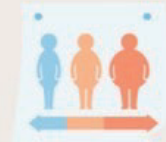


# ensoleille

LINE公式アカウントご登録無料特典

## 『女性是一生 BMI 次第』

\* 妊娠力アップなどホルモンバランスが整うBMI 22を目指す



### i 何をどれだけの量を食べるのか？

- (1) 自分の基礎代謝量 (生命を維持するために必要なエネルギー量)を知る  
ハリス・ベネディクト方程式 \* 計算はアプリを利用  
基礎代謝量(女性) =  $9.247 \times \text{体重(kg)} + 3.098 \times \text{身長(cm)} - 4.33 \times \text{年齢} + 447.593$

- (2) 消費カロリーを知る  
消費カロリー = 基礎代謝  $\times$  活動係数

#### <活動係数>

1.2 : あまり動かない  
1.5 : 普通(軽く体を使う仕事)  
1.7 : 肉体労働  
2.0 : アスリート並み

- (3) 脂質量(kg) = 体重  $\times$  体脂肪率(体重計で計測)  
除脂肪体重 = 体重 - 脂肪量  
筋肉量 = 体重 - 脂肪量  
筋肉率(%) = 筋肉量  $\div$  体重

平均的筋肉量  
男性 26.5kg  
女性 18.2kg

- (4) 自分の食べ痩せバランス量を知る(タンパク質・脂質・炭水化物)  
脂質量 = 筋肉量  $\times$  0.8g  
タンパク質量 = 体重  $\times$  1.0 ~ 1.5g  
炭水化物量 = I日の目標摂取kcal - (脂質量 + タンパク質量)  $\div$  4

#### <実際にやってみよう>

例)

- ・ 体重 55kg
- ・ 筋肉量 40kg
- ・ 基礎代謝 1300kcal
- ・ 活動係数 1.5

- I日の目標摂取カロリー  $1300 \times 1.5 = 1650\text{kcal}$
- I日の脂質量(F:9kcal/g)  $40 \times 0.8 = 32\text{g}$  ( $32 \times 9 = 288\text{kcal}$ )
- I日のタンパク質量(P:4kcal/g)  $55 \times 1.5 = 82.5\text{g}$  ( $82.5 \times 4 = 330\text{kcal}$ )
- I日の炭水化物量(C:4kcal/g)  $(1650 - (288 + 330)) \div 4 = 258\text{g}$  (1032g)

## ensoleille

LINE公式アカウントご登録無料特典

不調改善・妊娠力アップ

### 『PFCバランスダイエット』



栄養の優先順位は生きるために心臓や脳が優先されます。

生殖機能は後回しにされがちです。

栄養が十分取れていないと、末端まで栄養が行き渡らないので生理不順になったり、髪の毛、爪、肌が痛みます。

必要な量をバランスよく摂ることで、不調を手放し、ホルモンバランスを整えることができます。

脂肪を増やさない！

### 『量バランス食べ痩せ』



朝：昼：夜 = 3 : 5 : 2

BESTは朝：昼：間食：夜 = 3 : 4 : 2 : 1

3回食では1回の食事量が多くなるので脂肪が落ちにくくなる場合があります。低脂質食事法を頑張るなら、4回食がBEST。

注意点

- ・タンパク質は毎食均等にとる
- ・脂質を抑える分、炭水化物が多くなるので、吸収スピードが遅い(低GI)食材を利用する。
- ・夜に食べる脂質を体脂肪に変えないために夜は魚を利用する。

食べたい！イライラを最小限に

### 『リバウンドなし食べ痩せ法則』

血糖値の変動が激しい場合に甘いものが食べなくなったり、イライラします。イライラを避けるには？

- ・生野菜を(食物酵素・ミネラル・ビタミン)はじめに食べる
- ・食事を抜かない
- ・よく噛む
- ・食後に筋肉を動かす

## ensoleille

LINE公式アカウントご登録無料特典

目標体重 = 身長m × 身長m × 目標BMI

妊娠力アップにはBMI21・22を目指す

40代まではBMI 18.5

50代以上はBMI 20.0でキープを

ダイエット計画

現在	kg
1ヶ月後	kg
2ヶ月後	kg
3ヶ月後	kg

1ヶ月に -1~3kgの緩やかなダイエットを行う場合  
消費カロリーは-300~500kcal



### 「産婦人科 不調のこと」

例えば多嚢胞性卵巣の場合、肥満・甘いものを多く取っているという傾向が見られます。

また、貧血の場合は排卵しにくいとされています。

ホルモンバランスを整えるには、

- ・バランスのいい食事
  - ・栄養を吸収できる胃腸(内臓)を健康に保つ
  - ・ホルモンや栄養、酸素を体の隅々に届くよう、適度な運動で血流を促す
  - ・睡眠を6~7時間は取り、規則正しい生活をする
  - ・メンタルを疲弊させないような生活、気分転換を心がける
- このようなことが必要です。

交代制の勤務など規則的な生活が難しい場合もあります。

これらのことを参考に少しでも日常生活を見直し、不調を改善するとともに、美しさも手に入れてくださいね。

助産師リンパセラピスト 中尾 温美

