

様

ライフスタイル医学コーチ®が提案する 個別食事プラン

ハーバードヘルシープレート × 地中海式ダイエット × 和食中心 × 30分以内の簡単料理

BMI 29.3

体脂肪 43.6%

目標 ▼20kg

週1~2回PT

2026年5月作成 | ハートコーチングフィットネススタジオ伊丹鴻池

プロフィール & 測定値

年齢

47歳

身長

158cm

体重

73.3kg

BMI

29.3

体脂肪率

43.6%

内臓脂肪

Lv.9.5

目標体重

53kg台

目標減量

▼20kg

目標・トレーニング計画

- ・ハートコーチングフィットネススタジオ伊丹鴻池 2026年5月23日 新規入会
- ・週1~2回のパーソナルトレーニングで基礎代謝を上げ筋力アップを目指す
- ・ハーバードヘルシープレートをベースに地中海式ダイエットを和食中心の日本食材で実践
- ・白米の食べ過ぎを雑穀ブレンドとベジファーストで改善し、約20kgの減量を目指す

修正版 PFCバランス (1,500 kcal設計)

前回のタンパク質 100g / 27% を、筋力アップ目標 (体重 × 1.5g) に合わせて 110g / 29% に修正。合計は正確に 1,500 kcal になります。

糖質

148g

592 kcal · 40%

タンパク質

110g

440 kcal · 29%

脂質

52g

468 kcal · 31%

合計検証

総カロリー

$592 + 440 + 468 =$

1,500 kcal ✓

タンパク質

$73.3\text{kg} \times 1.5\text{g} =$

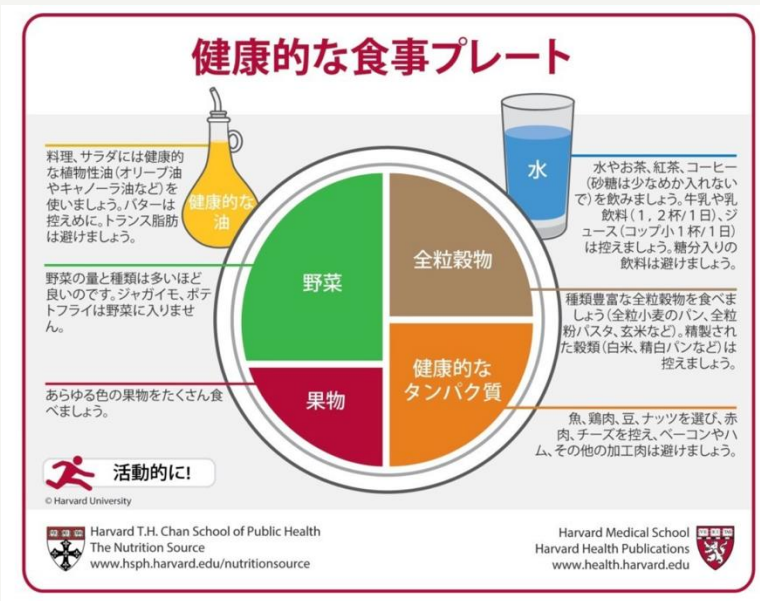
110g ✓

1日赤字

活動代謝 約2,000 - 1,500 =

約500 kcal ✓

ハーバードヘルシープレート (日本版)



野菜 + 果物で合わせて 1/2皿

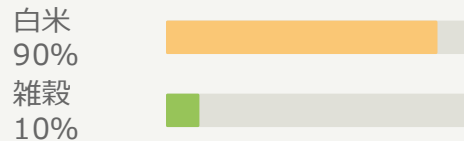
野菜を多めに (3/8皿) + 果物 (1/8皿)

- 野菜 (3/8皿・最多)
葉物・根菜・きのこを毎食350g以上
- 果物 (1/8皿)
低GIのベリー・柑橘・キウイを優先
- 全粒穀物 (1/4皿)
雑穀米・玄米・押し麦。1食100g
- タンパク質 (1/4皿)
魚・豆腐・鶏むね・卵。体重×1.5g/日
- 良質な油 (少量)
EVオリーブオイル・えごま油大さじ1~2

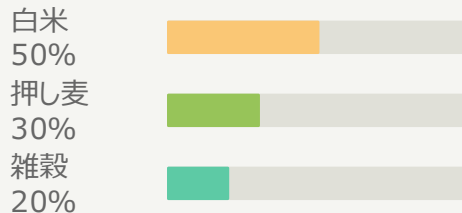
白米を減らす工夫 — 実践5ステップ

現在 → 目標の変化

現在（白米中心）



目標（雑穀米ブレンド）



1

量を半分に

茶碗を小さいものに替
え段階的に。1食
100g目安

2

雑穀ブレンド

白米3：押し麦2：雑
穀1。食物繊維3倍、
GI低下

3

ベジファースト

野菜→タンパク質→ご
飯の順。血糖値上昇
30%抑制

4

よく噛む

1口30回・20分以上
。満腹ホルモンが分泌

5

代替品活用

夜は豆腐麺・こんにやく
麺に週2～3回

朝食

納豆ご飯 + みそ汁定食

380 kcal

雑穀米80g / 納豆1パック / 卵焼き / ほうれん草みそ汁 / 小松菜おひたし

→ 雑穀米に押し麦を混ぜてGI値ダウン。5分で準備できる定番朝食

昼食

鮭の塩焼き定食

490 kcal

鮭1切れ(120g) / 麦ご飯100g / 大根おろし / ブロッコリーサラダ / わかめみそ汁

→ レンジで10分。鮭のアスタキサンチンで抗酸化効果

夕食

豆腐と野菜のちゃんこ風鍋

430 kcal

木綿豆腐150g / 鶏むね肉80g / 白菜 / しめじ / えのき / ポン酢

→ 野菜350g以上が自然にとれる。ポン酢で低カロリーに仕上げる

間食

無糖ヨーグルト + くるみ

155 kcal

無糖ヨーグルト120g / くるみ10g / きな粉小さじ1

→ 腸活 + オメガ3のW効果

朝食

オートミール雑炊風

360 kcal

オートミール50g / 卵1個 / だし / 長ねぎ / めかぶ

→ 電子レンジ5分で完成。めかぶが血糖値上昇を抑制

昼食

サバみそ缶 + そばセット

490 kcal

十割そば1玉 / サバみそ缶1/2缶 / きゅうり / 大根おろし / みそ汁

→ 十割そばはGI54と低め。缶のまま使えて時短

夕食

鶏むね肉のレンジ蒸し + 根菜煮

460 kcal

鶏むね肉150g / れんこん / にんじん / さつまいも少量 / だし醤油 / ほうれん草

→ レンジで7分。根菜は作り置きOK

間食

ゆで卵 + ミニトマト

120 kcal

ゆで卵1個 / ミニトマト6個

→ PT日はカッテージチーズ50gを追加

朝食	<p>焼き魚 + 玄米 + みそ汁</p> <p>さわら1切れ / 玄米ご飯80g / なめこみそ汁 / ほうれん草おひたし / 梅干し</p> <p>→ 伝統的な和朝食はほぼ地中海式。梅干しで疲労回復</p>	390 kcal
昼食	<p>まぐろ納豆丼</p> <p>まぐろ赤身80g / 納豆1パック / 雑穀米80g / 刻みのり / きゅうり / わさび醤油</p> <p>→ DHA + 大豆イソフラボンのW効果。5分で完成</p>	470 kcal
夕食	<p>いわし缶とトマトの煮物</p> <p>いわし水煮缶1缶 / トマト1個 / 玉ねぎ / しめじ / オリーブオイル / しょうが</p> <p>→ 缶詰 + 野菜で15分。オメガ3で内臓脂肪にアプローチ</p>	410 kcal
間食	<p>アーモンド + りんご</p> <p>アーモンド15粒 / りんご1/2個</p> <p>→ ビタミンE + 食物繊維で自然に食欲を抑える</p>	145 kcal

朝食	<p>豆腐の卵とじ + 麦ごはん</p> <p>木綿豆腐100g / 卵2個 / 麦ご飯80g / 玉ねぎ / だし / みそ汁</p> <p>→ 豆腐 + 卵でタンパク質25g。だしで減塩しながら旨味アップ</p>	370 kcal
昼食	<p>鶏ささみと根菜の汁麺</p> <p>鶏ささみ2本 / そば1玉 / 大根 / にんじん / 長ねぎ / だしつゆ薄め</p> <p>→ ささみは低脂肪高タンパク。野菜たっぷりで満足感あり</p>	460 kcal
夕食	<p>ぶりの照り焼き + 蒸し野菜</p> <p>ぶり1切れ(120g) / ブロッコリー / パプリカ / えのき / 照り焼きたれ少量 / レモン</p> <p>→ DHA/EPA豊富。たれは砂糖控えめ。レンジ蒸しで時短</p>	480 kcal
間食	<p>グリーンスムージー</p> <p>小松菜ひとつかみ / バナナ1/2本 / 無糖ヨーグルト50g / えごま油小さじ1</p> <p>→ ミキサー3分。えごま油でオメガ3をプラス</p>	140 kcal

朝食	オートミール&果物ボウル オートミール50g / 無糖ヨーグルト80g / キウイ / ブルーベリー / くるみ → 前夜に仕込むと朝5分で完成。低GI朝食	350 kcal
昼食	豆腐とわかめのさっぱり丼 絹豆腐150g / 雑穀米80g / わかめ / ポン酢 / ごま / きゅうり → PT前日は軽めに。消化負担を減らすさっぱり系	400 kcal
夕食(韓国)	サムゲタン風スープ + 雑穀米 鶏むね肉150g / 雑穀米80g / にんにく / しょうが / 長ねぎ / なつめ / ごま塩 → 鶏肉を小さく切って20分煮るだけ。韓国の滋養スープを手軽に	520 kcal
間食	ゆで卵 + 焼き海苔 ゆで卵1個 / 焼き海苔3枚 → PT日の間食。運動後30分以内にタンパク質補給	130 kcal

朝食	和朝食セット（週末版） 410 kcal 玄米ご飯80g / 焼き鮭 / 納豆 / 野菜みそ汁 / フルーツ少量 → 週末はゆっくり和朝食を楽しんで。旬の野菜をみそ汁に
昼食	鮭フレーク雑穀おにぎり & 野菜汁 420 kcal 雑穀米100g / 鮭フレーク / 海苔 / トマトと玉ねぎのスープ / きゅうり → まとめて作り置きOK。シンプルで飽きない
夕食〔中華〕	豆腐と野菜の中華炒め + 中華スープ 530 kcal 木綿豆腐200g / もやし / チンゲン菜 / えのき / ごま油少量 / オイスターソース少量 / 雑穀米80g → 油はごま油小さじ1のみ。20分で完成。低カロリー中華
間食	ミックスナッツ + 高カカオチョコ 155 kcal ミックスナッツ20g / 高カカオチョコ1片(85%以上) → 週末のご褒美。高カカオはポリフェノールが豊富

朝食

だし巻き卵 + 雑穀ご飯 + 豆腐汁

390 kcal

卵2個 / 雑穀米80g / 絹豆腐のすまし汁 / ほうれん草 / 焼きのり

→ 週明けの仕込みを兼ねて。野菜多めに炊く日に

昼食

ひじきと大豆の混ぜごはん

430 kcal

雑穀米90g / ひじき / 大豆水煮 / にんじん / しょうゆ少量 / ごま

→ 作り置き可。鉄分・食物繊維・植物性タンパクが一度にとれる

夕食〔洋食〕

鮭のソテー + 彩り野菜焼き

490 kcal

鮭1切れ(130g) / パプリカ / スッキーニ / ブロッコリー / オリーブオイル小さじ1 / レモン / ご飯

→ バターなしオリーブオイルで焼くだけ。25分で完成

間食

ギリシャヨーグルト + ベリー

140 kcal

無糖ヨーグルト150g / 冷凍ミックスベリー / きな粉小さじ1

→ 翌週のエネルギーチャージ

日本のスーパーで買える地中海食材リスト

野菜・きのこ

ほうれん草・小松菜
トマト・パプリカ
なす・ズッキーニ
ブロッコリー・白菜
しめじ・えのき
玉ねぎ・にんにく

タンパク質源

サバ缶・いわし缶
鮭・まぐろ・ぶり
鶏むね・ささみ
木綿豆腐・納豆
卵（1日1個）
ひよこ豆缶

全粒穀物

雑穀米・玄米
押し麦（麦ご飯）
全粒粉パン
オートミール
そば（十割）

良質な脂質

EVオリーブオイル
えごま油・亜麻仁油
くるみ・アーモンド
アボカド・ごま

乳製品・その他

無糖ヨーグルト
カッテージチーズ
低脂肪牛乳
レモン・ゆず
塩麴・味噌

ライフスタイル医学からの実践ポイント

白米を減らす工夫

雑穀米・押し麦を3割混ぜ、ベジファーストで血糖値の急上昇を防ぐ。茶碗を小さめに替えるだけで自然に減量できる

食事時間の管理

朝7～9時・昼12～14時・夜18～20時。夜21時以降は食べない。PT日は運動後30分以内にタンパク質20g摂取

魚を週3回以上

サバ缶・いわし缶・鮭のDHA/EPAが内臓脂肪燃焼を助け筋肉合成を促進。PTの効果をも高める

水分・腸活

1日1.5～2Lの水またはお茶。食物繊維25g/日目標。無糖ヨーグルト+きな粉で善玉菌を増やす

オリーブオイル活用

加熱調理はオリーブオイル小さじ1。えごま油・亜麻仁油は生で。体脂肪燃焼を促進する良質な脂質

トレーニング日の食事

トレーニング後30分以内にゆで卵・ヨーグルト・ささみなどでタンパク質20g以上補給。筋合成を最大化

20kg減量ロードマップ（12～18ヶ月）

Phase 1

1～3ヶ月

習慣づくり期

目標：▼3～4kg

- ・食事記録（アプリ推奨）開始
- ・白米を半量に段階的に変更
- ・雑穀米・押し麦の導入
- ・週1～2回のPT継続

Phase 2

4～9ヶ月

脂肪燃焼期

目標：▼10～12kg

- ・和食中心の地中海食を定着
- ・筋肉量増加で基礎代謝UP
- ・魚を週3回以上に増やす
- ・水分・食物繊維を管理

Phase 3

10～18ヶ月

維持・最終調整期

目標：▼20kg達成

- ・体重53kg台・体脂肪率30%台
- ・BMI 21台を維持
- ・生涯続けられる食習慣の確立
- ・理想の体型をキープ