

ダイエット計画書

ダイエットをする目的を具体的に書きましょう

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

現在の体重 kg 目標の体重 kg 現在のBMI

今後の体重の目標

1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後	4ヶ月後	5ヶ月後	6ヶ月後
kg	kg	kg	kg	kg	kg

食事などのルール

	時間	食事	運動	腸活
朝				
昼				
夕				
間食				

FUMENT
【フューメントカスタマーセンター】



0570-024-300
受付 10:00 ~ 18:00

(土日祝および当社指定日を除く)

お問い合わせフォーム

<https://contact.ec-fmt.net/>
受付24時間(年中無休)



「ユーグレナで育った麹酵素」ご愛用者様限定

ダイエット ハンドブック

もう、
体型で
悩まない。

- 正しい食事で無理なく痩せよう！
- 美ボディは運動で作る！
- 健康的な美しさは腸が大切！
- 自分ルールを作ってダイエットを実行！

vol.
01

保存版

『ユーグレナで育った麴酵素』は

魔法の薬ではありません！

お客様のお手元に届いた
『ユーグレナで育った麴酵素』。

たくさんの方に使っていただきたい、
FUMENTの自信作です。

ですが、『ユーグレナで育った酵素』を飲むだけで、
ダイエットを成功させることは難しいのも事実です。

私たちFUMENTはダイエットには
食事・運動・腸活の3つが欠かせないと考えています。

このダイエットハンドブックでは、
それぞれ日々の生活の中で実践していけるプログラムを
お伝えします。

目標を持って
一緒に実践していきましょう。



もう、体重や体型で悩む人生から
解放されましょう!!

“正しい食事で、無理なく痩せよう！”

ダイエットを考えるにあたって、食事は1番重要な要素です。
自分自身を知り、口にするものを変えることで、健康的に痩せましょう！

痩せることのできない人はいません！

まずは自分の「適正体重」を知って目標を明確にしよう！

あなたは自分の適正体重を知っていますか？ 適正体重のひとつの指標になるのがBMI (Body Mass Index) です。このBMIとは、身長と体重から簡単な計算で算出できる数値で、22～25が適正な数値と言われています。右のサイトを使えば簡単に算出ができ、同時に適正体重も教えてくれます。まずは自分の体型を正しく認識しま

しょう。また、人間には、正しい食事をしていると自然とBMI22付近になろうとする「恒常性」がある、と言われています。BMIが22から離れているほど、強く恒常性が働くので、例えば適正体重が55kgの人は、体重を60kgから58kgにする（マイナス2kg）より、80kgから70kgにする（マイナス10kg）方が、無理せず実現できるのです。



自分のBMIを
チェック！

高精度計算サイト
Keisan - CASIO

BMI	体型	正しい食事で体脂肪が減る力	
40～	 超肥満	大	↓ 恒常性 自然とここに 戻ろうとする
35～	 肥満	中	
30～	 やや肥満	小	
25～	 正常値	極小	
22	 無	無	↑

ダイエット

ボディメイク

“栄養素がわかれば健康的に痩せられる!”

正しい食事を考えるとき、栄養素を理解することが欠かせません。
自分に必要な食べ物を知って、無理のないダイエットにつなげましょう。



カロリーよりも栄養素が重要!?

最も体脂肪になるのは“糖質”です!



普段の食事の中で、摂った後に体脂肪になる栄養素は3つあります。糖質・脂質・タンパク質です。中でも糖質は、体を動かすエネルギーとして以外の使い道がないので、使い切れなかった分はすぐに中性脂肪として蓄えられてしまいます。現代は、デスクワークをする人が増え、普段の生活で歩いたり走ったりする機会も減ってしまっています。そのため、摂取した糖質をエネルギーとして使い切れない人が増えたのです。

太りやすい栄養素ランキング

1位 糖質

体を動かすエネルギー以外の使い道がない。食べた後の活動量が少ない場合、使いきれずにすべて中性脂肪に。

2位 脂質

細胞膜や各種ホルモンの材料になる。使われなかった場合はエネルギーになり、余った分が中性脂肪に。

3位 タンパク質

筋肉や血液、皮膚など体を作る材料。使われなかった分はエネルギーとして消費され、さらに余ると中性脂肪に。

正しいバランスは人それぞれ! 自分の活動量にあった内容を考えよう!!

自分に合った栄養素を摂ろう!

・糖質・

活動量が少ないなら控えめに!

・タンパク質・

体重1kgあたり1g/日を目安に。定期的に運動している人は1.5g/日以上!

・脂質・

タンパク質を摂取した時に自然と摂れる量で十分!

人によって必要な栄養は違います。これは年齢や性別、日中の活動量、筋肉の量などが違うからです。よく言われている「バランスの良い食事」も、食べる人によっては一部の栄養素が多すぎたり、そもそも量自体が多すぎることもあるのです。特に気をつけたいのが糖質の量です。活動量が少なめのデスクワークが多かったり、定期的な運動の習慣がない人は控えめにしましょう。また、タンパク質は不足しがちです。体重に応じた量を意識して摂るようにしましょう。

体脂肪を減らしたいならこの食品は避けよう!

脂肪になりやすい糖質ですが、消化吸収が早いものほど脂肪になりやすいため避けたいものです。中でも甘いドリンク類は消化の必要がないため要注意。炭酸飲料などはもちろん、スポーツドリンクや野菜ジュース、スムージーなどにも糖質が多く含まれています。

また、主食の量にも注意したいところ。炭水化物=糖質なので、麺類をおかずにご飯を食べるなどの食習慣がある人は、この機会に控えるようにしましょう。

脂肪になりやすい食べ物ランキング

- No.1 甘いドリンク (清涼飲料水全般)
- No.2 洋菓子 (糖質と脂質の両方が入っているため)
- No.3 和菓子 (糖質が多く含まれているため)
- No.4 主食 (ご飯・麺類・パンなど)
- No.5 脂質の多い食品全般



今月の
ロカボレシピ

食物繊維豊富!

厚揚げライスの タコミートサラダ

レシピ提供: 佐藤ミナコ



食べ応えのある厚揚げは糖質オフに最適。食物繊維量が多いのも女性には特にうれしい食材です。ご飯の代わりに使う場合の調理のポイントは、乾煎りしてじっくりと水分を飛ばしてあげることです。

【材料】(2人分)

- | | | | |
|----------|------|-----------|--------|
| ・厚揚げ | 300g | ・ケチャップ | 大さじ1 |
| ・豚ひき肉 | 150g | ・コンソメの素 | 小さじ1/2 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ★ チリパウダー | 小さじ1/2 |
| ・ミニトマト | 4個 | ・クミン | 小さじ1 |
| ・アボカド | 1/2個 | ・オイスターソース | 小さじ1 |
| ・レタス | 100g | | |
| ・プロセスチーズ | 10g | | |

※チリパウダー、クミン、オイスターソースはお好みで、入れなくても美味しくいただけます。

① 厚揚げを米粒状に細かく刻む
(フードプロセッサーがあれば簡単です)

② 油を引かないフライパンに①を入れて、
パラパラになるまで乾煎りする

③ 玉ねぎはみじん切りにする

④ レタスは細切り、ミニトマトは半分、
アボカドはスライス状に切る

⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、③と豚ひき肉を炒め、
火が通ったら★の調味料を加えながら炒め合わせる

⑥ 器に②を乗せて、レタス・⑤で炒めたタコミート・トマト・
アボカド・チーズをバランスよくのせる

Point!

パラパラになるまで
気長に混ぜながら
炒めましょう



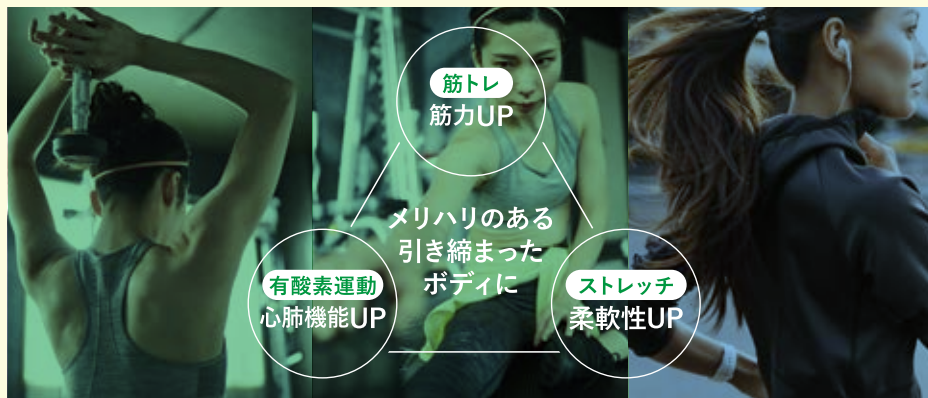
“美ボディは運動で創る!”

食生活を変えて体重が減っても、引き締まった美ボディには運動が絶対必要。
簡単な筋トレでも習慣化すれば必ず変われます!!

筋トレを続ければメリハリボディが手に入る!

有酸素運動とストレッチの組み合わせで さらなる効果に期待!!

若い頃と同じか、それ以上の体型を目指すなら、まずは筋トレからスタートするのがおすすめです。筋肉は、体の中で唯一年齢に関係なく成長させることができるからです。正しい筋トレで下半身・胸・背中・肩・二の腕・腹筋を鍛えればメリハリのある引き締まったボディに近づけるのです。それに対してマラソンや水泳などの有酸素運動は、体脂肪を減らすことが期待できます。しかし、有酸素運動で減らせる脂肪はとても微量。早歩きウォーキングを1時間したとしても、脂肪では数十g程度しか減らせません。有酸素運動だけで1ヶ月で1kgの体重を減らすのは大変なことです。有酸素運動をダイエットのメインにするなら、習慣にして、長期的に続ける必要があります。また、ストレッチは体の柔軟性を高め、基礎代謝のアップが期待できます。筋トレと有酸素運動とストレッチ、どれも続けることが重要です。自身が好きになれること、やって楽しいことを続けて、健康で理想的なスタイルを目指しましょう。



「筋トレ」は正しいフォームで限界まで!

筋肉は体の中で唯一、一生成長させることができます。ただし、筋肉を成長させるには、筋トレを適当にするだけではいけません。

まず、正しいフォームで限界まで追い込む必要があります。筋肉は、限界を超えた時に発達します。なぜなら、脳が現在の筋肉量では危険と判断した時に、筋肉を大きくしろ

と指令を出すからです。正しいフォームで行うと、狙った筋肉にしっかり刺激を入れることができます。また、怪我の防止のためにも正しいフォームで行う必要があるのです。今回は腹筋を鍛える筋トレをご紹介します。1セットの回数は筋力に合わせて増減して、しっかりと筋肉を追い込みましょう!

今月の筋トレ

STEP

1 ちょいあげ腹筋

腹筋に自信のない人は、この種目をしっかり行いましょう。

1セット
20~30回



手は頭の後ろに回し、ヒザを軽く曲げます。

背中が丸まる程度でOK
下げきったときも力は抜かないで!



おへそと胸のすき間を縮めるように、起き上がり、ゆっくり元に戻します。

Advice!

ほかの部位の筋肉を使ってしまわないで、完全に上体を起こす・足を固定するのはNG!

今月の筋トレ

STEP

2 ひねり腹筋

Step1ができる人は、こちらも行いましょう。

1セット
20~30回



仰向けになり、手を後ろに組みます。

できないときは、ヒジとヒザをできるだけ近づけよう。



上半身を起こし、右ヒジと左ヒザをつけます。

ヒザをつけるよりも上体を起こすことが重要!



ゆっくりと上体と左足をおろし、Aに戻り、左ヒジと右ヒザをくっつけます。

Step1・2を週3回は実施しましょう。余裕ができたなら2、3セット頑張りましょう。

“体の中から理想に近づく腸活を始めよう!”

食生活と運動にプラスして

続けやすく取り入れやすい!

腸活をダイエットに活かそう

腸活とは、腸に良い生活習慣を取り入れて腸内環境を整えること。腸は食べたものから栄養を吸収して、余分なものを排泄する役割があるので、ダイエットと深く関係しています。もし、腸の働きが悪くなってしまうと、便秘になりやすく、さらに他の臓器に負担がかかって代謝が悪くなり、痩せにくくなってしまいます。右ページの腸年齢チェックを試してみましょう。もし実年齢よりも大幅にプラスの場合は注意が必要です。腸活は、すぐに効果が出るものではありませんが、肌や健康にも良い効果が期待できます。ぜひ日常生活に取り入れましょう。

腸活に重要なのは「善玉菌」! 善玉菌を増やす食材を摂ろう

腸活の基礎は食生活にあります。腸内の善玉菌を増やしてくれる食材を摂ることからはじめましょう。善玉菌自体を含む発酵食品を摂るのもよいですが、一緒に善玉菌のエサになる食材を摂るのがおすすめです。右に挙げた水溶性食物繊維を含む食材、オリゴ糖を含む食材も意識してみましょう。

善玉菌を多く含む食材 (発酵食品)

・味噌 ・漬物
・ヨーグルト
・チーズ ・納豆
・キムチなど



水溶性食物繊維を多く含む食材

・わかめ ・昆布
・海苔
・りんごなど



オリゴ糖を多く含む食材

・玉ねぎ
・バナナ
・大豆など



Let's try!

あなたの腸は何歳???

腸活ができているかどうかのチェックはなかなか難しいもの。
定期的に腸年齢チェックをして、自分の今の状態を知るようにしましょう!

チェックの数で

あなたの腸年齢が
わかります!

4 個以下

実年齢

あなたの腸年齢は、**実年齢と一緒に**です! 若しくは、**実年齢より若い可能性大**。まさに**理想的**です! これからも今の生活習慣を頑張って続けてください。

5~9 個

実年齢 +10 歳

あなたの腸年齢は、**合格ライン**です! これ以上オーバーしない様に、生活習慣を少し整えてみてください!

10~14 個

実年齢 +20 歳

あなたの腸年齢は、年齢より**老化が進んでいて危険**です!

すぐに、食生活や生活習慣を見直して改善してください。

15 個以上

実年齢 +30 歳

あなたの腸年齢は、既に**高齢者になっています!** 食生活、運動、生活習慣全てを今すぐに見直す必要があります!

生活習慣に関する質問

- ☐ トイレの時間が不規則になりがち
- ☐ おならが人より臭う
- ☐ タバコを吸う
- ☐ 年齢より老けてみられがち
- ☐ 乾燥肌、ニキビ等、肌トラブルが多い
- ☐ 常に運動不足である
- ☐ 睡眠不足が続く、寝起きが悪い
- ☐ 何かしらストレスを抱えている

トイレに関する質問

- ☐ 長時間座らないと便が出ない
- ☐ 残便感がある
- ☐ 便が固いためなかなか出ない
- ☐ コロコロとした小さい便が出る
- ☐ 便がゆるい時が多い
- ☐ 黒っぽい便が出る
- ☐ 便が便器の水に沈んでしまう
- ☐ 毎日調子の良い便が出ない

食事に関する質問

- ☐ 朝食を抜くことが多い
- ☐ 朝食はコーヒー等飲み物だけですませる
- ☐ 食事の時間が不規則
- ☐ 常に野菜不足
- ☐ 魚より肉が好き
- ☐ 牛乳やチーズ等の乳製品が苦手
- ☐ 週のほとんどを外食ですませしてしまう
- ☐ アルコールを毎日大量に飲む

ルールを書き 実行・記録・修正

ルールを自分で作り
実行すれば、必ず変わる！

Let's decide our rules

ダイエットの目標、食事と運動・腸活のルール を書いてみましょう！

今までの内容を踏まえて、裏表紙に食事ルールを書いてみましょう。細かいルールを書けば書くほど良いかと言うと、逆に続ける気が失せてしまうので、まずはやれる範囲で書いてみましょう。いきなりレベルの高いことをするよりも、軽いことから始めるのがおすすめです。軽い気持ちで始めてみて、効果が出たら、ルールをちょっと厳しく変えてみるのが良いのではないのでしょうか。大事なことは、新しい一歩を踏み出すことです。その一歩は、小さい一歩でいいのです。



食事・運動・腸活のルールはこう決めましょう

	時間	食事	運動	腸活
朝	7:00	ご飯 茶碗半分75g 飲み物は白湯	駅までは早歩き 積極的に階段を使う	バナナを食べる
昼	12:00	ご飯・麺類はなし 甘いものはなし 飲み物はお茶で	昼休みに ストレッチをする	無糖のヨーグルト 1カップ
夕	19:00	ご飯・麺類はなし 筋トレをする日は タンパク質を摂る	筋トレを 1セット以上する	納豆1パック 寝る前にお腹を マッサージ
間食	10:00 15:00	糖質の多い間食は しない！ (お土産とかは例外)	デスクワーク中も 時々立って ストレッチする	チーズ・茎わかめ等を 食べる

別冊カレンダーを活用して記録を振り返りましょう

食事ルールを決めたら、ルール通りに行動ができたかをカレンダーに記録しましょう。ダイエットをすると、1日単位で増えた減ったと一喜一憂するものです。しかし、1キロ前後の増減は、1日の中で頻繁に起こるものです。例えば、500mlの水を飲めばその瞬間体重も500g 増えます。お通じが2日に1回の人は、体重が増える日も当然あります。

体重は、毎日測るべきですが、体重の増減の判断は、1週間前と比べてどうなったかで判断しましょう。1週間で何も変化がないなら、何か間違いがないか振り返りましょう。また、食事ルールを全然守れないなら、守れるルールに変えてみましょう。1日2回糖質を摂らないとストレスになるなら、減量ペースが落ちるのを覚悟の上で変更すればいいのです。

日付	1日目 8/3	2日目 8/4	3日目 8/5	4日目 8/6	5日目 8/7
ユーグレナ 麹酵素	朝 昼 夕 間 ✓ □ □ □	朝 昼 夕 間 ✓ □ □ □	朝 昼 夕 間 ✓ □ □ □	朝 昼 夕 間 ✓ □ □ □	朝 昼 夕 間 ✓ □ □ □
体 重	70.5 kg	70.3 kg	70.4 kg	70.1 kg	70.1 kg
朝	○	○	○	○	○
昼	○	×	○	△	△
夕	○	×	○	△	○
間 食	○	×	○	×	△

Point!

カレンダーは
商品と一緒に毎月
お届けします！



Point!

完璧を目指さない
楽しむことを忘れないで！

完璧を目指してルール通り食事を毎日続けるのは素晴らしいことです。しかし、我慢できないようなストレスになるなら、たまには我慢するのをやめましょう。一番してはいけないことは、ダイエットの気持ちが切れてしまって、暴飲暴食や、自堕落な生活に走ってしまうことです。

過度なストレスがかからない、正常な心を維持できる食事を続けましょう。多少ルールを破ってもいいんです。5kg減って、2kg戻ってしまっても、スタート時よりも3kg減っています。そもそも、食事は楽しくすることが一番大事なんです。これを食べたら太ってしまうなんて、顔をしかめながら食べてたら大切な時間が台無しです。

心に常に余裕をもって楽しくダイエットをしていきましょう。諦めずコツコツ続ける会員様を、FUMENTは応援し続けます！

