



第16回栄養講座

体脂肪をなるべくつけない増量戦略

増量とは？

体重を増やしたい！
と思ったらとにかく食べる
そんなイメージが強い
しかし体重の増やし方にも様々な方法
注意点がある



ダーティーバルク

ダーティーバルクとは
好きなものを好きなだけ食べる方法
ハンバーガーやポテトなどのジャンクフードや
ポテトチップスなどのお菓子など
なんでもOKな食べ方



リーンバルク

リーンバルクとは
カロリーやPFCを管理しつつ、増量を行う方法
カロリーを制限するため
好きなものを好きなだけ食べることはできず
ダイエット食の量が増えた食事内容がベース



リーンバルクといえは



YouTuberとして有名なカネキンさん
彼の増量方法はリーンバルク

ダーティバルクのデメリット

無駄に体脂肪がつく

健康に問題が出る可能性がある

減量が大変

健康上、問題が出る可能性があり
個人的にはオススメしない
身体が大きくなるペースは早くなるが
除脂肪体重の増加が重要

肥満による影響

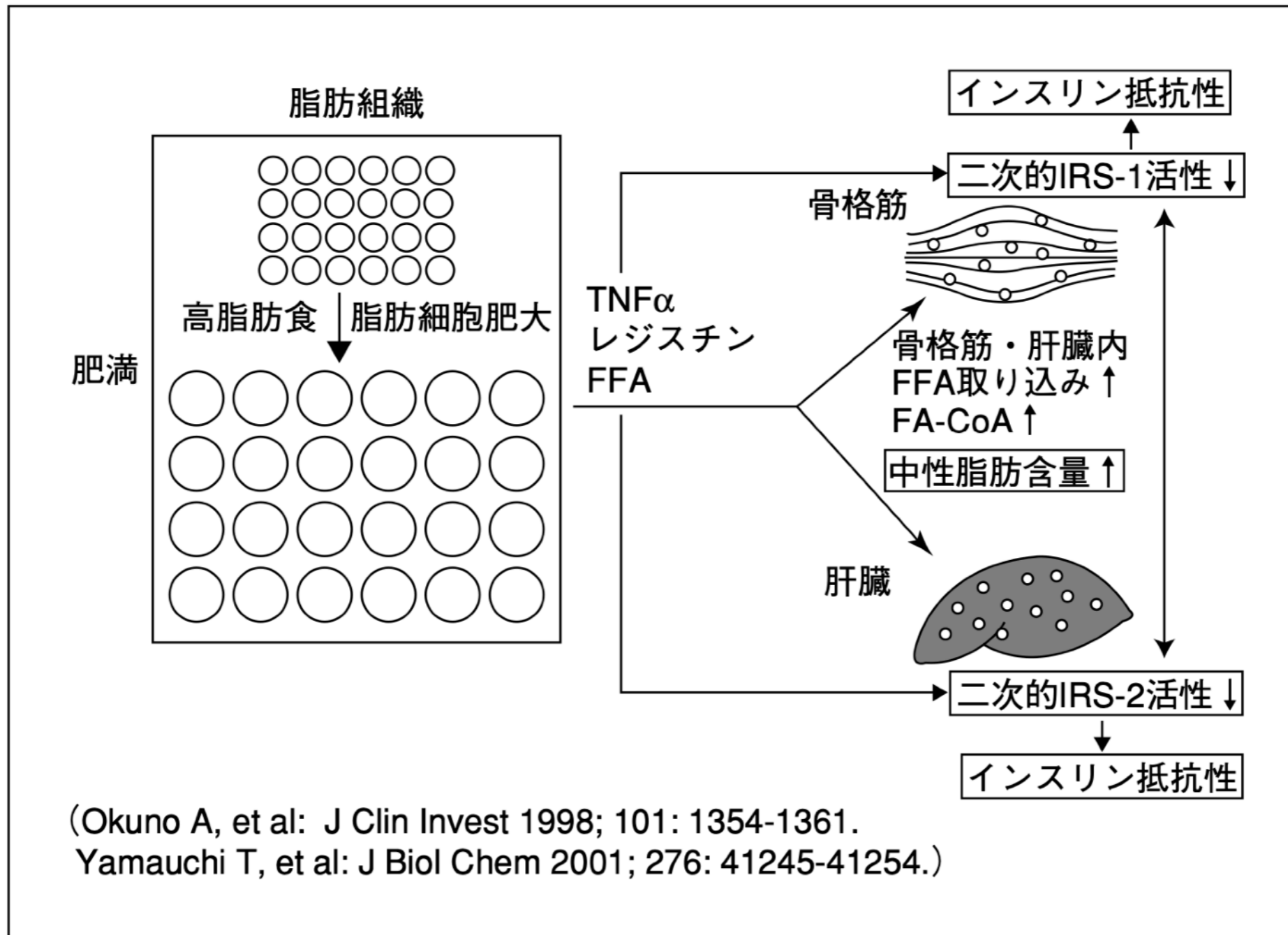


図1 肥満（脂肪細胞肥大）に伴うインスリン抵抗性のメカニズム

インスリンの働き

糖質を摂取すると血糖値が上がる
上がった血糖値を下げるために
インスリンが分泌

【インスリンの働き】

- * 血糖値を下げる
- * 筋肉の合成
- * 脂肪の合成、分解の抑制



インスリンと筋合成

インスリンには筋合成の
スイッチを入れる働きがある



インスリン抵抗性があると
筋合成がしづらくなる
= ボディメイクの増量には悪影響

ジャンクフードとリノール酸



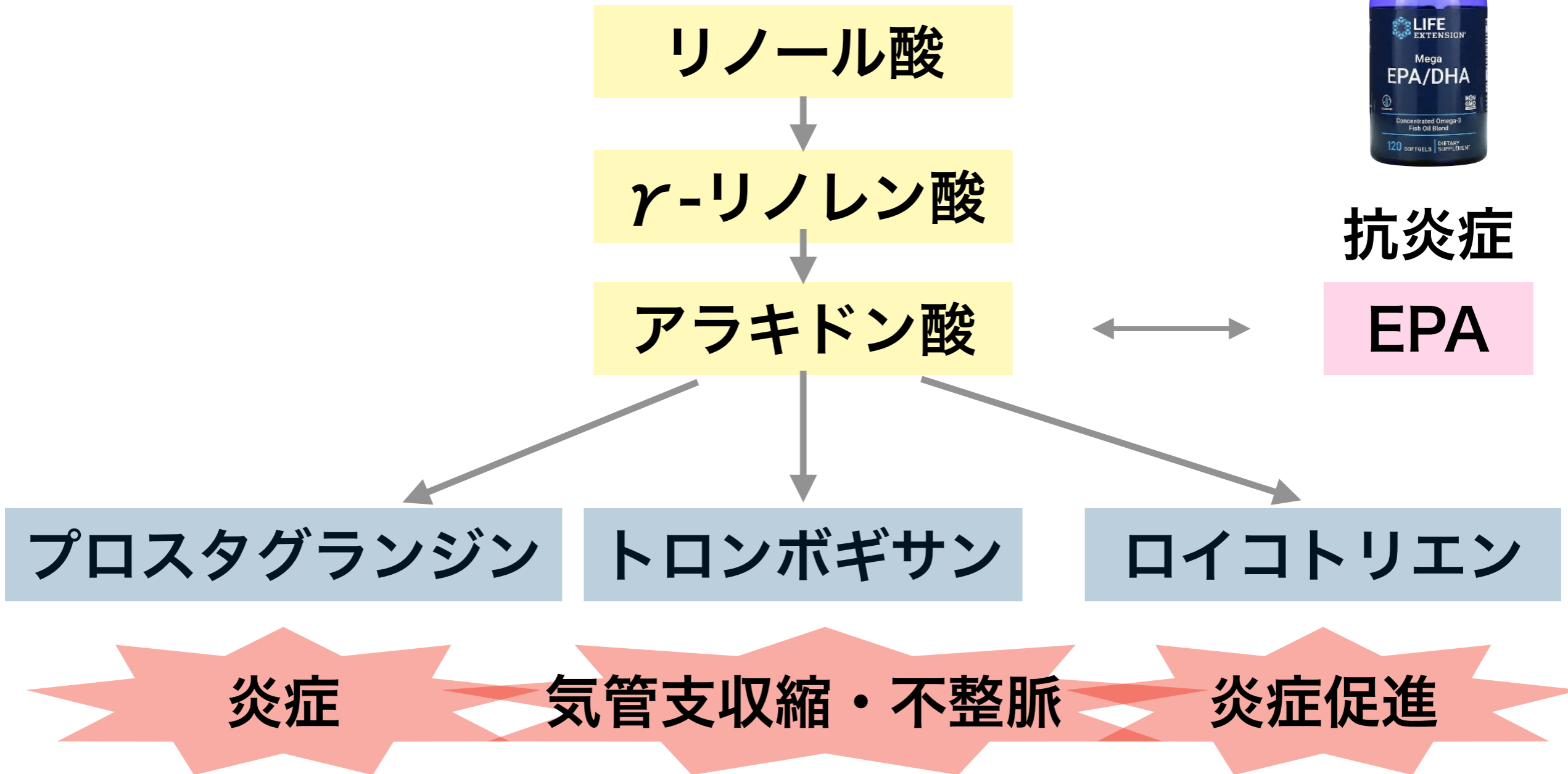
ジャンクフードにはリノール酸が多く含まれる
リノール酸過剰な食事では
身体の炎症に原因に

リノール酸とエイコサノイド

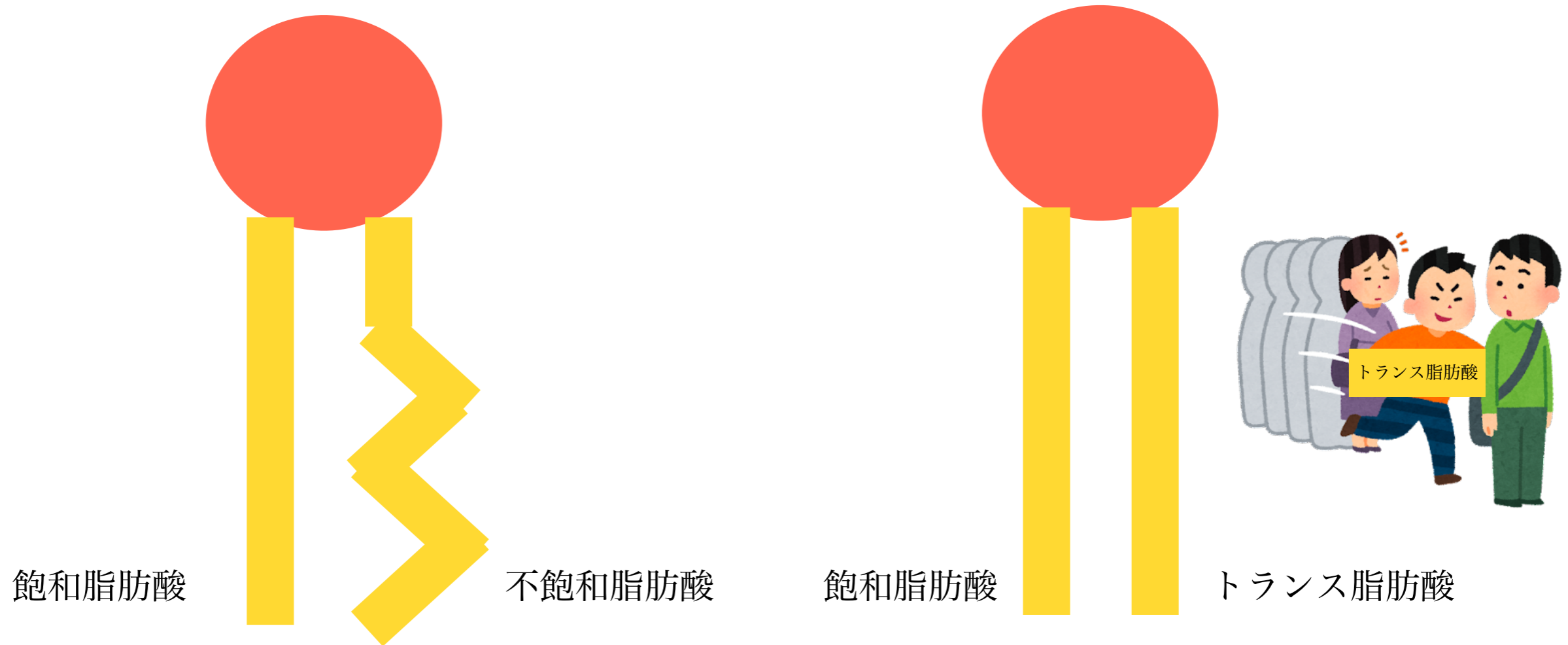


抗炎症

EPA



トランス脂肪酸の影響



本来は不飽和脂肪酸が入るべきところにトランス脂肪酸が入る

→細胞膜の流動性・柔軟性は低下する

→細胞膜の変形↓、細胞膜の機能↓

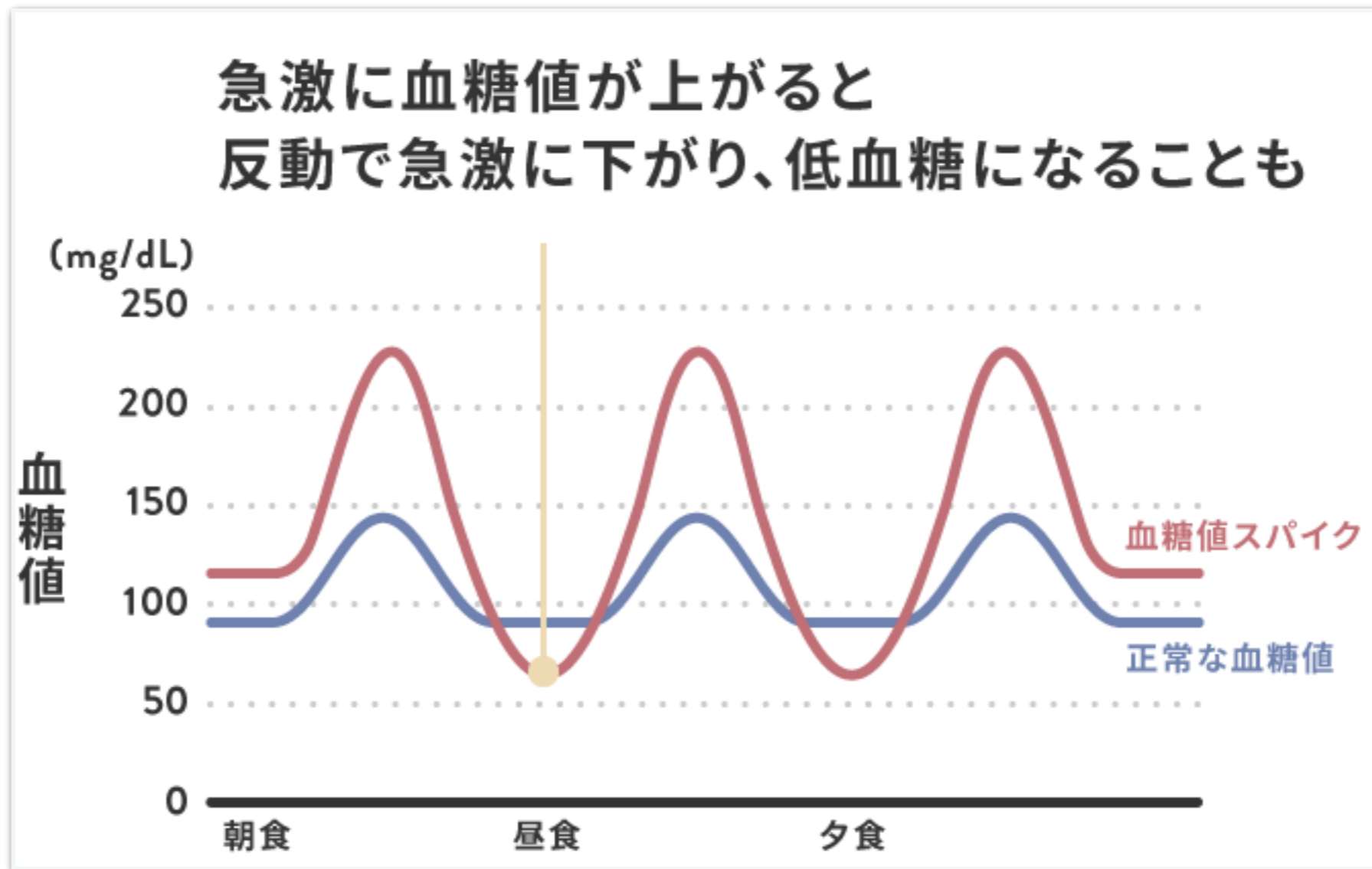
→細胞膜間に隙間ができてリーキーガット症候群になりやすい

ジャンクフードと肌荒れ



表皮の主要な構成成分＝たんぱく質&脂質
脂質の質が肌へ影響する
リノール酸過剰では肌荒れの原因に

血糖値の変動



出典 grong <https://grong.jp/dflife/blood-sugar-spike-symptom-measures/>

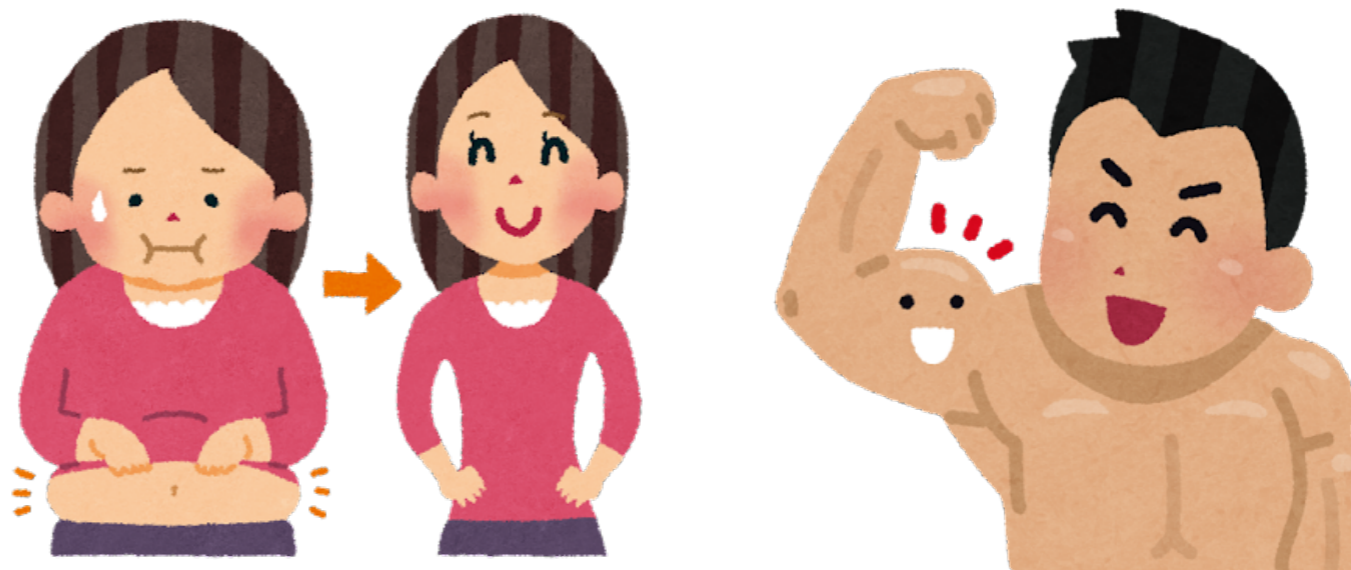
精製された糖質の摂取や糖質の過剰などで血糖値が急上昇する
血糖のコントロールは大切

低血糖の症状

- ・疲労感が強い
- ・特に夕方ごろ、疲労感・不安感・イライラすることが多い
- ・甘いものがやめられない
- ・コーヒーなどカフェインを毎日1回でも摂取している
- ・夜中に目が覚める
- ・朝起きたときに首肩背中が凝っている感じがする
- ・寝ても疲れが取れない
- ・寝違えることがよくある
- ・悪夢をよく見る
- ・朝おなかが空かない
- ・早口
- ・手汗

ダイエットとボディメイクの違い

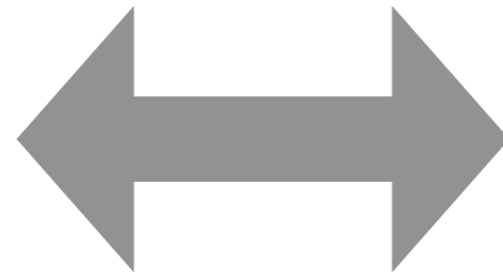
ダイエットとボディメイクの違い		
カロリー	消費 > 摂取	消費 < 摂取
異化同化	カタボリック	アナボリック
空腹	作る	作らない



※ここではボディメイクを筋肉を増やしていく目的とする
脂肪燃焼を目的としていない

アナボリック

異化
(カタボリック)



同化
(アナボリック)



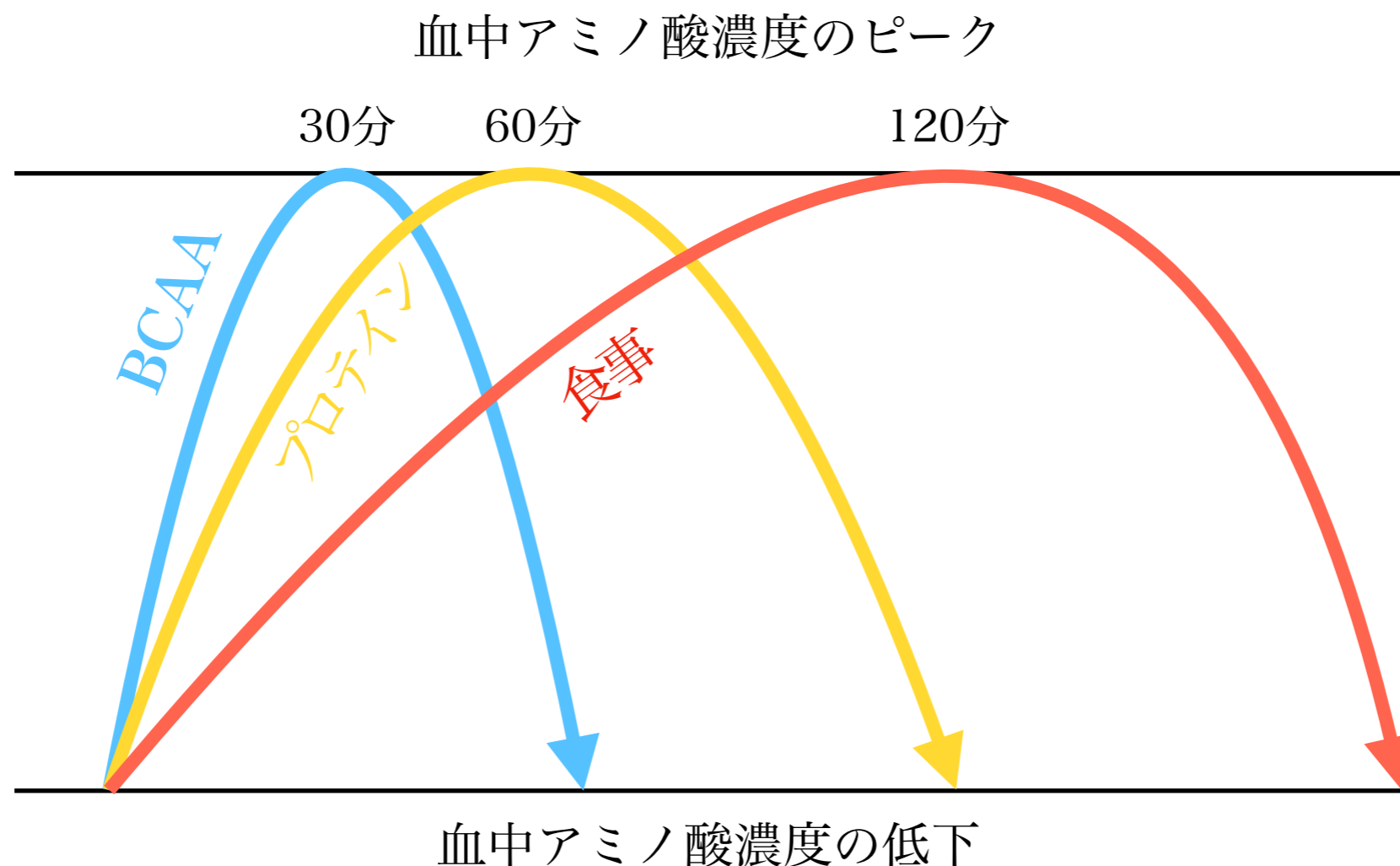
アナボリック(同化)とは
筋肉や脂肪組織が新たに合成される状態
= エネルギーに満ち溢れている

血中アミノ酸濃度

血中アミノ酸濃度…血液中のアミノ酸の濃度のこと
この濃度を高く保っておくことで筋合成が高くなる

低下させないことで筋肉の分解を防ぐ

身体作りではなるべく下げ過ぎないこと

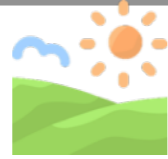


こまめに食事

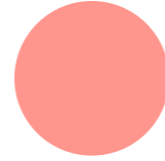
朝食



昼食



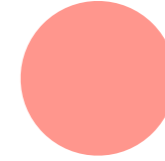
間食



夕食



間食



血中アミノ酸濃度を高く保ちつつ
一度に大量にカロリーを摂取しないためにも
分割食は欠かせない
食事プランを考える際に
1日何食に分けることが可能か確認すべき

リーンバルクの方法

まずは目標摂取カロリーを計算



PFCバランスを決定

分割食にしてPFCに問題ないか確認、微調整

ke!san

便利な計算サイトがあり、こちらで計算

<https://keisan.casio.jp/exec/user/1669263534>

PFCバランス

たんぱく質(P)

20%



脂質(F)

25%



炭水化物(C)

55%



PFCバランスの目安

目標摂取カロリーに合わせて調整

摂取可能なPFCの量に

入力

身長	<input type="text" value="165"/>	cm	体重	<input type="text" value="62"/>	kg
年齢	<input type="text" value="32"/>				
性別	<input checked="" type="radio"/> 男		<input type="radio"/> 女		
生活活動強度指数	<input type="text" value="1.7:中度運動週5日"/>				
体重当たりのタンパク質	<input type="text" value="2g"/>				
体重当たりの脂質	<input type="text" value="1g"/>				
調整カロリー	<input type="text" value="300 kcal"/>				
食事の回数	<input type="text" value="4回"/>				
<input type="button" value="計算"/> <input type="button" value="クリア"/> <input type="button" value="保存・呼出"/> <input type="button" value="印刷"/>					

調整カロリーをまずは300kcalに設定
その後、体重の増減を確認し微調整
食事回数は自分の生活習慣に合ったものを

結果

目標摂取カロリー **2,728** kcal

基礎代謝量(BMR) **1,428** kcal 消費カロリー(TDEE) **2,428** kcal

P(タンパク質量) **124** g **18.2** %

F(脂質量) **62** g **20.5** %

C(糖質量) **418.5** g **61.4** %

1食あたりのタンパク質量目安 **27.28** ~ **37.51** g

一日のタンパク質摂取回数 **3** ~ **5** 回

一食目安カロリー **682** kcal

計算結果がこちら

微調整

身長 165 cm 体重 62 kg

年齢 32

性別 男 女

生活活動強度指数 1.7:中度運動週5日

体重当たりのタンパク質 2g

体重当たりの脂質 1.2g

調整カロリー 500 kcal

食事の回数 4回

目標摂取カロリー 2,928 kcal

基礎代謝量(BMR) 1,428 kcal 消費カロリー(TDEE) 2,428 kcal

P(タンパク質量) 124 g 16.9 %

F(脂質量) 74.4 g 22.9 %

C(糖質量) 440.6 g 60.2 %

1食あたりのタンパク質量目安 27.28 ~ 37.51 g

一日のタンパク質摂取回数 3 ~ 5 回

一食目安カロリー 732 kcal

元々太りづらい体質なので調整カロリーを500に
脂質を体重×1.2に変更し、PFC割合をUP
糖質が60%で許容範囲

配分

	日	1食/4食	1食/5食
P	124	31	
F	74	18.5	
C	440		88

単位(g)

糖質は4食分割すると1食あたり110g

これでは多すぎるため5分割に



1回の摂取量が多すぎると体脂肪になりやすいため

1回の摂取量を調整する

ご飯の量

白米		
g	kcal	糖質(g)
80	134	29
100	168	37
120	202	44
140	235	51
150	252	55
160	269	59
170	286	62
180	302	66
190	319	70
200	320	73
220	370	80
240	404	88

糖質をご飯で摂取する場合
1食あたり240gを目安



パックご飯は
大体180~200g

密度が高いおもち



栄養成分表示 餅1個(50g)あたり

エネルギー	114kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.3g
炭水化物	25.7g
ナトリウム (食塩相当量)	0mg (0g)

お餅は密度が高く

50g(1個)で糖質が25.7g、150g(3個)で77.1g

手軽に糖質を稼ぎやすい

あんこで食べれば脂質オフで糖質アップ可能

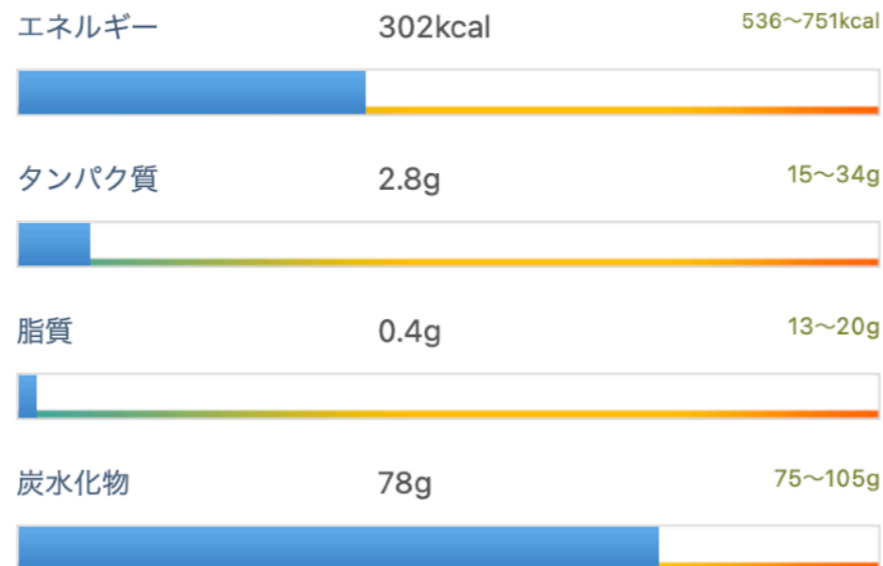
密度が高い焼き芋



焼き芋200g

【総カロリーと三大栄養素】

(一食あたりの目安)



【PFCバランス】



焼き芋も焼くことで水分が抜け
密度がアップするため高カロリーに
干し芋もおすすめ



主なたんぱく質源

- ステーキヒレ200g=約40g
- 鶏むね肉(皮なし)100g=約26g
- ささみ1本=約10g
- 卵1個=約6g
- マグロ刺身5枚=約20~25g
- 焼き鮭切り身1枚=約18g
- 鯖の塩焼き=約16g
- カツオのたたき6切れ=約27g
- ローストビーフ80g=17g
- 絹豆腐一丁(300g)=約15g
- 納豆1パック=約6.5g
- プロテイン1杯=20~25g

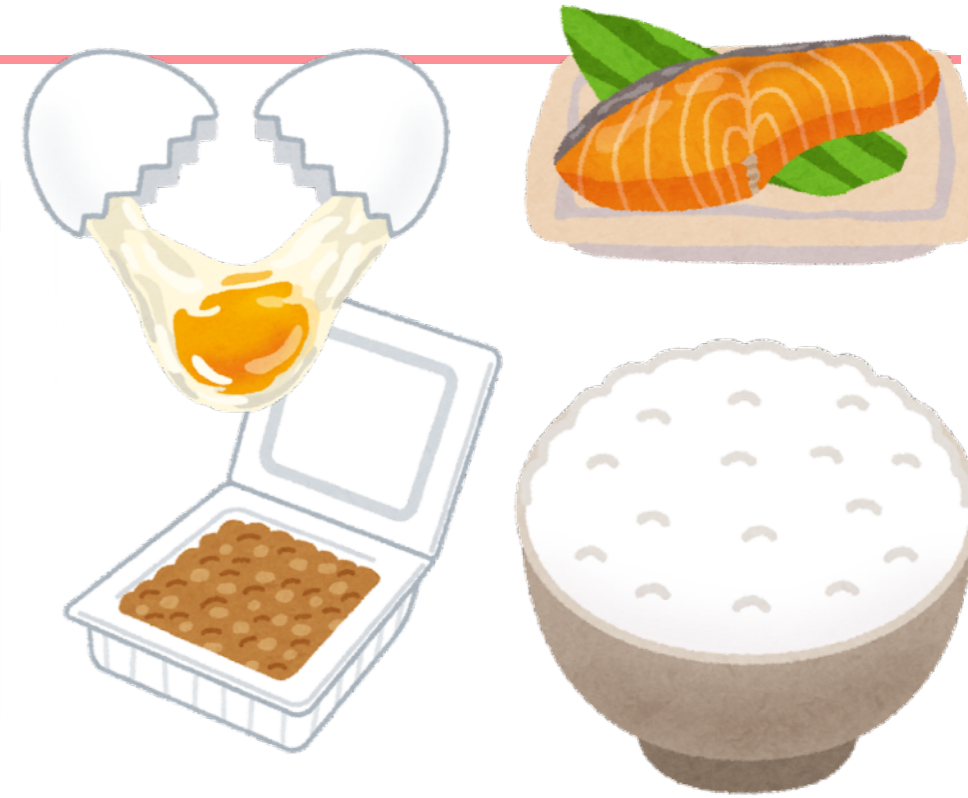


朝食例

全食品の詳細栄養成分 (一日あたりの目安量)

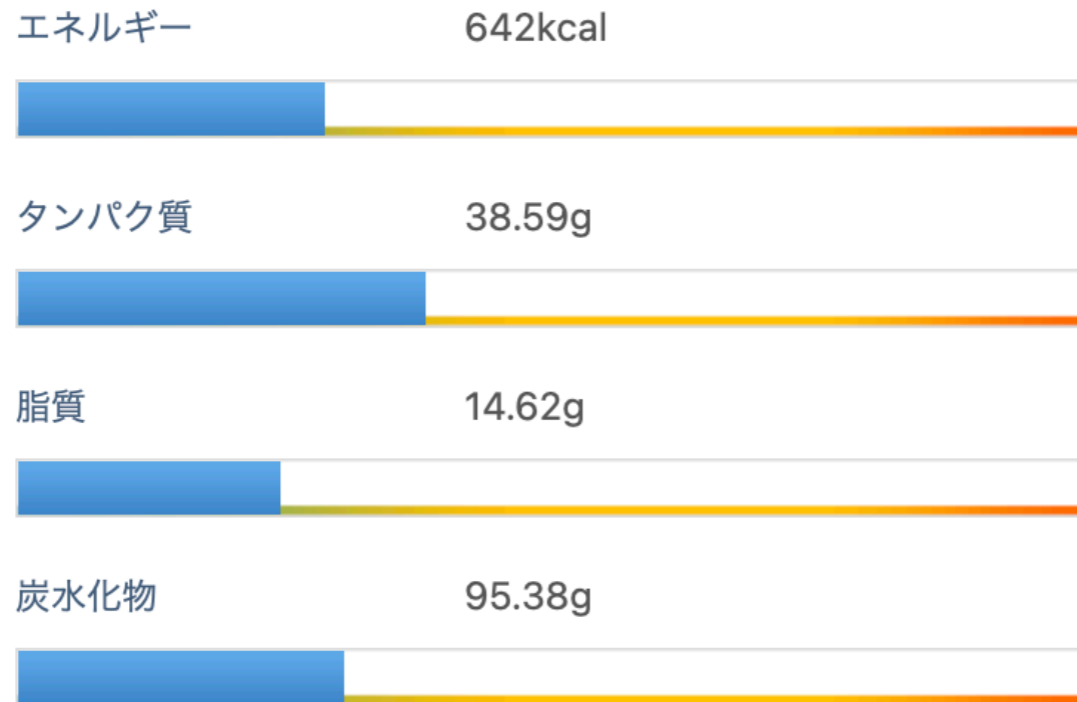
トータルカロリーと指定食品リスト

削除		納豆 1パック(50g)	50 g	92 kcal
削除		卵 殻付き卵1個60gの可食部(52g)	52 g	74 kcal
削除		ご飯 1膳(160g)	240 g	375 kcal
削除		鮭 切り身(80g)	80 g	102 kcal



【総カロリーと三大栄養素】

(一日あたりの目安)



食物繊維8g

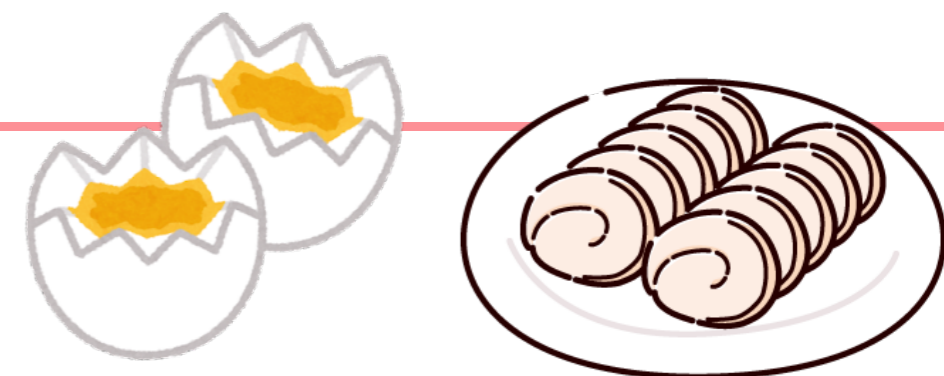
【PFCバランス】



昼食例

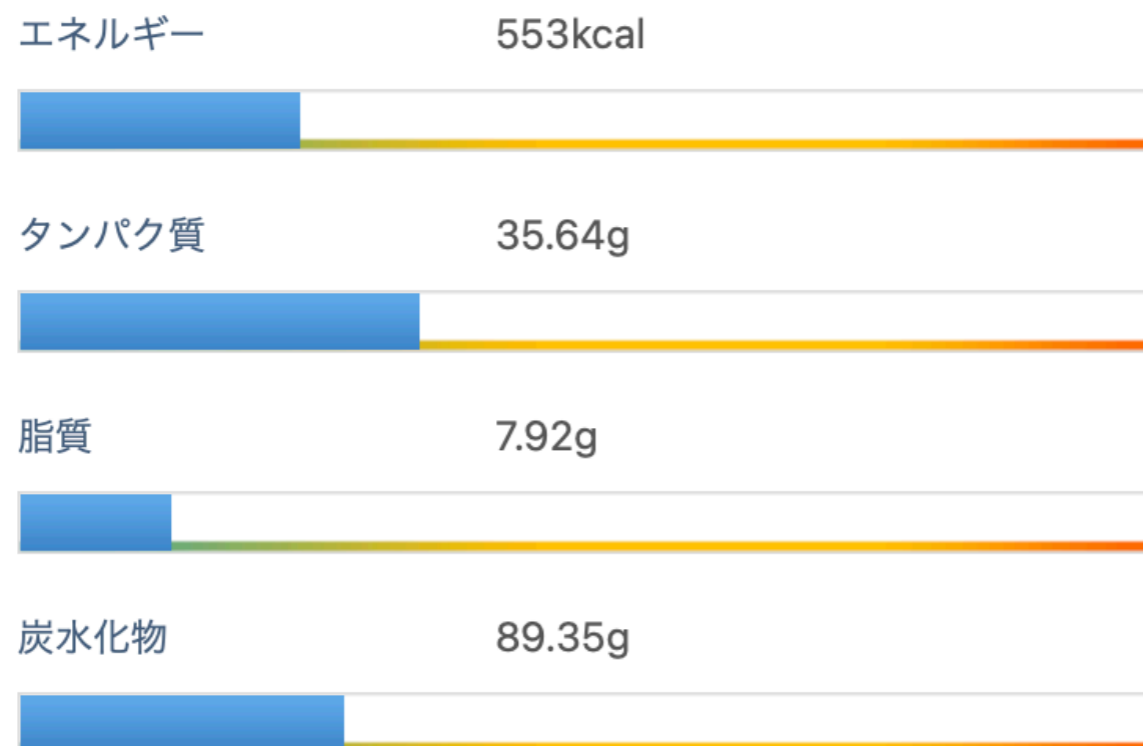
削除		卵 殻付き卵1個60gの可食部(52g)	52 g	74 kcal
削除		ご飯 1膳(160g)	240 g	375 kcal
削除		鶏胸肉皮無し 単位(100g)	100 g	105 kcal

サラダや鶏ハムにドレッシング



【総カロリーと三大栄養素】

(一日あたりの目安)







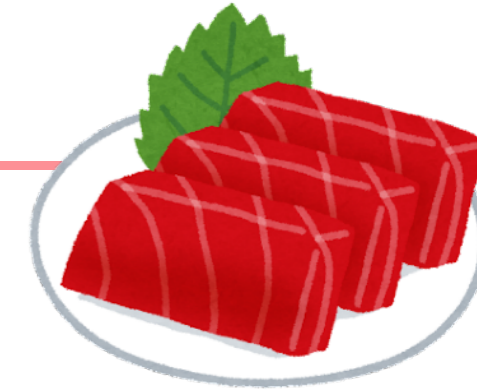
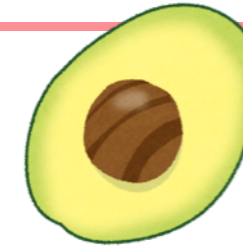
食物繊維3g

【PFCバランス】



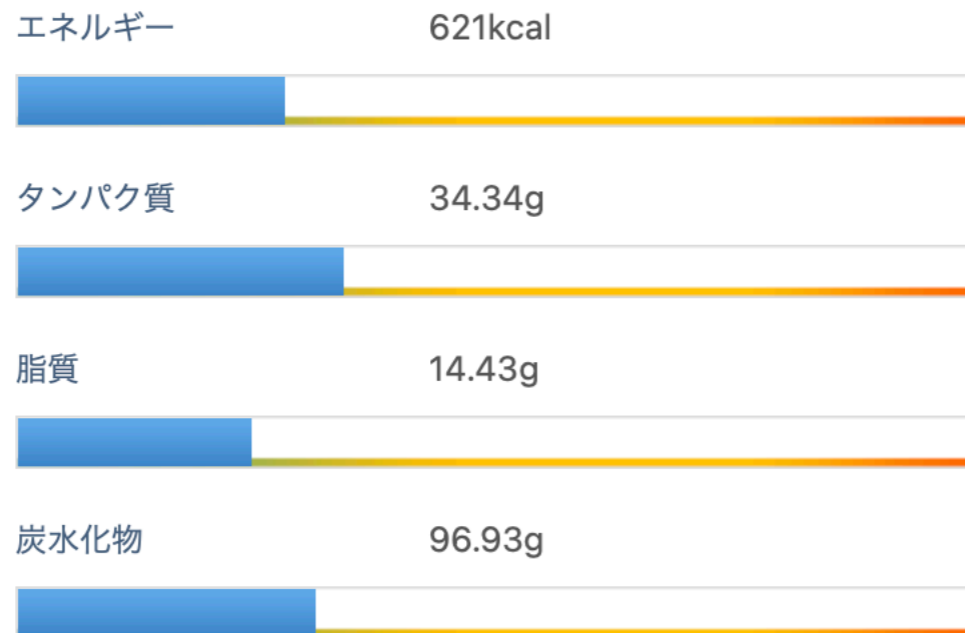
夕食例

削除		ご飯 1膳(160g)	240 g	375 kcal
削除		アボカド 1個200gの可食部(140g)	70 g	124 kcal
削除		野菜サラダ 小皿一皿(62g)	62 g	9 kcal
削除		マグロ 切り身(200g)	100 g	115 kcal



【総カロリーと三大栄養素】

(一日あたりの目安)

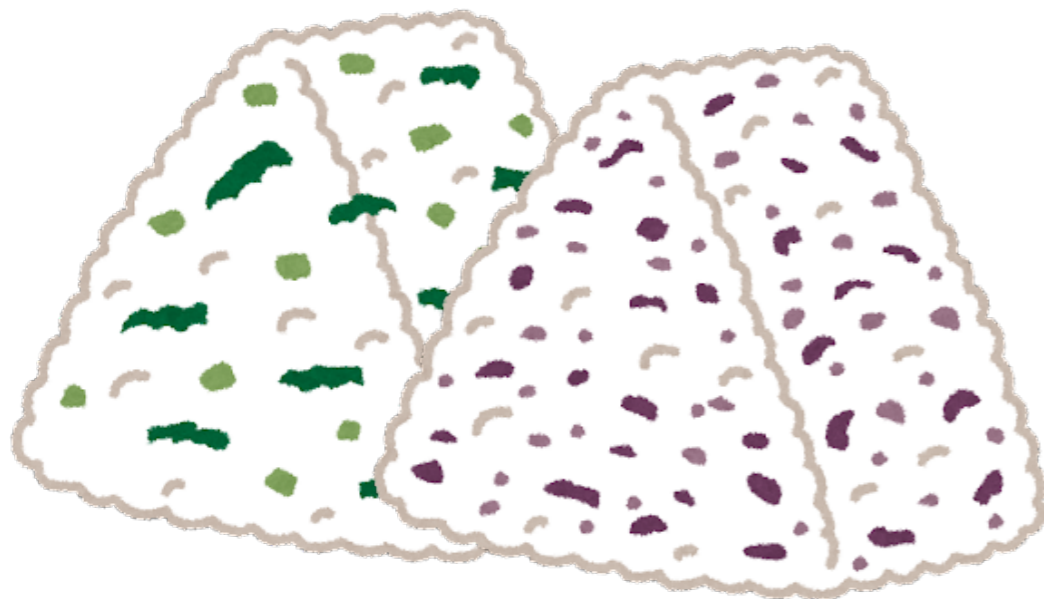


食物繊維8g

【PFCバランス】



間食



おにぎり2つ



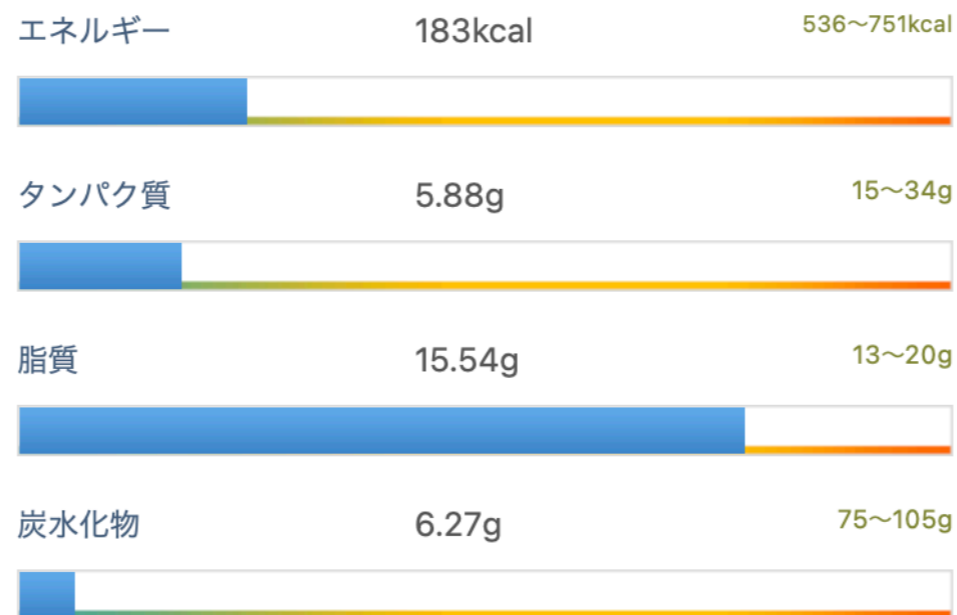
プロテイン



アーモンド30粒

【総カロリーと三大栄養素】

(一食あたりの目安)



食物繊維3g

【PFCバランス】



脂質の調整

* MCTオイル

* Mo3

* アーモンド

脂質が足りない時に
ちよい足しできる脂質



MCTオイル

中鎖脂肪酸100%の油 (Medium Chain Triglyceride)
他の油脂と比べて、圧倒的にエネルギー効率が良い
カプリル酸(C8) カプリン酸(C10) で構成される

MCTオイルの効果

- * エネルギーになりやすい
- * ケトン体になりやすい
- * ミトコンドリアの再生と増殖
- * 抗菌・抗真菌作用
- * 抗炎症作用
- * インスリン抵抗性の改善

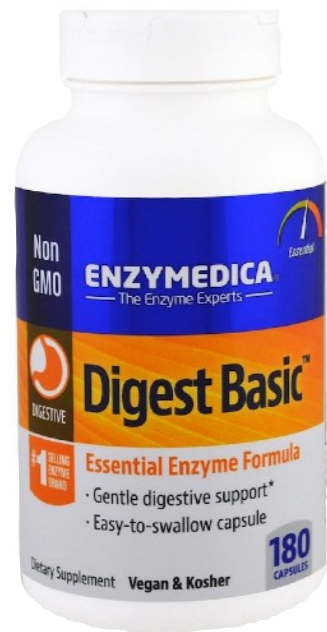
…etc

MCTオイルの摂取

- 10～45g/ 日を目安に摂取
- まずは3～5gから開始し、徐々に慣らしていく
- 食中か食後に摂る
- ココナッツ由来のものを選ぶ
- 加熱しない、非加熱の状態での摂取
- サラダやスープ、ほか料理にかけて摂取



消化酵素



食事量が増えるため
消化も大変
消化のサポートに消化酵素サプリ

胃腸ケア



消化不良はLGSの原因になる
胃腸のケアをして
しっかり消化吸収できるように

大変...

リーンバルクは食べることが大変
胃腸ケアをしながら頑張っって食べる
エネルギー効率の良い食べ物を見つけ
カロリーを摂取していこう





ご清聴いただきありがとうございますございました