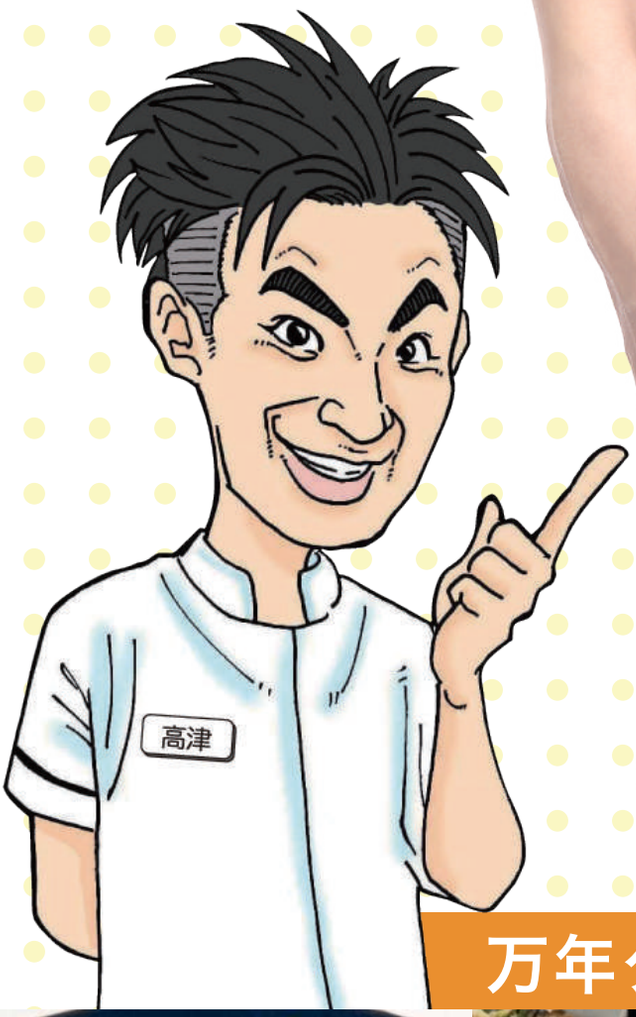
1week
Diet

こうづ鍼灸整骨院式

１週間食事管理プログラム

美味しく食べられる簡単レシピをご紹介



万年ダイエッターを卒業しよう！

「食事管理×運動×骨盤位置」に
気を付けるとダイエットはグッと変わる！

ダイエットに欠かせない3つの要素

骨盤位置

×

運動

食事管理

3つのバランスが大切！

この3つのバランスで効率よくダイエットできる！

身体の筋肉はアウターマッスルとインナーマッスルに分かれ、アウターマッスルはおよそ 50 種類、インナーマッスルはおよそ 600 種類の筋肉で構成されています。圧倒的に数の多いインナーマッスルを鍛えて筋肉量を増やすことで、基礎代謝量がアップし、太りにくい体質にすることができます。

また、骨盤の位置を整えることも大切です。姿勢が悪く、骨盤の歪みがあると内臓の位置も下がって基礎代謝量が低下します。骨盤を正しい位置に戻し、内臓を引き上げる筋肉をしっかり鍛えることで基礎代謝量を上げることができます。

そしてダイエットでもっとも大切なことが、「食事管理」です！
当たり前のことですが、いくら基礎代謝を上げても食べる量が多いと痩せることはできません。
そこで、このパンフレットでは皆様にダイエットを成功してもらうための「食事管理の方法」をお伝えいたします！

ダイエットの原則 『消費カロリー＞摂取カロリー』

正しい食事管理と正しい運動を組み合わせることで、ダイエットをより効果的にすることができます。
実はランニングを 30 分～1 時間行ったとしても、「おにぎり 1～3 個分程度のカロリー消費」となり、運動だけでは多くのカロリーを消費できません。

さらにカロリーの高い食事をしてしまうと、それだけで頑張りが帳消しになることも…。「頑張って運動したのに体重が落ちない…」という方は「食事管理」の部分で失敗してしまっている可能性があります。

「定期的な運動」「基礎代謝のアップ」を行いつつ、「食事管理」で『消費カロリー＞摂取カロリー』を守ることが健康的に痩せるダイエットの最短ルートです！

毎日の食事で気をつけるべきポイント

「摂取カロリーを減らせば痩せられる！」の落とし穴

ダイエットで失敗する多くの方が、極端な食事制限をされています。しかし無理な食事制限はとっても危険です。極端なダイエットのデメリットをご紹介します。

極端なダイエットのデメリット

- 筋肉量が特に低下し消費カロリーが節約される
- ストレスが溜まる反動で食事量が増えリバウンドする
- 体が空腹状態に備えるため脂肪を溜め込む

上記のように、極端な食事制限は一時的に体重が落ちてもリバウンドしてしまったり、栄養が足りずお肌がカサカサになったり、より痩せにくい体になってしまいます。
健康的なダイエットをするためには、毎日無理なく続けられる食事内容を設定することが大切です！

食事管理を長く続けるために心がけるPOINT

対策⑴　自己流で無理な食事制限をしない
対策⑵　「食べて良いもの」、「食べ過ぎたらいけないもの」を理解する
対策⑶　目標を明確にする

食事管理の正しい知識がなく、自己流のままやってしまうと失敗につながる可能性が高くなります。
次のページから「食事管理の正しい知識」を紹介していますので、その知識を活用して「自己流ダイエット」から抜け出し、効果的にダイエットを継続していきましょう！

「今回のダイエットは絶対に成功させたい！」そんな方におすすめ♪
食事管理と併せて効果バツグン！こうづ鍼灸整骨院のダイエット成功プログラム！

①こうづ鍼灸整骨院の「ダイエットプログラム」

こうづ鍼灸整骨院のダイエットプログラムは、①食事のサポート、②運動のサポート、③身体の歪み改善で、ダイエットでお困りの方を支援しております！このダイエットプログラムを２ヶ月半続けて、『-7kg』達成した方もいらっしゃいます！ご興味ある方はぜひお声がけくださいね♪

②腸内改善で痩せやすくなる！「医療系腸活サプリ cho'rism」

医学・薬学・酵素栄養学・ファスティング理論の観点からアプローチし、医療用と同等の酵素や各種処方量を配合しており、医学レベルでの腸内環境の改善が期待できます。腸内環境の改善により、便秘やダイエット、肌質・体質、免疫力などのお悩みの解決をサポートします。

「ダイエットって何なら食べていいの？」
ダイエット中に食べても良い食材をご紹介！

成功の秘訣は「さ・き・は・く・や・ま・な・い・か」食！

腸内の消化酵素を活性化し、痩せやすい体を作ります！

この「さ・き・は・く・や・ま・な・い・か」食を中心に食べても良い食材をご紹介します！

食べてもいい食材一覧のご紹介！

「さ」…「魚」　特に青魚にはDHAが豊富に含まれています！

さんま

さば

いわし

アジ

「き」…「きのこ類」　腸内環境を整えて便秘や下痢の解消

しいたけ

しめじ

えのき

まいたけ

「は」…「発酵食品」　酵素や乳酸菌が豊富！

味噌

キムチ

ヨーグルト

ぬか漬け

「く」…「果物」　色んなビタミンの宝庫！

キウイ

りんご

みかん

バナナ

「や」…「野菜」　食物繊維やビタミンなど健康に不可欠な栄養がたっぷり！

トマト

アスパラ

ブロッコリー

アボカド

「ま」…「豆類・豆製品」　良質なタンパク質が摂取できます！

豆腐

納豆

豆乳

枝豆

「な」…「ナッツ類」　抗酸化作用のある栄養が豊富！

くるみ

アーモンド

ピーナッツ

ピスタチオ

「い」…「いも類」　腸内環境を整える効果あり！

じゃがいも

里芋

山芋

さつまいも

「か」…「海藻類」　ビタミンやミネラルが豊富！

わかめ

青のり

昆布

ひじき

調味料にも要注意！　「隠れ糖質と隠れ脂質」

調味料の「とろみ」には片栗粉や小麦粉などの炭水化物が含まれ、また甘く感じなくても味付けに砂糖を多く使われている調味料が多くあります。「隠れ糖質」や「隠れ脂質」を避けて、見えない摂取カロリーを減らしましょう！

使っても良い調味料	使い過ぎに気をつける調味料
・オリーブオイル　・アマニ油（非加熱で使用） ・塩　・胡椒　・各種スパイス	・ケチャップ　・ソース　・焼肉のタレ ・マヨネーズ　・みりん

摂りすぎ注意！（やめていくべき食品）

- ●直接糖、人工甘味料が表示されている飲み物、調味料全般（ブドウ糖果糖液糖、果糖ブドウ糖液糖、異性化糖、高果糖液糖、アセスルファム K、スクラロース、アスパルテーム、ネオテーム）
- ●油類（植物油脂、マーガリン、ショートニング）
- ●食品添加物（亜硝酸ナトリウム（Na）、リン酸塩（Na）、ph 調整剤）

！「制限すべき食品」「気をつけるべき食品」「積極的に増やす食品」はスタッフにお尋ねくださいね♪

1週間食事メニュープログラム（1日目～2日目）

今回はダイエット初心者の方に向けて、できるだけ添加物の少ないメニューを作りました！
もし足りない場合は、無理をせずお茶碗1杯の玄米と合わせて召し上がってください！

day1

朝　海藻のミネラルたっぷりの味噌汁

材料：味噌、豆腐、玉ねぎ、わかめ、青さ

摂取できる栄養素：タンパク質、ヨウ素

満足度：★★☆☆☆　**1食に食べても良い量**：1杯まで

調理方法

①和風だしの素 2g をお湯 300ml に溶かす
②豆腐、玉ねぎをカットし、玉ねぎが柔らかくなるまで中火で煮込む
③玉ねぎが柔らかくなったら弱火にし、味噌をお好みの濃さで溶く
④味噌が全体に馴染んだら、わかめとあおさをお好みの分量入れて、水分を吸って膨らんだら完成

昼　ナッツとささみのミックスサラダ

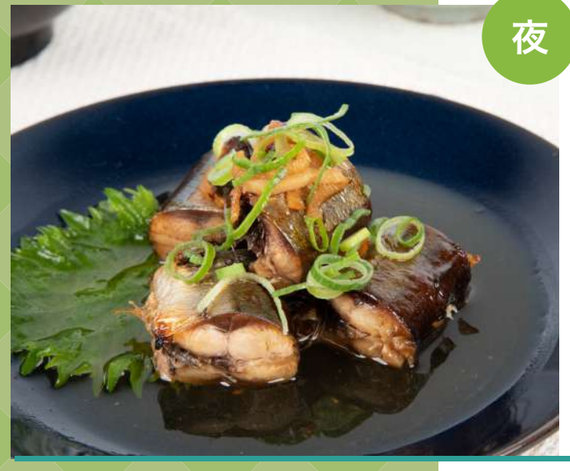
材料：ミックスナッツ、レタス、きゅうり、トマト、ささみ、塩
黒胡椒、オリーブオイル

摂取できる栄養素：タンパク質、不飽和脂肪酸

満足度：★★★☆☆　**1食に食べても良い量**：1杯まで

調理方法

①レタス、きゅうり、トマトを一口サイズにカット
②サラダチキンを適度なサイズにちぎる
③ミックスナッツを食べやすいサイズに砕く
④カットした野菜にサラダチキンと砕いたミックスナッツをふりかける
⑤オリーブオイルと塩、ブラックペッパーで味を整えたら完成



夜　イワシのたたき

材料：イワシ（生食用）、生姜、青ねぎ、ポン酢

摂取できる栄養素：タンパク質、カルシウム、DHA、ビタミンB類

満足度：★★★★☆　**1食に食べても良い量**：イワシ 100g 程度

調理方法

①イワシの胸ひれ部分から包丁を入れ、腸わたを取り出し、頭を落とす
②血あいの部分を水で綺麗に落とした後、腹を開いて頭側から尾に向けて中骨を丁寧に取り除き、尾を落とし、皮を頭側から剥がす
④イワシを端から少し大きめの千切りにする
⑤小口切りにしたネギと生姜、ポン酢をお好みでかけて完成

朝　キャベツたっぷり鶏だんごのうま塩スープ

材料：鍋用つくね、キャベツ、鶏がらスープの素、塩、黒胡椒、ごま油

摂取できる栄養素：タンパク質、食物繊維、セサミン

満足度：★★★★☆　**1食に食べても良い量**：特になし

調理方法

①キャベツを一口大にカットする
②水 600cc に鶏がらスープの素、塩を小さじ1入れて、煮立ったらつくねを入れる
③つくねの表面の色が変わってきたらキャベツを加え、4～5分煮込む
④器に盛り付け、ごま油とブラックペッパーを少々振りかけたら完成

昼　海藻のネバネバサラダ

材料：わかめ、赤かえでのり、長芋、オクラ、ポン酢、白胡麻、大葉

摂取できる栄養素：ヨウ素、ビタミンB1・B2、食物繊維

満足度：★★☆☆☆　**1食に食べても良い量**：特になし

調理方法

①オクラと長芋を一口サイズにカットする
②大葉を千切りする
③わかめと赤かえでのりを水で戻し、カットしたオクラと長芋と混ぜる
④上からカットした大葉とゴマをかけて完成

夜　さっぱり塩ダレのささみ

材料：ささみ、水、酒、長ネギ、酢、塩、ごま油、黒胡椒

摂取できる栄養素：タンパク質、不飽和脂肪酸

満足度：★★★★☆　**1食に食べても良い量**：ささみ1本分まで

調理方法

①フライパンに水、酒、ささみを入れて蒸し焼きにする
②ネギはみじん切りにし、酢・塩・ごま油と混ぜ合わせておく
③ささみは筋を取りながら適当な大きさにスライスする
④スライスしたささみに②のタレをかけて完成
（お好みで上に大葉や万能ネギをかけるのも◎）

day2

1週間食事メニュープログラム（3日目～4日目）

以下のメニューを中心に「さ・き・は・く・や・ま・な・い・か」食で献立を立てましょう！

day3

朝　果物盛りだくさんのヨーグルト

材料：キウイ、柿、バナナ、ヨーグルト、くるみ、ハチミツ（少量）

摂取できる栄養素：ビタミン C、ビタミン B2, カルシウム、食物繊維

満足度：★★★★☆　**1 食に食べても良い量**：ヨーグルト 200g まで

調理方法

①ヨーグルトを 150g お皿に移す

②フルーツを食べやすいサイズにカットする

③カットしたフルーツとヨーグルトを混ぜ、上から砕いたくるみ、ハチミツを少々かけたら完成。

昼　きのこの和風煮込み

材料：お好みのきのこ類、アマニ油、醤油、酒、ハチミツ（少量）
鶏がらスープの素

摂取できる栄養素：食物繊維、不飽和脂肪酸

満足度：★★★☆☆　**1 食に食べても良い量**：きのこは特になし

調理方法

①お好みのきのこを食べやすいサイズにカットする

②A：醤油、酒、ハチミツ、お酢（各大さじ 1.5）を混ぜる

③フライパンに油をひき、きのこを入れて強火で炒めて焼き目をつける

④きのこがしんなりして焼き目がついたら、A と鶏がらスープの素（小さじ 1.5）を加えてサッと炒めて、お好みでブラックペッパーを振りかけて完成

夜　サバ缶と大根の煮物

材料：サバ缶（醤油煮）1 缶、大根 1/2、麺つゆ（2 倍濃縮タイプ）、醤油小さじ 1、万能ネギ

摂取できる栄養素：タンパク質、DHA、食物繊維、ビタミン C

満足度：★★★★☆　**1 食に食べても良い量**：サバ缶 200g 程度

調理方法

①大根を 2cm ほどの厚みにカットし、大根がかぶる程度水を入れて 500w10 分程度でレンチンする

②お鍋にサバ缶を汁ごと入れて、箸でサバをほぐし、麺つゆ、水、醤油を入れて火にかける（味が濃い場合は水で薄める）

③大根のレンチンが終わったらお鍋に入れて煮立つまで強火にかける

④アクを取った後中火にし、10 分程度煮込んで大根が柔らかくなったら完成（お好みで万能ネギを散らしてください）

朝　包丁も火も使わないゴロゴロ豆のスープ

材料：ミックスビーン、ツナ缶 1 個、トマトジュース、塩、ピザ用チーズ

摂取できる栄養素：タンパク質、不飽和脂肪酸

満足度：★★★☆☆　**1 食に食べても良い量**：ミックスビーン 100g まで

調理方法

①ミックスビーン、ツナ、トマトジュースを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをしてレンジで 600w5 分加熱する

②塩、ピザ用チーズを入れて混ぜて完成

昼　しらすととろけるチーズの焼き厚揚げ

材料：厚揚げ、シュレッドチーズ、しらす、刻みネギ、醤油

摂取できる栄養素：タンパク質、カルシウム

満足度：★★★☆☆　**1 食に食べても良い量**：厚揚げ 1.5 個まで

調理方法

①厚揚げを 4 等分にする

②アルミホイルに厚揚げを皮面を上にして並べ、トースター（200℃）で約 5 分焼く

③ピザ用チーズ、しらすをのせてさらに 2 分焼く

④皿に盛り付けて刻みネギ、お好みで醤油をかけて完成

夜　焼きアジのお野菜マリネ

材料：アジ 140g、塩、玉ねぎ、パプリカ（赤・黄）、酢、ハチミツ、パセリ

摂取できる栄養素：タンパク質、DHA、食物繊維、短鎖脂肪酸

満足度：★★★☆☆　**1 食に食べても良い量**：アジ 140g 相当

調理方法

①アジに塩を振ってグリルで焼く（中までしっかり火が通るように）

②玉ねぎは薄切りにした後、水にさらし辛みを取る

③辛みが取れたら水気を切る

④パプリカを薄切りにする

⑤ハチミツ（少量）と酢を混ぜ、アジと玉ねぎ、パプリカを 30 分以上浸す

⑥お皿に盛り付け刻んだパセリを振りかけたら完成

day4

1週間食事メニュープログラム（5日目～7日目）

day5

朝

玄米と豆のご飯

■**材料**：玄米２合、小豆大さじ２、青大豆

■**摂取できる栄養素**：炭水化物、タンパク質

■**一食に食べても良い量**：150g 程度（米１杯）

■**調理方法**

①たっぷりの水に軽く洗った玄米、豆をそれぞれ一晩浸けておく

②全ての材料を炊飯器に入れ、玄米のラインまで水を入れる

③玄米モードで炊飯したら完成

昼

エビの里芋アボガドサラダ

■**材料**：エビ、アボガド、ミニトマト、里芋
オリーブオイル、酢、塩、黒胡椒

■**摂取できる栄養素**：ビタミン類、不飽和脂肪酸

■**一食に食べても良い量**：アボガド 1/2 個まで

■**調理方法**

①アボガドを賽の目切り、里芋は皮をむき輪切りに、ミニトマトは 1/2 にカット

②フライパンにオリーブオイルをひきエビと里芋を炒める

③エビと里芋を冷まし、全て混ぜ入れ冷やしたら完成

夜

サンマのサッパリ煮

■**材料**：さんま１尾、生姜１片、お酢、醤油

■**摂取できる栄養素**：タンパク質、ビタミン B 類

■**一食に食べても良い量**：サンマ 1/2 匹

■**調理方法**

①さんまの頭と内臓を取り、塩水で洗う

②さんまを 4cm にブツ切りにする

③生姜を皮付きのまま、薄切りにする

④鍋に酢と醤油を入れて煮立てる

⑤煮立ったらさんまを加え、中火で 10 分ほど煮て器に盛れば完成

day6

朝

蒸しサツマイモ

■**材料**：さつまいも２本、水 200ml

■**摂取できる栄養素**：炭水化物、食物繊維

■**一食に食べても良い量**：さつまいも小３個まで

■**調理方法**

①さつまいもをよく洗い、炊飯器に並べる

②水を入れ炊飯モードで炊く

③炊き終わったら完成

昼

ゴーヤチャンプルー

■**材料**：ゴーヤ、木綿豆腐、卵、豚肉、塩
胡椒、ほんだし

■**摂取できる栄養素**：たんぱく質、ビタミン B1

■**一食の量**：卵１個、豆腐 1/8 丁、豚肉２枚まで

■**調理方法**

①ゴーヤを薄切りにした後、塩を振り５分置く

②豆腐は 2cm 角に千切り水気を取り、卵を溶き、豚肉は 3cm 幅にカットし塩と胡椒をまぶす

③フライパンで豆腐を焼き目が付くまで炒めた後一度取り出し、豚肉・ゴーヤを入れ、ほんだしを振って弱火で２分ほど蒸し焼きにする

⑥豆腐を戻し入れ、溶き卵、醤油を回しかけひと炒めしたら完成

夜

ブリの簡単マリネサラダ

■**材料**：ブリの刺身、水菜、人参、玉ねぎ
オリーブオイル、塩、レモン汁、パセリ

■**摂取できる栄養素**：たんぱく質、不飽和脂肪酸

■**一食の量**：ブリの刺身４切れまで

■**調理方法**

①水菜を 4cm 幅に切り、人参を千切りにする

②玉ねぎを薄切りにし水にさらしておく

③オリーブオイル、塩、レモン汁、刻んだパセリブリをボウルに入れ混ぜる。

④水菜と人参、玉ねぎを器に盛り付け、その上に③を盛り付けたら完成

day7

朝

フルーツサンド

■**材料**：ヨーグルト、食パン、キウイ、みかん

■**栄養素**：カルシウム、ビタミン類

■**一食の量**：キウイ、みかん、食パン１枚

■**調理方法**

①１日冷蔵庫でヨーグルトを水切りする（キッチンペーパーなどで OK）

②食パンの耳をカットし、斜めに半分カットする

③パンにヨーグルトを塗り、フルーツを乗せ上から再度ヨーグルトを塗る

④もう一枚のパンでサンドしたら完成

昼

豚キムチ豆腐

■**材料**：木綿豆腐、豚細切れ、白菜キムチ
万能ネギ、塩、酒少々、醤油

■**栄養素**：たんぱく質、ビタミン B1

■**一食の量**：豚バラ４枚、豆腐 1/4 丁まで

■**調理方法**

①豆腐を一口大に千切り５分ほど水を切る

②キムチを 3cm 幅、万能ネギは小口切り

③フライパンで豚肉を炒め塩を振る。色が変わったら豆腐を加え３分ほど炒める

④キムチを入れ炒め合わせ、醤油と酒を入れ、水気が若干飛んだら器に盛り、ネギを散らして完成

夜

焼きサバ混ぜ玄米ご飯

■**材料**：塩サバ、玄米、大葉、ゴマ、生姜
ごま油

■**栄養素**：たんぱく質、ビタミン B1

■**一食の量**：サバ 100g 程度（切り身１枚）

■**調理方法**

①大葉をみじん切り、生姜は皮付きのまま千切りにする

②フライパンを中火に熱し、ごま油を引いて塩サバを両面焼く

③サバの身をほぐし皮を取る

④ボウルに炊いた玄米、サバ、ゴマを入れ、しゃもじで切るように混ぜたら完成

１週間の食事管理お疲れ様でした！

１週間の食事管理お疲れ様でした！
美味しく、楽しくダイエットできましたでしょうか？

この１週間で試したメニューの中からお口に合うもの、作りやすいものをアレンジしたりして来週も頑張ってくださいね♪
食事管理の一番の敵は「ストレス」です！無理せず自分のペースで、楽しく食事管理を続けていってください！

また、１週間の食事管理だけで体重を減らすことは難しいですし、モチベーションの維持も大変です！
少しでも効果を実感してダイエットのモチベーションを保つためにも、「こうづ式ダイエットプログラム」や食生活はそのままに腸内環境を改善してダイエットをサポートする「腸活サプリ cho’rism」も試してみてくださいね！

特集 痩せたいけど痩せられない人必見！
健康的に痩せる「ファスティング」のメリット

今注目されているファスティングとは？

ファスティングとは、一定の期間食べ物を断つ行為です。
多くは、固形の食べ物を半日～数日間摂取しないことを指します。
身体の中から有害なものを出すことで自分本来の健康を手に入れ、ダイエットだけでなく、デトックスできるので体質改善や肌質改善などにも効果的で、健康的で美しい体づくりができる今注目の方法です！

ファスティングの効果とは？

ファスティングで -8kg！

【7日間デトックスプログラム2回】

（※効果には個人差があります）

①ファスティングの目に見える効果

- 体重の減少により、見た目がすっきり！
- すっきり体型で、服が綺麗に着れるようになる！
- 体が軽くなり、快活に。疲れにくい体が手に入る！
- お肌が綺麗になる！

①ファスティングの目に見えない効果

- 老廃物や毒素を排泄する働きが強まり腸内環境が整う
- 腸内環境が整うと、免疫細胞の活性化につながる！
- 便秘や下痢が解消！

結果的にファスティングとは、

「女性本来の美しさを引き出し、目に見えるダイエット効果が実感できる」

ファスティングの注意点

実は、「無理な食事制限」と「自己流ファスティング」は紙一重。
無理な食事制限をきっかけにリバウンドしてしまうと、せっかくの努力が水の泡になってしまうだけでなく、肌荒れや生理不順など女性特有のお悩みの原因にも繋がります。

正しいファスティングでは、食事制限をするだけでなく、「まずはデトックスし、有害物質を出すこと」から始まります。
そのため初心者の方は特に、酵素を取り入れて腸内環境を整えるとスムーズにファスティングの正しい効果が期待できます。

「ファスティング×酵素」で失敗しないダイエットを！

生きていく為に欠かせない存在なのが酵素。
体内には消化・吸収に関わる「消化酵素」と新陳代謝や有害物質の除去、免疫向上に関わる「代謝酵素」があり、乱れた生活と食生活により酵素バランスも乱れます。
結果、代謝や修復が滞って【肥満】や【体調不良】になってしまいます。

そこで、酵素を含む食物を体内に取り入れることで、体内の消化酵素を浪費する事なく、代謝酵素が本来の力を発揮し、*美肌＆痩せ体質へ！！*

腸活アドバイザーおすすめの腸活サプリ『cho' rism』

しかし、酵素であれば何でもいい訳ではありません。
美容感覚で取り入れるドリンク系の酵素は、加熱処理をされ酵素自体死活しているため、「医療でいう酵素」＝「活性型酵素」をしっかり取り入れることが失敗しないダイエットを達成するための秘訣です！当院では医療レベルの有効量を配合する酵素を取り扱っています。

こうづ鍼灸整骨院では、ファスティング経験豊富な腸活アドバイザーが在籍！
ファスティングの実体験や体に取り入れるべき酵素などを無料アドバイスいたしますのでお気軽にお問合せください♪

「ファスティング×酵素」は、基礎代謝UP【燃やす】×便通改善【出す】＝Wダイエット効果！

こうづ鍼灸整骨院オススメ！「ファスティング3日間プログラム」のご紹介！

最近体型が気になってきた…
体が疲れやすい…
服がキレイに着られない…
体が重くて動くのが億劫
たるまず老けずに痩せたい…

「どうせダイエットは続かないから…」と諦めかけている方にオススメ！
3日間無理のないファスティングで短期間で結果を出しませんか？

ファスティング3日間プログラムの内容

【プログラムの概要】
- ダイエットに欠かせない骨盤矯正
- 寝たまま簡単！体幹トレーニング機器コアレ
- ご自宅でできるファスティング3日間プログラム
- ダイエット記録ができるオリジナル冊子プレゼント

【モニター様の効果】
ファスティング3日間プログラム1回で
体重−2.3kg、体脂肪 -3.3%
3ヶ月（プログラム6クール）で
体重−6.5kg、体脂肪 -8%

「ただ痩せるのではなく、より美しくダイエットしたい」という方に
オススメなプログラムとなっております！お気軽にお問い合わせください♪

ダイエット中の疑問にお答え！

＼ダイエット中、こんなことで困ったら？／

①「毎日自炊が続かず、食事制限が思うように続かない…」

完璧にやろうと思いすぎると、ストレスになってしまいます！自炊が続かない場合は、スーパーのお惣菜でも大丈夫ですので、「さ・き・は・く・や・ま・な・い・か」食を選んで召し上がってください！
ただし「避けた方が良い食品」は選ばないようにしてください！

【避けた方が良い食品にご注意！】

- 直接糖、人工甘味料が表示されている飲み物、調味料全般（果糖ブドウ糖液糖、ブドウ糖果糖液糖、異性化糖、高果糖液糖、はちみつアセスルファム K、スクラロース、アスパルテーム、ネオテーム）
- 油類（植物油脂、マーガリン、ショートニング）
- 食品添加物（亜硝酸ナトリウム（Na）、リン酸塩（Na）、ph 調整剤）

②「無性に食べたい！」そんな衝動を抑えるマル秘テクニック

食欲は、摂取する食べ物でコントロールしやすくなります。そのため「今自分に不足している栄養素」を理解すると食欲コントロールに効果的です！
例えば「甘いものが食べたい！」という気持ちは鉄分不足の貧血状態で起きるので、赤身の肉や魚を食べましょう♪
「揚げ物が食べたい！」という気持ちは、体の排泄機能が弱まっているため、身体に水分を溜めやすく「むくみ」状態です。そんな時はカリウム不足なので、バナナやりんご、ほうれん草、アボガドなどを摂ると効果的です！

③「やっぱり自分で食事管理するのは難しい…」そんな時はどうするの？

「食事管理は面倒…」「難しい…」そういうお気持ちもわかります。難しい方にはダイエットをサポートしてくれる酵素などを摂取してみてはいかがでしょうか？
酵素を摂取することで脂肪を貯めにくくする効果があります。オススメの酵素を前のページでご紹介していますので、少しでもダイエットの効果を上げたい方はぜひ活用してみてください！

④「食事制限を頑張ってるけど、どうしても痩せない！」という場合は？

食事制限が大切といっても、「運動」や「骨盤位置」もダイエットに欠かせない大切な要素です！
こうづ鍼灸整骨院ではダイエットの効果を高める運動プログラムや、骨盤位置を整え痩せやすい体を作る施術メニューのご紹介もしていますので、気になる方はお気軽にご相談ください！

⑤「モチベーションが続かない…」そんな時は1人で悩まず相談に来てください！

こうづ鍼灸整骨院は、地域の皆様の「美と健康」をサポートする整骨院です！
1 人でダイエットをしていく上で、モチベーションを維持することはとても難しいです。モチベーションが低くなっているのに我慢を続けたストレスの反動でダイエットが続かなかったり、無理をして体を壊してしまう方もいらっしゃいます。
「モチベーションが続かない…」そんな時は 1 人で悩まず、ぜひ相談しに来てください！ご自身の体質にあったダイエットのプランを提案します！ダイエットが続くように精一杯サポートいたします！

楽しく効果的にダイエットがしたい人にオススメ♪こうづ鍼灸整骨院ダイエットプログラム

そんな人でも、つらい食事管理・激しい運動をせずに

約2ヶ月半で−7kgの結果を達成！

食事 × 運動 × 体幹強化

で本気のダイエットにアプローチ！

【こうづ鍼灸整骨院のダイエットプログラムの特徴】

＼こうづ鍼灸整骨院のダイエットプログラムの3つのサポート／

POINT①「食事」のサポート

- **腸活アドバイザーの資格を持ったトレーナーが在籍**。食事管理をアドバイス！
- 安心安全の医療系腸活サプリを使用し、腸内環境を整え、体を内側から体質改善！
- 当院オリジナル冊子を使って、トレーナーが一緒に食事管理をサポート！

POINT②「運動」のサポート

- 自宅で簡単にできる正しい運動やストレッチを院内でマンツーマンレッスン！
- 「どんな運動をすればいいのか分からない」そんな患者様に、**自分にあったトレーニング動画を個別に配信**するので運動メニューで悩まない！

POINT③「体幹強化」のサポート

- 当院で大人気の広域変調波EMS【コアレ】を使って**寝たままトレーニング！**
- 30分間で7,000回〜14,000回の筋収縮運動で、**『寝ながら簡単』**に効果的な運動ができます！
- インナーマッスルを強化しつつ筋肉の柔軟性も高めることができ、質の高い筋肉を付けることが可能！

その結果…

つらい食事管理・激しい運動をせずに
【約２ヶ月半で−７ｋｇの結果を達成！】

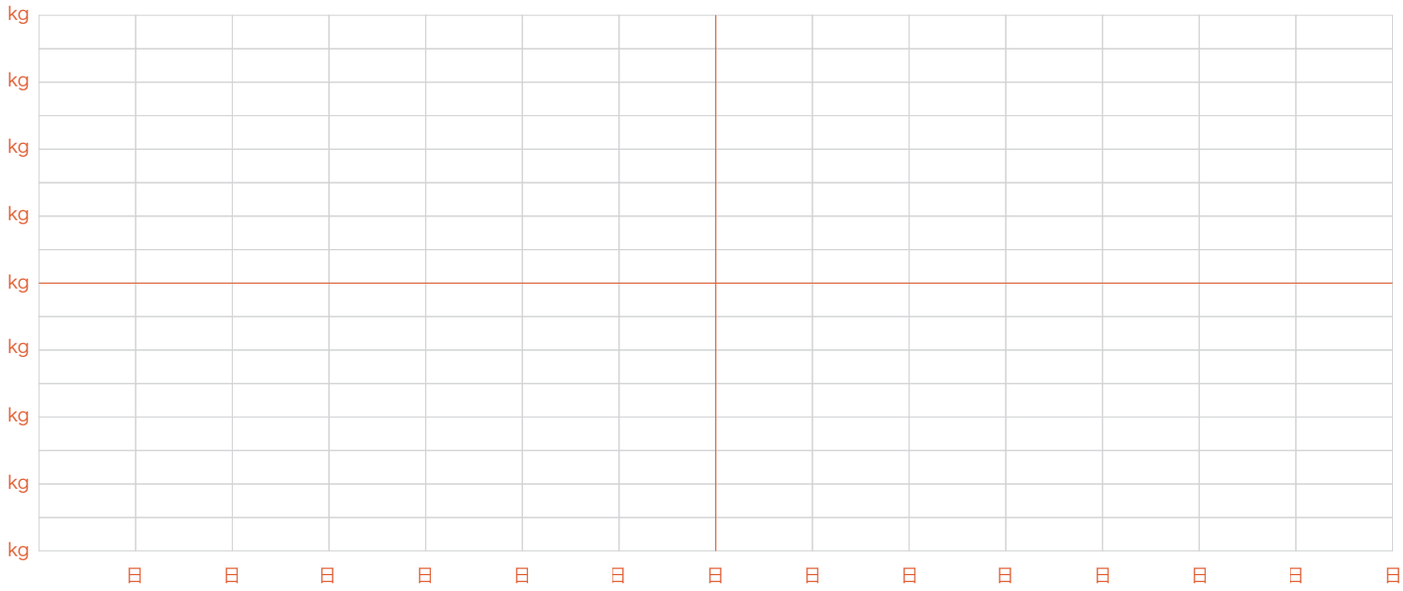
HP はこちら

気になる方はぜひお気軽にスタッフまでお問い合わせください！

食事管理記録シート 毎日記録して効果的にダイエットを成功させよう！

目標体重　　kg　　期日　　年　　月　　日

毎日の計測



毎日の食事内容

1日目		2日目		3日目		4日目	
朝		朝		朝		朝	
昼		昼		昼		昼	
夜		夜		夜		夜	

5日目		6日目		7日目	
朝		朝		朝	
昼		昼		昼	
夜		夜		夜	

スタッフのアドバイス

こうづ鍼灸整骨院

腸活アドバイザー・デトックスカウンセラー：髙津恵里 / メニュー監修管理栄養士：中島陽香 / パンフレット制作：BALANCE OFFICE