

あなたのBODY DATE

身長	154.0cm	
体重	55.0kg	標準範囲: 43.9kg~59.1kg ※標準体重52.2kg 美容体重47.4kg
BMI	23.2	BMI25以上が肥満、18.5以下が痩せと判定されます。 ※BMIとは、BodyMassIndexの略で「体格指数」とも呼ばれます。

リスク注意予報

あなたの美肌・アンチエイジング・ダイエットを邪魔している問題点は
～このままだと危険?!～

▶ あなたのリスクは、コレ!!

たんぱく質不足	あなたはたんぱく質が不足している可能性があります。	要注意
疲労蓄積	あなたは疲労がかなり蓄積している可能性があります。	要注意
ミネラル不足	あなたはミネラルが不足している可能性があります。	注意

※最も注意レベルの高い方は です。

リスク対策&おすすめの食材・サポート成分

あなたにオススメの食品と働き
～美肌・アンチエイジング・ダイエットをサポートする対策は～

▶ **対策1:たんぱく質をしっかり摂ることも大切!**
～ 魚、肉、卵、大豆製品、乳製品 ～

たんぱく質は、コラーゲンの生成をはじめ皮膚や内臓を健康に保ったり、ホルモンの材料にもなる大切な栄養素。不足すると肌のハリが衰えたり、代謝が衰えてしまうことにもつながります。魚・肉・大豆製品・卵などのたんぱく質食品を毎食取り入れましょう! また、不足に達するレベルまでは女性ホルモンは分泌されませんが、過度に低下して女性の美肌と健康を脅かしてしまいます。黄体ホルモンは「エストロゲン」でその不足がエストロゲン不足に繋がると肌のハリが衰えていきますので、黄体ホルモン不足にならないよう黄体ホルモンをしっかりと摂りましょう。

▶ **対策2:クエン酸&ビタミンB群&鉄分を活用!**
～ オレンジ、レモン、梅干し、酢、豚肉、玄米、鮭、大豆製品、レバー、ほうれん草、小松菜、ひじき、あさり ～

ストレスや睡眠不足、仕事や家事の忙しさなど、現代社会は疲れがたまりがち。また、そんな時こそ食事をおろそかにしては、ビタミンやミネラルが不足して、疲れやすくなったり、肌荒れの原因にも! クエン酸は、体内で糖分を代謝してエネルギーに変え、疲労回復やエネルギー不足を解消してくれます。また、疲労回復やエネルギー不足を解消してくれます。また、疲労回復やエネルギー不足を解消してくれます。また、疲労回復やエネルギー不足を解消してくれます。また、疲労回復やエネルギー不足を解消してくれます。

▶ **対策3:ミネラルも不足しないようにしよう!**
～ レバー、ほうれん草、小松菜、海藻、あさり、牡蠣、赤身肉、するめ、乳製品、小魚、果物、大豆製品 ～

健康的な肌や髪や骨などを作るためにも、精神を穏やかに保つためにも欠かせないミネラル。乳製品や小魚などに含まれるカルシウムは丈夫な骨を作るほか、精神を安定させるためにも欠かせません。また、体内の300以上の酵素反応に関与するミネラルは、不足すると肌の再生がスムーズにできず、肌荒れの原因にもなります。また、不足すると肌の再生がスムーズにできず、肌荒れの原因にもなります。また、不足すると肌の再生がスムーズにできず、肌荒れの原因にもなります。

▶ **旬の食材は、ビタミン・ミネラルをはじめとする栄養価が高いのでオススメ!**
多くのビタミンや酵素、食物繊維も含み、ダイエットに必要な栄養素をバランスよく含んでいます。

旬のオススメ食材	にんじん、青梗菜、水菜、さつまいも、きのこ、柿
----------	-------------------------

美肌・アンチエイジング・ダイエットプラン

▶ あなたの余剰体重は、**7.6kg**
さらに理想的な体型を目指すなら、**47.4kg**を目標にしましょう

▶ **バランスの良い適量の食事と運動 240kcal/日で、227日間で達成可能です!!**

※一般的にBMI22を健康的な標準体重と設定していますが、本プログラムでは、標準体重のほか、対象年齢の女性の希望に合わせたかたでBMI20の体重を美容体重として設定し、この体重を基準としています。また、無理なダイエットや、標準範囲を下回るBMI18.5未満の「やせ」の方は、ホルモンバランスを崩したり将来の妊娠・出産の際のトラブルの可能性も高くなるなど健康を損なう恐れがあるため、これらの「やせ」の方にもBMI20の美容体重を推奨しています。皆様の日々の体重コントロールにお役立て下さい。

おすすめの運動(あなたが100kcal消費する運動時間の目安)

- 歩く(ゆっくり) 42分
- 歩く(早く) 28分
- ジョギング 15分
- 自転車 21分
- 水泳(平泳ぎ) 11分
- テニス 15分
- 筋トレ(腕立て伏せ、腹筋など) 13分
- ストレッチ、ヨガ 42分
- ダンス(フラダンス、フラメンコ、ベリーダンスなど) 24分
- 家事(掃除など) 35分

カロリーコントロールの目安

※下記のカロリーを参考に、日々の摂取カロリーのコントロールを心がけましょう。

- スパゲッティ(ミートソース) 1皿 713kcal
- カレー 1皿 786kcal
- サンドイッチ 1パック 300kcal
- 菓子パン(メロンパン) 1個 435kcal
- チョコレート 1箱 234kcal
- ケーキ 1個 344kcal
- スナック菓子 1袋 476kcal
- プリン 1個 157kcal
- アイスcream 1個 371kcal
- オレンジジュース(500ml) 1本 265kcal
- ビール(500ml) 1本 195kcal
- ワイン(80ml) 1杯 73kcal

食べたものや生活習慣によって、人のカラダと心は作られています。
「ダイエット」とは本来「食事」という意味。
自分に最適な食事法を身につけ、より健康に、より美しくなる“一生モノ”の習慣を身につけていきましょう。

(注)本プログラムは、疾病の治療等と目的とするものではありません。病院へ通院中の方は医師の指示に従い、また疾病の疑いのある方は医師にご相談のうえご利用いただけますようお願いいたします。