

# たった4か月で-10kg！ 体重推移と実践ダイエット記録

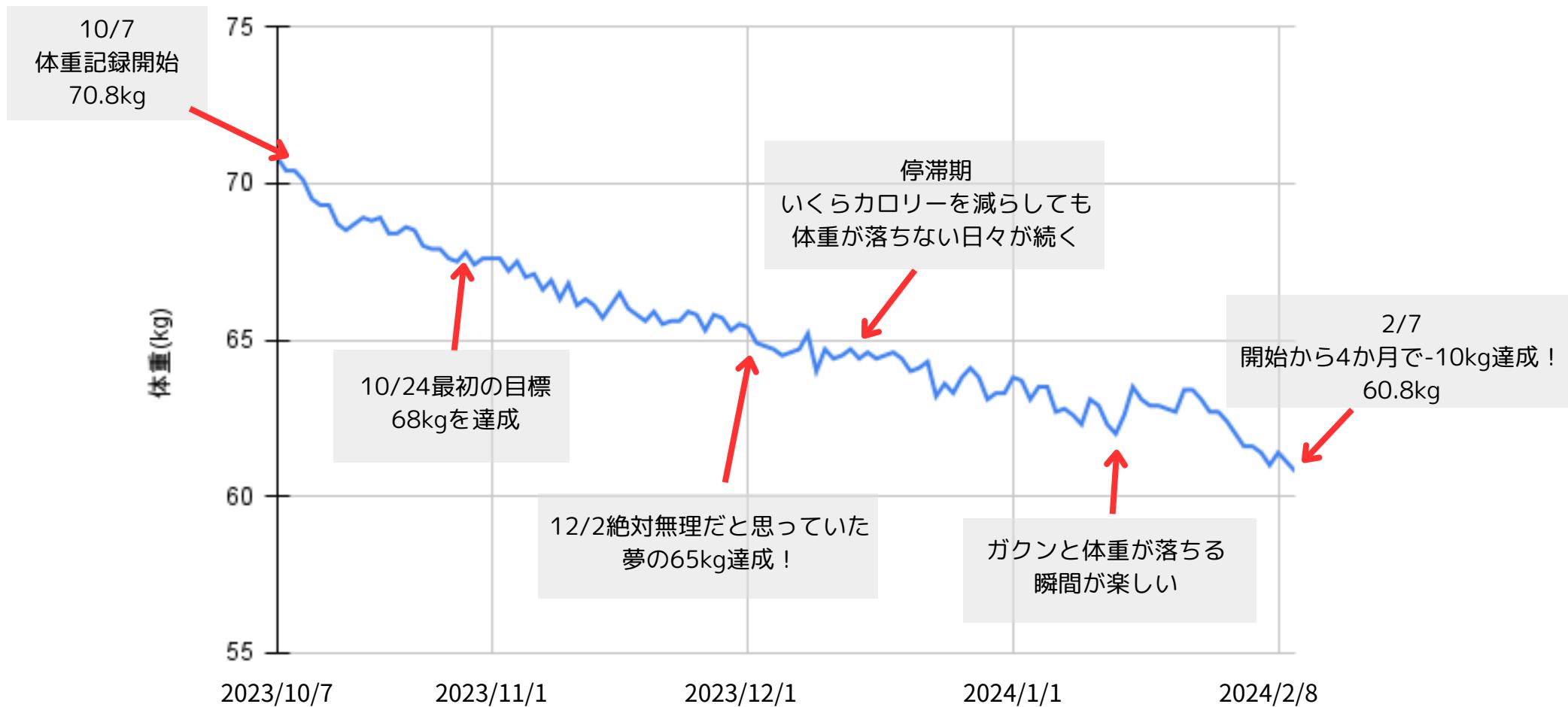
---

食事と生活を整えたら、数字とメンタルも変わった



by さとし

# たった4か月で -10kg ! 僕のリアルな体重推移グラフ



1か月目(-3.2kg)	2か月目(-2.1kg)	3か月目(-2.2kg)	4か月目(-2.5kg)
面白いほど体重が減って 食事の大切さに気付く💡	食習慣が安定して じわじわ体重が落ちる👍	停滞期を体験する。 これはキツイ💦	ガクンと体重が落ちる瞬 間を体験する🌟

# ある1週間の食事メニュー＆摂取カロリー

曜日	朝食	昼食	夕食	間食	合計カロリー
月	白米 150g 納豆 プロテインバー	グラタン 1/2人前 ベースブレッド	玄米ご飯150g ふろふき大根 味噌汁		1404kcal
火	食パン（8枚切り） バター	白米 100g 卵焼き（2切れ） きんぴらごぼう 味噌汁	白米 120g 野菜炒め 味噌汁	どら焼き	1103kcal
水	玄米ご飯 120g 納豆 プロテイン+牛乳	白米 120g 野菜炒め 卵焼き（2切れ） 味噌汁	玄米ご飯 120g 鶏むね肉とキャベツの鍋	おはぎ	1324kcal
木	バゲット 1個 プロテイン+牛乳	おにぎり 鶏むね肉とキャベツの鍋	全粒粉ロールパン1個 ビーフシチュー		1109kcal
金	玄米ご飯 120g 卵焼き（2切れ） 野菜炒め プロテイン+牛乳	全粒粉ロールパン1個 ビーフシチュー サラダ	全粒粉ロールパン1個 ビーフシチュー サラダ		1523kcal
土	フルーツグラノーラ 牛乳	白米 150g ビーフシチュー プロテイン+牛乳	玄米ご飯 120g ふろふき大根 味噌汁	フランスパン 牛乳	1470kcal
日	フルーツグラノーラ 牛乳	イングリッシュマフィン バター プロテイン+牛乳	玄米ご飯 150g 鶏むね肉の照り焼き 味噌汁		1278kcal

# やってよかった3つのコト

---

## ①起きてすぐの歯磨き

「効いてる！」って即効性を実感することは難しいですが、ジワジワ効いてる感じはありました。それに、起きてすぐに口の中がスッキリするのは気持ちがいいですね。「今日もがんばろう！」という気持ちで、毎日をスタートできました。

## ②昼食はお弁当持参

カロリーを記録するようになって、「お弁当持参は強い！」と実感。日によつては昼食を200~300kcalで抑えることができていたので、その分夕食ではある程度自由に食べることができました。

## ③お風呂読書でデトックス

一日の終りのリフレッシュはもちろん、「いい汗かいて、ダイエットがんばってる！」という気持ちが、継続につながったと思います。実際、身体の内側がしっかり温まることで代謝が良くなったように感じます。  
ちなみにお風呂で読む本は、古本屋で100円で買った本がメインでした 😊