

# コード・ブルー黒Pのコミットを徹底解説！

# 痩せたけりや真似しなさい

# くろだより



LINE@に登録！  
kuroda.tvも公開中！

2018年7月、週1回のライザップ14回で見事にコミットした黒田。世界に衝撃を与えるほどではなかったが、産業医契約先の企業数十名から何をしたらか具体的な内容を知りたいというリクエストが寄せられた。黒田の3ヶ月食事編を皮切りに全4回で特集をお送りする。

しっかりと体のラインを作りながら減量するならば**食事5・運動3・筋トレ2**の比率。栄養、腹筋に電気パッド、揉み出し、エステなんて甘い考えは捨ててしまえ。

食事の基本は高蛋白質低糖質。低脂肪でも痩せるが、最近の糖質制限ブームで多くの商品が市場にあり、容易に入手可能なこと、管理しやすいこと、初期に浮腫が減り効果が出やすいことから高蛋白質、糖質制限を中心に行う。

**糖質130g**

1日の糖質は**基本130gまで**。可能なら100g前後で良いが、スティックに50gという少ない量は精神的負担が大きいためおすす

めしない。本気の筋トレ日は180g〜200g程を摂取。コンビニ食品なら裏側を見て、その他はインターネットで適当に情報検索。

「炭水化物・食物繊維II糖質」と捉え、計算は大雑把に。あまり厳密にすると嫌になるので、面倒じゃない程度にとどめておくことが大事。

**蛋白質2倍以上**

蛋白質の摂取は**体重×2〜2.5**倍程度を目安に**5時間以上の絶食時間を作らない**。体重60kgの人なら150gを目安に朝・昼前・

昼・夕方・夜・寝る前に分けて摂取。脂質や糖質は消化するのに1〜2割のカロリーしか使わないが、蛋白質は4割前後を消費するた

## 飽きとの戦いが鍵

で鶏胸肉の料理バリエーションを広げてくれるのが「アスリートシェフのチキンプレストレシビ」。保存が効いて



簡単に作れるものも多く、タンンドリやフオー風スープはヘビーローテーション入り。少し料理が出来る人ならお

め、同じカロリーなら実質低カロリー。黒田の場合は5・9・13・16・21・24時値を基本に、9時はプロテインバー系、16時はドリン

クもしくはバー、24時はドリンクで20〜30gを摂取。基本は皮無し鶏胸肉だが、コンビニのサラダチキン拒否反応が次第に出る。そこ

次第に鶏自体に拒否反応が出てくるため、魚と魚介類へのシフトが進む。コンビニの2玉入半熟味玉は有能。オイコス系濃密ヨーグルトや納豆も良い。コンビニのサバやサケ、ホッケの塩焼きシリールズは加熱不要でそのまま摂取可能。ミニストッ



ここでは出せない衝撃ポーズ写真も存在する。

- ### 食事関係のまとめ
- 減量の鍵は食事が5割。運動より重要。
  - 筋肉分解を抑えるため、5時間に1度は蛋白質を摂取。
  - 蛋白質の摂取量は体重×2.2〜2.5g。朝4・昼4・夜2で夜が控えめ。
  - 肉は鶏胸、牛豚ヒシ、モモ。
  - 野菜はブロッコリー、葉物、きのこ、もやしが良い。芋、ごぼう、人参かぼちゃはX。
  - 飽きる手前まで他へのシフトを。
  - コンビニの魚塩焼、半熟煮玉子、サラダチキン、サラダサーモン、ザバスミルクプロテイン、冷凍ブロッコリー、濃密系ヨーグルトが使える。
  - 麺類ならサイズ小で具を増やせ。
  - リンガーハットなら野菜スープ。
  - 寿司屋は1皿、他は単品にせよ。
  - ナッツ系はおやつに良い。積極的に摂取。
  - 酒はハイボール、焼酎、ウイスキー。
  - おすすめ本と調理器具で飽きないサイクルを確立せよ。
  - ふりかける系スパイスも良いが、一風堂のホットもやしソースは万能で良い。
  - たまにガッツリもO。2日連続はX。

ンに組み込んだ。料理を本気でする人なら豚や牛モモブロック、ヒレブロックでローストビーフなども。黒田は低温調理器を使い夜間に仕込み、仕事前に加熱、帰宅してから冷蔵庫に保存、食べる前に焼くことで手間を短縮して対応。ソースは特に糖質を気にせずクックパッドで評判のものを選択した。魚介類で圧倒的に調理が楽なのはエビとホタテ。薬味の**甲羅組**で冷凍のエビとホタテを1kgずつ購入(3000〜3500円)。食べる前日に冷蔵庫で自然解凍、無理なら冷凍のまま野菜とオリーブオイルが適当なスパイスとトロけるチーズを**ウチクッ**

クのグリルインコースターで焼くだけ。ブロッコリー、きのこ、野菜など何でも焼いて食べられる簡単さが朝の忙しい時間に最適。アマゾンで5572円。5年近くヘビー使用のマイヒット調理器。ぜひ購入を。外食は**いきなりステーキ**の**ヒレ200g**や**リンガーハットの野菜たっぷり食べるスープ**。うどん屋や寿司屋は小サイズに具を多く乗せる、寿司は1皿で残り単品おつまみといった形で少しかけ楽しむ。酒は1杯目ビール、2杯目以降**ハイボール**。でももういいや!と思っ



日は何でも飲む食べるといったメリハリが大事。食事量の比率は**朝4・昼4・夜2**程度で21時以降は食べない。おやつは**アーモンドかくるみ**。大袋は食べ過ぎてしまったため、あえてコスパの悪いコンビニ小袋を買う。こうすると初期に浮腫が取れ2〜3kg減少、そこから一旦1ヶ月程度の停滞期を迎える。測定は毎日起床時にタニタの体組成計でスマホに自動転送。毎日の記録に一喜一憂せず、週平均で体脂肪率や筋肉量も含めて判断し、辞めないうこと、慣れること、停滞期を覚悟すること。一緒に始める仲間や持続可能なスタイルを築く事が1ヶ月の目標。