

3ヶ月継続減量プラン（減量経験者向け）

クライアント情報

- 年齢：38歳女性
- 身長：169cm
- 現在体重：66kg（BMI：23.1）
- 6ヶ月前体重：78kg → 12kg減量成功！
- 現在体脂肪率：37%台
- 目標体重：59kg以下（BMI：20.6）
- 目標期間：3ヶ月（7kg減量）
- 運動：週1-2回パーソナルトレーニング継続

✓ 減量経験者の優位性

- 既に健康的な減量習慣が確立
 - 食事管理の基礎知識がある
 - 運動習慣が定着している
 - モチベーションが高い
-

現状分析と目標設定

体組成分析

- 現在：体重66kg、体脂肪率37% → 脂肪量24.4kg、除脂肪体重41.6kg
- 目標：体重59kg、体脂肪率30% → 脂肪量17.7kg、除脂肪体重41.3kg
- 必要な変化：脂肪6.7kg減、筋肉量維持

週別目標

- 週1-4：66kg → 63kg（3kg減）
- 週5-8：63kg → 61kg（2kg減）
- 週9-12：61kg → 59kg（2kg減）

カロリー収支計算

- 基礎代謝：約1,420kcal/日（38歳、169cm、66kg）
 - 総消費カロリー：約1,850kcal/日（トレーニング含む）
 - 目標摂取カロリー：1,350-1,450kcal/日（週500kcal deficit）
-

基本戦略（継続減量向け）

重要原則

1. 代謝低下の防止：定期的なリフィード
2. 筋肉量の保護：高タンパク質維持
3. 栄養密度重視：質の高い食材選択
4. 停滞期対策：カーボサイクリング活用
5. ホルモンバランス：38歳女性への配慮
6. 持続可能性：既に確立した習慣の活用

カロリー設定（段階的）

- 週1-4：1,450kcal/日（緩やか開始）
 - 週5-8：1,400kcal/日（安定期）
 - 週9-12：1,350kcal/日（最終調整）
-

週別詳細プラン

第1-2週（再開期）

目標摂取カロリー：1,450kcal

- タンパク質：125g（500kcal） 34%
- 炭水化物：145g（580kcal） 40%
- 脂質：41g（370kcal） 26%

継続減量のポイント

- 既に確立した食習慣をベースに微調整
- 停滞期打破のための新しい刺激
- 代謝維持を最優先

1日の食事例

- 朝食（350kcal）
 - オートミール：45g
 - プロテインパウダー：20g
 - ブルーベリー：50g
 - アーモンド：6粒
- 昼食（450kcal）
 - 玄米：70g（炊飯後）
 - 鶏胸肉：120g
 - 野菜サラダ：200g
 - アボカド：1/4個
 - オリーブオイル：小さじ1
- 夕食（400kcal）
 - 白身魚：130g
 - 豆腐：100g

- 蒸し野菜：250g
- わかめスープ
- 間食（250kcal）
 - ギリシャヨーグルト：150g
 - ナッツミックス：10g
 - はちみつ：小さじ1
- 飲料
 - 水：2.5L/日
 - 緑茶：3杯/日
 - ハーブティー：自由

第3-4週

目標摂取カロリー：1,450kcal

代謝活性化戦略

- カーボサイクリング導入準備
- 食事タイミングの最適化
- 新しい食材の導入でマンネリ打破

調整点

- 筋トレ日の炭水化物を150gに増加
- 非筋トレ日の炭水化物を130gに削減
- タンパク質摂取タイミングの最適化

新導入食材

- 魚介類：サバ、イワシ、エビ、イカ
- 野菜：アスパラガス、パプリカ、ズッキーニ
- スパイス：ターメリック、シナモン、カイエンペッパー

第5-6週（本格調整期）

目標摂取カロリー：1,400kcal

- タンパク質：130g（520kcal）37%
- 炭水化物：135g（540kcal）39%
- 脂質：38g（340kcal）24%

カーボサイクリング導入

- 高炭水化物日（週2回）：170g
- 中炭水化物日（週3回）：135g
- 低炭水化物日（週2回）：100g

1日の食事例（中炭水化物日）

- 朝食（330kcal）
 - 全粒粉パン：1枚
 - 卵：1個
 - アボカド：1/4個
 - トマト：1個
- 昼食（440kcal）
 - 玄米：60g（炊飯後）
 - サバの塩焼き：100g
 - 野菜炒め：200g
 - ひじきサラダ：100g
- 夕食（380kcal）
 - 鶏胸肉：110g

- 豆腐：120g
- ブロッコリー：150g
- きのことスープ：300ml
- 間食（250kcal）
 - カゼインプロテイン：25g
 - アーモンドミルク：250ml
 - ベリー：30g

第7-8週

目標摂取カロリー：1,400kcal

代謝低下対策

- 週1回のリフィード実施
- チートミールではなく栄養密度の高い食事
- 甲状腺機能サポート食材の強化

リフィード例（週1回）

- 摂取カロリー：1,700kcal
- 炭水化物：250g
- タンパク質：130g維持
- 脂質：45g

第9-10週（最終調整期前半）

目標摂取カロリー：1,350kcal

- タンパク質：135g（540kcal）40%
- 炭水化物：125g（500kcal）37%

- 脂質：34g（310kcal）23%

精密管理フェーズ

- 食材計量の精度向上
- 調味料カロリーの詳細管理
- 水分摂取量の最適化（3L/日）

1日の食事例

- 朝食（310kcal）
 - オートミール：40g
 - プロテインパウダー：25g
 - ラズベリー：50g
- 昼食（420kcal）
 - 玄米：50g（炊飯後）
 - 鶏胸肉：120g
 - 野菜サラダ：300g
 - ツナ缶（水煮）：1/2缶
- 夕食（370kcal）
 - 白身魚：120g
 - 豆腐：100g
 - 蒸し野菜：300g
 - 海藻スープ
- 間食（250kcal）
 - プロテインバー：1本（自家製推奨）

第11-12週（最終調整期後半）

目標摂取カロリー：1,350kcal

目標達成への仕上げ

- 体脂肪率測定頻度を週2回に
- 最終2週間の微調整実施
- 維持期移行の準備

維持期移行準備

- 目標達成後のカロリー設定：1,500-1,600kcal
 - リバウンド防止策の確立
 - 長期継続可能な食習慣の定着
-

継続減量特化サプリメント

代謝サポート強化

- L-カルニチン：2g/日（筋トレ前）
- 緑茶エキス：EGCG400mg/日
- カフェイン：200mg/日（午前中のみ）
- CLA：3g/日（食事と一緒に）

筋肉量保護

- HMB：3g/日（筋トレ日）
- ロイシン：2.5g/日（筋トレ後）
- クレアチン：5g/日（継続摂取）

女性ホルモンサポート（38歳対応）

- イソフラボン：50mg/日

- ビタミンE：200IU/日
 - マグネシウム：400mg/日
-

停滞期対策プロトコル

停滞期の定義

- 2週間連続で体重変化が200g以下
- 体脂肪率の変化が見られない
- 体調に問題がない場合

対策手順

1. 1週目：カロリーを1,600kcalに増加（リフィード週）
 2. 2週目：通常プランに復帰
 3. 3週目：カーボサイクリングの強化
 4. 4週目以降：運動内容の見直し
-

運動との連携

パーソナルトレーニング最適化

- 頻度：週1-2回継続（現状維持）
- 内容：筋力トレーニング中心
- 時間：60-75分
- 強度：中～高強度

追加運動（任意）

- HIIT：週1回、20分
- ウォーキング：毎日30分
- ストレッチ：毎日15分

栄養タイミング

- 筋トレ前（1-2時間前）：炭水化物30g
 - 筋トレ後（30分以内）：プロテイン25g + 炭水化物20g
 - 就寝前：カゼインプロテイン20g
-

水分摂取戦略

段階的増量

- 週1-4：2.5L/日
- 週5-8：3.0L/日
- 週9-12：3.5L/日

機能性飲料活用

- 朝一番：レモン水500ml（代謝アップ）
- 筋トレ中：BCAA入りドリンク
- 食間：緑茶（脂肪燃焼サポート）
- 夕方：ハーブティー（リラックス）

電解質管理

- 塩分：1日6g以下
- カリウム：野菜・果物で3g/日
- マグネシウム：サプリで400mg/日

体調管理（38歳女性特化）

ホルモンバランス配慮

- 生理周期：28-35日サイクルの確認
- PMS対策：マグネシウム・B6強化
- 更年期準備：大豆イソフラボン摂取

ストレス管理

- 睡眠時間：7-8時間確保
- リラクゼーション：週3回以上
- 趣味の時間：週末に確保

健康チェック

- 月1回：体組成測定詳細
- 2ヶ月毎：血液検査（任意）
- 体調記録：毎日簡単メモ

成功継続のコツ

既存習慣の活用

- 過去6ヶ月の成功パターンを分析
- 効果的だった食事・運動を継続
- ライフスタイルに合った調整

モチベーション維持

- 写真記録：月2回全身写真
- 数値記録：体重・体脂肪率グラフ
- 服のサイズ：実用的な指標
- 体調改善：エネルギー、睡眠質

社会生活との両立

- 外食対策：週1-2回は許容範囲
 - 付き合い：80%ルールで完璧を求めすぎない
 - ストレス食い予防：代替行動の準備
-

目標達成後の維持戦略

7ヶ月目以降のプラン

- 摂取カロリー：1,500-1,600kcal/日
- 体重維持範囲：59-61kg
- 筋トレ継続：週2回に増加
- 月1回測定：体組成チェック

リバウンド防止

- 段階的カロリー増加：週50kcalずつ
- 継続的セルフモニタリング
- 定期的な専門家相談
- 柔軟性を持った食事管理

成功の鍵

このプランは既に12kg減量という素晴らしい成果を上げているクライアントさん向けの特化設計です。

1. 実績の活用：過去の成功パターンを基盤に
2. 停滞期対策：継続減量特有の課題に対応
3. 持続可能性：既に確立した習慣を最大活用
4. 健康重視：38歳女性の体調を最優先

既に減量の基礎ができているため、このプランでの目標達成可能性は非常に高いです。これまでの努力を無駄にしないよう、健康的で持続可能なアプローチで最後の仕上げを行いましょう！