

からだに負担をかけず、リバウンドしにくいダイエットは「基礎代謝を上げる」ことが成功のカギです。基礎代謝とは、体温を保ったり呼吸をするなど生きる上で最低限必要なエネルギーのことを言います。基礎代謝を上げるには、**筋肉量を増やし、やせやすいからだを作ることがポイント**です。適度なトレーニングを行う、規則正しい食生活を送る、十分な睡眠をとることでダイエットしやすい（やせやすい）からだが作られます。筋肉を鍛える3ステップを紹介します。

## 1. 筋肉を動かす

## 2. 筋肉の材料となるたんぱく質を補給する

## 3. 十分に休息する

筋肉を動かす（筋肉トレーニング）だけでは筋肉は消耗し、減ってしまいます。たんぱく質をとることで筋肉を修復し、さらに強い筋肉にします。さらに、よく休むというこの3ステップを繰り返すことでストレスをかけずに筋肉量を増やすことが出来ます。たんぱく質は**赤身のマグロや鶏ささみなど脂質の少ないものを取り入れます**。また、筋肉は負荷をかけると大きくなるため、筋肉トレーニングは少しきついと感じる程度のもものを体調に合わせて行いましょう。

