ステップ３　カラダでわかる体質診断

<https://healthyclub-diet.com/diet7step-karada-2/>

赤文字の箇所をご自身の体験に置き換えてください

大事なのは自分の体質を知ること

そこで今回は、体型でわかる

簡単な体質診断をご紹介しますね。

あなたの体型と合わせて、

お食事リズムの参考になればと思います。

体質は細かく分類すると多岐に渡りますが、

まずは今回は大きく２つのパターンを

覚えてくださいね♪

《りんご型》

お腹周りに脂肪がつくまんまるタイプ

《洋ナシ型》

下腹部から下半身に脂肪がつくタイプ

ひとつずつ説明していきますね！

《りんご型》お腹周りに脂肪がつくまんまるタイプは、

内臓脂肪型

特に男性に多いタイプです。

このタイプは、脚が細くお腹がせり上がっているのが特徴です。

女性でも、脚は細いのにお腹が目立つ方がいらっしゃいます。

このケースは筋力低下が原因なので、

食生活ではたんぱく質が不足しているケースが多く見られます。

昔細かったけど、加齢とともにお腹周りにお肉がついてしまうのは、

もともと食が細かったり、筋肉が付きづらい方が多いようです。

こちらの方には、食事を減らすことよりも

良質なたんぱく質をプラスしていくことをアドバイスします。

続いて《洋ナシ型》下腹部から下半身に脂肪がつくタイプ

皮下脂肪型

特に女性に多いタイプです。

お食事を控えようとして意識はするけど

必要な栄養素が不足しがちなのがこのタイプです。

カラダが冷えやすい人は、

下半身に脂肪がつきやすくなります。

このケースは小麦粉製品の摂取が過剰なことが多いです。

パン食は水分を不足させますので、

余計にむくみが出やすくなり、

さらに冷えにつながりやすくなります。

女性の方に多いのが、

朝パン、お昼に麺のパターンです。

ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー

《おまけ・合体型》

もともと下半身につきやすい女性は

年齢が上になって筋肉が低下することで、

上記のりんご型と洋ナシ型（内臓脂肪と皮下脂肪）が

合体した体型になることがあります。

ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー

このように、大きく２つのタイプに分けただけでも

食生活による体質の違いがあるんです。

ここで大事なのは、自己判断をしないこと。

一言に体質といっても、例えば、

たんぱく質が根本的に足りてない方

たんぱく質を取っているけど、吸収が悪い方

など、原因は様々なんです。

|  |
| --- |
| **（9）**  **実はこれは…母の体験でもあります。**    **母は、体重オーバーで58歳のとき膝の手術をしました。**  **食事制限をしてもすぐリバウンド、**  **血圧の薬も飲んでいて、血液もドロドロ、健康状態はどんどん悪化していきました。**    **これはもうなんとかしないといけないと**  **たどり着いたのが**  **「正しい栄養補給」の知識 でした。**  **自分の体質を知り、**  **正しい栄養補給をすれば**  **身体は健康的に引き締まっていく！**  **これを知って、自分の体質に合った**  **栄養補給をしたことで**  **3ヶ月で体重は10㎏減り、ウエストも15センチダウン**  **血圧の薬も飲まなくてよくなり先生にほめられました。**    **私も、簡単に体脂肪率が4％落ち、ウエストも7センチサイズダウンし、**  **美ボディを手に入れました。**  **あれか22年経った今は、**  **お肌も引き締まり**  **髪のツヤまで褒められるようになりました。**  **代謝が良くなったのか爪の伸びまで早くなり**  **爪の状態を見たネイリストの友達から**  **しつこくその秘密を聞かれたくらいです。** |

ダイエットとは、ただ体重を落とすことではありません。

カラダ全部が健康的に生まれ変わり、

本来あるべき姿に戻っていくことなんです。

それは一時的な我慢で無理して痩せることではなくて、

カラダの仕組みに合わせて無理なく作っていくことです。

自分に合った栄養補給のリズムさえわかれば、

カラダはどんどん、太らない体質に変わっていくんですよ。

それでは明日は、お食事リズムを改善したあと

どのようにカラダに変化が起こっていくのかを

１ヶ月目〜解説していきますね。

頑張ってダイエットしたのに、

しばらくすると元に戻ってしまう、の繰り返し…

そんな方に、必見の内容です！

それでは明日の配信もお楽しみに。

ウェルネスコーチ

林えり