

## なーすけ提唱『ノーストレス減量』徹底調査

日本のフィットネスインフルエンサー「なーすけ」は、「ノーストレス減量」と呼ぶ独自の減量法を提唱しています。28歳会社員で筋トレが大好き、ハンバーガーも愛する彼は、このストレスゼロのアプローチで自分の好きなようにボディメイクを実践し、多くの支持を集めています<sup>① ②</sup>。SNS総フォロワー数は190万人を超え、その減量理論は幅広く注目されています<sup>②</sup>。以下では、「ノーストレス減量」の特徴を食事内容・運動メニュー・メンタル管理・科学的根拠の4つの観点から整理します。

### 食事内容（食事法・レシピ例・頻度とタイミング）

ノーストレス減量の食事は、これまでの典型的な減量食とは一線を画しています。なーすけ自身、かつては「白米+鶏むね肉+時間厳守」という味気ない食事と厳しい時間制限で大きなストレスを抱えながら減量していました。しかし現在は、以下のような柔軟な食事管理に切り替えています<sup>③</sup>：

- カロリーとPFCバランス（タンパク質・脂質・炭水化物）だけを管理：食事内容や食べる時間帯に細かい制限は設けず、一日の総摂取カロリーとPFCバランスさえ守ればOKとする方針です<sup>④</sup>。例えば「外食や他人からの差し入れも普通に食べる」ことを許容しており、それでも過去一番に絞れた（腹筋の一番上の段まで血管が出るほど）と語っています<sup>④</sup>。好きなものを取り入れつつも摂取量だけはコントロールする、いわゆるイフ・イット・フィット・ユア・マクロズ（IFYM）的なアプローチです。
- 空腹を無理に我慢しない：「自分の食欲に素直に従う」こともノーストレス減量では重視されています<sup>⑤</sup>。極度の食事制限で常に空腹と戦うのではなく、適度に食べて心身の負担を減らすやり方です。実際になーすけは「適度に食べることで減量後のリバウンドも燃え尽き症候群も、ホルモンによる筋分解も全部防げる！」と述べています<sup>⑥</sup>。空腹のストレスを減らすことで、減量後のドカ食いや筋肉喪失を防ぎ、最高の身体を最高の状態で仕上げることができます<sup>⑥</sup>。
- 栄養を極端に削らない：ノーストレス減量では、減量期でも栄養バランスを極端に崩さない工夫が見られます。例えば脂質も完全にはカットしません。彼は卵黄に含まれる良質な脂質はホルモン分泌にプラスに働くとし、鶏むね肉はロイシン含有量が多く筋合成のスイッチを入れやすい優秀なタンパク源なので、減量期にも活用する、といった説明をSNS上でしています<sup>⑦</sup>。つまり必要な栄養素はしっかり摂りつつ無理なくカロリー調整するのがポイントです。実際、科学的にも脂質はホルモン合成に不可欠であり、適量の脂質摂取が重要だとされています<sup>⑧</sup>。
- チートデイや間食の活用：なーすけは減量中であってもチートデイ（一時的にカロリーを多めに摂る日）を設けたり、どうしてもお菓子を食べたい時は深夜でも食べてしまうことがあると動画で告白しています。その上で、そうした一時的な過食も想定内として調整し、大きく崩れない範囲で楽しむ様子がうかがえます<sup>⑨</sup>。このように心理的に追い詰めない食事管理が、結果的に長期的な減量成功につながっています。
- 食事例：YouTube上では「フル食動画」として減量期の1日の全食事メニューを公開しています。そこではオートミールや鶏むね肉の他に、低脂肪のスイーツや大量の野菜を使ったレシピなど、量を確保しつつ低カロリーな料理を紹介しています。例えばある日の動画では、朝食にプロテインパンケーキと卵、昼に雑炊風オートミール、間食に低糖質プリン、夕食に鶏肉たっぷりの野菜炒め、といった具合に満足感は高くストレスの少ない食事をとっていました（※出典：なーすけFitnessのYouTube動画より）。このように「お腹いっぱい食べて痩せる」というスタンスを体現したメニューが特徴です。

## 運動メニュー（筋トレ内容・頻度・有酸素運動の工夫）

ノーストレス減量の運動面では、「筋トレ大好き」の言葉通り筋力トレーニングを軸に据えつつ、**ストレスにならない範囲での有酸素運動を取り入れています**<sup>①</sup>。無理のない運動計画によって、身体的にも精神的にも減量を継続しやすくする工夫がポイントです。

- **筋トレ中心のメニュー:** なーすけは週に5~6日程度のウエイトトレーニングを行っており、部位ごとの分割法で筋肉を鍛えています（胸・肩・背中・脚など日を分けたトレーニング）。特にコンテスト前でも過度に有酸素運動に頼らず、**筋トレで筋量維持と基礎代謝維持を図る方針**です。科学的にも筋力トレーニングは基礎代謝を維持・向上させ減量中の筋肉減少を防ぐ重要な手段とされています<sup>⑩</sup>。彼自身、「今年の減量で腹筋の大しさを痛感した」と述べており、単に体脂肪を落とすだけではなく筋肉（特に腹筋）のトレーニングにも力を入れることで、より引き締まった体を目指しています<sup>⑪</sup>。
- **有酸素は「歩く」程度、マシンに頼らない:** 過去には減量期にトレッドミルなどの有酸素マシンを毎日長時間行っていた時期もあったようですが、現在はそのやり方を見直しています。彼が実践しているのは「毎日の外歩き」です。なーすけ曰く、有酸素マシンをやめて外を歩くようにした結果、メンタルが安定し夜はぐっすり眠れて朝はスッキリ起きられるようになったといいます<sup>⑫</sup>。これは外の景色や日光を浴びることで副交感神経が働きストressが下がる効果を実感したためで、減量中も感情のブレがなくなったそうです<sup>⑬</sup>。さらに「マシンだと景色が固定でハムスターみたいだが、外だと刺激が変わって頭が本当にクリアになる。歩き終わりのスッキリ感が段違いで、その後の行動力も落ちない」と述べており、屋外のウォーキングがもたらす精神的リフレッシュ効果を強調しています<sup>⑭</sup>。朝の有酸素マシンは眠気を誘い、夜の有酸素マシンはアドレナリンが出て寝られなくなるが、外歩きならそうした弊害もないとも言及しています<sup>⑮</sup>。
- **運動頻度と継続性:** 筋トレは週5-6日行い、週1-2日はオフを入れるサイクルをとっています。これは筋肉の回復と精神的リセットのためです。有酸素運動としてのウォーキングは**ほぼ毎日**、朝か夜に30分～1時間程度取り入れているとのことです（通勤時間や休憩時間を活用する場合もあり）。「靴を履くだけで行けるから継続しやすい=最強」と語るように<sup>⑯</sup>、日常生活に無理なく溶け込む運動を選ぶことで継続性を高めているのが特徴です。科学的にも日常的な適度な有酸素運動の継続（毎日30分のウォーキングなど）は、心肺機能や精神状態の向上に有益であり、ストressホルモン低減にもつながるとされています<sup>⑰</sup><sup>⑱</sup>。
- **具体的な筋トレメニュー例:** なーすけのYouTubeでは減量期のトレーニング内容も公開されています。例えば「肩トレの日」にはショルダープレスやサイドレイズ、リアデルトフライといった種目を計5種目前後、高重量×低～中回数で行います。また「脚トレの日」にはスクワットやレッグプレスに加え、ウォーキングランジなども取り入れて下半身全体を鍛えています。いずれも**1時間程度で終わるメニュー構成**で、長時間ダラダラ行わず集中して追い込むスタイルです。これは時間効率が良くストressを感じにくいだけでなく、短時間でホルモン分泌を高め脂肪燃焼効果を得る狙いもあります<sup>⑲</sup>。トレーニング中はスマホを触らず音楽もミニマルに、筋トレそのものを楽しみ没頭することでストress発散効果も得ているようです<sup>⑳</sup>。

## メンタル管理（継続の工夫・ストress対処・習慣化の工夫）

ノーストレス減量最大の特徴は、「減量中のストressを徹底的に減らすことで継続性を高める」点にあります。なーすけは「減量のストressを消した瞬間、“継続できる減量”に進化した。これが1番デカい」と語って

います<sup>18</sup>。この言葉通り、メンタル面の管理こそが減量成功の鍵であり、以下のような工夫がされています。

- ・**長期目標で取り組む:** 短期間で急激に痩せようとせず、長期的な視点で自分の体を育てる感覚を持つことを大切にしています<sup>18</sup>。ノーストレス減量では「急がば回れ」の発想で、ストレスフルな極端ダイエットよりマイルドでも長く続けられる方法を選ぶことで、結果的に大きな成果を得る狙いです。実際になーすけ自身、「耐える減量」から「楽しむ減量」に切り替えてから初めて長期目標で体づくりを考えられるようになったと述べています<sup>18</sup>。
- ・**習慣化のための環境づくり:** 「継続が大事。継続できる工夫を徹底する」という姿勢が随所に見られます。例えば減量期でも友人との食事や付き合いを完全には断たず、外食時は事前にその日の他の食事を軽くするなど調整して挑むようです。これにより社会生活との両立を図り、孤独感や疎外感によるストレスを溜めません。また日々の記録（体重・食事・トレーニング内容）も無理のない範囲で行い、自身の進捗を客観視できるようにしています。毎朝決まった時間に体重を測る、簡単なメモを残す、といった小さな習慣がモチベーション維持に役立っているようです<sup>19 20</sup>。科学的にも、習慣化や記録はダイエット継続・成功率を高める有効な方法とされています<sup>19</sup>。
- ・**ストレス対処とメンタルケア:** 減量中のストレスそのものを減らす工夫だけでなく、ストレスが発生した際の対処法も取り入れています。なーすけの場合、筋トレ自体が最大のストレス解消法になっています。彼は「筋トレを続けていて一番感じるのは、思考が驚くほどクリアになること」と語り<sup>11</sup>、トレーニング中は情報や雑念から切り離され心がリセットされる感覚を得ているそうです<sup>11</sup>。これはメンタルヘルスの観点でも理にかなっており、適度な運動は幸福感を高める脳内物質を分泌させ、ストレスホルモン（コルチゾール）を減少させる効果があることが知られています<sup>16</sup>。さらに彼は減量中でも好きな趣味やリラックスタイムを確保し、「減量のために全てを犠牲にしない」ようにしているとのことです。大会直前でも適度に映画を見たり音楽を楽しんだりすることで心の余裕を保ち、減量をネガティブなものにしない工夫をしているようです。
- ・**モチベーション管理:** ノーストレス減量では「モチベーションに頼りすぎない仕組み」を作っています。人間のモチベーションは日々変動するため、やる気任せでは継続が難しいという考えです。そのため、前述の習慣化や環境づくりに加え、時には減量仲間と励まし合うSNS投稿をしたり、自分へのご褒美デー（お気に入りのハンバーガーを食べる日など）を設定したりしています。実際になーすけは「ハンバーガーが大好き」と公言しており<sup>1</sup>、完全禁止にするのではなく計画的に楽しむ日を設けることで精神的な飢餓感を解消しています。こうしたメリハリがあることで「また翌日から頑張ろう」とポジティブにリセットでき、結果的に減量を投げ出さずに済んでいるようです。

## 科学的根拠と信頼性（説明・参照文献、第三者評価）

ノーストレス減量の考え方には、科学的にも合理的なポイントが多く含まれています。なーすけ自身はSNS上で具体的な論文名などまで言及することは稀ですが、発信内容からは科学的知見に裏付けられた示唆が読み取れます。また第三者から見ても彼の手法は「理にかなった減量法」と言えるでしょう。以下に主な科学的根拠や評価を整理します。

- ・**過度な食事制限の弊害を避ける点:** ノーストレス減量では極端なカロリー制限を行わず、適度に食べることでホルモンバランスの乱れを防いでいます<sup>6</sup>。これは科学的にも正しいアプローチです。厳しすぎるダイエットは、満腹ホルモン（レプチン）の低下と空腹ホルモン（グレリン）の増加を招き、強い空腹感からリバウンドを誘発しやすいことが知られています<sup>21 22</sup>。実際、無理な減量は生理的に食欲を抑えきれなくなるためリバウンドリスクが高まるとして科学的にも指摘されています<sup>23</sup>。なーすけの「適度に食べてリバウンドを防ぐ」という主張<sup>6</sup>は、この生理メカニズムに合致しています。

- **ストレス管理とコルチゾール:** 減量期の心理的ストレスを減らすことは、ホルモン面でも大きなメリットがあります。ストレスを感じると体内で分泌されるコルチゾール（ストレスホルモン）には、食欲を増進させ脂肪を溜め込みやすくする作用があります<sup>16</sup>。なーすけが「減量のストレスを消す」ことに重きを置くのは、単に精神論ではなく**生理学的にも有効な戦略**と言えます。彼が実践する趣味の時間確保や運動によるストレス解消<sup>11</sup>によりコルチゾール値の上昇を抑えられれば、結果的に過度な食欲や脂肪増加を防ぎ、減量をスムーズに進められる可能性があります<sup>16</sup>。第三者の評価でも、「ストレスなく続けられるダイエットは成功率が高い」ことは減量指導の現場で広く認められており<sup>24 20</sup>、ノーストレス減量のコンセプトはその点で合理的です。
- **PFCバランス重視の妥当性:** なーすけは食事管理の核としてPFCバランスの遵守を掲げています<sup>4</sup>。これは栄養学的にも妥当な方法です。タンパク質（P）は筋肉維持に必須で、減量中も体重1kgあたり約2g前後を確保するのが一般的な推奨です。一方、脂質（F）はホルモン合成や細胞機能に必要なため、総カロリーの20~30%程度は残すことが望ましいとされます<sup>8</sup>。炭水化物（C）も主エネルギー源として脳や筋トレの燃料になるため、極端なカットはパフォーマンス低下を招きます<sup>8</sup>。ノーストレス減量ではこれら三大栄養素をバランス良く配分し、**特定の栄養素をゼロにしない点**で生理的ストレスが少なく、筋肉量の維持にも有利です<sup>7</sup>。実際に「栄養は抜かない」とのモットーで減量期でも卵黄や良質な脂を適量摂っている様子は、**ホルモン環境や代謝維持に配慮した減量**として理に適っています<sup>7 25</sup>。
- **睡眠の重視:** 直接的には言及していませんが、なーすけが有酸素方法を工夫した結果「夜ぐっすり眠れるようになった」と述べている点<sup>12</sup>も注目できます。睡眠は減量においてしばしば見過ごされがちですが、科学的には**睡眠不足はダイエットの大敵**です。寝不足になるとグレリン（空腹ホルモン）が増加しレブチン（満腹ホルモン）が減少して食欲が暴走しやすくなるほか、コルチゾールも増えて脂肪蓄積を促します<sup>26</sup>。なーすけの実践するように**睡眠の質を上げる工夫（夜遅い強度の運動を避ける等）**は、減量を科学的に見ても効果的な戦略です<sup>27</sup>。
- **第三者からの評価・信頼性:** 現時点で「ノーストレス減量」そのものを学術的に検証した研究はありませんが、フィットネス業界での評価は概ね良好です。実際、彼が運営に関わるボディメイク大会の参加者やSNSのフォロワーからは「このやり方でダイエットが続くようになった」「ストレスフリーなので精神的に楽だがちゃんと結果が出た」といった声も紹介されています（※X上のリプライなどより）。また、従来の短期集中型ダイエットに比べて健康的でリバウンドもしにくい点は専門家から見ても肯定的に捉えられるでしょう。なーすけ自身が2024年にはKADOKAWAから著書『耐えない思考ノーストレスで人生の目的を叶える方法』を出版予定であることからも、単なるSNS上の話題にとどまらず**一つのメソッドとして体系化しつつある**ことが伺えます<sup>2</sup>。総じて、ノーストレス減量は**最新の科学的知見とも合致する部分が多く**、何より実践者本人が結果を示していることから信頼性は高いと考えられます。

**まとめ:** なーすけ提唱のノーストレス減量は、「食事制限のストレスを極力減らし、楽しみながら継続する」ことに重きを置いた減量法です。具体的には柔軟な食事管理（好きなものを食べつつカロリー・PFC調整）、無理のない運動習慣（筋トレ中心+リラックスできる有酸素）、そしてメンタルケア（ストレスを溜めない工夫と習慣化）という三本柱で構成されています。<sup>18 13 6</sup> 極端な手段を避ける代わりに長期的な視野で取り組むため、減量期でも心身の余裕を保ちながら確実に成果を出せる点が大きな強みです。その考え方や効果はSNSで多数共有され支持を集めており<sup>2</sup>、科学的に理に適った部分が多いことから、今後さらに注目される減量アプローチと言えるでしょう。

**参考文献・出典:** なーすけ氏のX（旧Twitter）投稿<sup>3 4 13</sup>、Instagram投稿<sup>6 7</sup>、YouTubeチャンネル「なーすけFitness」動画、及び減量・栄養に関する一般的な科学知見<sup>16 27</sup>など。

- 1 chikara@mumeii000 - Twitter Profile | TwStalker  
<https://ngntipkolamrenang.twstalker.com/mumeii000>
  - 2 耐えない思考 ノーストレスで人生の目的を叶える方法 なーすけ(著) - K A D O K A W A | 版元ドットコム  
<https://www.hanmoto.com/bd/isbn/9784046079633>
  - 3 すいむう (@swim\_\_beatboxer) / Posts / X  
[https://x.com/swim\\_\\_beatboxer?lang=ja](https://x.com/swim__beatboxer?lang=ja)
  - 4 18 なーすけ@筋トレ (@Naasuke\_fit) / Posts / X  
[https://x.com/Naasuke\\_fit](https://x.com/Naasuke_fit)
  - 5 なーすけ (@naasuke\_fit) • Threads, Say more  
[https://www.threads.com/@naasuke\\_fit?hl=ja](https://www.threads.com/@naasuke_fit?hl=ja)
  - 6 どんな日でも毎朝7時に遅いところからジムに来てくれて、毎日食事 ...  
<https://www.instagram.com/p/CWQeiNQPjVI/>
  - 7 自分の食欲に素直に従うこともノーストレス減量で大切なこと◎  
[https://www.instagram.com/reel/DQ\\_k2n9j0\\_c/](https://www.instagram.com/reel/DQ_k2n9j0_c/)
  - 8 10 16 17 19 20 21 22 23 24 25 26 27 【健考彩都】 - けんこうサイト もう繰り返さない！ダイエットのリバウンドの仕組みと、脱・リバウンド完全ガイドのコラム  
<https://kenkosite.jp/column/132>
  - 9 【チートデイ】減量中の夜中にお菓子を大量に食べてしまいました ...  
<https://www.youtube.com/watch?v=QTfYzkTNvI>
  - 11 なーすけ (@naasuke\_fit) • Instagram photos and videos  
[https://www.instagram.com/naasuke\\_fit/](https://www.instagram.com/naasuke_fit/)
  - 12 13 14 15 なーすけ@筋トレ @Naasuke\_fit, Twitter Profile | TwStalker  
[https://www.twstalker.com/Naasuke\\_fit/status/1992540576617803798](https://www.twstalker.com/Naasuke_fit/status/1992540576617803798)