

今季のトレンドダイエットのベスト版!

GISeLe MICHELIN

Dietミシュラン

2011

2010年に話題になったダイエット法や、定番人気のダイエット商品など、流行のダイエットをピックアップ。それらを食や運動、医療、消費者目線など、さまざまな観点からダイエットの識者が審査、勝手にランク付けしちゃいました! 数ある方法論の中から、今後のダイエット指針を見つかる手がかりにして。

撮影: 藤原真 取材: 文芸春秋 編集: デザイン/安見真乙子(Ma'nGa) ●撮影協力: カナリスは183ページにおけます。

評価

【いつものメニュー】が定期的

食事を制限するダイエットが多い中、「バランスがよくて満足感のある【いつものメニュー】」を提示したのが、ある意味画期的。一生続けられる馴染みのないダイエット法であり、実践した社員の人たちの継続から、応用できる点もいろいろあります。(後述) 監修: 加藤先生

自分の食事の内容を見直す機会に

ふだん、自分が食べている料理や、食材に意識を向けると、習慣になるのではないのでしょうか。やせやすい体や、美肌のためには、適切な栄養をとることが大切。食材の組み合わせや、見た目の取りなども配慮されていて、満足感があるはず。(片桐の理先生)

食生活の料理好きに向いている

1日の食事に5回を並べるので、自炊をする人や、料理が好きなお人に向いているダイエット法です。外食の多い人でも「野菜を中心に」なるべく多くの食材をとる」ことを覚えておけば、ダイエット中のメニュー選びに役立てることが出来ます。(和田清香さん)

How to & Point

- 大豆や魚の少ない肉、白身魚を選択
- 汁物や煮物はたしてコクを出す
- スパイスや香味野菜で塩分カット
- 生野菜や根菜、ごまで噛みこたえを目で見て楽しめる色や匂いの献立を

体脂肪計タニタの社員食堂

500kcalのまんぷく定食

タニタ

殿堂入り



500kcal

おかげさうございます

国民的ベストセラー 100万部突破です

1食500kcalなのにたっぷり食べられる衝撃!

体脂肪計タニタの社員食堂

体脂肪計のシェアNo.1メーカーのタニタの社員食堂のレシピ本が100万部突破の大ヒットを記録。ごはん、汁物、主菜、副菜2品の5品の「測定食」が平均500kcalという驚異の低カロリーで話題に。体脂肪計メーカーならではの配慮で、500kcalなのにたくさん食べられるキャップも、熱い支持を集めた理由自もありません。

『体脂肪計タニタの社員食堂 500kcalのまんぷく定食』タニタ 発行 1,200円/大和出版

コスト★★★★★
手軽さ★★★★★
効果★★★★★

各界の方々の評価コメントつき!!

衣理クリニック 院長 片桐衣理 先生



衣理クリニック 東京都 03-5786-1155 脂肪吸引メソッドなど、スリミングメニュー多数。

美容医療 先生



美容医療 先生



私たちが厳しい目で審査しました!

脂肪を減らすとウサガの栄養素を含有

まいだけダイエット

まいだけに含まれる成分「MXフラクション」に脂肪を減らす効果があるとテレビで紹介され、一躍話題を浴びたダイエット法。1日に30~50gのまいだけをとりることが鉄則です。

How to Point

- ▶ 1日に30~50gを料理に使う
- ▶ 成分がよけ出すので汁も飲む
- ▶ 適量を守って6カ月は続ける



コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効果	★★★★★

副作用を飲むときは
塩分を考慮する必要あり
シェキヤックとしたお茶や薬味があるので、満足感があります。汁まで飲むことをおすすめしますが、必須品があるので、その人の体質に合わないところ。(金久先生)

向き不向きがある
料理系ダイエット
小皿から取る人ならいけませんが、私のような盛りが深くなったので、ダイエットを続けやすい食材といえるでしょう。食物繊維が豊富なので、便秘がちな人もOK。(本田さん)

どんな料理にでも活用
できるの続けやすい
まいだけは、和・洋・中、多様な料理に活用できるのので、ダイエットを続けやすい食材といえるでしょう。食物繊維が豊富なので、便秘がちな人もOK。(本田さん)

評価
美容にいい食材をダイエットに利用

豆腐ダイエット

3食の食事のうちいずれが1食のごはん、1パック、納豆などの主菜を1/2丁の豆腐に置きかえる方法。インフラソンの美容効果が強い。栄養素が含まれる点でも注目されています。

How to Point

- ▶ 主菜を1/2丁の豆腐に置きかえる
- ▶ 豆腐は必ずおかずと一緒にとる
- ▶ 週3回は目安に行う



コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効果	★★★★★

豆腐のみの単品ダイエットは
しない方がいい
豆腐は水分が多いので、満腹感もダイエツト効果はありそうです。また、たばこ質やインフラソンの豊富なほか、ただし、納豆がダイエット効果の関心にも注意。(金久先生)

血循環の上昇を
おさねられる優秀食材
豆腐は、食後の血循環の上昇をおさねるため、ダイエット向けの食材。水耕豆腐を選ぶと、食べごたえがあり、満足感が得られやすいです。野菜と一緒にとるとよい。(本田さん)

深窓の夕食の定番は
豆腐でヘルシーに！
深窓の夕食は、豆腐を食べることも、アレンジしやいので、毎日でも食べられる食材です。(本田さん)

評価
酵素飲料を朝食に利用した方法

酵素ダイエット

テレビで放映されたことから知られた方法で、1月6日、3日間は、酵素飲料を飲むだけでとどめる断食に近いダイエット法。おなかが空いた。だし汁やスープは飲んでもOKです！

How to Point

- ▶ コップ1杯を1日6回飲む
- ▶ 3カ月に1回を目安に3日断食
- ▶ 新食後、そばやおかずで腸を整える



コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効果	★★★★★

3日間のあいだカカリ
が
必要になる
3カ月に1回というルールは守るべき。早やめようとするのと反対がけわしいので、3日断食となる。体にはダメージになるのりかかりが必要。(金久先生)

個人が実践するには
医師と一緒に
新食と聞いて、3日断食となる。個人で実践するにはなかなか難しいところがあると思います。美容や健康の補助食品として使えてみては。(片岡先生)

胃や腸内をクリーン
に
保てる
酵素や心臓を清潔に保つサポートとして胃や腸内がクリーンになり、便通がよくなります。便通が悪い人は、短時間でも酵素を摂取していただく。短期間に体を落としたい人には。(本田さん)

評価
韓国発の食材ダイエットが流行

黒豆ダイエット

韓国で流行のダイエットが日本に飛び、テレビ番組で人気。日本人が約20kgの減量に成功すると一気にその名が広まりました。1日に黒し黒豆70gをとるという単純な方法です。

How to Point

- ▶ 乾燥黒豆をひと晩水につける
- ▶ ふやかに黒豆を15分蒸す
- ▶ 1日につき黒豆70gを料理に使う



コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効果	★★★★★

ほかの食材ダイエットと
併用すると○
豆を食べる機会が比較的少ないので、ダイエットでとり入れて、その効果や強さは他の食材と比べると、やや弱いところがある。しかし、血糖値が安定する点、体脂肪も燃焼させる効果がある。(本田さん)

簡単にやせられるか
という点に疑問
黒豆は、血管サラサラ効果で冷たい食材である。美容効果は高い食材です。ダイエット効果もわきにはないですが、クックにやせられるかという点。(本田さん)

黒豆を蒸すことが
めんどうで断念
身近な人が1カ月で4kgもやせたので断念しました。黒豆を蒸すのがめんどうで断念。お茶も黒豆を摂取したところからして、美容効果が期待されるけれど、断念はせざるを得ない。(本田さん)

評価
カルシウムをダイエットの停滞期を乗り切る

ホットヨーグルトダイエット

テレビで紹介されたことから火がついたダイエット法。一時期、ヨーグルトが店頭からなくなったことも、朝食にヨーグルトを温めて食べるだけの身近な方法がウケた！

How to Point

- ▶ 温めたヨーグルト120gを朝食に
- ▶ 昼・夕食は炭水化物で好きなものを
- ▶ 間食はひかえ、お酒はワイン1杯まで



コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効果	★★★★★

体温が冷やさない
味でも
温めたのは○
寒い季節は暖かいヨーグルトを食べると体が冷えにくくなる。朝食を温めるのは、朝食を食べない日に、食べるきっかけづくりにも役立ちます。(金久先生)

カルシウムの吸収力が
アップする
カルシウムが不足すると肥満の原因に。ヨーグルトを温めると、カルシウムの吸収力が上がるため、脂肪をため込まないように効果が期待できます。(本田さん)

味が微妙なので
断念
カルシウムはカルシウムで450gはあります。ヨーグルトを温めると、味が微妙なので、カルシウムをひかえらるがには注意。(本田さん)

評価
しょうがチューブの持ち歩きが定番？

しょうがダイエット

チューブ入りのしょうがを持ち歩き、飲み物や汁物に入れる方法で、テレビで紹介されたから、一気に流行。しょうがは体を温める食材として、ダイエットのサポートが期待できます。

How to Point

- ▶ 紅茶などの飲み物に入れる
- ▶ 料理に混ぜたり薬味として
- ▶ 1日5~10gの摂取を目安に



コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効果	★★★★★

しょうがのとりすぎ
は胃腸を
弱らせる
注意
胃腸を弱らせるので注意。高熱や心臓病、糖尿病やアレルギーなど、体質によっては効果は薄いです。しょうがは体を温める作用があるので、代乳が上った乳がわりには、風邪とも関係ありません。(本田さん)

体が温まるので
脂肪が燃焼
しやすくなる
体が温まるので、脂肪が燃焼しやすくなる。紅茶やみず、砂糖の量を減らす。入ると、体が温まるので、代乳が上った乳がわりには、風邪とも関係ありません。(本田さん)

体を温めるので
リンパ液が
流れやすくなる
体を温めるので、リンパ液が流れやすくなる。リンパ液が流れやすくなるので、脂肪が燃焼しやすくなる。高熱や心臓病、糖尿病やアレルギーなど、体質によっては効果は薄いです。しょうがは体を温める作用があるので、代乳が上った乳がわりには、風邪とも関係ありません。(本田さん)

評価

食物酵素の力でアンチエイジング!

ローフードダイエット

生の食材をとり「ローフードダイエット」は、杉田かおるが10kgやせたことでも話題に、食べ物に含まれる食物酵素をすることで代謝酵素の生成を高めて、デトックス効果大!

How to Point

生のもの、旬のものを食べる
常温のものもよく噛んで食べる
たんぱく質とたんぱく、野菜をとる



現代の食生活で忘れがちな点を意識して「旬のもの食べる」「よく噛んで食べる」「常温のものもかみつぶす」には、現代では忘れがちなので、意識するとよいです。(金丸先生)

足りなく食べるのが大切
ローフードもいいと思いますが、ビタミンの補給は酵素やサプリメントでもよいでしょう。肉類のたんぱく質も含め、卵をよく食べる。(伊藤先生)

ダイエットと健康面で期待できる
ローフードで自然とやせられるほか、別に透明感が出たり、意外にくらべたことと健康面での効果も期待できます。(伊藤先生)

コスト ★★★★★
手軽さ ★★★★★
効果 ★★★★★
「さびないカラダ」というゆきま、1,500円/アベック ダイエット/アンチエイジングにC。

ミスユニバースの栄養コンサルタントが指南

世界一の美女になるダイエット

ミス・ユニバースの公式栄養コンサルタントのエリカ・アンギェルの美しい食事法が変わらない人気を博しています。食事への考え方が変わりそうな格好が満載。

How to Point

精製された穀物や白砂糖は×
色の濃い野菜を食べること
間食はナッツやドライフルーツを



気持ちを高めるきっかけにする
ダイエットが成功しない原因は、自分への期待が現実よりも高すぎる。実践しやすい方法。ただし、短期でやせたい人には不向き。(伊藤先生)

変わったダイエットを
見直す機会に
体にいい食材を知り、適量を食べよう、意識する。実践しやすい方法。ただし、短期でやせたい人には不向き。(伊藤先生)

食生活を意識する入り口にして
わかりやすく、おもに新しい方法論が中心です。食生活や栄養に関する、基礎知識の補入としてはいいでしょう。(伊藤先生)

コスト ★★★★★
手軽さ ★★★★★
効果 ★★★★★
「世界一の美女になるダイエット」エリカ・アンギェル著、1,365円/30巻

肥満遺伝子を知ってメタなダイエットと決別!

遺伝子検査

肥満になるのに大きく関わっているのが生活習慣と肥満遺伝子。自分の肥満遺伝子を探り、やせられる食事やダイエット、運動の具体的なアドバイスがある遺伝子検査が人気。

How to Point

綿棒でほおの内側の組織を採取
綿棒と書類を送り、結果を待つ
結果に基づいてダイエット開始



いちばん効果的な
ダイエットがわかる
体質特性を知り、いちばん効果が出るダイエットができるのだから、人生で1回だけOK、NGを把握するのも得策。(金丸先生)

肥満遺伝子を知って、
ダイエットの指針に
遺伝子検査は、本来クレンジングの癖や食生活の傾向がわかるので、結果的に遺伝子を知ると、ダイエットをするうえで役に立ちます。(伊藤先生)

自分を知って
ダイエット成果UP
体質や生活習慣に合った食生活やエクササイズがわかるので、結果的に遺伝子検査の効果を上げやすくなります。(伊藤先生)

コスト ★★★★★
手軽さ ★★★★★
効果 ★★★★★
ドクターシープログラムの肥満遺伝子検査セット 8,190円/ドクターシーラボ

はかるだけダイエットの新メソッド

手ではかるだけダイエット

一時の体重を量るダイエットが落ち着き、何をどの程度食べるといいかわかる「手ではかるだけダイエット」が注目される。めんどうなカロリー計算はなくていいダイエット法です。

How to Point

ビタミンなど、6つの栄養素をとる
栄養素をとるとは相応食を想定
1日の適量を手ではかるだけ把握



レシピ集は手ではかるだけという参考になりやすいレシピ集は、どれもいじりやすいように作られています。ただ、効果についての知識をつける必要あり。(伊藤先生)

手ではかるだけという
気取らなくてもいい
精肉や高脂肪血中脂肪の摂取もあっても大丈夫という方法。一度試してみればわかるダイエット法です。(金丸先生)

必要な栄養素が
適量のダイエット
ダイエットに必要なたんぱく質やミネラル、食物繊維、たんぱく質、糖質、脂質、水分がわかりやすく、適量とれます。(伊藤先生)

コスト ★★★★★
手軽さ ★★★★★
効果 ★★★★★
「手ではかるだけダイエット」杉田かおる著、500円/角ISSコミュニケーションズ

種類豊富な断食は強い人気

断食ダイエット

野菜ジュースやヨーグルトのみで断食をすすめる「プチ断食」から週末を活用した本格的な断食までさまざまな断食が話題に。断食とダイエットは、切っても切れない関係のよう。

How to Point

野菜ジュースのみを朝食に飲む
ジュースで3食過ごして、翌日復食
復食はおかゆやそばなどを選択



胃を休める程度と断食のペース
1食だけのプチ断食なら、胃の状態にいいからいいかもしれませんが、2〜3日かけての断食が人に行うには難しいです。(伊藤先生)

断食後の食事管理を
進めながらスタート
食べないことにはある程度のリスクを伴うので、断食中と断食後の食事管理ができるようなら、行ってOKです。(金丸先生)

断食食したあとの
体質にメリット
断食で肝臓や腎臓、血中の糖質やたんぱく質を減らすことができ、体脂肪を燃やすことができます。断食食のリスクについても。(伊藤先生)

コスト ★★★★★
手軽さ ★★★★★
効果 ★★★★★

食べても太らないダイエットの決定版!

食べやせる! 伊達式「1日5食」ダイエット

2010年、「食べやせるダイエット」が多くての支持を得、食べないで我慢するのとは、逆効果だという考え方が浸透。外食時やコンビニの利用などを想定した実践しやすい内容。

How to Point

1日3食と間食2食の計5食
パスタやパンより油をとる
オメガ3系油は積極的に摂る



食の選び方や頻度を
ダイエットに活かす
外食に活用できる、お弁当やコンビニでも、料理や惣菜などにも、空間やストレスも、健康的な方法により栄養バランスがよい。ダイエットの成功をある程度保てる必要あり。(伊藤先生)

空腹時の断食を
完全に防ぐのは間食
完結のままだと、次の食事ですべての栄養素が足りず、健康被害の恐れ、低血糖の恐れ、低血糖の恐れ、低血糖の恐れ。(伊藤先生)

コスト ★★★★★
手軽さ ★★★★★
効果 ★★★★★
「食べやせる! 伊達式 1日5食」伊達式著、500円/家庭社