

RIZAP  
トレーナーが伝授



コニカミノルタグループ従業員の皆様

# 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. 鯖とキムチのボン酢あえ



#### < 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
- ・ ボン酢 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) >

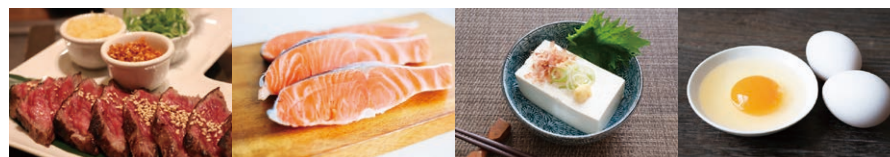
- ・ 鶏ひき肉 100g ・ 卵 1 個 ・ たまねぎ 中 1/2 個 (100g)
- ・ 木綿豆腐 1/3 丁 ・ オリーブオイル 大さじ 2
- [A]
- ・ しょうゆ 大さじ 1
- ・ 糖質ゼロ料理酒 大さじ 1
- ・ 天然甘味料 大さじ 1/2
- ・ ワサビ お好み



作り方の動画はこちら ▶

※動画は QR コード読み取りまたは QR コードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は 2022 年 3 月末です。

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・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、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

今の自分は過去の自分の集大成。

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

