

増量も減量も自由自在！希望の体重で 体脂肪率10%(女性20%)になれる 最強の筋トレセミナー（詳細PDF版）



ガチで、ここからこう
なるまでの理論。

週1トレーニングで、
ベストボディジャパン優勝！



週1回・3時間のトレーニングでこの身体は今も発展中。
※食事×サプリ×トレーニングの相乗効果。尚、大会前でも週1トレーニング
を死守して優勝。 2024年ベストボディジャパン優勝時
(このPDFはスマホに対応しできるだけ大文字で書きました)

ベストボディジャパン優勝！



時系列

トレーニング開始日
2018年10月20日



8ヶ月トレーニングで右のように、いったん完成
(このレポートを書いたのがこの8ヶ月時点です)



その後【週1】でトレーニング継続

ボディコンテスト

3位入賞

(2022年10月)



このレポートを書いた日：

2023年7月



ベストボディジャパン優勝

(2024年)



はじめに：このレポート は多分日本一凄いです。

理由：週1トレーニングでベストボディジャパン優勝の理論を語っているから。多くのレポートは「痩せただけ」とか「毎日筋トレして凄い身体になった」というものです。

●痩せただけじゃダメな理由→カッコ良くない(し、辛い)から。(俺も1ヶ月で15kg痩せたけど別に大したことじゃない。)→このPDFと続編(主に続編)に書いてある「食事」だけやれば、筋トレ0でも痩せられます。問題は、どのくらい筋肉を残しながら「絞る」ということが大会に出る上での課題になるので、「痩せる」のは食べなければ良いので簡単なのです。

ちなみに、有酸素運動は0です。1日100歩くらいしか動かない+週1の筋トレだけしてても、大してコンディションは変わりません。(むしろ有酸素運動は筋肉を溶かす行為でもあるので、前後にプロテインを飲む、後で食事をちゃんとする等やり方を間違えるとダメです。ちなみに僕は有酸素してた時期は4年間で0です。)

●毎日筋トレした結果凄い身体になったんじゃダメな理由→ほぼ筋トレで人生が終わるから(時間を取ってしまう)

※週1トレーニングでベストボディジャパン1位はコスパ日本一!

<加藤のトレーニングスケジュール>

・月曜：筋トレ(2時間)→ヨガ(1時間)→ビタミンC点滴(1時間)→整体(時々)

・火曜～日曜：オフ(仕事や休み)

週1日かかっていると云えますが、筋トレ自体は週1回3時間だけです(マジで。但しこのレポート読めば分かる通り、最初の8ヶ月は試行錯誤というのもあり、相当、やってみました)。現在は、最強のコスパ。食事・サプリ重視。 ※サプリは続編レポートに詳細を記載。

トレーニング【週1回】で ベストボディジャパン 優勝理論

気が向いたら書きたいと思っているのが、身体作りについて。コンテスト出る人は筋トレは最低週6以上、最低でも週4~5くらいはやってる印象がある。週1でベストボディジャパン 優勝は珍しいとかほぼ初だと思う。その要素について👉にまとめる。

まず違いは食事。食事7割トレ3割。俺は糖尿病患者が付けてる血糖値スマホで測るやつで一時的、1日15回測って効果検証してた。結論的には卵1-2個、納豆2-3個を毎日食べる。それに玄米か白米を普段600G、トレーニング日は1200Gは食べてる。それにアーモンド24Gを1袋。それからプロテイン2杯か鶏肉200G。食事は固定気味に。外食は自由だがタンパク質不足だけ気をつける。子供の最終身長は遺伝以外ではカルシウムではなくタンパク質と睡眠時間で決まるから子供の成長にも欠かせない。女性こそ毎朝1杯のプロテインで痩せる。理由はお腹にも溜まるし筋肉が残るから。痩せたいならタンパク質だけは削るなむしろ増やせ。

次にサプリ。DEAR NATURAのマルチミネラル9粒/日とDHCのマルチビタミン3粒/日。規定の3倍だけど厚労省とFDAの上限守ってるから大丈夫。次にチートデー。トレ日は食事量増やす。俺はオフの日は2500KCALトレ日は5000KCALで維持カロリー。週1トレ=チートデーを兼ねる。これにより一切代謝を落とさず、大会直前でも2000KCALで体脂肪率3%まで絞り切れる。以上が主な違い。



(基本理論②:別のレポートと重複掲載なのでもう読んだ場合飛ばす)

トレーニング【週1回】で ベストボディジャパン 優勝理論②

食事について

加藤の場合 (2000KCAL) 📌

卵 2個

納豆 3個

玄米か白米 640G

アーモンド 24G

ソイプロテイン 2杯

おやつ 2個 (300KCALくらい)

※これで2000KCAL (超ダイエットメニュー体脂肪率3%に) → トレ日は単純にこの2倍食べてるがガンガン痩せてく。信じる。

女性の場合 (1000KCAL) 📌

卵 1個

納豆 1-2個

玄米か白米 320G 茶碗 2杯

アーモンド 12粒 (12G)

ソイプロテイン 1杯

おやつ 1個 (150KCALくらい)

※これで1000KCAL、女性もほぼ間違いなくガンガン痩せてく。子供も基本的には食べるべきものと同じ。(痩せない人はそれ以外の脂質を絶対食べてる)



トレーニング【週1回】で ベストボディジャパン 優勝理論③

外食は割と自由！

勘違いされがちなのだが、外食は自由ということ。俺も3食外食とかよくある。朝のプロテインだけ飲んであとは外食とか。ただ、お酒はアルコール1gあたり7KCALのエンピティカロリーなので炭水化物を少し減らして、あとは朝に納豆と卵と玄米で良い栄養だけ朝に確保で👍

それでも体脂肪率3-5%維持できてるから大丈夫👍

「総カロリー」と「タンパク質」だけ気にするようになる。女性で1000KCALで痩せない人はほぼいない。痩せない人は他食べてるかタンパク質不足で筋肉細ってる。脂質取るな、タンパク質と糖質を摂れ。糖質は太らない絶対！

そして脂質はカロリーが高いので【糖質】を摂れ。「糖質で太る」は大嘘すぎる。糖質ないと脂質食にするしかない。そんなの内臓バグって死ぬぞ。どら焼き、団子、大福などは一切太らない。バニラアイスも良い。これらは炭水化物。ほぼ白米と同じだと考えて良い。だから太らない。そればかりは良くないが3分の1くらいは米と置き換えても問題ない。信じて👍

トレーニング【週1回】で ベストボディジャパン優勝理論④ カロリーについて

加藤は毎日2000KCAL (トレーニング日4000KCAL)
で痩せると書いたが人によりそれは異なる👤👤

一般男性2000だと多分維持になるので、1700くらい
が痩せれるカロリーになる事が多い。女性は
900-1200など。メニューはさっき書いた内容で量だ
け比例して増減したら良い。

1kg太ったり痩せるのに7200KCALと言われている。
つまり1日あたり「基礎代謝-500kcal」なら14日く
らいで1KCAL痩せれる。ゆっくり痩せた方がリバウ
ンドは少ない。カロリー変える時は1日ではなく14日試
した後の【朝の食事前体重】を基準に【200KCAL~
300KCAL】だけど変えろ。朝と夜で1.5kgくらい変
わるし1日で1kgなど体重は絶対変わらない。それは
胃の内容物または水分だ。気にしてはいけない👤

基礎代謝を知るにはGoogleで「基礎代謝」で検索し
たら20秒で簡易的に出してくれる。myFitnessPal
というアプリで食事を入力して、カロリーを計ろう。

(子供は中学生以上は同じで小学生は運動量に応じ
タンパク質やや少なめが良い。あと男には弁当3つ持
たせろ。残したら減らせ。足りてないから残さねえ
よ。コンビニでおやつや炭酸飲料買ってるのはカロリ
ー不足なんだよ。身長止まるぞ👤女の子も同じ2-3
個持たせろ。部活してたら1000KCALとか足りてな
い)

★はじめに：このレポートは2つで
1つみたいな構成です。

①希望の体重で体脂肪率 10%(今見ている PDF)▼

増量も減量も自由自在！希望の体重で
体脂肪率10%(女性20%)になれる
最強の筋トレセミナー（詳細PDF版）

- 主に書いた時期：2019年(筋トレ1年目)
- 内容：主に「筋トレ初心者が増量」した物語形式のもの。初心者のマインドに参考になる。
- 食事内容：参考になるが、今考えるとタンパク質等の栄養理論が弱く、少し精神論寄り（たくさん食べるための方法論等）
- URL(今見ている PDF ですのでリンクは張りません)：
https://f.zbp.jp/mc/file/pdf/jinsei_framework2_muscle.pdf

②健康診断オール A ならぬ S▼

- 主に書いた時期：2022年(筋トレ3年目)
- 内容：主に「健康管理全般+食事管理」をより体系化している。このレポートと併せて読むと参考になる。
- 食事内容：結論だけを書いてあります。この PDF の物語を読んだ後、見てください。矛盾する内容があればこちらが今の形にほぼ近いですので、信用してください。
- URL：

<https://f.zbp.jp/al/f/pdf/seminar/kenkou.pdf>

書いてる人：加藤将太について

京都大学工学部 (UC バークレー短期留学) → 京都大学 MBA → 7 社起業、一部
バイアウト FIRE 済。京都大学工学部電気電子工学科を卒業後、MBA を取得。

15 歳から 22 歳頃まで、米国で博士号取得を志す。京都大学工学部に進学。
20 歳の頃に人工知能(機械学習)に関する論文、22 歳の頃に電子工学分野でシ
ミュレーション研究を用いた論文を書く。在学中、同時に教職免許(中高数学・
理科)の単位を取得(教育実習に行く時間が取れなかったため最終的に免許は未
取得)。

20 歳頃、iPod nano サイズ(約 4cm)になった音楽プレー
ヤーを見て「もう技術は充分人を幸せにできる水準
にある」「問題はその技術をどう活用するか」と考え、
京都大学工学部大学院の他、日本人の生活を豊かにす
るため MBA にも挑戦しダブル合格。24 歳で卒業。

NTT データ第一公共事業本部に就職。その後 5 ヶ月で
退社し日本人の生活を豊かにするために教育、それも
論理思考の基礎となる小学校高学年の算数の集団教
育メソッドを開発・普及するため、灘中学合格率 No.1
の希学園(関西)にて算数科准講師として務める。塾設
立以来最短(5 週間)で正講師に昇格。

同時に最大約【300 名】しか教えられない現状に民間
教育の限界を感じ、公教育を変えるための影響力を、
「官」より自由度の高い民間で身に付けるため起業。
IT 技術等を活用して初年度 1 億円(2011 年)を売り上
げ法人化。

社会人教育を目的とした『次世代起業家・経営者ア
カデミー』の運営を専門に担う企業としてマーケテ
ィングコンサルタンツ株式会社を設立。100 万円にも
関わらず社会人生徒数は 3,000 名を超える。法人の
マーケティング支援を行うデータマーケティング株
式会社を設立し代表取締役役に就任。その会社をバイアウトして FIRE 済。
買収した会社の本社の経営顧問として迎え入れられる。
コンサル料 1 社最低 1 億円～。年収は【納税額】が 1 億円超えるくらい。



まずは、目標とする体重を決めよう！

体脂肪率を女性 20%、男性 10%で固定した時の、

体重が変化したらどうなるかについて、

男性（上段）、女性（下段）の体型早見表。

右に行くほど重く筋肉質になります。

※拡大図は次ページから。

※俺の今の体の写真は体脂肪率3~5%だから載せられなかった。

<p>男性</p> <p>男性の理想は、身長下2桁×「1.05」だと思います。</p> <p>※全て、体脂肪率10%の前提です。 (1kgは10kgよりもありますが、全て10%の事だと思ってください)</p> <p>※同じ体脂肪率なら体重が多い方が難しいです。 (一度、体重と体脂肪率を落とした後、また筋肉だけ増やすという事なので。)</p>	 <p>2019/5/25 75kg、体脂肪率11%</p> <p>筋トレ開始7ヶ月 体重: 下2桁×0.95 体脂肪率: 11%</p> <p><small>体は一度増量後、体重を落とした後、増量して見ました。</small></p>	 <p>2020/6/13 77kg、体脂肪率13%</p> <p>筋トレ開始7.5ヶ月 体重: 下2桁×1.0 体脂肪率: 13%</p> <p><small>そこから体重増やして、70kg、10%は6ヶ月かかろう。</small></p>	 <p>男性側の理想(1年以内) 体重: 下2桁×1.05(推奨) 体脂肪率: 10%</p> <p><small>男性の理想 1年以内</small></p>
<p>女性</p> <p>女性の理想は、身長下2桁×「0.8」だと思います。</p> <p>0.75でも充分キレイに痩せています。0.7は体脂肪率20%だとちよっと筋肉が少ないです。</p> <p>※全て、体脂肪率20%の前提です。</p> <p>※男性と同じで、同じ体脂肪率なら軽い方が簡単です。 (体脂肪率そのままでは体重を増やすのはかなりの筋トレが必要だからです。脂肪で体重を増やすだけなら一瞬ですが...)</p>	<p>栗原ジャスティーンさん(170cm) 体重: 下2桁×0.7~0.75(推奨)</p> <p><small>※推奨49kg(2016年まで49kgだったという本人のコメントを参考) 別ブログ: https://femking.com/?ref=blog&article=101400113&id=101400113</small></p>  <p><small>【理想は20%】 いわゆる理想というものは、体脂肪率20%以下のこと。筋肉を多少落としかつ、標準の下2桁×0.75以下まで落とすことです。 2020年4月~7月、例えば身長160cmから45kgになり、太さそうに見えるが、ペースがある方で落としかつ40kg以下、元の体質によらずに落とす力した方が楽に落とすことができます。 2020年8月~9月、例えば身長160cmから45kgになり、太さそうに見えるが、ペースがある方で落としかつ40kg以下、元の体質によらずに落とす力した方が楽に落とすことができます。4ヶ月かけて0.75の方が多いです。</small></p>	<p>女性の理想 体重: 下2桁×0.8~(推奨)</p> <p><small>※推奨56kg~、本人の現在のプロフィールなどを参考。 ※高、ベストボディジャパン出場時は、脂肪がかなり割れているため、こまめな必要は人によるかなと思います。</small></p>  <p><small>【理想は下2桁×0.8】 身長の下2桁×0.8という、1kg換算で2kg...そんな風に痩せて大丈夫かな?と聞かれましたが、痩せてみると自分も、70kgの方が簡単です。0.75の方が難しく、0.8は相当な難関があります。 理由として、痩せるだけなら2kg減で、脂肪制限なしならある程度落とすから食事のコントロールは簡単です。この2ヶ月間で1kg以上減らすのが難しいです。 特に、この写真のように腕に脂肪を落とすには、2kg以上落とすのが難しいです。脂肪が落ち、すぎないようにしなければなりません。 私の女性の友人のパーソナルトレーナーに「筋肉の本質で言えば、体脂肪率20%を維持して、20%を落とすのは、1kg落とすの2倍かかります。その体脂肪率のまま、50kg×0.8というのには、1kg落とす、脂肪の2kg以上増やすという事なので、やはり1kg落とすの2ヶ月はかかります。」</small></p>	<p>女性が目指すべきは人によるから? 体重: 下2桁×0.85~(推奨)</p> <p><small>※体脂肪率20%の前提で、身長下2桁×0.85までだと、相当なキム・カダニになるので体脂肪率20%なら全然なんにもないが、女性の場合は0.85までは目指さず、0.75で健康美、0.8で美尻、みたいなイメージかな</small></p> 

女性版は下の行！

まずは、目標とする体重を決めよう！

男性：(身長下2桁×0.95)kg

※体脂肪率11%なので注意。(15~20%なら余裕です。)

男性

男性の理想は、
身長下2桁×「1.05」
だと思います。

※全て、体脂肪率
10%の前提です。
(11%とか13%とかもありますが
全て10%の事だと思ってください)

※同じ体脂肪率
なら体重が多い
方が難しいです。
(一度、体重と
体脂肪率を
落とした後、
また筋肉だけ
増やすという
ことなので。)



2019/5/25 75kg, 体脂肪率11%

筋トレ開始7ヶ月

体重：下2桁×0.95

体脂肪率：11%

僕は一度増量後、
体重を絞ったら
半年ちょっとで
実現できました！

※俺の今の体の写真は体脂肪率3~5%だから載せられなかった。

ただ一応、現在下2桁×0.95位で、体脂肪率は3~5%くらい。
つまり、同じ体重なら体脂肪率が低い方が価値が高いが、体脂肪率
が同じ場合は、体重が大きい方が価値が高い。筋肉量が多いから。

まずは、目標とする体重を決めよう！

男性：(身長下2桁×1.0)kg

※体脂肪率13%なので注意。(15~20%なら余裕です。)

※下記がちょうど178cmに対して78kgです。
最終仕上がりは体重同じで筋肉量がもっと付いています。



筋トレ開始7.5ヶ月

そこから体重増やしています！

体重：下2桁×1.0

78kg. 10%は8ヶ月かかりそう。

体脂肪率：13%

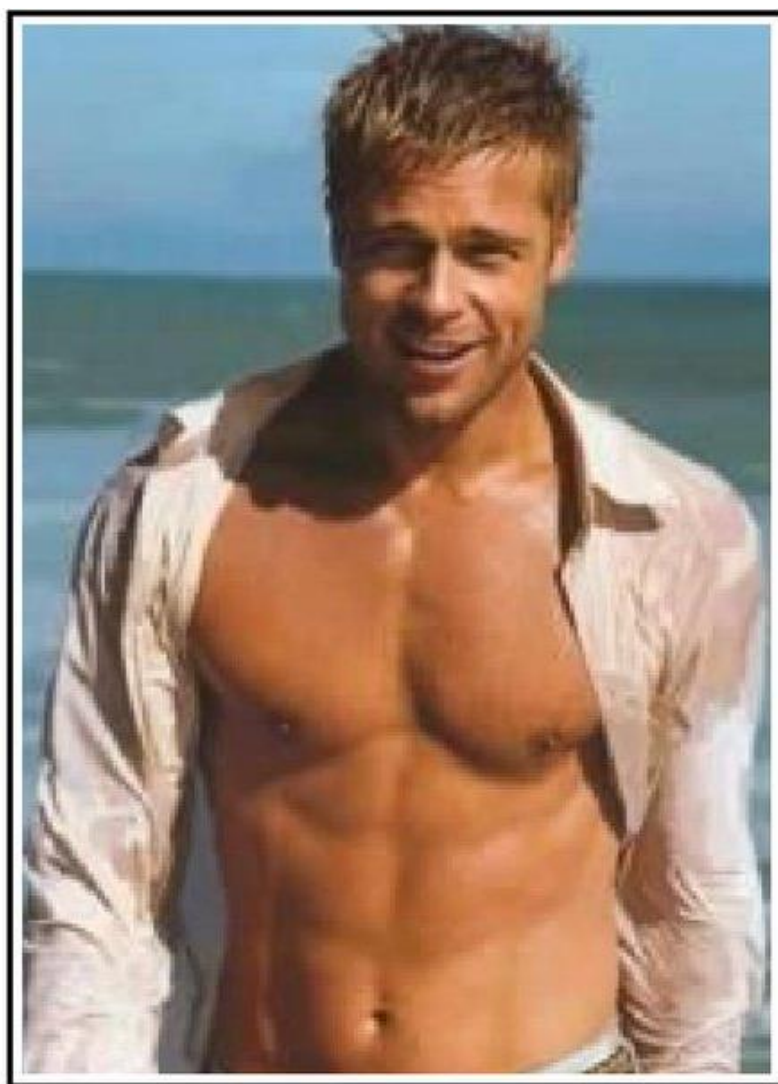
※半月で体重だけ+3kg増やしたため体脂肪率が上がってます。2019/6~7月には10%前後になる予定。ただ、この体脂肪率のまま82~83kg目指すかもしれません。

まずは、目標とする体重を決めよう！

男性：(身長下2桁×1.05)kg

※体脂肪率10%なので注意。(15~20%なら余裕です。)

※僕はそこまで行ったことないのでブラピの写真で代用。
(下2桁×1.05で体脂肪率10%はボディビル大会レベルなので、ブラピでも不足かもしれません)



男性側の理想(1年以内)

体重：下2桁×**1.05** (推定)

体脂肪率：10% 男性の理想 1年で！！

※筋トレ開始1年(2020年末頃)で、この状態には持っていきたいと思います。男性で、これ以上の体重を維持するには内蔵に負担かかるのでやらないと思います。つまりこれが完成形です。

まずは、目標とする体重を決めよう！

女性：(身長下2桁×0.7～0.75)kg

※体脂肪率20%なので注意。(25～30%なら余裕です。)

女性

女性の理想は、
身長下2桁×「0.8」
だと思います。

0.75でも充分キレイに
痩せています。0.7は体
脂肪率20%だとちょっと
筋肉が少ないです。

※全て、体脂肪率
20%の前提です。

※男性と同じで、
同じ体脂肪率なら
軽い方が簡単です。
(体脂肪率そのまま
で体重を増やすの
はかなりの筋トレが
必要だからです。
脂肪で体重を増やす
だけなら一瞬ですが...)

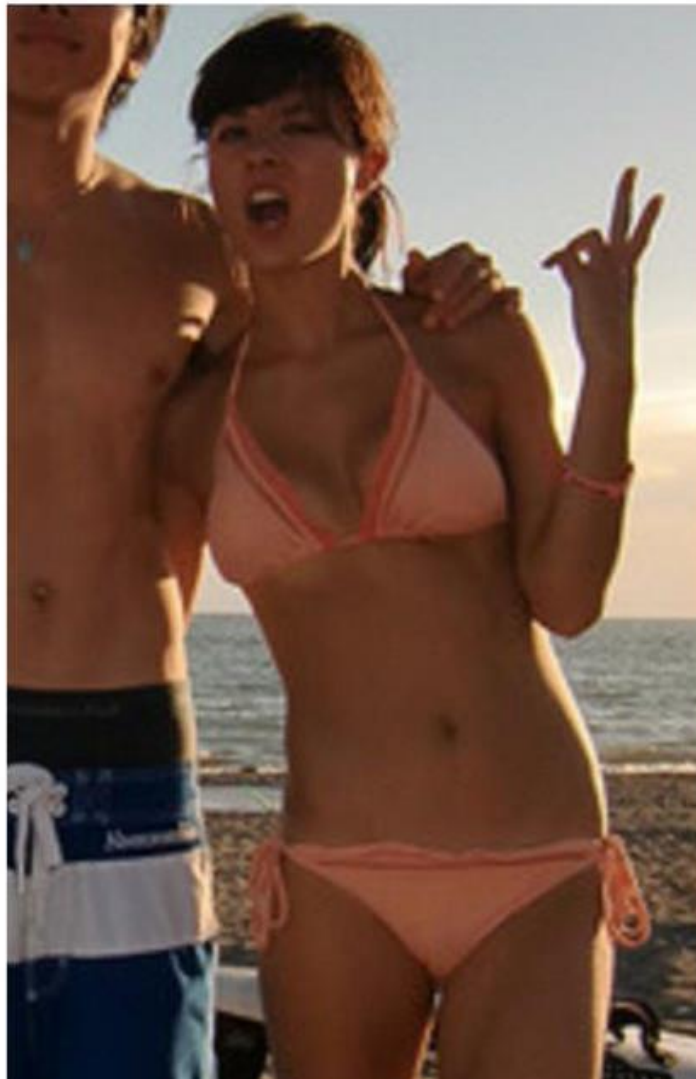
栗原ジャスティーンさん(170cm)

体重：下2桁×0.7～0.75(推定)

※推定49kg(2016年末まで49kgだったという本人のコメントなど参考)

引用元：ブログ <https://lineblog.me/kuriharajustine/archives/1824417.html>

(※ご本人のブログから拝借の画像です)



【理想は20%】
いわゆる「きれいに
痩せる」とか、
「モデル体型」という
のは、体脂肪率20%
くらいのことで、筋肉
を多少落としながらも
体重の下2桁×0.75
くらいまでダイエット
することです。

【0.75を4ヶ月〜で】
例えば身長160cmな
ら45.5kgとなり、
大変そうに思えます
が、ペースがある方
で筋トレしながら4ヶ
月くらい、元の体型に
より8ヶ月くらい努力
したらたどり着けると
思います。

【0.7は痩せられる
が、キレイではない】
RIZAP等で2ヶ月で瘦
せる！というのは、筋
肉が落ちるのを木に
せずとにかく低炭水
化物でやるので、瘦
せまくった結果、0.7
くらいになるでしょう
が筋肉が少ないため
キレイでは無いで
す。4ヶ月かけて0.75
の方がキレイです。

まずは、目標とする体重を決めよう！

女性：(身長下2桁×0.8)kg

※体脂肪率20%なので注意。(25~30%なら余裕です。)

女性の理想

体重：下2桁×0.8~(推定)

※推定56kg~。本人の現在のプロフィールなどを参考。

※尚、ベストボディジャパン出場時の時は、腹筋がかなり割れているためそこまでする必要は人によるかな？というところです。



【理想は下2桁×0.8】

身長の下2桁×0.8というと、「結構痩せてるなぁ...そんなに痩せて大丈夫かな？」と思うかもしれませんが、痩せてみると分かりますが、0.7の方が簡単ですし、0.75の方が難しく、0.8は相当な難易度があります。

理由として、痩せるだけならRIZAP式で、糖質制限をしながら、ある程度筋トレしながら食事さえ守れば「痩せる」ことはできるので0.7は最短2ヶ月~ですが「キレイに筋肉を残す」ことが難しいです。

特に、この写真のようにお尻に筋肉を残したりするには、スクワットを取り入れたりして筋肉を「減らしすぎない」ようにしなければなりません。

私の女性の知人のパーソナルトレーニング(筋トレ&食事)でダイエットを見る限り、体脂肪率20%を前提として、163cmで47.25kg(×0.75)というのは4ヶ月で達成できそうですが、その体脂肪率のまま、50.4kg(×0.8)というのは、「痩せた後、筋肉を2kg以上増やす」ということなので、やはりスティックにやって8ヶ月はかかりそうです。

まずは、目標とする体重を決めよう！

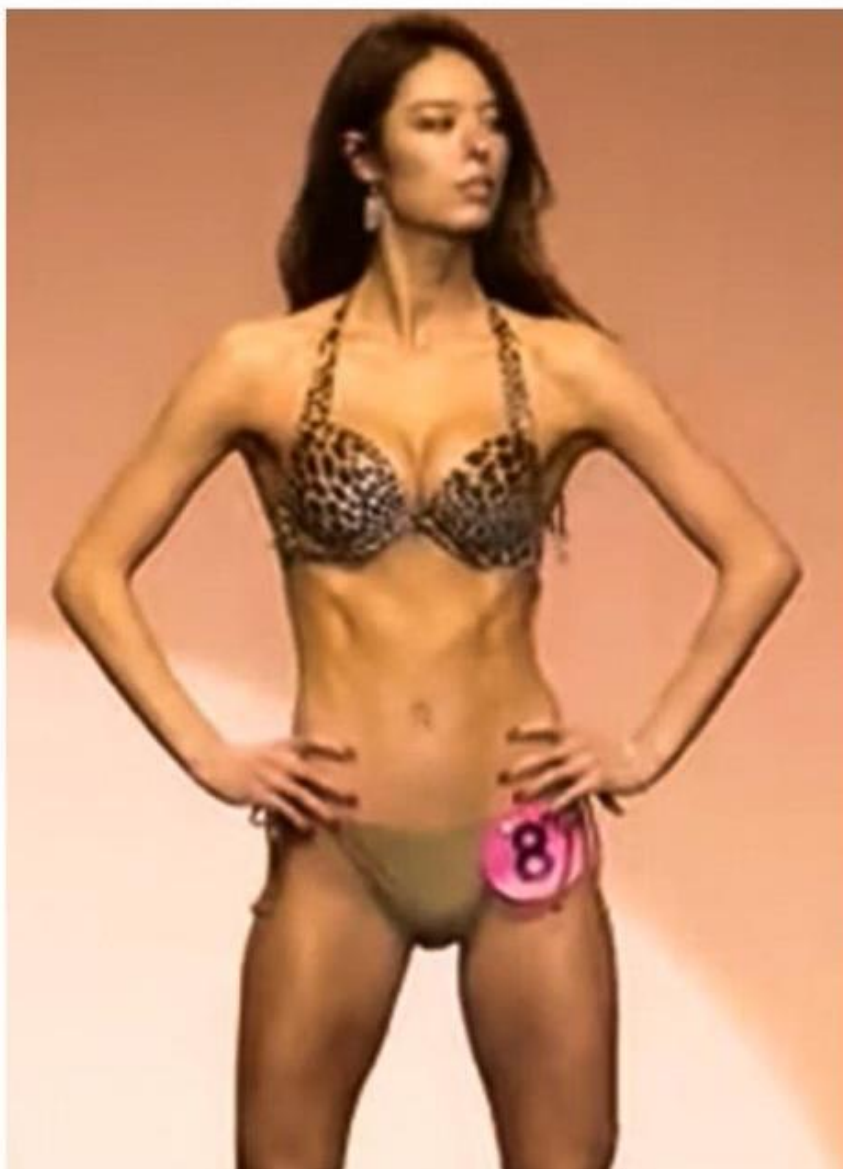
女性：(身長下2桁×0.85)kg

※体脂肪率20%なので注意。(25~30%なら余裕です。)

女性が目指すべきかは人によるかも？

体重：下2桁×0.85~(推定)

※(体脂肪率20%の話で)体重が、身長下2桁×0.85まで行くと
相当なムキムキボディになるので(体脂肪率25%なら全然そんなことないが)
女性の場合は0.85までは目指さず、0.75で健康美、0.8で美尻、みたいなイメージかと



※適切な写真が無かったです。

実際はもうちょっと肉付きの良いマッチョで、
0.85で体脂肪率20%だともう少し上記写真よりも
肉付きも良い感じだと推測されます。

何故、体重増やしてから痩せるのか？

僕は高校時代に体重が 63kg とかで、今(下の写真)で 74kg とかです。



左:2018年(開始時) 2023年 ※全て 74kg 右:2024年
ずっと大学時代も社会人になっても 60kg 台でしたが、2015年に銭湯で計ったら 70.1kg になってました。

これはショックでした。でも、何もできませんでした。この時は「太ったら RIZAP 行こう」って思ってたくらいです。

※結果的に RIZAP は良くなく知識のあるパーソナルトレーナーが一番良いということになりました。今も「ベンチ」「ぶら下がり健康器的なもの(巻末記載)」「可変ダンベル」の「3種の神器」だけ部屋の隅に格納(収納スペースは半畳でイけます)してそれでやっています。

で、それから3年経った2018年、74kg になり、「何もしてないのに太った！！」と衝撃を受けてトレーニング開始しました。それまでは18歳で硬式テニスほぼ辞めたので18歳からトレーニング等は0でした。

で、パーソナルトレーニングに行って「ブラッド・ピットみたいになりたい」って言ったら、「まずは筋肉を付けよう」ということになりました。それは次のページに書いた理論によります。

体重増やしてから痩せる理由

体重増やすのを「太る」って言う方が多いのですが、このPDFにおいても僕は、一貫して筋肉量を増やしています。

腹筋を割るなんて簡単で、痩せればだいたい腹筋は見えま
す。そうじゃなくて、脂肪が多少付いても、シッカリと筋肉
を増やすというのを意識すれば、そこから絞って腹筋をバキ
バキにするのは超簡単です。(太ったんじゃなく筋肉を付け
た)

筋肉量

痩せる時は筋肉も減るんですが、
その分脂肪も落ちるので、
体重減少に対して
筋肉量はそれほど減りません。

筋肉が
増える

スタート!

基本的に

「オーバーカロリー」(=体重増加)
じゃないと、筋肉量は増えないので
まずは体重と筋肉の両方を増やす。

※痩せながら筋肉増やすは無理。

※筋肉より脂肪を多く落とす、は可能

※体脂肪率が15~17%(女性25~27%)
以上の方はまずは充分上記以下に痩せて
からその後で少し増やすと良いです。

体重

※体重は「軽く上下させながら調整していく」のが効率が良いで
す。体重不変で筋肉量だけ上げていくのは初心者には難しいです。
それに、脂肪増えなくても筋肉が増えたと体重は必ず増えます。

僕の辿った軌跡

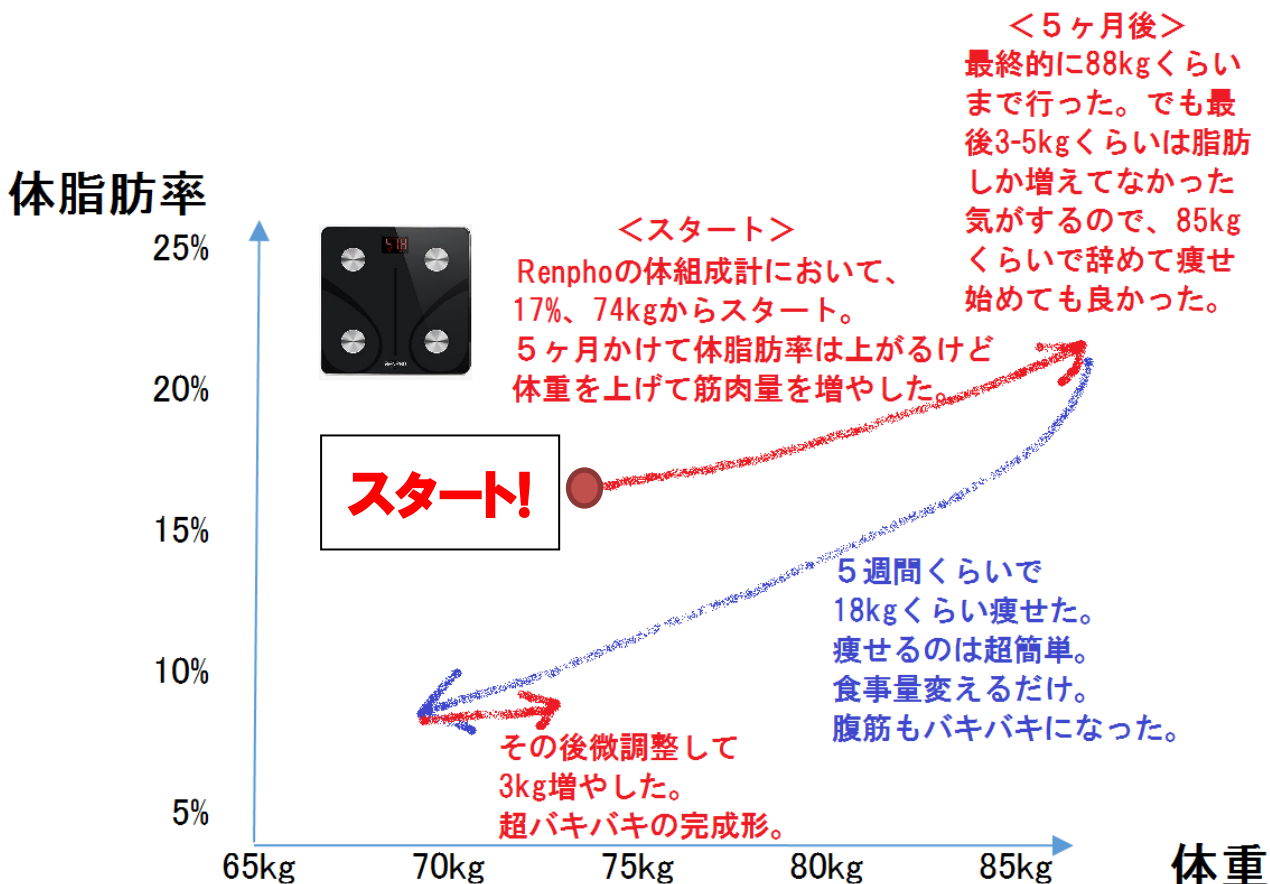
この PDF には当初 5 ヶ月を書いているので一方的に太ってるような感じもありますが、Renpho の体重計で 22% (女性 32%?) くらいまでは有りな感じがします(20 万円以下の体組成計は、人により体内の電気抵抗が違うので%も基準が違い、増減は参考になるけど数値そのものはあまりアテにならないです正直)。

一度 15~17%以下 (女性 25~27%) まで減らす→その後 22%以下の範囲で可能な限り増量→運動継続しながらカロリー減らせば瞬時に痩せてバキバキの腹筋が登場。

※「運動しながら」「正しい食事で」増やさないと、食事量だけ増やすとただのデブになると思います。

※Renpho の体組成計(通常モード)ですが人により計測が異なるのであくまで目安です。アスリートモードで 11%くらい。

※50 万円するジムとかにある高級な体組成計で「アスリートモード」なら 10%切ったりもしていました。



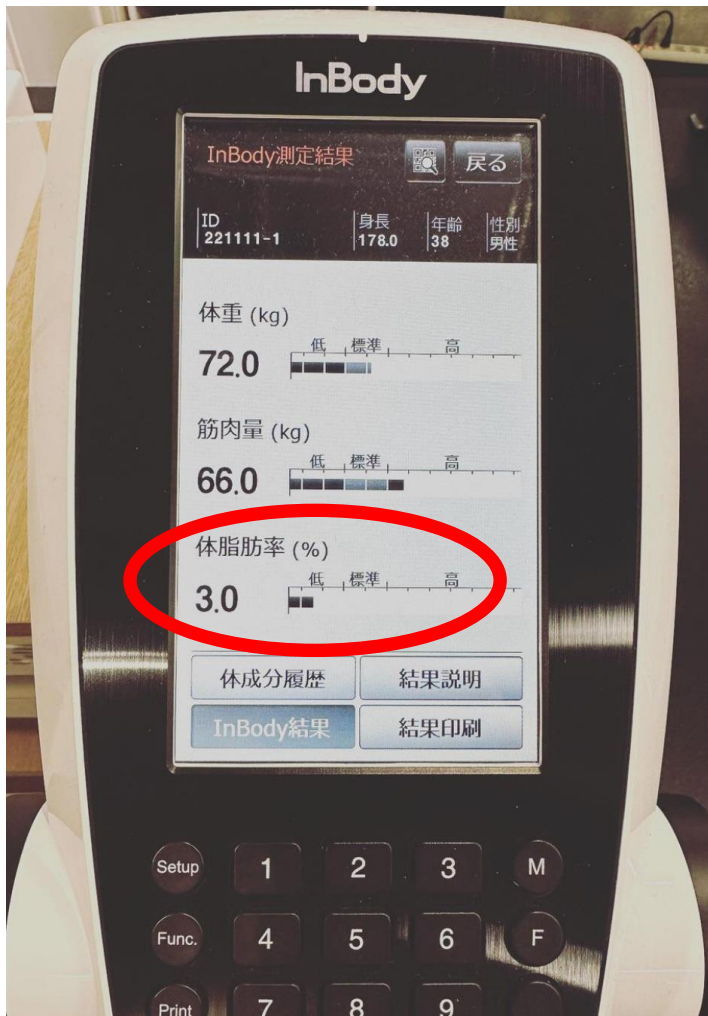
4年後の大会出場時の僕の体脂肪率は3%

2022年、Inbody という 50 万円とかする高級な体組成計で図ると 3% でした。

※ただ Renpho では相変わらずアスリートモードでも 11% とかです。明らかに 1 桁前半近くだとは思いますが。なので、20 万以下の体組成計は同じ人が何度も計った際の「相対値」はアテになるけど、17% とか 10% とかの絶対値は体内の電気抵抗によって違うので、アテにならないです。

2022 年の大会(結果 3 位)の直前。北斗の拳みたいと言われた写真。

※身体の仕上がりは 1 位で、ポージングも踏まえて 3 位。審査員次第では 1 位だったと思います。僕の意見ではなくトレーナー 2 名と他の方も踏まえた分析。



そのまま週1トレを続けたら、普通に ベストボディジャパン優勝できました。

※大会直前を含めて週1回、年間厳密に52回

※前のページで「身体の仕上がりは1位で、ポージングも踏まえて3位。審査員次第では1位だった」と書きましたが、案の定、より総参加者数の多いベストボディジャパンで優勝できました。仮説を立てて実行して成功する。先に脳内で成功する。あなたも、このPDFを読んで、先に脳内で痩せたり理想の体型になれば、後から必ず現実が追いついてきますよ！！

このPDFに
書いてる
理論は、
間違っ
てない！！



<この PDF の対象読者>

1. 基本的な栄養 (PFC バランス=タンパク質・脂質・炭水化物バランス) の知識を超クイックに取得し、体重や体脂肪率を自由自在に調整したい方

2. PFC バランスについては知っているが、「やる」というモチベーションを上げて僕のような体型になりたい方

事前予告：豪華！栄養学の特典付き！！！！

タンパク質、炭水化物、脂質を理解して、
自由自在の体重&体脂肪率になる！

加藤の持っている全栄養学の知識をコンパクトに
6P にまとめた読むとお得な特典!!

(PDF 途中で出てきますので、特に意識せず
楽しみに順番に読み進めてください)

事前予告 2：女性も体重と体脂肪率が自由自在！

この PDF は加藤(男性)の体験ですが、PDF の最後で、『女性版の痩せ方』について補足します。これを読めば、女性でも体重や体脂肪率のコントロール法が分かるでしょう。

(ただし、女性の場合の痩せ方も基本知識はそこまでに書いた内容と同じですので、PDF は最後迄飛ばさず読んでから見て下さい。栄養学の部分とか知らないという意味が無いし)

▼では始めましょう！▼

筋トレ基礎知識(日記形式)

※女性の場合の痩せ方も基本知識は同じですので、飛ばさず読んでください。
PDF の最後で女性版の痩せ方の違いについて言及します。

筋トレの詳細や、料理のレシピや具体的なパーソナルトレーナーの例などが分からないと思いますので、以下、Twitter を引用しつつ解説を進めます。

以下、筋トレ開始時からのツイートを、時系列で、その時の心境ややったことなど細かく並べます。

元々「肉体的健康手にしたかったらライザップ行け」くらいにしか言っていなかったのですが、まさか自分がすぐライザップ検討するとは（笑）
そしてすぐライザップは辞めて別のトレーナーに着くことになりました。その経緯から。尚、日付は 2018 年 10 月 14 日から始まります。
冒頭の写真は 8 ヶ月のものです増量期間 5 ヶ月減量期間 3 ヶ月。ではどうぞ。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2018年10月16日

人生初の74キロ台突入で人生初ダイエット中。
とりあえず4日で2.3キロ減った。

方針は特に無い。していなかった運動を再開した。毎日腹筋背筋スクワット各100回と腕立て30回を15分ほどかけてやる。

食事制限は今はない。昨日はスカイライン～奪還～を見ながらキャラメルポップコーンLサイズを食べた



2 1 25



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2018年10月16日

ダイエットツールだが、このスマート体重計を買った。正確には、これを買ってから毎日測るようになり危機感を覚えた。RENPHOというアプリを入れて同期したら勝手に体重や体脂肪率、筋肉量を送信してくれる。最強のツールだと思う。

残りの方針は60キロ台に戻してから考える

amazon.co.jp/gp/aw/d/B07GNG...



※2019/4/2 に確認したら、下記は「**3,299 円**」でした。

以下、緑色の体組成のグラフが出てくるのはほとんどこの体重計に付属するアプリ(無料)によるもの。



※<https://www.amazon.co.jp/dp/B07GNR1W2/>



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2018年10月16日

体重は、178cmなので62-76kgが適正で中間は69です。BMIは22です。適正BMIとかは知りません。62kgは高校のテニスしてた時でも超えてましたね笑

筋肉も付けるのでMAXで減らしたとしても65kgです（現在73kg）

同じ身長筋肉ある友達に聞いたら85kgだそうで。まあいざという時はライザップ行きます笑



これで 73kg



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2018年10月21日

ダイエット10日目。2キロ痩せたと思ったのは、腹一杯の時と、腹減った時の往復してるだけな気がしてきた（笑）数値上は71キロ台後半と73キロ台を往復しておる

ただまあ、少し筋肉が付いた気がしないでも無い（10日前の写真に比べて）

とりあえずいつもの腹筋背筋スクワット腕立に体幹3分追加してみる



※補足：さっき紹介した 3299 円のスマート体重計「RENPHO」によるもの
※スマホのスクショ時の幅の問題で、2枚の写真を横に合成しています。





加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota001 · 2018年10月22日

今朝の体重。100g最低を更新しただけなのに嬉しい。レコーディング（体重の）ダイエットとは良く言ったもので体重は毎日測るべきである。

筋トレが最強のソリューションである

amazon.co.jp/dp/4426608376/ に触発されて遂に朝食の食事制限を解禁。玄米フレークとホエイプロテイン15gと牛乳とアーモンドや

11:17

4G

週 月 年

18/10

希望する時間帯：一日



<https://www.amazon.co.jp/dp/4426608376/>

←この本オススメです

※補足：まだ筋トレの事をあんまりわかっていなかった時のツイート。試行錯誤してますね。でも何気に体重は2キロほど減ってますね。あと計測は大事と気づいていますね。体重計買ってよかった。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 2018年10月22日 ✓

【ダイエットやめました】今日は素人知識で朝から玄米フレーク、バナナ、素焼きアーモンド、サラダチキン2つ、ホエイプロテイン45gしか摂ってない。しびれを切らして街で見かけた良さげなパーソナルジムにカウンセリング行った。極めて普通体型。

方針変更。体重減らさずブラッドピットみたいになる。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2018年10月22日 ✓

【ブラピへの道】写真1枚目がブラッドピットや。どうだ、カッコいいだろう（俺じゃないけど）。この体重は俺の身長で言うと75-78kg。だからダイエットはしない。太って（正確に言うと筋肉付け）その後絞る

ライザップに行くのはやめた。まず1日30g以下の不自然な糖質制限はリバウンドする。方針は70。

※補足：前回ツイートの翌日、ダイエット諦めました(笑)

ツイートの最後の「方針は70」というのは、1日炭水化物の量が70gと言っていますね。実は後から考えて200g以上摂っていたのですが、体重の1.5倍までが適正なので、120gくらいが一番いいです。

筋トレのきっかけは、ひたすら痩せたい、痩せたいという僕を見た友人のセリフ「でも日本人ってダイエットしたら細い人ばかりでアメリカ人みたいに厚みがある人がいない。」
「ダイエットしても程よく筋肉がある方がカッコいい」です。

さすがに太れないと考えていた僕は、筋肉とのバランスを意識することになります。そして「アメリカ人」を検索の結果、ブラッド・ピットになることにしました→

(実は、アメリカ人俳優はほぼ例外なく薬(ステロイド=ドーピング。アスリートなら即違反になるやつ)で筋肉を付けているので、それは参考にしないほうが良いと個人トレーナーに後ほど指摘されるのですが、それはまた後の話。)



↓は、カウンセリングに行った時ももらった名刺。

恵比寿の事務所の近くに看板があり、ジム自体は僕の事務所の隣のコンビニの上の普通の居住用マンションの4階に機器を持ち込んで作られたものです。

(東京都内は家賃相場が高すぎなので美容室やジムなどマンション内でやることは良くあります)

オーさんという韓国人のトレーナー。日本語はペラペラ。愉快的な人。



ライトブラザーズ <http://wb-gym.com/>



オーさんの写真。いかつい..。

次の次のページは、僕が最初にお世話になった個人トレーナー(2ヶ月16回で20万円で痩せる！という謳い文句のところ測定したもの。TANITAの体組成計で、足だけじゃなくて腕を掴む棒みたいなものも付いています。但し2ヶ月では体重増やす→痩せるは無理なので、4ヶ月計画で始めました。最終的には2019/6/22の韓国旅行に誘われ、そこで遊びで写真を撮ることになったので、8ヶ月の計画で増量→絞ることに。)

尚、トレーニングはその後16回15万とかで週2~3で2019年4月になっても継続しています。この個人トレーナーの場合は1回70分で1万円前後だと思えばいいです。

※最初の2ヶ月だけ食事管理付きで16回で19.8万円です。

パーソナルトレーナーについて補足

推奨を訂正：オーさんに教わり、週8トレーニングし、その後、自分が原因で、怪我で挫折しています。この方のジムは横浜にあり、初学者として教わるには決して悪くありませんでしたが、岡本さんをオススメします。

尚、加藤はその後、「川島諒太郎」さん

https://www.instagram.com/ryotaro_kawashima

というパーソナルトレーナーの方に教わっています。

また現在は川島さんはパーソナルトレーニングしてないので、同じく「岡本寛之」さん

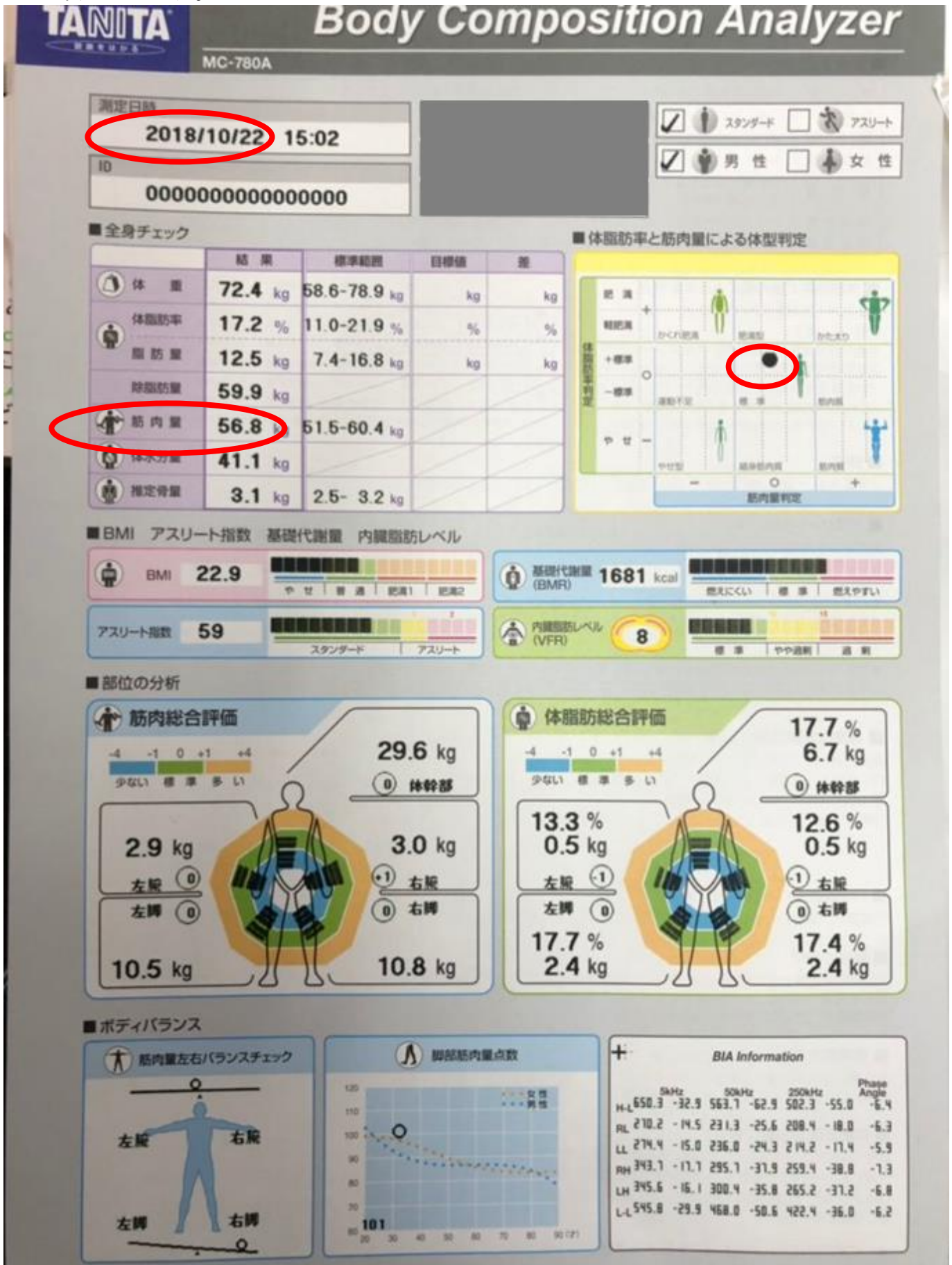
https://www.instagram.com/hiroyuki_okamoto_fp

というトレーナーの方がオススメです。

(加藤は2024年現在、毎週月曜 13:15~15:30 が川島さん 16:00~17:00 が岡本さん、岡本さんはストレッチで契約してますがトレーニング2時間じゃ終わらないので岡本さんにもトレーニング習ってます。習いたい場合岡本さんにインスタで DM したらすぐ返ってきます。オーさんは多分ですが僕の方が理論的・肉体的に進化してるので競技者としても日本一何度も取ってる岡本さんがオススメ)

以上 2024 年加筆。

さて、筋肉量に着目して欲しいのですが、最初は「56.8kg」でした。5ヶ月後の2019年3月に9kgほど増えて「65.5kg」という数値が出てきますので、筋肉量は特に着目してください。体組成計で見るのは、体重・体脂肪率・体水分量(筋肉の8割ほどは水分なので重要)・筋肉量くらいです。尚、筋肉量は標準範囲の真ん中付近であることから、平均的であることが分かります。





加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2018年10月22日 ✓

それでここが俺の会社の隣のファミマの上のマンションで開業してる人気個人トレーナーの名刺や。スタッフも4名いて今は恵比寿と神奈川でやってる。ライザップより安いし長年のリピーターも多い。週二で1時間行く。

方針はまず筋肉付けて後で好みの体型になるまで絞る。満足したら辞める。それだけや。

※名刺写真省略



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2018年10月22日 ✓

なぜこの個人トレーナーにしたかって？街で看板を見かけて電話した。そしてカウンセリングを受けた。

決め手は近さや。何か文句ある？ただライザップは糖質制限量多いのと、何よりも、

「ただ痩せる」のは簡単。痩せこければいい。糖質制限。

問題は美しく見える各体の部位の「筋肉を付ける」事。





サプリ結構摂ってこの身体になった中田英寿さん、
細めなので筋トレの目標にはしてません(申し訳ありません..)。

尚、整体でオススメは「国際基準のカイロプラクティック」です。
腰痛とか一発で治ります。

国際基準のカイロプラクティックはこのホームページで探せます。

https://www.jac-chiro.org/kensaku_all.html

しっかりしたところに行くと、マッサージや電気治療は気休めなんだと理解します
(そのくらい効きます。ぎっくり腰にも対応しています)。

僕も一時期仕事ができなくなるほど腰痛が悪化しかけましたが下記で1回で治りました。

下記は都内の浜松町の「ハプティカイロプラクティック」の「寺崎さん」。
割といつも予約でいっぱいだが電話したら1~2週間後に入れられる。

<http://hpty-chiro.com/>

で、そのハプティカイロプラクティックの整体師が
元プロサッカーチームの下部組織のユースだったのですが、彼いわく、
中田英寿さんは偏食家で、身体はサプリで作り上げたものらしいです。
ちなみに、ハリウッド俳優がほぼ例外なくやっているステロイド(薬=ドーピング)による
筋肉増強は、当然アスリートだと違反ですのですぐ出場停止になります。

ということで、単純な筋肉量だけを見ると自然に
ハリウッド俳優>プロスポーツ選手
になります。

どうりで俺が憧れるハリウッド俳優の体型は筋肉量が多い訳だ・・・
(下記は、キャプテン・アメリカ訳のクリス・エヴァンス)



凄い逆三角形。中田英寿との違い・・・。

そしてトレーナーに「残念ながらハリウッド俳優はほとんどが・・・」
で薬(ステロイド)の事を聞く。

薬は副作用として ED(男性が性的な意味でできなくなる)やハゲがあり、
何が起こるかわからないので絶対に手を出さないように言われました。
(もちろん今まで1度も試すことすらしてません。そもそも入手経路ワカラン)



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 2018年10月29日

個人トレーニング開始6日。体脂肪率が3.4パーセントも減った。そして肉肉、野菜ビタミンさつまいも、おにぎり。大量のタンパク質と炭水化物をお腹が減らないように摂り続け、3.2キロの増量にも成功？した。間食入れて1日6食は食ってる。このまま10キロ増やして85キロにしてそこから絞る予定。

※体脂肪率 13.3%になって喜んでる頃。

この後体重増やすことだけを考えて炭水化物を無制限に食いまくった結果、体重 87kg まで行くが体脂肪率 22%(2019/3/末)まで増えることになる。

本当は、体脂肪率 17%くらいで止めて体重だけ増やすのが一番いい。でも、毎日のトレーニングもサボっていたし、体重だけ増やすことを考えてともかく食べまくっていた頃。

この後、与えられた食事表通りに食事をしようとするが、どうしても痩せてしまい、体重の増やし方もわからないので、がむしゃらに食べることになる。



体脂肪率



体重そのもの(急進してるように見えるが毎日測ってる訳じゃない)



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2018年11月5日

個人トレーニング開始13日。順調に体重が2キロ増えて75キロに増えた。このまま体脂肪率を20%未満保ちつつ1週間に1キロ増やすということを10週間やって85キロまで増やす目標。肉、サラダチキン、納豆とごはんと卵とさつまいもとプロテインと豆乳とリンゴとバナナしか食べてない。1日6-7食これ。シンプル



まだ体重増やすのにギリギリ成功していた頃。この後、体重に伸び悩み、鍋作戦に出たので、筋肉も伸びたが、体脂肪率が伸びまくることになる。もっとトレーニングしながらだったら体脂肪率は増えなかったと思うけど、毎日のトレーニング宿題を3日に1回くらいしかなかったのじゃないかな。まあ、体脂肪率は増えたけど、結果が出たのだからよしとしよう。トレーナーの「体脂肪率増えてるけど、絞る時ちゃんと食事制限+筋トレしたら大丈夫」との言葉を信じてとりあえず太り続けることになるが、結果的には、体重は増えていったので、良かった(後で痩せれば良いと言われていたしそれを信じていたので、体重が増えないとそのまま諦めていた可能性が無いではないため)。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2018年11月5日



俺の体の今日の組成表や。

それにしても75キロのうち筋肉62キロ、脂肪10キロあと骨は3キロしかないのか。そして45キロが水。筋肉もほとんど水なんやな。骨が3キロというのにまず驚いた。そして筋肉と脂肪と水分に分けられることに驚いた。

タニタ体組成体重計 (3299円)

amazon.co.jp/dp/B077S5S24W/





加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2018年11月6日

左が先月、右が今日。3.4kg増えました。ちょっとはデカくなったか？最初はダイエットのつもりが、。。



割と筋肉質になってる(気がする)。

トレーニングを少し始めて、食事内容が変わったのでビギナーズラックではないですが、すぐ結果が出たように思えた時期(この後停滞期があります)。

1週間で結果が出たので調子に乗っていたけど、この後もっとどんどん食べて体重を増やし、体脂肪率は増えることになる。

トレーニングを続けると、体脂肪率が増えて腹筋とかの割れがなくなってくるので、割れ目が見えなくなり、見た目はそんなにカッコ良くなる気もするが、首・肩・胸が成長するので結果的に「デカくなった」と言われることが増えた。お腹の肉もついてくるのだが、痩せる時に取れるので問題ない。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2018年11月20日

#ダイエット 日記。体重が76k超えた。週1キロずつ増やしていく作戦。筋トレメニュー変更腹筋120回、腕立て80回、順手の懸垂40回(ちゃんとできてるのは2回)、ディプス40回を朝晩に分けてやる。各15分。食品は納豆卵肉鶏肉プロテインさつまいもごはん豆乳バナナリンゴの10品目で落ち着いた

#糖質制限





加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2018年12月10日

よしよし。体重72kg→78kgに増えた。頑張った食べた。

このまま85kgまで体脂肪率そのまま体重だけ増やす。
その後体脂肪率10%前後に。

筋トレ2割、食事8割ということがわかった。

1日6~7食は必要。

筋トレは1日10分とかでも充分効果ある（ただし週2で70分の個人トレーニング前提）

💬 ↺ ❤️ 18 📌



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2018年12月10日

そろそろシャツが合わなくなってきた。

割とワイシャツは持っている方だけど、全部捨てることになるのか・・・

100名限定で『次世代起業家育成セミナー2019』というシークレットセミナーやってきました。今回はギリでパツパツだった

100名でも充分多いかつ、1人1人と話せる限界人数

#筋トレ

💬 ↺ ❤️ 36 📌



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2018年12月24日

#筋トレ 日記その2：体重80キロ突破しました。体脂肪率18%位。10月後半に72キロからスタートして2ヶ月ちょっとで8キロ増加。1週間で1キロ弱のペース。お腹空かないように食べ続けること。あと週2で70分の個人トレーニング。自宅では腕立てなどを週2位。目標まであと5キロ!#糖質制限

💬 ↺ 1 ❤️ 18 📌

※体脂肪増えてきました・・・

ともかく体重だけ見て、減ったら焦り、増えるように食べまくる日々。

筋肉が増えた事で基礎代謝が増えたためか、最初みたいに体重は増えなくなったので、ともかく増やすために食べる、食べるの繰り返し。でも痩せてしまう。

1週間に1kg増やすが、たまに失敗して1kg痩せる→また1週間かけて戻す→更に1週間で1kg増やす、の繰り返し。

結果的に、1週間で2kg増えることはなかった。

それと、寝て起きたら1.5kgくらい痩せてるので焦る。
水分とか消費カロリーの問題なのだが。

朝→夜で2kgくらい減る。

夜寝る→朝1.5kg痩せてる→夜までに2kg増やす(1日で500g増やしたつもり)→でもまた痩せる→・・・の繰り返し。

※朝が遅いので朝食がブランチ(昼を兼ねたもの)になる(11時過ぎる)こともしばしば。

それで結局、週あたり1kg増えるのだが、結果から見ると
筋肉1kg増える時に脂肪も1kg以上増えてるので
体脂肪率はどんどん上がった。

(でもトレーナーは何も言わなかった。

『減量の時ちゃんとしたら大丈夫。』と揺るぎなかった。

また、増え続ける体重と体脂肪率も『順調』と評価されていたため、それを信じて食いまくった。)

年が明けて 2019 年になりました。

1 ヶ月以上ぶりのツイートがコレ。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 1月26日

筋トレ日記2 あまり更新していませんでしたが、一応体脂肪率そのまま81キロまで増えてます(3ヶ月前72キロ)。目標85キロ体脂肪率17%。筋肉量は57→63で6キロほど増えてます。このまま85を超えて3月まで90目指して行けるところまで行きます。筋肉量は70キロが目標です。半年で筋肉13キロ増やしたい。

1 20

[このスレッドを表示](#)

体脂肪率そのまま81キロまで増えた、とありますが、前回は80キロですので、「1ヶ月たった1kg」しか増えていません。

いわゆる停滞期です。

芋ばかり食っていた時期。

※お腹減らないように間食のつもりで食べていたさつまいもスティックでお腹いっぱいになってしまい、5食も食べられない・・・

これを突破するために、鶏鍋作戦を実施します。

鶏鍋と言っても、野菜たくさん、そしてごはんも入れるので水分量がごはんによって吸われて「かやくごはん」みたいになります。

尚、鶏とは鳥の胸肉を茹でてほぐしたものです。

肉の油はNGです。あと調味料も味が濃いのはNGです。

基本は薄味の、肉はミノ・フィレ・鶏肉限定。

あとは納豆・豆腐・ゆで卵・無調整豆乳もタンパク質を摂取できます。

プロテインはカロリーがあるのですがタンパク質を良く補充できますので、1日2~3杯は飲んでいました(後で2杯までにした方が良いと言われて朝と晩だけにしましたが、タンパク質の補助に本当に助かりました)。

■補足：超豪華特典！！

『タンパク質と炭水化物の栄養学』

～これを読めば、筋トレ時における栄養学の重要部分を7割押さえられます～
僕が5ヶ月で「意識」していた栄養学の全てです。

この執筆のために調べて初めて知った要素(プリン体と尿酸の関係等)もあります。

これを知っておけばとりあえず基本は足りると思うので各自必要になった知識を補って行って下さい。

■1章：タンパク質について～プロテインを摂りすぎるとどうなるか？～

プロテインの場合は、タンパク質の消化に腎臓を使うので、腎臓に負担が行き尿酸値が上がりやすくなったりします。

体の中にたまった尿酸が結晶になることで、激しい関節炎を引き起こします。これを痛風と言います。一度痛風になったら生涯に渡り注意(プリン体を気にする)が必要になります。

ちなみに私のトレーナーのオーさんもプロテイン3杯以上飲んだりしたら痛風気味になるそうです(私は幸いまだなってません)。

また、ビール等に含まれるプリン体(尿酸の減量になるもの)も摂りすぎると痛風気味になったりすると言われます。プリン体は部位にもよりますが、肉類や魚介類は一般にプリン体を多く含みます。従って、プリン体は鶏ささみにも含まれます。

僕はプロテインを1日3杯飲んででも全く問題無かったですが。鶏の胸肉(ササミ)もプリン体あるため1食150g(タンパク質25%なのでタンパク質で37.5g)、プロテインも1日2杯までにした方が良いと言われて3月頃から守るようになりました。この頃は鶏ささみを1日最大で1kgとか摂っていた日もありましたが、本当は1日450g迄が良いということです。従って肉の食べ過ぎも良くないです。こまめに決められた量を採ろう。

タンパク質量：体重×1.5、80kgなら120g/日が目安(増量/減量時)。

鶏肉 150g×3回+プロテイン2杯でタンパク質量としては充分です(プロテインはカロリーがあるので減量時は1杯になりました。また増量時は鶏肉は110g×4回でいい)。

そして、炭水化物は、コンビニのおにぎり1個で重さが115g(炭水化物が40%(ググったら出てきます)なので46g、3個で140g。体重の1.5倍以上ですね)なのですが、

減量時でおにぎり1食110～150g×3食(炭水化物44～60g)です。

炭水化物黄金比：増量時でタンパク質：炭水化物＝1：3にする！

(黄金比参考：<https://www.weider-jp.com/protein/columns/detail/?id=2&category=muscle>)

つまり増量時は、体重80kgなら360gの炭水化物。体重×4.5倍。

お米換算で1kg。増量時は、何とコンビニおにぎり9個分！

※僕もコンビニおにぎり6個では全然足りず、12個くらい食べて筋トレなしで少し体脂肪率が増えたので実感値と一致します。

■ 2章：炭水化物について

増量時は炭水化物は無制限に摂っていたのですが、多分お米で言うと 300g×4 食くらいまでがいいです(これだと 1.2kg なので少し多いかも。上記計算で 1kg ですから)。

ちなみにごはん 1 合で炊きあがりか 330g くらいです。

ごはん 3 合で 1kg なのでコンビニおにぎり 9 個、大きなおにぎり 6 個分くらいです。
つまり増量時は、白米だけなら、1 日 3 合のごはんを食べろということです。

※実際にはその他の食品から炭水化物を摂るので、2 合～になると思います。僕は 3 合を鍋に入れてふやけた状態で 2 日で食べ尽くしていました。

僕はごはん 3 合を鶏鍋に放り込んだところ、ものすごく膨張したので、それを食べるのに 2 日かかりました。
※鍋のレシピは後で言います

ということは、1 日 1.5 合であり、おにぎり換算で 3 個なので、実は大した炭水化物量じゃなかったのかもしれませんが、じゃがいもとか根菜(にんじん、たまねぎ等)も含むので凄いボリュームの鍋を 1 日 4 食、大きめの茶碗にスレスレまで食べていました。

ともかくお腹が空かない好かないように、食べに食べました。

ちなみに減量時のメニューは、以下です。

タンパク質：増量時そのまま
(80kg なら 120g 目安。サラダチキンまたはササミ 110~150g を 3 食)

炭水化物：おにぎり 3 個(米 1 合分)。
重さにして 330g、タンパク質にして 130g なので比率 1 : 1

【結論：タンパク質と炭水化物】

増量時：タンパク質は体重×1.5 で、炭水化物をその 3 倍摂ると筋肉に変わる

減量時：タンパク質はそのままで、炭水化物をそれと同量摂ると減量できる。

(ということは多分)

体重を維持する時：タンパク質はそのままで、炭水化物をその 2 倍摂ると現状維持
※多分だいたい合っているといます

減量時、僕の場合は、鶏ささみ 150g から 37.5g のタンパク質を 1 日 3 食摂取のため 110g。その他、プロテインを 2 杯 (植物性→動物性)。

■第3章：プロテインについて～加藤はコレ飲んでます～

※動物性の方はまずかったら別の味やメーカーのを飲んでください。

※1食でタンパク質15gとかです。鶏ささみ60g(約1本)分。

1日120gのタンパク質摂取には1日8杯必要なので、タンパク質は肉も食べないと駄目ですね。でも、1日2杯くらい飲んでたら、極端なタンパク質不足には陥らずに済みますので安心です。

■動物性プロテイン(いわゆる普通のホエイプロテイン。意外に美味しいです!)
50食分で3,925円。1日1杯なら1.5ヶ月分。※お試し版18食分も有り



※タンパク質は15g

<https://www.amazon.co.jp/dp/B0130OYZ9A/>

■植物性プロテイン(珍しいです。ゆっくり血糖値が上がり腹持ちが良い。また、鶏ささみやSAVASは動物性プロテインなので、植物性と分けることで消化器への負担が小さい)

iHERB(アイハーブ) ガーデンオブライフ

20食分(664g)で約3,616円(米ドル為替レートによる)。

動物性の2～2.5倍くらいしますのでちょっと高い。あと味がSAVASに比べるとかなり植物臭いというかめっちゃ美味しくは無いので動物性に慣れたあと導入してください。

あと消化がゆっくりで腹持ちが良いので飲むなら朝です。

※僕は減量開始してから導入しました。朝植物性、夜は動物性。あと3食鶏ささみ。



※タンパク質は22g

<https://www.iherb.com/pr/garden-of-life-raw-organic-protein-organic-plant-formula-chocolate-1-46-lbs-664-g/44133>

■ 4章：GI 値について

あと食事で覚えておくべきは、「GI 値」です。

GI 値(Glycemic Index、グリセミック・インデックス)とは、高いとすぐ血糖に変わる食品のことです。

具体的な計算を覚えろ、じゃないです。何がなくて何が低いか、イメージだけでいい。

基本は GI 値が低い食品(ゆっくり血糖値が上がるもの=腹持ちが良く血糖値が乱高下しにくいもの)にしてください。

理由は、血糖値が下がると筋肉が溶けてついで脂肪が溶けるからです。増量時は、常に血糖値を少し高い(?)状態で保つ必要があります。

GI 値が高い食品：パン、パスタとか。基本的には血糖値の乱高下は食事の大敵ですので高 GI 値の食品は全部ダメです(増量時はそこまで気にしなくて僕はデザートとか普通に食べてましたが。良いつて言われてたので。絶対ダメなのは悪い脂です。後述)。麺類は基本 NG です。特にラーメンは NG です。そばは増量時は OK です。減量時はそば粉 100%の場合のみ大丈夫です。あと減量時で食べられる麺類は糖質 0g 麺くらい?

GI 値が低いと、徐々に血糖値が上がる優秀な腹持ちの良い食品です。ご飯とか。おもちもそうです(マラソンの高橋尚子選手が走る前に超食べるとか)。

基本的な食事は、豆類(豆腐、無調整豆乳※調整豆乳ダメ、納豆)、さつまいも(GI 値の低い優秀な食品)、ごはん(玄米は更にベターだが白米でもいいです)等。

バナナは例外で、GI 値は「高い」ですが、すぐ消化されるからと考えてください。

**バナナは GI 値は高いけどそれはすぐ消化されるからで、
脂も含まずすぐ血糖値を上げてくれる消化器の負担も無い優秀な食材**

※血糖値下がると脂肪もそうだがすぐ筋肉が溶け出すので。

※バナナ食べてみると分かりますが消化に負担かからず体内をほぼ素通りします(笑)

増量時は、おなか減ったら寝る前はとりあえずバナナ+プロテインとか。消化に良くすぐ炭水化物+タンパク質採れます。

また、筋トレ直後にバナナを 1 本+プロテイン 1 杯で、使われたエネルギーを効率よく補充します。

使われたエネルギーを補充せず放っておくと筋肉から減ります。

逆に GI 値の低い炭水化物+タンパク質を補充すると筋肉がどんどん付きます。筋肉を付ける時は脂肪が付いても良いので血糖を少し高い(?)状態でキープするのが目標ということですね。

■ 5章(最終章)：脂質について

最後に。

3大栄養素が「タンパク質・炭水化物・脂質」なので、最後に脂質だけ覚えておいたらいいです。

3大栄養素は「タンパク質・炭水化物・脂質」 筋トレに必要な栄養学はほぼこれだけ。

※あとこの3つの他に、ちょっとサラダ(繊維質とビタミン)だけ摂りますが炭水化物とタンパク質程は意識しません。

「あ、野菜も採ろうか」くらい。野菜は3食のうち1食くらい抜けてもいいです。野菜ジュースはNG。甘いので。

従って、減量時の食事では、
サラダチキン+おにぎり1個+ドレッシングほぼ無い野菜×3食
とかになります。

油については、基本NGです。すぐ脂肪に変わります。ダメです。増量時も減量時も基本は薄味です。モツ鍋とかもってのほかです(中に入ってるキャベツでもダメです。モツから溶け出した油の汁を吸ってるので)。

油でも、エクストラヴァージンオリーブオイルなら良くてサラダ油はなるべく少なくしてフライドポテトとか唐揚げは狂気の沙汰です。駄菓子も悪い油をいっぱい含みます。

というか日本人で太っている人はほぼ、高GIの麺類のらーめん

どうしても食べたい場合は増量時は駄菓子の袋で脂質1日10gまでにします。減量時はそれでもNGです。すぐ脂肪に変わります。

筋肉だけ解けて、体脂肪率は、減量時は少ない食事により、吸収率が上がってるので、悪い油とか採った瞬間に全部吸収して脂肪に変えます。減量時は、余ったカロリーや変な油はすぐ脂肪に変わると考えてください。

増量の最初の方、肉が手に入らないからと言ってハンバーガーを食べてましたがそれはNG喰らいました。基本的に外食で食べられるものは多く無いです。どんぶり系と肉系のお店でのフィレとかミノ・赤身肉系くらいです(増量時は過度じゃないデザート含め、そこそこ何でも食べられますが筋トレしてる人は基本、コンビニや自宅で食べます。意外ですが全部コンビニ食でも増量も減量もできます。あと増量時は吉野家の牛丼とかも肉+炭水化物なのでいけます。ハンバーガーはダメなのに、意外ですね。これは油というか脂質の問題です。駄菓子含め、1日変な脂質は+0~10g未満で)。僕が食事について知っているのは、このくらいです。(食事知識終わり)

さて、話を元に戻します。

さっきのツイートが1月26日なのですが、同じ日のツイート続き。筋肉量について。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 1月26日

ただ、筋肉量70キロと言っても、体脂肪率を10%にするときに多少減るので多めに付けとかないといけません。目標80キロの体脂肪率10%なので、脂肪8キロ骨3キロ、筋肉量は69キロ。ほぼ減らせないやんけ、一応今年の6月で一旦筋トレ段落です。その時は写真公開します。



13



[このスレッドを表示](#)

※この時は、筋肉量 70kg を目指していました。

ただ、結果的には最大筋肉量 65.5kg から痩せ始めるので、2019年3月末に増量をいったん終え、この文章を書いている現在は4月ですが、筋肉量は63kgを切ってきたので、60kgで着地できればいいかな、といった程度です。

70kgは後ほど、「目標 64kg」に修正しました。

多分、体重 80kg で体脂肪率 10%前後でこの筋肉量に達成します。

今回は、体脂肪率 10%まで落とした時点で、体重 75~77kg まで目減りしちゃいます。

体重は、85kg までは増やしたけど、90kg まで増やさなかった(87kg でした)し、今回はしょうがないと思います(後でやります)。

2019年中に体重 80kg で体脂肪率 10%前後の身体を手に入れてやります(笑)。

尚、「今年の6月で一旦筋トレ段落です。」

というのは、2019/6/22 にトレーナーの母国・韓国に誘われたやつです。

そのトレーナーにトレーニングを受けている生徒どうしで、韓国に遊びに行って、遊びで写真を撮ろうというもの。

こういうやつ。→

少し日焼けするとカッコいいらしいですが、美肌と反するシミもできるのでセルフタンニング(2~3日だけ効果がある肌の色を一時的に化学的に変えるローション)で対応しようかと検討中。

※僕は肌のレーザー(プラズマ)をこじまクリニック東京でしてシミ取りもしてて、そこの教えによると日焼けはNG。



それから約2週間の時を経て・・・

食事(自炊)に開眼(?)しました!この時はさっき書いたような栄養計算はできなかった(計算済みの食事メニューをもらっていたし、そのとおりしていても体重が増えなかったので計算をする気も起こらなかった)のですが、**鶏鍋作戦**(後述。鍋を大量に作って、お腹減らないようにそればかり食べるやつ)を思いついたのがちょうど1月末頃で、その2週間くらい後だったと思います。めっちゃ食うので買い物めっちゃ重いです。ちなみに食事は美味しく飽きもしないので全然大丈夫でした。明らかに、筋トレは、食事メニュー開発が鍵になりますね・・・。大事さは食事7~8割、筋トレ2~3割ですから。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月7日

とりあえず増量して84キロになった。8キロ増える。元の目標まであと1kg、新たな目標まであと6kg。

見た目は前とあんまり変わらない気がするけど俺の中で変化はでかい(笑) というか体脂肪率は17→20%近くになったのでむしろメタボってる(笑) 増量中はしゃーないけど。後で10%まで絞る。



何かデカくなった気がしません?(笑) ※髪には軽くウェーブパーマ充ててます。前からですが。

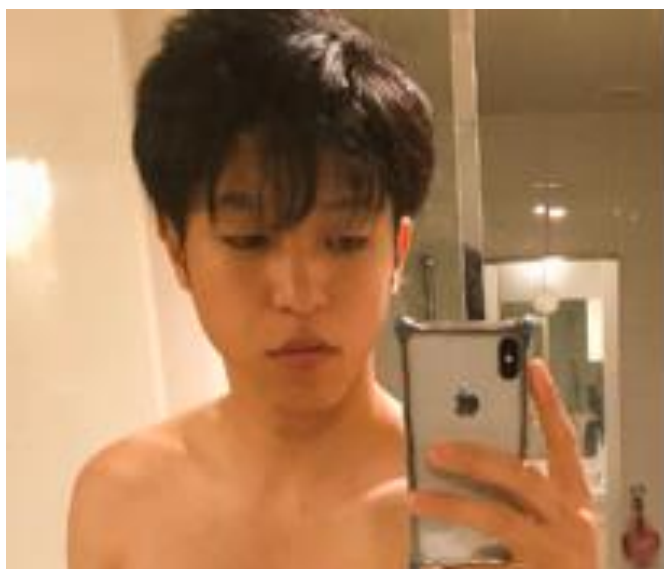
筋トレ頑張っても腹筋出てこないし腹も出てて
こんなんでええんか！ってなるけど絞りきいたら
シックスパックが待ってるから挫折せず頑張れ！！
ただちょっと顔が大きくなって後で老けた
気がする(アンチエイジング頑張った)ので、体重
は 73kg で体脂肪率 17%→80kg、せいぜい 83kg
程度にしておけば良かったかも。

増量は 10kg まで、覚えておこう！

理由：顔が脂肪がたくさん乗って顔の皮が伸びた（皮膚が少したるんだ）気がするから。
その後次のレポートで書いたようなハイフとか頑張ったけど顔の皮膚がたるんだ気がする
のはなかなか解決できないから+10kg くらいが良いと思う。

このレポートに書いてるような大量増量→大量減量じゃなくて、最低 2 回くらいに分けて、
73kg→80kg→一度 76kg くらいまで絞る→80~83kg まで増量、ってやれば、もっと
顔の老化を抑えられた気がする。

ただ、美容も頑張ったから 5 年経過してトータルで若返ってると思うよ、どう思う？



2019 年



2024 年

美容は頑張れば若返るから、多少の失敗は気にしなくて良いよ。というか、失敗は多いけど、それでも前進する方が前よりは総合点では良いよ。例えば、顔の皮が少し増えたとしてもそれ以外でカバーしてるからトータルでは見た目が良くなっているよね。失敗を怖がって前進しないより、失敗何個かあるけども前進する方が大事。前進マインドね。

本題に戻って。このあたりから、デカくなったねと言われるようになりました。
体重増加という数字で結果が欲しかったので、カロリー計算とか全部無視してひたすら食べまくるようになりました。

※後から計算したら、タンパク質は日によって違うがそこそこバランス良く摂れてて、重視していた炭水化物はお米3合=1kgで400gだったので、まあ遠すぎはしなかったです。

■この2日後の2月9日、『人生フレームワークその2』を撮影しました！

この補足資料の元になった映像ですが、上記の体型の時に撮影しています。
体型的には身長178cmで、84kg、体脂肪率20%、筋肉量63kgくらいなので体型の参考にしてください(写真は食事前なのでお腹いっぱいになったらもうちょっと張ります)。

※一応映像のリンクも付けておきます。

<https://www.youtube.com/watch?v=AVGFcoAJmAk>

■体脂肪率20%はデブなのか？

また、写真の通り、体脂肪率20%はまだメタボじゃないですが、この後22%まで増えるのですが、それは流石に少しお腹が大きくなったように感じます。

体脂肪率20%はデブじゃないです。
22%は少しお腹出てきます(服を着たら気にならないとは言われますが)。

25%は多分ちょっと太ってます。
30%はかなり太ってます。

22.5%というのはちょうどその中間なので、
「ギリギリ普通体型(20%)」と「太ってる(25%)」の中間です。

「気を抜くと、ちょっとお腹出てる気もするけど、お腹空いてる時は大丈夫」
な感じですよ(笑)

マジで、食後はお腹すごい出てきます。
こんなに太鼓っ腹になるとはね・・・。

でも、デカくなったと言われる方が嬉しいのでやる気になります。

■補足2：豪華特典！！

『役に立つ人生哲学』

～人生フレームワークの補助資料として～

筋トレとは別の話題ですが、時系列的にも、
ちょうど良いタイミングですので、ここで紹介します。

人生フレームワークのまとめにもなっていますので、楽しんで読んでください。

■人生フレームワークの超活用版。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日

学生の際は引きこもっていても人生失敗しても進学したら環境が変わって新しい人生が始まるけど社会人になり職業が定まれば良くも悪くも人生は繰り返して挽回や逆転は起業でもしない限り厳しくなってくる。その意味でも自己啓発で1人生の本質、2他人の人生の事例、3自分がどう生きたいかを知るといい。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日

ちなみに人生の意味とか死の意味とか、生きがいやりの本が多数出てるけど、結局人生の本質は精神論だけでない6つの要素から成る。それは
1金 2異性（家族）関係 3肉体的健康（食事、睡眠、肉体） 4やりがい 5友人 6精神的健康（精神論）。

人生の意味に迷ったらこの6つが充実してるか考えてみよう



↻ 8

♡ 43



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日

人生3要素は 1金 2異性または家族関係 3肉体的健康 だと言ったが残りは
1割 やりがい

1割 友人

1割 精神的健康（精神論）

位だ。例えば自分の健康を損ない、異性または家族関係が望まないもので、ブラック企業に務めていたらいくら明るく振る舞い、友人が多くやりがいある仕事でも充実度は約3割となる



↻ 3

♡ 22





加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日



誤解のないように言いたい。人間関係よりお金を優先しろとは言っていない。自分や家族が最低限生きられる以上のお金、そして実際の人間関係や自分の健康を大切にしろと言っている。最低限のお金がないと水道が止まり最悪家を失う以上、最低限のお金の確保は第一優先順位にならざるを得ないと言っている



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日



ちなみにお金の問題にフォーカスが当たりがちだがそれは人生の3割の充実度のみもたらす。お金稼いだら次に異性関係や家族関係を良好にするよう必要な時間やお金を投資する。尚、自分の食事、睡眠、肉体に投資する。尚、食事とは毒を取らない睡眠とは寝る肉体とは筋肉やスタイルなどの活力。





加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日



そして肉体的健康（食事、睡眠、肉体）は筋トレの中に全て要素が入ってる（食事睡眠自己管理）ので筋トレを真面目にやればこの要素は必要レベルに達する。タンパク質、炭水化物、脂質と添加物であることを理解して添加物減らしてタンパク質炭水化物脂質を目標量採ることができるようになれば食事は完璧



♡ 15



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日



よってお金稼いで、筋トレして、異性または家族関係に時間や心の関心を配分・投資できる人は人生の要素のうち7割を完璧に充実させることができる。不思議な事に競争の論理を外れると満足水準というのが現れそれを満たせば絶世の美女もアナウンサーも自分の満足行く彼女も充実度はほぼ100点で変わらない



↻ 1

♡ 20





加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日



上記のこと（自分の満足水準の肉体と異性または家族関係）を手に入れば、お金による自由度の差はあれ、人生の7割の要素が満たされ幸せになることは友人にある戦略を実行し満たしてもらって確認済み。達して気づく事は競争やmoreの世界はきりが無い。good enough number（これで充分という水準）という



↻ 1

♡ 17



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日



競争の世界はきりが無い。コンプレックスや比較から生まれる。特にその問題で悩むうちにmoreの精神が出る。それはお金と異性に顕著（肉体でmoreやってる人もたまにいるが）笑

まずお金でmoreやってる人は、実は使いきれない。そしてきりが無い。また気づかれにくい、お金で本質的称賛は得られない。



↻ 2

♡ 20



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日



お金をステータスとして得ようとする人がいる。本質的にはモテたい気持ちがある。数値としてのお金は英語は使わないけどTOEIC990目指すのに似てる。次に女をとっかえひっかえの男は平穏とコミットに疎い。他人の幸せが超どうでもいいサイコパス除き通常満足水準、家族持つ事は「貢献」を満たすツール



↻ 1

♡ 25





加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日

最後にやりがいと友人と精神的健康について現時点の結論を伝える。
やりがいは仕事の実行に必要。やりがい0だが仕事を自動化して割り切る層が存在する。
友人は女性は井戸端会議と共感、男性は足りない能力と刺激を友人で補う。尚、群れ感は異性または家族で満たせる。
精神的健康については次に述べる



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日

最後に精神的健康（精神論）については斎藤一人さんが良く言う「現状を変えずまず幸せに」に近い。

精神論とはストレスなく生きる術であり

1. ストレス、感じていることを認め受け入れる
2. 原因と対処法を考える
3. 実行する

例えば

1. 仕事の間人間関係で悩んでる
2. 現時点で解決策は特にない
3. 映画を見る



※この後のツイートは、冒頭の「セドナメソッド」につながるもので中略。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 2月19日

以上、柄にもなく長文ツイートしましたがもし参考になるところがあればこのツイートにイネしてください。

または、あなたのフォロワーでそのことが参考になりそうな人がいたら、該当ツイートをリツイートお願いします。できる範囲でOKです。

写真は最近ストレス開放した沖縄リッツカールトン



(役に立つ精神論終わり)

■おまけ：何故目標達成できないのか？

まずはツイートをどうぞ。意外にバズった。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月8日

【なぜ目標達成できないのか？】

1つのことをやり続けていたら成功すると言われるが実際はその道の途中で投げ出すか、他のことを始める人がほとんど。

それは目標達成の道はほぼ退屈なことに原因がある。逆にいうと退屈な事は達成の要件ですらある。

達成できないのは途中、刺激を求め浮気するから。

🗨️ 1 ↻ 24 ❤️ 101 ≡

[このスレッドを表示](#)



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月8日

新しいことは楽しいから始めやすい。

1つのことに手を出してモチベーション下がって次の目標にワクワクしてまた新しいことを始める。結果、何も達成しない。

やり続けるコツは新しいことをやらないこと。いかに始めないかといかに終わらせるかが重要。

趣味とプロの違いは退屈への没頭の時間にある。

🗨️ 1 ↻ 8 ❤️ 81 ≡

[このスレッドを表示](#)

で、僕は増量がシングルタスクになっていたのも、維持活動になるまでやっぱり事業経営の方はコミットが減りました。

維持活動になるまではでも、2ヶ月くらいですかね・・・

でも、実際は増量中はずっと食事のことに気を取られていて自炊も始まったのでずっと新規活動に近かったです。

新規：増量

維持：会社経営と、旅行

みたいな(笑)

で、何故、1日1時間もしない筋トレ+食事だけで新規活動になったかですが、体重という数字を求めて四六時中ごはんの事を考えていたからです。ドバイでも、あれほど努力したのに痩せてしまいました。ともかく4時間ごとに食事が必要で、自分に対する4時間ごとのエサ(?)やりは、乳児を育てているくらいの手間がかかるのかもしれない。

■筋トレの話に戻って・・・

前回ツイートが2月7日ですが、その3週間後に伊勢海老を中野君と千葉県**のばんや食堂**というところに食べに行きました。

東京都内からアクアラインという地下道を通して1時間半くらいです。

※増量時なので、脂っこいもの以外は基本的に何でも食べられます。

ちなみに、増量時でもこまめに食べるなら、GI値の高いパンは食べていいです。

※トレーナーのオーさんはパン派でした。ちょうどオーさんがYouTubeの企画で、増量していたので、コンビニの白い食パンを仕事の合間にむしゃむしゃ食べてる他、仕事終わりに吉野家に駆け込んでメガ盛り食べたりしていたらしいです(笑)。

でも、減量時は1日3食とかなので、パンとかは絶対NGで炭水化物は基本のごはん一択になります。

で、増量時なので何でも有り、魚でもいいので、食べに行ったという話。

だいたいこの海鮮定食屋のメニューなら、唐揚げ以外なら何でも食べられます。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 **2月28日**

kg単位の伊勢海老。推定20歳超えらしい。俺が小学生の頃から生きてたとか。

#千葉県ばんや食堂 #都内から車で1時間 - 場所: ばんや



3

1

25

|||

■ ドバイ旅行記

ドバイに行ってきたのですが、結果的には10日行って2kg痩せて帰ってきたので大失敗でした(本当は1.5kg増えないといけない時期に)。

この影響で、3月末に90kgの予定が、3月21日になっても87kgのまま減量に突入しました(帰ってきてから更に無理に増やそうとしたので遂に体脂肪率22%になりました。このまま増えるとヤバいが、まあ減量始めるしいいか、という数値。不安になってトレーナーに何度か大丈夫か聞いた・・・一貫して『ちゃんと減量時に絞れば大丈夫』でしたが)。

ドバイ失敗の原因は食事が手に入らなかったことです。

ドバイ旅行のところを全部引用すると旅行記みたいになっちゃうので、食事の部分だけ引用。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 3月14日

【ダイエットには信頼できる炭水化物源が必要】

出国前に87.6キロあった体重が2キロ痩せてしまった。

食っても食っても痩せる。

3月末に90キロにならないければならないのに、これでは計画倒れ。

ブッフェスタイルの朝食には食べるものがない。

写真は今見つけたオートミールと外の景色。炭水化物や！



1

2

14

|||

さて、ここからしばらくずっと、3月16日のツイートのご紹介です。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日

外国の食糧事情。1泊して2日目から加藤は何を食べたのか？

- 2日目、パンとおかゆ
- 3日目、おかゆとゆでたまご4個（笑）
- 4日目、パンとおかゆ
- 5日目、オートミール（写真の通り）

いやマジで「無駄な油取らない」と「炭水化物タンパク質取れる」という品目が無いのよ

別に糖質制限してないのにこれよ？



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日

たいてい、揚げ物とか、魚も油ギッシユなものばかり。

ホテルのbuffetでこれよ？

あとは、ごはんも無いのが困る。あったのはおかゆとオートミール、まずくてパサパサしたゆでたまご頑張って4個食ったわ笑

- 1.そら外国人太りやすいよね
- 2.日本食のヘルシーさ（白米、納豆、味噌汁等）

身に染みたわ

🗨️ 1 ↻ ❤️ 5 📌

■遂に明かされる！鶏鍋のレシピ！



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日

んで、頑張って増量して16キロ増やしてたのに2キロ体重減ったわ。

帰国してからは写真の「ちゃんこ鍋的なもの」と「鶏肉（鍋に入らないのと量の調整のため別の鍋に入れてる）」をひたすら食べてる。これで体脂肪率あまり増やさず5ヶ月弱で16キロ、うち筋肉12キロ増えたから。



1 1 6 11



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日

一応レシピ載せとく。

1.鶏肉1.2kg

2.好きな鍋だし（俺は鴨鍋だしを水で2-3倍に薄めてる。あまり濃すぎないように）

3.長ねぎ1本、にんじん1本、ぶなしめじ1束、えのき1束、ごはん1.5号（水でふやけるのでそんなに入れない）

ここまでいつも入れてる。更に

4.レンコン、じゃがいも等何でも
をお好みで

1 1 6 11



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日



以上を家で作って毎日どんぶり4杯くらい食べてる（寝起き、昼過ぎ、夕方、寝る前）

できたら5-6杯食べたほうがいいけどつい朝食と昼食合体してしまう

あと小腹が空いたらバナナ（本数制限無）とプロテイン（2杯迄）、運動前後にクレアチン小さじ大盛り1杯。基本はお腹減らないようこまめに食べる。

🗨️ 1 ↻ ❤️ 2 ≡



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日



あと運動は1日平均40分くらいしてる。これで体脂肪率20未満から好きな体重まで増やす。増えた分の7割くらいは筋肉。これで1年で2-3キロしか増えないと言われる筋肉を5ヶ月で12キロ以上増やせる。あとは栄養摂取量を3分の2くらいにして筋トレ量増やしたら増やす時の倍くらいのスピードで体重落とせる。

🗨️ 1 ↻ ❤️ 2 ≡



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日



例えば俺のデータ

11月、体重72キロ体脂肪率16パーセント

3月、体重86キロ体脂肪率22パーセント（体脂肪率増えたけどまあ運動したないしええかって感じ）

週に1キロずつ増やす

今後の計画

3月末、体重90キロ体脂肪20前後

6月中、体重80キロ体脂肪10前後

2ヶ月半で10キロ落とします

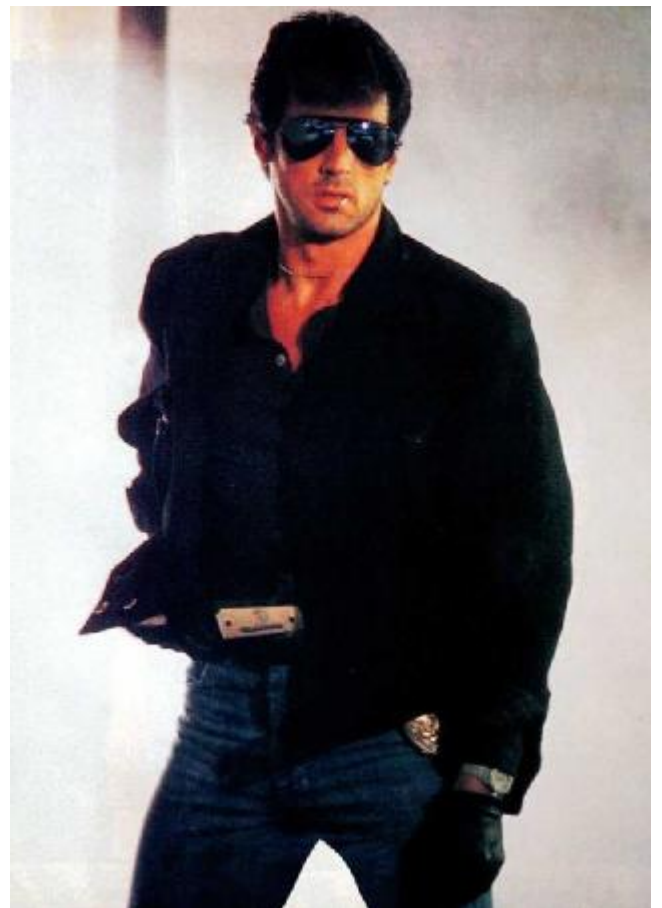
写真は今現在の



※

シルベスター・スタローンみたいと PM 生に言われたドバイ時の体型(86kg)・・・

これ(映画「コブラ」)の事だろうか?→





加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日

尚、今は平均40分の筋トレですが、痩せる時は1日1時間くらいは筋トレした方がいいです。筋肉量は64キロ→76キロに増えましたが（タニタ体組成計調べ）、痩せる時は76キロ→74-75キロに減ります。

なるべく筋肉量減らさないように筋トレしながら少し食事量減らせばすぐ痩せます。多分。

🗨️ 2 🔄 🍷 5 📌



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日

ごめんなさいさっき測ったら筋肉量の十の位間違えてた。筋肉量64→76キロじゃなくて54→66キロの間違いでした。76キロだったら既に体脂肪率8パーセント切ってますね。

🗨️ 🔄 🍷 5 📌

※補足：1日平均40分の筋トレというのは、

- ・7日のうち2日間はジムで70分やる=140分
- ・残った5日のうち、3日はサボるので2日くらい筋トレを60分ほどやる=120分
- ・合計280分を7日で割って40分

という意味です。

まあ1日おき(週4)で1時間以上筋トレしてるので今見るとそこそこですね(最初は週1くらいしかやらず、徐々に週2でできるようになり、増量時はずっとそんな感じでした。3月末から減量すると決めた瞬間、毎日60分やるようになりましたが(減量時は本当に毎日筋トレしないとみるみる筋肉が減ると聞いていたので。実際、1日3食では、空腹期間もできてくるので、みるみる筋肉は減ります。最大限頑張っただけギリギリ維持ができないか、微減くらいです。増えることは有りえません。筋トレしないと筋肉だけ減って行って元の体型に戻るでしょう。笑))



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日



あと、筋トレは専門家の指導を受けた方が良いです

まずプロテイン飲みすぎにより尿酸値悪化することあるので2杯までが良いです。

また、食べまくるのでやはり一時的に中性脂肪が増えて健康的には悪くなります。

脂肪はお腹周りから付いていくし食べた直後はお腹が出るので大丈夫か不安になります笑

💬 1 ↺ ❤️ 3 📌



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日



それから懸垂（順手）は、上を向くようにしてやった方が良いです。肩を狭めると肩を痛めます。

デッドリフトは腰を伸ばさないととにかく持ち上げようとするとうまく腰をかかめてしまうので痛めます。

まあ自宅でやってるのは腹筋懸垂腕立とディプスというやつくらいのもんですが。

最初は指導受けましょう

※総合的に、筋トレの姿勢だけは月額制ジムの個別指導（オーさんは1時間1万円くらいだが、多分1時間5,000円くらい？）でもいいので見てもらいましょう。

下記の4パーツで、1時間以内でできるルーティンで、正しい姿勢とメニューが完成したら独学でも進められるとは思いますが、たまに体重とかのアドバイスを聞いた方がいいかもしれません。尚、セットとセットの間の休憩は90秒とかで「固定」してください。そうじゃないと、スマホして遊んだりしゃべったり休憩したりして終わらないので。

僕は週2以外は自宅トレーニング派ですが、個人トレーナーのジムに行かないなら重りを入れてやるトレーニングができないので、ジムに入会することになるでしょう（それでも、スクワット、デッドリフト、懸垂、ベンチプレス程度はしっかり姿勢を覚えましょう）。※最初に自宅にフル装備があっても外に無理やりでかけたりして習慣化しないとそのまま装備が眠るだけな気がします。

【筋トレのパーツ】

3パーツか4パーツに分けて、1パーツ1時間やります。

筋トレのために分けて考えて1日1つ鍛える「4パーツ」は、
肩/胸(ベンチプレス等)
腕(アームカール等)
背中(デッドリフト等)

脚(スクワット→ワイドスクワット→ふくらはぎ→ランジ)

※以上をジムで2週間で4回のレッスンで1周し、これに基本メニューとして腕立て+腹筋+懸垂+ディプスとかが宿題で出てました。

ちなみに僕の自宅にあるのは腹筋用のワンダーコアと、この懸垂マシンだけです。



懸垂マシン 6,980 円(ディプスもできます)

※ディプスと懸垂

<https://www.amazon.co.jp/dp/B071VWT8MQ/>

※尚、腹筋用のワンダーコアは、ベンチでもいいです。というかベンチの方が良い気がする。腹筋は、脚が固定できればいいので、最初は腹筋はベッドの下に脚を差し込むのでもいいが脚の固定は難しいのでベンチかワンダーコアがあったほうが良い気がする。腹筋を上中下の3つのパーツに分けてやる方法もあり旅先ではそっちの手法でやっています。
※ワンダーコアは前から家にありました。だいぼんさんの家で見つけて自分も買って見た。文字通りお蔵入りしかけてましたが・・・

※ワンダーコアは腹筋のサポートマシンです。僕はワンダーコアの3本あるバネを「0本」にするのでバネの意味は為してません。腹筋が自力でできない人はワンダーコアから始めて徐々にバネの本数を減らしていき、最終的に0本にしましょう。

僕が投資したのはこの6,980円の懸垂とディプスのマシンだけです。

※やり方ですが、例えばディプスは動画を見ればいいです。YouTubeでも探せます。(僕は例えばディプスはこれ見た <https://www.youtube.com/watch?v=Rt605mGlmLg>)

筋トレを仮に2時間もやったらエネルギー不足で筋肉が溶け出すので、重りを付けて、最大8回か10回できる量を3~最大5セットやります(腕立てと腹筋だけ例外で、20回×3~5セット、その他のほぼ全ての筋トレは8~10回×3~5セット。もちろん、回数ができない場合は最大回数でいいです。また、一度に20回を超えてできる場合は、重りが足りません。腹筋や腕立ても20回超える場合、20回がギリギリになる重さで、リュックを背負ってやったりします。重りを付けると筋肉が肥大せず持久筋になっちゃいますので注意)。このことで筋トレをトータル1時間以内に終わらせます。→2024年追記:「筋トレ前に200g以上の白米(朝から合計最低400g)+プロテイン1杯」+「クラスターストリンというのを22gを500mlの水で溶かしてアミノ酸(ファイン・ラボのHMBいちご味)を2杯入れたもの」を「2つ」用意して飲むことで3時間トレーニングを可能にして週1トレーニングでベストボディジャパン優勝してます。筋肉溶けるのはエネルギーとアミノ酸濃度不足なのでクラスターストリンでエネルギー、HMBでアミノ酸を補充して最後にビタミンC点滴でフィニッシュ。これで週1でベストボディジャパン優勝できる。詳細は次のレポートに書いたもので焦らずにこのレポートも最後まで読むこと。

メニューの例ですが、僕がやってるのは(トレーニング開始5ヶ月時点。最初は懸垂1回もできませんでした)自宅トレーニングとして、

15kgの重り背負って腕立て20回×5セット(少し手の幅を変える)

15kgの重りを背負って腹筋20回×5セット

重りなしで懸垂10回×5セット(実質30回くらいしかできてない)

重りなしでディプス10回×5セット

※脚がすぐ痩せるので最近追加したのが、余った時間で、

15kgの重り(ジムでは60kgなので全然足りない)を背負って

スクワット、ワイドスクワット各20回×3セット

これで約1時間です。セットとセットの間は90秒、1セット30秒~最大120秒くらい。

ただ、あんまり複雑にするとすぐやらなくなるので、最初は30分で腕立てと腹筋だけで充分です。僕も5日のうち3日はサボってました。

(インターバル(セットとセットの間の休憩)を90秒でスマホでタイマーで測るようになってから必ず1時間以内で終わる安心感と、減量開始したので筋肉減らないように焦ってやるようになりました。)

それと筋トレの2時間前に食事をするといいです。

1時間半以上前に食べられない(間に合わない)場合は消化が微妙になるので、バナナ1本食べてからやります(人によりバナナ以外を食べてからやると吐きそうになるかも)。

そして筋トレ終わったらバナナ1本+動物性プロテイン1杯飲みます。

また筋トレは1日1回1時間が理想です。

増量時は僕のように2日おきに1時間でもいいですが減量時は毎日やります。

※懸垂は最初は1回もできませんが・・・それでも腕を曲げ伸ばししているうちに体脂肪率にもよりますが、男性なら絶対できるようになります。1回できれば3回、3回できれば10回もできるようになります。筋トレはすぐ慣れるので。

あと増量前に体脂肪率は20(25?)%以下にした方がいいです。
体脂肪率25%を超えて更に増量となると身体にも悪い。

それと体脂肪率30%以上の人はまずしっかり20%未満を癖付けしないと増量開始した瞬間30%にリバウンドしちゃうのでかなり慎重になる必要があるらしいです。

僕はプロテインは筋肉フリークだけが飲むドーピングみたいなイメージがあったのですが、プロテインとはただのタンパク質のことであり、そして意外に美味しいですね。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日

あと、指導受ける人がとても大事です。ライザップとかの痩せる系のところは筋トレじゃなくて糖質制限が中心です。ライザップは糖質20gとか30gとかです。ちゃんと増量→痩せる指導方針かどうか確認を。あと有酸素運動したら増量できません。筋トレと食事以外は何もしないのが一番結果出ます(笑)

🗨️ 1 🔄 🍷 3 📌

本当に何もしないのが効果高いです。

働いたりしていると痩せます。

労働的な意味でも、食事がコンスタントに4時間以内に摂れない的な意味でも。

※でもそこを頑張ってトイレに駆け込んだりバナナ・さつまいもスティック・お弁当を携帯したりして、食べまくりです。空腹になる前に食べます。

動かない的な意味で言うと、僕がプロのボディビルダーなら、身体作り期間は1日2回のトレーニングと食事以外は全部寝てるでしょうね。笑

本当は1日1回のトレーニングで疲れちゃうところ、寝て回復→1日2回の筋トレ。部位が4パーツなので、2日サイクルで4パーツをやりきって、いじめ抜きます(笑)。

続いて栄養メニュー。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日

ちなみに俺は炭水化物150g、タンパク質120g採るように言われたと思います。ただ、その食事メニューは守るのがかなり難しいし(美味しくないし)全然増量できないので、お腹空かないよう食べられるだけ食べられる戦略にしてようやく結果が出始めました。炭水化物(糖質)30gはリバウンドの危険。

🗨️ 1 🔄 🍷 4 📌

これ、多分何かの覚え間違いで、

さっきの栄養学のところの黄金比率が多分正しいので、

タンパク質 120g、炭水化物は 360g でしょうね。

白米(炊きあがり後)の炭水化物含有量は 40%です。

(Google で、「白米 炭水化物」 と検索すれば「40g (100g あたり)」と出ます)

炭水化物 360g に必要な白米の量は 900g(約 3 合)です。

僕は鍋にして 3 合を 2 日で食べていたので、1.5 合で白米からは 180g です。

他の根菜やバナナからも炭水化物を摂取しますので、多分ちょうどいいくらいです。

タンパク質の方は合っています。

鶏ささみ 1 パックが 200g ですが、鶏の胸肉のタンパク質含有量が 25%です

(Google で、「ササミ タンパク質」 と検索すれば「25g (100g あたり)」と出ます)

で、120g 取ろうとしたら、プロテインで 30g 補充するとして、90g です。

90g を鶏ささみで取ろうとしたら、鶏ささみは 1 日 360g 必要です。

1 パック半です。

実際は鶏肉 1kg~1.2kg を 2 日で食べているので、1 日 500~600g の鶏ささみでした。

やや痛風が心配ですが、少し余裕を持って 150g くらいはタンパク質を摂っていたと言えそうです。

※糖質制限礼賛の流れもあり、人により 200g 以上摂取する人もいるらしいですが、それは止めたほうがいい、120g でもちゃんとトレーニングしたら筋肉増えるからとのことでした。

※これも糖質制限タンパク質食の影響と思われるが、タンパク質=筋肉、ではありません。

黄金比から、タンパク質：炭水化物=1：3、これが筋肉を一番増やします。

炭水化物はある程度エネルギーになりますが(※タンパク質もある程度なります)、タンパク質と炭水化物がくっついて筋肉になるのです。

糖質(≡炭水化物)を全然取らないとガンガン痩せますので減量時も炭水化物はちゃんと摂りましょう。

続いてツイートのご紹介を続けます。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日

ちゃんこ鍋は独自の開発メニュー（笑）ですが、美味しいし、変な油も無いので毎日ばくばく食べられます。食事手に入らないとお腹いっぱいにするのが苦痛でドバイの時のように痩せます。これはダメです。
ある意味筋トレの成功とは毎日食べられる食事メニュー開発が鍵だったと思います。

🗨️ 1 🔄 🍷 5 📌

鶏肉ですが、食べるコツがあります。

胸肉も、サラダチキンも、固くてまずい(笑)

ところが、下記の写真のように、

「沸騰した水の中にササミを入れ、ひと煮立ちしたらすぐ火を止め、少し冷ます。その肉を、箸でまな板に取り出し、包丁で短冊状にして(ササミの場合は既になっている。胸肉の場合、ササミの形に長方形になるように包丁で切る)、その後、きゅうりを切るようにできるだけ薄く切って鍋に戻す」と、良い感じでほぐれてメチャクチャ柔らかくて美味しくなります。



写真は鶏団子鍋のスープで茹でたものですが、塩分濃いのでササミは後に水で茹でるようになりました。

また、下記のように、鍋と分けて茹でているのは、一度に大量に作って、ごはんまで入れたら、鍋に入りきらないのと、量の調整が容易だから。



ごはん+スープじゃなくて、ごはんを鍋に入れ込んでいるのは、ごはんを柔らかくして消化を良くするためです(但し急にかき込むと血糖値が急上昇するのでできるだけゆっくり噛みながら食べる)。

それとごはんを分離すると消化が追いつかず良く、すぐ下痢になりました。大量に食べるようになると、割とすぐに下痢をします(気にせず食べますが)。

上記鍋においては、野菜がかなりのかき増しになるので最終的に鶏団子スープ+水少し+野菜+ごはんを入れます。

ごはんが水を吸ってもうかやくごはんみたいになる時もあります。

鶏は普通に茹でたものを細かくほぐして冷蔵庫で保存しておきます。
※水は取り出す時に切ります

鶏ササミは最初すごくまずいと思っていたのですが、後半は美味しいです。ほぐすことと、鍋に混ぜることを覚えたからです(笑)。

柔らかいし、味が付いている鶏ささみは美味です。

※塩味濃いのはNGですよ。あくまでも薄味で・・・

ごま鍋とかもカロリー高いので止めた方がいいでしょう。

基本はダシ系の鍋です。自分でカツオ鍋にしてもいいです。

僕は鶏団子鍋のスープ 700g×1 に落ち着きました(最初は3つ入れてたけど2日間で飲み干すにはちょっと味が濃すぎるかな)。

あと、ごはんを入れ込んでいたのは、今(2019年)歯列矯正しているのもあって、あまり硬い物が噛めないのがあります。

鍋については、かやくご飯みたいで本当に美味しいので食事は全然苦痛じゃなかったです。

ではツイートの紹介を続けます。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日

俺は別に糖質制限してないのに何でおかゆとかオートミールしか食べなかったのか？

やはり食事量増えると内臓脂肪が増えるので、油は基本、控えるんですよ。揚げ物NG、駄菓子も油物はNG。心配しなくても筋トレ始めたら油物も、お酒も摂りたくなくなります。。

結論変な油を避け食べまくれ、でした

💬 1 ↺ ❤️ 12 ≡



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日

ちなみにデザートとかは食べたければ食べても良いですよ。そればかりはダメですが。

俺は普通に、アイスとかクリームブリュレとかチョコレートも少し食べてました。ただ食べすぎると体脂肪率に反映されるでしょうね

あと肉もフィレとミノ限定で食べてました。後は基本鳥の胸肉を細切れで鍋に入れる

〜 ~ ~ .



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日

ちなみに今のデータこれです。

BMI27.6、体脂肪率22.2%ということでややメタボってますが、後で絞るので問題ないです。筋肉量はドバイで少し減ったのと水分量の関係です（痩せたので今日食べて無理やり戻した。ホントは空腹時に測らないとダメ）。大事なのは筋肉量でここさえ増えてれば何とかあります

※ジムがあるので、あとは食いまくれれば何とかなる的なイメージをしていました。



※食いまくるので下痢は本当良くします。まあ重症じゃない限りそんなことは気にせず食います。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月16日

ただ、筋肉量を短期間で10キロ以上増やすには絶対にこれしかありません。普通に筋トレしててもボディビルダー級でも年間2-3キロ増えるだけと言われます。体重を変えなければそれが限度です（初心者の初年度のみ5キロほど増やせると言われる）。

それにまた痩せたら健康になるので。短期勝負ですね。

以上、3月16日のツイート。

続いて3月22日(1週間後)のツイート。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月17日



瞬間最大値だが、水飲みながら筋トレ直後に測ったら88.5キロ出た。
月末までに90キロ必達！

筋肉量3月末までに65キロなので目標まであと2週間で2キロ。もうちょいや。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月17日



筋肉量の目標67キロで今65キロという意味です。54キロから5ヶ月弱で10キロ以上増えました



11





加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月17日

元の筋肉量54キロと思ったんやけどこれ見たら56.8と出てるな。まあいずれにせよ筋肉量67キロ目指すので10キロは増えるはず（但し身体を絞る過程で3キロ減るのでトータルでは7キロ増です）



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007

【ダイエットやめました】今日は素人知識で朝から玄米フレーク、バナナ、素焼きアーモンド、サラダチキン2つ、ホエイプロテイン45gしか摂ってない。しびれを切らして街で見かけた良さげなパーソナルジムにカウンセリン...



■増量の終わり

結局、最大値は 88.5kg で、そのまま増えたり減ったりしながら 5 日後、ジムで 86kg、体脂肪率 20%(普段は 22%)が出たので減量したいとトレーナーに伝え、了承してもらいました。

※テレビは千葉テレビ・経営者の特集で僕は8分くらいの枠。放送は2019年5月。また放送されたら言います。少し個人的にお腹が気になるのでそろそろ痩せようかなと。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 3月22日

月末に向けて90kg到達し、そこから6月中旬に向けて痩せていく予定でしたが、4月にテレビ出演の予定があることもあり

少し早いですが今から痩せていくことになりました。

体重87kg、体脂肪率20%ジャスト。
筋肉量65.5キロ。

ここから、体重80kg、体脂肪率12パーセント位、最終8パーセントを狙います

■減量のコツが掴めない(笑)

それから9日後・・・



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月31日

2019/3/30

88キロ近くまで増やして1週間で4キロ落ちてしまった（ペース早すぎ）

筋肉は当然減るが体脂肪率があまり落ちてないので損。

とりあえず80キロで体脂肪率12%を狙ってる。今83.7キロで20%、ここから8%落としたら多分最高で77キロ以下になる。そこからまた増やして80キロ。繰り返して8%目指す。

明らかに痩せてますよね(笑)

でも、体脂肪率は測定時によっては22%あるので減ってないんです(笑)

ということは筋肉が減った(笑)

よく見ると、お腹周りにもシッカリ脂肪がぐるっと一周、ついてますね！笑



筋トレ頑張っても腹筋出てこないし痩せてても腹出ててこんなんでええんか！ってなるけど絞りきったらシックスパックが待ってるから挫折せず頑張れ！！

※スマホは iPhone8 でバンパーは GILD DESIGN、iPhone X の Face ID が使いにくくてグレードダウン・・・

■きちんとマジメに毎日筋トレするようになったのに！(笑)



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月31日



筋トレは毎日50分してる。

痩せ始めてから10キロの米をリュックに入れて背負って腕立て20×5セット、腹筋も抱えて20×5、懸垂10×5、ディプス10×5。

スマホのタイマーで休憩を90秒にしたら筋トレが毎日実行できるようになったオススメ

砂時計の1時間計を買ってきてトレーニング前に裏返すとやる気出る



1



5



■食事命！



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月31日



やっぱ食事のペースを掴むまでがとても大変です

太り始めるまでも、ひたすらお腹すかないように4時間おきに鍋ばかり食べるという戦略を見つけるまで低迷しました。3週間くらいかかったかな

今回、3週間経つ前に目標体重の80キロを割りそうなので体重減らすフェーズは半分失敗しないかと不安(笑)



3



■そしてトレーナーの言うことを聞くようになった・・・(笑)

増量時は、言われた通り間食とかも食べようとして、さつまいもスティックでお腹いっぱいになって実質4食かそれ以下になって体重増えず、

独自鍋作戦で増量に成功(体脂肪率も増えたので余剰カロリーもあったにせよ)。

それで問題ない、順調に行ってると言われていました。僕も順調だったと思います。

でも、苦勞して増やした筋肉がみるみる溶けていくので、流石に、再びトレーナーさんの言うことを聞こうと思いました。

再び、LINEで食事の写真を送ったりして教えを請います。

(増量時も食べちゃダメなものを聞こうと最初はLINEしていた。結果、禁止されたのは

ハンバーガーくらいで、アイスもデザートもパスタも少しなら問題ないということでも
かか食べまくっていた。まあ最終兵器が自炊鍋なので、ほぼ自炊+外食は、韓国料理屋で
カルビ丼×2を食べるくらいしか外食はしませんでした。糖質制限って、食べちゃダメなものだらけなイメージがあるが、禁止物は変な脂くらいで、
基本増量時は何でもござれ、食べまくれ、という感じでした。)

今度は流石に、聞かざるを得ない。

増量時は、禁止物以外(禁止薬物みたい。笑)は何でも腹に入れろーって感じで
ともかく空腹を避けていましたが、

まず減量時はチョコもアイスもダメ(元々週1か2回以下にしか食べませんでした)。



加藤将太@仮想通貨/MBA/筋トレ @Shota007 · 3月31日

朝食。

ごはんは茶碗一杯(おにぎり1個分)と野菜を煮込んだもの+胸肉150gをほぐした
もの。それにサラダと植物性プロテイン。iHERBという植物性プロテインは吸
収遅く動物性と分けて消化の負担を軽減。痩せまくるのでこれで足りるか不安だ
がトレーナーの指示通り。1日3食+プロテイン2回+バナナ1本



写真の通り、シンプルメニューになりました。

鍋は、増量時の残りなので、

今は、1食あたり

白米 110~150g(炭水化物 44~60g)
鶏肉 110~150g(タンパク質 27.5~37.5g)
野菜適当(写真のようにパックサラダを薄味でパック半分くらい)

その他、

植物性プロテイン(朝食。タンパク質 22g)
動物性プロテイン(運動後。タンパク質 15g)
バナナ 1本(炭水化物 20~30g。トレーニング後)
水普段 1.5~2 リットル、筋トレ時+1.5~2 リットル
を摂取しています(タンパク質約 150g、炭水化物 120g)。

これで順調に筋肉を微減しながら、痩せ始めました。

(ちなみに、10kg 痩せる時に筋肉は-3kg 未満が理想。

つまり 1kg 痩せるごとに筋肉が 0.3kg ずつ落ちていく覚悟で、炭水化物を削りつつ、筋トレをしまくりです(筋トレしないと 1kg のうちほとんど全部筋肉が落ちます)。

本質は脂肪が減ることなので、筋肉が少し落ちたとしても体脂肪率が減ることです。

そして、筋肉については、測定じゃなくて見た目を気にします。

鏡の前に立って、『俺の上半身、小さくなったなー・・・』ってならない程度に。)

「身体が普段省エネモードになって痩せなくなってるから、基礎代謝を上げるために、何でも食べまくることで身体の代謝を上げる週 1 回の反則の日(いわゆるチートデー)」は作りません。別にそんなに代謝落ちてないと思うし(吸収効率は良くなっていると感じるが。下痢しなくなったし)。

■男性版の筋トレまとめ

まだ減量が成功していないので何とも言えませんが、多分身体作りは成功します。

6月 22 日~23 日に行く遊びの韓国旅行で、
遊びの写真を撮ってきますので、それまでに
体重 80kg、体脂肪率 10%に近づけるように頑張っていきます。

目標は 70 歳まで筋肉量 64kg を維持することです(ほぼ同じ体型・体脂肪率で)。

ここまでお読みいただきありがとうございました。

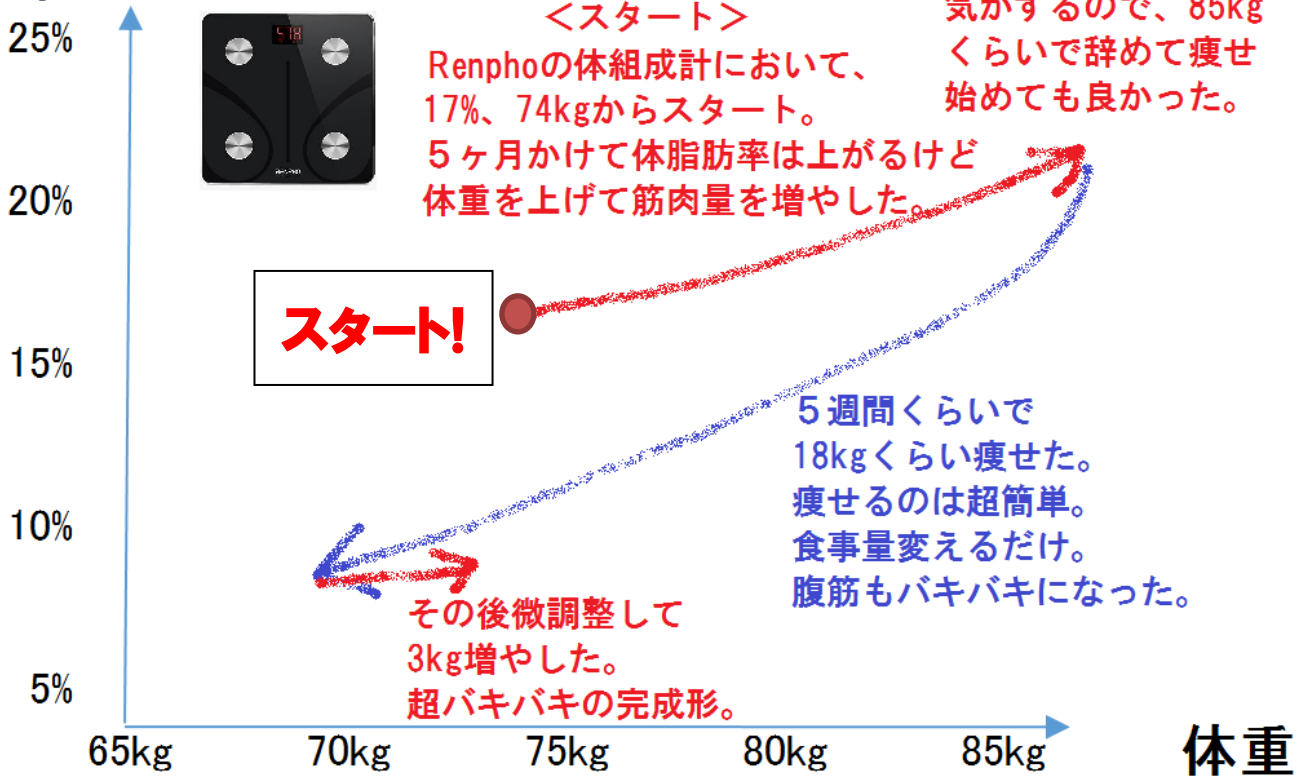
自分も調べながら書いたので良い振り返りになりました(笑)。

そのまま継続したところ、ダイエットがう
まくいきました。(次ページ)

8ヶ月の変化



体脂肪率



※ダイエットの詳細は、このレポートには書ききれなかった
ので、巻末の「続編レポート」に最新知識を書きました！

【特別特典：女性版の筋トレについて】

女性版の筋トレについて述べます。

僕の増量成功を見て、知人女性が女性専門のパーソナルジムで、筋トレを始めました！
LINE で色々相談に乗っていたのでその内容。

女性は中学で軟式テニス、高1まで硬式テニスをしていて、
そこそこ強かったため、少し筋肉があります
(初期値でバーベルプレスで20~25kgくらい。)

●その女性のステータス

身長 161cm

体重 50kg(実施前)

※女性の場合、身長の下二桁(61)を、0.8 かけたら痩せ型、0.9 かけたらちょい細くらいの目安体重になります(覚えておいてください)。彼女の場合が、

$61 \times 0.8 = 48.8\text{kg}$ (痩せ型。スタイルいい！)

$61 \times 0.9 = 54.9\text{kg}$ (ちょい細。適度な肉付き)

女性の元の体重が 50kg なので、まあしっかりしたスタイルかな、くらいです。
でもしっかり筋肉も付いているので細すぎるくらいではなかったです。

それが筋トレ開始 2 ヶ月で、痩せやすくなったのか、少し食べ物を変えただけですぐ 48kg(痩せ型と同じ)になりました。筋トレ後に、凄いスタイル良くなったのでその考え方ををご紹介します。

ちょっとわかりにくい、というか、
もはや数字も読めないくらいですが、
下記の「左」が3、「真ん中」が4とした時に
元は「4」くらいのイメージでしたが、
筋トレ後、「3と4の間」くらいになりました。

※画像荒い..



健康的に痩せたいので、47kg くらいが下限で、
45kg になるとげそげそになるのでそこは目指さないらしいです。

■カウンセリングの段階では、激ヤセを目指した

筋トレ初心者のその女性はカウンセリングで 46kg になりたいと言いましたが、

すごいダイエット食を進めてきてタンパク質すら摂れない日々が続きます。

■タンパク質を自分で摂る

タンパク質は筋肉の原料なので、筋肉痛がいつまでも治らない。
そこで痩せ食を勝手に変えて、僕のササミを摂ったりしてタンパク質を自分で補充開始しました。

■まずは筋肉が付く

トレーナーさんに痩せないでいいから筋肉だけ付けたいと伝え、それならということでタンパク質の許可が摂れました

■家では全くトレーニングしない

家でトレーニングせず、週2のトレーニングだけ行っていました。

基本は繊維質＋フルーツ＋野菜だけで、
あとはタンパク質を補充。肉とか。

ごはんは玄米のみ、麺類は糖質 0g 麺または、10割そば(100%そば粉で作られたそば)等。

油ものはほぼ食べません。例えば唐揚げは絶対食べません。
というか基本家で揚げ物はしません。

■アルコール類はほぼ取らない

ジュースも無くなりました。糖質多いので。
元々ジュース好きでしたがそれも無くなったようです。

あとアルコールは元々飲まないそうです。

「そもそもほとんどの日本人がポテトなどの油、ジュースやモツ鍋などを食べる」らしい。

やはり基本は”余計な”脂断ちですね～。

他はあまり意識しませんが、3大栄養素(炭水化物＋タンパク質＋脂質)のうち、
炭水化物と脂質はほぼ摂りません。※炭水化物はそばとGI値が低い玄米のみ許可

あと3大栄養素の他に繊維質というカテゴリーがその女性の中にあって、
今調べたら「本来人の消化酵素では消化できない」ものらしいです(ただ難消化性の繊維質は人の健康に重要な役割を果たすとか。詳細は知りません)。

繊維質の例：玄米 豆類 野菜 果物 きのこと類 海藻類

これらはその女性は食べてます。
玄米、豆、野菜、果物(イチゴ等)、きのこ類、海藻類等。

■女性はお尻から鍛えるといい

腕も鍛えていると思いますが、おしりの形を鍛えるとカッコいいとかで、スクワットやランジと呼ばれるおしりの筋肉を少し意識してメニューに組み込んでいるように聞いている限りでは思います。

■体重を増やさず筋肉を増やしたところ、運動により基礎代謝が上がったのか、ダイエットが楽勝になった

上記で食生活改善+自分で炭水化物などコントロールした結果、自在に体重をコントロールできて、2ヶ月目には早速2週間で2kgくらいは落としていました。
今49kgらしいですが、トレーニングも週2で(品目制限された中で)好きなもの+おやつも気晴らし程度に食べているので、結構余裕そうです。

以上「女性のダイエット」でした。
やっぱ、男も、女も、「筋肉」ですね！基本は同じであることが分かります。
また、7～8割は食生活であることも分かります。

【特別特典2：何を食べて良くて何がダメなのか?】

当初、結構僕も迷ったので LINE でオーさんに聞きまくりました(食べたものの報告はサボっていましたが、食べていいかの確認は勘を付けるまで都度聞いていました)。

さて、食べていいものは、増量時と減量時で考え方が違います。

<増量時>

基本的に何でも食べていいです。

僕がメインとしていたのは、

豆類(納豆)、豆腐、「無調整」豆乳、ゆで卵、さつまいも、米(おにぎりも良い)、プロテイン、胸肉(サラダチキン。炭水化物や脂質、タンパク質があまり変わらないためフレーバー付きのサラダチキンでも良い)、牛肉(フィレやミノなど脂身が少ないもの中心で)、バナナ、各種果物、魚介類、炭水化物も、菓子パンじゃない油のない食パン(基本的に何も塗らない)も頻度高く食べるなら OK(空腹時が増えるなら米の方がもちろんいいです)。もちろん SUBWAY とかのサンドイッチもパン+具材なので OK です(タレが濃いのは避けた方がいい。基本は増量時も減量時も薄味。特に減量時は薄味、かつ減塩で)、野菜類(葉物/根菜/他)

などですが、これに

デザート類(あまり良くない)、パスタ類(あまり良くない)、自宅で食べる唐揚げ(あまり良くない)、その他外食全般(脂っこいものはあまり良くない)

も、基本的に増量時はほぼ制限がありません(GI 値が高いものは良くはありません。特に血糖値が乱高下するのは良くないのでゆっくりコンスタントにこまめに食べます)。

あと、ダメなのは

市販のハンバーガー、フライドポテト、屋台の油を使うもの、など、「内臓脂肪が増えそうなもの」です。

外食とかにも対応できます。

揚げ物とかそういうのだけは無理ですが、友人と楽しく外出できます。

アルコールは少しならいいです。飲みに行くとかもたまにならいいでしょう。

でも、何でも食べていい訳じゃなくて、あくまでもダイエットフードのような低 GI 食品を大量に食べるのが基本になります。

ただでさえ食いまくって、内臓脂肪が増えてるのに、更に悪い油を摂るなんて・・・です。

【外食】困ったら、基本的に焼肉屋か吉野家、牛丼か焼き肉が手に入るところで、ごはん+肉を食べていました(※加藤注：牛丼等の脂身の多い肉は増量期のみ)。稀に付き合いで外食もしていました。寿司屋とか肉系のお店は問題ないです。和食系はいいけどちょっとカロリー足りない感じでしたので後で補充してました。さつまいもスティックやおにぎりを持ち歩いて旅行にはプロテインも携行しました。旅先でもなるべく筋トレし

てました(一緒に行く人が親しくない限りはできないことの方が多かったですが)。

※2019年4月時点の僕の考え方です。今思うと結構荒いです。
より詳しい栄養学の知識は「このレポートの続編」に書いてあります。

<減量時>

減量時＝ダイエットの詳細は、このレポートには書ききれなかった
ので、巻末の「続編レポート」に最新知識を書きました！
巻末参照です！

★筋トレリンク集★

※★は必須なのですぐ買しましょう

★RENPHO スマート体組成計(アプリは無料) 3,299 円

<https://www.amazon.co.jp/dp/B07GNR1W2/>



★筋トレが最強のソリューションである 1,296 円

(この PDF 見て、イマイチやろう、と思えなかった場合でも、これを見れば多分メリットが理解でき、モチベが上がります)



【必携！】 → <https://www.amazon.co.jp/dp/4426608376/>

●炭水化物黄金比：増量時でタンパク質：炭水化物＝1：3にする！など

(黄金比参考：<https://www.weider-jp.com/protein/columns/detail/?id=2&category=muscle>)

★SAVAS ホエイプロテイン 50食は 3,925 円

<https://www.amazon.co.jp/dp/B0130OYZ9A/>

※味やメーカーは変えていいです。

最初は 18 食分の小さい方をトライアルで(2,169 円)。

プロテインは基本飲みやすければいいという理解です。

ファミマにこのパッケージのココア味のサンプルが置いてますが液体で売ってるのは全然違う味がしますので騙されないように。



●iHERB ガーデンオブライフ(動物性タンパク質に慣れてから)

<https://www.iherb.com/pr/garden-of-life-raw-organic-protein-organic-plant-formula-chocolate-1-46-lbs-664-g/44133>

●株式会社ライトブラザーズ(パーソナルトレーニングジム)

<http://wb-gym.com/>

※基本的に糖質制限で 2 ヶ月で結果を

出させるところは筋肉が落ちるので

4 ヶ月くらいかけて増量してから

減量がオススメ。

但し既に体脂肪率 20(25?)%超の人は先に 20%以下にしてからがいいでしょう。



※要チェック

☆身体の痛みがほぼ消える！加藤の、仕事ができないほどの腰痛もほぼ一発で治った
整体でオススメは「国際基準のカイロプラクティック」です。

国際基準のカイロプラクティックはこのホームページで探せます。

https://www.jac-chiro.org/kensaku_all.html

しっかりしたところに行くと、マッサージや電気治療は気休めなんだと理解します
(そのくらい効きます。ぎっくり腰にも対応しています)。

下記は都内の浜松町の「ハプティカイロプラクティック」。

割といつも予約でいっぱいだが電話したら1～2週間後に入れられる。

<http://hpty-chiro.com/>

※「寺崎さん」を指名してください。



★懸垂マシン



懸垂マシン 6,980 円(ディプスもできます)

※ディプスと懸垂

<https://www.amazon.co.jp/dp/B071VWT8MQ/>

●筋トレのやり方は YouTube で復習が可能。(最初はトレーナーに教えてもらった方が良いでしょう)
例えばディプスは動画を見ればいいです。

(僕は例えばディプスはこれ見た <https://www.youtube.com/watch?v=Rt605mGlmLg>)

★ベンチ(普通はこっちがいいです) ダンベルにも使える。

角度調整したら腹筋もできるし。 8,980 円

<https://www.amazon.co.jp/dp/B07878YJXB/>



●ワンダーコア(脚を固定しても自力で上体が起き上がらない人用?)

<https://www.amazon.co.jp/dp/B07FPGRL8B/>

※僕は脚を固定するためだけに使っていてバネは0本ですが初心者は3本→2本→1本→0本にしていく

※腹筋用なのでベンチの角度を調整して腹筋ができるならそっちの方がいいと思います。

以上が筋トレの必要物です。

■補足：行くべきジムについて

- ・なるべく経験豊富なマッチョから学ぶこと
- ・東京だとリアルワークアウトなどがオススメ(→川島諒太郎さんがいたのでオススメしてましたが、独立してオススメじゃなくなりました。)が、何でも良い
- ・優しいだけの人じゃなくてマッチョで経験豊富な人を選ぶこと
- ・ライザップなどの大手のトレーナーは経験2年とかで「そこそこマッチョ」だがあまり信用しないで欲しい。

経験5年以上で筋トレのプロで、しっかりマッチョであること。

→2024年、僕の好みは更に厳しくなりました。そもそもほとんどのトレーナーが僕よりも身体が良くないため厳選。今のオススメは岡本寛之さん。

口先だけのトレーナーも結構いるので・・・。

★このレポートの続編があります★

これを書いたのは2019年(筋トレ1年目)ですが、2022年(筋トレ3年目)に書いたレポートがあります。かなりの発展系。

↓↓↓これです↓↓↓

<https://f.zbp.jp/al/f/pdf/seminar/kenkou.pdf>

◆◆レベル1. 体重管理

- 簡単に体重を管理する方法を述べます
- あまり頑張らなくてもできます
- 初心者最適!

◆◆レベル2. 食事管理と食事だけでできる健康管理

- 今回は食べて良い食品やダメ気味な食品について述べます
- 勝手に栄養素が完璧になっていきます
- 野菜食わずに健康診断オールA?! また、サプリ等についても述べます。

◆◆レベル3. 筋トレ・ワークアウトについて

- 週1の筋トレで体脂肪率10%を維持発展させる方法
- 1日あたり卵1個でOKな理由
- 筋トレの怪我やつまづきがちな注意点

◆◆レベル4. 美容について

- 高濃度ビタミンCや抗酸化について
- フォトフェイシャルやハイフ等の光レーザー治療について
- ニキビ跡を治すCO2レーザー10回やってみた

◆◆レベル5. アンチエイジングと難病治療に関して

- 抗酸化と、テロメアの伸長、ガン予防、認知症や活力・頭髪等の維持
- 友人の膠原病(難病)治療と経過について →母親の重症喘息治療と経過