

自分に合った 食生活ってなんだろう？

食事はけっこう気にかけているのに

それは今の食生活があなたのからだの声につながっていないから。
1人ひとり、理想的な食生活は違います。

食生活を
あなたのからだに合ったものにコントロールして
今よりもっとからだをベストな状態にもっていきませんか？

あなたに足りないものはなんなのか、
どんなふうに食べれば自分のからだが好きのか…

自分に合った食生活ポイントを知ること、
きっとあなたのからだも変わってきます！

始めましょう！
食コンディショニング®

食コンディショニング®は、有限会社クオリティ
ライフサービスの登録商標です。



「いつ、どう食べる？」を変えてからだをスッキリさせよう

08 おなか 体調をスッキリさせたいならまずは1週間トライ！

- 09 1週間プログラムの進め方
- 10 1日目 10分早く起きて1時間以内に朝食を食べる
- 11 2日目 朝食は、ごはん1膳+大豆製品・卵・魚のいずれかを
- 12 3日目 夕食を含む飲食はできるだけ早く食べ終える
- 13 4日目 夕食はマイナス1皿、朝食はプラス1皿に
- 14 5日目 夕食には「ごはん+食物繊維」を欠かさない
- 15 6日目 夕食は和食中心で、主菜は魚や大豆製品を
- 16 7日目 ランチは食品数の多い定食を選ぶ



食生活を **コントロール** して
自分のからだを **ベストな状態** に！



C O N T E N T S

「何を食べる？」を変えて不調を改善させよう

18 主食・主菜・副菜をそろえる

- 20 美容意識は高いが健康意識が伴わず 20歳代の女性
- 22 健康意識は高いがリズムを整えにくい 40歳代の女性
- 24 食に無関心な層が多い 20歳代の男性
- 26 食事が固定化しやすい 40歳代の男性



- 28 疲れがなかなかとれない
- 30 貧血気味
- 32 便秘が辛い
- 34 骨密度が心配
- 36 筋肉が落ちてきた



- 38 肥満が気になる！
- 40 血圧が気になる！
- 42 血糖値が気になる！
- 44 LDLコレステロール値が気になる！
- 46 中性脂肪値が気になる！
- 48 尿酸値が気になる！



食品選択表

- 51 主食
- 52 主菜
- 53 副菜・くだもの・種実
- 54 乳製品、
調味料(砂糖・甘味料)、
調味料(油)



自分のからだにとってバランスのよい食事をとるために、「何を食べるのか」を考えることは食コンディショニングにとって、とても大切なスキルです。

食事のバランスを整えるときは、次の2段階のステップを踏んで進めてみましょう。

ステップ

1

エネルギーに変わる3大栄養素の バランスに注目

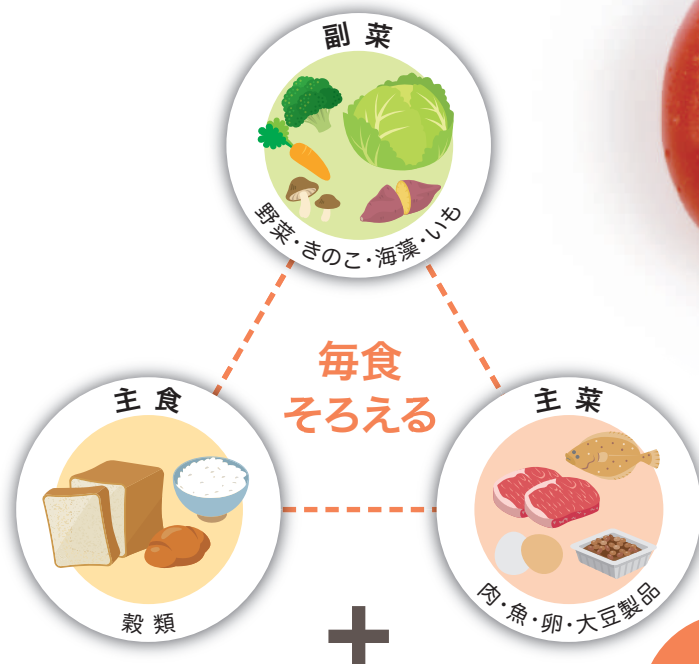
(炭水化物・たんぱく質・脂質)

炭水化物・たんぱく質・脂質は、すべてがエネルギーを生み出す栄養素です。まずは、この3つの栄養素をバランスよくとることが大切です。このベースラインを整えてくれるのが、「主食・主菜・副菜」という日本人の食卓のルールです。この3皿をそろえるだけである程度のバランスは整います。3皿が難しい場合は、一品料理でも、1食のなかに3要素(主食・主菜・副菜)が入るものを選ぶようにしましょう。

どんなコンディションの人にも共通ルール

食卓に主食・主菜・副菜をそろえる

3大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)の基本バランスが整う。
最低限のビタミン・ミネラル・食物繊維をとることができる。



くだもの



乳製品



1日1回
目安にプラス

主食・主菜・副菜を

そろえる。

ステップ

2

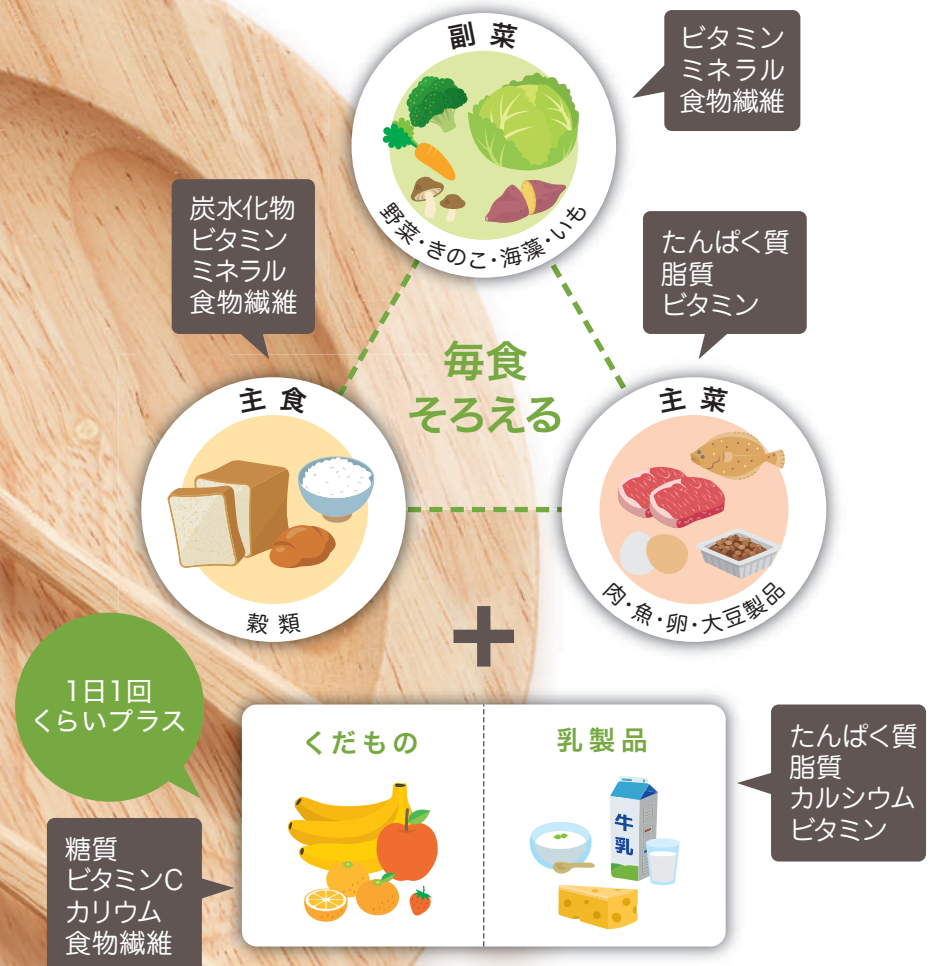
自分のからだに合わせて食品を選択

3皿をそろえられれば、次はそのなかに入れる食品を選んでいきましょう。
たとえば、同じ主菜でも肉よりは魚や大豆製品を選ぶなど、自分のからだの状態に合わせた食品を選択します。
ただし、食事を変えたからといってすぐに効果があらわれるわけではありません。しばらく続けて自分のからだの調子を確認しましょう。

1人ひとり自分に合った選択を

体調に合わせて食品を選ぶ

3大栄養素に加えビタミン・ミネラル・食物繊維・微量栄養素を含む食品を、自分の体調に合わせて選んでとる。



※具体的な食品選択は28ページ以降を参照 19

日々の体調に食コンディショニングのポイントがあらわれています。
気になる体調があれば、土台から順に整えていきましょう。

疲れ

がなかなかとれない

思いあたることは
ありませんか

- ✓ パスタやうどん、菓子パンなどで食事を簡単に済ませる
- ✓ 甘いもので疲れを解消する
- ✓ 休日は昼まで寝ている
- ✓ 1日中、だるさや眠気を感じる
- ✓ 食欲がわかず、お肉を食べると胸やけする
- ✓ エスカレーターがあれば必ず利用する（階段は使わない）
- ✓ 疲れるから運動はしない



食コンディショニングで

改善



休日の朝寝坊は1時間まで

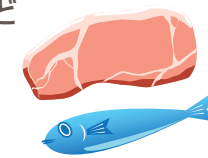
疲れをとるためにぐっすり寝たつもりが、疲労をためる原因になることがあります。起床時間がふだんよりかなり遅くなったり、そのために朝食を抜いてしまうと、体内時計のリズムが大幅にずれて体調を乱す要因になります。

休日でも朝寝坊は最大1時間程度までにして朝食をきちんと食べましょう。それでも眠気を感じるときは、昼間に20分程度の昼寝をするのがおすすめです。

ビタミンB群を意識して摂取する

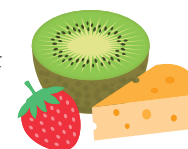
主食 「玄米」「胚芽米」「全粒粉パン」「十割そば」など
精白度の低い穀類は糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁が豊富です。

主菜 「豚肉(ヒレ・もも)」「大豆製品」「青魚」「卵」など
たんぱく質をとるために主菜を抜かないようにしましょう。ビタミンB群が豊富なたんぱく質食品がおすすめです。



副菜 「緑黄色野菜」「豆類」「きのこ」など
ビタミンCの多い緑黄色野菜や、ビタミンB群の多い豆類、きのこをたっぷり添えましょう。

その他 「チーズ」「いちご」「キウイフルーツ」など
カルシウムの多いチーズや、ビタミンCの多いくだものを、おやつ代わりに食べましょう。



ちょっと頑張って動いてみる

- 「活動量を増やす」▶「食欲アップ」▶「疲れにくくなる」
- ✕ 「疲れて運動する気にならない」▶「食欲ダウン」▶「さらに疲れやすくなる」

肉体的に適度な疲労がないと寝つきが悪く、睡眠で疲れをとろうとしてもうまくいきません。からだを動かして肉体的にやや疲労するとぐっすり眠れて疲労回復につながります。

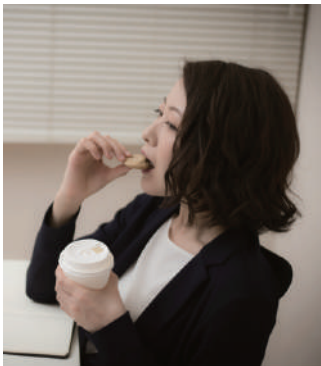
活動量が増えると食欲がアップして食べる量が増えます。食べる量が増えると、とれる栄養素の量や種類も増えるので疲れにくくなります。



お菓子やアルコールは疲れを助長する

疲れをいやすために、甘いものやアルコールが増えると、さらに疲れやすくなり逆効果です。糖質やアルコールの代謝でビタミンB₁を消耗することが原因です。

甘いものは血糖値を急激に上げて、その後下がるときにだるさや眠気を招くので、さらに疲労を助長します。



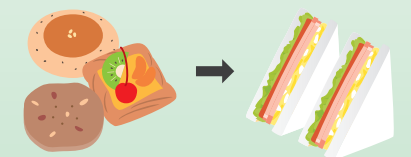
不足してくると…

- 💧 疲れやすい
- 💧 朝起きるのがつらい

注意！

お菓子や菓子パンを
食事代わりにしない

お菓子や菓子パンを食事代わりにしたり、パンやめん類など穀類に偏った食事は避けましょう。菓子パンをサンドイッチに、丼ものなら中華丼など具材たっぷりなものを選びましょう。



効果
チェック



- 朝の寝起きのスッキリ度
- 昼間のだるさや眠気
- 仕事の集中度
- 終業後の元気度
- 休日の元気度

肥満、血圧など検査値は、あなたのからだの声のあらわれです。
まずは、食事のタイミングや食べるものを正しく選ぶことで検査値の改善をめざしましょう。

肥満

Overweight

が気になる！

基準値 BMI 25未満 腹囲 男性85cm未満 女性90cm未満

Q 1日分のカロリーの目安です。
このカロリーに合わせて食べれば、
理想的な体重が保てるとおもいますか？

年齢に合わせた
摂取カロリーをとって



男性			女性		
身体レベル	1日	1食	1日	1食	
普通					
18～29歳	2650kcal	880kcal	1950kcal	650kcal	
30～49歳	2650kcal	880kcal	2000kcal	670kcal	
50～69歳	2450kcal	820kcal	1900kcal	630kcal	
70歳以上	2200kcal	730kcal	1750kcal	580kcal	

※日本人の食事摂取基準(2015年版)より



A 保てる

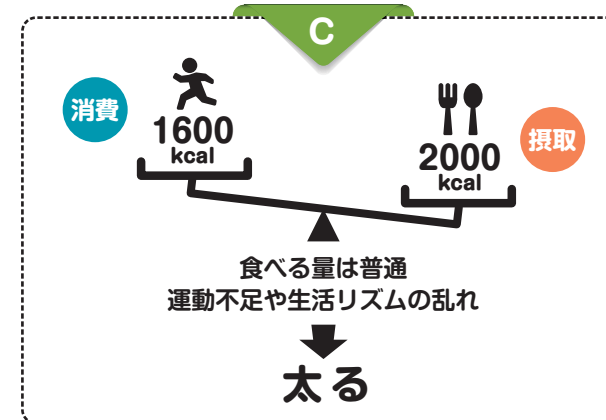
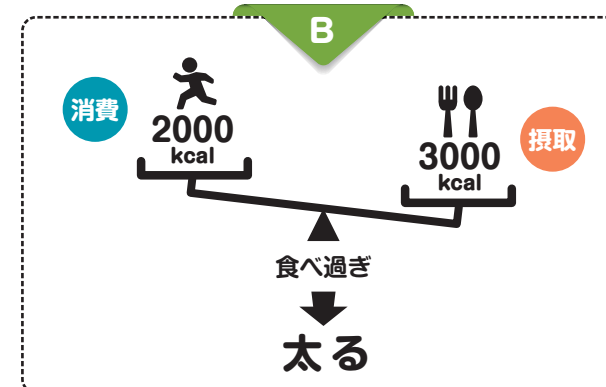
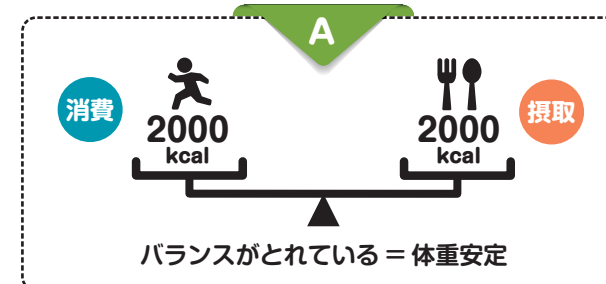
B 保てるとは限らない

カロリー収支の要素

体重は摂取カロリーと消費カロリーのバランスで変動します。Aのようにバランスがとれている場合は、体重は安定しています。BやCのように摂取に偏ると体重は増えます。

消費カロリーは運動や生活活動だけでなく、1日の暮らし方や食べ方も影響します。Bのように消費はふつうで多く食べている人は、食事を減らす必要がありますが、Cのように運動不足や生活リズムの乱れで消費カロリーが減っている人は、まずそこから見直す必要があります。

摂取カロリーと消費カロリーのバランス



クイズの答え：B

今の食事が適量かどうかは、体重で確認します。目安量をとって、体重が増えるなら量を減らし、適量に調整します。体重が適正になったとき、その体重を維持できる食事が、そのときのあなたの適量です。基準は目安量として、外食選び等で活用しましょう。

食 コンディショニングで改善

1 甘い飲料を飲まない、洋菓子より和菓子を選ぶ

甘い飲料や菓子に含まれる糖は吸収が速く、血糖値が急激に上昇します。甘い飲料はできるだけ控えましょう。また、血糖値が上がるとからだの脂肪が合成されやすくなります。減量中は糖質と脂質の組み合わせになる洋菓子やスナック菓子より、脂質の少ない和菓子を選びましょう。

2 アルコールは午後9時まで

アルコールを飲むときは終了時間を決めましょう。アルコールには食欲増進作用があることに加え、アルコールを飲むと一緒にとった糖やあぶらが体脂肪に変わりやすくなります。アルコールで太らないために、たとえば、つまみは午後8時まで、アルコールは午後9時まで、というようにつまみを先にやめるのがポイントです。

3 夕食の量を減らす

朝食で発する熱量と比べると、夕食で発する熱量は4分の1程度といわれています。朝食と夕食で同じ量食べても夜は太りやすいということです。朝食や昼食でとったエネルギーは夜までにほぼ消費されるので、減量中でも朝食や昼食はあまり減らす必要はありません。夕食を中心に調整しましょう。

4 遅くなったら油脂を減らし、食物繊維を増やす

夕食時間に合わせて食べる量や内容を調整しましょう。遅くなるとあぶらの代謝が悪くなるので、午後9時以降になったら肉料理や揚げもの、炒めものなど油脂の多い料理は量を減らして食べましょう。ごはんも少し減らしましょう。

効 果をチェック

食前の空腹感

食事の前に適度な空腹感があれば、前に食べた食事の量が適量だったと推察できます。おなか为空いていない場合は、前の食事が多いか活動量が少なかったということ。強い空腹を感じたときは、前の食事が少なかったということ。どちらも太る要因になります。ちょうどいい空腹感を食事前に感じられるようになったか、確認してください。