

全97  
ページ

ラーメンをやめずに、もう戻らない体へ

# 60点ごはんの 取説マニュアル

動画で話した「60点」の考え方を、  
毎日の食事に落とすための一冊です。

書き込んで使う、下書きページつき

ヤセグルメ

# 最後まで見てくれて、 ありがとうございます

---

動画、長かったですよね。忙しい中で最後まで見て、感想まで送ってくれたこと、本当にうれしいです。

このマニュアルは、動画で話した「60点」の考え方を、あなたの毎日の食事に落とすためのものです。

新しいダイエット法は、1つも出てきません。出てくるのは、僕が95kgから69kgまで落として、3年間戻っていない中でやってきたことと、その理由だけです。

# 読み終わると、 空欄が残る本です

---

ところどころに、書き込むページがあります。  
スクリーンショットに書き込んでも、メモに写しても大丈夫です。

書いてみると、すぐ埋まる欄と、どうしても埋まらない欄が出てきます。

埋まらない欄は、あなたのせいではありません。  
人によって答えが違うので、本だけでは決められない場所です。

その空欄が、あなたの体の「取説」の、まだ書けていないページです。

## この本の流れ

---

- まずは60点から | 0点か100点か、をやめる
- 見る | 減らす前に、今の食事をそのまま見る
- 決める | 我慢する量ではなく、食べていい量を決める
- 入れ替える | やめるのではなく、置き換える
- 戻す | 崩れた日ではなく、次の日で決まる
- あなたの取説 | ここまでを、あなた用の1枚にまとめる

### ひとこと

この順番は、入れ替えないでください。ほとんどの人が、いきなり「入れ替える」から始めます。レシピを探すところから。それだと続きません。

# 全部やらなくて、 大丈夫です

---

97ページもあると、全部やらないといけない  
気がしますよね。やらなくて大丈夫です。

1ページ読んで、できそうなことが1つあった  
ら、それだけで十分です。

うまくいかない日があっても大丈夫です。この  
本は、うまくいかない日のためにも書いていま  
す。

このマニュアルは、病気の治療や効果を約束するものではありません。持病のある方、お薬を飲んでいる方は、先に主治医に相談してください。

## 95kgのころの僕

---

大学4年生のとき、僕は95kgありました。

昼はカップ麺とおにぎりとおンドーナツ。夜はバイト先のコンビニで、廃棄になったものを全部食べていました。

ゼミも就活もうまくいかなくて、そのストレスを全部、食べることにぶつけていました。

「痩せようと思えば、いつでも痩せられる」。  
当時の僕は、本気でそう言っていました。全然そんなことはありませんでした。

## 5つ以上試して、 全部やめました

---

走って、ダイエット飯を食べて、88kg。社会人になって忙しくて83kg。仕事に慣れたら、また88kgに戻りました。

ジムに通うだけで、食事はろくに見ない。当然、落ちません。バナナダイエットもやって、失敗しました。

気づいたら、何年もずっとダイエットをしている人になっていました。

### ひとこと

もしあなたが今、同じ場所にいるなら。それは意志の問題ではありません。やり方の問題です。

# 変わったのは、目的が はっきりしてから

---

それまでの僕は、ただ「痩せたい」だけでした。だから終わりが見えなくて、やめていました。

最後のダイエットは、痩せるのが手段で、その先に欲しいものがありました。カッコいい体になる。どうせやるなら、もう戻らない。

そう決めてやったのは、**もう痩せている自分として生活すること**です。理想の体型の人なら、ここで何を食べるか。その人になりきって、毎日を過ごしました。

# 食べていたのは、 毎日ほぼ同じもの

---

当時は自炊をしていません。ほぼ外食で痩せました。

よく食べていたのは、すき家のまぐろたたき丼の大盛り。朝はヨーグルトとキウイ。あとはベースブレッドとプロテイン。

同じものを毎日食べて、全体の量で調整していました。ラーメンもやめていません。やめたのは、ドーナツだけです。

## 僕の場合

88kgから1年で-19kg。95kgのころから数えると、合計で-26kg。そこから3年、1回も戻っていません。

## でも、4年も遠回りしました

---

僕にはトレーナーがいませんでした。全部、独学です。

独学で何が困るかというと、**自分の食事は、自分では見えない**ことです。

何が多くて、何が足りないのか。止まったのは食べすぎなのか、寝不足なのか。一人だと、その答え合わせができません。

だから、痩せては戻ってを何回もくり返しました。この本を書いたのは、その遠回りを、あなたにはしてほしいからです。

まずは60点から

# 60点

まずは、0点か  
100点か、をやめる

---

動画で話したことを、ここでもう一度、ゆっくり書きます。ダイエットは、ほぼここだけです。

まずは60点から

# いちばん戻るのは 「0点か100点か」

---

今日は完璧にやる。1回崩れたら、もういいやで全部やめる。このくり返しが、いちばん戻ります。

最初に100点を取れる人は、実は多いんです。1週間だけなら、たいていの人はできます。

問題は、そのあとです。100点から0点に落ちるのではなく、**60点に緩めて、ずっと走り続けられるかどうか。**

# ガチガチのルールほど、 苦しくなる

---

きっちり決めたルールを守ろうとする人ほど、  
食べることの悩みが多いという研究があります。

逆に、ゆとりを持って調整している人のほうが、  
ドカ食いが少なく、減量もうまくいきやすいという研究もあります。

正確さを求めすぎると、柔軟になれません。苦しくなって、燃え尽きて、食べすぎて、またガチガチに戻る。この往復に入ると、抜けられなくなります。

## ひとこと

60点は、手抜きではありません。続けるための、いちばん強い点数です。

## なぜ、60点でいいのか

---

体は、毎日入ってくるものを「普通」として覚えます。

思い出してください。今の体重になるまで、何年かかりましたか？ ある日いきなり太ったわけではありませんよね。1日あたりにすると、ほんのわずかずつです。

だったら、戻すときも同じでいいんです。1日で100点を取らなくていい。**60点の日を、普通にしていけばいい。**

# 急に削ると、 体は取り返しにくる

---

食べる量をいきなり大きく減らすと、最初は落ちます。でも、そのぶん体は守りに入ります。

痩せると、体は使う量を減らして守ろうとします。我慢した分だけ、食欲も強くなります。

だから、急いで削らない。**まず知って、決めて、ゆっくり進む。**遠回りに見えて、これがいちばん早いです。

# これを食べれば 痩せる、はありません

---

「体にいいから」と、たくさん食べて太る人がいます。食べることは取り入れることなので、何を食べても、量が多ければ太ります。

逆に、少し食べただけで害が出る食べ物もあります（病気がない方の場合です）。

だから、ラーメンも揚げ物も甘いものも、禁止しません。やめるのではなく、**頻度と量を調整**します。

## ひとこと

好きなものを食べながら体型をキープできるほうが、やめて痩せるより、ずっと価値があると僕は思っています。

# 情報を集める ほど、動けなくなる

---

糖質制限の動画を見て、次の日はオートミール、その次は16時間断食。どれも正しそうに見えます。

昨日の動画では「朝ごはんは抜け」、今日の動画では「絶対に食べろ」。比べ始めたら、決められません。決められないから、動かない。

これが「知識デブ」です。最初の一步は、見る人を1人に絞ること。この本を読むあいだは、ほかのダイエット情報を一回閉じてください。

# 「なんとなく痩せたい」 は、ラーメンに勝てない

---

続かなくなる人には、共通点があります。目的がはっきりしていないことです。

「なんとなく痩せたい」は、目の前のラーメンや、夜のお菓자에勝てません。**食べ物より大きい目的**が要ります。

痩せるのは手段です。好きな服を着たい。その服を着られるのは、1週間だけでいいですか？

痩せたその先に、何が欲しいのか。次のページで、書いてみてください。

# 痩せたその先に、 何が欲しいですか？

きれいな言葉でなくて大丈夫です。人に見せるものではないので、本音で書いてください。

痩せたら、やりたいこと

---

---

痩せたら、着たい服・行きたい場所

---

---

痩せていない今、いちばん悔しいこと

---

---

僕の場合

「彼女が欲しい」「舐められたくない」でした。かっこよくなくていいんです。

# 今までのダイエットは、 何点でしたか？

今までに試したダイエットと、何点で走っていたか、なぜやめたかを書いてみてください。

やったこと／何点で走っていたか／やめた理由

## ひとこと

たぶん、ほとんどが100点か0点です。それが分かれば、今日の分は十分です。

# 60点で走るために、 そろえる3つ

---

動画で、戻らないためにそろえるものは3つ、  
と話しました。

- 食べ方 | 何を、どれくらい、どの順で食べるか
- 自分の体を知ること | 増えた日、止まった日の読み方
- 習慣 | 考えなくても、できる形

この本では、これを4つの順番で進めます。**見る、決める、入れ替える、戻す**。次のページから、1つずつです。

# 見る

## 減らす前に、今の 食事をそのまま見る

---

反省するためではありません。何を変えればいいのか、材料を出すためです。



# まず、何も 変えずに見てください

---

ダイエットを始めると、多くの人は次の日から食べる量を減らします。でも、今の食事を知らないまま減らすと、どこを減らしたのか自分でも分かりません。

だから、最初の数日は何も変えません。いつもどおり食べて、いつもどおりを見ます。

相談の前によくいただく声に、「何が多くて、何が足りていないのか？」があります。それを知るのが、この「見る」です。

## 道具は、写真と体重計の2つ

---

食べたものを写真に撮る。朝、体重計に乗る。  
最初は、この2つだけで大丈夫です。

カロリーを数えるアプリも、キッチンスケールも、最初はいりません。量をくわしく知りたい時期が来たら、そのとき使えば十分です。

細かく数える人ほど、食べることの悩みが重いという研究もあります。数字は、あとからでいいんです。

# 写真の撮り方は、3つだけ

- 食べる前に撮る（食べかけでも大丈夫）
- 全部撮る（飲み物も、つまみ食いも、味見も）
- きれいに撮ろうとしない

いちばん大事なのは、正直に撮ることです。何を食べていてもいいんです。嘘だけは、つかない。

## ひとこと

食べたものを意識して覚えておくと、そのあとの間食が減る、という研究があります。撮るだけで、もう少し変わり始めます。

# 体重は、決まった 時間に測る

---

測るのは、朝起きてトイレに行ったあと、何か飲んだり食べたりする前。毎日、同じ条件で測ります。

理由は、体重が1日の中で大きく動くからです。夜に測ると、その日に食べたものや飲んだものが、そのまま乗っています。

条件をそろえると、**比べられる数字**になります。

# 体重計の数字は、 いろんなものの合計

体重計に出る数字には、脂肪だけでなく、水分も、お腹の中の食べ物も、全部入っています。

1日で大きく動くのは、ほとんどが水分とお腹の中身です。脂肪を1日で大きく増やすのは、とても難しいことです。

だから、1日2日の増減には反応しません。見るのは、**1週間ならした流れ**です。

## 僕の場合

痩せている途中、1日2日増えても、まったく気にしていませんでした。そういう日もある。それだけです。

# 増えた朝は、前日の 「塩」を思い出す

---

外食、ラーメン、お寿司、おつまみ。塩けの多いものを食べた次の朝は、体が水をためこみやすくなります。

増えているのは、ほとんどが水とお腹の中身です。脂肪が一晩で増えたわけではありません。

増えた朝にやることは、記録だけつけて、いつもどおりに過ごすこと。慌てて食事を抜くと、夜に戻ってきます。

# 体調の波でも、 体重は動きます

---

女性は、体調の波で水をためこみやすい時期があります。その時期は、何もしていなくても体重が増えます。

これは、あなたの頑張りとは関係ありません。

この時期は、減らすことより、**増やさないことを目標に**すれば十分です。体調が戻れば、体重も戻ってきます。

# 体重以外の、 ものさしを持つ

体重が動かない週でも、体が変わっていることはよくあります。

- お腹まわりがゆるくなった
- ズボンのボタンが楽になった
- 階段で息が切れにくくなった

写真は、月に1回くらい、同じ場所・同じ服・同じ向きで撮っておきます。毎日見る鏡より、ずっと正直です。

## ひとこと

自分の体を、いつも正面からしか見ていない方は多いです。横からの姿も撮ってください。僕もそうでした。

# 見えてくるのは、 「なんとなく」の一口

---

写真を3日撮ると、たいていの人が気づくことがあります。

職場のお菓子。家族の残り。味見。夜の「今日だけ」。

食事そのものより、こういう**なんとなく口に入れたもの**が積み上がっていることが多いんです。

責める必要はありません。ここが見えたら、もう半分は終わっています。直すのは、このあとの「決める」と「入れ替える」です。

# 3日間、見てみましょう

いつもどおりに食べて、写真を撮って、ここに一言ずつ残してください。量は書かなくて大丈夫です。

1日目（朝・昼・夜・それ以外）

2日目（朝・昼・夜・それ以外）

3日目（朝・昼・夜・それ以外）

# 見えたことに、印をつける

3日間を見返して、当てはまるものに印をつけてください。

- ☐ 夜がいちばん多い
- ☐ 間食やお菓子が毎日ある
- ☐ 休みの日に食べすぎる
- ☐ 甘い飲み物やお酒が多い
- ☐ 肉・魚・卵・大豆がない食事がある
- ☐ 揚げ物やあぶらの多いものが続く
- ☐ 食べる時間がバラバラ

ほかに気づいたこと

---

---

# 「どこで太っているか」 は、自分では見えにくい

印がついた項目は、たぶん複数あります。でも、全部が同じ重さではありません。

本当に効いているのは、1つか2つです。そこを外して、ほかを頑張っても、体重はほとんど動きません。

そして、それがどれなのかは、自分の食事だけを見ていても分かりにくい。比べる相手がいないからです。

1

ここはトリセツ作成会で、一緒に決めます

あなたの今の1週間の食事のうち、どこで太っているか

## 「見る」で、今日やること

---

今日の食事を、全部写真に撮る。それだけです。

食べ方は、まだ変えなくて大丈夫です。変えなくなっても、まずは撮るだけ。

**減らす前に、見る。** この順番を守るだけで、ほとんどの人が飛ばしている1歩目を、もう踏んでいます。

# 決める

我慢する量ではなく、  
食べていい量を決める

---

「これ以上は食べない」だけでなく、「これより減らさない」も決めます。上と下、2本の線です。



# 大事なものには、 順番があります

---

食事で大事なものには、優先順位があります。  
下ほど大事です。

- いちばん下 | 食べる量（食べた分と、使った分）
- その上 | 3つの栄養（たんぱく質・あぶら・炭水化物）と食物繊維
- その上 | ビタミン・ミネラルと水分
- その上 | 食べる回数と時間
- いちばん上 | サプリ

研究を並べていくと、この順番が見えてきます。でも多くの方は、上から悩めます。

# 上から悩むと、続きません

---

「何時までに食べればいいですか」「このサプリは効きますか」。よく聞かれます。

大事なことですが、いちばん下ができていないと、ほとんど効きません。

朝ごはんを食べると痩せる、という裏づけも、実はまだ弱いんです。逆に、抜けば痩せるわけでもありません。

迷ったら、**下の段に戻る**。それだけ覚えておいてください。

# いちばん下は、「食べる量」

痩せるかどうかを決めるのは、食べた分と使った分の、どちらが多いかです。

糖質を抜いても、脂を抜いても、食べる時間を変えても、最後はここに帰ってきます。

量とたんぱく質がそろっていれば、炭水化物とあぶらの割合による差はごく小さい、という研究があります。

だから、**何を抜くかより先に、どれくらい食べるか**を決めます。

# 決めるのは、 上の線と下の線

---

量を決めるといって、「これ以上は食べない」  
だけを考えがちです。

でも、同じくらい大事なのが、「これより減ら  
さない」という下の線です。

食べなさすぎると、体の働きが落ちて、気分も  
落ちて、どこかで反動が来ます。

**上の線と下の線のあいだなら、何を食べてもいい。**それが、我慢する量ではなく、食べていい  
量です。

# 1か月に減らすのは、 ほんの少しでいい

---

急いで落とすほど、体は守りに入ります。

体を鍛えている人の研究で、ゆっくり減らしたほうが筋肉が増えた、という結果があります。

減らしたいのは脂肪であって、筋肉ではありません。1か月で見て、前の月より少しでも減っていれば、それで合格です。

## 僕の場合

ひと月に減らす上限を決めて、それより速くは落とさないようにしていました。週や月で見て、前より減っていればOK。それだけです。

# 運動は、助っ人です

---

「運動で痩せる」と思っている人は多いです。  
僕も昔、ジムに通うだけで食事を見ず、まったく落ちませんでした。

体を動かすのは、とてもいいことです。動く習慣があると、満腹を感じやすくなるとも考えられています。

でも、主役は食事です。動いた分を食べて帳消しにする、は簡単に起きます。

運動は、食事が整ったあとに、力を貸してくれるものです。

## 3つの栄養の、 それぞれの役割

- たんぱく質 | 体をつくって、直す材料。筋肉だけでなく、肌や髪や爪も
- あぶら | 体に必要。ただ、同じ量でいちばんエネルギーが多い
- 炭水化物 | 体と頭を動かす燃料。抜くと、夜に返ってきやすい

決める順番は、**たんぱく質を先に、あぶらは控えめに、残りを炭水化物で調整**します。

この順番さえ守れば、細かい計算をしなくても、大きくは外れません。

# たんぱく質を、 先にお皿に置く

---

肉・魚・卵・大豆。毎食、このどれかを1つ、先に置きます。目安は、手のひら1枚ぶん。

たんぱく質を増やしたら満腹を感じやすくなり、自然と食べる量が減った、という研究があります。減らす時期に多めにとると、筋肉が落ちにくかった、という研究もあります。

先に置く理由は単純で、あとから足そうとすると、お腹がいっぱいで入らないからです。

# たんぱく質は、気をつけないと足りなくなる

コンビニのパン、麺、お弁当。手軽に買えるもののほど、たんぱく質は少なめです。

普通に食べているつもりでも、気づくと「炭水化物とあぶら」だけの食事になっています。

だから、意識して先に置くんです。

## 僕の場合

コンビニでは、するめやちくわもよく買います。小腹が空いたときも、まずたんぱく質です。

# あぶらは、減らす。 でもゼロにしない

---

あぶらは、同じ量なら、ごはんの倍以上のエネルギーがあります。減らすと、いちばん効きます。

あぶらを減らした食事のほうが、体脂肪の減り方がむしろ多かった、という短い研究もあります。

ただ、ゼロにすると満足感が消えて、続きません。

ヤセグルメは、低脂質が基本です。でも、おいしくないものは続かない。**減らすけど、おいしさは残す。**ここがいちばん大事です。

# ごはんは、抜かない

---

「お米を食べながら、体重を減らすことはできますか？」とよく聞かれます。できます。僕も毎日食べていました。

炭水化物を抜くと、最初はすぐ落ちます。でもそれは、ほとんどが水分です。僕が見てきた範囲では、抜いた人ほど、夜に甘いものへ行きます。

抜くのではなく、量を決める。足りなければ、汁物や野菜でかさを足します。

# 食物繊維は、 空腹のブレーキ

---

野菜、きのこ、海藻、こんにゃく、豆。食物繊維には、空腹を感じにくくする働きがあります。

量のわりにエネルギーが少なく、お腹を満たしやすいものが多いのもいいところです。

ただ、急にたくさん増やすと、お腹が張ることがあります。**少しずつ**増やしてください。

# 量は、手のひらと こぶしで考える

---

量るのが面倒なら、自分の手を使います。

- たんぱく質 | 手のひら1枚ぶん
- ごはん | こぶし1つぶん
- 野菜 | 両手にのるくらい
- あぶら | 調理で使う分だけ。あとから足さない

これは、あくまでスタートの目安です。体の大きさ、仕事、動く量で、ちょうどいい量は人によって変わります。

# あなたの60点の量は？

今の食事を、手のひらとこぶしで書き直してみてください。

朝

昼

夜

あなたの「上の線」と「下の線」は、どこ？

？

2

ここはトリセツ作成会で、一緒に決めます

あなたの60点の量。手のひらとこぶしで、何グラムかまで

# 量を、自分で 決めにくい理由

---

- 体の大きさ、仕事、動く量で、ちょうどいい量が変わる
- 減ってくると、必要な量も少しずつ変わる
- 自分の食事は、自分では「普通」に見える

とくに3つ目です。自分の量は、自分にとってはいつもの量なので、多いのか少ないのか判断できません。

僕が4年遠回りしたのも、ここでした。

# 3か月後、 どうなっていたいですか？

数字でなくて大丈夫です。3か月後の、ある1日の朝を想像して書いてください。

3か月後の朝、何を着ている？

---

---

3か月後、何をしている？

---

---

そのために、1か月目にできていたいこと

---

---

9

ここはトリセツ作成会で、一緒に決めます

3か月でどこを目指するか。あなたの体とペースに合わせた計画

# 入れ替える

やめるのではなく、  
置き換える

禁止のリストは作りません。作るのは、置き換えのリストです。



# 禁止すると、 もっと欲しくなる

---

「今日から甘いものは禁止」。そう決めた日に限って、甘いものが頭から離れなくなります。

禁止したものは、気になります。気になるものは、どこかで爆発します。

だから、やめるのではなく、置き換えます。豚バラもいいけど、豚ももにすると、もっといい。**そういう置き換え**です。

# 調理を、1段だけ変える

---

- 揚げる → 焼く
- 焼く → 蒸す・ゆでる・煮る
- 炒める → 油を引かずに、焼きつける
- ドレッシングは、かけずに、つける

材料はそのまま、調理だけ1段変える。それだけで、あぶらはかなり減ります。

味が物足りなければ、香りで足します。生姜、にんにく、ねぎ、こしょう、レモン。

# 同じ料理のまま、 部位を変える

---

- 豚バラ → 豚もも・ヒレ
- 鶏ももの皮つき → 鶏むね・ささみ・皮を外したもも
- ひき肉 → 赤身のひき肉
- ベーコン → ハム
- 生クリーム → 牛乳・ヨーグルト

料理の名前は、変えなくていいんです。中身を1つ入れ替えるだけで、同じものを食べていても、体は変わっていきます。

## 白いおかずに、色を足す

ビタミンやミネラルは、体の小さな材料です。  
足りないと、体の調子がじわじわ落ちます。

人気のダイエット法の献立どおりに食べても、  
足りない栄養が出てくる、という研究があります。  
抜くものが多いほど、偏るんです。

むずかしく考えなくて大丈夫です。**白っぽい副菜を1つ、色のある副菜に**替える。色を変えると、中に入っているものの顔ぶれも変わります。

## 水は、こまめに

---

体の水分が少し減るだけでも、体を動かす力に影響することがあります。

喉が渇く前に、こまめに飲みます。おしっこの色がいつもより濃い日は、少し足りていないかもしれない、という目安になります。

コーヒーやお茶も、ほどほどなら水分になります。お酒だけは、水分に数えません。

## 飲み物で、とらない

---

甘いカフェラテ、ジュース、甘い炭酸。飲み物は、飲んだ自覚が残りにくいものです。

食べたものはちゃんと見ているのに、飲み物で積み上がっている人は少なくありません。

水かお茶に戻すだけで、けっこう変わります。甘いものが飲みたい日は、「今日は飲む」と決めて、ちゃんと味わって飲む。

# ながら食べを、やめてみる

---

スマホを見ながら、テレビを見ながら食べると、食べた記憶が薄くなります。

ゲームをしながらお昼を食べた人は、満腹を感じにくく、そのあとのおやつが増えた、という研究があります。

1日1食だけでいいので、食べることに集中してみてください。ひと口ごとに箸を置くと、自然とゆっくりになります。

# 家に置かない、 がいちばんラク

---

意志でお菓子を我慢するより、家に置かないほうが、ずっとラクです。

始めると決めたら、家にあるお菓子は食べきって、新しく買わない。

目に入る場所にあると、食べたくなくても手が伸びます。あとから「別に食べたくもなかった」と気づくことも、よくあります。

**意志の強さではなく、置き場所の問題**です。

# あなたの毎日には、 4つの日がある

---

平日と休みの日で、同じ食べ方はできません。  
外食の日も、飲み会の日もあります。

- 平日 | 仕事、職場のごはん、お弁当
- 休みの日 | 時間がある、誰かと食べる
- 外食の日 | メニューを選ぶ
- 飲み会の日 | お酒と、おつまみ

1つのルールで全部を回そうとすると、どこかで崩れます。**日によって、食べ方を変えていい**んです。

# 平日は、決まった 形をつくる

平日は、考える時間がいちばん少ない日です。  
だから、考えなくていい形をつくります。

お昼が職場の弁当で選べないなら、弁当はその  
まま。朝と夜で調整します。

**動かせない食事は動かさない。動かせる食事で  
合わせる。**これだけで、平日はかなり楽になります。

## 僕の場合

平日は、ほぼ毎日まぐろたたき丼でした。迷わない。それがいちばんの武器でした。

# 休みの日は、自由な 1食を決めておく

---

「土日に爆食してしまう」という声を、よくいただきます。平日に頑張った人ほど、休みの日に反動が来ます。

だから、最初から自由な1食を決めておきます。その1食は、好きなものを、好きなだけ。そのかわり、ほかの食事はいつもの60点に戻す。

**禁止しないで、場所を決める。**それだけで、爆発は小さくなります。

# 外食の日は、 頼む前に決める

---

外食は、量はそこまで食べられません。でも、選び方さえ決めておけば、いちばん楽に痩せられます。

- 定食が選べるなら、定食
- 焼く・蒸す・煮るのメニューから選ぶ
- ごはんの量は、頼むときに先に伝える
- 揚げ物の日は、ほかの食事を軽くする

お店が決まったら、先にメニューを見て、頼むものを決めておく。お店で迷わないことが大事です。

# 飲み会は、断らなくていい

飲み会の日は、前の日と次の日の1食で調整します。

当日は、たんぱく質のおつまみから。枝豆、焼き鳥の塩、刺身、冷ややっこ。揚げ物は、みんなでつまむなら1つまで。お水も一緒に頼みます。

寝る前のお酒は、夜の後半の眠りを浅くしやすい、という研究もあります。

8

ここはトリセツ作成会で、一緒に決めます

お酒をやめずに落とす、あなたの飲み方

# あなたの4つの 日を、書いてみる

平日

休みの日

外食の日

飲み会の日

3

ここはトリセツ作成会で、一緒に決めます

平日・休みの日・外食の日・飲み会の日。  
4つの日の、あなたの食べ方

# コンビニは、棚を 回る順番を決める

---

忙しい日のお昼は、だいたいコンビニですよ  
ね。僕もそうです。

- 最初に、たんぱく質の棚へ（サラダチキン、焼き魚、ゆで卵、納豆）
- 次に、主食を1つ（おにぎり1個か、パックごはん）
- あぶらの多いものは、1つまで。なくてもいい
- 最後に、汁物か野菜を足す

この順番で回ると、棚の前で迷いません。

# 僕の、コンビニの60点

---

たとえば、ある日のお昼です。

サラダチキン。おにぎり1個。ゆで卵。サラダ。味噌汁。

これで60点です。棚の前で3秒。

菓子パンや揚げた惣菜パンは、あぶらが多いので、普段は選びません。食べたい日は「今日は食べる」と決めて、ほかの食事で調整します。

# 「3秒」は、基準があるから

棚の前で3秒と書きましたが、それは僕が、自分の基準を持っているからです。

基準がないと、棚の前で10分迷って、結局いつものお弁当を買います。

何を選ぶかは、体の大きさ、その日の予定、前後の食事で変わります。僕の60点を真似するだけでは、たぶん合いません。

いつものコンビニで、よく買うもの

4

ここはトリセツ作成会で、一緒に決めます

コンビニで迷わない、あなただけの「棚の前3秒ルール」

# ラーメンの日は、 前と後の1食で

---

ラーメンは、やめていません。痩せていく途中も食べていたし、今もお店には月に2～3回行きます。

ラーメンの日は、前と後の1食で調整するだけです。朝はいつものヨーグルトとキウイ。昼がラーメン。夜は、たんぱく質と野菜を中心に軽く。

ラーメンを我慢した日より、ずっと続きます。前と後で調整すればいいと分かっているので、罪悪感ありません。

# あなたの「ラーメン」 は何ですか？

人によって、やめられないものは違います。ケーキ、焼肉、パン、お酒、スナック菓子。

どうしても、やめたくないもの

それを、どれくらいの間隔で食べたい？

その日の、前の1食と、後の1食は？

？

5

ここはトリセツ作成会で、一緒に決めます

あなたの好きなものの日の、前と後の1食

# 定番を、3つ持つ

迷わず選べる「定番」があると、毎日がぐっと楽になります。新しいレシピを、毎日探す必要はありません。

朝の定番、昼の定番、困ったときの定番。この3つがあるだけで、考える回数が減ります。

## 僕の場合

朝はヨーグルトとキウイ。昼はまぐろたたき丼。困ったときは、ベースブレッドとプロテイン。今でも、ほとんど変わっていません。

あなたの定番（朝・昼・困ったとき）

---

---

# 「入れ替える」 で、今日やること

---

今日の食事のどこか1つを、置き換えてください。

揚げ物を、焼くに。白いおかずを、色のあるおかずに。甘い飲み物を、お茶に。どれか1つで十分です。

全部やる必要はありません。**できそうなものから**。1つ入れ替えられたら、それはもう前に進んでいます。

# 戻す

崩れた日ではなく、  
次の日で決まる

---

4つの中で、いちばん大事なのがここです。崩れない人はいません。戻せる人が、瘦せたまま暮らせます。



# 僕も、今でも食べすぎます

---

正直に言うと、僕も今でも食べすぎる日はあります。この前も、友達とビュッフェに行って、好きなだけ食べました。

でも、もう怖くありません。次の日、決めたとおりに戻すだけだからです。

痩せたあとも戻らない人は、食べすぎない人ではありません。**食べすぎたあとの、戻し方を知っている人**です。

# 食べすぎた次の朝、 体重が増えている理由

---

食べすぎた翌朝は、体重が増えています。でも、増えているのは、ほとんどが水分と、まだお腹の中にある食べ物の重さです。

1回の食べすぎで増える脂肪は、思っているよりずっと少ないんです。

ここで「太った」と思って全部やめてしまうのが、いちばんもったいない。数字は記録して、そのまま次へ進みます。

## 次の1食で、戻す

---

- まず体重を測って、記録する。落ち込まない
- 次の1食は、抜かずに軽くする。たんぱく質と野菜と汁物
- お腹が空いていなければ、空いてからで大丈夫
- 水を多めに飲んで、いつもどおり寝る

抜くと、夜に返ってきます。走って帳消しにしようとする、次の日に疲れて崩れます。いつも**もの60点に戻す**。それだけです。

# すぐ戻すと、「あの 日だけ特別」になる

---

食べすぎた日のあと、すぐにいつもの60点に戻すと、体は「あの日だけが特別だったんだ」と受け取ります。

逆に、食べすぎた日から崩れて、3日、1週間と続くと、それが新しい「普通」になっていきます。

戻すのは、早いほど楽です。1週間崩れても、次の1か月で元の食べ方に戻せる。そうなっていれば、もう大丈夫です。

# あなたの「戻る 朝ごはん」を決める

食べすぎた次の朝に、何も考えずに食べられる、いつもの朝ごはんを1つ決めてください。

## 僕の場合

ヨーグルトとキウイ。食べすぎた次の日も、何もなかった日も、同じです。

## あなたの戻る朝ごはん

戻る昼と夜は？ 何日かけて戻す？

？

7

ここはトリセツ作成会で、一緒に決めます

食べすぎた次の日の、あなたの戻し方

# お休みを、先に入れておく

---

ずっと同じ量で減らし続けるのは、しんどいものです。だから、少し多めに食べる「お休み」を、先に予定に入れておきます。

お休みをはさんでも、全体で痩せた量は変わらなかった、という研究があります。多めに食べる日を入れたほうが、やる気や気分が保たれやすかった、という研究もあります。

崩れてから休むのではなく、**先に休みを決めておく**。それが、0点に落ちないコツです。

# 体重が止まるのは、 よくあること

---

2週間、まったく動かない。ダイエットをしていけば、必ず来ます。「もう何か月も止まっています」という声も、よくいただきます。

止まった時期は、体が減った体重に慣れようとしている時期でもあります。体重だけを見ていると、やめたくなります。

止まった週は、目標を切り替えます。**「維持できたら大成功」**。体重ではなく、行動ができていたかで、その週を見ます。

# 止まったとき、 いちばん危ないのは 「減らす」

---

止まると、ほとんどの人は食べる量を減らします。でも、それがいちばん危ない。

止まった理由は、寝不足かもしれないし、むくみかもしれないし、量が少しずつ増えていたのかもしれません。

原因を見ずに量だけいじると、体はもっと守りに入ります。気分も落ちて、どこかで崩れます。

**削るのは、最後です。**

# 止まったら、見るところ

止まったときに確かめるのは、だいたいこのあたりです。

- 寝る時間が削れていないか
- 塩けの多い日や、体調の波が重なっていないか
- 「なんとなくの一口」が戻ってきていないか
- たんぱく質の少ない日が続いていないか
- お腹まわりや服は、本当に変わっていないか

ここはトリセツ作成会で、一緒に決めます

6

体重が止まったとき、どの順番で見て、どこを直すか

# 寝ることも、 ダイエットのうち

---

寝る時間が短い日が続いたら、お腹が空きやすくなって、炭水化物の多いものが欲しくなった、という研究があります（若い男性での研究です）。

睡眠が削れているときに、食事だけで頑張るのは、坂道をのぼるようなものです。

止まったら、まず寝る時間を少し早める。食事を削るより先に、やってみてください。

# 大事な日の前は、 新しいことをしない

---

旅行、写真を撮る日、人に会う日。大事な日の前ほど、何か特別なことをしたくなります。

でも、直前にできることは、ほんの少しです。仕上がりを決めるのは、それまでの積み重ねです。

- 前の日は、塩けの多いものとお酒を控えめに
- 初めての食べ物やサプリは、直前に試さない
- 水をこまめに飲んで、早めに寝る

直前に食事や水を抜くのは、体にも気分にも負担がかかるので、やめてください。

## 痩せたあとは、 量をゆっくり戻す

---

目標に届いたら、終わりではありません。減らしていた量を、少しずつ戻していく時期があります。

痩せると、体は使う量を減らして守ろうとします。だから、一気に戻すと増えやすい。でも戻さないままだと、食欲や眠りや気分が乱れやすくなります。

少しずつ戻して、体重が落ち着くところを探  
す。ここまでが、**ダイエット**です。

# 痩せたあと、 50年記録し続けますか？

---

痩せたあとも、毎日食事を記録し続けられますか？ 無理ですよ。僕も無理です。

だから最後に要るのは、**記録しなくても戻らない形**です。

数字で管理するのは、自分の量の感覚をつかむまで。そのあとは、お腹の感覚と、自分の基準で食べられるようにしていきます。

長く体型を管理してきた人たちが、少しずつお腹の感覚を学び直していった、という研究もあります。

# 「これだけは 毎日」を1つ決める

習慣は、たくさん決めると続きません。1つでいいんです。

- 朝、体重計に乗る
- 毎食、たんぱく質を先に置く
- お菓子は、お皿に出してから食べる
- 寝る前に、明日の朝ごはんを決めておく

良い習慣を多く保てた人ほどうまくいっていた、という研究があります。でも、最初の1つがなければ、2つ目ありません。

# あなたの「これだけは毎日」

これだけは、毎日やる

できなかった日は、どうする？

これが続いたら、2つ目に足すもの

## 僕の場合

あの日、アイスを1つやめられたから、今のこの体がある。小さな自分との交渉に勝ち続けたことが、僕のいちばんの自信になりました。

## 「戻す」で、今日やること

---

次に食べすぎた日のために、戻る朝ごはんを1つ決めておく。それだけです。

食べすぎた日は、必ず来ます。来たときに、もう決まっていれば、迷いません。

**崩れた日ではなく、次の日で決まる。**この言葉だけ、覚えて帰ってください。

# 取説

記録しなくても戻らない、  
あなたの体の取説

---

ここまで書き込んできたページを1枚にまとめると、それが、あなたの取説になります。

# 取説って、たとえば こういうものです

---

## たとえば

平日の昼は、職場の弁当。ごはんは半分残して、夜にたんぱく質を足す。飲み会の次の日は、朝をゆで卵とヨーグルトにして、昼は普通に食べる。体重が3日止まっても、何も変えない。

取説があると、迷う時間がなくなります。棚の前で3秒。止まっても慌てない。

ダイエットのことを考える時間が、1日の中からほとんど消えます。

# あなたの取説、 いくつ埋まりましたか？

---

この本で、金色の枠がついていたのは、この10個です。自分で書けたものに印をつけてください。

- ☐ ① どこで太っているか
- ☐ ② あなたの60点の量
- ☐ ③ 4つの日の食べ方
- ☐ ④ 棚の前3秒ルール
- ☐ ⑤ 好きなものの日の、前と後
- ☐ ⑥ 止まったときに見る順番
- ☐ ⑦ 食べすぎた次の日の戻し方
- ☐ ⑧ お酒をやめずに落とす飲み方
- ☐ ⑨ 3か月の計画
- ☐ ⑩ 全部をまとめた、紙1枚の取説

# 自分の取説は、 自分では作れない

---

空欄が、いくつか残ったと思います。それで普通です。

自分の食事は、自分では見えません。量は「いつもの量」に見えるし、止まった理由も、一人では答え合わせができません。

僕は独学でやって、95kgから69kgまで、4年も遠回りしました。

進み具合を確かめて人に伝えるようにすると、目標に届きやすくなった、という研究があります。**一人で頑張るダイエットは、もうやめていい**と僕は思っています。

# トリセツ作成会のご案内

ここまでの空欄を、僕と1対1で一緒に埋めて、あなた専用の取説を作る場です。

- Zoomで、僕と1対1。必ず僕が出ます
- この本の10個を、あなたの毎日に合わせて決めます
- 最後に、紙1枚の取説をお渡しします
- 無料です。押し売りはしません。取説だけ持って帰って、自分でやってもらっても大丈夫です

トリセツ作成会に申し込む

このマニュアルを受け取ったLINEから、お申し込みいただけます。1対1なので、枠には限りがあります。

# 最後に、1つだけ 約束してください

---

今日から、0点か100点のダイエットはやめる。それだけです。

何回やっても戻ってしまった方。食べるのが好きで、我慢が続かなかった方。情報を集めすぎて、何から始めればいいのか分からなかった方。この本は、そういう方のために書きました。

リバウンドする人を、これ以上増やしたくない。体のせいで、やりたいことをあきらめている人を、一人でも減らしたい。そのためにやっています。

この内容は、効果を保証するものではありません。持病のある方、妊娠中・授乳中の方、お薬を飲んでいる方は、主治医に相談のうえでお試してください。研究の紹介は、分かっている範囲だけを書いています。