INSPIRE THE DIET

僕が-10kg痩せた理由

はじめまして、店長の三浦です

この冊子、是非読んでください。

この度は、冊子を手に取ってくださり有難うございます。
ミウラタクヤ商店店主の三浦と申します。

突然ですが、僕は 2018 年の 8 月から
ダイエットをはじめて 10 キロの減量に成功しました。

社会人になり、酒を飲むようになり、ブクブク太り、
社会人スタートから 10kg 体重が増えたところでダイエットにチャレンジ。
3 ヶ月で 7kg の減量に成功しました。（現在トータル 10kg 減）
食事の改善で痩せて、リバウンドも無し。今もダイエットは続けています。

運動は、ほぼしておらず、むしろデスクワーカーなので
万歩計が 1 日 1000 歩を切る日もあるほど運動不足な人間です
でもバターコーヒーを活用した食事改善で痩せることができました。

この冊子は、僕が減量に成功した理由と、体験のお話。
そして実際の方法論を具体的に書いて、まとめた内容になっています。
基本ゆるく続けられる方法を模索していたので、ガチガチに計算するとか、
そういうのは一切無しです。『ゆるく何を続けていたか』を書いています。

この冊子自体は 2018 年 12 月から配布していて、評判が良いです（笑）
ダイエット開始から 1 年半も経過したので、色々追記してアップデートしました。
このアップデートで 3 回目です。書籍も 300 冊くらい読んで栄養の観点から、
『コレ良いんじゃない？』と思った情報も加えました。
宣伝くさくなる要素もありますが（笑）有益な情報でオススメできるのは間違い無いので、是非ご一読頂ければ幸いです。

この冊子が皆様の健康やダイエットに役立つと、とても嬉しいです！
それでは、次のページから早速。よろしくお願いいたします。

ミウラタクヤ商店／ MiuraTakuyaStore

実践したダイエットのルール

RULE.1

毎朝の食事はバターコーヒーだけ。

毎朝のルーチン。バターコーヒーだけ。
チャコバに MCT オイルを 5-15ml 混ぜて攪拌して飲むだけ。

RULE.2

糖質量を意識して食事を選ぶ。

主食・でんぷん質の根菜・糖質の入った調味料は徹底的に省く。
ライザップの糖質量を参照する本を片手に食事内容を管理。

RULE.3

食物繊維・タンパク質・脂質を増やす。

糖質制限は、糖質量減らすだけでなく肉・魚・大豆や
キノコ・海藻類で食物繊維・脂質・タンパク質をしっかり摂る。

RULE.4

食事量は減らさないストレスなくダイエット

あくまで糖質量の制限なので、食事量の制限ではないです。
糖質の少ない、おかずはちゃんと食べる。お酒も蒸留酒は OK。

RULE.5

ただ、最初の 2 週間は本気を出す。

開始から 2 週間は本気で体重を落とすつもりで
腹八分を徹底。お酒も抜く調味料も塩・コショウ。

RULE.6

2 週間で体重が落ち始めたら、ゆるめる。

徐々に制限をゆるめる。ストレスや空腹は最大の敵。
息を吐くように続けられる食事内容を吟味する。

RULE.7

いきなり辞めない。続ける意識。

痩せたからと、食べる内容と量を元に戻すとリバウンドする。
ダイエットは維持期があり、続けることが大事。

僕が 3 ヶ月で 7 キロ痩せた話

僕は 36 歳男性。炭水化物が好きで、酒好きな京都住まいです。
身長は 177cm で 20 代は体重 67 キロでした。しかし 30 歳を超え、
太りはじめ 77 キロまで増量。「痩せたい」と強く思い、ダイエット開始。
月曜断食からスタート。3 ヶ月で 7 キロ減量に成功。
更にゆるーく糖質オフダイエットを続け 1 年間で 10 キロ減量。
現在は 67-69kg をいったりきたり。お酒は変わらず飲んでます。

実践したのは糖質オフとバターコーヒー

実はダイエット始める前に何度か失敗しました。原因は知識不足だなと思い、
沢山の本を読みました。そして人間が太る原因は『糖質』と気づいたんです。
その時、出会ったのが「糖質制限」。食事の糖質量を減らすアレです。
最初の 2 週間は月曜断食をしてたのですがしんどすぎたので、
糖質オフな食生活にシフト。また、『バターコーヒー』もダイエットに良いと知り、
自分のお店で「チャコールバターコーヒー」という
インスタントのバターコーヒーを販売してたので、それを採用して
チャコールバターコーヒー × 糖質制限ダイエットを開始。

糖質制限初心者向けの
ブログへのQRコード

2 週間、最初は徹底的にやった

最初の 2 週間は糖質制限を徹底。
炭水化物、根菜、果物、お菓子ジュースは一切ナシ。
肉・魚・葉野菜・大豆類など。自分を誉めてもいいくらいストイックでした。
低糖質系お菓子とかも一切なし。調味料は塩、コショウ、マヨネーズのみ。
糖質量ハンドブック片手に、糖質を徹底的に除く生活を 2 週間続けました。
理想は 100g あたり糖質 2-3% のもの。だからケチャップ、味噌、ソースもなし。
果物は果糖が多いのでダメ。お酒もこの時期はやめました。(食べちゃうので)
朝はチャコールバターコーヒーに MCT オイルを加え攪拌して飲むだけ。
開始から数日後で頭がボーっとしましたが、糖質制限初期は起きるものだと知り、
我慢したところ 2 日でなくなりました。
食事で体調って変わるんだな。と、なんとなく考えたりもしてました。
食事でカラダの調子は変わるんです。

食事量の制限はしない、あくまで糖質だけ

食事量を減らすとストレスので食欲が増して逆に食べすぎてリバウンドしがち
なので、食事量は気にせずに食べるようにしてました。よく食べたのは
肉・魚の塩焼き、目玉焼き、サラダチキン、厚揚げ、チーズ、葉野菜など。
低糖質で食物繊維とタンパク質の量を軽く意識した食事。
脂質も MCT オイルを Amazon で購入してバターコーヒーに入れてプラス。
いま、思えば無意識に『ケトジェニックダイエット』をしてました。
ケトジェニックダイエットは低糖質・高脂質・高タンパク質食をすることで、
体内にケトン体が増える状態（ケトジェニック）を目指した食事法。
ケトン体は脂肪を原料に作られる＞ケトン体が多い＞脂肪が分解され減ってる
という状態なので、減量においては望ましい状態になれているということ。
なので、ケトジェニックダイエットと言います（わかりにくい？）

あと、最初の 2 週間だけ絶対痩せたかったので、量も腹八分目を徹底。
お酒も控えて我慢してたけど、ドンドン体重が減るので、体重計に乗るのが
楽しみになっていました。

そんな、こんなで、チャコールバターコーヒー × 糖質制限をして
2 週間で 3 キロが落ちました。

まずは 3 キロ落ちて、あとは気楽にダイエット

本当に食べるものを選んでいただけ、運動はなし、痩せたい！という
気持ちだけで 3 キロ落ちました。なんて簡単に落とせるんだ。と思ったので
楽しくなり、継続。糖質オフを少しだけ緩めつつ、バターコーヒー生活を続けました。
バターコーヒーだけで午前中、お腹が空かないので、本当にストレスフリーな
ダイエットができました。ストレスは主食を食べなかったので食事の選択肢が
減ってしまって、選ぶのに時間がかかってしまったこと。

制限を緩めても止まらない、結果 -7kg

若干、停滞期はあったものの、それでも体重の減少は止まらず。
勿論、食事は気を付けていましたが少しずつ、少しずつ体重は落ちていきました。
3 ヶ月経過したころにはトータルで 7kg の減量に成功。
最終的には 1 年でトータル 10kg の減量に成功しました。

気になるリバウンド

減量してからリバウンドは 1 回もしてません。
1 度、意図的に糖質を増やそうと 1 週間ほど 1 日 1 回、炭水化物を食べました。
が、体重は増えませんでした。多分、今までが食べすぎだったのかも（笑）
だから、量を減らした適切な範囲であれば、糖質（主食）も食べてよいと
ぼくは思ってます（個人の体験です）

とはいえ、僕は主食を食べたい。という気持ちも体重と一緒に減ったので
いまも主食は週に 1 回くらいしか食べていません。

ご飯の無い生活なんて…と悲観不要。本当に食べたくなくなります。
どうしても食べたい場合はチートデイとして少ない分量食べましょう。
ストレスが一番良くないので。

短期で無理な食事制限をしてストレスになるよりも、
少し緩めてでも『続けられる食生活』の方が大事。
ダイエットは食事への意識づけができれば成功します。

チャコバの説明を
改めてします

チャコールバターコーヒーはマストアイテム

僕はお店の人でもあるので、宣伝くさくなりますが、
チャコールバターコーヒーは手軽にお腹が空かなくなるバターコーヒーが
作れるので、ズボラな僕にとっては大切なライフスタイルのひとつでした。
もちろん、現在も色々な飲み方で毎日飲んでます。
マイブームはプロテインと混ぜて、生クリーム入れてシェイクして飲む。
まるでデザートに近いですが、タンパク質も脂質も摂れてめちゃくちゃ良いです。
（ただ、糖質は 5g ほどなので、超ストイックな最初の 2 週間はオススメしない）
栄養素についてはバターや MCT はもちろん、有機マカやジンジャー粉末、
イヌリンという食物繊維も含むので、脂肪燃焼や腸内の環境を整えるということを
意図して飲み続けています。手前味噌ですが、お客さんにはべた褒めされてます。

以上が僕の実践したメニューです。ここからは 10kg 痩せた後、
独学で学んだ『これはやったほうが良い』というコトを書いていきます。

食物繊維は積極的に食べた方が良い。

個人差は絶対にあると思いますが、僕は糖質制限をしている時に
軽い便秘になりました。ので、食物繊維を積極的に摂るようにしました。
キノコ・海藻類を食べまくりました。えのき・しめじ・エリンギとベーコンの
バターソテーを食べてたんですがお通じがメッチャ改善された。キノコ最強。
あと食物繊維の量で言えば『きくらげ』が食物繊維、圧倒的に多いです。
食物繊維はお通じもそうなんですが、一緒に食べるコトで血糖値の上昇を穏やかに
してくれる作用もあるので、意識して食べるのをオススメします。

でも実は摂りすぎると、お通じが悪くなる。

一時『食物繊維ってお通じ良くなるし、血糖値も抑えてくれるから
たくさん摂った方がいいよねー！』というコトで、キノコ食べつつ、
なんちゃらファイバーとか粉末のサプリ含め、摂取しまくってました。
その結果、便秘に。食物繊維には『不溶性食物繊維』『水溶性食物繊維』の２種類があり
不溶性食物繊維が便のかさ増しをする、水溶性食物繊維が血糖値の上昇を
穏やかにしてくれる、且つ、ゼリー状になり排出をサポートしてくれると言われてます。
んで、僕の場合、不溶性食物繊維で、かさ増ししすぎて出なくなりました。
食物繊維は適量が１番。ちなみに国の推奨量は１日 20g ですが、丁度良いと思います。

めちゃくちゃ良いよイヌリンってやつは。

某テレビ番組で『キクイモを作る農家は糖尿病が少ない』という放送を見て、
調べたところキクイモに含まれる『イヌリン』という
食物繊維が血糖値の上昇を穏やかにすると、知りました。
んで、実家に帰ったらイヌリンのサプリがあり（笑）
拝借して飲用したところ、お通じが良くなり 1kg 痩せました。
血糖値を穏やかにするつもりで、最初飲んでいたのですが、
腸内細菌系の本を読んだところイヌリンは腸内細菌のエサになり、
腸内フローラを整える効果もあるよ。と書かれていて、
そっからイヌリンの大ファンになりました。
その結果何をしたかと言うとイヌリンのサプリを作りました。
んで、自分で作ったものを毎日飲んでます。良かったら是非。
（これは宣伝です（笑）が、心から良い物だと思ってます。）

食物繊維たっぷり
チキンスープ／2,280 円（税別）

プレバイオテックイヌリン
240 粒入り／1,980 円（税別）

ミウラタクヤ商店／MiuraTakuyaStore

健康のためにタンパク質も摂ろう

最近、よく聞くと思いますが、運動しない人でもタンパク質は摂った方が良い。
タンパク質は体を構築する原料になりますが、普段の食生活からは足りてないのが現状。
最低でも自分の体重に 1g を掛けた分は摂りたい（僕の場合、68kg×1g=68g 必要）
食事で換算すると牛肉 400g 分ですね。これを毎日。そんなに食べられます？
なので、効率的にタンパク質を摂取できるプロテインとかオススメ。
運動しない人もタンパク質が足りてないから飲んだ方が良いと思ってます。
僕もプロテイン飲み始めてから体調がとてもよく、不調の日が減りました。
ぼくはお酒を飲むのですがプロテイン飲み始めてから二日酔いが無くなりました。
恐らく、カラダのリカバリがされやすくなったのかな？と思ってます（マジで）

プロテインはビタミン・ミネラルと一緒に

ちょっと小難しい話になるんですが、プロテインをしっかり機能させるためには
ただ飲むだけではダメで（人による）体内で使われず排出されてしまう可能性があります。
栄養素は色々な栄養素との組み合わせで『代謝（エネルギー化）』されて機能します。
なので栄養素の活動を補う補酵素（ビタミン）や鉄分などの摂取もプロテインを
機能させるために、凄く大事になってくるのです。ちなみにプロテインとビタミンを
上手に使えば、ダイエットがもっと上手くいくようになります。

そして、またここで宣伝です（オススメ）

自分で欲しいものをすぐに開発する三浦なので、自分でプロテインを
作りました。マルチビタミンが含まれナイアシン・葉酸・ヘム鉄
イヌリンも一緒にブレンド。吸収がゆっくりで減量に適した
大豆タンパクを採用。右の QR から詳細をみれます。
あとビタミン BC サプリメントも開発しています。

セカンドーミール
プロテイン

ビタミンBC
サプリメント

以上が僕が実践したメニューです

ほかにも色々やりましたが、大枠やっていたのは食事制限だけで
「ダイエットは食事が 9 割、運動 1 割」という本がありますが、その通り。
本当は、もっと語り切れない沢山の情報があるので、続きは僕のツイッターで
読んで欲しいです。知識と方法を正確に把握して実践することが一番大事。
『わかる…でも…そう言われても実際は難しい…』という人に
次のページでオススメの方法があります。

ダイエット成功者に LINE で質問

店長がダイエットコンサルいたします。

どんどん便利になるスマホでお買い物。増えてきた機械的なお店の対応。
そんな時代と逆行するように LINE で相談に対して返信をしています。
1 日 15 件ほど、連絡を頂いていて、ひとつひとつに返信してます。
土日も対応、早ければ 5 分で返信。遅ければ 24 時間以内がモットーです。
パソコンだと立ち上げるのに時間がかかって面倒だけど、僕もスマホで凄く楽。
もし知りたいことがあれば、本当に気兼ねなく、連絡ください。
商品に関するコト、ダイエットに関するコト。めっちゃレスします。
・何を食べたらいいですか？
・商品どうやって使えばいいですか？
・痩せないんだけど、どうすればいい？
みたいな質問も 120% も返しておりますので。

ダイエットの
コンサルはこちら

情報が少ないと誰も幸せになれない。

僕の考えでは健康食品って買ってもらった後が大事なのにメーカーさんの
フォローって少なくないですか？飲むだけで痩せる健康食品なんて存在しません。
だから食生活の改善が必要。んで食生活の改善は試行錯誤するための知識が必要。
それを自分で勉強するのは大変。だから知識ある人の助けが必要。
なので僕は LINE や SNS を活用した相談を受け付けていたり、ブログやメルマガで
たくさんの情報を発信しています。健康食品において商品と情報はワンセット。
満足してもらえる健康食品のお店をミウラタクヤ商店では目指しています。

好きな SNS でフォローして！ダイエットしてる人にはオススメ！

LINE
店長が即レスする LINE クーポンも。

Twitter
店長の生息地。1 日のどこかに確実に居ます

Instagram
全然映えてない単なる健康オタクアカウント

それぞれお好みの SNS を QR コードカメラで読み取ってください。

本冊子に掲載してる内容は個人の経験談です。減量を保証するものではないので
参考程度にお読みください。あと持病などをお持ちの方は専門家に相談の上、実践ください。

ミウラタクヤ商店／ MiuraTakuyaStore

最後に店長の三浦です

何度もお目汚し失礼します

ダイエットの語源は、ギリシャ語 diaita「生活様式」
という説があります。ダイエットをすることは
短期的なもの、だから我慢するものと思いがちですが、
生活様式を整えるコトが本当のダイエットではないか？
と僕は考えています。

ダイエットは辛いモノ…と考えてしまいがちですが
息を吐くように続けられる自分に合った習慣を見つけてしまえば簡単です。
それまでの道のりは個人差があって、長くなるかもしれない。
ですが、情報を正しく捉え、試行錯誤を繰り返すコトで見つけるコトはできるんです。

僕はそんなダイエッターを応援できるよう、お店の運営を続けていきます。
息を吐くように続けられるダイエットライフをサポートする食品づくりを続けます。
LINE や Twitter など SNS を駆使して、お客様の疑問にも 100%答えます。
（たまに見落とすけど、そういう時は遠慮なく突っ込んでください。）
兎に角、皆さまにモノと情報を届けて『価値を感じられる体験』の提供を目指します。
ので、長い目で今後ともどうぞよろしくお願いいたします。
ちなみにメッチャ具体的なダイエット方法などをブログに書いてます
一例として三浦のルーチンブログの QR コードを右側に貼っておきます。
よかったら是非、覗いてみてください！

MiuraTakuyaStore

店名／ミウラタクヤ商店
京都府京都市伏見区深草開土町 75-6
TEL;075-634-8192
ec@lick-art.tokyo
店長：三浦卓也

バターコーヒーの飲み方

飲み方は至ってシンプルです。
①粉末をマグカップに入れる②お湯を 100ml-120ml 入れる③混ぜて完成
ただし、チャコールバターコーヒーは溶けやすい粉末のため色々なアレンジが可能です。

チャコバアレンジメニュー

無調整豆乳と混ぜてバターコーヒーソイラテ

ソイラテブログ

糖質の少ない無調整豆乳 150ml にチャコバの粉末を入れて混ぜる。
それだけで、濃厚な美味しさが広がる、チャコールバターコーヒーソイラテが完成。

水と生クリームを混ぜて飲むと激ウマ

150ml の冷たい水でチャコバの粉末を溶かし、糖質の低い生クリームを投入。
これはマジで美味しくて僕が一番好きな飲み方です。お好みで投入を入れるのもアリ。

緑茶・紅茶・麦茶などのお茶系飲料

信じられないかもですが、緑茶、無糖の紅茶、麦茶と合います。美味しいです。
緑茶は血糖値のコントロールと、脂肪燃焼効果があるのでダイエット効果も期待できます。

プロテインの味付けにチャコバ

プロテイン飲む人から『不味かったプロテインにチャコバ入れたら美味しくなった』
という声を頂きました、カフェインも含まれるので、プロテインとの相性は抜群です。

チャコバコーヒーゼリー

チャコバをコーヒーゼリーにして、フワッフワの生クリームを乗せてロカボスイーツ。
バターのほのかな甘みがあるので、甘いモノが欲しい時の救世主に。

他にも沢山のアレンジが SNS に上がってます！是非、チェックしてみてください！

ADD
LINE
FRIEND

QRコード
からLINE
登録

ダイエットのコンサルします