

The page features a decorative design with overlapping circles in various shades of pink and red. Two thin, light pink lines cross the page diagonally from the top-left and bottom-right corners. The circles are arranged in a way that they appear to be floating or falling, with one large circle at the top right, a smaller one in the middle right, and another large one at the bottom right.

# 痩せる！ダイエット11の神話 ～知らないとリバウンドしてしまう罠～

本レポートの転載、複製、再配布を禁止します

## 【目次】

### 神話 1

ダイエットが続かないのは**意志が弱い**から？

### 神話 2

**サプリメント**を飲めば痩せられる？

### 神話 3

**ビリーズブートキャンプ**で痩せられる？

### 神話 4

**炭水化物を抜けば**痩せられる？

### 神話 5

**単品ダイエット**で痩せられる？

### 神話 6

**エステ**に通えば痩せられる？

### 神話 7

**運動を頑張って基礎代謝を上げれば**痩せられる？

### 神話 8

**塩もみダイエット**で痩せられる？

### 神話 9

**断食**すれば痩せられる？

### 神話 10

**朝食**を抜けば痩せられる？

### 神話 11

**置き換え**ダイエットで痩せられる？

## はじめに

こんにちは。

このたびは「ダイエット 11 の神話」を読んでくださり、ありがとうございます。

ダイエット商品の口コミサイト『ダイエットカフェ』の管理人、TAKA といいます。

私はダイエットカフェを運営しながら、ダイエットに関する色々な資料を読み漁りました。その結果、、

「なんだ？この**ありえない**ダイエットの多さは・・・」

これが私の正直な感想でした。

確かにまともな情報もいっぱいある。でもそれ以上に間違っただイエツ情報か、さも「本当に痩せる」かのごとく色々なところで紹介されていました。

ハッキリ言いますが、間違っただイエツを続けていると逆に太ったり、**下手すりゃ死にます**。

「をすれば痩せる！」

「を飲めば痩せる！」

このレポートでは、こういった類の「安直で不誠実な」ことは一切書いていません。逆に、このレポートでは、ダイエットにまつわる様々な誤解を暴いております。

「あ、こういうやり方じゃ、ダイエットに成功できないんだ・・・」

私はこれが本当のダイエットのスタート地点だと考えています。

間違っただ方法をずっと続けていると、絶対に痩せることはありませんから。。

このレポートを一度読んだらそれで終わりにせず、あなたが新しいダイエットを始める際に、必ず見るようにしてください。

### 【注意】

目次だけを見て「あ、このダイエット方法って使えないんだ！」と早とちりはしないでく

ださいね(^^;

このレポートで紹介するダイエット方法の中には、正しく実行すればダイエットに有効なものも含まれています。

要は使い方の問題です。

ただし、ダイエット業者の誇大広告のせいで、多くの方が使い方・認識を間違っています。

このレポートを読み、ダイエット方法の正しい使い方を知り、もう二度と間違った方法でダイエットをしないよう気をつけてくださいね。

## 神話 1: ダイエットが続かないのは意志が弱いから？

ダイエットを成功させるために必要なことは、大きく2つあります。

1つ目は「正しいダイエット・自分に合ったダイエットを行うこと」

2つ目は「ダイエットを継続させること」

です。この2つが揃って初めてダイエットは成功します。

逆に言うと、片っぼだけではいつまでたっても痩せることはできないのです。

さて、「正しいダイエット・自分に合ったダイエット」に関しては神話2～神話11でお話すると  
して、神話1では「ダイエットの継続」に関してお話します。

ハッキリ言ってダイエット成功の半分は、この神話1の話にかかっているのです、心して読んで  
くださいね(^\_^)

ダイエットに失敗した人の多くは

「私は意志が弱い。だからダイエットが続けられなくて失敗しちゃうんだ」

と思っているのではないのでしょうか？実は、

**ダイエットの継続と意志の弱さは関係ありません。**

人間の意志なんて、皆弱く、長続きしないものなのです。

ダイエット以外にも言えることなのですが、**人間は好きなこと・楽しいことしか基本的に続けることはできません。**

嫌いなこと・辛いことは一時的にはできても、気づいたらやらなくなってしまうものなのです。

では、いったいどうすればいいのでしょうか？それは

**ダイエットを好きなこと・楽しいことにしてしまえばいい**

のです。

「おいおい、そんなことできるわけないじゃん！」と思うかもしれませんが、これができないことにはダイエットの成功は夢のまた夢となってしまいます。

勉強が嫌いな子に成績が良い子はいません。

仕事が嫌いな人に仕事ができる人はいません。

スポーツが嫌いな人にスポーツ選手はいません。

逆に、

成績が良い子は勉強が好きです。

仕事が好きな人は仕事ができます。

スポーツ選手は皆自分がやっているスポーツが好きなのです。

**ダイエットも同じなのです。**

では、どうすればダイエットを好きになれるのでしょうか。

その方法はいくつかありますが、例えば、、

- ・大好きなスポーツを始める。
- ・体重が減るごとに自分にご褒美を与える（食べ物以外で）
- ・痩せたら喜んでくれる人がいる
- ・無謀な目標ではなく現実的な目標を立てる（二ヶ月後にマイナス5キロ、など）
- ・**ダイエットカードを作る（後述します）**

こういう「**ダイエットを楽しむ仕組み**」を作ることによって、

ダイエット 快      ダイエットしたくなる      ダイエット 快      ダイエットし  
たくなる      ダイエット 快      .....      ダイエット **痩せる**

このダイエット成功スパイラルに入ることができるのです。

逆に

- ・辛い食事制限
- ・頑張った後のご褒美なし
- ・喜んでくれる人もいない

・ダイエットは辛いと思ひこむ

こういう状態でダイエットをしてしまうと

ダイエット 不快      ダイエット辛いからしたくないけどがんばる      ダイエット  
不快      耐えられなくなる      **ダイエット失敗**

となってしまいます。

ダイエット成功スパイラルに入るためには、「ダイエット 快」を何度も繰り返す必要があります。

そうすると、だんだんと頭が「ダイエット、好き！(^)」になってくるのです。

私たちの頭は1回の嘘は「嘘」でも、100回の嘘は「本当」と見なします。とにかく最初は「ダイエット 快」をひたすら繰り返してくださいね。

### **ダイエットカードとは**

「具体的な目標（例：体重 48kg、体脂肪 23%）」

「具体的な期限日（例：2008年12月24日のクリスマスまでに！）」

「痩せた自分のイラスト。もしくは痩せていた頃の写真」

「目標を達成した後、やりたいこと（例：カワイイ水着を着て、彼氏と海へGO!）」

「決意表明（例：絶対にこの目標は達成する!）」

「やる気になる魔法の言葉（例：私は確実に痩せてカワイクなる!等）」

を一枚の紙に書いたものです。

これを自分専用の化粧台や鏡に貼り付けて、毎日朝と晩に見て「やる気になる魔法の言葉」を実際に口に出して唱えてみましょう。

毎日見るので絶対に続きますし、続けているうちに「ダイエット 快」となってきます。

## 神話 2 : サプリメントを飲めば痩せられる？

ドクターゼロ・フォースリーン・ナイシトール・・・  
等々、ダイエット関係のサプリは本当に多く存在します。

その多くが「飲むだけで痩せられる」と広告されていますが、摂取カロリーを減らし消費カロリーを増やさない限り、「飲むだけで痩せる」ということはあり得ません。

しかし、実際には「飲むだけで痩せる！」という誇大広告をしているダイエットサプリが数多くあります。

確かに少しばかりの効果であれば、期待できるものもあるでしょう。  
しかし、ダイエットサプリは「あくまでダイエットの補助」と考えてください。

**「飲むだけで痩せる！運動も食事制限も必要ありません！」**というのは間違いなく嘘です。

その証拠にダイエットサプリが肥満専門の病院で勧められることはほとんどありません。

また、単に効果がないだけならいいですが、ダイエットサプリの中には非常に危険な副作用があるものも存在します。何年前かも、中国製のダイエットサプリを飲んで亡くなられた方がテレビで流れていました。

こういった危険性もありますので、基本的にはダイエットサプリはあまりオススメできません。

**「それでも、どうしてもサプリで痩せたい！！効用に一週間で 5kg って書いてあったし、私は今週中に 5kg 痩せたいの！」**

仮に、そういった状況に陥ってダイエットサプリを飲む場合は、**念入りにそのサプリについて調べてから**にしてくださいね（その時は**ダイエットカフェ**の口コミもぜひ参考にしてください）。

## 神話 3 : **ビリーズブートキャンプ**で痩せられる？

ハッキリ言います。

あなたに元々体力がかなりあり、且つ、ビリーさんに忠誠を誓っているのであれば、効果が期待できます。

しかし、普通の方や太っている方は**長続きしない**でしょう。なぜなら・・・

「めちゃくちゃハード」

ですから。下手すりゃ体を痛めてしまう可能性があります。

私はジム・空手等でかなり体を鍛えている方ですが、それでも非常にキツかったです。と  
いうか、ビリーさんの指示通りに全てをこなすことはできませんでした(^^;

DVD にうつっているビリーさん以外の方もほぼ全員が筋肉ムキムキです。

その方々ですら、ビリーさんについていくのが精いっぱい。ついていけない方もいる  
始末です。

もし、そんなビリーズブートキャンプに体重が普通の方より重い人が手を出したら・・・

そうです。ほとんどの場合、続きません。

っていうか、むしろ体を壊してしまいかねません。

ダイエットは「**継続**」させることがなによりも重要なので、「続けられない」というのは致命的  
です。

ただし・・・

ビリーズブートキャンプ、コアリズム、ターボジャム等の運動 DVD 系は続けることさえできれば間違いなく効果はあります。

その際、別に無理して DVD についていく必要はありません。

一時間近く彼らとともに自分のペースで運動を行ってください。それだけで十分なダイエット効果  
が期待できます。くれぐれも無茶して体を壊さないよう心がけてくださいね。

## 神話 4 : **炭水化物**を抜けば痩せられる？

ご飯、パン等の炭水化物を減らせばダイエットに効果があると言われています。

確かに炭水化物を減らすと最初は体重が減ります。しかし、、、

体重が減るのは最初のうちだけ。徐々に体は「やばい、食糧危機だ！」と勘違いし、**脂肪を蓄える体制に早変わり**します。その結果、痩せにくいリバウンドボディになってしまうのです。

さらに、、、

炭水化物を減らすと、**数々の弊害があなたを襲います。**

具体的には、

「空腹を感じやすくなり限界に達した時にドカ食いしてしまう」

「頭がぼーっとする」

「肝臓機能低下による肌荒れ」

「抵抗力低下による体調不良」

等の弊害が生じます。

また、雑誌のダイエット特集などではよく「太る原因は炭水化物にアリ！炭水化物を極力減らしましょう！」と紹介されていますが、本当は

**「炭水化物を必要以上に食べすぎると太る。逆に必要な量を食べないとヤセにくくなり、体調も悪化する」**

というのが正解なのです。

ちなみに医学的には日本人の健康的な減量には**炭水化物を一日の総カロリーの 55～60% 取ることが良い**と言われています。

食事はバランスよく食べましょう

## 神話 5 : **単品ダイエット**で痩せられる？

「キャベツダイエット」、「ゆでたまごダイエット」、「りんごダイエット」など、あなたも一度は聞いたことがありますよね。

何故、こんなありえないダイエット方法が色々なところで紹介されているのでしょうか？  
「簡単！」「お手軽！」「楽々！」というイメージがきっとダイエットする方にウケるからでしょうが・・・、**本当バカな話です。**

りんご、ゆで卵、グレープフルーツ等、単品の食品のみを摂取するダイエットは必要な栄養素を摂取できず、続けると体調不良を起し、**死にかけます。**

確かに「摂取カロリーが少なくなるから最初は痩せる」という事実はあります。  
ですので、「死にかけてでも単品ダイエットしたい」と思う方もいるかと思います。でも、、

摂取カロリーが極端に少ないと体は「食糧危機？」と勘違いし、**脂肪蓄積モード**になってしまい痩せにくく、リバウンドしやすい体になってしまうのです。

何度も書きますが、食事は規則正しく、バランス良く、ほどよい量( )で、がダイエットの鉄則です。

### **ほどよい量**

ダイエットをしようと言っても、極端に量を抑えるのは良くないのは前に書いた通りです。  
女性の場合、1日に最低でも1200kcal以上は摂るようにしてください。  
男性の場合、1日に1500kcal以上が最低必要と言われています。

1日の最低必要カロリーは体格・性別・年齢・仕事内容によって異なります。

1日の運動量が少ない方の場合、

- ・ 20代 30代の女性 1760kcal
- ・ 40代の女性 1680kcal
- ・ 50代の女性 1600kcal
- ・ 20代 30代の男性 2200kcal
- ・ 40代の男性 2120kcal
- ・ 50代の男性 1960kcal

## 神話 6 : エステに通えば痩せられる？

エステに行くと1日で3kg体重が減ることがあります。

しかし、これは決して「**痩せた**」わけではありません。

単に水分が体の外に出て行っただけです。ですので、水を飲むとすぐに元に戻ります。エステティシャンの方の中には「今、水を飲むと太るから今日は水分を極力取らないでくださいね」とかいう人がいるみたいですが、その人は**単なるバカ**です。

水は0カロリーなので絶対に太りません。それに水分が体の外に出て行った状態で水分補給をしないと**脱水症状に陥ってしまいます**。絶対に水分補給してくださいね。

最近、テレビで次のような報道が立て続けにありました。

**エステ会社がある日突然倒産。通っていた方、呆然。**

**某大手エステ会社が誇大広告で訴訟される。**

これらのエステ会社は世間的にも名が通っている有名店でしたが、それでもこの有様なのです。

そもそもエステは美肌目的で開発された施設であってダイエットは専門外です。

しかし、実際問題エステに通って痩せるという話は数多くあります。それは何故か？

そのカラクリはエステティシャンの「**食事指導**」にあります。

食事指導とは、エステティシャンがお客に対して

「あれ食べちゃダメ」

「これ食べちゃダメ」

「これも食べちゃダメ」

と、とにかく食べ物の制限をさせることをいいます。

お客の方も、「エステティシャンはプロだから、言うこときかなきゃ」と思い、ついその言葉を鵜呑みにし、その結果短期間でものすごく痩せます。

ただし、もう何度も書いてますが、こういう方法だと一時的に痩せても体が食糧危機だと勘違いし、結局**リバウンド**してしまいます。

そもそもエステティシャンはダイエットのプロではないので（彼女たちは美肌のプロです）、その食事指導も適当です。

エステに行くなら、美肌目的やリラックス目的で行ってくださいね。  
間違ってもダイエット目的で行かないように(^^;

## 神話 7 : **運動を頑張っ**て**基礎代謝を上げれば**瘦せられる？

痩せているスポーツマンが太っている方に言うセリフに

「運動しなよ！そうすれば絶対に痩せるから！(^\_^)」

というものがあります。

でも、これは**半分正解**。**半分間違い**です。

確かに運動はダイエットに効果的です。

健康的だし、食事制限だけのダイエットにありがちな基礎代謝減少によるリバウンドも防止できるし、脂肪燃焼効果もあるし・・・。

ですが、実はダイエットに強烈なインパクトを与えるほどの脂肪燃焼効果があるわけではありません。

要するに、ダイエットにとって重要なのは

**食習慣の見直し >>>>> 運動 >>>>> サプリメント**

という順番なのです。

よって、「運動してるから食事は好きなものを食べよう」という意識でいるといつまで経っても痩せることはできません（毎日 3 時間以上の厳しい運動ができるのであれば、話は変わってきますが・・・）。

ダイエットには「**まずは食習慣の見直し！それができたら運動もちょっと始めてみようかな**」くらいの意識で取り組んでくださいね。

## 神話 8 : 塩もみダイエットで痩せられる？

「こだわりの天然成分 100%だからきく！塗るだけでみるみる脂肪が溶けていく」

このようなありえない広告に騙されないでください。

確かに塩等で揉むとその部分が細くなったように感じるかもしれません。そうです、確かに**一瞬その部分は細くなっています**。

ただし、これは**脂肪がなくなったのではなく、塩等によって水分が外に出ただけ**です（お風呂に長時間入っていると手がシワシワになるのと同じ現象です）。

そして人間の体は水分を一定に保つようにできているので速効で元に戻ります。

「何かを塗るだけで痩せられる」

**これ系の情報はほぼ 100%嘘だと思って間違いありません。**

気をつけましょう。

## 神話 9 : 断食すれば痩せられる？

意外と流行っているダイエットのようですが、「痩せる」という意味では効果は期待できません。

確かに「体重を落とす」という意味では即効性がありますが、これを続けると栄養不足で筋力が低下し、リバウンドしやすくなります。

さらに、人の体は飢餓状態になったら代謝を落としてあらゆる栄養素を脂肪に変えて体内に蓄えようとする性質があります。

そして、断食により飢餓状態となると体は「太ろう太ろう！」とし、体重は激増してしまいます。「昨夜は食べすぎたから、今夜は少なめにしよう」というくらいの意識は大切ですが、

「よし、今日は一日何も食べないぞ！」

みたいな日を何日も繰り返すのはやめましょう。

**食事の基本は「規則正しく」食べることです(^\_^)**

## 神話 10 : **朝食**を抜けば痩せられる？

完全な嘘情報です。

「ダイエット中だから朝ごはんは抜こう」

「朝は忙しいから食べなくてもいいや」

このように考えている方は急いで考えを改めてください。

**統計では朝食を食べる人の方が、食べない人よりも太りにくいというデータが出ています。**

では、なぜ朝食を食べる人の方が太りにくいのでしょうか？

それは、朝食を抜くと昼食の吸収度が高くなり結果的に太ってしまうのです。ですので、たとえ時間がなくても朝は食べるようにしましょう。あまりにも時間がない場合は「カロリーメイトや野菜ジュース」でもかまいません。

ちなみに体重を増やすことが仕事である相撲取りは体重を**増やす**ために「**食事を1日2回**」にしています。皆さんは痩せるため、キチンと朝・昼・晩と食べましょう。

## 神話 11：置き換えダイエットで痩せられる？

マイクロダイエット、ヒルズダイエット、リエータ等など、有名なダイエットに多い方法が「夕食をダイエット食品に置き換える」というもの。

このダイエットの背景には実は単品ダイエットがあります。

**「単品ダイエットだと、必要な栄養が取れない。絶対にやめるべき。」**

これはお医者様も言っていることですし、多くの人も納得するでしょう。そこで登場したのが食事と置き換えることができる低カロリー食品です。

マイクロダイエットやヒルズダイエットやリエータは単品ダイエットとは違い、体に必要な栄養素が豊富に含まれているとされています。

そして、この置き換えを利用することによって、一日の摂取カロリーを極端に低く抑えることができちゃいます。できちゃいますが、、、

**一日の摂取カロリーが極端に低い 体が食糧危機と勘違いし、脂肪蓄積モードに**

の法則によりリバウンドをしやすい体になり、結局元通り以上の体重になってしまうことに。。

元々1日の摂取カロリーが標準を大幅に超えている場合であれば、置き換えダイエット食品を利用して標準カロリーに近づけるという方法は有効です。

ただし、1日の摂取カロリーが1000kcal以下という超低カロリーな生活を送るとリバウンド体質になってしまいますので、気をつけましょう。

## 終わりに

いかがでしたか？

「そんなこと、もう知ってるよ！」という神話も、「知らなかった・・・」という神話もあったかもしれませんね。

このレポートの内容は**ダイエットをする方にとって出発点**でしかありません。

しかし、**最初の出発点で間違った情報を信じて、大変なことになる方が後を絶ちません。**

神話 1 でダイエットを継続させるポイントをつかみ、神話 2～11 を参考にご自分に合ったダイエットを見つけて下さい。

その時はダイエットカフェの口コミも参考にしてみてくださいね。

今回のレポートがあなたのダイエット成功に役立てたら、幸いです。

最後までお読みいただき、ありがとうございました(^\_^)

作成者：TAKA

運営サイト：ダイエットカフェ

サイト URL：<http://diet-cafe.jp/>