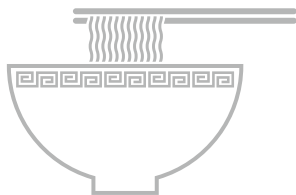


なぜあの人は、
夜中にラーメン食べても
太らないのか？

道江美貴子



自分を変えるために、

まず「食べ方」を変えてみませんか？

はじめに

仕事で成果を出したい。ビジネスパーソンなら、誰もがそう思うものです。仕事のパフォーマンスを上げるために必要なもの、それはいつでも最高のコンディションでいられる体です。そして、**あなたの体は、あなたが食べた食事です。**

仕事を成功へと導く、「アイデアを生み出す力」「ハードな営業でもこなせる体力」「プレッシャーやストレスに打ち勝つ力」——これらはすべて「食事の食べ方」に左右されると言っても過言ではありません。ただ、日本の多くのビジネスパーソンは、残念ながら、そのことに気づいていません。

日本では、少し**余裕**がいいほうが**貫録**があつていい、などといわれることもあります。が、アメリカでは、**肥満**は**ビジネスパーソン**として「失格」とみなされます。なぜなら**肥満**＝「セルフコントロールができない人間」だと判断されるからです。

実際、食事に何も気を遣わずにいると、20代のうちはよくても、30代以降になると、おなか周りにお肉がついてきて、知らず知らずのうちにスーツが入らなくなってしまう……ということになります。

たとえば、朝食を菓子パンと缶コーヒーで済ませていませんか？ 昼はカップラーメンとコンビニおにぎり、夜はカルビ丼にビールといった食事でも、「脂肪を燃やす」健康茶を飲んだら、それですべてがチャラになると思っていますか？

ベストなパフォーマンスを発揮するためには、30歳を過ぎたら、「何を食べるべきか」にもこだわり、体に必要な栄養を取り入れた食事をする必要があります。

私は現在、「あすけん」という、食べた食事を記録すると、管理栄養士から食事改善アドバイスが得られるダイエットサービスを運営しています。2015年11月には会員が60万人を突破し、8年ほどで蓄積された食事データは2億食を超えています。

それらの食事データを分析すると、**どんな食事をしたら痩せるのか、理想の体を手に入れるために、何をどう選んで食べるべきか**が見えてきます。ダイエットに成功した人

に共通する特徴もあり、そうしたビッグデータをアドバイスにも活かしています。

ダイエットに成功した人、理想の体型を維持している人は、実は意外としっかりと食べていることがわかっています。しっかりと食べても「かしこい食べ方」を知っているの
で、コンディションを保つことができます。

本書のタイトル『なぜあの人は、夜中にラーメン食べても太らないのか?』は、毎日夜中にラーメンを食べても太らない、という意味ではありません。仕事ができ、セルフコントロール力があるビジネスパーソンは、そもそも毎日夜中にラーメンを食べたりしませんし、「**太らない技術**」や「**食べる前後の調整法・リセット法**」を知っているの
で、付き合いで飲んだ後、たまに締めめのラーメンを食べたぐらいでは太らないのです。

この本では、主に働き盛りの30〜40代のビジネスパーソンに向けて、60万人以上の食事データから導き出した「正しい食べ方」を、今まで食事に興味のなかった方にも実践しやすい方法でお伝えします。食事を選ぶ力は、ほんの少しの知識で変わります。読んでいただければ、「なんだ、簡単なことじゃないか」と感じていただけるはずですよ。

本書は、まず序章で、多くのビジネスパーソンの「食」に関する勘違いを指摘します。第1章・第2章では、ベストパフォーマンスを実現する「食事の基本」と、実際の「食べ方」を解説し、第3章では「太らないメンタル」の身につけ方や、心を整える食事を提案。そして最後の第4章では、食事とあわせて試したい「おすすめダイエット法」を伝授します。順番に読んでいただくと、より理解が深まりますが、まずはちよつと手に取って、気になるところから読んでいただいてもOKです。

冒頭にも触れましたが、今の自分の体は、今まで食べてきた食事できています。そして、**これからも「何をどう食べるか」で決まるのです。**

仕事の成果を上げたいなら、現在の自分の食事を振り返って、ほんのちよつとだけ、食事を選ぶ意識を変えてみてください。完璧でなくてもかまいません。できることから始める。それだけで、未来の体は今よりもきつといいものになるはずです。

序章

「太らない体」には 理由がある

はじめに

- | | | |
|----|---------------------------------|----|
| 01 | 少食のつもりがカロリーオーバー。無知が脂肪を増やす | 14 |
| 02 | 食事を一気に減らすと「太り体質」は加速する | 20 |
| 03 | 「中年太り」は30歳から始まっている | 26 |
| 04 | 一生、「ごはん食べないつもり？糖質制限ダイエットの4つのリスク | 28 |
| 05 | 効率を考えない「二流の食べ方」は今すぐやめなさい | 32 |
| 06 | 夜中にラーメン食べても太らない人は「リセット法」を知っている | 36 |

なぜ、あなたの「食欲」は抑えられないのか？

07 ずぼらな人は、まずは毎日「体重計に乗るだけ」でOK！

Column 01 「燃え尽きランナー」増加中！鍵は「ゆるく始め、溜め込まない」

01 食欲をコントロールするための鍵は「レプチン」

02 結局、朝食は抜くのがいいの？食べたほうがいいの？

03 血糖値を制するものが、仕事パフォーマンスを制す！

04 血糖値の急上昇を抑える「ベジ・ファースト」

05 炭水化物は「白」より「茶」。血糖値が上がりにくい食べ物を知る

06 まず「自分が1日にとるべきカロリー」をつかめ

07 ダイエット成功者の食事からわかる「痩せる食事」3つの特徴

08 「夕飯は22時まで」は鉄則！太りやすい／太りにくい食事時間

太らない「食べ方」、
17のルール

- 01 夜遅くなるのが確定のときは「先取り間食」せよ！
- 02 夜中にどうしても食べたくなくなったならコレを使い！
- 03 飲み会で太らない人は、「前準備」からすでに違う
- 04 「2杯目に何を飲むか」が太るかどうかを分ける
- 05 焼鳥は「塩」が基本！ おつまみ選びの原則
- 06 食べたくなるのには理由がある。「締めラーメン」問題、4つの対策
- 07 大きじ1杯100キロカロリー!? 調味料のカロリーに注意
- 08 「休み太り」ゼロ！ 食べ過ぎを脂肪にしないリセット術
- 09 コンビニ食&外食でも大丈夫。2日間の実践リセットメニュー
- 10 ごはん・揚げ物の食べ過ぎを「なかったこと」にする秘策
- 11 太らない「コンビニ定食」のつくり方
- 12 トンカツを頼んだらまずアレを先に食べる
- 13 焼肉を食べるときの鉄則5カ条
- 14 「牛丼」と「天丼」、より太りやすいのはどっち？

第3章

太らない人の 「メンタルの整え方」

- 01 太る人の多くがもっている「太るメンタル」
136
- 02 「太るメンタル」を制御する方法
140
- 03 ダイエット成功への第二步「やる気スイッチ」の入れ方
142
- 04 ダイエットの挫折を防ぐ「継続」「習慣化」テクニク
146
- 05 メンタルを整える食事① ストレスが溜まっているとき
150
- 06 メンタルを整える食事② 集中力が足りないとき
154
- 07 メンタルを整える食事③ やる気が出ないとき
156

- 15 「○○サラダ」の名にだまされるな。寿司屋で頼むべきネタは？
124
 - 16 社食・学食・病院の食堂はビジネスパーソンの強い味方！
126
 - 17 減量成功者ほどお菓子を食べてる!? 板チョコ3分の1程度は問題なし
128
- COMMENT 02 サプリメントだけでは痩せない。利用者の70%は「効果なし」
134

しっかり続く、
挫折知らずの
ダイエット法

COMMENT 03 太った人はうつ病になりやすい!? 肥満とうつ病の関係

- 01 ダイエット法ファイル① レコーディングダイエット
02 ダイエット法ファイル② 5..2 (ゴニー) ダイエット
03 ダイエット法ファイル③ 8時間ダイエット
04 ダイエット法ファイル④ グルテンフリーダイエット
05 ダイエット法ファイル⑤ 白湯ダイエット
06 ダイエット法ファイル⑥ 鍋ダイエット
07 食事だけのダイエットはNG。運動が「痩せ体質」をつくる
08 「体幹部」を効果的に鍛える簡単トレーニング
09 話題のダイエット成分3種類