

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^{① ②}。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^②。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たそうです。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^③：

- ・**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^④。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^④。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・フィッツ・ユア・マクロズ（IIFYM）**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^⑤。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^⑥。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**ことができると強調しています^⑥。
- ・**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^⑦。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^⑧。
- ・**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い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^⑨。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野菜炒め、といった具合に**満足感が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¹。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¹⁰。彼自身、「今年の減量で腹筋の大事さを痛感した」と述べており、単に体脂肪を落とすだけでなく**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¹¹。
- ・**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¹²。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レス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¹³。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¹⁴。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¹⁴。
- ・**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（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¹⁵、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、ストレスホルモン低減にもつながるとされています¹³¹⁶。
- ・**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レス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¹⁷。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**することでストレス発散効果も得ているようです¹¹。

メンタル管理（継続の工夫・ストレス対処・習慣化の工夫）

ノーストレス減量最大の特徴は、「減量中のストレス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「減量のストレスを消した瞬間、「継続できる減量」に進化した。これが1番デカイ」と語って

います¹⁸。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。

- ・**長期目線で取り組む**: 短期間で急激に痩せようとしてず、**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¹⁸。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線で体づくりを考えられるようになったと述べています¹⁸。
- ・**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¹⁹²⁰。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¹⁹。
- ・**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¹¹、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¹¹。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¹⁶。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。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¹、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・参考文献、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々含まれています。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⁶。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²¹²²。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科学的にも指摘されています²³。なーすけの「適度に食べてリバウンドを防ぐ」という主張⁶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¹⁶。な一すけが「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¹¹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¹⁶。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²⁴²⁰、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**: な一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⁴。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⁸。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⁸。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⁷。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**として理に合っています⁷²⁵。

・**睡眠の重視**: 直接的には言及していませんが、な一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¹²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）が増加しレプチン（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²⁶。な一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²⁷。

・**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。な一すけ自身が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、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²。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: な一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。¹⁸¹³⁶ 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²、科学的にも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: な一すけ氏のX（旧Twitter）投稿³⁴¹³、Instagram投稿⁶⁷、YouTubeチャンネル「な一すけFitness」動画、及び減量・栄養に関する一般的な科学知見¹⁶²⁷など。

- 1 chikara @mumeei000 - Twitter Profile | TwStalker
<https://ngntipkolamrenang.twstalker.com/mumeei000>
- 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
- 4 18 なーすけ@筋トレ (@Naasuke_fit) / Posts / X
https://x.com/Naasuke_fit
- 5 なーすけ (@naasuke_fit) • Threads, Say more
https://www.threads.com/@naasuke_fit?hl=ja
- 6 どんな日でも毎朝7時に遠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/
- 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=QTfYzkTNv-I>
- 11 なーすけ (@naasuke_fit) • Instagram photos and videos
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