

どんなに忙しい人も必ずやせるビジネスマンの最強ダイエット  
エグゼクティブ・ダイエット

# 再忙也能瘦! 1日5分鐘

# 上班族

↑  
外食族  
也OK!!

# 最強瘦身法

百萬暢銷書出版行銷顧問  
日本亞馬遜王牌採購

土井英司◎著

朱麗真◎譯

作者親證!

2個月減去16公斤的驚人瘦身法!



## 90%的人能在1個月內 減去5公斤以上 的驚人成功率!



👑 日本亞馬遜「運動」、「工作術・整理法」雙榜NO.1!

- 百萬暢銷書《怦然心動的人生整理魔法》企劃・日本亞馬遜王牌採購，2個月減去16公斤的驚人瘦身法!
- 輕鬆擺脫上班族吃太飽、喝太多、缺乏運動的生活型態，一一拆解面對誘惑及挫折時的因應方法

# 台灣版序言

非常感謝台灣讀者閱讀本書。

能夠將在日本獲得極大迴響的「上班族瘦身法」推廣到台灣，我感到非常開心。

我曾在二〇一七年十二月造訪台北。但是老實說，當時內心充滿了疑惑。

我的疑惑是，限糖的「上班族瘦身法」有辦法在小籠包如此好吃的國家推廣開來嗎？

但是，在走訪餐廳、商店的過程中，我愈發覺得「只要肯做，一定辦得到」。為什麼呢？因為台灣有許多餐點是用美味的蔬菜與肉類烹煮而成，特別是大家「圍爐」一起吃的，有著滿滿蔬菜與肉類的火鍋，非常美味。我也逛了7-11等便利商店，也發現到「無調味」的烘焙堅果。

若能選擇正確的食物吃飽，加上每天短短五分鐘的肌力訓練，便可以減去十公斤以上的體重，這就是「上班族瘦身法」，是專為沒有時間，但是每天都有應酬的商務人士所設計的瘦身法，請各位一定要試試。

期待再次造訪台灣時，台灣的上班族都能擁有緊實的身材，活力充沛地在推展事業（笑）。

那麼，就請各位閱讀本書吧。

土井英司

能幹的上班族工作行程都太滿。  
接連的餐敘、會議、頻繁的出差.....  
為了不錯失商機，  
不在乎吃太飽、喝太多，  
即使缺乏運動，  
還是得從重要案件開始消化處理。  
即使不知疲累為何物，  
自認有好體力的上班族，  
如果因為忙碌而疏於自律，  
將無法避免發胖。  
肥胖的身材不只難看，  
也會慢慢侵蝕對工作的熱情。  
工作成效無法提高，  
壓力與疲勞累積在肥胖的身體裡。  
即便如此，還是沒有時間做運動，  
也無法推掉飯局。  
即使下定決心開始減肥，  
也因為太忙而無法做到。  
受挫的減重會導致復胖。  
陷入不想做、失去自信的惡性循環。  
不希望勉強自己，想吃的不能吃，  
也不想要減到面有菜色，  
看起來憔悴，甚至影響了工作。  
不希望打亂重要的生活型態。

在此推薦一個再忙的上班族  
都能持之以恆的瘦身法。  
不需挑場地做肌力訓練，  
一天五分鐘就可以，  
主要是隨時隨地都可做的深蹲。  
每天午晚兩餐，不吃早餐。  
注意一下醣類的攝取與吃的順序。  
只要能夠將它融入到生活裡成為習慣，  
既沒有壓力，也不會失敗。  
就能夠擁有緊實的身材，  
獲得心理上的滿足。  
當您重新找回工作的熱情時，  
一定能夠明白「上班族瘦身法」的真正價值。

# 【PROLOGUE】以最小投資換取最大利益的瘦身法

一個月二十二次。這是二〇一六年七月我所出席的餐敘次數。

身為出版製作人，我有很多與日本當代名人以及長官餐敘的機會，不管是日本料理還是西餐，幾乎都是套餐，當然也會喝很多酒。

接著是八月，我在紐約與所負責的作者們來了一趟美食之旅，吃了好幾餐高熱量的牛排。

九月之後，與著名的心靈導師吃飯，參加了三天兩夜的集訓、二十二天的歐洲之旅等，總共外食了四十九次。在那期間搭了四趟新幹線、八趟飛機，移動期間當然無法隨心所欲地運動身體。

但是我沒有變胖。

在那之前的二〇一六年二月，我決心改變生活，用一個月的時間減去了八公斤。因為我深深感受到四十歲以後，身體漸漸變得衰弱。

不但已經無法像從前那樣熬夜工作，酒量變差，容易累，有一段時間，甚至在人前演講都讓我備感辛苦。即使想做些肌力訓練，卻連做的精神、體力也沒有。

都已經這樣了，卻還裝傻騙自己「能幹的經營者，要胖一點才有威嚴感」。

其實在下決心減重前，有句話一直在我心中揮之不去。那是二〇一二年，我三十八歲時，當牙醫在看我的一口爛牙時的對話。為我說明口腔內部慘狀的醫生這麼對我說：「如果用建築物來比喻，你就是一棟四十年的老屋。」

在我擔任代表的Elies Book Consulting辦公室對面，有一棟屋齡超過四十五年的大樓，仔細看，會發現樓梯扶手金屬部分的油漆已經剝落鏽蝕，牆面等處的混凝土也都有裂縫。

我真的就像這棟頹傾的大樓，為了防止倒塌需要進行整修，該補該修的就要去補去修，得讓它變身成為保養得宜的老豪宅。不過心裡雖然明白，當時卻找不到解決問題的線索，也無法下定決心跨出第一步，只是拿每天繁忙的工作當藉口，就這樣一天拖過一天。

二〇一五年新年過後，在紐約有個為期一年左右的工作等著我。聽說當時前來接機的朋友們都還清楚記得出現在他們面前，那個極度疲累的我的模樣。

減重前的我生活上有一堆問題，過得很慘。不難想像當時目睹慘狀的他們有多吃驚。

我在久違了的紐約，對於很多事情有不同以往的感受，並且大為吃驚。紐約客們搭地鐵是不坐的，看到有老人或身障者上車，即使是頂著雷鬼頭的酷男，也會馬上站起來讓座，動作敏捷令人讚歎。

相對地，如果是日本人，一定是累癱了，在電車上坐著不動，甚至裝睡，即使年輕人也是如此。

美國給人肥胖大國的印象，但是實際走在街上，很少看到肥胖臃腫的紐約客，大家都有緊實的身材，抬起下巴，英姿煥發地走著。

但是在當地與紐約客做生意，曾經待過金融業界的日本人，卻說自己的體力完全不行，抱怨著「才一起工作到半夜，一早就又打電話來談事情，跟他們工作小命難保喔（笑）！」

親眼見識到他們旺盛的體力以及體面的裝扮，還有心理的餘裕，我想到我自己，開始思考起他們的精力是打哪來的，為什麼他們可以在工作繁忙之餘，還保有緊實的身材？

於是我開始大量閱讀營養理論與減重方面的書。

我放棄了父親灌輸給我的觀念——「能幹的生意人要在十分鐘內吃完一頓飯」。父親四十幾歲就搞壞了身體，十年前因為許多可以想得到的疾病而早逝。

我改掉趕時間吃飯，囫圇吞棗的壞毛病，開始細嚼慢嚥慢慢品嚐。為了要細嚼慢嚥，刻意選擇得慢慢咀嚼的食材，很自然地飲食變

得多以蔬菜為主。

加上在紐約吃到的蔬菜非常好吃。在專賣有機食品、素食的全食超市（**Whole Foods Market**）買到的蔬菜品質非常好，有蔬菜的美味，於是我重新體會到，吃貴一點，但是品質好的食物的重要性。

之後我慢慢地持續減重，最多曾減去十六公斤。因為有點減過頭，臉頰都凹陷了。現在刻意回胖一些，維持在減重十四公斤的狀態。

我不是從一百公斤減到八十四公斤，而是從七十六公斤減到六十公斤。最多的時候曾經減到五十九公斤，差了十七公斤。但是這樣身旁的人會擔心，所以我對外都說自己最多減了十六公斤。

除了學習減重，我還參考了以骨盆矯正瘦身操（**Inspiring Exercise**）聞名的**Micaco**小姐的指導內容、**Body Tone Yoga**紐約代表石村友見小姐親授的瑜伽知識，還有住在紐約一年所吸收到的各種健康知識。

我的本業是出版製作人，同時也是寫書評的書評家。我主要閱讀的雖然是商務書，但是因為書評工作，我也讀過許多減重書。不過沒有一本能讓極度忙碌的上班族接受的作法，因此我開發出這套「上班族瘦身法」。

那麼，我是如何看待瘦身的呢？因為我是商務人士，沒有必要成為健康專家，我認為，如果把瘦身視為一門生意，就應該以最小投資換取最大獲利。

我設計用來瘦身的肌力訓練，一天只需要做五分鐘。若要問這樣就能有舉重選手般的身材嗎？絕對不可能。我們追求的本來就不是那種身材。一整天泡在健身房，失去的也太多。五分鐘左右的肌力訓練，不過是「比不做要好」的運動。

所以，每個人都能做到，而且都能持之以恆。

如果一開始就希望採取最完美的作法，那麼可以確定的是，會有挫折等著你。

如果你已經試過好幾種減重方法，並且反覆受挫，那不是因為你的意志薄弱，只是你不知道「持續的技術」。

意志力可以持續的時間其實很短，這早已在研究人類心理與行動的學術世界廣為人知。要持續就只能靠養成習慣。

我已經連續十二年又幾個月的時間，也就是四千五百多天，不間斷地發行名為《商務書馬拉松》的電子報，每天嚴選一本「有助工作與人生的好書」介紹給讀者。這個減重法也參考了從我個人的習慣所發想出的「持續的技術」。

有生意頭腦的人一定能夠瘦身成功，而本書介紹的「上班族瘦身法」，也是提高經營力的瘦身法。

肥胖的男士為什麼不夠格稱為商務人士呢？胖胖的看起來不是活力充沛又能幹嗎？這其實是錯誤的見解，只能證明不管是在飲食、運動上，都不懂得控制自己罷了。

一旦能夠擺脫不良機制，進入好的機制，它就會自己賺錢，做生意就是這樣。或許很多人把工作、賺錢視為一種能力，但其實這無關於能力，只要能夠進到好的機制裡，每個人都可以賺錢。

瘦身也是如此，只要能夠進到本書介紹的「上班族瘦身法」的機制裡，大家都能瘦下來。

而且，身為商務人士，絕不能允許自己身陷在這種吃不必要的東西，讓人發胖的不良機制裡，應該盡早意識到我們所處的社會是只想著賺錢，不在乎所提供的東西是否會讓人發胖，或者有害人體健康。

好像自吹自擂太久了。那麼，想要瘦下來的各位，就趕緊進入正題，迎接新人生的開幕吧！



# 【PART 1】瘦身要從設定目標開始

生意要成功，就要先設定目標，瘦身自然也不例外。

所謂的「目標」並不是幾天內瘦幾公斤這類表面的目標，真正的目標是瘦下來，擁有一個美麗強韌的身體，比瘦下來之前更活力充沛地迎向工作，獲得充滿自信的人生。

如果減重後得到的是一個瘦弱不好看的身體，不管體重計上的數字減了多少，也都沒有意義。所以，「上班族瘦身法」不量體重。

偶爾會聽聞有些人去做抽脂等手術，結果身材變得慘不忍睹，那是搞錯目標的例子。

為了不變成那樣，就從設定確實的目標開始吧。

# 不但瘦下來，也不浪費時間

「上班族瘦身法」的目標是「不花時間瘦身」，因為對忙碌的商務人士來說，最大的資產是「時間」。

「上班族瘦身法」嚴禁過度的運動與訓練，因為過度不但會剝奪時間這個重要資產，也會增加無法持續的風險。

對於忙碌的商務人士來說，即使可以撥出五分鐘的時間，也不見得可以撥出三十分鐘。

想要找時間訓練卻找不出來，沒有時間就會把事情往後延宕，甚至放棄。也就是說，會因此受挫。

因此，「上班族瘦身法」將花在訓練的時間限定在五分鐘內，不會再做更多。

因為「不花時間瘦身」，目標就是用最少時間，得到最大效果。

# 比瘦身前更加活力充沛

活力充沛是什麼意思？

吃好的食物，有充足睡眠、足夠的運動，人就會變得活力充沛。

特別是男性，活力充沛與男性荷爾蒙中最具代表性的「睪固酮」( testosterone ) 有很密切的關聯。

睪固酮有維持骨骼以及肌肉、性功能、造血的作用，還能夠預防代謝症候群，甚至活化腦部等，扮演許多角色，其中很重要的是帶給男性精神上的活力。

一般來說，從事稍微激烈的肌肉運動有助於提高睪固酮的量。

激烈運動會導致疲倦是一種誤解，事實上不運動才會累。所以，「上班族瘦身法」的目標是藉由肌力訓練，讓人變得更加活力充沛。

飲食部分也是。有些食品有助於提升睪固酮，讓人活力充沛，這也將在飲食篇中一併介紹。

「比瘦身前更加活力充沛」就是我們的另一個目標。



# 目的是美好身形、強健體魄，所以不量體重

「上班族瘦身法」不需要量體重。

為什麼不量體重呢？因為我們的目標不是數字。

假使體重減少，但是看起來憔悴，那一點意義也沒有。重要的是健康、好看地瘦下來。

一旦每天量體重，就會出現這樣的情形——「明明有運動卻胖了」、「偷懶竟然還瘦了」。

人如果沒能在努力過後獲得回報，就會失去幹勁；相反地，沒有努力卻開花結果，同樣也會失去幹勁。

就像厲害的投資人不會為了每天的股價又喜又憂，商務人士會為了長期的成功踏實努力，所以謹記，「不量體重」。



取而代之的是，一定要每天照鏡子，看看肚皮的鬆垮程度等，檢視體態是否勻稱。

之前，我因為在短時間內瘦太多，有朋友因為擔心，將我的照片拿給醫生看，請教醫生「這種瘦法沒問題嗎？」

那位醫生診斷後似乎是這麼說的：「如果是因病而瘦，這個人的皮膚不會這麼透亮有光澤。」

那是當然，因為我運動，而且只吃好的食物，也確實保養我的皮膚。

站在人前也是上班族的工作之一，如果減到看起來憔悴，那就太愚蠢了，一定要死守住皮膚的光澤。

不論如何，目標之一就是「美好強韌的身體」。

# 瘦身最要緊的是不失自信、持之以恆

持續瘦身最重要的是自信。

不，應該說維持自信才是人生最重要的事。

「上班族瘦身法」的鐵則是培養自信、守護自信。

所以，一定要避免這樣的情形發生：前一天確實做了運動，今天則因為太累沒做，最後導致失去自信。就算運動的次數不多，持續仍是重要的。

萬一輸給了誘惑，也不要因為一次沒做就感到自責，隔天一定要雪恥。

瘦身時要帶著這樣的心態，允許一次的失敗，但是要避免二連敗。

可能因為酒醉，或者參加孩子的運動會以致於太累，甚至受傷或生病了而沒去做，這些都是難免的。

但是只要持續抱有雪恥的心情，便有助於生出自信。

即使因為不得已的事情而做不到，每天還是要做一些可以誇獎自己的事情，這是鐵則。



# 忍住想吃的心情，正是受挫的最大原因

「上班族瘦身法」並不壓抑想吃的心情。

因為無視自己的心情，必定會再復胖。

常會在社群網站上看到有人說，減重過程中實在忍不住，為了獎勵努力減重的自己，於是去吃了拉麵。這麼做一定會失敗，要不就是只能過著挨餓的人生。

人類會為了讓自己過上富足的生活而努力，一味忍耐的人生根本是不可思議的事，那樣的努力是不可能持續的，所以很多人減重都會失敗。

「上班族瘦身法」不但可以吃拉麵，還可以吃便利商店的巧克力手指泡芙、喝星巴克的黑摩卡可可碎片星冰樂。

應該要注意的是吃法以及食物方面的知識，然後是量與頻率。

重口味的食物還是可以吃，但是要克制量，不要攝取過多。

心情上一旦獲得滿足，就不要一直吃，然後繼續努力就可以了。





# 「一天兩餐，不吃早餐」，好好活用早晨的時間

有學者從動物實驗中發現，透過少吃控制熱量，能夠打開長壽基因的開關。在給老鼠吃六分飽的實驗中，因為這麼做，據說老鼠的壽命變長了。

此外，少吃的好處不只長壽，還有頭腦清楚、不疲累、身體變得輕盈、睡眠時間短也不影響作息、隨著年齡增加而出現的老人體臭味會消失、變得精力充沛（這是附加的好處）等效果。

實行「上班族瘦身法」時，首先要開始一天兩餐的生活。

如果中午有餐敘，晚餐就以蔬菜為主簡單吃；如果餐敘在晚上，中午就以蔬菜為主簡單吃。如果中午與晚上都有餐敘，就增加肌力訓練。類似這樣做調整。

能幹的商務人士一定要靈活變通，可以幫助我們學會一天兩餐的飲食習慣。

早上不須被逼著應酬，是可以做調整的寶貴時間。況且現代人因為社群網站的影響，社交機會愈來愈多，中午、晚上的飯局也就變多了。因此只能利用早上時間調整身體狀況。



## 透過限醣與吃的順序控制碳水化合物

攝取醣類（碳水化合物）後，血中的葡萄糖濃度（血糖值）會升高，為了讓它降下來，身體得額外分泌胰島素。胰島素會送出訊號給脂肪細胞，要它抓住葡萄糖，儲存成為中性脂肪。所以吃進體內的多餘醣類全都變成脂肪，成為肥胖的原因。

也因此，才會有所謂限制醣類攝取的「限醣減重法」問世。但重要的不是一味限制醣類，我希望大家能夠注意吃的順序與量。

吃飯時先吃蔬菜，再吃魚、肉。蔬菜部分，從海藻類先吃，因為富含食物纖維，需要時間消化，不但血糖值不易升高，也因為細細咀嚼食物纖維的緣故，很快就能得到飽足感。

先吃熱量較低的蔬菜或湯品填飽肚子，能夠減少吃下肚的主菜或主食的量，也能減少攝取的總熱量。如果吃蔬菜、魚、肉就能夠填飽肚子，就不會想吃屬於醣類的米飯或麵包。



即使吃的內容一樣，透過遵守吃的順序，可以抑制血糖的急速上升，也能遠離肥胖的原因。

如前面所介紹，完全不需要忍住想吃喜歡食物的念頭，只要吃的方式對了，就能夠控制血糖值。

攝取醣類也無妨，總之就是注意吃的量與頻率、吃的順序，有所節制就好。

# 每天最多做五分鐘訓練，持之以恆增加基礎代謝率

訓練的目的是什麼呢？其實不是為了消化今天吃下肚的食物。如果是這種想法，就會在吃得多的日子多做訓練，吃得少的時候不做訓練，這麼一來，吃的量與運動都無法固定，身形也就無法穩定。

做訓練的目的，其實是為了增加基礎代謝率。

因為目的是增加基礎代謝率，所以要每天做訓練，如此一來，就必須限制每天可以做的量。

理由很簡單，因為不那麼做的話，就不會持續。

別忘了目標是「不花時間瘦身」，所以我將訓練時間設定為每天五分鐘，這是假設各位每天都很忙碌，沒有時間活動身體，以此做為前提，每天只要做五分鐘左右的訓練就可以了，即便如此都能確實瘦下來。



「上班族瘦身法」因為不吃早餐，所以能夠省下花在早餐上的時間。如果你過往的早餐時間是十五分鐘，花個五分鐘做訓練，相減之後還有十分鐘的時間。

這樣就沒有藉口說：「沒有時間，所以無法做訓練。」接著就是如何面對每天持續的辛苦。

雖說是五分鐘的肌力訓練，還是需要某種程度的意志力，而且持續的意志力也有它的極限。因此「上班族瘦身法」要教各位盡可能不消磨意志力，又能養成習慣的訓練方法。

一開始可以先從一分半鐘開始，再慢慢增加訓練的內容，最終到做滿五分鐘為止，因為再做下去就會剝奪時間這個資產。

我們的目的不是成為健美先生，希望大家注意不要做過頭。只要能夠瘦得好看，能夠享用美食，享受穿衣就好。基礎代謝率一旦增加，不管是出差還是私人活動，都不用再擔心旅行地的美食。衣服也是，尺碼的選項變多，購物將變得愈來愈有趣，也更開心充實。

所以，請先從一天五分鐘的輕鬆訓練開始吧！

# 【上班族瘦身法專欄 1】瘦身成功的三人。習慣力是好結果的關鍵。

挑戰「上班族瘦身法」取得好成績的三人。

一個月培養出的習慣力成為打造自信的基礎。

## 從復胖的挫折中重新站起

工作內容以及職場環境的改變，容易成為商務人士變胖的契機，勉強減重反而更有壓力，這點要小心。



|      |           |          |
|------|-----------|----------|
| 開始時  | 體重：86.1kg | 腰圍：102cm |
| 1個月後 | 體重：81.1kg | 腰圍：96cm  |
| 2個月後 | 體重：76.7kg | 腰圍：91cm  |

DIET RECORDING

二〇一七年一月十五日瘦身課後的一個月紀錄。寫下飲食狀況以及無法運動的理由等，想辦法讓自己能夠持續。

| 1月                    | 日   | 一                                 | 二                         | 三                             | 四                            | 五                                  | 六                   |
|-----------------------|---|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------|
| 15                    |  | 16<br>深蹲 30 次、仰臥起坐 30 次、伏地挺身 30 次 | 17<br>做相同次數，確實進行肌力訓練      | 18<br>午餐刻意吃兩道沙拉               | 19                           | 20                                 | 21<br>訓練移到早上做，並加上拉筋 |
| 22                    | 23<br>深蹲 40 次、仰臥起坐 40 次、伏地挺身 40 次   | 24                                | 25<br>深蹲增加到 50 次          | 26                            | 27<br>晚上餐飲吃桌菜，有幫助            | 28<br>深蹲增加到 60 次                   |                     |
| 29<br>練習越野賽跑，看著日出湧出自信 | 30  | 31<br>深蹲增加到 70 次                  | 1<br>2月                   | 2<br>原本主要吃蔬菜，也刻意補充肉、魚、蛋白質、胺基酸 | 3                            | 4<br>在客戶那兒吃了鮮奶油與戚風蛋糕               |                     |
| 5<br>深蹲增加到 80 次       | 6<br>出差 在飯店做肌力訓練，零食是堅果  | 7<br>出差 晚餐吃鱈魚飯，仰臥起坐、伏地挺身各做 50 次   | 8<br>出差 臨時的餐敘，深蹲增加到 100 次 | 9<br>吃了點奶油醬油馬鈴薯，醃類+脂肪！        | 10<br>午餐吃沙拉與烤牛肉蓋飯，晚餐吃豆腐增加蛋白質 | 11<br>午餐吃兩道沙拉，深蹲增加到 120 次          |                     |
| 12<br>沒吃午餐            | 13<br>出差 深蹲增加到 130 次  | 14<br>出差 滴蜂蛹、地爐烤山產肉、野生薯飯          | 15<br>沒做伏地挺身              | 16<br>晚餐自己煮，滴花枝、紅喉魚、煎藕藕排      | 17<br>午餐、晚餐都喝了兩碗湯，可能吃進太多鹽了   | 18<br>深蹲 60 次、仰臥起坐 60 次、伏地挺身 150 次 |                     |

有過勉強瘦身而受挫的經驗，將想法做了一百八十度大改變後挑戰成功。

野野山先生大學時期的體重是六十八公斤，他說大學畢業後除了工作上的勞動外，也有做訓練，所以吃多也不會胖。

「但是，擔任購物中心經理一職後，主要是坐著辦公，體重慢慢增加到八十八公斤。覺得不妙，於是每天只吃午餐一餐，早晚都跑步，雖然一個月減了六公斤，但是真的很辛苦。」

勉強的事情無法持續，於是復胖，健身房也因為沒有時間去而退會。

「陷入惡性循環，眼看就要失去信心時，接觸到土井先生所主張的，排除挫折風險，以增加自信的觀念，想法有了一百八十度的轉變，除了更加積極進取，也再次取回家人與夥伴的信賴，現在甚至考慮挑戰三鐵。」

更進一步的目標是擁有像〇〇七演員丹尼爾·克雷格 ( Daniel Craig ) 般，適合穿西裝的好身材。



到處都可做肌力訓練，邊做其他事邊做肌力訓練也有效果

工作時間不規律，經常得外出訪客的狀況下如何持續呢？

可以善用空檔與場所，想辦法提升幹勁。



|      |           |           |
|------|-----------|-----------|
| 開始時  | 體重：71.7kg | 腰圍：87.5cm |
| 1個月後 | 體重：66.2kg | 腰圍：80.5cm |
| 2個月後 | 體重：64.3kg | 腰圍：78.5cm |

## DIET RECORDING

二〇一七年二月十九日，參加者齊聚一堂確認一個月來的成果。並非孤獨的瘦身，也活用社群網站，與相互勉勵的夥伴們分享遭遇到的問題，有助於持之以恆。

| 1月                               | 日                                 | 一                                 | 二                                | 三                            | 四                                     | 五   | 六                                 |
|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------------|
| 15                               |                                   | 16<br>深蹲 30 次、仰臥起坐 10 次、伏地挺身 10 次 | 17<br>做相同次數，確實進行肌力訓練             | 18                           | 19<br>吃韓式煎餅。碳水化合物。                    | 20<br>3 點的點心時間吃烤雞肉，鹽味比富含醃味的沾醬要好   | 21<br>深蹲 30 次、仰臥起坐 10 次、伏地挺身 15 次 |
| 22<br>做相同次數，確實進行肌力訓練             | 23                                | 24                                | 25<br>3 點的點心時間吃黑胡椒牛肉 (7-11)      | 26<br>上午 10 點的點心是 核 桃 (便利商店) | 27<br>吃麻糬 (麻糬紅豆湯，麻糬兩塊)                | 28<br>吃福岡特產飯糰「俺的雞飯」(1 個)  |                                   |
| 29<br>喝了酒沒法做肌力訓練                 | 30<br>深蹲 40 次、仰臥起坐 20 次、伏地挺身 15 次 | 31<br>深蹲 70 次、仰臥起坐 15 次、伏地挺身 20 次 | 1<br>仰臥起坐增加到 20 次                | 2<br>因為感冒，只在早上做了 30 次深蹲      | 3<br>雖然感冒，還是做了深蹲 20 次、仰臥起坐、伏地挺身各 10 次 | 4<br>雖然感冒，還是做了深蹲 40 次、仰臥起坐、伏地挺身各 20 次   |                                   |
| 5<br>深蹲 40 次、仰臥起坐 20 次、伏地挺身 20 次 | 6<br>深蹲增加到 70 次                   | 7<br>深蹲 70 次、仰臥起坐 20 次、伏地挺身 30 次  | 8<br>深蹲增加到 80 次                  | 9<br>做相同次數，確實進行肌力訓練          | 10<br>深蹲 80 次、仰臥起坐 20 次、伏地挺身 30 次     | 11<br>吃了最愛的外郎餅，5 塊  |                                   |
| 12<br>因為睡眠不足與疲勞，身體動不了，肌力訓練休息     | 13<br>深 蹲 增 加 到 160 次             | 14<br>情人節吃巧克力慕斯                   | 15<br>深蹲160次、仰臥起坐 20 次、伏地挺身 30 次 | 16<br>做相同次數，確實進行肌力訓練         | 17                                    | 18<br> |                                   |

電子書就可以邊讀邊做！透過有效利用時間與場地，肌力訓練也能變成習慣。

大學時代的體重是六十四～六十五公斤。現在的職場需要加班，吃飯時間不規律，加上壓力的緣故，常吃甜食，進公司之後已經胖了十公斤以上。

「上了三年左右的健身房，曾減到六十三公斤，但是因為騎腳踏車受傷，留下陰影，從此不敢騎腳踏車，也不再上健身房。」

之後復胖，開始嘗試「上班族瘦身法」。利用公司休息室或客戶公司的閒置空間做肌力訓練，在肌力訓練的過程中，還能同時閱讀電子書。

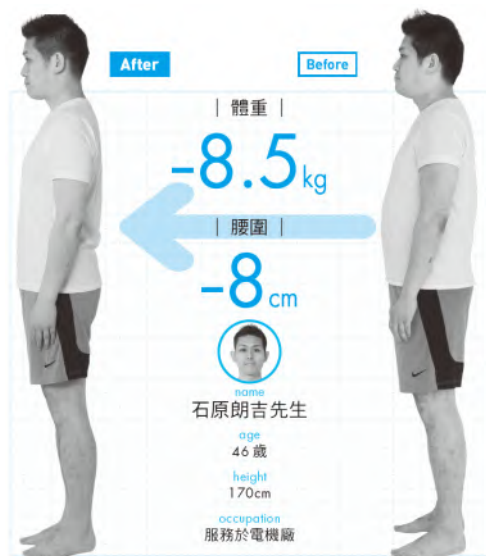
「因為一年要讀三百五十～四百本左右以商務書為主的書籍，能夠邊讀書邊做肌力訓練很適合自己。午餐前如果餓了，就吃虎堅果或杏仁果，也幾乎不在便利商店買甜食了。」

前山先生還說，一旦甩掉腰間肉，就要開始再騎腳踏車。

從沉溺於醣類的生活轉變為以蔬菜為主的生活

工作一忙，外食吃的也主要是醣類，加上壓力大，變得愛吃甜食。

若能成功切換到以蔬菜為主的飲食生活，距離理想身材就不遠了。



|      |           |         |
|------|-----------|---------|
| 開始時  | 體重：76.9kg | 腰圍：91cm |
| 1個月後 | 體重：72.8kg | 腰圍：87cm |
| 2個月後 | 體重：68.4kg | 腰圍：83cm |

## DIET RECORDING

瘦身期間什麼事情都可能發生，像是生病或者受傷等，這時不論是決定休息或者持續，都要傾聽身體的聲音，一步一步累積成習慣。

| 1月 | 日                               | 一                                  | 二                       | 三   | 四                           | 五                     | 六                       |
|----|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------|---|-----------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 15 | 感冒發燒                            | 16                                 | 17                      | 18  | 19                          | 20                    | 21                      |
|    | 因為感冒藥不能空腹吃，所以早上喝了蔬菜汁            | 深蹲 30 次、仰臥起坐 30 次、伏地挺身 20 次        | 外科手術住院前做了肌力訓練，伏地挺身 30 次 | 手術當天施打點滴前，在廁所做了深蹲 50 次  | 單腳深蹲 30 次、提腿仰臥起坐 30 秒 × 4 次 | 扶著牆壁單腳深蹲 30 次，忘了做仰臥起坐 |                         |
| 22 |                                 | 23                                 | 24                      | 25  | 26                          | 27                    | 28                      |
|    |                                 |                                    |                         |   | 15 點左右吃了低碳水化合物堅果 (1 包 30g)  | 16 點左右，年輪蛋糕、低碳水化合物堅果  | 半夜與朋友吃豆沙水果涼粉            |
| 29 | 因為不覺得餓，所以沒吃午餐                   | 30                                 | 31                      | 1   | 2                           | 3                     | 4                       |
|    |                                 |                                    | 傍晚小憩時，低碳水化合物堅果          |  | 深蹲增加到 50 次                  | 傍晚低碳水化合物堅果            | 15 點左右在咖啡廳吃了蛋糕套餐 (+ 紅茶) |
| 5  | 午餐自己煮火鍋                         | 6                                  | 7                       | 8   | 9                           | 10                    | 11                      |
|    |                                 |                                    | 傍晚，低碳水化合物堅果             | 深蹲 80 次、仰臥起坐 30 次、伏地挺身 40 次   | 從收到的盒裝巧克力中拿出一塊吃             |                       | 吃了同事的土產一口外部餅            |
| 12 | 出差。中午與同事一起吃火鍋，吃了 1/3 的麵         | 13                                 | 14                      | 15  | 16                          | 17                    | 18                      |
|    | 深蹲 80 次、仰臥起坐 30 次 × 2、伏地挺身 40 次 | 深蹲 80+50 次、仰臥起坐 30 次 × 2、伏地挺身 30 次 | 右肩痛，伏地挺身休息              | 17 點左右，杏仁果 (14 日吃剩的一半)  |                             |                       |                         |

因為住院重新檢視自己的身體，刻意攝取蔬菜，調整飲食生活。

大學時代六十五公斤，很標準。就業之後增加到七十五公斤，雖然曾經透過有氧運動減了七公斤，但是慢慢地飲食生活彷彿浸在醣類中。

「早餐是便利商店的甜麵包三個，中午如果外出就吃拉麵、炒飯或咖哩飯，回家路上會在便利商店買洋芋片或甜食。結果復胖到七十七公斤，更因為忙碌與壓力，每天睡前都要吃個杯裝冰淇淋。」

轉機是因為骨折住院，那時重新檢視了生活，又再著手瘦身。

「在便利商店買沙拉，在員工餐廳一定會拿菜盤，每天三百五十克的蔬菜量，單單晚餐都有吃足。現在覺得每件事情都在『調整中』，不論是生活或工作，明天該做的事情，會在前一天先想過，決定好優先順序。」

因為開始覺知自己的身體，聽說現在還對武道產生了興趣。

【來自土井英司的話】要為「上班族瘦身法」的成功者們加油打氣！

► 野野山崇貴先生

像野野山先生這樣自己創業、身為經營者的人，時間比運動還重要。因為要搶時間，因此不是搭計程車以致於缺乏運動，就是會在餐敘上吃喝，超出身體所需。諷刺的是，想要活力充沛而補充糖，幹勁反而減退，跟作者以前如出一轍。但是野野山先生是實踐「上班族瘦身法」學員中，瘦得最理想的人之一。即使出差也確實持續肌力訓練，應該就是他成功的理由。

#### ► 前山貴茂先生

前山先生因為深蹲次數多，所以效果明顯，只不過，仰臥起坐的次數略少，所以腰部不結實，應該跟這有關。飲食部分並不理想，希望能夠儘早找到好的餐廳，或者自己煮飯，朝理想的飲食生活邁進。有點餓的時候挑選的零食不錯。

#### ► 石原朗吉先生

石原先生原本就肌肉發達，雖然有飲食方面的課題，但是漂亮地解決了。

善用原以為與自己無緣的便利商店的沙拉瘦了下來。我個人覺得他大學時期的體重，再加個二～三公斤就剛剛好。外表瘦得很好看，希望能夠維持下去。

#### ► 總評

瘦身時如果內心無法獲得滿足，一定會感到挫折而復胖。若能留心確實攝取優質食物等，讓心獲得滿足，肌力訓練自然會成功，變得精力充沛，工作意願也會提高。「上班族瘦身法」就是希望諸位都能在工作上成功。身為上班族，請勿忘了投資意願的重要性。



在二〇一七年一月十五日舉辦的上班族瘦身課上，土井先生親自指導深蹲，前山先生（左側）那時已經在休息了。

## 【PART 2】為什麼瘦身時，肌力訓練很重要？

肌力訓練之所以重要，是因為它能提高代謝，促進熱量消耗，特別是對於男性而言，更重要的是，能夠促進睪固酮這個荷爾蒙的分泌。

如前所述，我們設定的目標是「變得比瘦身前更加活力充沛」，睪固酮是對男性特別重要的荷爾蒙，一般認為有助於恢復疲勞、預防憂鬱症、增強決策力以及領導能力，可以透過做激烈一點的肌力訓練、減重、補充優質睡眠來增加。

「上班族瘦身法」所設計的肌力訓練、飲食，目的都是為了增加睪固酮，所以每位體驗者都變得活力充沛，這是跟單純限制飲食的減重法不同的地方。

# 「時間」最重要，所以肌力訓練一天只做五分鐘

我在設計這個瘦身法之前，試著思考了上班族減肥失敗的原因。

上班族之所以不聽醫生或健身教練的意見以及建議的理由，是因為他們的優先順序（priority）不一樣。生意上的優先順序，第一是人際關係（創造顧客），第二是時間（產率）。

而「上班族瘦身法」花在肌力訓練的時間，不囉嗦，就是五分鐘，不能超過這個時間。

有些人一做起肌力訓練就欲罷不能，愈做愈多。但是這麼一來，就會在工作繁忙時遭挫。

想當然耳，愈長的空檔愈難撥出。為了不讓自己感到挫折，肌力訓練的時間要限定在五分鐘以內。

那麼，這五分鐘內要做些什麼呢？



## 深蹲最重要，再加上仰臥起坐、伏地挺身

我所設想的對象是天天忙於生意，完全沒有時間運動的上班族；或者是會臨時起意做肌力訓練，但是尚未習慣每天持續做的人。對於那樣的人，我建議先將一次的運動時間設定為五分鐘，先做肌力訓練。

我所推薦的是這套深蹲、仰臥起坐、伏地挺身的肌力訓練。

對缺乏運動的人來說，這樣的分量在一開始應該還是挺吃力的，所以重點先擺在深蹲。就像經營生意，一定是先從可以看到效果的著手，否則資金撐不久。

一下子就要做全面性的肌力訓練，會很快消磨掉意志力與時間。

肌力訓練的訣竅是從大塊肌肉依序練起。

人體的肌肉大約七成在下半身，所以鍛鍊下半身能夠最有效率地瘦身，當中又以深蹲最具效果。

深蹲同時鍛鍊股四頭肌、臀大肌等下半身的大肌肉，是對瘦身最有用的肌力訓練。首先就輕鬆地從深蹲開始吧。



會深蹲之後，大概過了一週，就可以開始仰臥起坐。

事實上，如果只是想要瘦下來，只做深蹲也能瘦，但是仰臥起坐可以提高穩固腰部姿勢的肌肉力量。而伏地挺身對於提高熱量消耗、增加基礎代謝率這類所謂減重的直接效果雖然不高，卻可以鍛鍊出強健的胸大肌、背闊肌，有助於打造可以撐起西裝的厚實胸膛。

為了修飾身形，讓上半身與下半身都有良好比例，所以要做伏地挺身。

## Basic Exercise 1 | 深蹲 |



兩腳與肩同寬，雙手抱頭，像坐椅子般，將臀部往下拉，蹲到大腿與地板平行。可以的話，停一秒鐘左右，然後一邊吐氣，一邊伸直膝蓋與背肌，挺直腰桿。



挺胸、拉伸背肌，讓膝蓋與腳趾頭朝相同方向，注意膝蓋不要超過腳尖。



訓練時，一般是「放鬆時吸氣，用力時吐氣」，所以深蹲時，「屈膝時要吸氣，伸直膝蓋時要吐氣」。



絕對不要憋氣，要確實呼吸，將氧氣帶進身體裡。

Basic Exercise 2 | 仰臥起坐 |



仰躺在地板上，立起雙膝，雙手抱頭，依序將頭、肩抬離地板，蜷曲脊柱，在肘快碰到膝蓋前停住，躺回地板時不鬆懈力量。



手的位置可在頭、胸、腹部，距離做為支點的臀部愈近，對腹部的負擔愈小。較抱頭負擔小的是將手交叉置於胸前的姿勢，可以有效穩定呼吸、增加做的次數。



利用辦公室的椅子也能進行仰臥起坐。淺坐在椅子上，背貼著椅背，兩手握住椅子的扶手固定好上半身，然後輕彎膝蓋，兩腳舉離地板。在這樣的狀態下將雙膝盡可能地往胸口靠近。返回時彷彿像對抗地心引力般，意念放在腹直肌上慢慢還原。

### Basic Exercise 3 | 伏地挺身 |



兩手寬約肩寬的一點五倍左右，先將兩手放在肩膀正下方，然後往外移動兩個手掌寬度的距離。



兩手掌打開貼地，比肩寬略寬，兩腳伸直以腳尖支撐，指尖朝外，頭到腳踝成一直線，兩肘彎曲讓胸部往地板靠近。



此時，腋下打開讓肘往左右張開。在胸口快碰到地面時停住，再慢慢將肘伸直，回到原來的姿勢。

# 確實做到可以達成的次數，辦得到的自信 有助於持之以恆

肌力訓練的訣竅是，要從可確實達成的次數開始。

我長年打網球，下半身相對結實，所以從深蹲六十次開始。我所主辦的上班族瘦身班的學員們，有人從深蹲三十次開始，有人是五十次，各不相同。但是都確實瘦了下來。因此，先依照自己的節奏開始就好。

重要的是，要從不管工作回家後有多累，都能持之以恆的次數開始。做到深蹲之後，仰臥起坐也是，要從可以確實做到的次數開始。我是從深蹲六十次、仰臥起坐十次、伏地挺身二十次開始的。

有些人在女性或對手面前做得特別起勁，但是這類無謂的努力是挫折的根源。

不論是創業或者做任何事情，在意別人評價、愛耍帥的人都無法持久。

能夠確實腳踏實地朝目標努力的人，就算緩步如龜，最後也能甩掉復胖狡兔，抵達終點。

肌力訓練最重要的是「做少總比不做好」的精神。應該依照自己每天的狀況，以確實可以做到的次數為每天的目標。





# 不建議做慢跑這類會因雨中斷的運動

「上班族瘦身法」不建議慢跑。

因為「一下雨就無法跑」，而且「花時間」。

假設下定決心要養成早起慢跑的習慣，結果前一天酒喝多了，這樣還起得來嗎？如果那天下雨了，真的能穿上雨衣出門慢跑嗎？

我曾經跟好朋友一起把慢跑當作每天必做的功課，一開始很順利，但是後來因為朋友受傷而沒有繼續下去。只因為一次的受傷，而且原因不在自己身上，好的習慣也會因此中斷。

我已經連續十二年以上，不間斷地發行名為《商務書馬拉松》的電子報，以商務書為主，每天寫一篇書評。這是持之以恆做這件事情的我才有資格如此斷言。

依賴自己以外的人所做的事情，半途而廢的風險很高。想要長時間維持良好的習慣，就該儘量不依靠他人，自己作主。

順道一提，當時为了提高慢跑的幹勁，我還買了設計師款的慢跑服，連鞋子也是買昂貴的。現在，那些衣服跟鞋子都沉睡在衣櫃深處。



# 無法持續的習慣全是讓你受挫的原因

「上班族瘦身法」同樣不建議上健身房，理由跟慢跑一樣，因為依賴他人的作法總有一天要失敗。

對某些人來說，或許所加入的健身房是二十四小時營業，隨時都可以去，或者就在自家大樓的一樓，覺得上健身房有助於提升幹勁。但是，就算如此，我也不積極推薦。

因為商務人士不可能只待在辦公室，行程一個接著一個來是理所當然，出差也不可或缺，當事業愈做愈大，出差的機會愈來愈多，上健身房的時間就會愈來愈少。

以我為例，也曾經在頻繁的舟車往返途中，在飛機廁所裡做過深蹲，因為那是只需要小小空間就能夠做到的肌力訓練。

利用「上班族瘦身法」的方法，不會被健身房占用時間，也不需要再繳會費或清潔費。跟充滿不確定因素的生意一樣，能夠避免的風險就儘量避開吧！

對忙碌的商務人士來說，不挑場地，哪兒都可以做的肌力訓練最好不過。



# 定出時間點，容易養成做肌力訓練的習慣

為了養成做肌力訓練的習慣，可以定出做的時間點。

我在洗澡前做肌力訓練。回到家後，我會先手腳呈大字形地躺在地板上，這樣真的很舒服。然後很自然就會開始抬腿練腹肌，再翻身趴在地上，腹肌練久了身體會累，會想站起身。站穩後，接著開始做深蹲。

只要配合自己的生活節奏，早上或者晚上做都好，可以在讀報、讀電子郵件之後，或者脫下西裝後就開始，想些有助養成習慣的時間點吧。

有兩個方法可以減輕運動的辛苦，一個是邊看電視邊做，一個是邊照鏡子邊做。

事實上，人類是這樣的生物：在做某事時，如果同時做另外一件事情，就會產生時間過得很快的錯覺。所以，邊看電視邊做肌力訓練是很好的，而且忙碌的上班族可以從平常難得有時間觀看的電視中蒐集資訊。

在此推薦PANASONIC推出的小電視「Private Viera」。這台小電視的液晶螢幕架是可動式的，在做深蹲或伏地挺身時，可以調整角度，邊看電視邊做，非常實用。而且無線可攜帶，還有防水功能，在浴室也能看電視。平常不推薦書本以外東西的我，真的很推薦這台小電視。

照鏡子看自己的身材，也有感覺時間過很快的效果。從流行肖像畫的中世紀，不，是更早以前，人們就很喜歡盯著自己看。

出差地的飯店裡一定都有電視跟鏡子，請務必運用其中一項，實際做看看。在這裡偷偷告訴大家，光著身體練是最有效果的。

# 肌力訓練講究次數，不講究做法

一旦開始做肌力訓練，一定會有人說三道四來妨礙你，可能是你的家人或朋友，也可能是運動專家。他們會說「正確的做法應該是這樣」，或者「不多做點會沒有效果」。

請不要予以理會，因為如果照他們說的改變節奏，修正成所謂正確的做法，就會因為拘泥細節而失去幹勁。因為閒言閒語，導致原先設定的次數與做法改變，動力也會隨之降低。

重要的是，要以自信與動力為最優先。為此，我會跟瘦身班的學員說，「可以輸一次，不要二連敗」。

比方說，即使前一天晚上喝醉酒一覺到天亮，隔天一定要做到。如果第二天也不大能做到，至少要做到預定次數的一半，起碼打成「平手」。

千萬不要忘記「做少總比不做好」的原則，而且絕對要守護自己的自信，對上班族來說，「自信」是比什麼都重要的資產。



持續一個月的肌力訓練，加上改善飲食，體重會在一個月過後突然開始減少，就是進入所謂的「紅利」期，做同樣次數的肌力訓練，吃同樣的餐點，身體竟然一點一點變得緊實。

因為身體開始變輕盈，所以精神也會很好。

從肌力訓練開始，以男性為例，希望一個月後能夠達到深蹲一百次、仰臥起坐五十次、伏地挺身五十次這個目標。當然個體間會有差異，請各自訂定個人目標。

總之重點是，一次的運動時間是五分鐘左右。



# 只看自己的身材，絕對不量體重

早晚一定要淋浴，並照鏡子以確認身材。

在肌力訓練的過程中，重要的是照鏡子確認自己的身材。

一開始或許看不出變化，但是慢慢地你就會陶醉在愈加緊實的身材上。照鏡子比量體重有用的理由就在於此。

養成這個習慣之後，漸漸地會開始討厭吃太飽。總之，每天在洗澡前、洗澡後都要照鏡子。深蹲時，用手摸摸脖子，應該會覺得脖子變得緊實了。

人是在接收到回饋之後，一定會去改善的生物。不要依賴體重計，請以鏡中實際映照出來的身材，以及手所觸摸到的身材為指標吧。

好身材獲得別人讚賞的日子終將不遠。

養成飲食習慣也很重要。

用餐的時間、不吃早餐、謹守吃的順序等，若能在生活中養成習慣，就會知道應該選什麼吃。

吃的量當然會改變，對於顏色、氣味會更敏銳，味覺、嗜好也會改變。

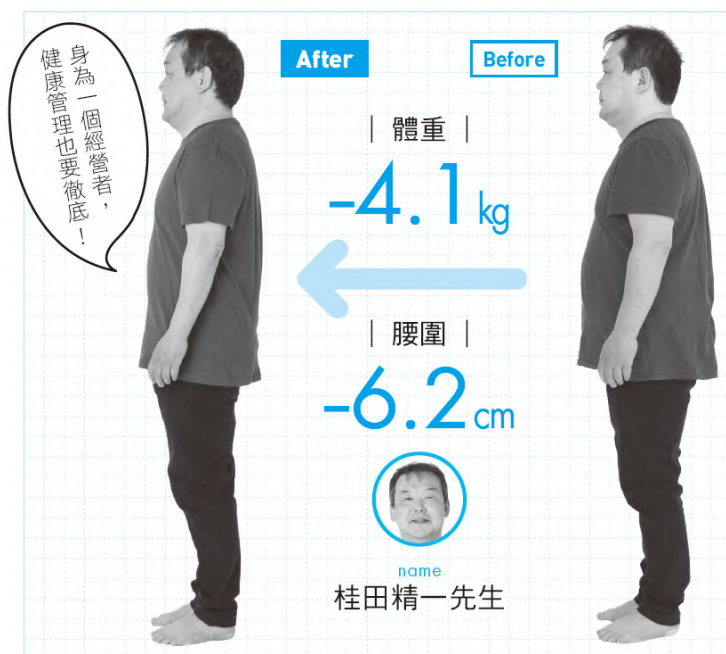
當你不再輕易受到現代社會中讓人發胖的機制左右時，也是你做為一個已經進化的商務人士的證明。



## 【上班族瘦身法專欄 2】掌握「持續」的技巧，瘦身欲罷不能。

工作與背景迥異的五人，  
因為「持續」，都看到了成果，  
身體與意識也都出現變化，  
對新的展開充滿期待。

終於擺脫反覆的失敗

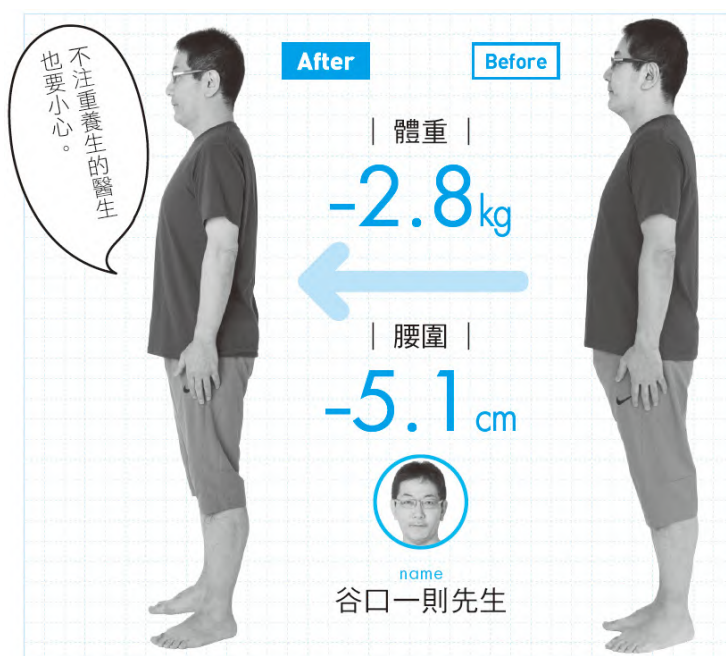


|      |  |            |
|------|--|------------|
| DATA | age 54 歲   height 170cm   occupation：經營觀光業 |            |
| 開始時  | 體重：94.2kg                                  | 腰圍：112cm   |
| 1個月後 | 體重：90.1kg                                  | 腰圍：105.8cm |

桂田先生是位忙碌的觀光業者，因為人脈廣，在幾乎每天都有的餐敘中總是喝太多、吃太多，有部分也是因為壓力太大想要紓解。體重最高曾達九十八點五公斤，雖然如此，也並非束手無策。他參加過五次瑜珈斷食營，總共減了十公斤，一年後又復胖回原來的體重。曾在五天四夜的斷食營中減了七公斤，但還是又復胖。

「因為『上班族瘦身法』，對於經營者應該要有的自我管理有所覺醒，深蹲從一開始的六十次，到現在的二百次，肌力訓練讓我有腳踏實地走路的感覺，想要將生活中不需要的東西跟體脂肪一起丟掉。」

掰掰囉，運動不足與晚上的拉麵



|      |   |           |
|------|---|-----------|
| DATA | age 55 歲   height 175.5cm   occupation：開業醫生（外科） |           |
| 開始時  | 體重：83.5kg                                       | 腰圍：97.5cm |
| 1個月後 | 體重：80.7kg                                       | 腰圍：92.4cm |

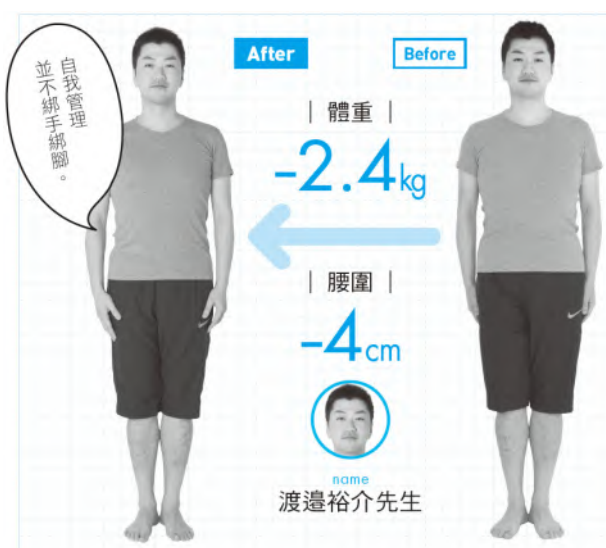
谷口先生長年缺乏運動，晚上總是應酬喝許多酒、攝取大量醣類，肝臟沒有一天可以好好休息，加上以拉麵為主食的壞習慣，沒想到醫生也這麼不養生。

「我感覺被一天兩餐這個規定給拯救了，上午得看診，工作超忙，完全不在乎不吃早餐的空腹感，有時早上吃加了蘋果的優格就可以了。」

他用心改善飲食，肌力訓練的部分維持在深蹲六十次左右。

「實際感受到身體變輕、變得活力充沛，有了可以見人的身材之後，想要挑戰衝浪，一次也好，想要成為衝浪客。」

因為減重，績效也提高



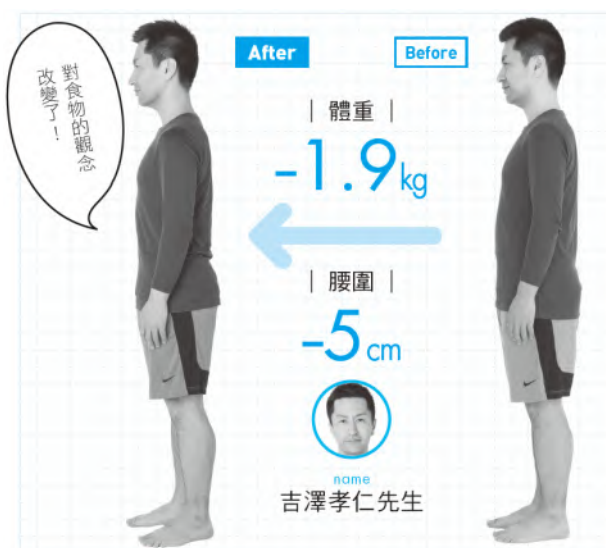
|      |  |           |
|------|--|-----------|
| DATA | age 36 歲   height 174cm   occupation：空服員 |           |
| 開始時  | 體重：70.35kg                               | 腰圍：88.5cm |
| 1個月後 | 體重：67.95kg                               | 腰圍：84.5cm |

大學畢業後任職於航空公司，擔任國內線、中程國際線的空服員。值勤時吃飛機餐，很難有機會運動身體。平常吃飯速度就快，最

喜歡吃蓋飯。進公司時的體重是六十八公斤，然後持續增加，並且突破七十公斤。

「曾吃水果餐減肥，減了三公斤，但是半途而廢並且復胖。遇到『上班族瘦身法』後，隨著肌力訓練的次數增加，實際感受到自己的成長。想吃的東西不需要忌口，還能夠瘦下來，工作表現也變好，真的很棒。這個瘦身法得管理自我，但我並不覺得綁手綁腳，反而樂在其中。」

## 結合柔軟運動以及呼吸法



|      |  |         |
|------|--|---------|
| DATA | age 40 歲   height 169cm   occupation：服務於製造公司 |         |
| 開始時  | 體重：68.9kg                                    | 腰圍：85cm |
| 1個月後 | 體重：67.0kg                                    | 腰圍：80cm |

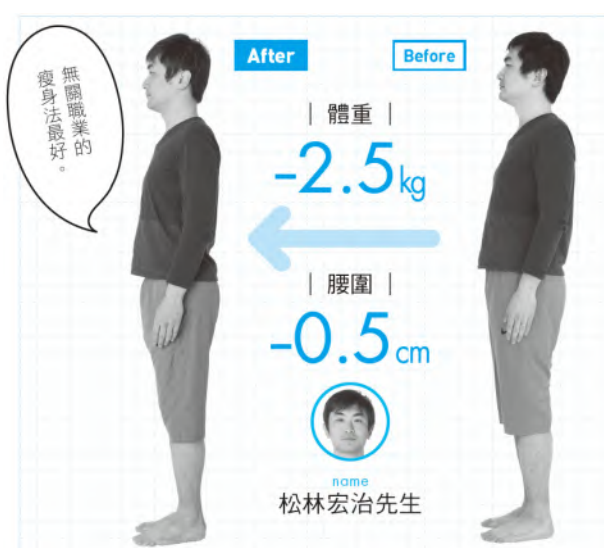
會找一些好聽的藉口，說要獎勵努力工作的自己，而狂吃碳水化合物、糖、充滿人工添加物的食物。這樣的生活一直持續到三十幾歲，體重從二十七、二十八歲時的標準體重六十三公斤不斷增加，體脂肪率高到不敢看。

「遇到『上班族瘦身法』之後，有生以來第一次意識到吃進身體的食品，開始對醣類抱持警戒，一定會確認成分表。也將柔軟運動以及呼吸法加到肌力訓練中，開始關心自己的身體。」

跟志同道合的夥伴們聊蔬菜以及肌力訓練的話題，是令人開心的。

「感覺好像拿到了一本通往未知世界的護照！」

即使工作型態特殊，也能順利養成習慣



|      |   |           |
|------|---|-----------|
| DATA | age 40 歲   height 177cm   occupation：聞臭師、公司老闆 |           |
| 開始時  | 體重：78.9kg                                     | 腰圍：85.5cm |
| 1個月後 | 體重：76.4kg                                     | 腰圍：85cm   |

松林先生是有國家證照的聞臭師，人稱「氣味刑警」，經營臭味調查以及指導除臭作業、排氣臭味對策公司。

「因為需要調整嗅覺的狀態，基本上對於飲食、生活習慣都很節制，但是生活節奏還是不穩定。」

常需要在深夜或清晨出動，也常在假日上班或者出差，移動時的運動量幾乎是零。

「因為『上班族瘦身法』只需要小心醣類以及做肌力訓練，其他不大需要在意，所以自己這樣的職業也能輕鬆養成習慣。因為在意身體線條更甚體重，自然能夠控制不吃太多。」



## 【PART 3】改變飲食觀念，提高工作效能

對於飲食，最要緊的是不要吃得寒酸。總是壓抑想吃的心情，或者將就隨便吃，這樣怎麼可能變得活力充沛。

我現在會透過臉書關心上班族瘦身班的學員們，他們每天都上傳飲食狀況，開心地報告吃了哪些健康飲食。透過交換餐廳以及食品、食材的資訊，相互刺激鼓勵。（將在專欄四介紹一部分）

「上班族瘦身法」希望大家不再被動地吃飯、被動地購買食品，要慎選好食品，因為若是不嚴格執行將容易變胖。如果供應端讓人無法信賴，我們就不得不小心。

現在馬上就來看相關的飲食規則吧。

# 一天兩餐的生活型態有助提高效率

對於忙碌的商務人士來說，中午、晚上的餐敘都是必要的，除了來自交易商以及業主的邀請，有時還會在自己精挑細選的餐廳進行午餐會議或是款待客戶。

在什麼樣的店裡吃什麼樣的食物，也會影響生意的成敗，即使因為在減肥，難免在吃的方面多所限制，但是為了生意，還是得了解最新餐廳資訊或者食材趨勢等，講究用餐環境。

因此，每天忙於生意往來的上班族如果要調整飲食，唯有不吃早飯一途。

那麼早上該做些什麼呢？要確實補充水分，專心排出前一天吃進肚裡的。

據說吃進身體的食物要從胃部排出，大概需要三至十二小時，起床時胃部已清空，血糖值會降低。因為上午這段空腹時間，可做為能量來源使用的糖所剩無幾，身體便會開始燃燒體脂肪，而且不進食也可以讓消化器官獲得休息。

燃燒脂肪、讓腸道休息，除了有助於減重，也能減輕對身體的負擔，預防老化。為了持續這樣的循環，更需要不吃早餐。

此外，還可利用早上的時間回顧前一天的飲食。

半夜吃了拉麵的人，看到自己突出的小腹，應該會心生反省吧。吃得好的人，肌膚光澤一定跟別人不一樣。可以利用上午這段時間原諒昨天的自己，或者誇讚自己。

一旦改成「一天兩餐，不吃早餐」的生活，身體會比現在更健康，而且能夠節省時間，每天的午餐將變得更令人期待。

如果午餐時間能夠比尖峰時間提早一點，就能夠從容品嚐，店家也比較記得午餐時間第一個上門的客人，很多事情都會往好的方向發展，午餐時間將變得更充實，請一定要試試。

減重最要緊的是，要有適當的空腹期間。

這裡摘錄星野度假村，星野佳路代表的飲食法供讀者參考。

「我四十幾歲之後就不吃早餐了，五十歲左右連午餐也不吃了。因為一天只吃一餐，所以不會特別限制量，愛吃什麼就吃什麼、愛吃多少就吃多少，吃得很均衡。吃甜點，也喝酒，只不過，因為體質的關係沒法喝太多。」（《日經Gooday》網站二〇一六年一月十八日）

不管一天吃一餐還是兩餐，重要的是要習慣空腹狀態。一空腹就想要馬上吃飯，是狩獵採集時代「現在不吃，或許以後就沒機會吃了」的本能。在家裡囤積許多食品，也是相同的本能所致。

但是，商務人士應該好好想想，「空腹狀態下的工作成效或許更高」。

想像你生活在狩獵採集時代，肚子正餓著，眼前有個獵物經過，如果無法殺死牠，可能就要餓死。在這種情況下，效能當然更高。



相反地，假設在吃飽的狀態，就算有獵物從眼前經過，你也不為所動吧。有句話可以佐證飢餓狀態下的效能更高的這個假設，就是前

述星野代表所提到的飢餓的境界：

「飢餓的快感出現時不會覺得餓，反而思考清晰，那是一種快感。一旦嘗過飢餓的快感，某種程度也就能控制空腹。撐過空腹嘗到飢餓的快感時，會有彷彿『戰勝大腦指令』的成就感。」（《日經Gooday》網站二〇一六年一月十八日）

# 思考一天的總進食量，取得中午與晚上的平衡

沒吃早餐的空腹時間，要做的不只是反省前一天的飲食，也是訂出那一整天的飲食策略的重要時刻。因為早上肚子餓，一定會很期待午、晚餐。希望各位能確認一整天的行程，好好訂出飲食策略。

如果中午有餐敘，晚上就吃少一點；如果晚上有餐敘，中午就吃少一點；如果兩餐都有餐敘，看是要增加肌力訓練，還是隔天做調整，類似這樣。

如果事先可以確認餐點，便可以先跟餐廳聯絡，請對方告知有哪些是以蔬菜為主的菜色，或者請對方協助準備。

在餐敘場合點生菜餐等，很容易讓人聯想到你正在減肥，這在肉食餐敘對象看來，可能很不以為然。

這種時候，如果能夠事先問到菜單，便可以故意這麼說：「聽說這家店有使用羽葉甘藍的料理？」羽葉甘藍是青汁的原料，在紐約是很受歡迎的健康蔬菜。如此一來，對方會覺得那是流行的食材，不會覺得你是因為在減重，反而覺得你對於流行很敏銳，是積極蒐集資訊的人。

當然也可以事先跟餐廳這麼套好：「上次電話中提到的推薦菜色是什麼？」就算是沙拉餐，也因為是餐廳的推薦，一點問題也沒有。如果餐敘對象也點相同菜色，也算是誘導成功，至少在這個作戰下得以確保健康。

早上的飲食策略時間，對於思考一整天該怎麼吃是非常重要的。



## 午餐時間不長的話，可到便利商店買三盒沙拉

為了維持「上班族瘦身法」所推薦的以蔬菜為主的生活，在沒有足夠時間吃午餐的時候，可以試著養成到便利商店買三盒沙拉的習慣。（針對一般男性的設定，有些人或許兩盒就夠了）最近7-11也賣「碎沙拉」。碎沙拉是將所有食材都切碎的沙拉，可以吃到很多蔬菜，在紐約也形成一股風潮。就連便利商店也開始賣這類健康取向的商品。

我之前常吃「辣雞與蛋碎沙拉」、「酪梨辣柯布沙拉」、「滿滿的肉！燙豬肉片沙拉」（有些已經停售），因為可以均衡攝取蔬菜與蛋白質。

只不過，馬鈴薯沙拉、通心粉沙拉這類都是NG的，因為含有太多醣類的緣故。若是三盒沙拉的份量，不吃飯或者麵包、麵類等醣類也能吃飽。進到便利商店，自然不需要在飯糰或者便當、零食貨架前逗留。

# 減肥新常識，零麩質的選擇

相信還是有人對於以蔬菜為主的飲食生活感到排斥。我從二〇一五年一月住在紐約，直到二〇一六年二月，也在那裡工作，因為很多朋友與熟人都吃素（嚴格素食者），跟他們一起吃飯時真的傷透腦筋。

嚴格素食主義者認為「人類不應該搾取別的動物來生存」，所以不吃肉以及魚，甚至也不碰蛋、起司、奶油類、蜂蜜、吉利丁等。我因為不好意思在他們面前大啖他們所不能吃的食物，飲食生活自然變成以蔬菜為主。

在全球經濟的時代，不知道哪裡有優質素食餐廳，還在大口抽菸吞雲吐霧的話，就稱不上是商務人士。因為那只會讓你失去結識優秀人才的機會。

此外，對於正在紐約以及舊金山流行的零麩質飲食，商務人士也都有必要了解一下。

在美國，從餐廳菜單、食品包裝盒、保健食品，甚至牙膏標籤，都會標示零麩質的字眼。麩質是從小麥、裸麥等穀物的胚乳所生成的一種蛋白質，被認為是引起過敏的原因。即使沒有過敏症狀，也會因為攝取小麥的醣類，導致血糖值急速攀升。

反過來說，若能限制小麥製品的攝取量，就能避免血糖值的急速升高。若能因此抑制胰島素的分泌，就比較不會長脂肪，也就是說，就不大容易發胖。希望大家都有此概念。

網球選手喬科維奇（Novak Djokovic）在他的著作《喬科維奇身心健康書：14天逆轉勝營養計畫》（Serve to Win: The 14-Day Gluten-Free Plan for Physical and Mental Excellence）（商業周刊出版）中，描述他開始零麩質的飲食後，終於擺脫掉原因不明的身體不適，並且取得世界冠軍頭銜。



據說喬科維奇實際開始零麩質飲食後，一直減不下來的體重也掉了五公斤，身體變得輕盈。零麩質飲食因為可以健康地減去體重，因此其減重效果也受到矚目。

該書中，喬科維奇有一段直接談到飲食的話：

「在身體還年輕、強韌的時候，我很少生病，也很少感到疲倦，可能也都能對抗不好的食物以及壓力。但是隨著年齡增長，如果還是固守著過往的飲食習慣、生活方式，就會面臨各式各樣的問題。所以有必要改變飲食方式。」

# 碳水化合物要在午餐時攝取，晚餐則要儘量避免

以蔬菜、魚、肉為主的飲食，應該還是會想念米飯或者麵包、麵條、義大利麵等碳水化合物。碳水化合物因為是由醣類與食物纖維組成，完全不吃碳水化合物，也就等於少吃了食物纖維，可能引起各種健康上的危害。

一旦跟著碳水化合物吃進體內的食物纖維不足，就容易引起便秘。

食物纖維有吸附吃進身體的食物裡的有害物質，跟著糞便一起排出體外的作用，一旦不足，有害物質會堆積在腸道，進而擴散到全身，甚至造成肌膚粗糙，對於要死守皮膚光澤的「上班族瘦身法」來說，不可小覷。

另外也有人指出，會有導致各種生活習慣病的風險。

因此要訂出規則，如果要攝取碳水化合物，希望能夠在午餐時候攝取。



當然，如果肌力訓練的次數增加，基礎代謝提高，晚上也可以吃。但是得等瘦身開始一個月後，視過程狀況而定。一開始還是儘量集中在午餐時吃。

醣類（特別是葡萄糖）可以讓腦部正常運作，增加專注力。但這不會改變它是減重大敵這個事實。

如何攝取含醣碳水化合物，將大大地左右瘦身成果，請一定要遵守此原則。

# 酒席上也要小心醣類，蒸餾酒比釀造酒好

對商務人士來說，晚上的應酬不可或缺，有時得趕場、有時會續攤，好幾杯啤酒以及葡萄酒、日本酒、雞尾酒下肚的話，確實會變胖，而且攝取酒精，也會提高對健康的危害。

酒類中的啤酒、葡萄酒、日本酒等釀造酒，其原料的穀物富含醣類，醣類因為容易被身體吸收，會加快血糖值的上升，所以在酒席上，要刻意選擇低卡、低醣的酒類飲用。

釀造酒中以葡萄酒的醣類含量較低，可以選擇喝紅葡萄酒或者不甜的白葡萄酒，只不過，偏甜的葡萄酒或是氣泡葡萄酒的醣類含量還是很多。

葡萄酒的醣類大部分是果糖，一般而言，它的升糖力度較葡萄糖弱一些。紅葡萄酒裡的多酚有抗氧化作用以及降血糖的功效。

威士忌、甲類燒酒<sup>註1</sup>、琴酒、伏特加，這些蒸餾酒是將釀造酒汽化後，再將酒精單獨液化而成，經此過程醣類變成零。在此推薦大家的是蘇打水加威士忌調出來的「Highball」。

我幾乎每天會喝四、五杯Highball，但是跟過去喝雞尾酒的時候相比，並不會變胖。雞尾酒會用到富含醣類的果汁或者很甜的糖漿，是要小心的飲料。

一罐啤酒（三百五十ml）的含醣量如果是十公克，同樣罐裝的Highball則是零，這正是Highball不令人發胖的理由。

幸運的是，在最近的風潮帶動下，以Highball取代啤酒乾杯的機會愈來愈多，就光明正大地點Highball吧。當然還是要讀懂當下的氛圍，「第一杯」點啤酒，之後再換成Highball也很好。

如果非得點雞尾酒不可的話，就點成分幾乎都是琴酒或伏特加的馬丁尼或伏特加馬丁尼吧。琴通寧等雞尾酒裡所加看似汽水的通寧水

裡也含醣類，需要留意。同樣的，燒酒調酒，不管是加汽水還是果汁，都要小心裡面的醣。

接待生意場上的客人，想要避開醣類，又想給人積極進取的印象，可以深入研究威士忌或燒酒，一開始就邀請對方到威士忌專門店、燒酒專門店，如果能夠吸引對方，也就能夠讓對方對威士忌、燒酒感興趣。

很多有名的威士忌店，店裡的麥芽威士忌種類隨隨便便就超過一千種，光看那陣仗都會懾服。燒酒專門店也是，去發掘那些商店，應該可以讓生意上的喝酒應酬變得比較有趣。

---

[註1](#)：以連續式蒸餾機蒸餾而成的燒酒。相對於甲類，以壺式蒸餾機蒸餾而成的為乙類燒酒。

# 面對誘惑以及挫折主因時，要如何因應呢？

「上班族瘦身法」不是方法，是制度。因為是制度，為了持之以恆，要採取各種可能的對策。在此要就常見的誘惑、挫折主因，供大家對策方法。

首先是常見的「深夜拉麵」。第一章已經提過，「上班族瘦身法」的規則是「不壓抑想吃的心情」。理由很簡單，因為無視自身的心情，「必會招來復胖」。所以，雖然還是能吃拉麵，但在這裡要傳授大家不容易胖的方法。

首先，選擇拉麵店時，盡量選擇有賣加了滿滿蔬菜的拉麵店。理想的拉麵是有滿滿的豆芽菜、高麗菜、叉燒肉等料，將麵蓋住幾乎看不到。然後依照規則依序吃蔬菜→肉→麵，儘量不碰麵，訣竅是最後再吃它。

食慾旺盛的人可以追加料，等吃到麵的時候已經飽了，吃不完是最好。當然，完全不碰麵，將它留下來對店家也過意不去，所以可剩就剩，或者點餐時就要求少麵。

牛肉蓋飯也可以用相同的要領攻略。如果要點味噌湯，一定要選擇料多的豬肉味噌湯。牛肉蓋飯上面也要加很多料，如泡菜、蔥、生雞蛋等，重點是依照蔬菜→肉的順序，從料開始吃。

接著常有的誘惑是「有點餓」的時候。這時推薦吃在專賣進口食品的超市買得到的「虎堅果」。這是指導過許多女明星、模特兒的大師Micaco小姐告訴我的超棒零嘴。

正確來說，它並非堅果，而是油莎草（*Cyperus esculentus*）的塊莖加工而成。食物纖維是杏仁的三倍，富含具有抗氧化作用的維生素E，所含醣類屬於難消化性澱粉，不易吸收，人稱超級食物。

只要將這個「虎堅果」放在包包裡，在有點餓的時候隨時都能吃，很有嚼勁，愈嚼愈有味，也有助培養咀嚼的習慣。

咀嚼會刺激飽食中樞，讓人食量變小，是很棒的零嘴。

其他在小餓時可以吃的，有便利商店的蒟蒻麵、蔬菜棒。

喝氣泡水也有用，會感到飽。如果要解饞，兼具攝取鐵質以及食物纖維的話，杏仁等堅果是有效的。但因為高脂高熱量，重點是要選擇「無鹽素燒」口味，而且要適量。

選到不好的零食，有些含糖量高，會導致發胖。反而是愈嚼愈能感受到自然甜味的東西才好。巧克力也要選擇含糖量、含脂肪量少的。

人們多半是在睡眠不足或酒後想吃零食，所以要睡飽，也盡可能少喝酒。

## 選對食品以增加睪固酮

在肌力訓練那一章提到了增加睪固酮的重要性，而要生成睪固酮，重要的是要攝取鋅、胺基酸、維生素C、D、E等。

鋅存在於許多食品中，像是牡蠣、豬肝、牛肉、鰻魚、蛋黃、黃豆製品、腰果、帕瑪森起司等。而胺基酸的部分，洋蔥以及大蒜中所含的「硫胺基酸」，有活化生成睪固酮的效果，最好每天都能夠積極攝取。

男性特別要小心葡萄柚，因為葡萄柚中含有減弱睪固酮效果的物質。男性身上還是存在有少量的女性荷爾蒙，而該物質會抑制女性荷爾蒙的分解，讓女性荷爾蒙留在體內，減弱男性荷爾蒙之睪固酮的功效。

所以喝燒酒時，最好避免加葡萄柚，喝葡萄柚汁也要三思。

| 含鋅的主要食品 |     |     |
|---------|-----|-----|
| 牡蠣      | 豬肝  | 牛肉  |
| 蟹肉罐頭    | 蛋黃  | 扇貝  |
| 帕瑪森起司   | 腰果  | 鱈魚卵 |
| 魷魚      | 板豆腐 | 芝麻  |
| 豌豆      | 烤海苔 | 黃豆  |
| 抹茶粉     | 小魚乾 | 鰻魚  |



鋅含量高的三大天王為牡蠣、豬肝、牛肉（牛肩肉）。缺鋅也可能導致身體的其他不適，建議平時就要刻意攝取。

# 與其為求完美而不做，不如先做，即使不盡人意

健康與生意有個共通點——「與其為求完美而不做，不如先做，即使不盡人意」。在資訊化時代，所有的人都在搜尋、研究，要找尋完美的選擇，連選擇終身伴侶也是，陷入「不斷追求理想，結果不婚」的狀態。但其實重要的是找尋「適合自己」的選項，吸引好的現實到身邊。

在暢銷書《好好生活、慢慢吃就會瘦：1年實驗證明，減重30公斤全紀錄》（大田出版）這本書中登場的苗條美人們也是。如果前一天吃太多，會透過隔天不吃早餐等方式做調整。從她們身上可以學到的是「隨機應變」的重要性。吃愛吃的食物當然很好，但是吃多了就要調整，或者根本不讓自己吃過多，就算是外食，只要量太多，就打包帶回家，以預防過食。

紐約的餐廳都能夠「TO GO」（打包帶回），吃剩下的食物，不管是牛排還是義大利菜、中國菜，都能打包帶回家。我因為習慣了這個作法，想法有了改變，覺得「吃不完的就打包回家」。日本因為過度恐懼食物中毒的風險，還是有餐廳不讓人打包。如果是那樣，看是就剩下來，還是「只點剛好的量」。



在餐廳點餐時，如果能夠先問店家分量多寡，一一確認，就能避免點太多、吃太多。擔心不夠就一定會吃下太多，反正「不夠的話再點甜點」。

商務人士養成只吃六分飽的習慣，就不怕臨時的餐敘，看到有趣的餐廳，也能前往調查。這種臨機應變的能力有助掌握新商機、建構人際關係。身為商務人士，最好隨時將肚子空著。

# 【上班族瘦身法專欄 3】如果冰箱從這個世界消失了.....

掌握減重關鍵的冰箱，

該存放些什麼、如何吃呢？

就讓身為商品管理專家的作者，

為您直指現代飲食的盲點！

一直以來，我所思考的「上班族瘦身法」的最後一項規則是，「戰勝冰箱就能戰勝體重」。

單身的人應該很容易做到，丟掉冰箱，把鄰近的便利商店當作自己家的冰箱。沒有冰箱就不需要打掃，也不花電費，又能減輕對環境的負擔，真是百利而無一害。

不過，最好的優點是，可以降低吃零食的風險。丟掉冰箱，便可以減少「想吃」的風險。

家裡有冰箱的另一個問題是，會存放無酒精飲料。

如《華爾街式減重法 美國企業菁英實踐的減重計畫》（暫譯）〈The Wall Street Diet: The Surprisingly Simple Weight Loss Plan for Hardworking People Who Don't Have Time to Diet〉（希瑟·鮑爾〔Heather Bauer〕、凱西·馬修〔Kathy Matthews〕著）中所指出的，大部分的無酒精飲料＝冷飲中，都含有大量的糖（葡萄糖＋果糖的混合物），空腹飲用時，這些飲料中所含的糖將導致血糖急速上升，刺激胰島素分泌，而造成脂肪堆積。

幸運的是，這些含糖量高的飲料大多有這樣的特性——「不冰不好喝」。所以，如果沒有冰箱，只要不專程去買，是不會想喝的。加上冷飲會降低身體溫度，有時對健康有負面影響。可以趁這個機會戒掉冷卻身體的習慣。

在此要為有小孩，得幫孩子準備便當的人，介紹「不會導致肥胖的冰箱收納法」。

這是曾任亞馬遜書店採購的我，將身為專業人士所累積的庫存管理手法應用到家用冰箱的方法。

事實上，我用這個方法為原本一團亂的家中冰箱，還有媽媽家找到一年多前牛奶的冰箱瘦身，並且從此不再復胖。

這個方法連《怦然心動的人生整理魔法》（方智出版）作者，近藤麻理惠小姐都為之驚歎。

以往不曾有收納書如此教過，整理冰箱不能以「位置」分類，也不能以「物品種類」分類，重點是要根據「營養素」分類。

例如，肉、魚、蛋是蛋白質的來源，蔬菜是維生素的來源，要依營養素分類收納。然後要考量營養素的均衡，而且不能過期。理想的庫存量是可以在到期日減一天前吃完的量。

乾貨類的蘿蔔乾是維生素的來源，鮪魚罐頭要計算蛋白質。採買時如果考慮到需要哪些營養素，就能避免在商店促銷時買下太多乾貨，就不會有用不完而過期的情形發生，也能防止食品浪費。

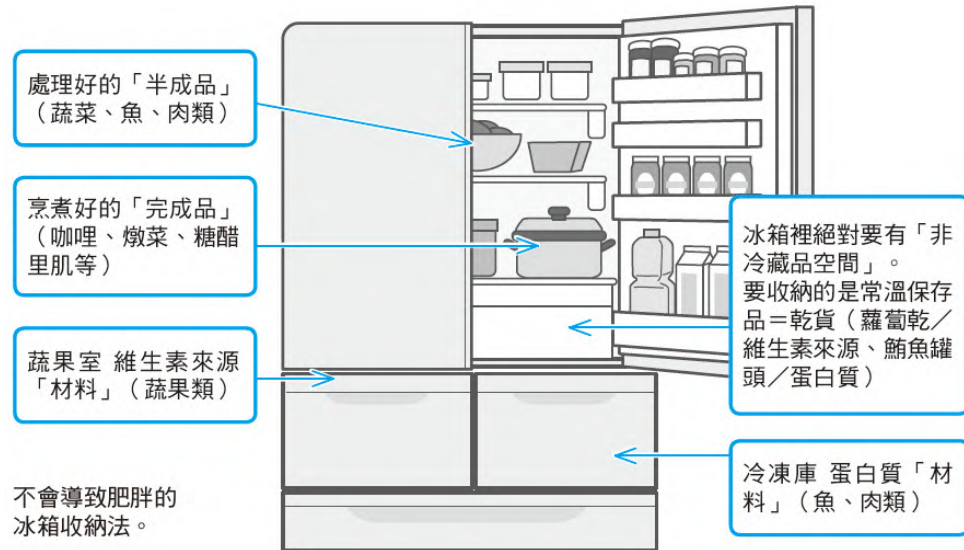
冰箱裡本應該要有「非冷藏品空間」。人們因為將食品分成冷藏品（生鮮品）與常溫保存品（乾貨），所以很難做到統一管理。

接著是冰箱裡面的具體內容，要將已經烹煮好的「完成品」（咖哩、燉菜、糖醋里肌等）整鍋放在最好拿取的位置。此處的食物因為已經烹煮完成，最容易變質，也是應該要最優先食用的位置。

取出鍋子直接加熱馬上就能吃。讓食物方便家裡每一個人拿起來就能吃，就愈有機會被吃完。這個位置最理想的狀態是東西都能吃完，不要剩下，所以盡可能維持空著的狀態。

其他層架則擺放切好、預先備好的蔬菜、肉類等，這些雖然不至於像已經烹煮好的，但兩三天就不新鮮，要當「半成品」對待。

蔬果室則是擺放維生素來源的「材料」，冷凍庫要放蛋白質來源的「材料」，這些的庫存最多不超過一個禮拜份，並且依序做成「半成品」、「完成品」。之後就是持續反覆這個流程。



持續這麼做之後，你可能會有疑問：「如果一次購足一個禮拜份的蔬菜，最後的蔬菜是在一個禮拜後吃，不是很不新鮮？」

如果你有辦法經常去採買，兩三天就能吃完的話，就能給家人吃到新鮮的食物。日本的消費者對於超市裡放了兩三天的肉類、蔬菜，會說「不新鮮」而不拿。但是放在自家冰箱裡超過一個禮拜的肉、蔬菜，卻自認還很新鮮。

懷抱此疑問的你，一旦持續這樣的收納法，一定會有更多疑問的。

「『完成品』的架子空著最理想，冰箱的庫存量也以二到三天份為佳，這樣的話，冰著一台大冰箱，繳電費不是很浪費嗎？」

沒錯，是有點浪費。但家中的冰箱不過是供應商將你「其實不需要的量」先賣給你，讓供應端不需要備多餘庫存而存在的。

為此花大錢買冰箱，每個月繳很多電費，然後年底得辛苦清冰箱，每年還會丟棄大量食品。擁有冰箱的你就是為此浪費行為工作著。

對我來說，說到底，沒有冰箱才是最理想的。

## 【上班族瘦身法專欄 4】在社群網站上相互鼓勵的減肥新習慣。

在「上班族瘦身法」的臉書社團中，  
學員們會上傳每天的狀況，  
彼此勉勵、相互提升精神的分享力量！

〈外食篇〉為了控制飲食，介紹各種充滿巧思的選擇訣竅。

色彩繽紛的餐點教會我的事



野野山崇貴先生





午餐吃RH咖啡廳的沙拉跟裸麥麵包，晚餐是創意法國菜的全套餐，包括麵包。平常吃飯顏色並不豐富，但是今天很感恩，吃到好幾種食材，每種都能嘗到一些。餐點顏色跟營養素多寡成正比，感到身心都獲得療癒，也對食材感到興趣，可以悠閒地品嚐餐點。

去細心烹煮每樣食材的餐廳時，店家會告訴我所吃的食物本質上的價值，因此會對主廚充滿感恩，也能具體說出謝意，而餐廳也喜歡有這種心態的客人。我想要培養能夠細心體察到別人為我做了些什麼事情的能力，而非老想著要別人幫我做些什麼。(2017/2/10)

在員工餐廳利用小菜做調整，不吃飯



石原朗吉先生



中午在員工餐廳吃，還好有小菜可以做調整。因為前一天晚上喝酒應酬，所以中午不吃飯。

我不大會喝酒，所以最後喝了烏龍茶解酒。回家後做深蹲七十次、健腹輪（跪姿）二十次、伏地挺身三十次。雖然因為腳的手術住院四天左右，但能做的都盡量做，總之沒有輸。

因為沒有量體重，所以不知道體重多寡，但是大約兩週的時間，皮帶鬆了一個孔距。（2017/2/2）

在家庭餐廳也會刻意選擇蔬菜，並且意識到醣類量



松林宏治先生



午餐到Gusto這間家庭餐廳，以前都是點每日定食加大碗飯（免費）。但是現在會仔細研究菜單，點了「一天份蔬菜的素食鹽味擔擔麵」加零醣麵。這樣一份，料跟麵是二百九十八卡 / 鹽〇點四公克，湯是四十四卡 / 鹽六點九公克。另外喝了自助飲料區的普洱茶。肌力訓練做了一百次深蹲、三十次仰臥起坐、三十次左右的伏地挺身，因為前一天吃太多了，想要挽救一下。（2017/2/16）

新幹線車廂內也有低醣餐點



谷口一則先生



「上班族瘦身法」一個月的成果是體重從八十三點五公斤減到八十點七公斤，腰圍減了超過五公分。不能鬆懈，要照這個節奏繼續加油。

平常搭新幹線都是吃車站的便當加啤酒，今天選了在東京車站物色到的，以蔬菜為主的低醣餐點，看起來沒什麼，但是相當有飽足感。

我常想，人類是脆弱的生物，所以減重光靠自己一個人是無法持續的。夥伴們的貼文能夠刺激我，對我是很大的鼓勵。

我希望不要只有臉書上的貼文，如果能一兩個月至少辦一次聚會，類似「吃對身體好的食物」這類的聚會，也能交換資訊，會更實際想要做到承諾。不知道大家覺得如何？（2017/2/19）

## 在牛肉蓋飯店策略性地點餐



石原朗吉先生



午餐在吉野家吃薑汁豬肉定食（白飯半碗、味噌湯換成豬肉味噌湯）、兩份牛蒡沙拉、納豆。依照「上班族瘦身法」點了兩份牛蒡沙拉，店員反問我：「咦？兩份是嗎？」（笑）。在吃飯之前追加了納豆。吃納豆是因為想到以下四項優點；（1）可以攝取植物性蛋白質，（2）發酵食品有益腸道以及身體，（3）可以把飯留在最後單獨吃（雖然喜歡吃白飯，但是無法單吃），（4）它是減重夥伴，氣味刑警（松林先生）推薦的消臭食材。算是有用腦筋在思考策略。

肌力訓練做了深蹲一百次×2、仰臥起坐五十次×2。因為是假日，中午與晚上各做了一套。肌力訓練的次數增加，花的時間也增加，所以導入新武器取代增加次數，那是最多可以放入二十個一公斤重沙包



的負重訓練背心。體重減輕後負荷也跟著減少，所以剛剛好。試著拿起沙包，沒想到一公斤竟然這麼重。（2017/3/6）

〈便利商店篇〉買三盒沙拉。那樣的習慣會改變你的飲食生活。

沒有只靠吃菜勉強度日的感覺



渡邊裕介先生



午餐吃LAWSON的沙拉！買了三盒沙拉，然後鼓起勇氣跟店員說只要一副筷子（笑）。昨天公司健康檢查，不得已量了體重，目前少了一公斤。沒有勉強的感覺，正輕鬆地持續當中。因為吃的都是對身體好的，期待血液檢查的數值變好。（2017/2/2）

在7-11一次購足



谷口一則先生



午餐在7-11一次滿足！「辣雞與蛋碎沙拉」、「滿滿的肉！燙豬肉片沙拉」，還有關東煮（茼蒿塊、茼蒿絲、白蘿蔔、甜不辣、牛筋），味道不差，很健康，色彩也繽紛。（2017/2/22）

意識到沙拉的價值



野野山崇貴先生



午餐是RH咖啡廳的沙拉跟裸麥麵包，晚餐是凱薩沙拉與洋蔥湯。肌力訓練是深蹲一百五十次、仰臥起坐各六十次（正面左右）、伏地挺身六十次。

一天當中吃了三種沙拉，第一次覺得一千五百日圓的沙拉很便宜。會這麼說，一定是我發現到沙拉的價值了。

沙拉裡有許多營養價值高的食材，脂肪量也少，口感佳，色彩鮮艷美麗，看起來很舒服，吃到肚子裡也很舒服。

能夠具體說出喜歡的部分，代表是很認真的。（2017/2/13）  
讓人知道我想吃的食物



野野山崇貴先生



午餐吃鮪魚山藥小黃瓜沙拉、生火腿蔓越莓醬沙拉、蘿蔔泥味噌湯、豆皮蕎麥麵。晚餐是納豆、生高麗菜葉、味噌湯、柿餅。肌力訓練做了一百三十下深蹲、五十次仰臥起坐、五十次伏地挺身。

今天吃了很多蔬菜。最近變得可以自然說出想要吃的東西。「要不要一起吃午餐？」面對這樣的邀請時，如果也想吃一點的話，以前的我會說「吃什麼都好」，然後反正有什麼就吃什麼。

現在會明確表達（在尊重彼此的情況下自我表達）。因為這樣，可以客觀地看到狀況，也對自己更加信賴。覺得面對吃飯的邀約，確實表達自己的想法是很重要的禮貌。

變得細嚼慢嚥，吃的量也減少



野野山崇貴先生





午餐吃白蘿蔔沙拉、蒸雞肉根菜沙拉，晚餐吃紅甘冷盤與料很多的沙拉、海鮮義大利麵、煎豬排、小法國麵包二個。

肌力訓練做了深蹲一百四十次、仰臥起坐五十次、伏地挺身五十次。

因為細嚼慢嚥的關係，飽食中樞受到刺激，吃少量就有飽意。即使吃的是愛吃的食物，量已經比以前少。以前可以輕鬆吃下三碗飯，或者兩人份的義大利麵，少量就好的想法讓我開始能夠享受小小的幸福。(2017/3/13)

〈營養素篇〉打造活力充沛的身體，得均衡攝取營養。

肌力訓練導致的疲勞需要胺基酸予以恢復



野野山崇貴先生



午餐吃沙拉、溫蔬菜、滷豬肉番茄、雜糧飯。晚餐吃沙拉、炒青菜、豆花。肌力訓練為深蹲一百五十次、伏地挺身六十次、仰臥起坐各六十次（正面左右）。肌力訓練做久了，大家會不會有肌肉痠痛的情形呢？有人告訴我，在那種時候要攝取「胺基酸」，可以有效幫助消除痠痛。胺基酸據說能夠提高免疫力、加強體力與肌力、加速脂肪燃燒、提高專注力，並且有放鬆、美膚美髮效果。

今天餐點裡的蛋白質是豬肉與豆腐，為了恢復疲勞、提高體力，會持續補充蛋白質材料之胺基酸。（2017/3/22）

習慣確認蛋白質的量



石原朗吉先生



為了增加肌肉，每天會確實攝取蛋白質。

每天都提醒自己要吃進自己體重的公克數的蛋白質，比方說體重六十公斤的人，一天要攝取六十公克的蛋白質。

在便利商店或超市買餐點時，會確認蛋白質的量再選購（不大看熱量以及脂肪量）。然後記得一百公克的肉大概含有的蛋白質是二十公克。

此外，為了也攝取植物性蛋白質，在員工餐廳吃飯時一定會點納豆、豆腐來吃。（2017/4/4）

雖然常覺得辛苦，但是每天都是跟自己的挑戰



野野山崇貴先生



午餐吃綠沙拉、水餃、烤牛肉蓋飯。中午攝取均衡飲食，晚上則吃豆腐以及納豆等富含蛋白質的食物。肌力訓練是深蹲一百三十次、仰臥起坐五十次、伏地挺身五十次。常覺得辛苦，但是在那種時候，夥伴們耐住辛苦努力的模樣就會浮現在腦中，那對我是無比的鼓勵。每天都是跟自己的挑戰。(2017/4/10)

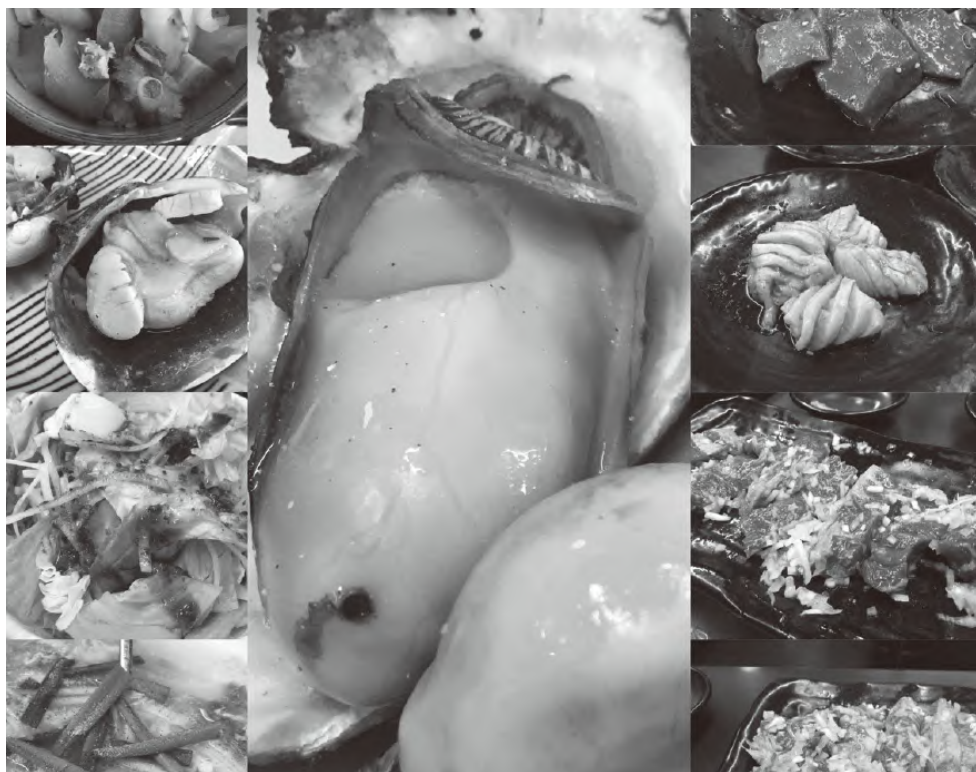
>>肌力訓練的次數增加太多，太花時間，對商務人士來說是受挫的主因。理想的狀態是在維持相同次數的過程中，讓基礎代謝增加，體重自己減少。千萬不要太過勉強！(土井)

牡蠣中有豐富的營養素



野野山崇貴先生





午餐吃鮮魚定食、烤牡蠣、大蛤蠣。晚餐吃泡菜、沙拉、牛尾湯，加上烤牛胃、牛心、牛橫隔膜、牛小排。肌力訓練是深蹲一百五十次、仰臥起坐各六十次（正面左右）、伏地挺身六十次。

吃了現烤牡蠣，因為知道有豐富的鋅、牛磺酸（*taurine*）、糖原（*glycogen*）等營養素，所以吃起來更覺美味（笑）。以前都不知道，所以不敢吃，現在會積極吃牡蠣。

那之後還吃了烤肉！原本會擔心，但是已經習慣了蔬菜→湯→肉的順序，而且點的都是有嚼勁的，吃一點就飽了。別桌客人則是大口飯、大口肉地吃著，吃相豪邁。我喜歡會吃的人，不管是男或女，坐在能吃的人中間，感覺很有活力！（2017/4/12）

〈誘惑篇〉減重時躲在心中的香甜誘惑、濃醇口感、空腹的呼喊！

上傳一個亂了調，不可取的例子



前山貴茂先生



我上傳一個不可取的例子。話雖如此，但是土井先生「每月一次的獎賞」的概念還是令人安心。

這個禮拜的肌力訓練、飲食都亂了調。有兩個原因，經過一個月的減重，達到目標所帶來的成就感，以及因為公司缺人，這個禮拜的工作量增加到一點五倍，壓力倍增。雖說亂了調，跟減重前相比卻是沒有問題的。但是對於自稱完美主義者的我來說，覺得很不舒服。今後的課題是，就算外境變得跟平常不一樣，肌力訓練與飲食還是不能變。請大家也都要小心。（2017/2/24）

>>沒有關係，繼續努力就好。甜點請盡量選擇不加糖的優質甜點。「上班族瘦身法」不責備不可取的自己。另外，不可取的例子可以不要上傳，因為會誘惑大家。不過，因為這個例子太不可取了，還

是放上來吧（笑）。減重開始經過一個月後，會進入狂掉體重的紅利期，不要浪費它，繼續加油吧。（土井）

有時也想吃點早餐



渡邊裕介先生



對晚上有應酬餐敘的商務人士來說，不吃早餐應該受得了，但是沒有餐敘的隔天早晨，肚子其實很餓。我太過飢餓時，頭腦便無法運作，所以會想吃點早餐，不知道可以嗎？

上面的照片是在某國的飯店的早餐，蔬菜完全沒有味道，重新體認到日本蔬菜的美味。下面的照片是出差時的飛機餐，只吃菜與肉，飯全部剩下，然後在便利商店買了沙拉補足。（2017/2/27）

偶爾也想吃拉麵



谷口一則先生



雖然在進行「上班族瘦身法」，偶爾還是會想吃拉麵或者牛肉蓋飯，因此找到了這樣的拉麵店，兵庫縣西宮的「力丸」拉麵。有著滿滿的蔬菜，在吃到麵之前，就可以吃得相當飽。過去以拉麵當三餐的我，總是將麵吃完，甚至再追加。但是這種拉麵，一半的麵就能吃飽。雖然將麵剩了下來，還是吃得相當滿意。（2017/4/20）



# 【EPILOGUE】開啟企業未來的資產是健康

## 透過瘦身重建身體，發現人生的全新喜悅

現在的我吃得少，而且以蔬菜為主，同時不忘肌力訓練。但是進到正向循環前的生活是很糟糕的。我的公司在二〇〇四年成立，很幸運地起步順利，業績得以維持穩定成長。

但是曾幾何時，工作超出了我所能負荷的，即便那樣，我還是咬牙苦撐了下來。雖然從事超過自身規模的生意，可以讓經營者成長，但是過程中必會招來很大的精神壓力，即使在商場上可以應付，反作用力卻在私人生活中爆發，為了逃避壓力，我開始了暴飲暴食。

在將近十年的日子裡，我過著最糟糕的飲食生活，比方說，早餐如果是在家裡吃，我多是吃茶泡飯或生雞蛋蓋飯，因為不用花時間準備，而且容易下嚥。有時喝著含糖量超高的果汁，將在公司附近便利商店買的御飯糰或三明治吞嚥下肚。

喝果汁是因為覺得它是維生素的來源。但是，吃飯都是在辦公桌前，一邊看電子郵件一邊吃，不會去看拿在手上的是什麼，也沒有細嚼慢嚥。

中午很少有時間外出吃飯，多是靠公司附近的超市便當、熟菜專賣區的豬排蓋飯打發，吃到青蔥、洋蔥，就覺得「也吃了蔬菜」。隨手買來的甜點當然也吃進肚裡。有時間外出吃飯，吃的不是拉麵就是牛肉蓋飯或咖哩飯，而且是邊讀書邊扒進嘴裡。牛肉蓋飯一定會加生雞蛋，因為加了生雞蛋攪拌一下，就能更快將牛肉蓋飯吞進肚裡。

創業初期，晚上經常受到長輩邀請出席餐敘，在那種時候，自己並非可以點菜的角色，所以出什麼菜就吃什麼。

當然，酒也是不分種類經常喝，也會續攤。狂喝之後，到下一間店又再喝好幾杯雞尾酒，而且最後一定會吃碗拉麵收尾。

我也常吃洋芋片，一次買三袋的話，當天會吃完兩袋，而且是吃了晚餐之後。洋芋片很鹹，所以會想喝飲料，於是又喝很甜的冷飲。但是那樣還沒完，最後會想吃甜點，所以會在深夜去便利商店買甜點回家，吃下肚之後，這樣才結束漫長的一天。

公司的業績愈來愈好之後，更是如魚得水，一早就在飯店享受自助餐，從早上開始吃吃吃，中午、晚上也因為要談生意，就在飯店吃套餐。有段時間三餐都在飯店解決。

這樣當然無法維持身體狀況，那時有嚴重的肩頸痠痛問題，所以開始找人按摩，最誇張時一個禮拜去五天，費用也是令人無法小覷的金額。現在在飯店或者高級酒吧看到香檳一瓶接著一瓶開的年輕老闆，會覺得彷彿看到了從前的我，覺得當時真的病得不輕。

我認為每個人在四十歲之前，都應該回顧自己的生活，如果有不好的習慣、不良的癖好，都必須斬除。如果做不到，可能就無法活出新局、無法勝出。

我藉由自己開車上下班，減少了在晚上餐敘喝的酒量，我只要說「不好意思，今天開車」，對方就能夠接受，也不會不愉快。如果說有什麼是需要捨棄的，就得這樣想辦法去做到。

但是，有些人卻喜歡逞一時之勇，將這類「我吃這麼多也沒問題，還吃得下」的照片放上網，彷彿企業戰士般，這樣是很危險的。

在我身旁，有些人在四十歲左右就倒下了，最糟糕的就是死亡。我還看過有些人自以為能幹，覺得不會有事，以前的我也是如此一廂情願。

體力再自豪，也不可能跟年輕時一樣跑不停。四十歲之前一定要重建身體，這是有理由的。

# 這是一個商務人士要將健康視為資產的時代

倫敦商學院的教授琳達·格拉頓 ( Lynda Gratton ) 的著作《生活變遷——100歲的人生戰略》( 暫譯 ) ( The 100-Year Life: Living and Working in an Age of Longevity )，讓以「六十五歲退休」為人生目標的商務人士看到了一個嚴肅的現實。

先進國家的人民壽命已達一百歲，持續活著的我們在大部分的時間內都需要工作。為此，我們需要的已經不是不動產以及股票等金融資產。假設你六十五歲要退休，在剩下的三十五年裡，哪裡會有長泰久安的股票 ( 也就是企業 ) 呢？

今後，日本的人口會持續減少，不動產的貶值是不可避免的。有商業頭腦的人還是會利用股票或者不動產賺錢，最後這個世界或許只有部分足智多謀的人可以倖存。因此，沒有一個處方箋適用所有人。

那麼，什麼是可以讓我們安心度過一生的資產呢？

毫無疑問的，那就是健康。如果一生都擁有不會衰微的清楚頭腦，並能維持強韌的肉體及清潔感，那麼你將一輩子都不缺工作吧。

平均壽命減去健康壽命後的年數，當今日本是全世界最長的國家之一。那是指需要別人照護、照料的不自由的時間。若能自己照顧自己，每個人都希望不假他人之手。也為了能夠一輩子工作，健康是不可或缺的。

我常在講座等場合，一有機會就問台下人士這個問題：「一年存超過一百萬日圓的請舉手？」結果幾乎沒有人舉手。一年存不了一百萬日圓，意思是說二十三歲大學畢業出社會進公司上班，一直到六十歲，存款最多不超過三千八百萬日圓。

假設退休後平均每年花費三百八十萬日圓，那可是不到十年就會坐吃山空的金額。未來，年金開始給付的年齡會愈來愈晚，甚至可能

減額，因此實質上，我們只能一直工作到死前。

以商務書為專業的我，這次願意寫不同領域的瘦身書，是因為我認為這是日本企業界的問題。

商務人士若能提高健康意識，應該也能讓日本生產年齡的人口增加。也期待那些從中看出商機的食品業者或務農者，能夠因此想出革新方法。

# 人類才有的玩心與感性，將成為企業的武器

隨著AI以及機器人的登場，產業界因為擔心人類將失業，正瀰漫著一股如盧德運動（Luddite movement）（發生在十九世紀初的英國，要打壞機器的運動）前的慘淡空氣。

如果機器人把人類的工作都搶走了，那會怎麼樣？很多人說，AI超越人腦的技術奇異點（Singularity）已經不遠。那麼，什麼樣的時代即將到來呢？對此，我的回答是這樣的：

「人類的工作將只剩下玩」。

前幾天，聽到IoT（物聯網）創投界有位經營者說了這樣一番話：「機器人非常不擅長處理情感以及感性。」既然如此，人類就專心做以感性為武器的工作吧。比方說，將玩這件事做到極致，也就是約翰·赫伊津哈（Johan Huizinga）在《遊戲人》（Homo Ludens）<sup>註2</sup>一書中所闡述的遊戲人。

能夠發展出二十一世紀最大產業之觀光產業的，一定是能夠提供全世界最具個性且成熟的「遊戲」的國家，或者都市、地方。而能夠活躍於此產業第一線的人，一定是將玩做到極致的人。

照亮成熟社會的軟體是文化。在今後的時代，不論是工作還是私生活，如果沒有嗜好，將失去容身之處。未來是將在遊戲中學到的發展成為事業的時代。

---

<sup>註2</sup>：譯注：荷蘭學者約翰·赫伊津哈於一九三八年的著作，探討在文化和社會中，遊戲所起的重要作用。

# 用健康的身體培養自信、開拓新生意

若能實踐「上班族瘦身法」，應該能夠重新找回能量，對許多事物感到興趣。身材緊實之後，快丟掉鬆垮的衣服吧，千萬不要想著「或許會再復胖，有機會再穿到，還是先留著」。絕對不要再變回從前的樣子！要依瘦下來的身材，訂製新西裝，享受新潮時尚的從容感也會甦醒。

隨著年紀的增長，食量會減少。建議將對飲食的熱情與愛好分散到流行、裝潢、藝術等方面。接觸優質文化，也追求心靈上的滿足。

擺脫公事公辦、充滿壓力的人際關係，與真心為我們打氣的人交往才有建設性。無止盡地在社群網路拓展淺層人脈沒有意義，人際關係跟吃飯一樣，不是無止盡地愈多愈好，而是要提高其品質。這麼想望並且採取行動，自然就會吸引有志一同的人聚集在一起。

最後要請教一個問題，你喜歡現在的自己嗎？

我有很長一段時間無法喜歡自己，工作上特別是業績，雖然維持在不錯的狀態，但是精神方面卻已經到達極限。那時，我用這個瘦身法重新打造身材，結果從中獲得拯救，趕上了末班車。

若你也是上班族，你的幹勁對顧客以及往來公司、下屬，甚至是家人，乃至日本的經濟活動都會有很大的影響。

今天起就斷然與不好的習慣告別，並且養成新的、好的習慣吧。希望你筆直地朝人生該前往的方向前進，找到新的喜悅。

祝福各位三十年後跟現在沒有兩樣，依然健康活躍。

土井英司

# 【上班族瘦身法專欄 5】根據最新資料確認令人在意的醣類量。

減重時應該要留意的醣類量表。

食品成分表也經過更新，

就像看資產負債表，

將看見與食品有關的真相。

\*醣類量（公克）為每一百公克可食部分中的平均含量。

## Category 01 穀類（米、麵包、麵類、玉米、穀類）

| 食品名醣   | 醣類量（公克） |
|--------|---------|
| 糙米     | 35.1    |
| 粳米（白飯） | 38.1    |
| 飯糰     | 39.7    |
| 米粉麵包   | 55.6    |
| 米粉     | 79.9    |
| 麻糬     | 50.0    |
| 紅豆飯    | 43.4    |
|        |         |

|              |      |
|--------------|------|
| 吐司           | 49.1 |
| 法國麵包         | 63.9 |
| 麵包捲          | 49.7 |
| 印度烤餅         | 45.6 |
| 貝果           | 50.3 |
| 烏龍麵（水煮）      | 21.4 |
| 麵線、涼麵（水煮）    | 25.6 |
| 雞蛋麵（水煮）      | 27.7 |
| 泡麵（油炸調味）     | 63.0 |
| 泡麵（生麵）       | 65.7 |
| 通心粉、義大利麵（水煮） | 31.2 |
| 水餃皮          | 60.4 |
| 燒賣皮          | 61.2 |
| 披薩皮          | 53.2 |
| 蕎麥（水煮）       | 27.0 |



|                |      |
|----------------|------|
| 玉米片            | 89.9 |
| 爆米花            | 59.5 |
| 五穀（小米、黍、稗、大麥等） | 65.2 |

## Category 02 薯類、澱粉類

| 食品名        | 醣類量（公克） |
|------------|---------|
| 番薯（蒸）      | 32.6    |
| 番薯（烤）      | 36.7    |
| 番薯（炸）      | 36.3    |
| 芋頭（水煮）     | 11.1    |
| 馬鈴薯（蒸）     | 15.7    |
| 炸薯條        | 27.5    |
| 山藥（水煮）     | 12.9    |
| 野山藥（生）     | 25.7    |
| 太白粉（馬鈴薯澱粉） | 89.8    |
| 玉米粉        | 94.9    |

|          |      |
|----------|------|
| 葛粉條（水煮）  | 32.4 |
| 芝麻豆腐     | 8.0  |
| 綠豆冬粉（水煮） | 19.8 |

## Category 03 豆類

| 食品名       | 醣類量（公克） |
|-----------|---------|
| 紅豆（水煮）    | 19.8    |
| 水煮紅豆罐頭    | 47.7    |
| 紅豆（紅豆泥）   | 26.0    |
| 紅豆（粗粒紅豆泥） | 54.7    |
| 四季豆（水煮）   | 16.9    |
| 豌豆（水煮）    | 18.8    |
| 黃豆（水煮）    | 1.6     |
| 黃豆（水煮罐頭）  | 0.9     |
| 黃豆粉       | 7.1     |
| 板豆腐       | 0.7     |

|            |     |
|------------|-----|
| 嫩豆腐        | 0.9 |
| 油炸豆皮（去油，生） | 0.3 |
| 拔絲納豆       | 0.3 |
| 豆漿         | 1.0 |
| 豆皮（生）      | 1.1 |

穀類多為米、麵包等主食，與磨成粉相比，在成粒的狀態下食用較不易使血糖升高。從數字來看，泡麵要小心。薯類、澱粉類要留意主要用於調味的太白粉以及玉米澱粉的醣類量。豆類的部分，黃豆做成豆腐後，因為水分增加，所以數值降低。

## Category 04 蔬菜類

| 食品名      | 醣類量（公克） |
|----------|---------|
| 蘆筍（水煮）   | 2.3     |
| 蘆筍（水煮罐頭） | 2.3     |
| 毛豆（水煮）   | 4.6     |
| 青豆（水煮）   | 15.2    |
| 秋葵（水煮）   | 2.1     |
| 南瓜（水煮）   | 9.9     |

|           |     |
|-----------|-----|
| 白花椰菜（水煮）  | 3.0 |
| 高麗菜（生）    | 3.5 |
| 高麗菜（油炒）   | 2.7 |
| 小黃瓜（生）    | 2.0 |
| 羽衣甘藍（生）   | 1.2 |
| 牛蒡（水煮）    | 0.9 |
| 日本油菜（生）   | 0.3 |
| 糯米椒（生）    | 1.2 |
| 茼蒿（水煮）    | 0.4 |
| 薑（生）      | 4.2 |
| 芹菜（生）     | 1.4 |
| 白蘿蔔（連皮，生） | 2.7 |
| 竹筍（生）     | 1.4 |
| 竹筍（水煮罐頭）  | 2.3 |
| 洋蔥（生）     | 7.0 |

|          |      |
|----------|------|
| 甜玉米（水煮）  | 13.5 |
| 番茄（生）    | 3.1  |
| 番茄汁（加鹽）  | 2.9  |
| 茄子（生）    | 2.6  |
| 紅蘿蔔（生）   | 5.9  |
| 蔥（生）     | 3.6  |
| 青椒（生）    | 2.3  |
| 綠花椰菜（水煮） | 1.2  |
| 菠菜（水煮）   | 0.4  |
| 茼蒿（生）    | 1.7  |

## Category 05 菇類

| 食品名       | 醣類量（公克） |
|-----------|---------|
| 金針菇（生）    | 1.0     |
| 金針菇（調味瓶裝） | 10.3    |
|           |         |

|          |     |
|----------|-----|
| 木耳（水煮）   | 0.2 |
| 香菇（生）    | 0.6 |
| 鴻喜菇（生）   | 1.3 |
| 本菇（水煮）   | 4.1 |
| 滑菇（生）    | 2.4 |
| 滑菇（水煮罐頭） | 1.4 |
| 杏鮑菇（生）   | 3.0 |
| 杏鮑菇（烤）   | 4.5 |
| 洋菇（生）    | 0.1 |
| 秀珍菇（生）   | 1.3 |
| 舞茸菇（生）   | 0.3 |

## Category 06 藻類

| 食品名      | 醣類量（公克） |
|----------|---------|
| 海苔（調味海苔） | 14.3    |
| 海苔（烤海苔）  | 1.9     |

|              |      |
|--------------|------|
| 佃煮昆布         | 20.6 |
| 昆布絲          | 0.4  |
| 羊栖菜（水煮）      | 3.4  |
| 海苔粉（自然風乾）    | 0.2  |
| 寒天粉          | 0.1  |
| 海蘊           | 1.4  |
| 沖繩海蘊         | 2.0  |
| 海帶芽（自然風乾，泡開） | 5.9  |
| 海帶根          | 3.4  |

若只看蔬菜以及菇類、海藻類的醣類量，容易忽略掉可攝取食物纖維以及維生素的優點。一個洋蔥的醣類量不會影響減重，反而希望大家聚焦在易缺少的營養素上。佃煮昆布等用來調味的糖會將數值整個拉高，要小心看不到的糖。

## Category 07 果實類（水果、果汁）

| 食品名    | 醣類量（公克） |
|--------|---------|
| 酪梨     | 0.8     |
| 杏桃（新鮮） | 4.8     |
|        |         |

|            |      |
|------------|------|
| 杏桃（乾燥）     | 49.9 |
| 草莓         | 6.1  |
| 草莓（果醬，高糖度） | 66.2 |
| 無花果（新鮮）    | 11.0 |
| 柿子         | 13.3 |
| 溫州蜜柑       | 9.2  |
| 柳橙         | 8.3  |
| 葡萄柚        | 7.5  |
| 檸檬         | 2.6  |
| 奇異果        | 9.8  |
| 椰子（水）      | 7.9  |
| 西瓜         | 7.6  |
| 黑棗（新鮮）     | 10.8 |
| 梨          | 8.3  |
| 西洋梨        | 9.2  |
|            |      |



|           |      |
|-----------|------|
| 鳳梨        | 11.3 |
| 香蕉        | 19.4 |
| 木瓜        | 7.1  |
| 葡萄        | 14.4 |
| 葡萄乾       | 76.5 |
| 藍莓        | 8.6  |
| 芒果        | 14.4 |
| 哈密瓜       | 9.6  |
| 水蜜桃       | 8.4  |
| 蘋果（連皮，新鮮） | 13.1 |
| 樹莓        | 5.6  |
| 橘子汁       | 9.2  |
| 柳橙汁       | 8.9  |
| 葡萄柚汁      | 8.8  |
| 香檬果汁      | 7.9  |

|               |      |
|---------------|------|
| 萊姆果汁          | 1.9  |
| 檸檬果汁          | 3.1  |
| 芭樂汁 ( 20%果汁 ) | 10.0 |
| 鳳梨汁           | 10.2 |
| 葡萄汁           | 13.9 |
| 蘋果汁           | 10.8 |

## Category 08 堅果種子類 ( 芝麻、堅果 )

| 食品名          | 醣類量 ( 公克 ) |
|--------------|------------|
| 杏仁 ( 油炸，調味 ) | 5.5        |
| 杏仁 ( 煎炒，無鹽 ) | 5.9        |
| 腰果 ( 油炸，調味 ) | 18.6       |
| 銀杏 ( 新鮮 )    | 33.4       |
| 栗子 ( 水煮 )    | 32.8       |
| 甜栗           | 43.9       |
| 核桃 ( 炒熟 )    | 2.8        |

|            |      |
|------------|------|
| 芝麻（炒熟）     | 0.8  |
| 芝麻（膏狀）     | 0.8  |
| 開心果（炒熟調味）  | 8.2  |
| 榛果（油炸調味）   | 4.9  |
| 夏威夷豆（炒熟調味） | 4.8  |
| 落花生（炒熟）    | 11.0 |
| 奶油花生       | 9.0  |
| 花生醬        | 20.1 |

果實類中，拿掉水分的果乾等醣類量都很高，但是新鮮葡萄以及葡萄汁也不遑多讓。水果中的果糖雖然不會刺激胰島素的分泌，但也是脂肪肝的成因之一，要避免攝取過量。堅果種子類的甜栗、銀杏等醣類量高，同時堅果類的脂肪量也要注意。

## Category 09 肉、蛋、奶類（食用肉、蛋、乳製品）

| 食品名      | 醣類量（公克） |
|----------|---------|
| 炸豬排（里肌肉） | 9.6     |
| 炸豬排（腰內肉） | 15.6    |
| 壓型火腿     | 3.9     |

|             |      |
|-------------|------|
| 蠡蠡腸         | 3.0  |
| 叉燒肉         | 5.1  |
| 鵝肝（水煮）      | 1.5  |
| 炸雞          | 14.3 |
| 麥克雞塊        | 13.9 |
| 雞肉丸子        | 11.5 |
| 雞蛋（新鮮）      | 0.3  |
| 雞蛋（水煮）      | 0.3  |
| 日式煎蛋捲（香甜風味） | 6.6  |
| 日式煎蛋捲（高湯風味） | 0.3  |
| 牛奶          | 4.7  |
| 咖啡牛奶        | 8.0  |
| 加糖煉乳        | 55.9 |
| 鮮奶油         | 13.0 |
| 奶球          | 1.6  |

|             |      |
|-------------|------|
| 優格 ( 全脂無糖 ) | 3.9  |
| 優格 ( 加糖飲料 ) | 10.5 |
| 奶油起司        | 2.5  |
| 莫札瑞拉起司      | 4.2  |
| 加工起司        | 0.1  |
| 冰淇淋 ( 高脂 )  | 18.1 |
| 雪糕          | 20.9 |
| 霜淇淋         | 20.1 |

## Category 10 魚貝類

| 食品名         | 醣類量 ( 公克 ) |
|-------------|------------|
| 竹筴魚 ( 油炸 )  | 8.5        |
| 安康魚肝        | 2.2        |
| 沙丁魚 ( 油炸 )  | 11.3       |
| 味醂魚乾 ( 鯷魚 ) | 25.0       |
| 鰻魚 ( 蒲燒 )   | 3.1        |

|            |      |
|------------|------|
| 鯉魚（滷）      | 21.4 |
| 魚子醬        | 1.1  |
| 鯖魚（油炸）     | 6.8  |
| 醋醃鯖魚       | 1.7  |
| 味噌鯖魚（罐頭）   | 6.6  |
| 阿拉斯加鱈魚（油炸） | 7.2  |
| 太平洋鱈魚（魚鬆）  | 41.5 |
| 鯽魚（甘露煮）    | 44.4 |
| 鮪魚片（罐頭）    | 9.9  |
| 淺蜊（水煮罐頭）   | 1.9  |
| 鮑魚（風乾）     | 23.8 |
| 牡蠣（新鮮）     | 4.7  |
| 蛤蠣（烤）      | 2.8  |
| 扇貝（貝柱肉，烤）  | 4.6  |
|            |      |

|         |      |
|---------|------|
| 甜蝦      | 0.1  |
| 白蝦（天婦羅） | 7.1  |
| 北魷（天婦羅） | 9.0  |
| 新鮮海膽    | 3.3  |
| 蒸魚板     | 9.7  |
| 烤竹輪     | 13.5 |
| 鱈魚豆腐    | 11.4 |
| 甜不辣     | 13.9 |
| 魚肉香腸    | 12.6 |

肉、蛋、奶類與魚貝類基本上雖然是高蛋白質，但是隨著加工法、調理法的不同，醣類量明顯不同。肉經過油炸，麵皮就是醣類。乳製品的醣類量則會因為添加的砂糖而飆高。魚貝類也是一樣，味醂乾、滷、甘露煮、魚鬆中含很多糖。魚漿、貝漿製品的醣類量都高，所以關東煮不適合減重的人吃。

## Category 11 休閒飲料類

| 食品名 | 醣類量（公克） |
|-----|---------|
| 清酒  | 2.5     |
| 純米酒 | 3.6     |
|     |         |

|          |      |
|----------|------|
| 本釀造酒     | 4.5  |
| 純米吟釀酒    | 4.1  |
| 啤酒       | 3.1  |
| 發泡酒      | 3.6  |
| 葡萄酒（白）   | 1.1  |
| 葡萄酒（紅）   | 0.2  |
| 葡萄酒（玫瑰紅） | 2.5  |
| 紹興酒      | 5.1  |
| 梅酒       | 20.7 |
| 甜點酒      | 10.3 |
| 煎茶（茶湯）   | 0.2  |
| 焙茶（茶湯）   | 0.1  |
| 抹茶       | 1.6  |
| 烏龍茶（茶湯）  | 0.1  |
| 紅茶（茶湯）   | 0.1  |
|          |      |



|       |      |
|-------|------|
| 咖啡    | 0.7  |
| 即溶咖啡  | 56.5 |
| 純可可亞  | 10.6 |
| 可樂    | 12.2 |
| 汽水    | 9.0  |
| 水果色飲料 | 12.8 |

## Category 12 調味料類

| 食品名醣       | 醣類量 ( 公克 ) |
|------------|------------|
| 黑砂糖        | 92.7       |
| 白砂糖        | 100.0      |
| 蜂蜜         | 73.2       |
| 蠔油         | 26.8       |
| 黑醬油        | 10.1       |
| 減鹽醬油 ( 黑 ) | 9.0        |
| 黑醋         | 9.0        |

|                   |      |
|-------------------|------|
| 穀物醋               | 2.4  |
| 巴薩米可醋             | 16.4 |
| 味醂                | 26.8 |
| 昆布高湯              | 0.9  |
| 高湯塊               | 42.1 |
| 和風高湯粒             | 31.1 |
| 涼麵醬汁 ( 未稀釋 )      | 8.7  |
| 芝麻醬               | 30.1 |
| 壽司醋 ( 散壽司、豆皮壽司用 ) | 34.9 |
| 多蜜醬汁              | 11.0 |
| 白醬                | 5.6  |
| 肉醬                | 9.6  |
| 烤肉醬               | 28.8 |
| 番茄醬               | 24.3 |
| 美乃滋               | 4.5  |

|            |      |
|------------|------|
| 米味噌（淡色鹹味噌） | 11.9 |
| 減鹽味噌       | 11.9 |
| 咖哩塊        | 44.7 |
| 黃芥末（膏狀）    | 40.1 |
| 胡椒（黑）      | 45.3 |
| 胡椒（白）      | 45.5 |
| 薑（泥）       | 5.1  |
| 大蒜粉（無鹽）    | 20.2 |

休閒飲料中，同樣都是釀造酒，葡萄酒的醣類量還是比日本酒、啤酒低。茶葉的醣類量雖高，但是經過沖泡後變低。調味料的蠔油、巴薩米可醋、壽司醋、烤肉醬是陷阱，若打算限醣，吃炸雞或者烤肉、烤雞等食物時，建議以鹽調味取代塗抹醬料。

## Category 13 甜點類（日式點心、西點、零嘴）

| 食品名     | 醣類量（公克） |
|---------|---------|
| 甘納豆（紅豆） | 70.3    |
| 車輪餅     | 50.5    |
| 外郎餅     | 46.7    |

|           |      |
|-----------|------|
| 蜂蜜蛋糕      | 65.2 |
| 金鐐餅       | 64.3 |
| 艾草麻糬      | 54.1 |
| 麻糬串（紅豆泥）  | 47.7 |
| 麻糬串（甜醬油）  | 47.4 |
| 月餅        | 66.9 |
| 櫻花麻糬（關東風） | 56.1 |
| 櫻花麻糬（關西風） | 47.8 |
| 大福麻糬      | 53.3 |
| 粽子        | 38.4 |
| 銅鑼燒       | 63.3 |
| 生八橋（含餡）   | 68.0 |
| 蒸甜饅頭      | 61.2 |
| 最中餅       | 67.1 |
| 羊羹        | 71.6 |

|              |      |
|--------------|------|
| 水羊羹          | 40.8 |
| 米香           | 95.0 |
| 炸芋條          | 74.4 |
| 寸棗（黑）        | 76.3 |
| 瓦片煎餅         | 89.2 |
| 南部煎餅（加芝麻）    | 73.3 |
| 炸煎餅          | 75.9 |
| 綜合米果         | 82.9 |
| 醬油煎餅         | 88.4 |
| 牛奶小饅頭        | 96.9 |
| 蕎麥小饅頭        | 90.0 |
| 落雁（譯注：類似綠豆糕） | 99.3 |
| 紅豆麵包         | 53.5 |
| 咖哩麵包         | 32.0 |
| 奶油麵包         | 47.7 |

|            |      |
|------------|------|
| 果醬麵包       | 60.3 |
| 巧克力螺捲麵包    | 43.2 |
| 菠羅麵包       | 60.6 |
| 泡芙         | 26.8 |
| 水果蛋糕（無水果）  | 44.0 |
| 生乳酪蛋糕      | 21.7 |
| 烤起司蛋糕      | 24.2 |
| 蘋果派        | 39.5 |
| 牛油蛋糕       | 50.5 |
| 鬆餅         | 47.3 |
| 格子鬆餅（卡士達醬） | 39.9 |
| 卡士達布丁      | 14.3 |
| 法式慕斯       | 20.5 |
| 威化餅        | 80.0 |
|            |      |

|          |      |
|----------|------|
| 蘇打餅      | 77.5 |
| 小甜餅      | 78.0 |
| 沙布列法式酥餅  | 76.7 |
| 洋芋片      | 54.7 |
| 牛奶糖      | 79.9 |
| 棉花糖      | 83.9 |
| 杏仁巧克力    | 40.1 |
| 牛奶巧克力    | 59.3 |
| 糖漬栗子     | 78.8 |
| 口香糖（片）   | 96.9 |
| 卡士達醬     | 26.0 |
| 紅豆湯（紅豆泥） | 49.9 |

甜點類則不管是日式點心還是西點，除了醣類量，也要注意油脂的量。寸棗、咖哩麵包等油炸甜點、油炸零嘴等要留意。若真的要吃，選擇水分多的外郎餅、水羊羹等淺嘗，也是一個方法。

〈參考：文部科學省《日本食品標準成分表2015年版（七訂版）》〉

#### 【Attention】限醣時的注意點

本書所介紹的限醣飲食並非適用於每個人。最好先請教熟悉的醫師或營養師，再

決定是否這麼做。有糖尿病，或肝臟、胰臟、腎臟等方面疾病，或脂質代謝異常的人，要特別小心。這類人若要進行限醣飲食，請務必請教醫師。另外，本書為了讓讀者容易理解，以大卡來表示能量（熱量）。