



RIZAP
トレーナーが伝授

正しい知識であなたも低糖質マスターに! 成功につながる 低糖質メソッド

健康的にダイエットをする。

脂肪燃焼効率を上げるためには、実は運動が 2 割食事が 8 割なんです!!

1 日 3 食をしっかり食べる RIZAP 式【低糖質食】であなたも一緒に体を変えてみませんか?

- 低糖質食 POINT ① 糖質を減らしても
体はエネルギー不足にならない
- 低糖質食 POINT ② 脂肪燃焼の効果が高まり
脂肪が燃えやすくなる
- 低糖質食 POINT ③ “1 日 3 食をしっかり食べる”
カロリー off から糖質 off

おすすめメニュー

1. 鯖とキムチのポン酢あえ



< 1 人分の栄養価 >

エネルギー	225 kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	12.8 g
糖質	2.3 g
炭水化物	3.2 g
食物繊維総量	0.9 g
食塩相当量	1.7 g

< 材料 (2 人分) >

- ・鯖の水煮缶 1 缶 (200g)
- ・刻みネギ 大さじ 1(8g)
- ・キムチ 60g
- ・ゴマ油 小さじ 1
- ・ポン酢 小さじ 1



作り方の動画はこちら ▶

2. 鶏の豆腐入りハンバーグ



< 1 人分の栄養価 >

エネルギー	313 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	23.1 g
糖質	5.4 g
炭水化物	10.2 g
食物繊維総量	4.8 g
食塩相当量	1.6 g

< 材料 (2 人分) >

- ・鶏ひき肉 100g
 - ・卵 1 個
 - ・たまねぎ 中 1/2 個 (100g)
 - ・木綿豆腐 1/3 丁
 - ・オリーブオイル 大さじ 2
- [A]
- ・しょうゆ 大さじ 1
 - ・糖質ゼロ料理酒 大さじ 1
 - ・天然甘味料 大さじ 1/2
 - ・ワサビ お好み



作り方の動画はこちら ▶

たんぱく質のおかずを メインにとる。 ダイエット効果を高め 脂肪燃焼アップ!!

糖質は、人間のカラダを動かすのに大切なエネルギー源です。日本人は、ご飯やパン、麺などの糖質から多くのエネルギーを得ている傾向にあります。余った糖質は中性脂肪になって体内に蓄えられていきます。

糖質を減らすとエネルギー不足になるのでは？と心配になるかもしれませんが、たんぱく質をしっかり摂っていれば、その心配はありません。糖が不足するとたんぱく質に含まれるアミノ酸を材料に中性脂肪が燃焼して、カラダのエネルギーになるブドウ糖と脳のエネルギーになるケトン体がつくれます。糖質の摂り過ぎを防いで、脂肪を燃やしエネルギーを作り出す。これが、低糖質で痩せるメカニズムのポイントです。



糖質・たんぱく質・脂質の3大栄養素は、エネルギー源として使われていく順番があります。まず一番最初に使われるのが糖質、2番目は脂質、3番目に使われるのがたんぱく質。痩せる体作りの中で、一番に燃やしたいのは脂質です。そのためには体の中に糖質が少ない状態をつくり、脂質が優先的にエネルギーとして使われるようにします。低糖質で痩せるメカニズムを知ることが、ダイエットをスムーズに進める鍵となります！

効率良く 脂肪燃焼

糖質量を コントロールしながら、 必要なエネルギーを バランスよく食べる

ダイエット中も1日3食食べる事が、理想のボディメイクには不可欠です。痩せると同時に太りにくい体作りができるよう、1日にとりたいエネルギー量は、基礎代謝量を下回らない事が大切です！

また、1日3食に分けてバランスよく食べる事により、脂肪燃焼がしやすい体、そしてリバウンドのしづらい体に。

RIZAP 語録

小さなできた！を積み重ねた結果、大きな成果へ

体を変えるには食事の調節や15分の運動など小さなできた！の積み重ねで脂肪が燃え、結果5kgや10kgの減量の成果に繋がります。夕食のご飯をまずは冷奴に変えてみてください。

トレーナー 山本 真

