

手軽にできるダイエット法



【しょうが紅茶ダイエット】

3日でスリム♪・・・△2キロ！

ハッピー☆ダイエットライフ

著者： 船田和成

【著作権、免責事項】

このテキストの著作権は【シンプルダイエット、ダイエット成功法】に帰属します

サイトURL<http://www.simple-diet.net>

このテキストは無料ですが、著作権は放棄していません。

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。

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、必ずしも他の方の成果を保障するものではありません。

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。

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。



こんにちは。

<しょうが紅茶ダイエット>を読んで頂いてありがとうございます。

【シンプルダイエット、ダイエット成功法】の船田です。

簡単に自己紹介をします。

食品販売の仕事を長くやっています。

若い頃は、コックさんとして働いていたこともあります。

調理師でもあるんです。

日々、いろんな食品の情報と格闘しています。

さらにダイエットの成功者でもあります♪

3ヶ月で10kg痩せたことがあります。

それで、『まぐまぐ!』からダイエットのメールマガジンを発行しています。

【ダイエット成功法】カロリーコントロールなしで簡単！

ダイエットをそのまま健康法・美容法として実践したい方は必見！

生活習慣にならないダイエットは必ずリバウンドします。

これは3ヶ月で10kg痩せた簡単なダイエット。

ごはんが主食のダイエットだから、あなたもずっと続けられます！

<http://www.mag2.com/m/0000225443.html>

登録していただくとうれしいです♪

(このレポートを読んでいる段階で、すでに独自配信メルマガに登録されています)

<シンプルダイエット> ホームページ

<http://www.simple-diet.net>

◇始める前に、体重を量りましょうね。

ちゃんと記録しないとダメですよ！^-^☆

☆しょうが紅茶ダイエットの準備☆

この「しょうが紅茶ダイエット」はとても簡単な方法です。
まずは、3日で△2キロを目標に実践してみましょう。

【用意するもの】

生姜（しょうが）・・・国産でも中国産でもOKですが、必ず「生」を用意する。
紅茶・・・・・・・・・・ブレンドのティーバックで充分です。
てんさい糖・・・・・・・・さとう大根から作られた砂糖です。
果物・・・・・・・・・・新鮮なフルーツ（下記参照）
おろし器・・・・・・・・大根おろしでかまいません。
ティーカップ・・・・・・・・大き目のマグカップのようなもの。

果物は旬のものがいいですね。
そのままフレッシュジュースになるような種類が向いています。
バナナなどお腹にたまるものはちょっと向いていません・・

春なら、イチゴ・グレープフルーツ
初夏なら、グレープフルーツ・オレンジ
夏なら、スイカ・メロン・パイナップル
秋なら、ブドウ・ナシ・リンゴ
冬なら、リンゴ・みかん

おすすめは・・・
春はグレープフルーツ、夏はスイカ、秋はリンゴ、冬はみかんかなあ・・・
あまりお腹にたまるのはダメなんですよ。

それから、必要なのが心構えです。
かならず痩せるんだと決意してください。

たった3日のダイエットです。
辛くならないように配慮していますから安心して行ってください。

ちゃんとやれば痩せるはずですから。

☆しょうが紅茶ダイエットの実践☆

もともとはフレッシュジュースとしょうが紅茶を飲むダイエットです。
その方法を簡単にアレンジしました。

つまり、フレッシュジュースを搾るのが面倒なのです。
あと、ジューサーがないとできない・・・。

いろんな説明は全部抜きにして、やり方だけ書いてあります。
このダイエット法のツボだけをおさえてありますからご安心ください。

ちゃんと考えてあるので、そのまま実践してくださいね♪
それでは、始めましょう！

【朝食】

朝は「しょうが紅茶」とフルーツを食べます。

「しょうが」を2センチくらい切って皮をむきます。
残った「しょうが」はラップをして冷蔵庫で保管します。(明日使う分です)

「しょうが」をおろし器ですりおろします。

お湯を沸かして、大き目のマグカップに紅茶を入れましょう。

その紅茶にすりおろした「しょうが」をティースプーン山盛り1杯入れます。
さらに、てんさい糖をティースプーン山盛り3～4杯入れます。
とっても甘くなるまで入れます・・・。



次にフルーツを用意します。

グレープフルーツなら半分にしたもの。

リンゴも半分くらい。



フレッシュジュースでもかまいません。

もちろん、搾りたて・・・。

市販のジュースでも代用してみましたが、やっぱりいまひとつ・・・

だから、新鮮なフルーツをそのまま頂きます。

なぜなら「生命力」を頂いているのです♪

朝のフルーツはおいしくて最高！

しょうが紅茶とフルーツを頂いてください。

朝食はこれだけ・・・。

だいじょうぶ、昼まで快適です^^

あと、紅茶に入っている「しょうが」は残していいですから・・・笑。

ポイントは紅茶に「てんさい糖」を入れていることです。

てんさい糖はダイエットの天才ですね・・・なんちって・・・汗

てんさい糖は、オリゴ糖も入っています。

腸に住んでいるビフィズス菌を助けるので、お通じにもいいんですよ・・・。

もちろん、固形物が入っていないのでお腹はペコペコです。

でも、意外と快適なはずです。

お腹がペコペコで快適な状態というのを経験してくださいね♪

【てんさい糖入りしょうが紅茶の秘密♪】

悲鳴が聞こえてきそう・・・。
朝ごはんこれだけなんて・・・。
でも、この方法なら大丈夫！

ここだけは説明を入れておきます。

その秘密は「血糖値」と「生命力」にあります。

人間がお腹すくのは血糖値が下がるからです。
血糖値が下がると、お腹すいてふらふら～という状態になります・・・笑。
わかりますね。

でも、糖분을摂取すれば大丈夫。
そして生のフルーツや、搾りたてジュースの生命力がそれを助けます。

これで、空腹感はありません。
だから、まじめに実践すれば痩せます。



ただし、糖分を取り入れるのに、白砂糖はやめた方がいいです。
カロリーはおなじですが、成分が違います。

人間の体は食物から栄養を取り入れています。
しかし、取り入れるにはルールがあるのです。

人体は白砂糖のように完全に精製してある物質が苦手なのです。
人間の体は栄養バランスが一定に保たれています。

ある物質だけ大量に取り入れますね。
するとバランスを取るために反対の働きをする物質を必要とするのです。

つまり、白砂糖を大量にとると、ミネラルバランスが崩れるのです。
せっかくフルーツでビタミンをとっても台無しでしょう。

それを防ぐために、白砂糖はやめた方がいいのです。
では、黒砂糖ならどうか？

白砂糖よりは良いと思います。
黒砂糖はミネラルが含まれているので、体内バランスも狂いません。

しかし、白砂糖と黒砂糖は「単糖類」なので、非常に消化吸収が早いのです。
そうすると、血糖値が乱高下するんですね。

すぐに上がって、すぐに下がるわけです。
そうすると、体がまた砂糖を欲しがります。

すぐにお腹がペコペコになるんです。
血糖値がすぐ下がるからですね。

これでは困るわけです。
すぐにお腹が減って血糖値が下がり、フラフラですよ。
そこで、てんさい糖の出番なのです。

白砂糖と黒砂糖はご存知のように「サトウキビ」からできるものです。

しかし、てんさい糖は「てん菜」から作られます。
いわゆるサトウ大根とも言われていますね。

北海道が産地なので、陰陽理論から言っても優秀。
サトウキビより体を冷やしにくいのです。

そして、なによりてんさい糖は「多糖類」が主成分です。
いわゆる「デンプン」ですね。

だから、「単糖類」の黒砂糖よりも消化吸収が穏やかなのです。

まあ、ごはんやうどんを食べたようなものです。
だから、お腹もちが良いのです。
もちろん、黒砂糖とおなじようにミネラルがバランスよく入っています。

しかも、てんさい糖には黒砂糖に含まれていないものがあるのです。
それが「オリゴ糖」というものです。

これは、人間の腸内に住んでいるビフィズス菌の育成を助けるものです。
腸内環境を整えるのに、とっても良いわけですね。

だから、ショウガ紅茶にてんさい糖をたっぷり入れているわけです。
そうすると、私の場合、6時間くらいは平気です。

そう、これもポイントです。
朝ごはんと昼ごはんに6時間くらいあけてくださいね。
そうしないと、毒だし（水だし）が充分できません・・・。

注意：てんさい糖は一部のスーパーでは販売していないことがあります。
お近くのスーパーで販売していない場合は、ネットショップ利用が便利です。

てんさい糖をお勧めしますが、もちろん黒砂糖でも構いません。
ただ、黒砂糖の方が高価です。はちみつも同様です。

みなさまも、てんさい糖をお試してください。
効果あると思いますよ！

紅茶だけではなく、普通の砂糖として料理に使うのにもいいですね。

さあ、朝ごはんが済んだら、仕事を始めましょう！



Copyright(C)2007. 【シンプルダイエット☆ダイエット成功法】 All Right Reserved ☆転載禁止☆

【しょうが紅茶ダイエットと運動】

しょうが紅茶ダイエットの朝食が終わりました。
やり方と、コツはこれで分かったと思います。

ふたつ注意点があります。

ひとつめ。

これは個人差がありますが、とてもお小水が近くなります。とくに冬場・・・。
しょうがの薬効成分のおかげです。

朝のトイレを済ましてから、30分でガマンできなくなる可能性があります・・・。
とくに、昨日たくさん食べた人・・・
ひごろからむくんでいる人・・・。

とてもよくお小水がでますので注意しましょう。
多い場合、お昼までに4～5回はトイレに行く可能性があります。

出かける場合、トイレの場所を確認しておきましょうね。



ふたつめ。

では、それだけで大丈夫かというと、違うのです。
運動もする必要があります。

また悲鳴が・・・笑

そんなにあらたまってスポーツをやる必要はありません。
仕事をしながら「歩く」くらいで大丈夫です。

ダイエット中は寝転がっているとダメです。
通勤でも、買い物でも、ウォーキングでも良いです。

とにかく、よく歩くことです。
血液を循環させてください。

ここで言う運動とは、鍛えるためではありません。
血液をよく循環させるためです。

カラダの老廃物と余分な水分を排出するためです。
お小水として・・・。

体を動かした方が、たくさんお小水が出ます。

水分を排出すると、それだけ体が軽くなるわけです。
だから、つとめて体を動かしてください。

特に、下半身をよく動かすことです。
だから、歩くことが大事になります。

よく、毎日1万歩くらい歩くと病気にならないといえますね。
ダイエット中も1万歩を目指してください。

最低、1時間くらいは歩いている必要があります。
もちろん、続けて歩かなくてもいいです。

こまぎれでかまわないので、歩いてください。
できれば、柔軟体操もしてください。

これで完璧です。



あと、ついでに書いておきます。
体重は毎日計った方がいいです。

よく、「体重を計るのが怖いから・・・」
と言って体重計に乗らない人がいます。

それは、もったいないことです。
体重は毎日正確に計って記録しましょう。

なぜかという、毎日計ることで、生活習慣の改善につながるからです。
それに、数字はダイエットの励みになります。

毎日、体重をはかると、その日の結果がすぐ分かります。
つまり、これをしたら、こうなる、ということがすぐ分かるのです。

これを食べたら、これだけ太った。
これを食べたら、これだけ軽くなった。
この運動をしたら、500g減った、とか。

自分のやったことがすぐわかるのです。
だから、毎日計ることが大事です。

そうすると、自分にとっての「ダイエット生活」が確立されるのです。



参考までに・・・

☆ オムロン<体重体組成計>カラダスキャン HBF-362 (2007年当時)

わが家はこの体重計を使っています。

体重だけではなく、さまざまなデータが得られるからです。

体全体だけではなく、腕、足、胴体など、部位ごとの体脂肪率のほか、内臓脂肪レベルが30段階表示、体年齢表示、基礎代謝、BMI、骨格筋率などが分かる優れものです。

【お昼ごはん】

次はお昼ですね・・・。

じつは、お昼ごはんのタイミングが重要です。
前にもちょっと書きました。

朝ごはんとお昼ごはんの時間はなるべくあけてください。

最低5時間、できれば、6時間くらい。
そのために、朝食の時間を調整してください。

理由は毒だし・水だしです。
いわゆる、デトックスというやつですね♪

そのためには、お腹をからっぽにしていないとダメなのです。

ごはんを食べたら、消化がはじまりますね。
そうすると、デトックスは終了です。

カラダもふたつの仕事は同時にできないですから。
あなたと私も同じですね・・・笑。

つまり、お腹をからにしている時間が長いほど、デトックス効果が高い。
そういうことです。

これは、プチ断食なんです。
断食なら、時間が長いほうが効くと思うでしょ。
だから、がんばってね！

でも、けして辛くはないはずですよ。
空腹だけど、カラダは軽いし、頭もすっきりしているはずですよ。

もし、クラクラしてくるようなら、糖分を補給してください。
もう一度「しょうが紅茶」を飲んでもいいですよ。

家にいないなら、飴をなめるとか、スポーツドリンクも糖分タップリですよ・・・笑。
私は黒砂糖のブロックをなめます・・・安上がりですよ～♪

さて、朝食から6時間くらいたちましたね。

それでは昼ごはんにしましょう。

ここで、お腹いっぱい食べないでね・・・笑。

いちおう、ダイエットですから。

おすすめのメニューを書いておきます。

まずは、買うものなら、おにぎり・巻き寿司・チラシ寿司などのごはん。

もちろん、家で、お茶碗でごはん・・・。

おかずはノンオイルのものがベスト！

佃煮、漬物、海苔、みそ汁、納豆、煮物・・・。

あとは麺類です。(パンはカロリーが高くなるので向いていません)

お蕎麦、うどん、スパゲティーなど。

夏なら、ざる蕎麦などがいいでしょう。

温かいそば・うどんでも、おつゆは残しましょう。

なぜなら、せっかく出した水分を増やさないため。

しかも、おつゆには塩分が多いので、のどが渇きます。

ダイエット中は、しょっぱいものは控えましょう。

パスタなら、オイル控えめにできる和風がいいでしょう。

間違ってもカルボナーラとか食べないように・・・笑。

食べる量も、お腹いっぱいダメです。

腹八分を心がけてください。

飲み物も控えめですよ・・・。



Copyright (C) 2007. 【シンプルダイエット☆ダイエット成功法】 All Right Reserved ☆転載禁止☆

ここで、注意点。

これで夕食になるわけですが、時間帯が問題です。
6時～7時ごろに夕食が食べられる人は問題ありません。

もっと遅くなる場合は、もうお腹が持ちません。
おやつをとってください。

お昼の時と同じです。
飴玉とか、ドリンクを飲んでください。

夕方なら固形物でもいいです。
おせんべいとか、まんじゅうでもいいですね。

もちろん、しょうが紅茶でもいいです。

ケーキはダメですよ・・・笑。
おやつは和菓子に限ります！

ダイエットに生洋菓子は向いていません。
甘いものが欲しいときは、和菓子にしましょう。

おやつのコツは、ようするに、血糖値をあげることです。
空腹になりすぎて、夕食を食べ過ぎないようにするためです。



私はよく、黒砂糖のブロックを割ったものをなめています。
てんさい糖のブロックは売ってないので・・・。
いちばん、安上がりで簡単・・・笑。

仕事中でも、「サッ」となめられるのがいいですね。

Copyright (C) 2007. 【シンプルダイエット☆ダイエット成功法】 All Right Reserved ☆転載禁止☆

【夕食】

さて、お待ちかねの夕食です。
ここでも、食べ過ぎないでね・・・。

ダイエット中は、極力、加工食品は避けてください。
あとは何でもかまいませんが、やはり和食がベストです

間違っても、油タップリの料理は食べないでね・・・。
とんかつ、天ぷら、フライ、カレー、シチューなどは避けてください。

無難なのが焼き魚などでしょうか。

肉は控えて欲しいのですが、食べるなら豚のしゃぶしゃぶです。
ドレッシングではなく、ポン酢がベスト。

あとは野菜の煮物とか。

お子さんやご主人と別に作るのが面倒なら、
自分の分は惣菜を買ってきてください。

面倒なら納豆ごはんがおすすめです。
簡単でいいですね。
健康にもいいですよ。

あと、ダイエットで小食になると便が出なくなる人がいます。
その場合は、食物繊維だけではなく、発酵食品を忘れないように。
味噌汁、ぬか漬、キムチ、納豆などはダイエットの味方ですよ。



みんな発酵食品です。
できるだけ、食事にとり入れるようにしましょう。

あと、夕食の場合、できれば腹8分ではなく、腹7分くらいを目安にしてね。
ここで食べ過ぎてはダメです。

できれば、玄米食にさせていただくとさらに小食になれます。
腹6分が可能ですね。



<自然のチカラ♪>



玄米の生命力と栄養素があなたのダイエットを応援しています。

でも、玄米は食べにくいという方は、白米と混ぜて炊くことをおすすめします。
玄米1：白米2くらいの割合でどうぞ。
この場合、炊飯は白米モードで大丈夫です。

あと、最近流行の十種雑穀米などもあります。
玄米・白米のブレンドに雑穀をさらにまぜてもいいでしょう。

すると、なんかイマ風で家族の説得に一役かきます。

ご主人さまに「あなたの健康のためよ」とかいえませぬ♪
お子さんには「あなたの勉強がはかどるようにね」でも良いし・・・笑。

でも、本当はダイエット・・・。

しかし、本当に美容と健康、頭脳の強化になります。
ですからウソではありません。

しかも、これにすると、おかずは質素ですみます。
味噌汁にキンピラごぼうやひじき煮、菜っ葉のおひたしとか。
スローフードっぽくていいですね。

それから、寝るまでのことも書いておきます。

夜、寝る前にはしょうが紅茶は飲まない方がいいです。
それから、夜はコーヒーや緑茶もやめた方がいいです。

カフェインで興奮しますから、眠れなくなります。
できればお酒も控えましょう。
カラダに余計な仕事を増やしますから。

ダイエット中はなるべく早寝・早起きをしてください。
つまり、健康生活を心がけるわけです。

そのほうが、代謝が良くなります。
ダイエット効果がたかくなります。

睡眠はいつもより多めにとってください。
ちゃんと寝ないと便が出ません。

便は寝ているときに作られています。
睡眠不足の日は便秘がちではありませんか？

さらに、夕食が軽くて、寝る頃にはお腹がすいてしまった方・・・。
お腹がすいているとよく眠れません。

そういう場合は、昼前と同じように糖분을補給します。
しょうが紅茶はダメですが、しょうが湯ならいいです。
夏はサワードリンク（酢のドリンク）もいいかな。

飴とか黒砂糖のブロックでもいいです。
小さな和菓子でもいいです。

とにかく軽く糖분을補給してください。
そのほうがよく眠れます。

でも、夜食は、あくまで「かる〜く」ですよ。
必要なければ食べないでくださいね。

さて、あとは寝るだけですわね。
でも、その前に、もう一仕事あります。

ここで、お風呂から出たら、体重を量ってみてください。
昨日より 500 g ~ 1000 g ほど体重が減っていませんか。
減っていれば成功です♪

これを 3 日続けてください。
そうすれば、3 日で△2 キロは軽いはず。

え、これだけ食事を減らせばあたりまえ？
そう、食事を減らせば、体重が減るのはあたりまえです。

でも、食事を減らすのがラクにできるかどうか・・・。
それがポイントです。

苦しいダイエットは続きません。
まあ、1 日で終わりです。
続けると、次の日の仕事にさしつかえますから。

苦しくないダイエットなら続けられます。
この方法を 3 日続けるのはわけありません。

ぜんぜん苦しくありません。
仕事をしながらできますわね。

ポイントは「血糖値コントロール」と「生命力の摂取」です。
これが苦しくないダイエットのコツですから。

でも、この方法をずーっと続けるのは無理なんです。
時々インターバルを入れてください。

玄米や雑穀を食べるのはやめないでくださいわね。
でも、たまにはお腹いっぱい食べる必要があります。

そうでないと、ストレスがたまりますから。
それが、体重を 10 キロ以上減らすコツです。

あとがき

さいごまで読んで頂いて、本当にありがとうございます。
このテキストでは、私の体験から得られたダイエットの知恵を書いてみました。

あなたのダイエットライフの参考になれば、それに勝る喜びはありません。
ぜひ、イイシラセなどがありましたらメールをくださいね。

ホームページや、メールマガジンから送ることができます。

〈シンプルダイエット〉ホームページ

<http://www.simple-diet.net>

この無料レポートは、2007年に作成しました。

現在でも通用する、良いダイエット法ですので、実践してみてくださいね。



写真提供

ivory

&

フォトライブラリー

<http://www.photolibrary.jp/>