ダイエット講座

ダイエットの解説を、会話調でまとめてみます。オブジェクト（吹き出し）に個々の文章を入れていく方法もありますが……。文章入力を一気に済ませたかったり、テキストファイルからコピペしたりする場合は、本文入力のほうが少ない手間ですみます。

１．準備

①使用するイラストや写真を、ネット上から用意します。作品例では、「イラスト AC」「写真 AC」から、右の画像をいただきました。

②使用するフォントを決めます。作品例では、本文は丸ゴシック、見出しは創英角ゴシックを使用します。

③テーマカラーを決めます。作品例では、明るめのブルーにしました。

２．ページレイアウトとデザインの準備

①「ページレイアウト」タブ→「余白」→「狭い」に設定します。

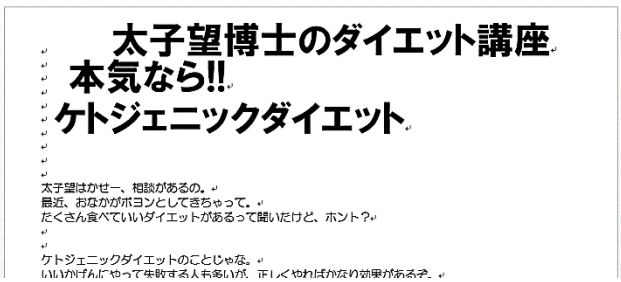
②「デザイン」タブ→「配色」→「色のカスタマイズ」で、アクセント 1 を明るめのブルーに、アクセント 2 をピンクにします。

③「ホーム」タブ→「スタイル」グループの、「標準」を右クリック→「変更」。標準スタイルのフォントは、丸ゴシック 11pt に設定します。また、「スタイルの変更」ウィンドウで、「書式▼」→「段落」で「１ページの行数を指定時に文字を行グリッド線に合わせる」のチェックを外しておきます。

④③と同様にして、見出し 1 スタイルのフォントは、創英角ゴシック 12pt で色は白。「書式▼」→「段落」で、③と同様の設定に。また、「書式▼」→「罫線と網掛け」で、段落全体にアクセント 1 色の網掛けを入れます。

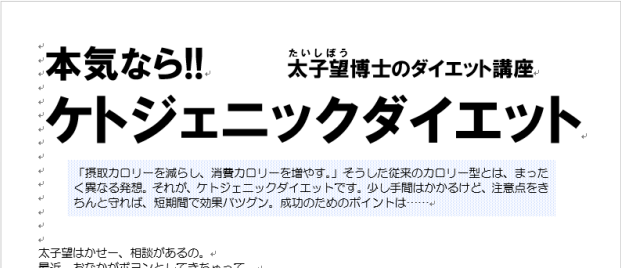
３．タイトルと本文入力

①冒頭に、タイトル用の改行を適当に入れます。その後に、本文を入力していきます。本文は、作品例（テキストの最後の２枚）を参照して入力してください。見えない部分や、「入力がつらい」場合は、「Word232 本文.txt」を利用してください。



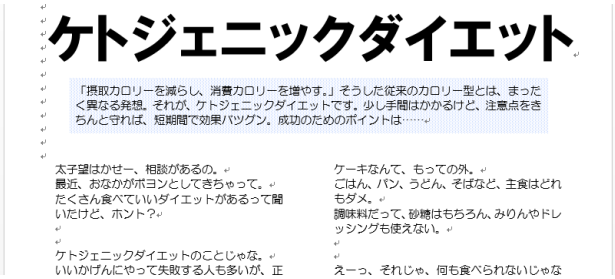
②ワードアートを使って、タイトルを入れます。フォントは、見出しと同じ（創英角ゴシック）に設定します。影などの飾りはなし。

③タイトルのフォントサイズや位置を、バランスよく整えます。「太子望」には、ルビを入れましょう。



④タイトルの下に、テキストボックスを挿入。リード文を入力します。テキストボックスは、枠線なし、塗りつぶしはアクセント１色をやや薄くし、25%程度のパターンにします。

⑤リードの下に、セクション区切り（「ページレイアウト」タブ→「区切り」→「現在の位置から開始」）を入れます。（このセクション区切りの下に、本文が来るようになります。）

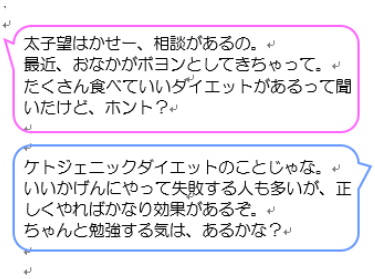


⑥「ポイント～」の４行について、「見出し1」スタイルに設定します。

⑦本文全体（太子望はかせー～糖質たっぷりじゃ。）を選択して、２段組（「ページレイアウト」タブ→「段組み」→「２段」）にします。また、左右が詰まると読みにくいので、「段落」の書式設定で、左右に 5mm のインデントを入れます。
（「段落」の書式設定は、「段落」グループのダイアログボックスランチャーをクリックすると表示されます。）

４．デザインとレイアウトの調整

①「挿入」タブ→「図形」→「角丸四角形吹き出し」を入れます。塗りつぶしはなし、枠線は、女の子のせりふはアクセント２色、博士のせりふはアクセント１色に設定します。



②段区切りがうまくいくように、改行やイラスト・写真の挿入で、調整します。
（写真は、「文字列の折り返し」は「行内」のほうが便利。）

③①の吹き出しをコピーして、他のせりふも囲っていきます。

［補足］ストーップ！の作り方
ワードアートで「ストーップ！」を作成→塗りつぶしは白、枠線はアクセント２色に設定します。「書式」タブ→「図形の編集」→「図形の変更」で、吹き出しに変更。

本気なら!!

たいしぼう
太子望博士のダイエット講座

ケトジェニックダイエット

「摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やす。」そうした従来のカロリー型とは、まったく異なる発想。それが、ケトジェニックダイエットです。少し手間はかかるけど、注意点をきちんと守れば、短期間で効果バツグン。成功のためのポイントは……

太子望はかせー、相談があるの。
最近、おなかがボヨンとしてきちゃって。
たくさん食べていいダイエットがあるって聞いたけど、ホント？

ケトジェニックダイエットのことじゃな。
いいかげんにやって失敗する人も多いが、正しくやればかなり効果があるぞ。
ちゃんと勉強する気は、あるかな？

う～ん
がんばります。。。

ではまず、仕組みの説明からじゃ。
そもそも、からだが活動するエネルギーは、おもに糖質を分解して得られる。これを、解糖系というんじゃな。余った糖質は、体脂肪として貯蔵されるわけじゃ。じゃが、糖質が極端に不足してくると、どうなるか。筋肉などを分解して、アミノ酸を原料としてエネルギーを産む糖新生という回路や、体脂肪を分解して脂肪酸からエネルギーを得[illegible]回路が……

ストーップ！

わ、わかりません（?o?）
もーっと、わかりやすくならないの？

すまん、すまん。
要するに、脂肪からエネルギーをつくる体質にするため、糖質を品切れ状態にすればよいのじゃ。

ケーキとか、甘いものは食べちゃダメ、ってこと？

ポイント1　糖質は1日 50g以下

ケーキなんて、もっての外。
ごはん、パン、うどん、そばなど、主食はどれもダメ。
調味料だって、砂糖はもちろん、みりんやドレッシングも使えない。

えーっ、それじゃ、何も食べられないじゃない。
死んじゃうよ。

これまでの食生活を基準に考えれば、「何も食べられない」となるのも、ムリはないな。
だが、よく調べると、糖質をほとんど含まない料理も、けっこうあるぞ。

どうやって調べるの？

インターネットを使うのが早いな。
基本は、肉・魚・葉物野菜、調味料は塩・コショウ。
含まれる糖質量を調べて、１日 50ｇ以下、できれば 20ｇ以下にするんじゃ。

うわぁ、めんどくさそう。

そう、最初はとってもめんどくさいし、どう料理したらいいかも困るし。
じゃが、すぐにコツがつかめる。
ちゃんと糖質をコントロールさえすれば、お腹いっぱい食べてＯＫ。
むしろ、しっかり食べることがだいじなんじゃ。

ポイント2　2週間でやめる

慣れるっていっても、一生そんな生活はイヤだな。
友だちといっしょに、ごはんも食べられないなんて。

なるほどそれでは、人生まっ暗じゃな。
ケトジェニックは、ケトン体回路のスイッチを入れさえすればいい。
だいたい２週間続ければＯＫで、ぎゃくに、あまり長くやらないほうがいいんじゃ。

２週間かぁ、できるかなぁ。

ポイント3　筋トレは必須

ほかにも、だいじなことがあるぞ。
筋トレは、絶対にすること。
そうしないと、筋肉が衰えて、代謝の悪い体質になってしまう。

運動しないでやせたい、って人、多いよね。

もともと、筋肉っていうのはエネルギーの浪費家だから、体のほうからすると、必要最小限に抑えたい。
糖質が不足すると、脳は「筋肉を分解してエネルギーにしちゃえばラッキー」って考える。
それを妨害するには、脳に「筋肉がないとヤバい」って思わせること。
そのために、おもだった筋肉に、キツめの刺激を与えてやるんじゃ。

あ～、ますます自信がなくなってきた。

ポイント4　脂肪を積極的に摂る

あと、ちょっと勘違いしやすいところでは、「脂肪を多めに摂る」こと。
だが、ただ多く摂ればいいというものではない。
脂肪の成分となっている脂肪酸には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸というのがあって、不飽和脂肪酸にはいわゆるオメガの３・６・９という分類があり、一般的には[illegible]６過剰と…

ストーップ！

わ・か・り・や・す・く！

すまん、すまん。
要するに、脂肪もバランスよく摂らにゃいかん、ということじゃ。
ダイエットというと「脂肪を控えめに」というのが定番じゃが、それはカロリー型の場合。
ケトジェニックでは、タンパク質を多く摂るのはもちろん、十分な生活エネルギーを得るためにも、脂肪を摂ることがだいじ。

トンカツとかカラアゲとか、大好き。
いっぱい食べていいのかな。

残念、トンカツやカラアゲは、衣が糖質たっぷりじゃ。