



おにぎり ダイエット + ウォーク

Let's Enjoy ONIGIRI DIET

全農

おにぎり・おかずレシピ、ウォーキング解説動画公開中!!

詳しくはコチラ

おにぎりダイエット



発行



JA全農	JA香川県	全農パルライズ(株)	(株)JAアグリ島根
ホクレン	JA高知県	(株)純情米いわて	岡山パルライズ(株)
JA静岡経済連	JAさか	(株)パルライズ宮城	山口農協直販(株)
JAあいち経済連	JA熊本経済連	(株)全農ライフサポート山形	(株)ひめライズ
JA福井県経済連	JA宮崎経済連	JAパルライン福島(株)	(株)JA食糧さが
JAならけん	JA鹿児島県経済連	(株)マイパル長野	熊本パルライズ(株)
JA和歌山県農	JAおきなわ	(株)JAライフ富山	(株)パルライズ大分経済連
JAしまね		(株)米心石川	(株)ミヤベ直販
		福井パルライズ(株)	鹿児島パルライズ(株)
		(株)パルライズ滋賀	

監修

京大学名譽教授 / 森谷 敏夫
管理栄養士・健康食育シニアマスター / 吉田 千穂

ウォーキングトレーナー / 池田 ノリアキ

協力

一般社団法人 日本健康食育協会



＼ おにぎり = お米は ダイエットの強い味方 ／

おにぎりダイエット + ウォーク



おにぎりを食べる

- 🏠 1日のカロリーを個数でコントロール!
※おにぎり1個(約100g)を約180kcalとした場合。
- 🏠 コンビニ・市販のおにぎりでOK!
- 🏠 1日3〜4食、きっちり食べるから、余計な間食を防止できる!



15分歩く

- 🕒 毎日15分でOK!
- 🕒 歩数を気にしなくてOK!
- 🕒 全身運動になるウォーキング!

30〜50代の男女が「おにぎりダイエット+ウォーク」に挑戦!! 28日間モニターチャレンジ

普段、仕事や家事で忙しい方々に、
「おにぎりダイエット+ウォーク」を実際にチャレンジしていただきました。
おにぎりとおかずを食べて、ウォーキングを実践した結果がコチラ。
男女計6人の中から代表して2人をご紹介します!

チャレンジ結果はWEBでも公開中!

BEFORE

体重
69.0kg
ウエスト
92.0cm



AFTER

体重
64.1kg
ウエスト
83.0cm



福島さん
(53歳/167cm)

実践前は、毎食おにぎりを食べて
ありましたが、思った以上に良い
結果が出たと思っています。

ウエスト
-9.0
cm

BEFORE

体重
63.7kg
ウエスト
91.0cm



AFTER

体重
62.2kg
ウエスト
88.5cm



黒田さん
(49歳/163cm)

三食しっかりと食べながら、毎日の食事と運動量を見直すという方
法だったため、ノンストレスで毎日楽しく実践することが出来ました。

ウエスト
-2.5
cm

おにぎりダイエット+
ウォークのやり方や
モニターチャレンジ
結果など
WEBでも公開中!



森谷先生が 教えてくださいました

実は「おにぎり」がダイエットに最適！

オススメする理由 その1

おにぎり=お米は 栄養バランスのとりやすい優れた食材

おにぎり=お米を主食におかずを組み合わせれば、かんたんに栄養バランスを取ることができます。お米は炭水化物の中でも脂質が少なく、栄養価の高いヘルシーフード。また、おにぎりの具材やおかずに変化をつけることで、食事のバリエーションも豊かに。

オススメする理由 その2

食後にきちんと満腹感を得られるので 余計な間食を防止できる

おにぎり(炭水化物)を食事に取り入れることで、血糖値が上がり満腹感を得ることができます。脳が一番満腹感を感じるのは、炭水化物を食べたときですから、おにぎりとおかずをバランスよく食べることで、余計な間食の防止につながるのです。

オススメする理由 その3

おにぎりはカロリーコントロールが簡単

おにぎり(白米)の一般的な大きさは、一個あたり約100gで約180kcal。具材によって数値は変化しますが、この数値をおおよその目安として、カロリーコントロールすることが大切。食べたおにぎりの個数×約180kcalと、摂取カロリーを把握することで、簡単にカロリーをコントロールできるようになります。

ダイエット成功のカギとは？

ダイエットといってやみくもに体重を落としても、簡単にリバウンドしてしまったり、健康を損ねてしまったりした経験がある方もいらっしゃるかもしれません。ダイエットは継続できることが最低条件。そして、乱れた食生活や運動不足を見直し、余分な脂肪を落として健康的に痩せることが本来のダイエットなのです。健康寿命を延ばす習慣づくりのよい機会と捉え、「健康になりたい」という強い意志を持つことが成功のカギとなります。

POINT 1

必要量の炭水化物をきちんと摂る

炭水化物(糖質)不足が続くと痩せにくい体になります。
また、炭水化物を摂らないと満腹感も得られず、脳も働かないままに。

POINT 2

毎日続けられる運動をする

運動によって筋肉量を増やし、基礎代謝を上げることが重要です。
また、運動は自律神経を整えて、正常に機能させてくれます。

POINT 3

正しい食習慣を身につける

欠食すると体はエネルギーを消費せずに蓄えようと働きます。
朝食抜きは高血圧や脳出血のリスクが高まるといった研究結果も。

ダイエットには
おにぎりがいちばん！

京都大学名誉教授
森谷 敏夫



PROFILE

1950年、兵庫県生まれ。1980年、南カリフォルニア大学大学院博士課程修了(スポーツ医学、Ph.D.)。テキサス大学、テキサス農工大学大学院助教授、京都大学教養部助教授、カロリンスカ医学研究所国際研究員(スウェーデン政府給費留学)、米国モンタナ大学生命科学部客員教授等を経て1992年、京都大学大学院人間・環境学研究科助教授、2000年から同科教授。2016年から京都大学名誉教授

おにぎりダイエット+ウォーク

3STEP

STEP 1

消費カロリーを知る

1日にどのくらいカロリーを消費しているのかを知りましょう。

STEP 2

おにぎりの個数を決める

消費カロリーに合わせて1日に食べるおにぎりの数を決めましょう。

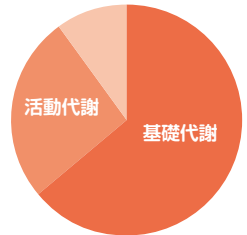
STEP 3

15分歩く

活動代謝量を上げて、ダイエットの効率をアップしましょう。

STEP 1 消費カロリーを知ろう

私たちが1日に使うエネルギーの約9割は基礎代謝と活動代謝が占めます。まずは、自分の消費カロリーを知って、消費エネルギーより摂取エネルギーを低く抑えるようにコントロールしましょう。

計算
しよう

下の①表②表から自分にあてはまる数値を選んで、現在の体重をかけるとあなたの1日に消費するカロリーが算出できます。

① 基礎代謝基準値

② 生活活動指数

③ 体重

消費カロリー

$$\boxed{} \times \boxed{} \times \boxed{} \text{ kg} = \boxed{} \text{ kcal}$$

① 基礎代謝基準値

② 生活活動指数

年齢	男性	女性
18~29	24.0	23.6
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70~	21.5	20.7

1.3	生活のほとんどを座って過ごし、活動が少ない。家事による立ち仕事もあまりせず、静かな日常。
1.5	座り仕事中心の生活だが、移動や立位での作業、接客などの仕事をし、その他に通勤や買い物、家事をしている。
1.7	軽度の肉体労働や、1時間以上の運動を週5日以上行っている。
1.9	重量物の持ち運びなど、重度の肉体労働や、1時間以上の激しい運動を週5日以上行っている。

たとえば40歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度の場合)

$$\textcircled{A} 22.3 \times \textcircled{B} 1.5 \times \textcircled{C} 70 \text{ kg} = \text{約} 2,341 \text{ kcal}$$

STEP 2 おにぎりの個数を決めよう

コンビニ・市販のおにぎりでOK!

 = 約180kcal

※おにぎりダイエットでは、カロリー計算を簡単にするために、おにぎり1個(約100g)を約180kcalとしました。

1日のカロリー配分の基本

※昼と夜は逆も可

朝
30%

昼
30%

中
20%

夜
20%

消費カロリー		～1,500kcal	～2,000kcal	～2,500kcal	～3,000kcal
朝	おにぎり		 	 	  
昼	おにぎり		 	 	  
中	おにぎり			 	 
夜	おにぎり			 	 
1日 合計	おにぎり	3～4個    	4～6個     	5～8個      	6～10個      
	おかず	780kcal	920kcal	1,060kcal	1,200kcal

●範囲内の個数でカロリーをコントロールしましょう。

●運動しない日は一番少ない個数にしましょう。

※おにぎり1個の大きさの目安はコンビニのおにぎり(100g・約1/3合)

食べる順番もバランス良く

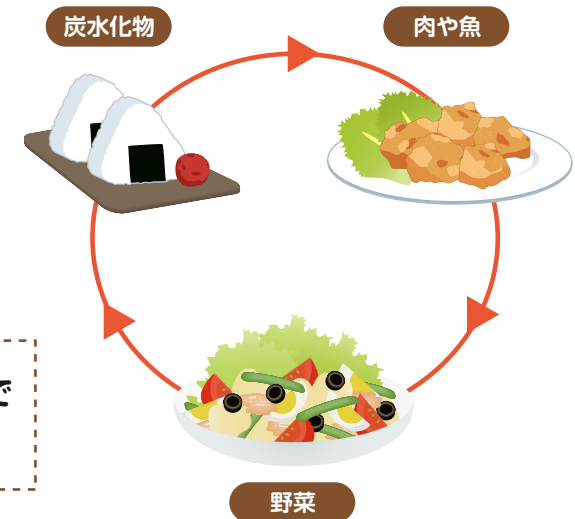
おにぎり(炭水化物)は、おかず(野菜・肉・魚)と一緒に食べる

おにぎりとおかずを
バランス良く一緒に食べると
血糖値が
早めに上がりはじめる

すると…

満腹感が早めにやってくるので
食べすぎないで済む

つまり…



消費カロリー > 摂取カロリーをキープしやすい。

おにぎりならカロリーコントロールも簡単! ※おにぎり1個100g・約180kcalとした場合

血糖値は食べてすぐさま上昇するものではありません。ですから炭水化物を後回しにせず、早い段階から他のものと一緒にバランス良く食べましょう。食事は20分以上をかけ、よく噛んでゆっくり食べるのがベスト。血糖値が緩やかに上昇して満腹感を得られます。「早食い」は厳禁です。血糖値が上がる前に食べ終わってしまうと満腹感が得にくく、食べ足りなく感じて結局は必要以上に食べてしまうことも。



STEP 3 ウォーキングしよう

日常歩行に負荷をかけた運動歩行＝ウォーキングで代謝効率をアップ。

ウォーキングは、特別な道具がいらないので、場所や時間を選びません。つまり、普段の生活に取り入れやすく続けやすいと言えます。運動をすることで活動代謝がアップ。身体に筋肉がついてくると、基礎代謝量もアップし、ダイエット効率の向上にも。



効果的なウォーキングとは？

POINT
1

歩く時間は、毎日15分

ダイエット効率の高い、正しい歩き方をきちんと維持するため、また、身体に負担を掛け過ぎないちょうど良い時間に区切ることで、集中してカロリーを消費します。

POINT
2

歩数(量)ではなく、歩き方(質)

正しい姿勢で歩幅を広げて歩くと、同じ歩数でも運動効率が上がり、短時間でも効果的な運動にすることができます。

正しい姿勢で歩くことで、血行促進や姿勢改善といった効果も!

まずは、姿勢が重要!



ウォーキングの基本姿勢

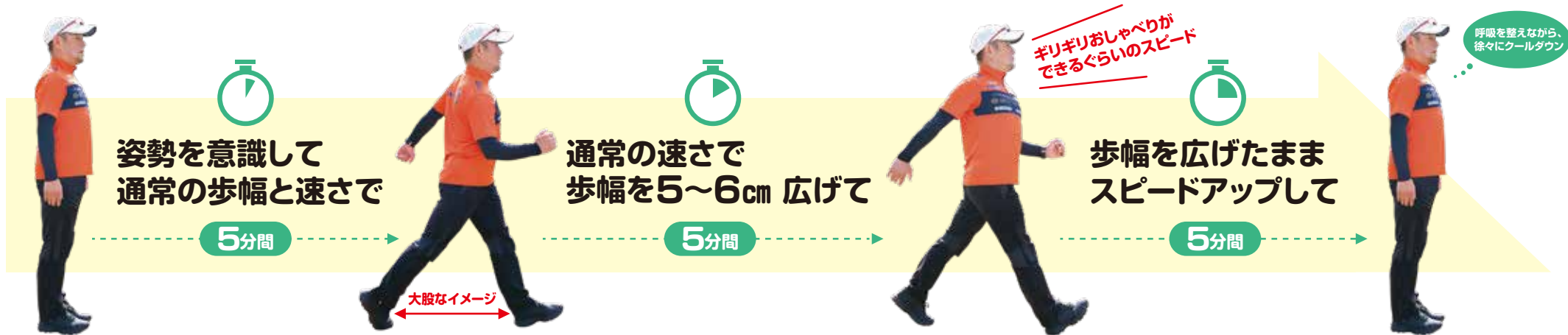


姿勢・歩き方は動画でも、詳しく解説しています! おにぎりダイエット



A 15分ビルドアップウォーキング

運動効率の高い、基本のウォーキング!



B 15分インターバルウォーキング

ビルドアップウォーキングではツライという方にオススメ!



毎日15分、
適度な負荷のウォーキングで代謝アップ!

まずは、
ビルドアップウォーキングから
チャレンジしましょう!



ウォーキングトレーナー
池田 ノリアキ

PROFILE

スポーツメーカー/アシックスに35年間勤務。在職中は、主にスポーツシューズ企画開発、ウォーキングのマーケティングに従事。ウォーキング講演会は1,000回以上、4万人以上を指導。日本トップレベルのウォーキングトレーナーとして、TV、ラジオ、新聞、雑誌などマスメディアへの出演も多数。

🏠 = 約 **180kcal**

自分に合わせた組み合わせで!

具材を変えたり
合わせるおかずを変えて
頑張らしましょう!

おにぎり+おかずでバランス良くカロリーコントロール

P7 でチェックしたおにぎりの個数(1個(お米約100g)/約180kcal)に、おかずを組み合わせる目標カロリーにコントロールしましょう。

具材によって摂れる栄養素が異なりますので、かたよりの無いように 組み合わせましょう。

レシピ監修
管理栄養士・
健康食育シニアマスター
吉田 千穂



じゃこと刻みたくあんの
まぜご飯おにぎり



おかかしょう油
おにぎり



焼きたらこおにぎり



ごまと鮭のおにぎり



梅おにぎり



三つ葉と昆布の
おにぎり



高菜とわかめの
大麦ご飯おにぎり



ひじきのまぜご飯
おにぎり

+

~100kcal

~200kcal

200kcal~

たんぱく質
が摂れる

小松菜とツナの
おろし和え

食材/小松菜、ツナ缶、大根おろし



いり豆腐

食材/木綿豆腐、
鶏ひき肉(もも)、卵、
しいたけ、にんじん、
万能ねぎ



蒸し鶏となすの
中華風

食材/鶏のささみ、なす、
サラダ菜



鶏モモの
ネギ塩たれ

食材/鶏もも肉、長ネギ、
サニーレタス、プチトマト



ビタミン
が摂れる

簡単ピクルス

食材/にんじん、大根、
きゅうり、ミニトマト、オリーブ油



サバ缶と
大根の煮物

食材/大根、にんじん、
サバ缶



野菜オムレツ

食材/かぼちゃ、パプリカ、
さやいんげん、ハム、卵



お手軽酢豚

食材/豚肩ロース、にんじん、
なす、ピーマン、パプリカ、
玉ねぎ



食物繊維
が摂れる

きのこの
バターしょう油炒め

食材/しめじ、しいたけ、
エリンギ、バター、かいわれ大根



鶏のホイル焼き

食材/鶏の胸肉、トマト、
しめじ、アスパラガス



豚のしゃぶしゃぶ
サラダ

食材/しゃぶしゃぶ用の豚肉、
ミニトマト、ブロッコリー、
サニーレタス



豚汁

食材/豚バラ肉、板こんにゃく、
ごぼう、しめじ、しいたけ、
にんじん、長ネギ



ミネラル
が摂れる

ピーマンとパプリカの
塩昆布炒め

食材/ピーマン、パプリカ、
ごま油、塩昆布



アジの
梅しそ焼き

食材/アジ、梅干し、大葉



まぐろと
たたき長いもの
香味和え

食材/まぐろ、長いも、大葉



自分の消費カロリーは
P6 でチェック!

このページに掲載してある「おにぎり」と「おかず」、さらに「少しでも 贅沢なおにぎり」のレシピはこちらから!

おにぎりダイエット

