

おおぶち整骨院

TEL : 018-838-0309

ニューズレター

Vol. 45

2023年7月号

受付加藤



ローファットダイエットってなに？

最近、筋肉系YouTuberの動画を見るのが趣味になりつつある受付の加藤です！当院で取り入れているハビットコントロールについて自分でも勉強してみようと思ったのがきっかけです。

筋肉系YouTuberたちが行っている減量方法で《ローファットダイエット》を行っている人が多く、そのメリットとデメリットを紹介していきたいと思います！

《ローファットダイエット》とは、日々の食事で摂取している三大栄養素「タンパク質・脂質・炭水化物」(PFC)の中の、脂質の量を減らして痩せるダイエット方法のこと。

メリット

- ①身体のエネギー源を確保できる
- ②緩やかな結果が期待できる
- ③栄養素の管理が簡単

・身体のエネギー源となる炭水化物がしっかり摂取できるため、**筋肉が落ちにくい！**
・エネギー不足でバテてしまう事も避けられるので、**身体もしっかり動かせる！**

デメリット

- ①脂質の摂取不足による体調への影響
- ②炭水化物摂取過多の可能性
- ③空腹を感じやすい
- ④効果の出方が緩やか

・脂質は、髪・肌の潤いを保つために必要な栄養素で、**脂質を極端に制限し過ぎてしまうと、これらが乾燥しやすくなってしまいます。良質な脂質を選んで、最低限摂取するようにしましょう！**
・脂質は、満腹感を作る物質を分泌する働きもあり、**脂質の摂取を抑えると空腹を感じやすくなりやす。空腹を満たすために摂取制限のない炭水化物を食べ過ぎてしまうと、カロリー過多などダイエットに悪影響を及ぼしかねないので注意が必要です△**



ローファットダイエットのPFCバランスは、

- ・タンパク質: 20~30%
- ・脂質: 10~20%
- ・炭水化物: 50~60% が目安

脂質の摂取量を半分くらいに減らし、タンパク質量を1.5倍くらいが目標！(目安は体重1kgあたり1.5g~2gほど)

ダイエットにおいて筋肉量は痩せやすく太りにくい体を手に入れるために重要なので、タンパク質量を増やすように心掛けてみてください！他の栄養素まで減らしすぎてしまうと、身体を壊す原因になってしまうので、PFCバランスを意識して、健康的なダイエットを目指しましょう！

実はダイエット中でも食べてもいいもの① (シャトレゼ編)

ダイエット中だから甘いものを我慢してるあなたに朗報です！

筋肉系YouTuberも甘いものが好きな人が多く、脂質を抑えたデザートを食べていますよ(笑)そこで近々、保戸野にもできるシャトレゼで買えるダイエット中や減量中の方でも食べても大丈夫なおすすめスイーツを紹介します！

①みたらし団子

まず、普通に美味しい(笑)お団子なので腹持ちも良くて、全部食べても脂質が0.2グラムしか入っていないので、ダイエット中・減量中の方にもおすすめです！

②カステラ

これも私が個人的にめっちゃ好き♥
小麦粉が少ないのにふんわりしっとりした食感！
シャトレゼに行ったら必ず2つは購入します(笑)



美味しくて脂質が抑えられている商品がたくさんあります！
栄養成分表示を見て選ぶのも楽しいので、他にもおすすめの商品があれば教えてください☆

〒010-0918

秋田市泉南2-10-20 ルーチェ1F

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	9:00 ↓ 13:30	●	●	9:00 ↓ 14:00	/
15:00~19:30	●	●		●	●		/