

野菜を最初に食べる必要なし！「ベジファースト」より「ミートファースト」

2tの脂肪を消した 食欲リセットダイエット

2024年
6月17日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)はいくとうひさよ著・伊藤路奈監修『2tの脂肪を消した食欲リセットダイエット』を2024年6月17日(月)に刊行いたします。

実践者の99%以上がダイエットに成功！

これまで2tの女性の脂肪を消したダイエットコーチが、①栄養を満たす食事 ②血糖値コントロール ③適切な食事間隔 ④代謝を上げるの4つを軸に、「頑張らずに健康的にやせる」方法をお伝えします。満腹中枢を正常に戻す食事であり、食べれば食べるほどやせる黄金バランスの「基準食」をマスターし、人生最後のダイエットを叶えましょう。



▲84.4kg→56.9kgに減量

タイトル:2tの脂肪を消した 食欲リセットダイエット

著者: いくとう ひさよ 監修: 医師・伊藤路奈
ページ数: 144ページ ISBN: 978-4-86667-683-8
価格: 1,485円(10%税込) 発行日: 2024年6月17日

【目次】

Chapter1 食欲リセットで頑張らずにやせる！
Chapter2 ルール1 食欲をリセットする「基準食」を食べよう！
Chapter3 ルール2 食べる順番は最後に主食
Chapter4 ルール3 食事間隔を6時間空ける
Chapter5 ルール4 朝と夜に体重を量って代謝を確認する
Chapter6 カンタン！おいしい！おすすめ基準食レシピ
付録 こんなときどうする？ダイエットにつまずいたときの実践的Q&A



【プロフィール】 著者:いくとう ひさよ



株式会社Sayo's Lab代表取締役／小桃堂オーナーセラピスト／料理研究家／ダイエットコーチ

1974年生まれ。不妊治療をきっかけに30代はアーユルヴェーダや自然療法などを通して、心や体のケアの大切さを伝えることを仕事にする反面、過去最高体重である62kgをマーク。42歳のとき、栄養学を取り入れたダイエットを始めたところ、2カ月で9kg減、半年で14kg減のダイエットに成功。そこから、自身の体を使った実験と検証を重ね、独自で構築したメソッドでダイエット指導を始めるに至る。これまで計1000人以上のダイエットをサポートし、実践者の99%以上がダイエットに成功、全員が「人生最後のダイエット」となる。ICF(国際コーチング連盟)PCC資格保持、栄養コンシェルジュ®2ツ星保持、1ツ星セミナー認定講師、ミセスジャパン2021沖縄大会準グランプリ、ジャイロトニック®トレーナー。

監修:医師・伊藤路奈(いとう・るな)

産婦人科専門医／産婦人科指導医／女性ヘルスケア専門医／健康スポーツ医／一般社団法人産前産後ケアステーションつむぎ代表理事

久我山病院産婦人科医長および杏林大学医学部産科婦人科学教室非常勤講師として、主にお産、女性の各ライフステージにおける疾患の治療、スポーツ医学に携わる。

食欲リセットダイエット【4つのルール】

※以下、本書より一部抜粋 ※本書では4つのルールを、図解でわかりやすく解説

1 食欲をリセットする「基準食」を食べよう！

決められたバランスで栄養を満たせば、過剰な食欲を上手にコントロールできるだけでなく、エネルギーが消費しやすい体に。

2 食べる順番は最後に主食

食べ順は、食欲を左右する血糖値をコントロールするうえでとても大切。守るべき順番は“**カーボラスト**”です。

3 食事間隔を6時間空ける

食事後7時間を超えると体は「**飢餓モード**」に。この体の仕組みを使い、**食事の間隔を6時間ずつ空けます**。

4 朝・夜に体重を量って代謝を確認する

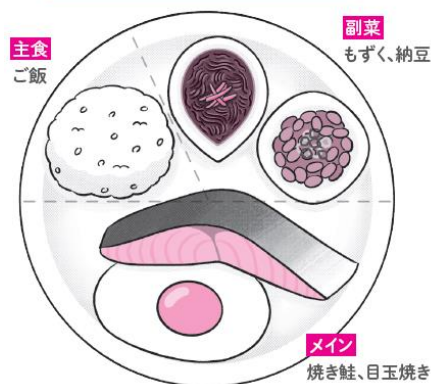
日々の代謝具合がわかれば、**ダイエットをさらに効果的に進められます**。

寝ている間にラクやせするには夜間代謝を上げる

私たちは意識して夜間代謝を上げることはできません。体が正常に機能できるように食事の栄養を整えてエネルギーを生み出しやすい体内環境をつくるのが、この夜間代謝をアップさせる唯一の方法です。

※本書では、夜間代謝が低下しているときの対処法もくわしく解説

あなたの腹8分目の量を
この1皿で探そう！



夜間代謝の把握方法

夜の体重 — 翌朝の体重

	朝	夜
5月1日	50kg	50.8kg
5月2日	50.4kg	50.6kg
5月3日	50.1kg	49.8kg

おいしく食べて楽しくダイエット！彩り豊かで満足感あるレシピが満載

糖質&脂質オフのチキンカレー

材料(2人分)

- ・鶏もも肉 1枚
- ・ヨーグルト(無糖) 100g
- ・塩 小さじ1
- ・カレー粉 小さじ2~3
- ・ニンニクと生姜のみじん切り 各小さじ1
- ・トマトピューレ 200g
- ・油 (もしくはバター) 大さじ1
- ・炒め玉ねぎペースト(市販のものでOK) 120g

- 1 鶏もも肉を一口大に切り、ヨーグルト、カレー粉、塩と一緒にビニール袋に入れてよくもみ、30分以上つけておく。
- 2 鍋に油を入れ、ニンニクと生姜を弱火で炒める。
- 3 2に炒め玉ねぎペースト、トマトピューレを入れて沸騰させる。
- 4 3に1を入れて混ぜ、フタをして弱火で20~30分煮込む。



書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

齋藤 TEL: 03-3983-3225 090-4424-6911 saito@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階