

# 有酸素派も筋トレ派も必見！ 運動法×食事制限の方程式。

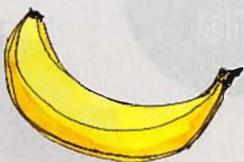
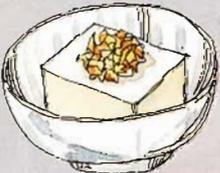
4つのパターンで減量法を探る。食事減、運動増で、体重減！

取材・文/石飛カノ イラストレーション/山本重也  
取材協力/杉浦克己 (立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科教授)、こばたてるみ (しょくスポーツ代表)

対決  
4

運動

## ランのカロリー制限食スケジュール

|  |         |
|--|---------|
|  <p>梅おにぎり<br/>1個<br/>164kcal</p>          | 3時間前    |
|  <p>ブラックコーヒー<br/>1杯<br/>0kcal</p>         | 30〜60分前 |
|  <p>ミネラルウォーター<br/>500ml<br/>0kcal</p>     |         |
|  <p>ミネラルウォーター<br/>500ml<br/>0kcal</p>    | トレーニング中 |
|  <p>低脂肪牛乳<br/>1杯 200g<br/>92kcal</p>    | 直後      |
|  <p>バナナ<br/>1本<br/>77kcal</p>           |         |
|  <p>鶏のたたき<br/>1人前 (70g)<br/>128kcal</p> | 2時間以内   |
|  <p>胚芽ご飯<br/>1/2杯 (75g)<br/>122kcal</p> |         |
|  <p>ジャガイモ・玉葱・<br/>青菜みそ汁<br/>61kcal</p>  |         |
|  <p>冷や奴<br/>1/6丁 (50g)<br/>28kcal</p>   |         |
|  <p>ヒジキの煮物<br/>1人前<br/>66kcal</p>       |         |
|  <p>野菜炒め</p>                            |         |

カロリー制限  
×  
有酸素運動

長距離ランで  
一気に減量！

カロリー制限しながら有酸素運動に取り組む。これはいつてみれば王道ダイエット。多くのサラリーマンにとって現実的な夜走るというケースで考えてみよう。運動の3時間前の夕方に、エネルギー源となる糖質をおにぎりなどで仕込んでおき、30分前までには脂肪燃焼を促すカフェインと水分をたっぷり補給。

エネルギーは体内に蓄えられているので1時間以上走ってしっかりと脂肪を燃やすのがベター。運動直後はグリコーゲンの補充を促すため、乳タンパクとバナナを補給。で、運動後2時間以内に本格的に夕食を摂るというタイムスケジュール。カツオやヒジキといった鉄分の多い食材を取り入れて貧血予防、ビタミンB1の多い胚芽ご飯で疲労回復を。

こんな栄養素をカバー！

- ・貧血予防の鉄
- ・疲労回復ビタミンB1

ダイエットやカラダづくりは食事と運動の両輪で進めていくのがお約束。その方がより確実で、しかも効率が良いからだ。

では同じ有酸素運動、同じ筋トレに取り組むとき、カロリー制限と糖質制限、どちらを実践するかで、どんなメリット、あるいはいかなる注意点があるのか。これはぜひ知っておくべきポイントだ。

とくに、カラダを動かす直接のエネルギー源、糖質を制限する食事は、運動と併用するにはちと頭を使う必要がある。

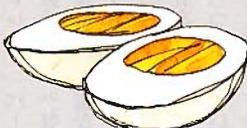
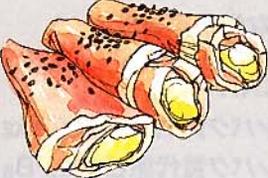
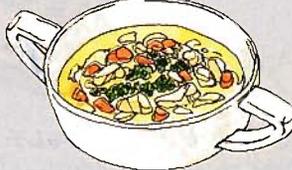
立教大学教授・杉浦克己さんによれば、

「軽い有酸素運動の場合、脂肪燃焼を狙うのなら、わざわざ運動前に糖質を補給する必要はないという意見があります。運動前に脂肪が多めの食事をした場合と炭水化物を多めに摂った場合では、前者は脂肪、後者は糖質が最初にエネルギーとして使われるという実験報告もあります。ですから糖質制限×有酸素運動というのは、ひとつの方法としてはありかもしれませんね」

この場合、あくまで低強度で短時間の運動という条件つき。低血糖状態に陥ってしまう可能性があるからだ。

また、運動後はグリコーゲンの補充、または筋タンパクの合成を促すために、タンパク質と同時に少量の糖質を補給することが大前提。運動と併用するのなら、完全に糖質をカットするのではなく、あくまで「制限する」レベルで行う。では以下、運動前、中、後の理想的な食事をカロリーと糖質量とともに紹介していこう。

## ランの糖質制限食スケジュール

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 3時間前  |                                      |
|    | カレージンジャースープ<br>1杯<br>1.2g            |
|   | ミネラルウォーター<br>500ml<br>0g             |
| トレーニング中   |                                      |
|  | 茹で卵<br>1個 (55g)<br>0.2g              |
|  | オレンジジュース<br>200mlの1/3 (65ml)<br>7.2g |
| 直後  |                                      |
|  | 鮭の冷製<br>マヨソース<br>3.2g                |
|  | ライ麦パン<br>(20g)<br>10.5g              |
|  | クリームチーズの<br>生ハムロール<br>0.6g           |
|  | ほうレンソウと<br>ベーコンサラダ<br>2.7g           |
|  | クラムチャウダー<br>13.7g                    |
| 2時間以内   |                                      |

※1食当たりの糖質量

**糖質制限**  
×  
**有酸素運動**

↓  
**低強度短時間で  
少しずつ減量。**

せっかく運動で脂肪を燃やすのだ。運動前に敢えて糖質を摂らないことで、脂肪燃焼システムをがんがん稼働させてみちやどろだろう。サブ3クラスの熟練ランナーたちの中には、トレーニングとしてそんな方法を取り入れている人もいる。

そこで一般人の場合は、糖質制限×有酸素運動では、運動の強度と時間を制限することが必要。「運動強度は最大酸素摂取量の50〜60%、心拍数にして120〜130程度。時間は30分くらいの運動でしよう」(杉浦さん)

低強度で短時間の運動をするとき、より脂肪を効率的に燃やすための食事が糖質制限食という言い方もできる。

こんな栄養素をカバー!

- ・脂肪燃焼カプサイシン
- ・貧血予防の鉄

# 筋トレのカロリー制限食スケジュール

30  
〜  
60  
分前



BCAAドリンク  
500ml  
90kcal



ミネラルウォーター  
500ml  
0kcal

トレーニング中

カロリー制限

筋力  
トレーニング

筋肉量を確保し  
リバウンド防止。

直後



ヨーグルトドリンク  
1杯 (200g)  
130kcal

ベースの食事をしっかり摂って、運動の前後にプロテインを補給するのが、一番簡単な方法。トレーニング直後に筋タンパクの合成を狙うなら、糖質もタンパク質も両方入っているヨーグルトドリンクがおすすです。(杉浦さん)

ベースの食事をしっかり摂るといっても、カロリー制限をしつつの筋トレ。夕食にはちょっと工夫が必要だ。

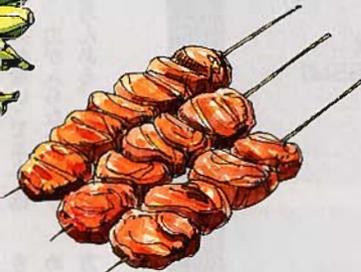
腹持ちのいいお赤飯をほんの少量、タンパク質は低カロリーのレバー、シシトウやタコなどタンパク質の代謝を促すビタミンB6が豊富な食材とともに摂る。パイナップルのタンパク質分解酵素で消化吸収をさらにタメ押し。

ダイエット中は筋肉量も減りやすい。筋肉量を下げずにリバウンド防止を狙うなら、トレーニング後はこんな食事が理想的。

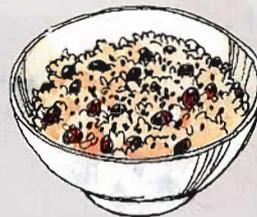
2時間以内



焼きシシトウ  
8kcal



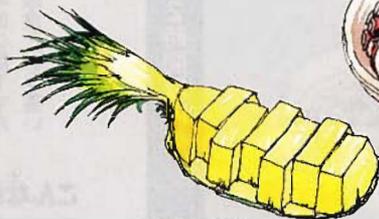
レバー焼き鳥  
2本 (70g)  
78kcal



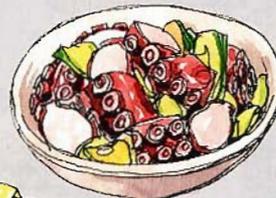
赤飯  
小1杯 (100g)  
182kcal



アサリのみそ汁  
27kcal



パイナップル  
51kcal



タコキムチ  
103kcal

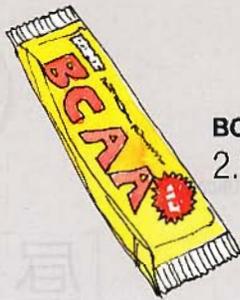
こんな栄養素をカバー!

- ・BCAA
- ・タンパク質1.5g/体重1kg
- ・タンパク質代謝ビタミンB6

## 筋トレの糖質制限食スケジュール



ミネラルウォーター  
500ml  
0g



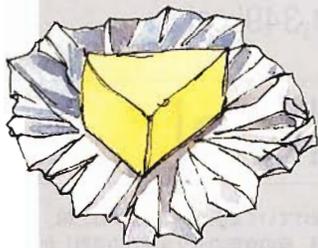
BCAA顆粒  
2.0g

30  
〜  
60  
分前



ミネラルウォーター  
500ml  
0g

トレーニング中

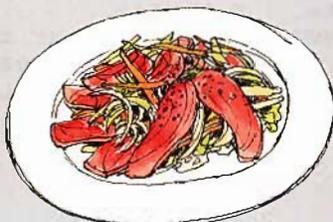


プロセスチーズ  
1切れ (20g)  
0.3g



グレープフルーツ  
ジュース  
1/3個 (65g)  
6.7g

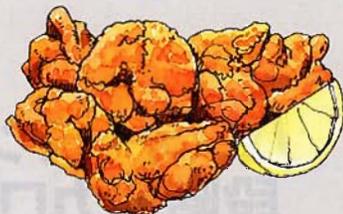
直後



マグロのカルパッチョ  
1.4g



全粒粉パン  
(20g)  
9.5g



鶏のから揚げ  
8.9g

2時間以内



ワカメタス卵スープ  
2.3g



ピーマンソテー  
3.6g

糖質制限



筋力  
トレーニング



動物性タンパク質  
でバルクアップ。

糖質制限食では、インスリンは「肥満ホルモン」と呼ばれるほどに悪者扱いされている。ところが、筋タンパクの合成のためにはインスリンの力を借りねば、それこそ話にならない。

「運動後に糖質がカラダに入ることと、カラダはタンパクを分解する異化作用から合成する同化作用にスイッチが切り替わります。このけじめをつけるために糖質は不

可欠です」(杉浦さん)

で、運動後は血糖値を上げにくい果物の中でも、とくにその効果が高いとされているグレープフルーツジュースをチーズとともに少量補給。

夕食はマグロや鶏肉のタンパク質を、ビタミンB<sub>6</sub>を豊富に含むビタミンなどとともに速やかにカラダに取り入れる。タンパク質豊富な食事でバルクアップを狙おう。

こんな栄養素をカバー!

- BCAA
- タンパク質2g/体重1kg
- タンパク質代謝ビタミンB<sub>6</sub>



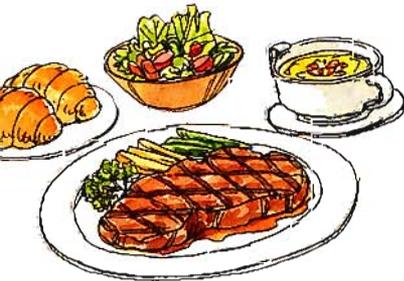
## 朝

・ハムチーズサンド (コンビニ 190kcal)  
 ・缶コーヒー (微糖 32kcal)  
 222kcal



## 昼

・ブリ照り焼き定食  
 677kcal



## 夕

・サーロインステーキ200g (805kcal)  
 ・ロールパン2個+バター (265kcal)  
 ・スープ (5kcal)  
 ・サラダ (53kcal)  
 1,128kcal

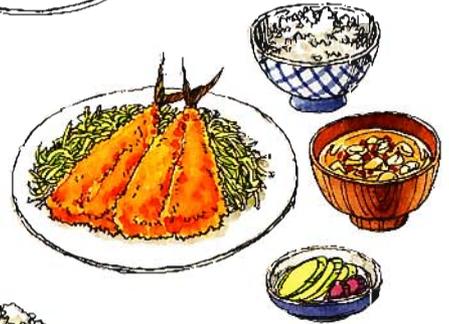


## 朝

・カフェオレ1杯  
 (牛乳1:1コーヒー)  
 74kcal

## 昼

・アジフライ定食  
 895kcal



## 夕

・リップステーキ200g (955kcal)  
 ・ライス200g (336kcal)  
 ・スープ (5kcal)  
 ・サラダ (53kcal)  
 1,349kcal



# 2000kcal

まずは1日300kcal減に挑戦。10日間続けると430gの体脂肪減に繋がる。ポイントは朝食をドリンクだけでなく、糖質とタンパク質をきちんと摂ること。その分、昼のドカ食いを選んで調理法を選ぶ。ランチに高エネルギーの揚げ物をチョイスすることが多かった人は、低エネルギー調理の煮る、生のまま料理などにシフトする。

夕食でステーキを食べることが多い場合は、サシがより細かく入っているリップスではなく、サーロインを選ぶ。このように、調理法以外には食材に着目する。これだけで300kcalは、軽くマイナスできるのだ。主食はライスどっさりよりも、ロールパンに切り替えて、糖質のエネルギー量を控える。

# 2300kcal

身体活動レベルが「ふつう」の30代男性の推定エネルギー必要量は、2650kcal。「ターザン」が独自に行ったアンケート調査では30代男性の平均体脂肪率は16%で、摂取エネルギーは2300kcal。体脂肪率16%といったら、フルマラソンのレースを軽々走り切るのはちょっとシンドい。

ここからさらに、カロリー制限を仕

掛けていく必要がある。まずは、朝、昼、夜の食事のボリュームの見直しから始めよう。上の例のように、朝食く屋食く夕食というように、時間が遅くなるにつれ、食事のボリュームが増していかないだろうか。

時間が遅くなればなるほど、エネルギー消費のチャンスは少なくなる。この3食のバランス調整から着手しよう。

## スポーツのパフォーマンスを上げる段階的カロリー制限食。

まず、1週間程度かけて、上のように段階的にカロリー減。左ページの表を参考に、食材調味料、調理法を賢くコントロールしよう。

「1週間で数kg落とすという高速減量をする」と、運動後に糖質を摂っても筋肉内のグリコーゲンが元に戻りにくくなります。減量中も運動をしていますが、筋肉の修復にもエネルギーが使われています。急に補給するエネルギーを減らすとグリコーゲンの補充に回らないと考えられます」というわけで、1か月程度かけて、上のように段階的にカロリー減。左ページの表を参考に、食材調味料、調理法を賢くコントロールしよう。

また、カロリー制限でレースや試合に合わせてカラダを絞っていくときも、急速に減量すると、かえって逆効果だという。「1週間で数kg落とすという高速減量をする」と、運動後に糖質を摂っても筋肉内のグリコーゲンが元に戻りにくくなります。減量中も運動をしていますが、筋肉の修復にもエネルギーが使われています。急に補給するエネルギーを減らすとグリコーゲンの補充に回らないと考えられます」というわけで、1か月程度かけて、上のように段階的にカロリー減。左ページの表を参考に、食材調味料、調理法を賢くコントロールしよう。

「異化作用がしよつちゅう起っている」とパフォーマンスは低下します。糖質制限では糖質のエネルギーが得られない分、筋肉が分解されて、体内で異化作用が起こります。カラダに負担がかかり余計なところにエネルギーが使われてしまうのです(杉浦さん)。

# 食材、調理法、調味料を選びカロリー制限を。

|    | 高   | エネルギー  | 低  |  |
|----|---|--|--|--|
| 食材 | <b>超高エネルギー食品</b><br>・ベーコン<br>・ウィンナー<br>・牛、豚バラ肉<br>・豚ロース肉<br>・牛、豚ひき肉 | <b>高エネルギー食品</b><br>・鶏ひき肉<br>・鶏手羽<br>・牛、豚肩肉<br>・マグロトロ<br>・サバ<br>・ブリ | <b>中エネルギー食品</b><br>・豚もも肉<br>・豚ヒレ肉<br>・牛、豚、鶏<br>レバー<br>・サケ<br>・アジ<br>・マグロ赤身 | <b>低エネルギー食品</b><br>・鶏ささみ<br>・タラ<br>・アサリ<br>・イカ、タコ<br>・野菜類<br>・豆腐 |
|    | <b>調理法</b><br>・天ぷら<br>・かき揚げ   | <b>調理法</b><br>・フライ<br>・唐揚げ<br>・素揚げ                                 | <b>調理法</b><br>・炒める<br>・油で焼く  | <b>調理法</b><br>・煮る<br>・生のまま                                       |
|    | <b>調味料</b><br>・サラダ油<br>・バター<br>・マヨネーズ                               | <b>調味料</b><br>・ドレッシング  | <b>調味料</b><br>・ソース<br>・ケチャップ   | <b>調味料</b><br>・ノンオイル<br>ドレッシング<br>・ポン酢<br>・醤油                    |
|    |   |  |  | <b>調味料</b><br>・そのまま<br>食べる                                       |
|    |   |  |  | <b>調味料</b><br>・網焼き<br>・茹でる<br>・蒸す                                |

カロリーを低く抑えるコツは、食材と調理法、調味料の内容を、できるだけ中程度以下のものにする。これを心がけるだけでも、1日の総摂取カロリーはかなり低くなる。  
こばとてらみ・齋野博・木村典代編「小・中学生のスポーツ栄養ガイド」より抜粋

## オフ明けの期間限定で糖質制限作戦。

レースや試合のないオフシーズン。運動量が落ちる一方、摂取エネルギーは増える。当然、太る。そろそろカラダ慣らしをしようかと思ったら、案の定、カラダが重い。そんなときには期間限定で糖質量を減らす手もあり。たとえば同じ2000kcal摂取で段階的に糖質量を減らしていく。1か月後には、カラダが軽くなっているはずだ。

朝はコンビニ食、昼は外食、夜は自宅というパターンでメニューを組むと以下のような具合。焼きそばパンを卵サンドに。定食のごはんは半分に。スープひとつも糖質多めのコンスープからクラムチャウダーに。最終的には定食のごはんは4分の3残す。主食を減らす分、主菜の油脂の量をアップさせて満足感が得られるようにする。小さな工夫を重ねていけば、オフ明けの糖質制限ダイエットは成功間違いなし。

2000kcal 糖質250g (C比50%) / 1食目安: 約80g

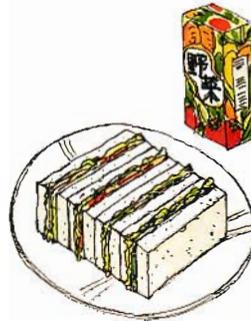
| 料理名              | C     |
|------------------|-------|
| ハンチーズサンド         | 18.5  |
| 焼きそばパン           | 47.7  |
| コンビニ食            |       |
| 野菜ジュース           | 16.2  |
| ヨーグルト(加糖150g)    | 17.8  |
| 朝食小計             | 100.2 |
| 外食・定食            |       |
| ブリ照り焼き定食(ご飯200g) | 88.5  |
| 昼食小計             | 88.5  |
| 自宅               |       |
| ご飯(150g)         | 54.0  |
| タンドリーチキン         | 2.3   |
| コンスープ            | 18.9  |
| グリーンサラダ          | 2.5   |
| 夕食小計             | 77.7  |

2000kcal 糖質185g (C比37%) / 1食目安: 約60g

| 料理名              | C    |
|------------------|------|
| ハンチーズサンド         | 18.5 |
| 卵サンド             | 17.6 |
| コンビニ食            |      |
| 低脂肪牛乳1杯(200ml)   | 11.0 |
| ヨーグルト(加糖150g)    | 17.8 |
| 朝食小計             | 64.9 |
| 外食・定食            |      |
| ブリ照り焼き定食(ご飯100g) | 51.9 |
| 温泉卵              | 0.9  |
| 昼食小計             | 52.8 |
| 自宅               |      |
| ご飯(130g)         | 47.6 |
| タンドリーチキン         | 2.3  |
| クラムチャウダー         | 13.7 |
| グリーンサラダ          | 2.5  |
| 夕食小計             | 66.1 |

2000kcal 糖質120g (C比24%) / 1食目安: 約40g

| 料理名             | C    |
|-----------------|------|
| ミックスサンド         | 26.5 |
| プロセスチーズ1切れ(20g) | 0.3  |
| コンビニ食           |      |
| 低脂肪牛乳1杯(200ml)  | 11.0 |
| 茹で卵1個(55g)      | 0.2  |
| 朝食小計            | 38.0 |
| 外食・定食           |      |
| ブリ照り焼き定食(ご飯50g) | 33.6 |
| 茶碗蒸し            | 0.7  |
| 冷や奴 1/2丁(100g)  | 2.6  |
| トマトジュース(1缶160g) | 6.1  |
| 昼食小計            | 43.0 |
| 自宅              |      |
| 胚芽ご飯(50g)       | 17.4 |
| 鶏のから揚げ          | 8.9  |
| ホタテと青梗菜炒め       | 6.7  |
| 中華風スープ          | 4.0  |
| グリーンサラダ         | 2.5  |
| 夕食小計            | 39.5 |

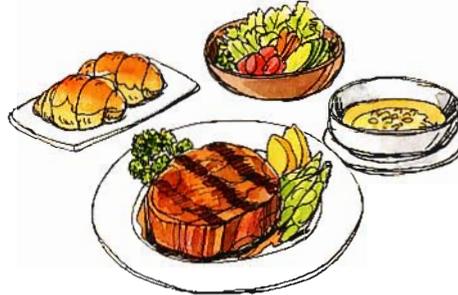


朝

・ミックスサンドイッチ(354kcal)  
 ・野菜ジュース200ml(69kcal)  
 ・ヨーグルト150g(115kcal)  
**538kcal**

昼

・アジ開き定食(小さめ)  
**513kcal**



夕

・ヒレステーキ200g(507kcal)  
 ・ロールパン2個(190kcal)  
 ・スープ(5kcal)  
 ・サラダ(53kcal)  
**755kcal**

1800kcal

2000kcal食に慣れてきたら、さらに200kcal減。最初の摂取カロリーから考えると、1日500kcal減。これを1か月続ければ体重は2kgマイナス。リバウンドの心配も少ない。適正な減量ペースといえる。

まず、朝食をさらにボリュームアップ。サンドイッチにビタミン補給ができるドリンクと乳製品を加えて、これ

までの倍以上のエネルギーを確保。次に高エネルギー食品を極力避け中等度以下の食材をチョイスする。魚ならばブリをアジに、肉ならばサーロインからヒレにシフトするということ。調理法も同様に中等度エネルギー以下の方で。基本、揚げ物はNGだ。で、1日3食のエネルギーの振れ幅を極力少なく抑えるのが理想の食事。