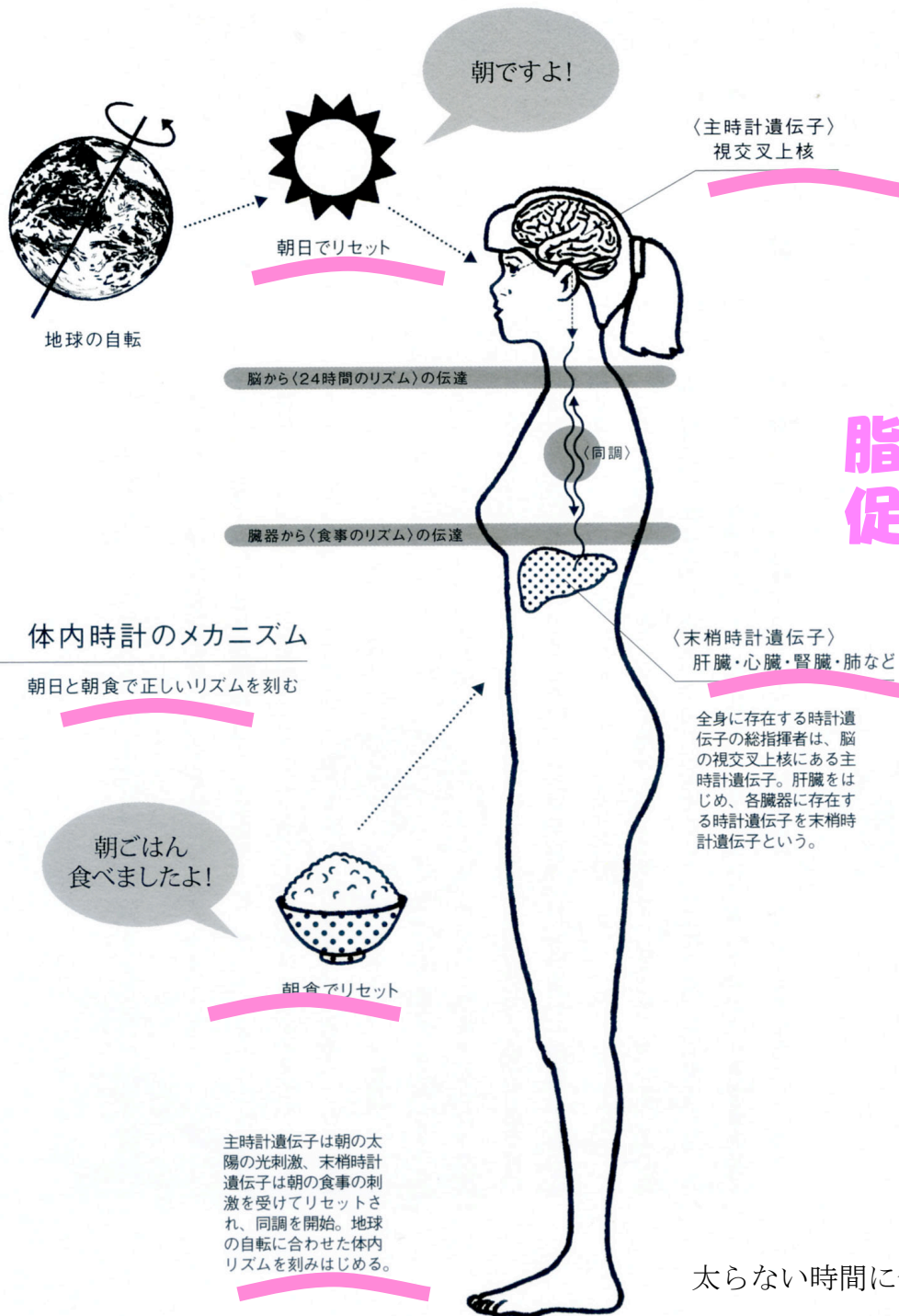


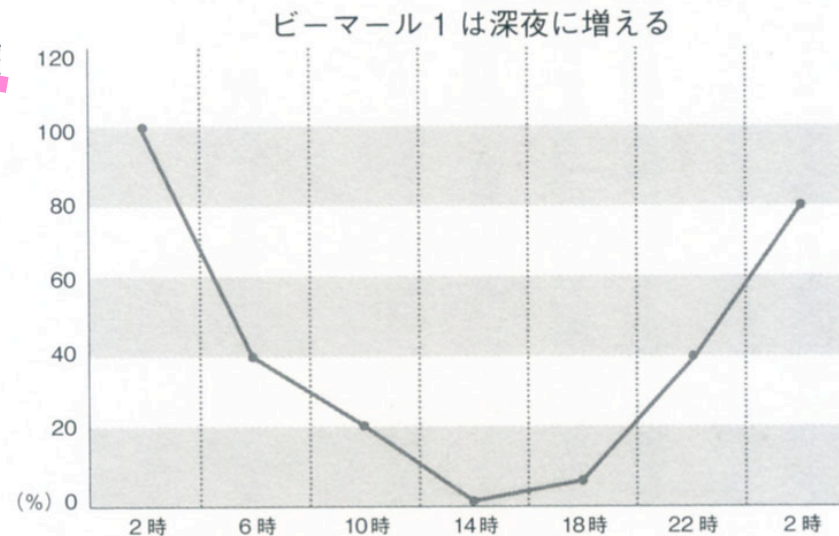
体内時計ダイエットは、これまでのダイエット理論を大きく変える。

太らない時間帯に食べる！

体内時計ダイエット



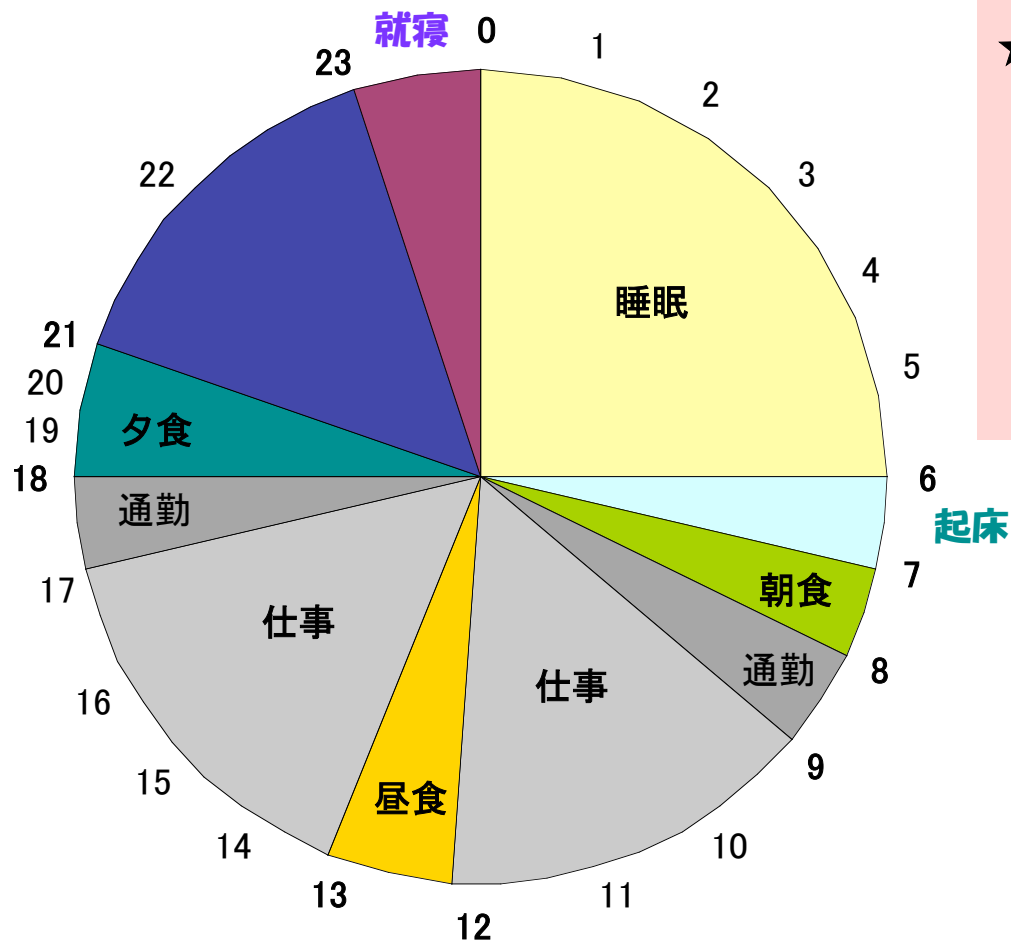
BMAL 1 脂肪合成を 促す働きがある



太らない時間に食べる！ 体内時計ダイエット(監修・榛葉繁紀 マガジンハウス) 2010

ノーマルな1日のリズム

「体内時計のリズムに従った1日のタイムテーブル」



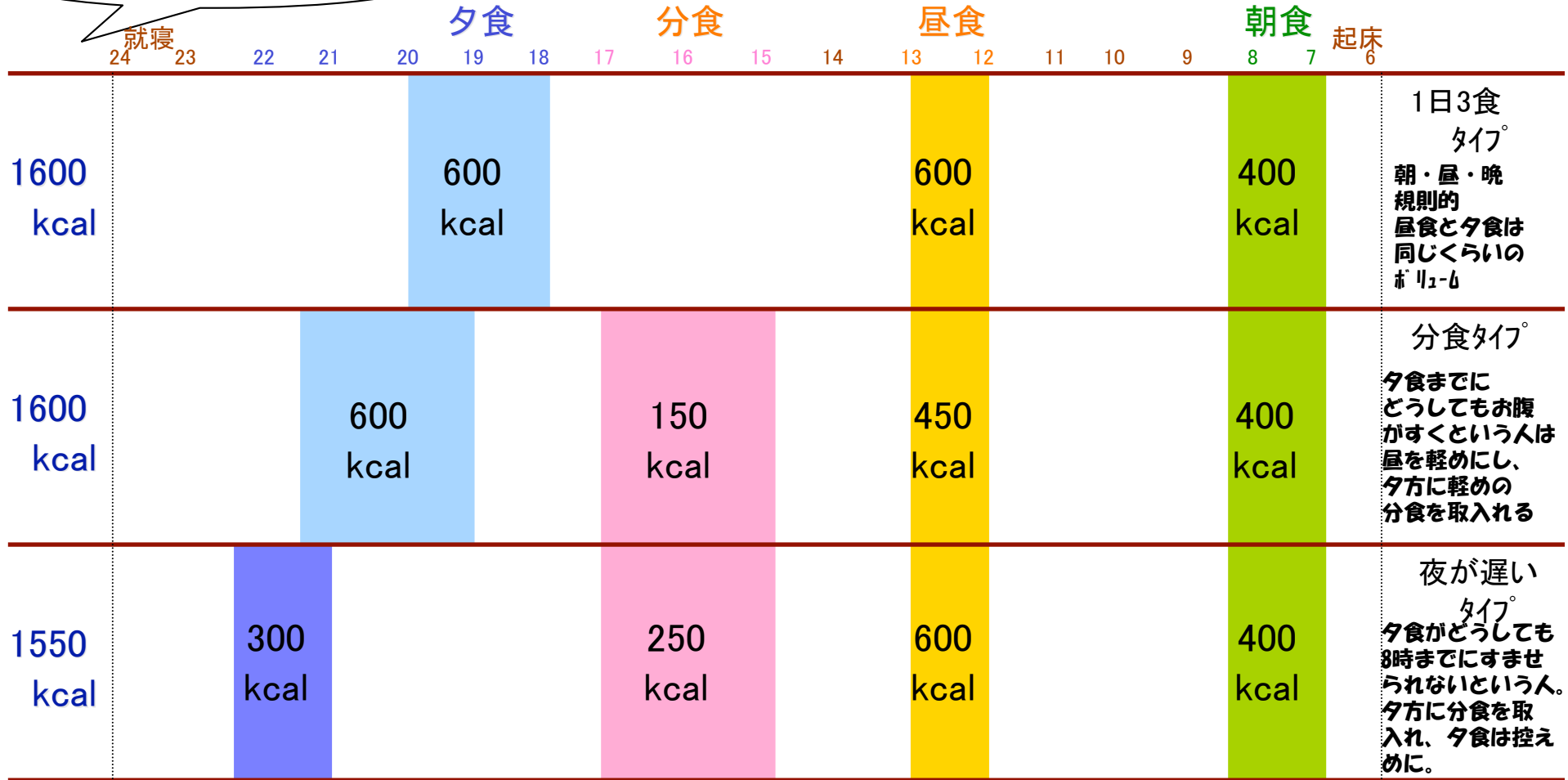
- ★朝、目覚めて1時間以内に朝食をとる。
- ★ランチは一般的な昼休みの時間に合わせ、できればゆっくり余裕をもって、しっかり食べたい。
- ★夕食は8時までにすませるのが基本。外食でも自炊でもこの時間までに夕食をとる習慣を。遅くともせめて9時までに夕食をすませたい。食事時間が後ろ倒しになればなるほど、体内時計に狂いが生じる。

体内時計ダイエットの7か条

- 一、朝はできるだけ早く起きて朝日を浴びる。
- 二、朝食はマスト。しっかりと食べる。
- 三、ランチは腹持ちがよくポリウムのある食事でもOK。
- 四、夕食は8時までにする。
- 五、とくに夕食では低脂肪に抑える。
- 六、できる範囲で運動を取り入れる。
- 七、翌日すっきり目覚めるために、だらだら夜更かししない。

ライフスタイル別 食事時間ダイエット

あなたはどのタイプ？



夕食が9時台になる人は300kcal。夕方にしっかりめの分食をすれば、満足感が得られる。

夕食の基本は600kcal。1週間の体のリズムに従ってメニューを組み合わせる方法もあり。

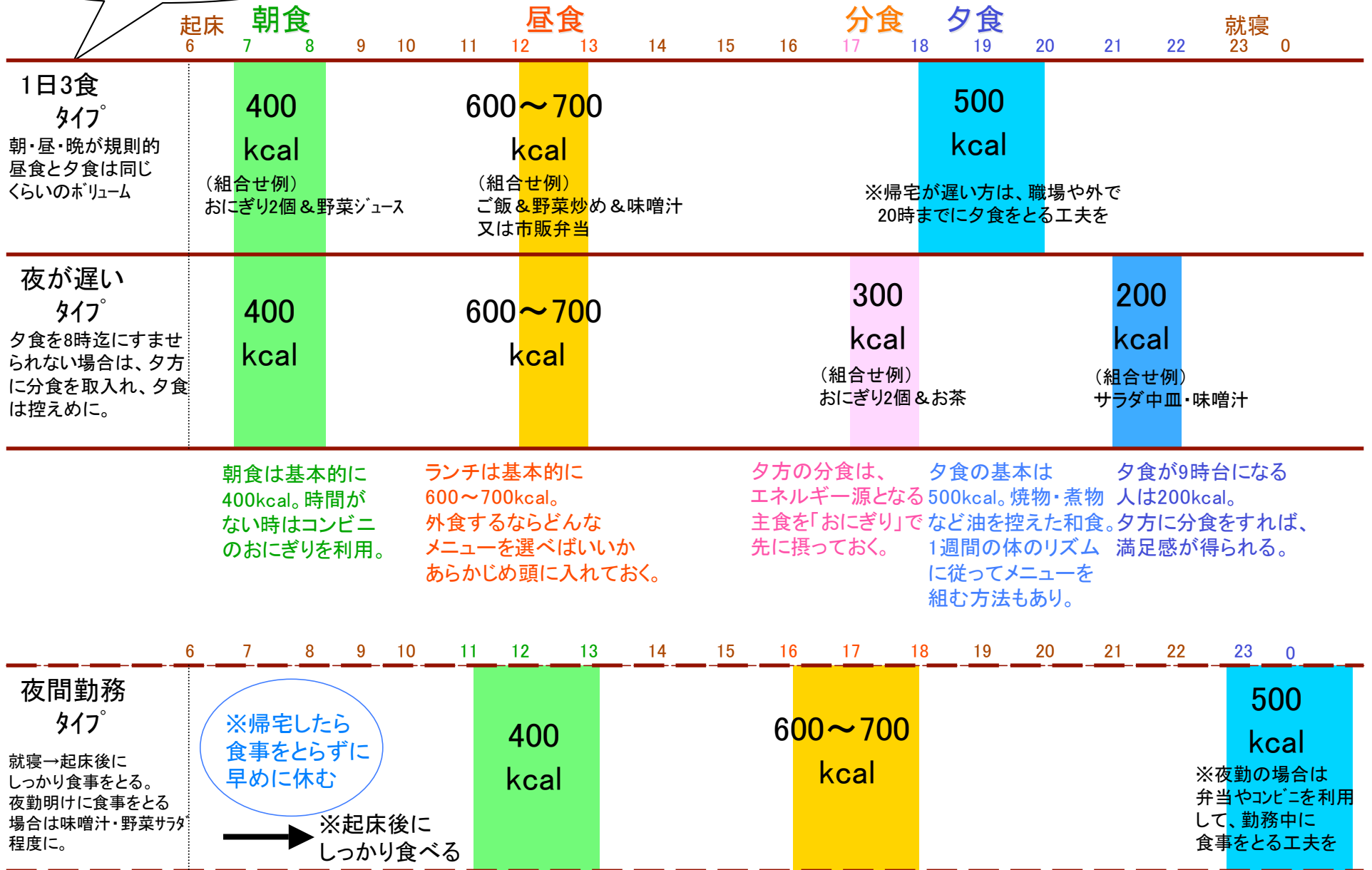
夕方に分食を取入れるときは、次の食事時間によって、ボリュームを変える。250kcalとったら夕食は300 kcalに。

ランチは基本的に600kcal。外食するならどんなメニューを選べばいいかあらかじめ頭に入れておく。

朝食は基本的に400kcal。しっかり食べる。

(1日1600kcal)

あなたはどのタイプ？



参考書籍:「太らない時間に食べる！体内時計ダイエット」監修:榛葉繁紀

※浦添総合病院健診センターが提唱している「アンチエイジング浦添モデル」でも同様の考え方で支援していましたが、榛葉方式に従って作成しました。