

ダイエット中の口臭が気になる方に nösh

たった  
10秒で本気の  
オーラルケア!



ニオイの原因を強力洗浄し、口臭の悩みをスッキリ解決!

※1 アンケート名:口臭対策に効きそうなマウスウォッシュについてのWEBアンケート、調査元:レビュー・ブログ、回収期間:2019年11月1日~11月5日、人数300名



nösh スタンダードコース  
81% OFF! 初回 1,078円 (税込)  
※定期でお届けする商品ですが、継続回数のお約束はございません。  
※2回目以降は28%OFFでお届けします。

FUMENT

お電話でのお問い合わせ

0570-024-300

ナビゲイタ受付 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

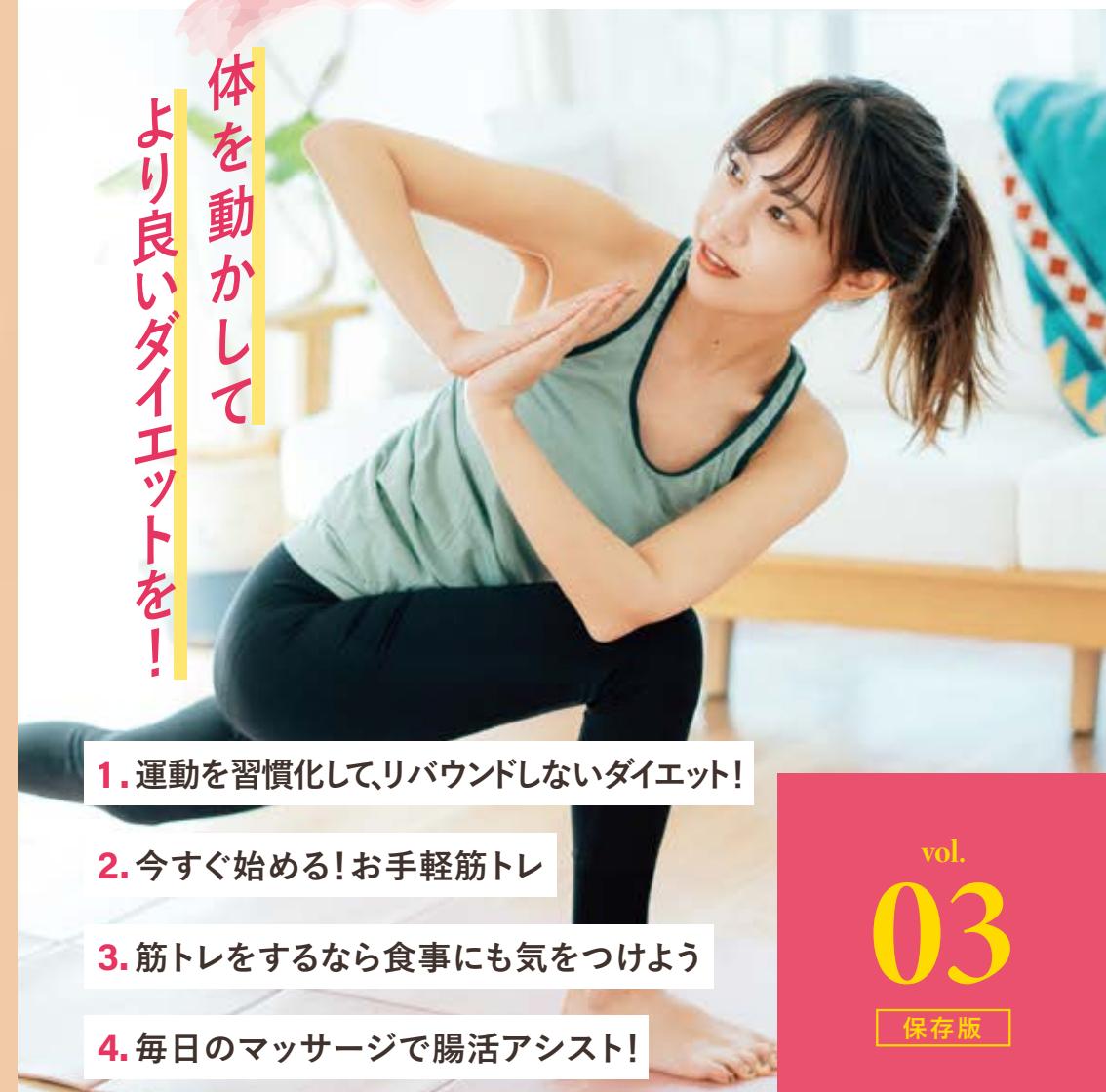
<https://contact.ec-fmt.net/>  
受付24時間(年中無休)



「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

より良いダイエットを!  
体を動かして



1. 運動を習慣化して、リバウンドしないダイエット!

2. 今すぐ始める! お手軽筋トレ

3. 筋トレをするなら食事にも気をつけよう

4. 毎日のマッサージで腸活アシスト!

vol.  
03

保存版



## プラスアルファを生活に取り入れてみましょう

お客様にお届けしている  
『ユーグレナで育った麹酵素』。

毎日の生活に取り入れていただけていますでしょうか?

私たちの思いの詰まった自慢のサプリではあります  
が、まずは毎日の習慣にしていただくことが重要です。

そして、もう一つ習慣にして欲しいことがあります。  
それは「運動」。

毎日の生活に運動を取り入れることで、  
より理想に近づくことができるのです。

運動との組み合わせで  
さらなる実感へ!

point

1

## “運動を習慣化して、リバウンドしないダイエット!”

健康的なダイエットには運動も不可欠!特に筋肉をつける筋トレが欠かせません。  
理想の体型を目指すなら筋トレを習慣化しましょう!

食事制限だけよりも

### 筋トレを取り入れてリバウンド知らずに!

ダイエットをする時、はじめに何をしますか?と聞かれると、多くの方が食事の量を減らしたり、スナック菓子やジュースなどの間食をやめるなど食べ物のことを答えると思います。確かに、食べすぎや甘いものの取りすぎはダイエットの大敵。しかし、**食事制限だけで痩せても、それを維持することは難しい**ということをご存じでしょうか?食事制限だけに頼ったダイエットをした場合、太りやすく痩せにくい体になってしまうことがあります。その原因は**基礎代謝の低下**。

筋肉には、体を動かす役割があると同時に、摂取したカロリーをエネルギーに変える基礎代謝を担うという重要な役割があります。しかし、食事制限によって摂取するカロリーが極端に減ってしまうと、

体は筋肉を分解してエネルギーにしてしまいます。筋肉量が減ってしまうと、この基礎代謝が低下してしまい、摂取したカロリーを消費する効率が下がってしまいます。消費できなかったカロリーは体に蓄積されるため、基礎代謝が低下した体は、以前よりも痩せにくく体になってしまいます。基礎代謝の低下は**リバウンドの原因**でもあるので絶対に避けたいもの。そこで重要なのが**筋トレ**です。食事制限だけではなく、ダイエットに筋トレを取り入れれば、筋肉量を減らさずに、理想の体型を長く維持できるようになります。さらに気になる部分の筋トレを重点的におこなうことで、ただ痩せるだけではなく、**メリハリのある体型へ**と近づくことができるのです。

#### 筋トレ前に軽くストレッチ!

運動前に準備体操をするように、筋トレの前にはストレッチを心がけましょう。鍛えたい部分を中心に、筋肉と関節をほぐしておけば、筋トレの効果がアップするだけでなく、ケガを防ぐこともできます。ストレッチの代わりに「ラジオ体操」をするのもおすすめです。



## “今すぐ始める！お手軽筋トレ”

筋トレといってもスポーツジムでおこなうような、本格的なトレーニングである必要はありません。まずは身の回りでできることから始めましょう。

### どこを鍛えるのかを意識して効率的な筋トレを！

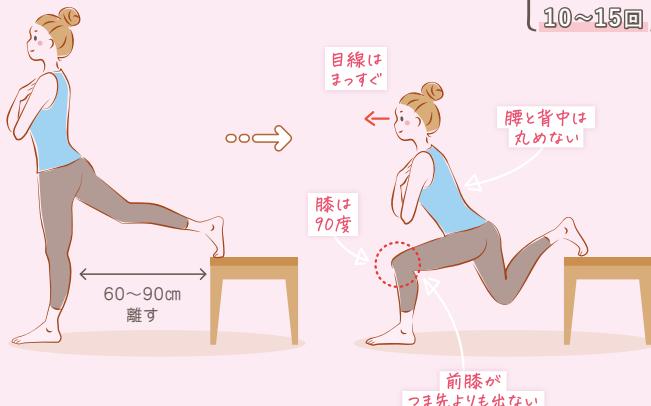
ただ漠然と筋トレをしていても、理想の体型には近づけません。どの部分を鍛えているのか意識することで効果が違ってくるのです。個別の筋肉は意識できなくとも、上半身と下半身に分けてトレーニングすれば違いがわかるでしょう。もちろん、鍛えたい部分を重点的にトレ

ーニングするのもOKです。また、筋トレは毎日おこなう必要はありません。トレーニング後は筋肉を休ませた方が効果が出やすいからです。例えば上半身と下半身の筋トレを1日交代でおこなう、曜日を決めて1日おきに両方おこなうなど、自分に合ったやり方で習慣化しましょう。

#### 下半身トレーニング

### ブルガリアンスクワット

通常のスクワットと違い、片脚でおこなうトレーニングです。太ももの大腿四頭筋やハムストリングス、お尻の大殿筋に強い負荷を与えられます。消費エネルギーも多く、しっかりと筋肉量が増やせるので太りにくい身体を目指せます。



1セット  
10~15回

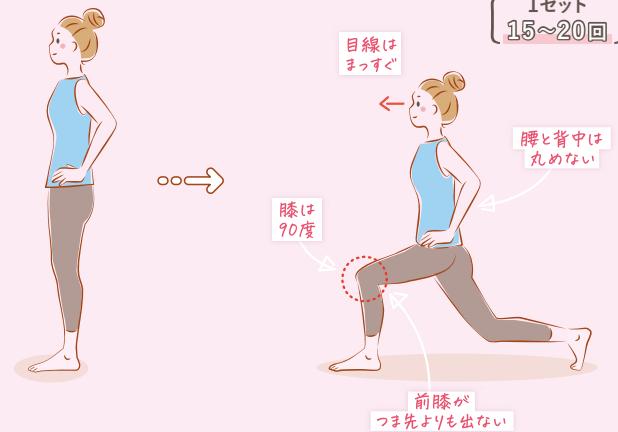
#### ●トレーニング方法●

- イスから離れ、後ろ向きに立ちます。イスにつま先、または足の甲を乗せて、背筋を伸ばし反対側の脚を前方に出します。
- 前方に出した方の膝をゆっくりと曲げて、腰を落とします。膝が曲がったところで、一度静止します。
- 曲げた膝を伸ばして、元の体勢に戻ります。反対側の脚も同じように鍛えていきます。

#### 下半身トレーニング

### ランジ

脚を前後または左右に開いた状態で、上下、左右に体重移動させたりする動きのトレーニングです。バランスがとりにくく、動作中の姿勢を安定させるためお尻の筋肉が多く使われます。ブルガリアンスクワットと同様の筋肉が鍛えられます。



1セット  
15~20回

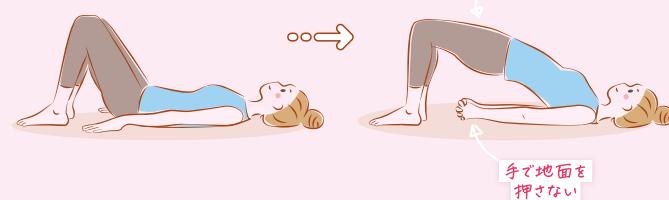
#### ●トレーニング方法●

- 脚を肩幅より大きく、前後に開きます。
- 上体をまっすぐにしたまま、股関節と膝を曲げていきます。
- 前膝を90度まで曲げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。反対側の脚も同じように鍛えていきます。

#### 下半身トレーニング

### ヒップリフト

腰を上下方向に動かすトレーニングです。お尻の大殿筋と背中の脊柱起立筋が鍛えられます。お尻周りの脂肪が燃焼しやすくなるだけでなく、ヒップアップや体幹を鍛える効果も期待できます。



1セット  
10~15回

#### ●トレーニング方法●

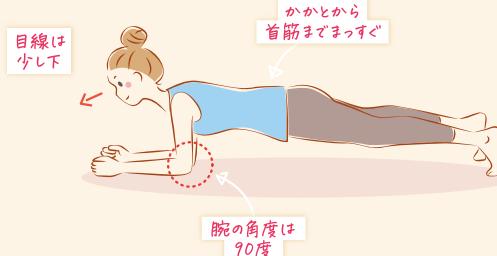
- 仰向けに寝て、膝を90度にして立ります。
- 上肩・腰・膝が一直線になるように、床から腰を持ち上げます。お尻を締めるように意識し、姿勢をキープします。
- しっかりと呼吸して、ゆっくりとお尻を下げます。

## 上半身トレーニング

### フロントブリッジ

まっすぐな姿勢をキープするプランクの一種です。腹直筋のほか、インナーマッスルの腹横筋や脇腹にある腹斜筋、さらに二の腕や背中などへも刺激を与えることができます。カラダに高負荷を与えるわけではないので、柔軟でしなやかな筋肉を身につけることができます。

1セット  
30~60秒



#### ●トレーニング方法●

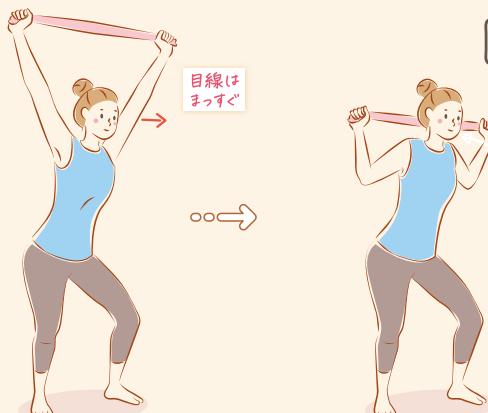
- 1 床にうつ伏せになる状態で寝ます。腕を肩幅分広げ、軽く上体を起こします。
- 2 足はつま先で軽く上体を起し、かかとから首筋まで、まっすぐな板を入れたように一直線をキープします。

## 上半身トレーニング

### タオルラットプルダウン

背中に持ったタオルを下方向に引くことで、広背筋を鍛えるトレーニングです。両方の腕を肩甲骨に寄せながら下ろすので、肩甲骨周りのストレッチにもなり、肩こり解消効果も期待できます。懸垂のフォームに似ているので、懸垂ができない方にもおすすめです。

1セット  
10~15回



#### ●トレーニング方法●

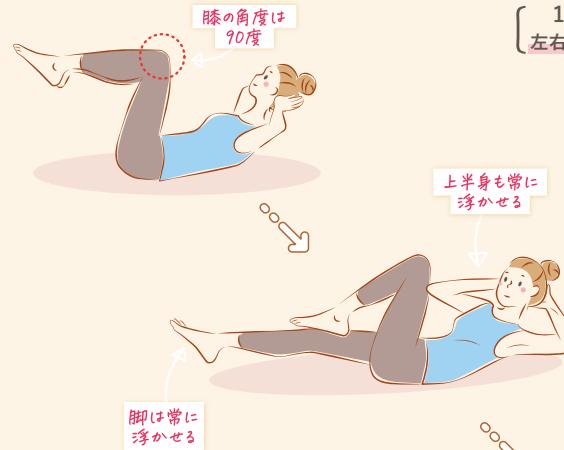
- 1 タオルの両端を握り、お尻を突き出しながら両腕を上に伸ばします。
- 2 肩甲骨を寄せるように腕を下ろします。

## 上半身トレーニング

### バイシクルクランチ

一般的な腹筋運動とは異なり、ひねる動作を入れた脇腹への負荷を大幅に高めたトレーニングです。特に腹斜筋と腹直筋下部に効き、脂肪燃焼効果も高いので、おなか周りが気になる人にもおすすめです。

1セット  
左右で20回



#### ●トレーニング方法●

- 1 膝を曲げて座り、地面と太ももが90度になるように脚を上げます。両手を頭の後ろにやり、おへそを見ます。
- 2 自転車を漕ぐイメージで片脚をまっすぐ伸ばして、肘と膝をつけるように上半身をひねります。反対側も同じように鍛えていきます。



## 筋トレ後のストレッチと水分補給も忘れずに！



がんばって筋トレをした後は、体をケアしてあげましょう。翌日に疲れを残さたくないなら、ストレッチと水分補給をしっかりとおこないましょう。ストレッチは筋トレで緊張した筋肉をほぐしてくれますし、水分を補給することで乳酸などの疲労物質の排出の手助けになります。どちらも疲労の軽減はもちろん、筋肉痛の防止にも効果的なのです。ただし、痛みを感じてしまうほどのストレッチはNG。筋肉の炎症や、思ひぬケガにつながることがあるので注意しましょう。

また、水分補給は「喉が渴いた」と感じる前にするのがおすすめです。筋トレの合間にも、すぐに補給できるようにあらかじめ用意しておきましょう。

## “筋トレをするなら食事にも気をつけよう”

毎日の食事を意識することで筋トレの効果をアップさせることができます。  
鍵となるタンパク質を意識した食事を心がけましょう。

食事で筋トレの効果アップ!

### タンパク質が重要な理由

一生懸命筋トレをしても、筋肉を作れなければ効果は出ません。筋肉を作るにはタンパク質が必要です。もしタンパク質の摂取量が足りていないと筋肉を作るどころか、筋肉を壊して、ホルモンや消化酵素、血液等の材料にしてしまうのです。十分なタンパク質を摂取することが筋トレの効果アップに繋がります。

何を食べれば  
摂れる?

### タンパク質の多い食材はこれ!

タンパク質には魚やお肉、たまごや乳製品に含まれる動物性のものと、主に豆や穀物類に含まれる植物性のものがあります。どちらも同じタンパク質ですが、含まれるアミノ酸に違いがあります。理想は動物性と植物性を半分ずつ摂ること。どちらかに偏りすぎないようにしましょう。



魚(アジ1匹 150g)

タンパク質  
14g



鶏肉(もも 100g)

タンパク質  
17g



豚肉(ロース 100g)

タンパク質  
19g



牛肉(ロース 100g)

タンパク質  
18g



たまご(鶏卵M1個 50g)

タンパク質  
7g



チーズ(スライス1枚 18g)

タンパク質  
4g



納豆(1パック 50g)

タンパク質  
7g



豆腐(木綿1/3丁 100g)

タンパク質  
7g

※質量は、一般的な量を記載。

### しっかりタンパク質を摂りたいなら 朝・昼・夕の食事をトータルで考えよう!

ダイエットのために食事の量を気にしている方は多いですが、ただ量を減らしてしまうのはNG。タンパク質を摂りつつ、バランスの良い食事を心がけましょう。また、糖質の取り方にも注意。ダイエットに最適な食事を習慣化することを目指しましょう。

	タンパク質	糖質	野菜類ほか
量多め 朝食(7時)	たまごや納豆で 15gを目安に摂ろう 朝もしっかり摂取!	1日のエネルギー! 糖質は朝に摂ろう パンだけ、おむすびだけなどはNG!	お味噌汁やおひたしなど 和食がおすすめ 和食はバランスが取りやすい!
量普通 昼食(12時)	お肉や魚を使った メニューを選ぼう 外食やコンビニメニューでは、 糖質に偏りがちなので注意!	外食では多くなりがち! 動かないなら半分に 朝しっかり摂ればOK!	腸に嬉しい サラダやスープを 必ず野菜も食べよう!
量少なめ 夕食(19時)	外食するなら 摂りすぎに注意 脂質の取りすぎにも注意!	夜は糖質抜きでも 問題なし 夜に活動しないなら不要!	夜食べるなら 生より加熱して 火を通して消化よ!

### ダイエット中の間食は絶対禁止?

ダイエット中でも食べるものをきちんと選べば、間食は絶対禁止というわけではありません。食事で足りないタンパク質をチーズやゆでたまごでフォローしたり、糖質の少ないヨーグルト(無糖)や、ビタミン補給のための果物などを選びましょう。もちろん食べすぎには注意です。



## “毎日のマッサージで腸活アシスト!”

腸活は食べることだけが重要なではありません。

マッサージを組み合わせることで、さらなる効果のアップが期待できるのです！

### 腸活マッサージで腸内スッキリ！

腸活マッサージは、排便に大切な腸のぜんどう運動を促すためのものです。マッサージでおなか周りの筋肉に刺激を与え、さらに血流の改善を促すことで腸の動きが活発になるのです。食事だけでなく、腸に直接刺激を与えて、毎日のスッキリを実現させましょう。



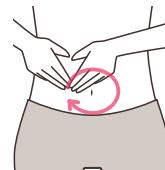
#### 腸活マッサージ

### 小腸と大腸のマッサージでスッキリを手に入れる！

腸活マッサージのポイントは小腸と大腸を意識しておこなうこと。排泄の流れに沿って時計回りに順番に刺激していくことで、鈍くなってしまった腸の活動の手助けができます。毎日お風呂の中でなど、腸が温まった状態でやるのがおすすめ。1日5分から試してみましょう。

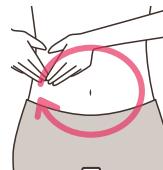
#### 小腸のマッサージ

呼吸に合わせて、押して離してをくり返しながら、おへその周りを時計回りに優しくおさえます。おさえると痛みを感じる、刺激が強いと感じるなどの場合は、なでるようにさすってもOKです。ゆっくりと5周を目安におこないましょう。



#### 大腸のマッサージ

大腸は小腸の外側にあります。小腸と同じように呼吸に合わせて、押して離してをくり返しながらマッサージします。先にマッサージした小腸の外側をなぞることを意識して、ポイントごとにゆっくりと移動しながら3周を目安におこないましょう。



#### 腸活マッサージの基本

両手の親指の先を合わせて、人差し指・中指を重ねるように置きましょう。マッサージは指先で、小腸から大腸の順に、時計回りにおこないます。



『続けていますか？』

## 『ユーグレナで育った麹酵素』生活

### うれしい変化は見えないところから！？

『ユーグレナで育った麹酵素』のお届けも、ついに3回目。うれしい変化は現れていますでしょうか？

なかなか思った通りの変化が現れていないとしても、諦めずに「継続」していただきたいと、私たちは願っています。結果の出方は人それぞれですし、ひょっとすると小さな変化の兆しに気づいていないだけかもしれません。そんな時こそしっかり継続するべきです。小さな変化を積み上げて、理想への大きな一步にしましょう。



もう一度！

### 別冊カレンダーを活用して記録を振り返りましょう

『ユーグレナで育った麹酵素』と一緒にお届けしている別冊カレンダーは活用できますか？毎日、全ての項目を完璧に書き込むのはなかなか難しいと思います。どうにも書けないという人は、少しハードルを下げてみるのはいかがでしょうか。まずは『ユーグレナで育った麹酵素』を飲んだタイミングの記録から始めてみましょう。それが

できたら次は体重。毎日は大変でしたら週1回だけでも書き込んでみてはどうでしょう。自身の変化がわかるようになれば、少しづつ記録することの大切さと楽しさがわかると思います。そうなれば細かく記録することが苦ではなくなるはず。気負い過ぎずに気楽に続けてみましょう！

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 ☑ □ □ □				
体重	70.5 kg	70.3 kg	70.4 kg	70.1 kg	70.1 kg
朝食	○	○	○	○	○
昼食	○	×	○	△	△
夕食	○	×	○	△	○
間食	○	×	○	×	△

Point!

カレンダーは商品と一緒に毎月お届けします！



次号vol.04は腸活特集！お楽しみに!!