



## 自然に痩せる 7つの習慣

<Version 1.0>

著者：船田和成 2011.10.7 作成  
ハッピー☆ダイエットライフ

### 【著作権、免責事項】

テキストの著作権は船田和成とウェブサイト【ハッピー☆ダイエットライフ】に帰属します  
サイトURL <http://www.simple-diet.net>

このテキストはダウンロードしたご本人と、同居のご家族まで見ることができます。  
著者に無断で、販売、転載、複製、配布、公表などを行うことは法律で禁じられています。

万一、以上の禁止事項にあたる行為を行った場合は、  
著者の受けた被害に応じて損害賠償を請求いたします。

また、このテキストの内容は個人の経験と学習をもとに、誠実に作成されたものです。  
しかし、テキストの内容に基づいて行動した結果に対する保障はできませんので、  
利用にあたっては、すべて自己責任として頂きます。

### 「美容・健康関連商品についての注意書き」

当商品は、全ての方に効果があることを保証するものではありません。  
効果には個人差がありますので、あらかじめご了承ください。

写真提供 Ivory、istockphoto

Copyright (C) 2012. 【ハッピー☆ダイエットライフ】 All Right Reserved

## 【はじめに】

このテキストは、あまりダイエットを意識することなく、普通の生活習慣として実践することを説明してあります。無理に「ダイエットしなきゃ！」と考えるのではなく、カラダに良い習慣を続けたら、いつのまにか痩せてきた・・・という状態を理想としています。

だから、書いてあることは、なにも難しくありません。読んで、理解してもらえれば、すぐ実践できることばかりです。まあ、生活を多少なりとも変える部分はありますが、体型を変えようとしているのですから、生活習慣を変える必要があるのは仕方ありません。

ぜひ、このまま実践していただき、スリムになってください。この方法は、そのまま健康法でもあるので、一生続けることができます。この習慣を身につけることが出来たら、あなたは、ずっとスリムなままです。そして、おそらく実践前よりも健康になっていることでしょう。

また、「うーん、もう少し説明が欲しい」という場合には、別売りのテキスト「40代からオトナのダイエット」を読んで頂く事をお勧めします。詳しくは船田のウェブサイトどうぞ。

船田和成のハッピー☆ダイエットライフ <ウェブサイト> <http://www.simple-diet.net>

## 【目次】

### はじめに

#### 第一章「主食はお米にする」

- ・主食のポイント・・・3
- ・未精製穀物のススメ・・・4
- ・玄米の神秘力・・・4
- ・玄米の利点と問題点・・・5
- ・パン食の秘密・・・8

#### 第二章「たんぱく質について」

- ・たんぱく質のポイント・・・12
- ・脂肪を減らす工夫・・・13
- ・ジャンクフードの危険性・・・13
- ・なぜ魚が良いのか・・・15
- ・なぜ大豆が良いのか・・・16
- ・お肉の秘密・・・17

#### 第三章「食物酵素とミネラル」

- ・酵素と微量栄養素・・・19
- ・食物酵素とは・・・19
- ・ミネラルとは・・・20

#### 第四章「加工食品を控える」

- ・加工食品の意味・・・21
- ・飲料中毒の日本人・・・21
- ・役立たずなゼロ食品・・・24

#### 第五章「ガマンをしない」

- ・ガマンの意味・・・26
- ・血糖値バランス・・・26

#### 第六章「歩く生活」

- ・ダイエットの運動とは・・・29
- ・基礎代謝の考え方・・・29
- ・食事と運動の関係・・・31
- ・始めの運動として・・・32

#### 第七章「カラダ中心の発想」

- ・カラダの生活サイクル・・・33
- ・もう一人の自分・・・34
- ・情報鎖国の日本・・・35
- ・1日2食の生活・・・36

#### 第八章「食事の実践編」

- ・断食とはなにか・・・37
- ・生姜とフルーツで断食・・・38
- ・生姜のチカラ・・・39
- ・空腹は気持ちいい・・・39
- ・てんさい糖と黒砂糖・・・40
- ・しょうが紅茶の準備・・・41
- ・朝食以外の一食抜き・・・42
- ・食事の考え方・・・42

あとがき・・・45

## 第1章、「主食はお米にする」

### 【主食のポイント】

ダイエットというと、まず、ゴハンを控える方が多いのかもしれませんが。しかし、ゴハンを控える方法は、短期的には体重が減るのですが、必ずリバウンドします。ゴハン（お米）というのは、「主食」なのです。一番大事な食品を食べずに、どうやってカラダを維持してゆくのでしょうか？

ゴハンを食べないダイエットは、確かに痩せる効果はあります。しかし、続けることができません。なぜならゴハン（炭水化物）こそ、人間のカラダが一番必要としている成分だからです。ゴハンを食べないということは、カラダに対するイジメですから、続けることができないのです。

それでもゴハンを食べずにいると、病気になります。もちろん、やる気も出ないし、体調も悪くなります。仮に痩せてもガリガリで美しいプロポーションにはなりません。体力もなくなり、精神的にも悪影響が及び、性格まで悪くなりますから注意しましょう。

そして、ガマンができなくなってゴハンを食べ始めると、今度は食欲が止まらなくなり、過食症になる可能性が高いです。これは人間の本能ですから、意志のチカラで対抗できるものではありません。ゴハンを食べないダイエットは時間のムダというより、人生の崩壊を意味します。

たしかに、このような方法は、まず、ダイエットの手始めとしてやってみたくなるし、ダイエット法としても確立しているものです。ローカーボダイエット、アトキンスダイエット、低炭水化物ダイエット・・・などと、ちゃんとした名称もありますが、私は絶対にオススメしません。

また、ゴハンではなく、パンやパスタとサラダを組み合わせる方法で痩せようとする方もいるでしょう。これは、ダイエットというより、女性が好む、オシャレな食生活なのかもしれません。確かに軽く食べられるので、痩せるような感じがしますね。

しかし、パンやパスタは、素材そのもののカロリーが高いうえに、調理方法によりさらにカロリーが高くなります。しかも、小麦粉を使っているので「粉食」です。お米は「粒食」ですから、消化にかかるスピードが違います。つまり粉食はお腹が減りやすいのです。

パンやパスタを食べるということは、お米よりもカロリーの高いものを食べることを意味します。そしてお米よりもお腹が減りやすいことを意味します。はっきり言って、ダイエットには向かない食材です。特に日本のパンは欧米のパンと違って「お菓子」と同じですから注意です。

つまり、パンやパスタでは、痩せることができません。というか、難しいです。もちろん食べたからキケンだというつもりはありませんが、日常的に食べるのは止めたほうが無難です。ダイエット中は、必ず「お米のゴハン」を中心にして食べてください。

そして、なるべくなら「白米」よりも、「玄米」か「雑穀入りゴハン」にしてください。白米でダイエットできないことはありませんが、玄米や雑穀のダイエット効果はとて高いのです。

### 【未精製穀物のススメ】

まず、人間にいちばん必要な食品が「玄米」「雑穀」等の未精製穀物です。これは、ダイエットにも効果が大きいですが、健康食品としても優れているので、毎日の習慣にしたいものです。

理由としては、おもに玄米では、栄養素が優れていることと、食物繊維が豊富なことです。栄養素としては、ビタミンB群とマグネシウムがとて多く、これは糖質や脂質の代謝等に深くかかわっていて、これらの栄養素なしでダイエットは不可能だということを知ってください。

### 【玄米の神秘力】

玄米は条件がそろえば芽を出しますが、白米は同じ条件で腐ります。これが玄米と白米の、決定的に違う「生命力」です。ですから、玄米を主食にして、豆類や野菜をオカズにすると、空腹感が違います。おそらく、カラダが要求する、すべての栄養素が満たされているからです。

とうぜんですが、玄米は白米の9倍もの食物繊維をはじめ、たんぱく質もあります。そして、ビタミンB1・2、ビタミンE、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富です。

さらに知って欲しいのが、玄米のもっている奇跡のチカラです。なんと、玄米は発芽すると、今までに持っていない栄養素が出現するのです。この奇跡のチカラを補給することによって、カラダも生命力に満ちてくるのだと思います。

現代科学で、玄米の栄養成分は作れますが、生命力は作ることができません。これが決定的な違いで、生命力というものが何なのかさえ説明できていません。

この、種が芽を出すということは、生体内で原子転換が行われているということです。難しいコトバですが、もともとなかった物質が、とつぜん出現するということです。新芽に含まれている成分は、玄米には含まれていない成分が多々あるんですよ。

さらに、植物の葉っぱで行われている光合成も原子転換ですね。植物は水と空気と光で栄養分を作り出しますが、現代科学では真似できません・・・。こんなことができれば、ノーベル賞とか億万長者じゃすみませんよ（笑）

つまり、植物の生命力というものは、いまだに説明できていません。それは、宇宙の神秘としてベールに包まれています。このチカラを使うことができれば、ダイエットなんかカンタンです。この後の節で、玄米のことをさらに詳しく解説してゆきます。

## 【玄米の利点と問題点】

### <発芽抑制物質について>

ただ、玄米の効用には、現在、様々な説(?)があります。それは、「良い」というものと「悪い」ものがあるのです。当然、白米は現代日本の主食です。しかし、これにも当然「良い」と「悪い」があるのです。これはお米に限ったことではありません。

すべての食品には「効用」と「リスク」が混在しています。(リスクとは危険にあう可能性のこと)つまり「栄養」と「毒」の両方が含まれているのです。しかし、いっぽうでは「毒」は「薬」でもあるのです。ようするに、ある食品を食べても、人によって効果は違うということです。

私は基本的に玄米食を勧めています、問題点を指摘する意見もあるのです。いろいろ疑問に感じている方もいると思うので、良い点・問題点をまとめて解説しておきます。

まず、穀物や豆類など、「種」としての食物には「酵素抑制物質」が含まれています。この物質は、種が種としての使命を果たすために含まれているものです。つまり、一定の条件が満たされないと発芽しないようにプログラムされているのです。

このプログラムを解除して、種が発芽するには、「水分」と「一定の温度」が必要です。そのため、穀物や豆類を生のまま多量に食べると問題があります。つまり、消化酵素を生産する「すい臓」の仕事が多くなって悲鳴をあげるといわれているのです。

消化には人体で作る「消化酵素」のチカラが必要です。「種」には酵素のチカラを無力化する酵素抑制物質があるため大量の消化酵素が必要なのです。この酵素抑制物質をリセットするには、水につけておくか、加熱する必要があります。

だからこそ、主食になるお米や大豆は「加熱して食べる」ことが大事になるのです。仮に生で食べたいなら、水に浸して「発芽玄米」にすると問題ありません。ただし、日常的に常食しなければ被害は少なく、たまに生で食べても問題ありません。

### <フィチン酸について>

また、玄米には、表皮の部分に「フィチン酸」という物質が含まれています。これは、金属イオンなど有毒な成分を体外に排出する性質があります。また、抗ガン作用もあることが確認されています。毒素を排出してくれる、玄米特有の大事な成分だと思います。

しかし、良い部分の反面、鉄やカルシウムなどのミネラルと結合してしまうのです。すると、有用なミネラルも体外に排出するという問題が発生してしまいます。そのため、意外とミネラル不足になる可能性があるのです。

しかしミネラル不足は、副食で補うのが普通ですので、大きな問題はないと考えます。もともと玄米が白米より優れている理由は、「栄養素」と「食物繊維」になるでしょう。しかし、栄養素が多いのは、おもに「ビタミンB群」と「マグネシウム」のことです。

玄米だけ食べて生活するなら、フィチン酸の問題がなくても、やはり栄養不足でしょう。しかし、ビタミンB群とマグネシウムは、ダイエットにとっても大事な働きがあります。さらに、食物繊維が豊富なのは明らかです。これも、便秘の予防や毒素排出に大きなチカラがありますね。

白米にも栄養素は残っていますが、減っているのは事実です。精米した段階で、ビタミンB群とマグネシウムも、20%に減っているから副食で食べる必要がありますね。そして、さらに炊飯すると、ビタミンB群はさらに50%ほど消失します。(マグネシウムは減らない)

だから、もともとの玄米で100とすれば、炊飯後のビタミンB群は「玄米50%」「白米10%」程が残ります。ビタミンBは動物性食品にも多く含まれているので、そんなに問題はないでしょう。問題なのは、現代人の「マグネシウム」不足の問題だと思います。

マグネシウムはカラダの代謝反応をつかさどる大事なミネラルです。とうぜん、脂肪や糖分の代謝にも必要なわけですから、健康やダイエットに直結します。ところが、この、マグネシウムは「お肉系食品」にはほとんど含まれていないのです。

おもに、玄米・大豆・野菜・海藻・魚介類などに含まれますが、現代人に足りないものばかり。だから、マグネシウムという点を考えても、やはり玄米はすぐれたダイエット食でしょう。健康のために玄米を食べるという方なら野菜や海藻も食べるでしょうから、ダブル効果です。

しかし、当然マグネシウムだけではダメなので、副食でカルシウム等のミネラルが必要です。これは白米でも同じ事がいえますが、より、野菜や海藻が必要になるということです。ゴマ塩というものもありますが、ゴマはカルシウムの宝庫ですから、ゴマをかけるとバランスがよくなります。

#### <農薬について>

また、玄米では「農薬」の使用を心配するかたもいるでしょう。玄米は皮がついているので、そんな心配も当然かと思えます。しかし、心配するにはおよびません。なぜなら、玄米には、さらなる表皮の「もみがら」がついているからです。

仮に農薬散布が残っているとしても、表皮の「もみがら」は食べませんね。しみこんでいるというのが心配という方もいるでしょうが、それは白米も同じです。その場合は、減農薬米か無農薬米を買いましょう。でも、日本は農薬の使用基準が厳しいですから安心していいでしょう。

#### <ガンマオリザノールについて>

さらに、玄米の成分として、フェルラ酸、ガンマオリザノールという成分も有名です。どちらも

紫外線防止効果や酸化防止効果が高く、化粧品などの原料として多く使われます。コレステロールの調整や皮膚の老化防止や血液循環促進剤としての効果があるからです。

自律神経失調症や更年期障害のサプリメントとしても多く使われています。まさに、食べる化粧品でもあり、サプリメントみたいなものです。それが天然の成分で副作用もないというのですから、ありがたいですね。実際、玄米を食べ始めると血液の状態も、肌の調子もよくなります。

#### <G I 値について>

そして玄米は「G I 値」が低く、太りにくい主食だということです。これは「グリセミック指数」といい、低インシュリンダイエットといいます。インシュリンというのは、血液中の血糖値が高くなると分泌されるホルモンです。

このホルモンの仕事は、血液中の栄養分を脂肪に変換させて蓄積すること。つまり、太るための仕組みがインシュリンなのです。このG I 値が低いということは、栄養素が脂肪になりにくいことを示しています。つまりG I 値が高いほど、脂肪が蓄積されて太りやすいということです。

このG I 値が「白米は88」「玄米は55」なので、圧倒的に白米が太りやすいことになります。ちなみに、一番G I 値が高く、太りやすい主食が「食パン、95」「フランスパン、95」です。逆に、G I 値が低く、55前後にある主食系が「玄米」「ライ麦パン」「全粒粉パスタ」など・・・。

ようするに、胚芽や繊維が多いと、G I 値は低くなるということです。こういう科学的な数値があると、説得力がありますね・・・。ただ、玄米、唯一の問題は、「食べにくい」ということでしよう。食物繊維が強力ですから、じっさい食べにくいですが、これもよしあしですね・・・。

繊維があるものは、だいたい、なんでも食べにくいです。しかし、食べにくいからこそ、大食を避けることができるのです。白米は食べやすいので、ほとんど嚙まなくてもどんどん食べられます。しかも、白米は油脂との相性がバツグンで、副食によっては高カロリー一食となります。

しかし、玄米は、すでに胚芽の部分に油脂が含まれています。そのため、「あっさりとした副食が合う」というダイエット向きの主食なのです。しかし、だからこそ、玄米は胃腸が弱っていると胃にもたれるかもしれません。(玄米は最低、1口で30回は嚙む必要があります)

#### <胃腸が弱い方のために>

胃腸の弱い方は、「玄米クリーム」がよいのです。玄米クリームは、さまざまな体調不良や病気の治療に使われています。玄米の豊富な栄養素を保ちつつ、胃に優しい料理法といえますね。

作り方は簡単で、玄米をミルサー等で粉にします。それを3倍程度の水で加熱し、お好みの加減で召し上がればいいのです。まあ、白米の「おかゆ」を強力にしたものですね。これを主食にすると、強力なダイエット効果もありますので、健康な方も、たまには良いかもしれません。

また、圧力釜で調理すると、繊維もそんなに気になりません。圧力釜で炊いた玄米の硬さは、「赤飯」程度になるのでオススメです。いずれにしても、お米というのは、とてもすばらしい主食だと思います。白米でも、玄米でも、副食に工夫していれば太ることもありません。

#### <家族で玄米を食べる>

玄米を食べはじめる前に、家族と相談することが良いでしょう。そのときは、今までの説明をふまえつつ、こんな説得するのが良い方法だと思いますよ。説明は簡単に言わないと聞いてくれませんかからね。

お子さんであれば、「あなたの勉強と体力のために玄米を食べて」と言ってください。

ご主人であれば、「あなたのメタボ改善のために必要よ！」と押し切ってください（笑）

奥様であれば、「キミの美容にも良いし、僕の健康管理を手伝ってくれないか」とか。

おばあちゃん、おじいちゃんであれば、「玄米はボケ防止にいいのよ」と言うしてみる。

はっきり言って、玄米を食べると食費が減ります。玄米の中に、たんぱく質と植物性脂肪が含まれているから、おかずは質素ですみます。まずは、白米の中に、30%くらい玄米を混ぜるという方法もありますよ。始めるのはあなたの意志のチカラにかかっているということですね。

いきなり玄米にできるなら最高ですが、そうも行かない場合はどうするか。まず、麦飯か雑穀入りゴハンにするのが良いでしょう。玄米を20~30%程を白米に混ぜるという方法もあります。これだとそれほど違和感がないので、無理なく玄米に移行できると思います。

最近の炊飯器は「玄米モード」があるので、あとはスイッチを変えるだけです。ちなみに、白米に玄米を混ぜる場合、白米モードで炊飯してください。そうすると、少し固めのゴハンと感じる位にたけますが、玄米モードでたくとベタベタになってしまい、さらに食べにくくなります。

#### 【パン食の秘密】

主食については、パンの事も書いておきます。「ごはんは食べられないけど、パンなら入るわ・・・」そういう方も多いでしょう。おいしくて、手軽に食べられるパンですが、それはパンの実態が「お菓子」だからです。日本の場合「食パン」だって、はっきり言って、「お菓子」なんですよ。

みなさん、食パンに砂糖がタップリ入っているのを知っていますよね・・・？ え、知らない？？もし、知らない人がいるといけないので、いちおうパンについても解説しておきます。そうしないと、ダイエット人生をだいなしにしてしまうからです。

まず、100gあたりのカロリーを比べてみましょう。（食品成分表2006より：単位 kcal）

食パン：264、ロールパン：316、クロワッサン：448、アンパン：280



ごはん：168、ゆでうどん：126、カップめん：448、白砂糖：384、シュークリーム：245

どうですか、オドロキですよ。パン食はカロリーが超高いんです。食パンもアンパンも変わりませんよ。同量のシュークリームよりカロリー多いんですから！ クロワッサンなんか「白砂糖100g」よりカロリーが高いなんて、どうなっているの？

パンは小麦粉に糖分と脂肪分を練りこんでいるため、高カロリーとなるのです。普通の「食パン」でも「ごはん」よりずっとカロリー高いのが理解できましたか？（日本で市販されるパンの場合）

しかもそれだけではなく、続きがあるんです！！

食事で、食パンをそのままかじる人っているのでしょうか。あんまりいませんよね？そう、普通はトーストして何かぬりますよね、バター、マーガリン、ジャム・・・等々。

これらも100gあたりのカロリーを比べてみましょう。（食品成分表2006より：単位 kcal）  
バター：745、マーガリン：758、いちごジャム：256、マーマレード：255

カロリーの高い食パンに、カロリーの高いバターをつけるのが普通では？ちなみに、1回づつに「切れてる」バターがありますが、あれで10gです。つまり、食パン1枚あたり、プラス75キロカロリー・・・！これがパン食の秘密です・・・笑ってられないかな・・・汗

ちょっと驚きました・・・、でも、じつはまだあるんですよ・・・

食パンだけでごはんを終わりにする人・・・、あんまりいませんね・・・笑

そう、普通はベーコンエッグとかオレンジジュースとかつけますよね。

オレンジジュース：42、ベーコン：405、ゆでタマゴ：151、牛乳：67、チーズ：339キロカロリー

ここでパンの食事をシュミレーションしましょう。

食パン二枚に、バター・ジャムを塗って、ベーコンエッグ一皿、ジュースを2杯。

たいした量じゃありませんよね、軽い朝食といったところ・・・さて、結果は・・・

食パン6枚切2枚（370）＋バター2切れ（150）＋イチゴジャム（30）＝550

ベーコン2切れ（100）＋スクランブルエッグ2個分（260）＋プチトマト4個位：20＝380

オレンジジュースコップ2杯：100

これでなんと、1030キロカロリーです！「とんかつ定食」といい勝負かな。これがパン食の秘密です。いちおう、公平のため、和食（ご飯食）と比較しますね。

たとえば、吉野家の朝ごはん（焼鮭定食）はどのくらいだと思います？牛丼のどんぶりに大盛りごはん、焼き鮭、味噌汁、海苔、漬物がついています。以外ですが、どんぶりで大盛りなのに、

ぜんぶで526キロカロリーです。(カロリー手帳より)

さて、お腹いっぱいになるのはどっちでしょう？もちろん、焼鮭定食ですよ、あの大きなどんぶりごはんですから・・・で、太るのはどっちかというと、いうまでもありませんよね・・・涙

私もパンは好きですが、ダイエットしたいなら、パン食は避けた方が無難です。ふつうにご飯と焼き魚で食べていたほうが、ずっと低カロリーですよ。ちょっと残念だけど、ダイエット中はパンを控えましょうね。パンを食べていると、ダイエットはほとんど不可能なんです。

ここまでで、パン食の高カロリーについて説明しました。でも、じつはパン食には、さらなる秘密があるんです。まず、みなれた食パンの原材料を書いてみましょう。

ヤマザキパン <ダブルソフト> 原材料名：小麦粉、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、脱脂粉乳、牛乳、ショートニング、イースト、バター、卵、食塩、乳化剤、イーストフード、V.C、香料、(原材料の一部に大豆を含む) 2008年時点

パスコ<超熟> 原材料名：小麦粉、糖類、マーガリン、食塩、バター、イースト、米粉、乳化剤、イーストフード、ビタミンC (原材料の一部に大豆を含む) 2008年時点

※2010年現在、パスコではイーストフードを減らすよう企業努力しているようです。

ショートニングとマーガリンは、とてもキケンな添加物です。普通に売っているマーガリンですが、これほど体に悪い食品はないので、すでに欧米では、使用規制が始まっているのです。

マーガリンの主成分「トランス脂肪酸」は自然界には存在しない油です。カラダに悪影響があるので、アメリカでは基準値を超える食品は販売禁止になっています。そして、マーガリンとおなじ位トランス脂肪酸を含んでいるのが「ショートニング」です。

トランス脂肪酸は、ようするに「腐敗しない油」なのです。つまり食品を長持ちさせる防腐剤のかたまりを食べているようなものなんです・・・怖ッ

カラダに悪い油を使って作ったパンに、カラダに悪い油をつけて食べていたのです。マーガリンを使うなら、バターのほうがよほどいいです。パン好きの方に嫌われそうですが、さらに続きます。原材料に「イーストフード」とありますが、これ、パンを発酵させる酵母じゃないですよ。

イーストは人口酵母、イーストフードは食品添加物です。ややこしいですね。しかし大量生産の工場パンは「イースト+イーストフード」で作られます。メーカーの作るパンは、低コストで品質を安定させるためどこでも使います。

天然酵母パンというのがありますが、大量生産には向いていないようですね。ついでに、乳化剤

という、水と油を混ぜる薬も入っています。さらに香料ですが、まさに添加物の王様で、どんな味でも作り出します。

さらに、原材料には書かれていませんが、山崎パンでは、食パンの製造に「臭素酸カリウム」という添加物を使っています。非常に毒性の強い添加物として他のメーカーは使用していません。しかし、山崎パンでは製造工程で揮発するので問題ないとしています。

この、さまざまな添加物の安全性をめぐっては意見が分かれています。はっきり言って、ダイエットには向きません。ようするに「食パン」は、さまざまな添加物がないと作れないのです。

でも、さらに続きがあるのです。小麦粉は海外の大規模農場で作られています。農薬を使わないわけがありません。さらに、輸送中に、船の中でさらに農薬を使います。ポスト・ハーベスト・アプリケーションといい、いわゆる収穫後農薬です。

つまり、船便で届けられる間の、カビや虫の被害を防ぐために使われます。カビも生えず、虫も食べない小麦を人間が食べているわけです。これがパン食の秘密です。

農薬を使って栽培し、防虫剤を使って運送し、砂糖と危険な油、いろんな添加物を使って作る。さらに、またしても危険なマーガリンを塗って、さらに高カロリーの副食が必要になる。

食パンがこれですから、菓子パンは言わなくてもわかりますよね。菓子パンは超高カロリー&添加物てんこ盛りですからね・・・

コンビニのサンドイッチなんか菓子パンより始末悪いです。もともと高カロリーのパンに、マヨネーズなどの油脂が追加されます。さらに書ききれない程の添加物を使っていますからね・・・(いちどラベルを見て！)それも発ガン性の疑いがある亜硝酸塩などを使ったハムが入っている。

ダイエットのために「ごはん」をやめて「食パン」や「菓子パン」を食べている・・・  
ましてや、市販のサンドイッチを食べて、今日は少食だったなと思わないでくださいね。

知らずにやっている人がいたら、ホント、泣けてきます。そんな悲しいことは止めてください。パンはおいしいし、みんなに好かれています。でも、少なくともダイエット中はガマンする必要がありますね。



## 【あとがき】

ここまでお読み頂き、本当にありがとうございます。最後に、ココロのアドバイスを致します。ダイエットはカンタンではありません。しかし、誰にでもできることでもあります。

ダイエットに失敗する人、ダイエットに成功する人。その違いは何かというと、じつは「ココロのチカラ」です。どれだけ強いココロを持っているかということなのですね。ココロというのは、目に見えるものではありません。ココロは、目に見えないから、そのチカラが分からないのです。

ココロのチカラは計る基準がありません。しかし、ココロの違いは10倍にも100倍にもなるのです。ココロの違いが、どういう風に現れてくるのか。ダイエットなら、その方のスタイルや、美容・健康の状態として現れます。

ココロの違いがハッキリとした結果として現れてくるのです。これは、ココロの実力の違いがあると言うしかありません。しかし、ありがたいことに、ココロはカラダのように衰えないのです。

カラダは、鍛錬を怠ったり、年を取ったりすると弱ってきます。しかし、ココロのチカラは、年をとっても弱くなりません。もちろん、病気になったりすると弱気になったりしますが、基本的に弱くならないのです。

そして、ココロのチカラというのは、鍛えることができます。ココロのチカラが強くなれば、人間関係だって、仕事だって、ダイエットだって成功するのです。ココロのチカラは「精神力」と言ってもいいですし、「胆力」という言い方もあります。

つまり、ダイエットに成功できない人は、方法論が違うか、精神力が弱いかのどちらかです。このダイエットテキストで方法論はお教えしますが、実践するのは「あなた」です。あなたの精神力が強くなれば、意思のチカラが強くなれば、成功すると思いませんか？

私だって、そんなに精神力が強いとはいえません。でも、20歳のときに比べれば、絶対に今のほうが強いココロを持っています。あなただって、学生の頃よりも、今のほうが強くなっているではありませんか？ 意思のチカラが違っていると思いませんか？

よく、女性は母になると強くなるといいます。だから、人間と言うのは、経験によってココロを強くすることができるのです。

では、ココロを強くするにはどうしたらいいか・・・ですよね。  
偶然に任せるのではなく、意図的にココロを強くする方法をお教えします。

それはね、「決まりを作る」ことなんです。

そして、決めたことを守り抜くことが大事です。

先ほどの、「母が強くなる」というのを例にしましょう。それは、「子供を育ててゆく！」と、ココロに決めているからではありませんか？それは無意識に決めていることかもしれません。でも、ふつう、絶対に守らなければならない「決まりごと」ですよ。

だから、無意識のうちに強くなるのです。ココロを強化するには、これを、意識的にすることです。それを、違うコトバでいうと「自分を律する」と言います。

古いコトバでいうと「戒律」というものがあります。ココロを鍛えるというと、なにか修行のようなイメージですね。そのとおり、昔から修行者は、自分に「戒律」を作ってココロを鍛えていたのです。戒律というと堅苦しい言い方ですが、ようするに「決まりを守る」修行なのです。

この、戒律というのは、たとえ破っても罰則はありません。世の中の「法律」というのも「律」ですが、これには罰則があります。(刑務所行き)しかし、自分で作った戒律には罰則はなく、自分の弱さに対する「悔しさ」がすべてです。

この、実践するも自由、破るのも自由、やらなくても誰にも迷惑がかからない。だけど、自分が決めたことを守れなかった・・・という悔しさが残るのが「戒律」です。このように、自分の決めたことを守ってゆくの修行なのです。

大昔から、修行者は「自分を律する」ことにより、ココロを強くしていました。ダイエットなど、ささやかな例ですが、同じことです。ダイエットも、実践するのも自由、破るのも自由、やらなくても誰にも迷惑はかかりません。

しかし、あえて、それに挑戦するというのが、ダイエットです。たかがダイエットじゃないんですよ、けっこう、修行みたいなものなのです^^☆

だって、現代では普通にしていれば太るしかないのでから。それに、ラクして痩せるという広告はいっぱいあるけど、どれも誇大広告です。

実際、カラダの見た目を気にするのではなく、痩せないと命にかかわる人が大勢いるんですから。世の中には、医療器具で脂肪を吸引したり、手術して胃を取ったりしている人がいます。ラクして痩せる方法があれば、なにもそんな痛い思いをしなくて済むはずじゃありませんか。

上記の方法は、一歩間違えると命にかかわる手術なんです。ダイエット専門のお医者さんだって、命を預かって手術しているんです。そんな、1ヶ月で10キロ痩せるのが確実な方法があれば、だれも苦労しないのです。

そんなラクなダイエットがあればですね・・・、  
ノーベル賞10個と世界人類栄誉賞をあげたいですよ（笑）

でもね、そんな厳しいことはないんです。「決まりごと」といっても、だれでもできるカンタンなことです。その「カンタンなこと」が、続けられるかどうかなんです。たとえ、1ヶ月できなかつたとしても、「なにくそ！」と再開できる人が強いのです。

そんな難しい決まりは必要ありません。だれでもできることでいいんです。

たとえば、1日に20回、スクワットをする。

たとえば、1日に10分、ウォーキングをする。

たとえば、毎日、1回は海藻を食べるようにする。

たとえば、毎日、1食は玄米を食べるようにする。

たとえば、毎日、12時には寝るようにする。

たとえば、毎日、7時には起きるようにする。

たとえば、寝る前4時間は食べものを口に入れない。

（上記7つは、すべてダイエットに効果があります）

このくらいでも、りっぱな「決まりごと」なんです。

どれかひとつでもいいんです。これでも十分、ココロは鍛えられます。

そうして、決まりごとを守るように努力すると、ココロが鍛えられるのです。

そして、ココロだけではなく、カラダも正直に反応してくれます。

人生、こんなものです。こんな、ささやかな決まりごとで、人生は変えてゆけるのです。もちろん、できなかった日もあるでしょう。あたりまえです。でも、今日はできなかったけど「明日から、またやるんだ」と思えばいいのです。カンタンな決まりごとでもいいんです。

そして、ひとつできるようになったら、さらに自分のステージを上げてゆきましょう。

そのくりかえしが、あなたのダイエットを成功させ、あなたの人生を成功させます。

また、気持ちがついてこないときは、カラダの調子が悪いのかもしれませんが。栄養が偏ると、精神的にも問題があることが多いです。カラダの調子を取り戻せば、強い意志が生まれることもあります。どちらも真実ですので、まず、初めてみることをお勧めします。

おたがい、頑張ってくださいませう^^☆

ハッピー☆ダイエットライフ代表 船田和成