

ウサミ様専用 トレーニングメニュー



PERSONAL TRAINING STUDIO

目次

- ① ウサミ様の目標
- ② どうしたら痩せれる？
 - ▶ 食べる量が少ないと？
 - ▶ 卵料理と『もう1品料理』はこれ！
- ③ 『起きて5分』時短ストレッチ
- ④ 身体が目覚める5分で寝たままトレーニング

PERSONAL TRAINING STUDIO U
トレーナー 高岡 建

ウサミ様の目標

体重-6kg

全身の引き締め

PERSONAL TRAINING STUDIO

ウサミ様の弱点



【姿勢不良】

リモートワークで椅子に座っている時間が長くなり筋肉量が低下していて姿勢が悪くなっている。姿勢が悪いと血流が悪くなり、運動効率も悪くなり脂肪の燃焼し辛くなってしまう。



【活動量の不足】

リモートワークで通勤がなくなり家にいることが多くなり外に出る時間が少なくなった。
運動の時間はせいぜい**1時間**。日頃の活動が脂肪燃焼の鍵。



【食事の偏り】

糖質が多くなってしまったり、隠れた脂質の多い食品を使って料理していたりします。「食事9割：運動1割」と言われるほど食事が大事です。自分の食事を見直してみましょう。

食事のポイント

まずはバランスを整える
～一食の基本バランス～



ご飯小盛り 80～100g

(子供のお茶碗 1 杯分)



サラダ たくさん



タンパク質料理 2 品



汁物 1 品

1 品は卵料理



もう 1 品はお肉・魚・大豆料理



PERSONAL TRAINING STUDIO

どうしたら痩せるのか

大前提として…

摂取カロリー < 消費カロリー

【やってはいけない事】 ⚠️焦ったらその後に絶対リバウンドする⚠️



摂取カロリーの目安の求め方

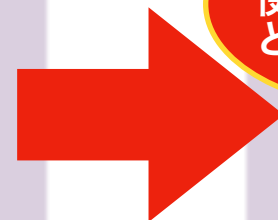
体重 - 体脂肪量 (体重 × 体脂肪率 ÷ 100) × 1.3 = 目安

食べる量が少ないと？

～ ダイエット失敗 ～ 典型的な例



食べる量が少なくする
(摂取カロリーの低下)



1500kcal摂取していた場合



1500kcalを
使い切るために
どんどん燃やせ

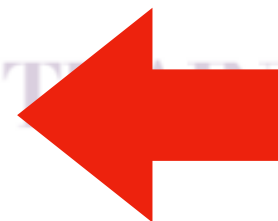
摂取量の低下

500kcal摂取していた場合

500kcalでも
1日生活できる
ように消費を
減らせ…

摂取カロリーに消費を
身体が合わせる

負のサイクル



なんで… 全然食べてないのに…
減らない…
どうしたら
体重が減るの…？
もっと食事を減らす？
どうして…

変わらなくて悩む



むしろ太った…？

変わらない…

代謝
DOWN

代謝が落ちる

卵料理と『もう1品料理』はこれ！

- ツナサラダ
 - ツナ缶とひじきの水菜サラダ
 - 冷奴
 - 鶏モモ肉のトマト煮込み
 - 鯖（缶詰）のトマト煮込み
 - サバ缶の彩野菜カレーマリネ
 - ひよこ豆のサラダ
 - ナッツサラダ → 他で油っぽい料理は食べないこと
 - ブロッコリーとトマト缶の鶏肉煮
 - 鮭とれんこんのオイスター蒸し
 - 高野豆腐と鶏ひき肉のトマトそぼろ
 - チリコンカン
 - ほぐしチキン
- などなど・・・

PERSONAL TRAINING STUDIO

注意が必要な食品



挽き肉

(g/100g当)

品名	kcal	蛋白質	脂質	糖質
牛	224	19	15.1	0.5
豚	221	18.6	15.1	0
鶏	166	20.9	8.3	0

- 蛋白質と脂質が**同じ量**で含まれている
- しかし汎用性がある為、**湯通しして油を落として**から調理するなど工夫が必要。



鶏皮

●鶏胸肉「皮あり／なし」比較

有無	kcal	蛋白質	脂質	糖質
皮有	200	16.2	14	0
皮無	116	18.8	3.9	0

(g/100g当)

鶏肉は『**皮の有無**』で脂質にかなりの差が出ます。極力、**皮は剥いて**食べていただいた方が脂肪燃烧に有効です。

銀だら



●「銀だら／鰻」の栄養成分の比較

品名	kcal	蛋白質	脂質	糖質
銀だら	219	13	18	0
真鰻	77	18	0.2	0.1

(g/100g当)

銀だらは『鰻』とは違う種類です。脂質の量ですが、“銀だら”は**多く**、“真鰻”は**少ない**です。勘違いして『銀だら』は買わないように。



バラ肉



【牛バラ肉／豚バラ肉】栄養成分

品名	kcal	蛋白質	脂質	糖質
牛	371	14.4	32.9	0.2
豚	386	14.2	34.6	0.1

(g/100g当)

バラ肉は**脂質が非常に多い**のが特徴です。どのように調理しても脂質が多くなってしまうので、極力避けることをお勧めします。

芋類

芋類は『野菜』に分類されがちですが、栄養のほとんどが“炭水化物”の為、**主食（ご飯・パン）**と同じ類です。おかずにはなりません。ご飯やパンの代用として食べることをお勧めします。

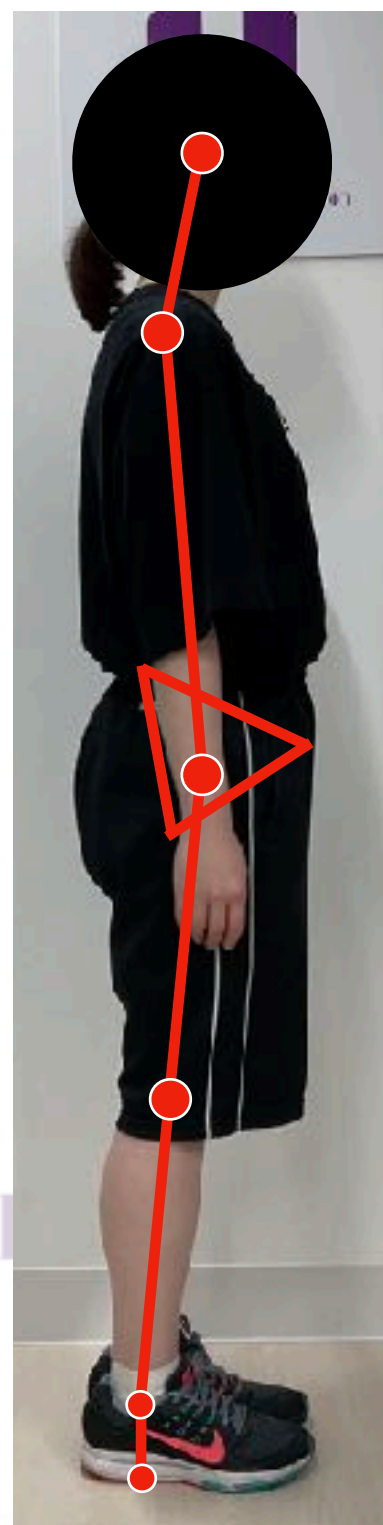
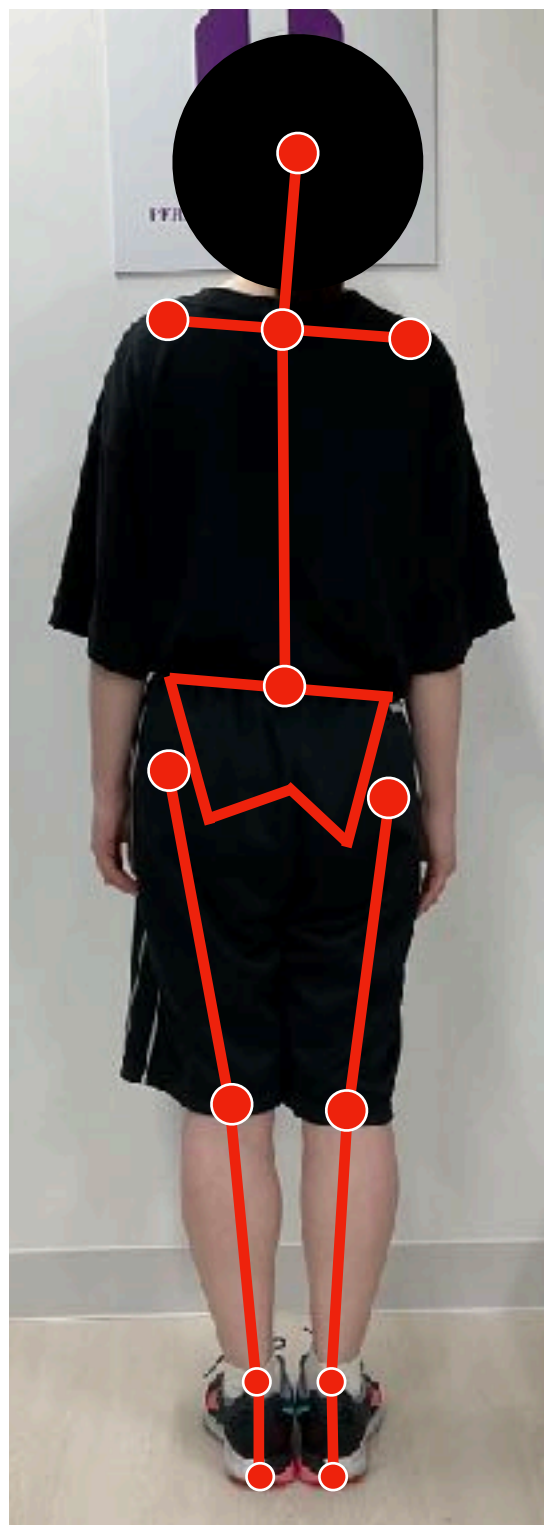


プロテインバー

手軽にタンパク質を補充できる食品ですが、糖質も同量含まれるため、お勧めいたしません。間食なら**プロテインドリンク**（粉を溶かすタイプ）のほうが栄養もコスパもいいでしょう。



ウサミさんの姿勢はどうなっている？



【姿勢不良箇所】

- 右重心・前重心
- 骨盤前傾・右下がり
- 頸椎過屈曲
- 右大腿骨内旋
- 右肩下がり

【姿勢不良の起因】

- 右中臀筋の筋力低下
- 左の広背筋の拘縮
- 右の大胸筋の拘縮
- 腸腰筋の不活性
- 体幹の不活性

～忙しいウサミさん専用～

『起きて5分！』時短ストレッチ



【起きた時に5回深呼吸】

1. 手足を伸ばす
2. 「踵で地面を踏む」／「手を壁に近づける」イメージで伸ばす
3. 伸ばしたまま深呼吸（5回）



【起きた時5秒10回】

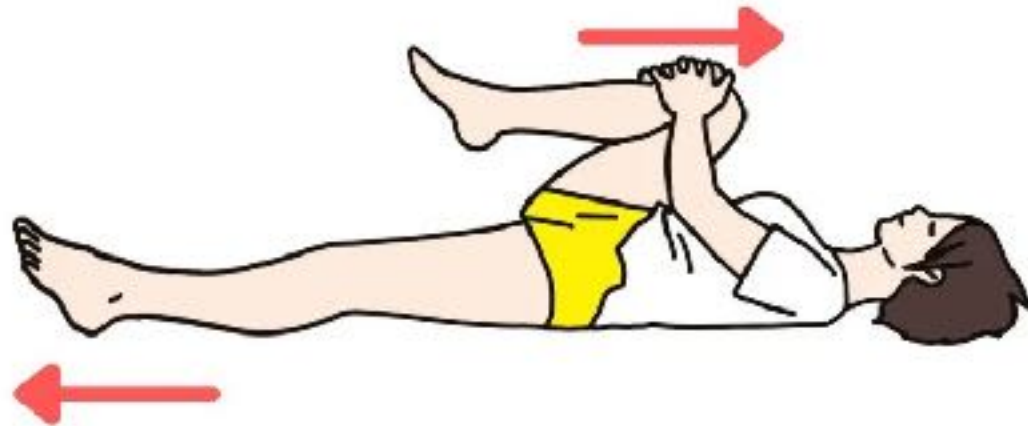
1. 仰向けに寝る
2. 片方の膝を立てる
3. 反対の足をその上に乗せる
4. 足を抱え胸に近づける
5. 5秒キープを10回



【起きた時5秒10回】

1. 足を前後に開き、膝の角度を前後とも90°に曲げる
2. 背筋は伸ばし、後ろ足のお尻に力を入れる
3. 繰り返し10回行う

『姿勢を綺麗に！』簡単トレーニング



【5秒キープを10回】

【腸腰筋トレーニング】

1. 仰向けに寝る
2. 首は長く、背筋を伸ばす、手をバンザイする
3. 手を壁に伸ばす／踵で地面をおすようなイメージで足を伸ばす
4. 片膝を胸に近づけるように引き寄せる※踵があまり体から離れないように膝を曲げる



【5秒キープを5回】



【サイドプランク】

1. 横向きに寝て肩の真下に肘をつく
2. 背筋を伸ばし踵から肩までが一直線になるようにする
3. 腰を持ち上げて、身体が一直線になるようにする※地面に立っているようなイメージ
4. 上の足を上げて負荷をかけ5秒キープ