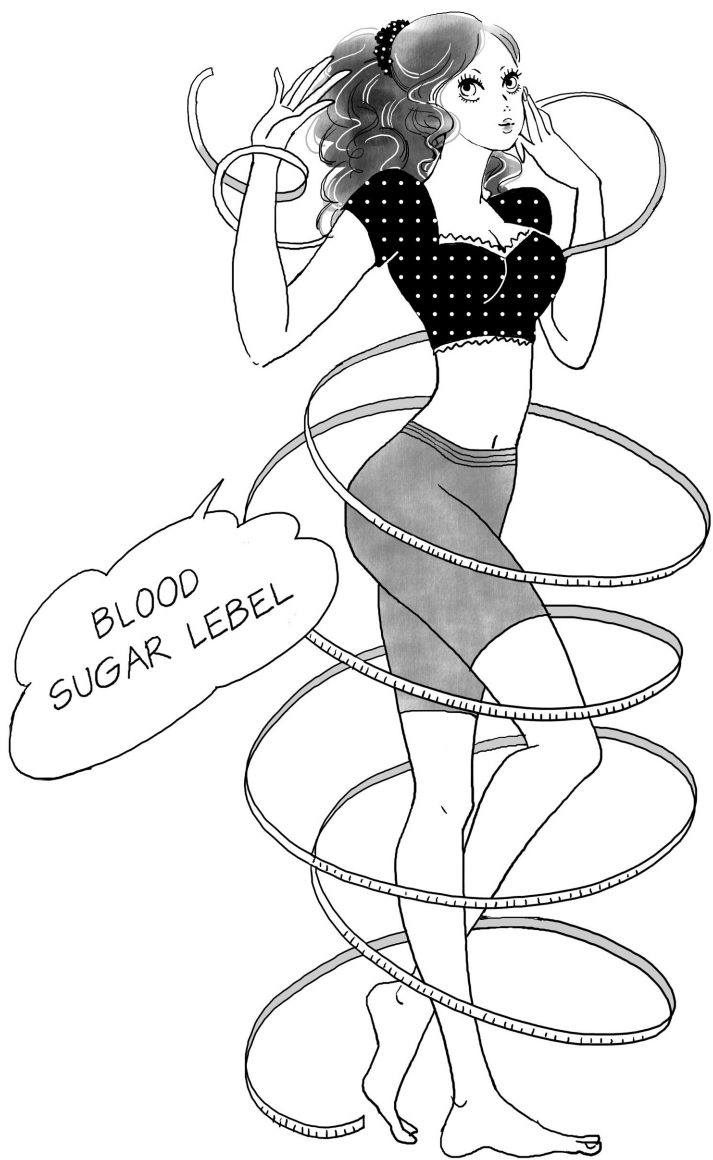
- Q1 スタイルがよくなるダイエット法なんてホントにあるの？……………130
- Q2 夕食の血糖指数、アミノ指数がポイントになるのはなぜ？……………131
- Q3 どうしてファイバーが必要なの？……………132
- Q4 糖尿病じゃないのに、なぜ血糖値が基準になるの？……………133
- Q5 食欲が抑えられなくて、つい食べてしまうときは？……………134
- Q6 もともとスポーツ嫌いなんだけど？……………135
- Q7 ダイエットに有効な休日の過ごし方は？……………136
- Q8 減量しながら美肌になりますか？……………137
- Q9 ダイエット中のストレスがツライんだけど？……………137

血糖コントロールダイエットQ&A……………129

- 休憩中にLet,sエクササイズ……………124
- 安眠のためにLet,sエクササイズ……………125
- 休日にLet,sエクササイズ……………126

●本書掲載の血糖コントロールダイエット実践例および血糖コントロールレシピは、三食の中で脂肪増減に最も影響を与える、夕食の血糖指数を調整することを主眼におきプログラムしています。栄養上のバランスを考慮し、本書で掲げる目標指数と若干の乖離がある実践例、メニューも紹介しています。ダイエットの効果には個人差があります。実践する中で、最も効果の出る食事法を自分なりに見つけていきましょう。





血糖値が
カギをにぎる

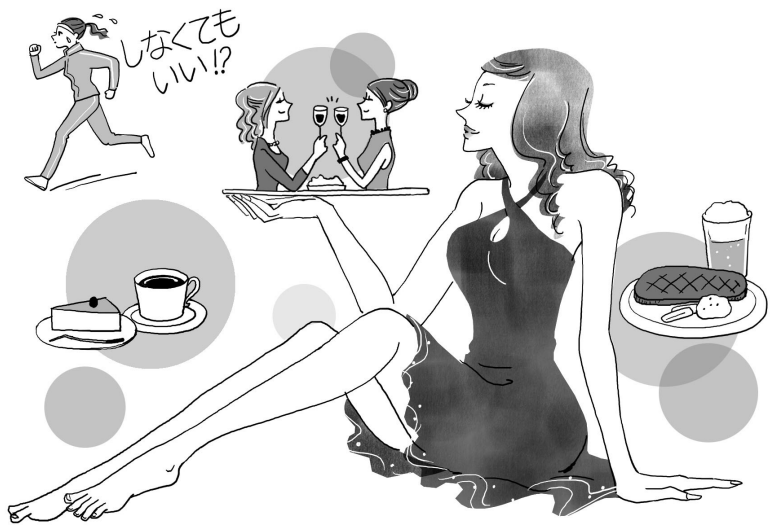
血糖コントロールダイエットってなに？

● ● ●これがダイエットの最新理論！

「かんだんで、あんまりガマンする必要がなくて、しかもキレイになれるダイエット法があればいいよ...」。

そんな夢のようなダイエット方法が、実はあるんです！それが、慶應義塾大学の環境情報学部で講師をつとめる戸田晴実先生が提唱する、「血糖コントロールダイエット」。「血糖値？ 糖尿病じゃないし、私には関係ない」「そもそも血糖値ってなに？」と思うれるかもしれませんが。

実は、血糖値こそ脂肪燃焼のカギを握るもの。シヤマなお肉とサヨナラしたいなら、血糖値を「コントロール」すればいいんだよ！



活を送ることなので、毎日のジョギングやきつい筋トレなどの高度な運動は必要ありません。

さらに、指数をクリアしさえすれば、これまでのダイエットではタブー視されがちだった高カロリーのものだって食べられます。もう「ダイエット中だから…」と友だちの誘いを断る必要はありません。

今までのダイエット法の概念をくつがえす、血糖コントロールダイエット。手軽で、健康的で、しかも美しくなれる。まさに理想のダイエット法と言えるのではないのでしょうか。

ただ痩せるだけじゃない！

今までのダイエット法と「」が違う！

● ● ● 「痩せたい」のではなく「スタイルをよくしたい」人に最適

「じゃあ、他のダイエット法とどう違うのっ」「へわしくは次章で説明しますが、ここがかんたん」このダイエット法の特長を見ていきましょう。

最大のポイントは、スリムでグラマラスな理想の体型が手に入ること。痩せたはいいけど体にメリハリがなくなって、彼氏にも「前のほうがいいよ」なんて言われてしまった…。そんな悲しい経験はないですか？ でも血糖コントロールダイエットなら、大丈夫。これまでのダイエット法とは異なり、筋肉をきちんと残したまま余分な脂肪の燃焼をうながすので、自然に憧れのメリハリボディに近づけるのです。

また、血糖コントロールダイエットの基本は、決められた血糖指数を守った食生

● 表1 Tさんの実践している代表的な食事メニュー

		血糖 指数	アミノ 指数	ファイバ 指数	カロリー (kcal)
朝食	パン2枚	56	6	2	400
	卵	1	7	0	80
	ポタージュ	27	6	4	280
	サラダ	3	1	3	30
	ミルクティー	8	1	0	80
	合計	95	21	9	870
昼食	ごはん	38	3	1	180
	ひじき	10	4	5	72
	わかめサラダ	6	2	3	80
	カニコロッケ	30	8	1	300
	合計	84	17	10	632
夕食	鶏ささみ	2	25	1	180
	牛乳	10	7	0	141
	わかめサラダ	6	2	3	80
	味噌汁	4	3	1	80
	合計	22	37	5	481

● 表2 体組成の記録

	4月1日	5月1日	6月1日	7月1日	8月1日	9月1日	10月1日	結果
体 重	65kg	63kg	62kg	60kg	59kg	56kg	53.8kg	-11.2kg
体脂肪率	22%	22%	20%	17%	16%	14%	13%	-9%
基礎代謝	1456kcal	—	—	—	—	—	1420kcal	-36kcal
筋 肉 量	46kg	—	—	—	—	—	45kg	-1kg

大幅減！

ほとんど
変わらず

なんと
10キロ減
続々！！

ハルミ先生の最新ダイエット研究レポート

「じゃあ、実際に試した人には、どれくらい効果があったの？」

そんな疑問にお答えするため、ハルミ先生が最新の研究レポートを発表します！

今回、ハルミ先生の指導のもと血糖コントロールダイエットを試したのは、学生のTさん。表1のような毎日の食事メニューをとり、軽い運動（筋トレやウォーキングなど）を続けたことで、なんと半年で体重が11キロ以上も減少。他にも先生の指導で5〜10キロ以上減量した人が続々誕生しています。

すでにお話したとおり、このダイエットの一番のポイントは体のメリハリがつけられること。表2に注目して下さい。筋肉量、基礎代謝量にはほんの少しの変化しか見られないのです。あなたもTさんに続いて、理想の体型を手に入れてみませんか？

さらに
詳しくレポート

なぜTさんは11キロも痩せられたのか!?

● Tさんの基礎データは？

Tさんは、07年にハルミ先生のダイエット指導を受けた22歳の大学生。身長は166センチ、スタート時の体重は65キロでした。半年間、血糖コントロール指導にのっとった食事と軽い運動を続け、11.2キロの減量に成功しました。

● 食事はどのようにしたの？

血糖指数、アミノ指数、ファイバー指数（42ページ参照）を守った食事を続けました。まず血糖指数については、睡眠時にできるだけ低く保てるよう、夕食時には、パン、めん類などの炭水化物（糖質）はひかえました。

タンパク質は、厚生労働省指針の1日の摂取量より多く摂取しています。また、食物繊維は、血糖値の上昇を抑え排便をスムーズにしてくれる働きがあるため、で

きるだけ多く摂取することを目標としています。なお、摂取エネルギーは1日平均1900キロカロリー程度でした。

食事時間は基本的に朝食7時、昼食12時、夕食19時とし、就寝は24時としました。朝食から昼食の間隔は5時間、昼食から夕食の間隔は7時間、夕食から翌朝食の間隔は12時間です。夕食の糖質が20グラム前後であったため、睡眠中に効率よく脂肪が燃焼したと考えられます。

● 運動はどのようにしたの？

基本的に1日1万歩歩くことを目標とし、あわせて腹筋、腕立て伏せなどの軽い筋トレを行いました。一般に減量中は脂肪だけでなく筋肉も減少すると言われますが、Tさんの場合、半年間で約1キロの減少に留められました。

● さいご

- ①睡眠時にできるだけ血糖値を低くするよう夕食を摂取して効率よく減量できた！
- ②厚生労働省指針の1日のタンパク質量より多く摂取しても減量できた！
- ③1日1万歩の歩行程度の低負荷運動でも体重、体脂肪率減少に結びついた！



血糖コントロールダイエット おすすめなのはこんな人

血糖コントロールダイエットには、強い食事制限がなく、また、特別な機器を用いることもありません。今日からどなたでも実践できるダイエット法です。

わたしの講義では、実にさまざまな体型の人がこのダイエットを実践しています。BMI指数が23、24と平均をちょっと上回るくらいの人から、指数30程度の人まで…。

女性の中には、体重51、52キロと、ダイエットの必要のない人もいます。

皆さん、より美しく、より魅力的なボディを手に入れたという想いは同じ。血糖コントロールダイエットはただ痩せるだけではなく「スタイルをよくする」ためのダイエット法です。今の体重を気にせずに、多くの人に取組んでいただきたいと思います。

※BMI指数＝「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で求められる。世界保健機関(WHO)が制定した肥満判定基準。18.5未満が痩せぎみ、18.5以上25未満を普通、25以上が肥満と判定される。