

体重を減らしたいです

食事を抜けば、やせますか？

一時的に体重は減るけれど

⇒ 太りやすい体質になります

食事を抜く → エネルギー不足 → 筋肉を分解  
太りやすい体質に ← 基礎代謝が低下

～食事を抜いたら体の中で起きること～

- ☑筋肉が減る
- ☑基礎代謝が下がる
- ☑次の食事で血糖値は急上昇
- ☑脂肪をため込みやすくなる



食事を「抜く」よりも「整えよう」

☑3食食べる

朝 ( ) 昼 ( ) 夜 ( )



☑夕食だけは  
軽めにする



☑たんぱく質  
を毎食摂る



☑野菜から  
食べる

