



# シンプル☆ダイエットの方法

＜テキストブック＞

320 ページ

著者：船田和成

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方と、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

目次

	【はじめに】	3 (ページ数)
第1章<ダイエットの考え方>	【理想の自分をイメージする】	4
	【自分の幸福とは何か】	8
	【自分の夢を書き出す】	9
	【ダイエットの数値目標】	12
	【体重と食事の記録】	13
	【停滞期と好転反応】	19
	【理想を否定しない】	29
	【潜在意識を教育する】	33
	【カラダと食物への感謝】	38
	【ダイエット情報の学び方】	48
第2章<ダイエットの食事>	【食事と運動の考え方】	57
	【リバウンドの本質】	61
	【生命力を補給する】	90
	【痩せる主食と副食】	115
	【フレッシュジュース】	149
	【しょうが紅茶】	163
	【サプリメントの利用】	171
	【栄養バランスの考え方】	177
	【オイルバランス】	184
	【加工食品を控える】	189
第3章<ダイエットの運動>	【水分を控える】	190
	【食事の時間】	196
	【おやつの活用】	201
	【カラダの声を聴く】	206
	【歩く習慣】	214
	【有酸素運動で痩せる】	218
	【筋肉トレーニングで痩せる】	226
	【インナーマッスルで痩せる】	232
	【ボディマッサージで痩せる】	243
	【カラダの姿を観る】	250
第4章<ダイエット自分ケア>	【良質な睡眠】	263
	【体温を上げる】	266
	【神経を伸ばす】	272
第5章<実践の秘訣>	【弱点を克服する】	287
	【レシピの考え方】	290
	【魔法のコトバ】	316
	【異質な時間の秘密】	316
	【まとめ】【あとがき】	318

【はじめに】

ダイエットとは、一時的にムリをして痩せることではありません。  
ずっとスリムな体型を維持して、健康であることだと思います。

本当のダイエットとは、健康と美しさを追求することです。  
つまり正しいダイエットは健康法・美容法と同じなのです。

だから、リバウンドしてしまう方法ではダメです。  
ダイエットは続けられなければ意味がありません。

このテキストでは、特別な食材や機材は使いません。  
あたりまえのことを、あたりまえに続けられる方法。

それが「ハッピー☆ダイエット」の秘訣なのです。  
「考え方」「食事」「運動」「自分ケア」「実践の秘訣」の5章に分けてお伝えします。

このテキストを参考にして、あなたのダイエットを成功させてください。  
あなたの嬉しい成功メールをお待ちしております。



## 第一章＜ダイエットの考え方＞

### 【理想の自分をイメージする】

あなたのダイエットは、何のためにするのですか？  
痩せるというのは、本当は通過点にしかすぎません。

ダイエットは「目的」ではないのです。  
ダイエットはあなたが幸福になるための「手段」です。

あなたが、スリムになったらどうしたいのか？  
理想の自分をイメージするところからダイエットがスタートします。

さて、あなたは、どんな自分になりたいのでしょうか。  
まずは、理想の自分をイメージする必要があるのです。

これは体重やサイズの話ではありません。  
「なぜ、ダイエットをするのか」という目的のことです。

ここがあいまいだとダイエットは成功しません。

ダイエットでイチバン難しいのは何だと思えますか？  
難しいことはいろいろありますが・・・

空腹をガマンすること？  
なれない有酸素運動をすること？

違います。

イチバン難しいのは「続けること」なんです。  
それも、半年以上続けることです。  
さらに言えば、一生続けることです。

ダイエットというのは続けることがすべてなんです。  
逆に言えば、続けられないダイエットは失敗するのです。

まず半年ですが、なぜ半年なのか？  
それは、半年続けると習慣になるからです。

習慣になるからには、成果があったのでしょうか。  
成果があって、習慣になれば、ひとまず「ダイエット成功」といえるのです。

ところが1ヶ月くらいでは怪しいものです。  
1ヶ月くらいでは成果も充分ではないので、挫折しやすいといえます。

なかには、3日くらいで挫折している人もいるかな・・・  
それを3日坊主といいますね・・・笑

私もやったことがあります。  
そんなカンタンではありませんね・・・  
時々、テレビや雑誌を見て3日くらい実践するダイエットは時間の無駄です。

なんども言っているように、ダイエットは続けなければ意味ありません。  
現代では、ダイエットをやめたら太ることになっています。

だから、一生続けることが必要なのです。  
だから、かわった方法では続かないのです。

ごはんを食べない方法とか・・・  
高額なサプリを飲む方法とか・・・  
大豆入りの小さなクッキーを食べて痩せようとするとか・・・笑

無駄な努力はやめましょう。  
こういうのは時間とお金のムダです。

仮に成功したとしても、半年後はどうですか・・・  
おそらく、元の体重より太っているはずです。

それをリバウンドという・・・

まず、ダイエットをするからには目標が大事です。  
私は〇〇キロまで痩せるわ・・・とか。

それはとても大切なことです。  
ぜひ、数値を紙に書いて目に付くところに貼ってください。

でも、目標を持っている人は多いですが、目的はどうでしょう？  
じつは、ダイエットで失敗する人の多くが「目的」をもっていません。

目的とは、ダイエット成功した後のことです。  
成功した後、どうするのか・・・ということです。

会社をたどえにしましょう。

会社では商品なりサービスを販売することが多いです。  
もちろん数値目標をもってがんばっていることでしょう。

会社の仕事の目的は何ですか？  
もちろん、ひとつは利益を出すことです。

利益がでなければ、社員が生活できません。  
でも、それだけでいいのですか？

会社には理念とか行動指針というものがが必要です。  
利益の追求しかしない会社など、社会には不要ですよ。

なぜその会社が必要なのか・・・それが大切なのです。  
ただ儲けている会社など、なくなってもいいです。

そうではなく、国民のお役にたっているから、会社は存在しているのです。  
大きくなってゆく会社というのは、言ってみれば成功しているのでしょう。

しかし、成功者が成功者として存在できる理由は、多くのものを与えているからです。  
国が豊かになり、国民が豊かになるサービスや商品を提供しているから発展するのです。

そうではなく、金儲けだけに走ると、つぶれることになります。  
そこにあるのは経営者の欲得だけであり、だれの役にもたっていないからです。

少し前にあった、ライブドア事件などその典型ですね。  
あれは、資産を増やすという数値目標と、その方法論しかない会社でした。

だれの役にもたっていないし、会社がなくなっても困りません。

人間としての個人（あなたです）だって同じです。  
ダイエットの数値目標だけでは続かないのです。

痩せたいから・・・というのは目標であって目的ではありません。  
ダイエットというのは、目的ではなく、手段なのです。

あなたは痩せてどうするのですか？  
そこが大事になるのです。

目的という言葉は難しいかもしれません。  
言葉をかえれば「夢」とか「理想」でもいいのです。

女性であれば、キレイになりたいから・・・というのが多いでしょう。  
それはもっともなことだし、いいことだと思います。

でも、ダイエットで成果がでて、目標を達成したらダイエットをやめるんですか？  
ダイエットをやめるということは、キレイになることをやめることです。

目標を達成したから、もういいや・・・ということです。  
キレイになったから、もういいや・・・とっているのに等しいですね。

オトコの私がいうのも何ですが、美しさって、追求しなければ衰えますよね。  
悲しいかな、人間は歳をとりますから、何もしなければ衰えるのみです。

もちろん、美しさを追求しても、追及しなくても、歳はとります。  
でも、そこには、美しく歳をとるか、醜く歳をとるかの違いがありますよね。

表面的な、肉体的な部分もありますが、本当は精神が違っているのです。  
その違いは、ココロの中にこそあるのです。

つねに向上をめざして美しく歳をとる人。  
なにもせずに、衰えるにまかせた人。

この違いは決定的なんです。  
あなたはどちらになりたいですか？

目的があるからこそ、ダイエットに成功しても、続けられるのです。  
目標だけでは、ダイエットに成功したら終わりになってしまいます。

現代では、ダイエットをしないと、太ることは避けられません。  
社会の仕組みが、なにもしなければ太るようにできています。

あなたは、痩せたり太ったりを繰り返したいのでしょうか？

ぜひ、人生の目的、自分の理想や夢を考えてみましょう。  
そうすると、ずっとスリムで美しいあなたでいられるのです。

### 【自分の幸福とは何か】

ダイエットをする理由は、本当の幸福を得るためです。

しかし、心が満たされなければ、ただ痩せても幸福にはなれません。

理想の自分を考えるには、人間の幸福とは何かを考える必要があります。

この考え方を、理想の自分を考えるときの参考にしてください。

人間には個性がありますが、ココロの法則は人類共通です。

以下を参考にして、あなたの幸福な姿をイメージしてみましょう。

1、心がやすらいでいるとき。

心が透明で、穏やかで、くつろいでいると実感できるとき。

2、新しいことを発見したとき。

いままで知らなかったことを、初めて理解できたと実感するとき。

3、向上しているという実感があるとき。

仕事でも、趣味でも、美しさでも、自分が向上していると実感できるとき。

4、発展しているという実感があるとき。

自分の影響力がどんどん大きくなって、発展繁栄している実感できるとき。

5、愛が循環している実感があるとき。

自分が愛している、自分が愛されている、その両方を実感できるとき。

ちょっと照れますが、私は「幸福」の定義をこんな風に考えています。

ぜひ、参考にしてください。

で、ダイエットの目的です。

もちろん、すでに明確な目的がある方は素晴らしいです。

そのまま、素晴らしいダイエットライフを充実させてください。

さて、いままでそんなことは考えたことがない人。

そういう方には、この機会にぜひダイエットの目的を考えてみてください。

ダイエットの目的には「精神的な幸福」が望ましいのです。

また、目的という表現ではなく、理想や夢といった方がわかりやすいかもしれません。

前述した「やすらぎ」「発見」「向上」「発展」「愛の循環」を参考にしたいのです。

たとえば、健康でやすらぎのある人生・・・でもいいですよ。  
たとえば、美しさのさらなる発見・・・でもいいですよ。  
たとえば、趣味の技術を向上させる・・・でもいいですよ。  
たとえば、仕事の発展をめざす・・・でもいいですよ。  
たとえば、愛する家庭を築く・・・でもいいわけです。

ダイエットは生活習慣です。  
だから、人生すべてに影響を与えます。

ぜひ、ダイエットの目的を考えてみましょう。

ダイエットに成功して、スリムになって、そしてどうするのか？  
これに答えられないとダイエットは成功しません。

強い意志でダイエットを続けるためには、目的が必要なのです。  
それにはダイエットの目標ではなく、人生の目的が必要なのです。  
ダイエットして、スリムになってからが、あなたの「本当の人生」です。

あなたは、スリムになってから、なにををするのですか？  
決まっている人も、決まっていない人も、まず考えてみましょう。  
思わぬ発見があるかもしれません。

人生の目的とは、すなわち「理想の人生」のことです。  
あなたの理想とする生き方はどんなものでしょう・・・

— 瞑想タイム — <静かに考えてみましょう>

### 【自分の夢を書き出す】

さて、理想の自分がイメージできましたか？  
そうしたら、自分の夢を具体的に書き出しておきましょう。

紙に書くことで、理想が明確になります。  
理想が明確になれば、なにをすればいいのかわかります。

その理想を実現するためにやるべきことを考えてみます。  
ポイントは、今の自分から理想を積み上げるではありません。

今の自分から積み上げると、理想がムリに思えて夢に近づくことができません。  
自分が、そうなりたいという理想から、逆算してやるべきことを考えます。

やるべきことは、長期目標、中期目標、短期目標の3つに分けてみましょう。  
書いておくことで自分の考えが明確になります。

長期目標は、自分がこの世を去るまでに達成したいこと  
中期目標は、自分の理想的なライフスタイル  
短期目標は、さしあたってのダイエット成功（目標数値を記入）

書き出したものを壁に貼りましょう。  
これは現状なので、あとで変更してもいいのです。

貼り出すことで、目標が明確になりますよ。  
ここで大事になるのはあなたの幸福観です。

あなたはどのような生き方が幸福ですか？  
ここに人生の目的を知るヒントがあります。

ただし、注意点があります。

あなたが幸福になることで、他人を不幸にしないかどうか・・・  
ここが大事なポイントです。

幸福と「わがまま」は違います。  
自分勝手にすれば幸福になるわけではありません。

自分が幸福になることで、自分の周りの方も幸福になる・・・  
そんな状態を描くことが大事です。

これから、あなたに質問をします。  
それに答えながら、あなたの夢を考えてみましょう。

紙とペンを用意して初めてください。

質問、1

「あなたは、どうして痩せたいのですか」

（あなたの答えを紙に書きましょう）

質問、2

「なぜ、そうしたいのですか」

質問、3

「なぜ、そう思うのですか」

質問、4

「どうしたらその想いを人生に生かせますか」

質問、5

「あなたがそのような生き方をしても、家族や友人は困りませんか」

※ もし、家族や友人が困るな…と考えるなら、始めから考え直しましょう。  
そのまま初めてしまうと、あなたを不幸にする可能性があります。

質問、6

「それでは、あなたの理想の人生はどんな生き方なのでしょう」

具体的に書いてください

質問、7

「理想の人生を歩むために、今からやらなければならないことはなんですか」

後悔しない人生のために……

なんでも書いてみましょう。

書いたことをノートに清書し、壁に貼り出しましょう。

時々、確認することが必要です。

また、変更したくなったら、また書き換えていいのです。

【ダイエットの数値目標】

では、短期目標である、ダイエットの数値目標を決めましょう。  
自分の理想とする体重とボディサイズを決めます。

体重は、BMI という指標が参考になります。

計算式：体重(kg) / 身長(m)<sup>2</sup>

身長 160 センチ、体重 50 キロだと BMI が 19.5 になります。

具体的には、 $50 \div (1.6 \times 1.6) = 19.5$  です。(小数点 1 位以下は四捨五入)

行政で定めた標準の BMI は「22」です。

18.5 未満は痩せ型、25 以上は肥満とされています。

スリムボディを目指すなら、BMI の 18 前後を目標にすると良いでしょう。

女性の場合、身長 160 センチだと、体重 46 キロが BMI 「18」になります。

(男性の場合、女性より筋肉があるので 19~21 前後が良いでしょう)

また、ダイエットを始める前に、自分の体重やサイズを記録しておくといいです。

数値は励みになるし、きっと良い記念になります。

写真を撮っておくと、なお良いですね。

身長と体重の指標としてはBMIがわかりやすいです。

しかし、計算が面倒かもしれません。

もっとカンタンにするなら「身長—110=理想体重」という方法もあります。

スリムボディを目指すなら、110 から 115 をマイナスするといいです。

身長 160 センチの女性なら、理想体重が 45 キロ~50 キロということですね。

ただ、体重は筋肉量でだいぶ違いがでできます。

そのため、体重が増えても体脂肪率が増えていなければいいのです。

標準の体脂肪率

性別	標準範囲	肥満傾向	肥満
男性(30 歳未満)	14~20	21~29	30 以上
男性(30 歳以上)	17~23	24~29	30 以上
女性(30 歳未満)	17~24	25~34	35 以上
女性(30 歳以上)	20~27	27~34	35 以上

なお、体脂肪率はゼロにはなりません。

10%以下というのはプロスポーツ選手でも厳しい数値です。

ボクシングやボディビルダーが試合の時に減量すると10%を下回る時があります。

しかし、5%を下回ると生命維持が不可能になります。

あまりムリなダイエットは続きませんから注意しましょう。

ダイエットでスリムを目指すなら標準を若干下回る程度が良いと思います。

身長から測る女性の理想的なボディサイズも、参考までに書いておきます。

(カッコ内は身長 160 センチの場合)

バスト：身長の半分プラス 5 センチ ( 8 5 )

ウエスト：バストからマイナス 25 センチ ( 6 0 )

ヒップ：バストにプラス 5 センチ ( 9 0 )

太もも：一番上の場所がウエストからマイナス 10 センチ ( 5 0 )

ふくらはぎ：太ももからマイナス 20 センチ ( 3 0 )

足首：ふくらはぎからマイナス 12 センチ ( 1 8 )

二の腕：太ももの半分 ( 2 5 )

### 【体重と食事の記録】

ダイエットに体重計はつきものです。

でも、ちゃんと使いこなしているでしょうか。

実は体重計にも使い方があつたんです。

たつた、体重を量つたため息をついてもダメですよ・・・笑

まず、あなたは、なぜ体重を計りますか？

もちろん体重を知るためですよ。

では、あなたは体重を毎日量つていますか？

え、量つてない・・・

それはまずいですね・・・笑

それでは、ダイエットをしていることになりません。

体重を「家計」にたとえるとわかりやすいです。

何日も体重を量らないというのは、家計をどんぶり勘定で放任していることです^^；

赤字だか、黒字だかわからない・・・

体重も、増えているんだか、減っているんだかわからない・・・笑

だいたい、家計は1ヶ月サイクルだと思います。

上手な方は、給料日を基点としてやりくりしていますよね。

それで、今月は黒字だとか、まずい・・・赤字だとかやっているはずです。

体重も同じです。同じように、体重も1日サイクルで見る必要があるんです。

もちろん、長い目で見れば、1ヶ月サイクルとかあります。

でも、それも、1日の積み重ねですからね。

また、とうぜん、基点は同じ時間でなければ意味がありません。

同じ時間というよりも、同じタイミングに量るという方が正確ですね。

たとえば、朝一番で量る、風呂上りに量る、というようなことです。

同じタイミングで量らなければ、参考数値になりません。

数値で確認するというのは、はげみになるんです。

会社経営や、家計のやりくりでも同じですよ。

やった、今月は予算を達成したぞ・・・とか。

うーん、このままじゃあ赤字だから、しばらく節約・・・とかね♪

体重も同じです。

やった、昨日より500gダイエット成功！！・・・とか。

うーん、このままじゃあデブになるから、しばらく節制しなくちゃ・・・みたいな。

でもこれ、1日に1回量ればいいのでしょうか。

もちろん、1日1回でも意味はあります。

会社で言えば、毎月棚卸しをしているようなものです。

でも、月が終わってあたふたするより、途中経過がわかるほうが良いですよ。

つまり、体重も1日何回でも量るほうがいいのです。

1日のうち、なんとか量るタイミングを決めておくのです。

私もダイエット中はそうやっていました。

そうすると、おもしろいことがわかります。  
朝一番で、体重を量る。

顔を洗って、トイレで〇〇をなす・・・  
すると、200 g くらい減っているのです。

おおっ・・・と思いますね。

あと、ときどきスポーツクラブなども行っています。  
始める前に量りますね。

ジムをやって、ルームランナーで走ります。  
そしてサウナに入る前に量ります。

すると、マシンで 200 g くらい減っているんです。

ふふっ、とにやけます ^^

さらに、サウナに入ってドッと汗をかきますね。  
シャワーを浴びて、また量ります。

するとまた、300 g くらい減っているんです。

そのとき、もう少し減らしてやれ・・・  
そう思ってトイレで小を済ませます。

すると、50 g 減っているんです。おもしろーい♪

つまり、スポーツクラブで 550 g のダイエット成功です。

で、家に帰ってご飯を食べます。  
そして、風呂に入る前に量ります。

すると、300 g 増えていたりして・・・  
気をとりなおして、風呂上りにまた量ります。

すると 100 g 減っているんです ^^/  
けっきょくこの日は、350 g のダイエットですね。

でも、次の日たくさん食べたり、飲んだりすると元に戻ります・・・涙  
だいたい、サウナで汗をかいた分が減っているだけなんです。

余談ですが、このあいだ「岩盤浴」を初体験しました。  
たくさん汗が出るとは聞いていましたが・・・

やってみて、びっくり！

60分の岩盤浴で、なんと1300gも体重が軽くなりました！！

それも、400mlのヴィッテル（水）を飲んで、です。  
だから、実際は1700gも汗をかいたわけですね。

いや、すごいですね。

1時間で1.3キロも軽くなったのは、私も始めてです。  
あなたも機会があれば、ぜひどうぞ。

サウナよりも、さらに気持ちよいです♪  
老廃物もよく排出されたようで、次の日は爽快♪♪

余談でした・・・

で、こういうことをやっている、記録に挑戦したくなるんです。  
よく、陸上競技で、走ったタイムとか、跳んだ距離とか測るじゃないですか。

あれとおんなじ。

記録は励みなんですよね。

客観的に誰でもわかる「数字」を相手にしているからです。

励みというよりも、喜びですよ。

この数字を、0.1秒でも短縮したい、10cmでも延ばしたいと思うものです。  
そして、毎日練習を積み重ねるわけです。

ダイエットでも同じです。

ウエストを0.5cmでも細くしたい、体重を100gでも減らしたいと思うでしょう。

だったら、こまめに量ってみる事です。

すると、いろんなことがわかります。

何をすると、200 g 減る、何をすると 300 g 増える・・・  
それがわかると、どうなりますか？

陸上競技の練習と同じですよ。  
体重が減ることの回数を増やし、増えることの手数を減らします。

こういうことをやっている、努力を無駄にしたいくないのが人情です。  
自然に、ダイエットモード・スイッチ・オンです。

ただ、体重をこまめに量るというだけです。  
そうすると、自然にダイエットになってくるのです。

この方法は、食べすぎを防ぐのに、とっても有効です。  
数値で喜びが確認できますから、そうそう食べ過ぎないのです。

それに、まだメリットがあります。  
つまり、喜びの手数が激増するんですよ。

いままで、週に1回体重を量っていた人がいるとします。  
それが、1日3回量るようになると、どうなるか・・・

1回量ってみて体重増えていたら、次の食事を軽くしますね。  
そして、次に量ると、前より減っています。

すると、1日1回は喜べるわけです。  
それは小さな喜びですよ・・・

でも、小さな喜びが毎日あると、励みになりませんか・・・  
毎日、ちょっと痩せた、と確認できるのです。

これが、週に一回だと、どうなるかわかりません。

体重が増えているか、減っているかのどちらか。  
すると、減っていれば喜べますが、増えていたらダイエット止めちゃうかも・・・

毎日、何回も体重を量ると、このリスクは回避できます。  
増えていたとしても、ごくわずかの増加です。

取り戻すのは、ちょっとしたところがけで済みますね。  
すると、取り戻せた、という喜びがあるわけです^^♪

人間は、嬉しいことがあると、続けられるんですよ。  
だから、ダイエットがおもしろくなって、数字がはげみになるんです。

こういう人は、太ることはないでしょうね。  
他の人がうらやむようなプロポーションをキープできます。

つまり、陸上競技でいえば、新記録を樹立したということです。  
ぜひ、家計や陸上のように、数字をダイエットの励みにしてください。

そして、毎日、体重の記録をつけてくださいね。  
これも、家計や陸上とおなじ。

痩せたときには、友達に自慢するネタにもなりますよ・・・笑  
なにしろ、客観的な数字は、わかりやすく、説得力抜群です。

さいきは、レコーディングダイエットの記録ノートまであります。  
とても有効な方法ですから、記録してがんばってみましょう。

で、そのときに必要な体重計ですが・・・  
アナログの体重計はわかりにくいです。

できれば、デジタル表示の体重計がいいのですが、ここにも問題が・・・  
安いといったら失礼ですが、ローコストの体重計はダメです。

つまり、デジタル表示が200gごとしか変わらないのです。  
ようするに、50gとか100gとか、微妙な数字がまったくわからない。

たとえば、50g体重が減っていても、表示が変わらないのです。  
これじゃあ、やる気が出てきません。

できれば、50g単位で表示が変わるタイプがいいですね。  
でも50gた単位の体重計はあまり売っていません。

スポーツクラブなどには高性能の体重計がありますが・・・  
家庭用だと100g単位がおおいかな。

安価なものだと、200g単位なんです。  
やっぱり最低でも、100g単位が必要でしょう・・・

意外と、これを知らない人が多いです。

まず、自宅にある体重計が、何グラムで表示が変わるのか確認しましょう。

あと、食べたものを記録するのも大事です。

カンタンにノートにざっと書くだけでもいいです。

書くことにより、意外なことがわかるのです。

体重を量るのと同じ理由になります。

レコーディングダイエットの本領もここで発揮されますね。

つまり、食べたものを書き出すことで、客観的な評価になるのです。

「ええ～、こんなに食べちゃったのか」

「これじゃあ、太るのもあたりまえ・・・」てな感じです。

だから、食べすぎを反省して、小食になるのです。

これを、体重を量りながらやれば完璧です。

何を食べると、何グラム増えるとか、減るとかわかります。

そうすれば、必ずダイエットに成功できるはずですよ。

何を食べるかの工夫は当然ひとつですよ。

それについては、2章で説明しますね。

また、体重といっしょに、サイズも測っておきましょう。

ダイエットに成功したら、友達に自慢することができます・・・笑

あとあとの、記念にもなるので、ちゃんと記録しておきましょう。

### 【停滞期と好転反応】

ここで大事な注意点があります。

ダイエットを始めると停滞期が現れることが多いですよ。

始めのうちは、スルスルと体重が落ちてきます。

特に始めの数日は余分な水分が抜けるので一気に体重が減少します。

その後も、しばらくは順調に体重が減ることが多いですよ。

しかし、同じように生活しているのに、なぜか体重が落ちなくなるんですよ。

これを停滞期といいます、誰にでもあることです。

これはカラダの防衛反応なので気にしないことです。

また、場合によっては好転反応が現れる可能性もあります。  
これは一時的に体調が悪くなる場合があるのです。

全員におきるとは言えないのですが、一般的におこる症状は以下のとおり。  
「だるさ」「頭痛」「めまい」「吐き気」「発疹」など。

簡単に言えば、「毒素の排出に伴う苦痛」であることが多いようです。  
今までため込んでいた毒素を排出するときに起こるのかもしれませんが。

ただ、空腹によるめまいは好転反応とは違います。  
空腹で辛い場合は、ごはんの量を増やしましょう。

辛いほどの空腹感でダイエットを続けると必ずリバウンドします。  
私の方法では、心地よい空腹感になるはずです。

ここがダイエット生活の分かれ道です。  
ダイエットを始めると停滞期が現れることが多いのです。

参考までに、私の実体験した数値を書いております。  
私がダイエットに成功した時の体重の変化をよく見てください。

これは初公開ですよ♪

2月24日食生活改善スタート：体重 60.5キロ （ちなみにこの日は誕生日なんです）  
このあと3週間位体重を量るという発想がなくてデータなし・・・  
あくまで、食生活の改善を考えていたもので。

3週間後に、なんか痩せたような気がして体重を量ったんです！  
そしたら、3キロも減っていて、嬉しくて毎日量り始めました。  
3月17日は57.4キロ

以降、1日ごとの体重を一週間単位で羅列します。  
見にくいので、小数点以下はパスしてあります。

61/. /. /. /. /. /. /. (7日)    ./. /. /. /. /. /. /. (14日)  
. /. /. /. /. /. /. /57 (21日) 56/56/56/56/56/56/55 (28日)  
56/55/55/55/55/55/55 (35日) 55/55/55/54/55/55/55 (42日)  
55/55/54/55/55/54/54 (49日) 54/54/54/54/53/53/54 (56日)

54/54/54/54/54/54/53 (63日) 53/54/53/53/53/53/53 (70日)  
52/53/53/53/53/54/53 (77日) 53/53/52/53/53/52/52 (84日)  
52/52/52/52/52/52/52 (91日) 52/52/52/53/52/52/52 (98日)  
52/52/51/52/52/52/52 (105日) 51/51/51/51/52/52/51 (112日)  
51/51/51/50/51/51/50 (119日) 51/51/50/50/50/50/50 (126日)  
50/50/51/51/51/51/51 (133日) 50/51/51/51/52/51/51 (140日)

みてもらえばわかりますよね。

10キロダイエットするのに100日くらいかかっています。

1週間や2週間、体重が減らなくてもあわてないことです。

これは健康法と同じダイエットですから、続けてもらえば問題ありません。

理想の体重になっても、基本的には変わらずに続ける生活です。

ですので、停滞期はあるものと思って乗り越えてください。

私の方法は即効性のあるダイエットではありません。

しかし、コレなら絶対にリバウンドしないのです。

基本的に、それがイチバン大事だと思いませんか？

さらに注意点も書いておきます。

実際のところ、人間の体重は70%位が水分です。

骨格や筋組織など10%にも満たないでしょう。

干からびて干物人間になれば10キロにもならないのです。

現実として、イチバン体重に影響があるのは水分です。

もちろん脂肪を減らすことが大事です。

しかし、実際には水分の増減で体重が変化するのです。

水分が1キロ減れば、1キロ体重が減ったことになります。

その水分量にイチバン影響を与えるのが塩分です。

塩分は水分と結びつく性質があるので水をためてしまうのです。

そして、水分の大半は血液などの体液です。

血液が増えると今までより強く押し出さないといけません。

そのために心臓の負担が増えるのです。

その結果、高血圧になります。

でも、塩を摂取しないと人間は生きてゆけないのです。

しかし、水分摂取をガマンすればドロドロ血になってしまいます。

つまり、塩を摂取しながら水分も摂取してサラサラ血でないとダメなんですね。

そのためには、カラダの機能が健康でミネラルバランスを整えないといけません。

すると余分な塩分はスグ排出されるのです。

結果、サラサラ血で体液の循環もよくなります。

そうするためには、まず食生活の改善ですね。

まず、ナトリウム99.9%の「精製塩」はミネラルバランスを崩すのでやめましょう。

自然海塩ならミネラルをバランスよく含んでいますのでお勧めです。

また、野菜・海藻・果物・玄米などカリウムを豊富に含んでいる食品を食べましょう。

そうすると、塩の悪影響がなくなります。

そして、体液をよく循環させるよう運動することです。

運動が大事なのは脂肪分を燃焼させるためではないのです。

血液、リンパ液など体液を循環させる必要があるからですね。

そして、とどめの「しょうが紅茶」です。

しょうが紅茶と生ジュースの組み合わせはタイヘン効果が高いです。

これでもか！というほど余分な水分が排出されます。

まだやったことのない方は、テキストを読んで実践してみてください。

まあ、そんな感じで、始め体重がスルスルと落ちる場合は「水分」減少のおかげです。

食べる量を減らし、食生活を改善すると塩分が抑えられるので水分が排出されるのです。

それはそれでありがたい減少（現象？）ですね。

でも、まだ体脂肪の減少までは至ってない場合が多いのです。

カラダの水分含有量が減り、体重が落ちますね・・・

しかし、カラダが小食に適応してきています。

いわば燃費が良くなった車のようになっているんです。

だから、そのまま痩せ続けることが困難なのです。

しか～し、ここであきらめてはいけません！

ここがダイエットの分かれ道です。

健康生活を続ければ、しばらく停滞していた体重は、また落ちてきます。

その間は運動しつつ、ほかの事に目を向けてストレスをためないことです。

すくなくとも、私のダイエット法は健康法と同じなのです。

ずっと続けることに意味があります。

痩せた後も続ける生活なんですよ。

あなたはダイエットを一生続ける決意で始めたのではありませんか？

それにダイエットはつらいものではなく、たのしく、シアワセな事なのです。

この方法は、それこそ、1週間で10キロ痩せる方法ではありません。

そういう方法は宣伝するには有利ですが、必ずリバウンドします。

健康法を実践しているなら体重が変わらなくてもいいじゃありませんか。

それに体重が減らなくても、体調が良くなってきていませんか？

体調が良くなってきているということは、ダイエット成功の一手手前なのです。

いずれ、また体重が減る時期がやってきます。

でも、体重減らないから・・・といってダイエットをやめたらリバウンドです。

なぜなら、カラダが燃費の良い車になっているからです。

生活習慣を戻したら、おそらく、いままでより太ってしまうでしょう。

そしたら、にがい思い出とともに、ダイエットに対する恐怖心が残ります。

だから、停滞期があると思って耐えてください。

その間は、食生活とともに運動が大事になると思います。

この時期の運動こそ、体脂肪を減らすための準備なのです。

運動を続けながら痩せるのに成功してごらんなさい・・・☆

しなやかなメリハリのあるスリムボディに変身です！

食事制限だけで痩せると、下腹は出たままですよ・・・笑

小食にするには、新鮮な食物を食べてください。

加工食品だけでは小食にすることはできません。

たまにはお腹いっぱい食べてもいいんです。

次の日に調整してください。

そうすれば、また体重が減る時期がやってきます。

それまで、スリムな自分を夢見て頑張りましょうよ！

きっとダイエットに成功しますから。

私が保証します！

それも、リバウンドの心配はまったくありません。

ぜんぜん苦しくもなかったし、むしろ快適なダイエットライフでしたよ。

しかも、体脂肪が落ちたので夏の夜が暑苦しくなくなりました。

この夏から、夜のエアコンがいらなくなったのです・・・エコですね～♪

しかし、オトコで50キロまで痩せるとズボンのサイズがないくらいです。

紳士服売場では、だいたい73センチがイチバン細いサイズです。

わたし、73センチがユルユルになってしまいました。

まあ、この位がちょうどいいのかもしれない。

その後、リバウンドもなく51キロ前後をキープできました。

ですので、安心してダイエットライフを充実させてください。

何か心配ごとがあったら、船田までメールをくださっていいんです。

なんでもお答えしますし、一緒に考えてもいいと思っています。

あなたが、ふくよかなまま過ごすか・・・

それとも、しなやかなスレンダーボディに変身するか・・・

停滞期が分かれ道です！

どうするか、よく考えてみましょう。

でも、そんなにつらい方法はお勧めしていないはずですよ。

だから、ダイエットを続けて結果を出して欲しいですね～♪

さらに、好転反応の話です。

これ、聞いたことありますか？

停滞期と同様、とっても大事なことです。

呼び名もいろいろあるようです。

弛緩反応、調整反応、瞑眩（めんけんとも、めんげんともいう）反応、還元反応・・・  
だいたい、断食療法とか、漢方治療などの場合に使うことが多いです。

どういう事かというと・・・

つまり、ダイエットの過程で、体調が悪くなったりすることです。  
または、持病が悪化するなど、一時的に体調をくずすことがあるんです。

全員におきるとは言えないのですが、一般的におこる症状は以下のとおり。  
「だるさ」「頭痛」「めまい」「吐き気」「発疹」など。

なぜ、そんな反応が起きるのか？  
簡単に言えば、「毒素の排出に伴う苦痛」であることが多いようです。

通常は、「大便」「尿」「汗」「呼吸」などで毒素は排出されます。  
しかし、実際はうまく機能していないことが多いのです。

食べすぎの場合、消化に時間がかかって排出までカラダが追いつきません。  
または、あまりにも毒素を多く含んだ食品ばかり食べている場合・・・

どちらも、現代生活では普通のことです。  
みんな食べすぎです。  
それも毒素が多い食品ばかりです。

農薬、添加物などの科学物質ではありません。  
安全な食品であっても体内では毒素を発生させるのです。

とうぜん、肉食の問題があります。  
肉食は体内で毒素を生産していますから。  
だから、おならがくさい・・・

また、ウイルスや細菌の問題もあります。  
自然毒という問題もあります。

通常、食べ物や飲み物には必ずリスク（危険）が伴っています。

以前、内閣府の食品安全委員会のモニターをしていたことがありまして・・・

そのときの講義で、はっきりと知らされました。

ちょっと驚く内容ですよ・・・

現代においては、科学的に言って、リスクゼロという食品はありえないそうです。  
必ずなんらかの危険が伴っています。

成分を測定する機器の発達によるところもあります。

ものすごい、微小な成分の分析が可能になっていますから・・・

たとえば、この地球上で農薬の成分を含まない食品はゼロ%です。

たとえ、正直な農家が有機無農薬栽培と言っている・・・

自然破壊のまったくなく、南太平洋上の空気にも、農薬は含まれています。

ましてや、日本やアメリカの空気に科学物質が含まれていないわけがないんです。

ようするに、多いか、少ないかの違い。

余談でしたね・・・笑

とうぜん、あらゆる毒素が蓄積されています。

カラダは毒素を排出しきれていないのです。

つまり、ダイエットによって食べる量が減少しますね。

すると、消化の時間が短くなります。

すると、カラダの負担が減ります。

すると、カラダは毒素排出のチャンスと思うのでしょうか。

いつもはできないカラダの掃除機能が動き始めるのです。

でも、どこから、なにが排出されるかわかりません。

個人差がそうとうあります。

だから、いろんな症状が始まるのです。

それに、本当に病気になっている可能性もありますね。

または、体質に合わない健康法を実践して、本当に体調を崩していることも・・・

医者の方箋が間違っていたから体調を悪くしたのに、好転反応のせいにしていたり・・・

その健康食品が体質に合わないので体調を悪くしたのに、好転反応のせいとしている・・・

または、体質に合わないダイエット方法を実践している場合もあるはず・・・

こういうこともあるんです。

だから注意が必要です。

私の勧める「ハッピーダイエット」の実践でも起きる可能性があります。

実際に、私にも起きました。

好転反応が・・・

自分の場合、数年まえに、玄米食を中心に、野菜や豆、魚や海草の食生活を始めました。

それまでは、肉やタマゴをたくさん食べていました。

それを、食生活をガラッと変更してから、数日で「頭痛」が始まったのです。

それも、1週間くらい、ずっと頭痛が治らなくて・・・参りました・・・

ふだんは、そんなに頭痛もちではありません。

だから、1週間も頭痛がつづくなんてありえないんです。

でも、自分は知識として知っていたので良かったです。

好転反応かもしれないと思っていたので、頭痛薬は飲みませんでした。

(頭痛薬を飲むと、また毒素・科学物質を取り入れていることになります・・・)

そしたら、1週間くらいで消えましたね。

その後は体調が良好です。

この期間も個人差があります。

なんにも起きない人もいます。

こればかりは、わかりません・・・・・・

でも、あまりひどいようでしたら、ひとまずダイエットは中止したほうがいいです。

少しずつ、ならしてゆくのが大事ですから・・・

しばらくして、症状がおさまったら、また初めてみて、様子をみましょう。

そもそも、好転反応ですから、カラダにとっては大掃除です。

だから、好転反応の不快感が回復したら、今までより快適であるはずですよ。

カラダが軽くなったとか、スッキリしたとか、気持ちよくなったとか・・・

体調が良いほうに変化したかどうかポイントですね。

これを目安にしてください。

いずれにしても、こういう反応があるかもしれないということ。  
これだけは覚えていてください。

あまりひどい場合は医師の診察をうけてくださいね。  
本当の病気だといけませんから・・・

通常の好転反応は数日で消えるはずですよ。  
そして、快適になるはずですよから、それがポイントですよ。

ただ、湿疹の場合、すこし長引くかもしれません。  
もともと、かゆみを伴うものは毒素の排出であることが多いですよ。  
どのみち、皮膚科に行っても治りませんから、気長に付き合うしかありません。

けっきょく、好転反応とは毒素の排出ですよ。  
だから、いままでの生活が乱れている人ほど、激しい反応が起きますよ。  
コトバを変えれば、毒素の蓄積が多い人ほど、激しい反応が起きますよ。

しかし、湿疹以外は数日で回復しますよ。  
そして、今までより快適になるはずですよ。

場合によっては、宿便が排出されるかもしれませんよ。  
体内の汚れが大便として排出されるのですよ。

一般的には腸管にこびりついた大便だといわれていますよ。  
でも、私の個人的見解ですが、違うと思いますよ。

大腸の内視鏡検査をしても「宿便」など存在していませんよ。  
科学の進歩で証明されていますよ。

しかし、「宿便」が排出されることがあるのですよ。  
おそらく、「血液」の汚れが大便として大量に排出されるのだと思いますよ。  
これは、「船田説」ですよから、マユにつばをつけてね・・・笑

いずれにしても、「宿便」が排出されると、ものすごく快適になるそうですよ。  
もう、空を飛んでしまいたくなるような幸福だそうですよ。  
これはまだ未体験・・・

まあ、いろんな好転反応がありますよ。  
それだけ、しっかり覚えておいてくださいね♪

### 【理想を否定しない】

精神的な注意点も書いておきます。

それはマイナスの感情を考えると、さらに言わないことです。

たとえば、街中で自分より痩せた方を見たとします。

その人を「あの、痩せすぎで病みたい・・・」などと考えるはいけません。

毎日考えることは、潜在意識に伝わってゆきます。

ダイエットの場合、痩せた人を批判すると、理想の自分を否定したことになります。

潜在意識は、自分も他人も、良いも悪いも、理解してくれません。

ただ、いわれたことや思ったことを実現してゆく意識です。

ですので、自分より痩せている人を批判してはいけません。

批判すると、自分が痩せることを否定したことになるのです。

この場合、「あの、痩せていてステキ」と思うことです。

相手の良い部分を、良いと考えたり、言ったりする必要があるのです。

自分の理想にあてはまる部分に関しては、良いところを肯定することが大事です。

さらに言えば、「素晴らしい」と、祝福することが大事です。

大事なマインドの注意点があります。

こんなことを書くのは、おそらくあまり考えたことがないと思うからです。

世の中には痩せてスリムな方はけっこういますね。

それも痩せなければやっていけない職業もあります。

たとえばファッションモデル。

たとえばバレリーナ。

オトコならジョッキー（騎手）とか。

プロボクサーなんてものありますね。

そういう方を見て、あなたはどう思いますか？

「うーん、ちょっと痩せすぎで病みたい」とか・・・

「あんなの、人間じゃないわよ」とか・・・

「ぜったい、私にはムリ」とか・・・笑

街中でも、痩せている人を見かけますよね。

そういう人を見て、どう思うかです。

「あの人も、中年になればぶくぶく太るのよ」とか・・・

「お金をつぎ込んだに決まっているわ」とか・・・

「痩せているだけで、顔は私の方が上よ」とか・・・笑

場合によっては、こんな気持ちが出てきませんか？

いいたい気持ちはわかります・・・

しかしこれは危険な考えかたなのです。

いつも表面意識で考えていることは潜在意識に伝わります。

潜在意識に伝わったことは、一定の時間をかけて実現する可能性が大きいのです。

そして、潜在意識は、難しいことを理解してくれません。

良いも悪いもわかりません。

肯定も否定もわかりません。

幼稚園の子供くらいの考え方を想像してください。

潜在意識の動きで人生は左右されます。

潜在意識は、ただ言われていることを素直に実践する意識なのです。

上記の場合、潜在意識はどうなるのでしょうか。

表面意識で考えたことはこうです。

「うーん、ちょっと痩せすぎで病気みたい」とか・・・

「あんなの、人間じゃないわよ」とか・・・

「ぜったい、私にはムリ」とか・・・笑

潜在意識には、このように刷り込まれます。

「病気になりたくない」・・・わかりました、痩せないようにします。

「人間は太っているハズだ」・・・わかりました、痩せないようにします。

「痩せるのはムリ」・・・わかりました、太りましょう。

さらに、街中の場合はこうです。

「あの人も、中年になればぶくぶく太るのよ」とか・・・

「お金をつぎ込んだに決まっているわ」とか・・・

「痩せているだけで、顔は私の方が上よ」とか・・・笑

このとき、潜在意識はこのように受け取ります。

「中年は太るもの」・・・わかりました、中年だから太ります。  
「タダでは痩せません」・・・わかりました、お金がないので太ります。  
「痩せた人はブスです」・・・わかりました、ブスにならないように太ります。

わかりますか・・・笑  
潜在意識は単純なのです。

これが、時間を経て現れてくる現実です。  
こうなっても良いのでしょうか・・・？

良いわけありませんよね。

そうならないためには、潜在意識にわかるようにいわないとダメです。  
幼稚園の子供がわかるようにいわないとダメなのです。  
いわなくても、ココロで想ってください。

「うーん、ちょっと痩せすぎで病気みたい」とか・・・  
「あんなの、人間じゃないわよ」とか・・・  
「ぜったい、私にはムリ」とか・・・笑

「あの人も、中年になればぶくぶく太るのよ」とか・・・  
「お金をつぎ込んだに決まっているわ」とか・・・  
「痩せているだけで、顔は私の方が上よ」とか・・・笑

そんなことを言うのではなく、

「あら～、痩せていてステキね！」  
「ほんと、スリムでキレイよ！」  
「私も痩せたいわ！」

こんなことを言ったり思ったりしてください。  
すると潜在意識はこのように受け取ります。

「あら～、痩せていてステキね！」・・・わかりました、痩せてステキになります。  
「ほんと、スリムでキレイよ！」・・・わかりました、スリムでキレイになります。  
「私も痩せたいわ！」・・・わかりました、ご期待にそうまで痩せます。

これが真実です。  
潜在意識が動く結果、時間を経て実現する可能性が大きくなります。

痩せてスリムになることは、あなたの理想なのです。

潜在意識は、表面意識の考えを素直に受け取って実現するために働きます。

だから、痩せてスリムな方をみたら「私の理想だ」と思わなければなりません。

それをこんな風に考えてはダメなのです。

「うーん、ちょっと痩せすぎで病気みたい」とか、  
「あんなの、人間じゃないわよ」とか、  
「ぜったい、私にはムリ」とか、  
「あの人も、中年になればぶくぶく太るのよ」とか、  
「お金をつぎ込んだに決まっているわ」とか、  
「痩せているだけで、顔は私の方が上よ」とか・・・笑

このような否定的な考えは、あなたの理想を否定していることになるのです。

あんな風になりたくないと言っていることと同じなのです。

潜在意識はすなおに受け取って実現のために働きます。

だから、理想を否定した姿を実現させるのです。

ここで大事なのが「祝福のココロ」です。

自分の理想像を素直に褒めるのです。

自分より勝っている人を認めるのは努力のいることです。

自分より素晴らしい人を「素晴らしい」というのは難しいかもしれません。

しかし、意識すれば可能です。

どうか、自分の理想像を否定しないでください。

他人の中に見えた、自分の理想像を、声に出して褒めることが大事です。

そして、理想の他人を褒めたら、今度は自分で宣言しましょう。

「スリムでとってもシアワセよ!」とか、  
「ダイエットに成功したわ!」とか、  
「痩せるって素晴らしい!」とか・・・笑

そして、やるべきことをしていればいいのです。

あとはカラダがいうことを聞いてくれます。

さらに、自分の理想を声に出してみることも大事です。

自分の理想を宣言しましょう。

誰に聞こえてもいいのです。  
誰に聞こえなくてもいいのです。  
一人でもかまわないので宣言しましょう。

あるエクササイズを指導している方の教室でも、やはり宣言がなされています。  
カリスマ的な存在である彼女は、生徒さんと一緒にこう言って授業を終えるのです。

その言葉とは・・・

「世界で私が一番キレイ！」

そうって、ポーズをキメるのです。  
始めは恥ずかしいかもしれません。

しかし、「実現したら恥ずかしい」と思いますか。  
恥ずかしいと思っていたら、絶対実現しませんよ・・・

本当に、世界一とは言わなくても、街イチバンの美女になったらどうするんですか。  
恥ずかしい・・・、なんていっているようではダメなのです。

他人に聞こえなければいやみにはなりません。  
まず声に出して自分の理想を宣言しましょう。

#### 【潜在意識を教育する】

ダイエットには、自分の潜在意識を使うことが大事です。  
潜在意識は、日々、自分が発する「想い」「コトバ」「行動」で教育できます。

潜在意識を使わないと表面意識のみのダイエットになってしまいます。  
本当は、表面意識だけではダイエットに成功できません。

ココロの奥にいる、本当の自分に教えてあげましょう。  
「私は、ダイエットに成功する」といってあげることが大事です。

あなたも「潜在意識」「表面意識」というのを聞いたことがありますよね。  
よく心理学や宗教で使うことばですが、とっても大事なことなんですよ。  
難しいと思わずに、まあ、読んでみてください。

人間は通常、「表面意識」で考えたり行動したりしています。  
これが脳の作用でもあるし、生きてゆくためには大事な部分です。

しかし、じつは「潜在意識」が「表面意識」に大きな影響を与えているのです。  
潜在意識の方が、より、こころの中心に近いからですね。  
これは、脳の作用ではなく、こころの作用なのです。

人体でいうと、こころは胸のあたりに位置します。

ほら、人に優しくしたりすると、胸があったかくなりますよね。  
ぎゃくに、怖いことや心配があると、胸が締め付けられるように「キュン」となりますね。  
これがこころの作用です。

さらに、潜在意識の奥にもいろいろあって、こころは多重構造になっています。  
でも、今回は難しいので省略しますね・・・笑

じつは、表面意識でいくらダイエットしたいと思ってもダメなんです。  
先ほど書いたように、潜在意識が協力してくれないと成功しないんですね。

潜在意識に協力してもらうには、まず、継続した思いがなければいけません。  
それで、「思い」にも段階があるのをご存知ですか？

日常的に、こころをよぎる考えは「思い」です。  
継続した考えや理念のことを「想い」といいます。  
さらに、物理的な力を発揮する強いものを「念」といいます。  
(念力というのがありますが・・・笑)

食生活にたとえば・・・  
きょうは何を食べようかな～♪というのは「思い」です。  
いかにも軽いノリですよ・・・笑

きょうもダイエットのために、野菜を食べるわ・・・というのが「想い」です。  
だいぶ、イメージと継続のチカラが出てきていると言えます。

さらに、  
「私は穀物菜食で、絶対に病気を治すのよ！必ず治してみせるわ！！負けられないから！！！」

こういうのを「念」といいます。  
わかりますよね・・・笑

だんだん、チカラが強くなってきています。  
チカラが強くなると実現の可能性が高くなってくるのです。

「念」の段階になると物理的な力を発揮するといわれています。

ダイエットをするなら、少なくとも「想い」にならないとダメです。  
つまり、何度も何度も考えたり、行動したり、思索したりする必要があります。  
潜在意識も人格があると考えればわかりやすいかもしれません。

たとえば、他の人を見て「思い」の段階で協力しようとは思いませんよね。  
なにを食べようが、他人（潜在意識）の知ったことではありませんから。

でも、毎日毎日、ダイエットを考えている「想い」になれば他人でもわかります。  
この人は、ダイエットに興味があって、スリムな体型に憧れているんだなって。

そしたら、そんな人にケーキを食べようとか、バイキングに行こうとか誘えませんよね。  
でも、これこそが「潜在意識」の声なんですよ。  
わかりますか？

潜在意識はインスピレーションという「声なき思い」を送ってきます。  
人はその「声なき思い」を聞いて行動を決めるのです。

つまり「潜在意識」が協力してくれれば、あま〜い誘惑に勝てるのです。  
「ケーキはやめておこう」「バイキングには行かないわ」などなど・・・  
そういう「ひらめき」的な思いが頭をよぎるのです。

ところが、ダイエットが「思い」の段階で止まっている人は違います。  
潜在意識が、この人はケーキやバイキングが大好きなのを知っていますから・・・  
つまり、ひごろから「ケーキ食いたい」と考えているのを潜在意識が聞いているのです。

だから他の人から「ケーキ食べない♪」と誘われたら  
「食べるよ〜！」と答えてしまうんです。

もしくは、潜在意識から「ケーキ食べよう♪」と誘われて、  
そのまま食べに行っちゃうんですね・・・

わかりますか・・・

だから、潜在意識を教育することが大事なのです。  
それには、継続した思いと行動です。

え・・・、継続した思いと行動をすれば、ダイエットできるって？  
そのとおり。

表面意識と潜在意識は表裏一体ですから・・・笑  
でも、なるべく表面意識で考え続ける努力が必要です。  
そこが運命を変えてゆくポイントですから。

違う方法もあります。  
以前にも書きましたが、それが外的な要因です。  
つまり、その人の人生における「大事件」が起きたときです。

私の同僚におこった実話で説明します。

ダイエットと同様に、タバコをやめるのも難しいですよ。  
でも、その人は「あっという間に」禁煙できました。  
なぜでしょう・・・

それはですね、病院の検査で「喉頭（のどのあたり）がん」が見つかったからです。  
それを聞いて、ショックのあまり、タバコを吸えなくなったそうです。  
少し吸いたくなくても、吸うとまずくて欲しくなくなったとか・・・

これぐらいのショックになると、表裏一体の潜在意識もスグ変わります。  
一概には言えませんが、人間はせつぱつまると、突然、変わるものです。  
（その方は、病院で治療の後、自宅療養中です）

自分の病気以外にも、身内の病気や死があります。  
そして、失業や転職、仕事の失敗や経済苦・・・  
さらには、失恋や離婚・・・

いろいろありますが、これは神様から与えられることです。  
自分で望みもしないでしょうが、考えても始まりません。

やはり、潜在意識を教育することが大事です。  
そのためには、どうしても「成功したイメージ」というものが大事です。  
自分のダイエットが成功した姿を考えてください。

ここで、スリムな自分が想像できないと、絶対、成功しません・・・  
それは、表面意識だけの「思い」でしかないのです。

そこで、大事なのが前に書いた、「何のためのダイエットか？」ということですよ。

もういちど言います。

ダイエットというのは、実は「目的」ではないのです。  
ダイエットとは、本当は「手段」でしかないのです。

つまり、「目的」を達成するための「手段」なのです。  
だから「目的」があいまいだと成功するはずないのです。

この目的がわからないと、成功したイメージが想像できないのです。  
だからこそ、「何のためにダイエットをするのか」ということが大事です。

多くの場合、スタイルを良くしたいとか、ファッションのためかもしれません。  
でも、なぜスタイルを良くしたいのか、考えたことがあるでしょうか・・・

愛されるためですか・・・  
それとも、美しさにあこがれるから・・・

美しくなりたいというのは、女性の本能かもしれません。  
オトコだって、カッコよくなりたと思うでしょう。  
やっぱり、健康のためだよ・・・という人もいますでしょう。  
たまにはそんなことを考えてみるのも大事なかなと思います。

私の場合も、何のために・・・というのがありました。  
ダイエットに成功したのも目的がはっきりしたからです。

私は、ずっと食品にかかわる仕事を続けてきました。  
ずっと社会と食品と人間のかかわりを、考え、勉強し、見続けてきました。

その結論が、食生活を変えれば、社会が変わるというものです。  
何を食べるか・・・ということが、社会の未来を作ってゆくのです。

大げさに言えば、「人生の目的と使命」みたいな自覚でしょうか。

うん、自分は食生活の提言によって社会に貢献しよう・・・ということですね。  
そのための第一歩が「自分のダイエットが成功すること」だったわけです。  
もちろん、健康のため、という部分もありましたが・・・

女性のみならず、ダイエットに成功すると、さまざまなメリットがあります。  
もちろん、見た目の美しさ、カッコよさもあります。

しかし、仕事の成功にも大きく貢献します。  
これは痩せてみないとわかりませんよ・・・笑

あなたのダイエット成功は、何が目的ですか？  
さあ、すばらしいイメージを描いてください。  
そして、行動をおこしましょう！

### 【カラダと食物への感謝】

よくカラダとココロといますね。  
じつは、カラダとココロは同じではありません。  
このふたつは「一体」なのです。

一体であるということは、重なっているけれど、別々であることを意味します。  
おなじであれば、一体という表現にはなりません。

あなたが思うこと、決めること、考えること、動くことはココロの領域です。  
あなたが生まれること、成長すること、生きること、死ぬことはカラダの領域です。

自分が意識しなくても呼吸しています。  
自分が意識しなくても消化しています。  
自分が意識しなくても代謝してくれます。  
自分が意識しなくても生きているのです。

自分の意識や考えでは、どうにもならない領域です。  
ダイエットに成功するには、カラダに頼るしかないのです。

だからこそ、カラダを信頼し、感謝し、愛さなくてはなりません。  
それこそ、人間どうしの関係と同じです。

だから、カラダも人格があると思って接してください。  
カラダに、「いつもありがとう」と思ってください。

そして、その想いに恥じない行動をしてください。  
それが、生活習慣の見直しにつながるのです。

ダイエット中はカラダへのいたわりは忘れてはいけません。  
カラダへの感謝といっても良いかもしれません。

生きているということは、ある意味で奇跡なのです。  
だって、ふつう努力してないでしょ。

これを自律神経とってしまうのはカンタンですが・・・  
自分ではない、違う意識がコントロールしているのは事実です。

そう、違う意識なのです。  
だから、自分が望まなくても死が訪れます。

自分と違う意識で仕事をしているのです。  
自分と一体ではあるけれど、違う意識で仕事をしているのが「カラダ」なのです。

「どうせ自分なんかダメだわ」とか、  
「いつも痩せないのよね」とか、  
「このカラダじゃなあ・・・」とか、言わないでください。

これ、他人にいったらどうなりますか？  
間違いなく気分を害しますよね・・・

「どうせあなたなんかダメよ」  
「いつもあなたは痩せないのよね」  
「あなたのカラダじゃなあ・・・」

これを言ったら終わりです。  
もしかしたら、ふたりの人間関係は崩壊ですよ・・・

そういうことを、ココロとカラダでやらないでくださいね。  
ココロとカラダが喧嘩していたら、ダイエットなんか無理ですよ。

とくに、カラダは静かな意識なのです。  
無口な人だと思ってください。

でも、意識はあるのですから。  
無口な人が怒ると、怖いですよ・・・笑

カラダが「怒る」と、どうなるか知っていますか？

それが「痛み」として現れてきます。  
それが「病気」として現れてくるのです。

怖いでしょ。

だから、カラダも人格があると思って接してください。

カラダに、「いつもありがとう」と思ってください。  
カラダに、「愛しているよ」と言ってください。

そして、その想いに恥じない行動をしてください。  
それが、生活習慣の見直しにつながるのです。

カラダを愛しているなら、それなりの行動が必要なのです。  
カラダは、必ずあなたの想いに答えてくれます。

カラダがあなたを裏切ることはありません。  
ダイエットには、ココロとカラダの調和が大事なのです。



さらには、食べるときに忘れてはいけないこと・・・  
それが「命を頂いている」という感謝の気持ちです。

食物というものは、形はなんであれ、もともと生きている生物です。  
それを、加工したり料理したりして、食べるわけです。

スーパーに行けば、魚でも野菜でも、お金を出せば買えます。  
しかし、アウトドアの生活では、狩猟採集をしなければ食べられません。

あなたは魚料理をするとき、自分で釣った魚を殺せますか？  
あなたは野菜料理をするとき、自分で育てた野菜を粗末に扱えますか？

私たちは、他の生き物の「命」を食べているのです。  
そういう気持ちがあれば、食べ過ぎなんてできません・・・

だからといって、人間は食べずに生きることができないのです。  
私たちの出来ることは、食物への感謝しかないのです。

そして、出来るならば、より良い人間として生きてゆくことです。  
命を頂いたことに感謝し、頂いた命に恥じない生き方をすべきでしょう。

食べ物に感謝することによって暴飲暴食を防げます。  
それが、少量の食事で満足できる考え方です。

食物への感謝と関連して興味深い話をしましょう。  
食物も意識を持っていることを知れば、粗末にはできませんからね。

あなたは、食べ物によって人間性が変わるのをご存知ですか？

一例を紹介します。  
以前、「不都合な真実」という記録映画を観てきました。  
アメリカの元副大統領、アル・ゴア氏の作成したものです。

これは、地球温暖化問題の現状を真剣に伝えるために作られました。  
非常にショッキングな内容ですが、ユーモラスに作られていて楽しい映画です。

なぜ、二酸化炭素を減らさないといけないのかとてもよくわかります。  
ただ、現在では、地球の温暖化現象は二酸化炭素と関係ないという説が優勢です。

地球が暖かくなっているのは、自然のサイクルによるものだそうです。  
二酸化炭素が増えたからではないという考えですね。  
これ、現在の政府の見解とは違いますが、どちらが正しいのか・・・  
事実はわかりませんが、ここではゴア氏の人格として紹介しますね（笑）

まあ、それはわかったけど、ダイエットや性格と何の関係が・・・？

じつは、ふたつの意味があります。

私のお伝えしているシンプルダイエットと深い関係があるのです。

ひとつ目が、あなたの食生活が、あなたの性格を決めているから。

ふたつ目が、あなたの食生活が、地球の未来を変えてしまうから。

ダイエットの成功を決めるのも、ある意味で性格ですから・・・。

ふたつ目は壮大な話ですから、いつか気が向いたら書きます・・・^^；

私はダイエットライフが地球環境にもつながる事を知っているので・・・。

今日はひとつ目についてですが、アル・ゴア氏の秘密を暴露します～♪

実は、彼、穀物菜食の実践者です！

彼の作った映画、とても評価されていて、ロングランを続けています。

でも、アメリカで政治的・経済的にはすっごく批判されていたそうです。

先進国でCO2削減の取り決めをした京都議定書を採用していないのはアメリカだけです。

それは、京都議定書を採用すると、産業構造が大変動してしまうからです・・・。

とても辛い立場だと思います。

でも彼は半生をかけて真実を伝え続けています。

この、彼の強い情熱と忍耐力は、食生活が深く関係しています。

少なくとも、私はそう思っています。

人間を変える要素には何があるとおもいますか？

人間を、変えて、育てる材料は、じつは「考え方」と「食べ物」なのです。

そして、このふたつは相互に影響しあっています。

食べ物を変えると、考え方が変わり始めます。

考え方を变えらると、食べ物が変わり始めます。

じわじわと変わってくるのです。

ダイエットと何の関係が・・・？

大ありなんです。

じつは、食べ物にも想念エネルギーがあります。

植物や動物の想念を食べ物として食べているのです。

人が一緒にいると、お互いの影響をうけるでしょう。  
たとえ、話をしなくても、となりにいれば、想念で影響を受けますよね。

人じゃなくても影響をうけるのは同じなのです。

ほら、ヒーリングストーンとか売っていますよね・・・。  
ローズクォーツを持つと恋愛運が良くなるとか・・・笑

だから食物を体の中に入れると、その影響を受けるのは当然なんですよ。  
簡単にいえば、食べ物を変えると人間性が変わるのです。

食べ物の性質が、その人の想念として表現され始めるからです。  
想念が変わると、性格が変わってきます。  
とうぜん、体質も変わります。

もう、わかりましたか？  
幸福になるためのダイエット・・・。

あなたは、不幸になる想念を体に入れてはいけないのです。  
そして、太るという想念をもった食品を食べないほうがいいのです・・・くすっ^^。

不幸になる想念とはなにか？  
それは、苦しみ・悲しみ・怒りなどのマイナス想念です。  
どこにそんな食べ物があるのか、と思うでしょう・・・??

あるのです。  
それが肉食というもの・・・。

あなたは、家畜が農場から出て、スーパーに並ぶまでの過程を想像できますか？  
その過程で、家畜の、苦しみ・悲しみ・怒りの想念が激しく生まれるのは想像できますか。

彼らの血液には、そのときの感情が深く染み込んでいるのです・・・

さらに、飼育の過程で、より短期間に、より大きく、より太るように、  
様々な工夫がされます。

太るための配合飼料、体重を重くするための筋肉増強剤、早く育つように成長ホルモン・・・。  
それが経済というものです。

それに、動物はもともと、自己防衛本能が強いです。  
自分が害される場合は、怒って暴れるのが普通ですね・・・。

人間に現れれば、自己保存の想念として現れます。  
すると、怒りっぽくなるわけです・・・。

自分に害があると、「カッ」となるわけです。  
動物的ですね・・・笑。

これらの想念の集合体である畜産物を食べるとどうなるか・・・。  
あなたも、より短期間に太るでしょう。  
そして、悲しみと怒りが蓄積される。

ダイエットに多大な影響があると思いませんか？  
というより、もっと大事な人間性の問題がありますね・・・。  
攻撃的な性格と悲観的な性格がミックスされてしまいます。

個人的には、これが現代社会の問題の一翼を担っていると感じていますが・・・。  
躁うつ病とか、家庭崩壊とか、いろいろありますよね・・・。

そしてさらに、肉食を続けて成長が早くなった生物は、老化も早くなるのです。  
動物は成長する時間の5倍くらいしか生きられないのです。

成長が止まるのが25歳なら、最長125歳まで生きられます。  
成長が止まるのが15歳なら、最長75歳まで生きられます。  
条件がよければ・・・。

これは科学的に証明されています。

あなたは早く老化したいですか・・・？  
当然、家畜は人間よりも短命ですよ。

ダイエットするのは、若々しいからだのためですよ・・・。  
これが私のダイエット法で肉食を避ける本当の理由です。

でも、ダイエットでは、肉食を禁止しているわけではありません。  
そんなこと、現代生活では無理ですし・・・。

時々、付き合いで食べることはありますよね。  
そのときは、おいしく頂けばいいと思います。

大事なのは、自分で選択して意図的に食べないことです。  
食べ過ぎないことです。

そして、成長期のお子さんには必要な栄養だと思います。  
普通に食べるのは問題ないと思います。

ようは、成人以降に食べ過ぎないことです。  
肉食を続けると、感情の起伏が激しくなり、老化が早まるんです。

動物食には問題があるのがわかりましたね・・・  
じゃあ、植物食はどうなの・・・

そのあたりの話をします。

生き物として、動物と植物は根本的に違います。  
動物は体を半分にしたら、即死です。

しかし、植物は半分にしても死にません。  
動物とは、生命力・繁殖力がまったく違う生命体なのです。

さらに動物と違い、植物に老化はありません。  
樹齢世界一の樹木は4700歳ですからね。

「草」だって長生きです。  
枯れているように見える冬は、地中で冬眠しているだけです。

また、多くの植物は「穀物・果実」として食物になります。  
その植物自体が食べられてしまうわけではありませんね。  
だから、痛くありません。

葉っぱをとられても、髪の毛が切られたようなものです。  
それは悲しい気持ちがあるかもしれませんが。  
でも、感情としてはあきらめのつく部類ですよ。

それに、植物の感情は動物ほど激しくありません。  
だから食べても想念による被害が「少ない」のです。

この食物のもつ、苦しみの想念が人間の老化を早めます。  
栄養にもなりますが、リスク（毒）をともなっているわけです。

さらに、ダイエット関連だと、太った葉っぱとか見たことないでしょ・・・笑。  
植物は哺乳動物と違い「太る」という理念は持っていないようです。  
ダイエットに最適ですね・・・。

もちろん、樹木は幹が太くなりますが、縦に伸びるのでバランスが取れています。  
栄養を蓄える部分もありますが、それらは種としての性質を持っていますね。

あと、植物には「美しさ」を表現する力があります。  
植物の理念として、美しい花を咲かせるという想念があるからです。  
知っていますよね??

花のように美しくなりたい女性は植物を主食にしたほうがいいでしょう・・・笑。  
もちろん、男性も、仕事の花を咲かせてね♪

最後に、一番大事な話です。  
植物を食べた場合「静的な穏やかさ」がよい影響を与えてくれます。  
食べた人の性格が、友好的な「穏やかさ」と「忍耐強さ」として現れるからです。

ほら、植物は地中に埋めて化石になっても芽をだしますよね。  
3000年前の蓮の花とかありますでしょ。

アスファルトを割って芽をだしたり、海を渡って芽を出したり。  
時には、渡り鳥のフンとして異国の地に運ばれたり・・・。

これが植物のもつ、忍耐強さです。  
あらゆる可能性を秘めています。

そして、植物は害されても怒りません。  
あたりまえか・・・笑。

この植物の性質が、人間性として表現されるのです。  
つまり、怒らず、忍耐強く、おだやかな気質。

あらゆる困難を乗り越えて芽を出す。  
さまざまな忍耐をかさねて花を咲かせる。

そして、太らずに成長を続ける。  
さらに、老化しない。

自分もそうなりたいです～♪  
究極のダイエットライフですね！ ^-^ ！

さて、ゴア氏の話に戻ります。

ゴア氏が肉食を続けている人なら、このような映画は作れなかったと思います。  
彼の精神は、「地球的規模」の優しさと忍耐心、そして生命力があふれています。

彼は政治的・経済的な批判に耐えて、本気で地球を救おうとしているのです。  
こういう人を偉人というのだと思います。

もちろん、肉食をしている人の中にも素晴らしい人は多いでしょう。  
でも、それは分量とバランスの問題だと思います。  
それに、本当の食生活は調べようがありません・・・。

ぜひ、あなたの感性で想像してみてください。  
毎日の食生活が、質素な穀物菜食やお魚でよしとしている方。  
毎日、焼肉とステーキを食べ続け、肥満で脂ぎっている人。

あなたが、どちらの人物に好感を持つかです。  
どちらの人物が、長期間にわたってよい仕事をするかです。

私は彼と比べられる人間ではありません。  
しかし、個人的規模からでも、優しさと忍耐心、そして美しさを育てたいと思います。

美しさとは、外見だけではありません。  
こころの美しさもおなじです。

花をさかせる植物のような、穏やかな、ゆったりとした美しさ・・・。  
こころの美しさは、「考え方」と「食物」で作られます。

こころの美しさは、ぜったいに老化しません。  
こころの美しさは、年をとっても輝きを増すばかりです。

そのきっかけになるのが、「何を食べるか」です。  
そして、どう考えるかです。

体とこころも、食生活で変えることができます。  
それが幸福なダイエットライフなのです。

本当に豊かなダイエットライフは、こころの豊かさから始まります。  
しかし、こころを始めに変えるのは難しいことなのです。

だから、まず食生活を変えることです。  
すると、人間性と性格が変わってくるのです。

これが植物食と性格の関係です。  
動物食との違いを理解できましたでしょうか。

そして、植物や動物にも想念があることがわかりましたか。  
気持ちをもっている生き物ですから、粗末な扱いはできませんよね。

大事に、大事に料理して、おいしく頂くことが大事だと思います。  
私たちは、他の生き物の「命」を食べているのです。  
そういう気持ちがあれば、食べ過ぎなんてできません・・・

だからといって、人間は食わずに生きることができないのです。  
私たちの出来ることは、食物への感謝しかないのです。

そして、出来るならば、より良い人間として生きてゆくことです。  
命を頂いたことに感謝し、頂いた命に恥じない生き方をすべきでしょう。

食べ物に感謝することによって暴飲暴食を防げます。  
それが、少量の食事で満足できる考え方です。

### 【ダイエット情報の学び方】

ここで、ダイエットするための注意点があります。  
現代では、膨大な情報が混在しているので、注意が必要です。

まず、ウェブサイトやテレビの情報ではダイエットできません。  
これらの情報はダイエットの断片にしかすぎないのです。

断片情報では、自分のダイエットのライフスタイルを作ることができません。  
ですので、まとまったテキストや書籍を参考にしてダイエットの方法を決めます。

次の注意点としては、様々なダイエット法を拾い読みしないことです。  
実践する方法の関連書籍を読むのは良いのですが、違う方法を参考にしてはダメです。

なぜなら、ある方法では「良いこと」とされていることがあります。  
しかし、別の方法では「いけないこと」になっている場合が多いからです。

この「違っている理由」を理解するには、膨大な勉強が必要になります。  
ですから、成果が出る一定の期間は、他の方法に浮気しないことが大事です。

現代は情報があふれています。  
ダイエット方法もさまざまです。

どれを選んだらよいか難しいです・・  
でも、カンタンな選び方をお教えしますね。

まず、注意点がいくつかあります。  
ダイエット情報はすごく多いですからね・・・

まず、情報を「すべて」集めてから決めようと考えないことです。  
まあ、どだいムリな話ですが・・・

「もっといい方法があるのでは？」  
たしかにそういうキモチはありますよね。

でもそれは錯覚ですから・・・  
そんな良い方法があればみんなやっていますよ。

だから、インターネットで徹底的に探してもムダです。  
背中と目が痛くなるだけ。

本屋さんをハシゴしてもダメです。  
足腰が痛くなるだけ・・・笑

それから、健康に悪そうなダイエット方法もダメです。  
あなたが健康に悪そうだな・・と思ったらやる価値はゼロですから。

つまり、信頼をおけない方法はダメなんです。  
実際、本当に健康を害したらバカみたいですね。

物事には「信じる力」が大事なんです。  
信じられない奇抜な方法というのものもあるでしょうが、やる価値はありません。

人間は精神的な生き物ですから、あなたが納得できる方法を選びましょう。  
ココロとカラダは一体ですからココロが拒否していたら絶対成功しません。

そして、自分の直感を信じることです。

「あ、これはいけそうだ！」という感覚ですね。

または、「この人のいうことは信じられるな」・・・という感じです。

そういう直感は信じたほうが良いと思います。

人間のカラダは基本的に同じです。

でも、今までの生活習慣と考え方が違います。

だから、すべての人が同じ方法で痩せるとは限りません。

ですから、友人が成功した方法を実践してもダメな場合があります。

あなたはあなたの方法が必要なのです。

自分が良いと思う方法でやることです。

そして、ひとつに決めたら他の方法と比べないことです。

なんでもある程度実践しなければ効果はありません。

まして、劇的な効果を宣伝する方法は危険です。

劇薬を飲むようなものです。

実際は、断食したところでそんなに体重は減りませんよ。

ぎゃくに増える場合もありますから・・・笑（経験者はかたる！）

ある程度の期間は実践してみないとわかりません。

そのあいだに勉強するのはいいのですが、違う方法を勉強しないでね・・・笑

そうすると、必ず今の方法と矛盾する点がでてきます。

そうするとわけがわからなくなって続けられなくなりますよ。

ダイエット法はどうしても矛盾するんです。

それがダイエットを難しくしている原因かもしれませんね。

それを整理して説明できるようになるにはタイヘンです。

ダイエットだけではなく、健康法とか料理法とかあらゆるジャンルが関係します。

おそらく数百冊とか数千冊の読書が必要だと思います。

私はある程度説明できますが、カンペキではありません。

カンペキに説明できて、すべての人が納得できたらすごいです。

おそらくノーベル賞どころじゃありませんよ・・・笑

ついでに言うなら、インターネットとかテレビでは勉強になりません。  
なぜなら、ネットとかテレビの情報は「断片」にしか過ぎないからです。

インターネットは情報量においてすごいです。  
しかし、その断片情報をつなぎ合わせて体系化するのは不可能です。

しかも、まったく根拠のない情報も多いです。  
早い話がゴミ情報ですね。

また、テレビ情報の1時間は、読書にすると5分位の内容です。  
中には良い番組もありますが、カンタンに言えば「内容が少ない」のです。

たとえば1冊1時間で読める本をテレビにしたらどうなりますか？  
おそらく1時間じゃ終わらないと思うでしょう。

平均的に、本はテレビの10倍の情報量があります。  
それがある程度体型的に学べるのがよいところです。

ただ、テレビはビジョン化しているので、わかりやすいという利点があります。  
良い番組なら、そこがテレビの強みです。

しかしテレビの実態はひどいものです。

何でこんなに食べ物番組が多いの？  
しかも、ただおいしいものを食べるだけというのが多いですね。

これらの番組を見たところで、基本的に何の役にも立ちません。(見ていて楽しいけど・・・)  
ぎゃくに食欲をかきたてるだけですよね。

ダイエット中はバラエティー番組を見ないほうがいいです。  
あれを見せられて食事を制限できたら偉人ですよ。

次に問題なのがテレビコマーシャル。  
もう、つぎつぎと新しい食べ物が開発されますねえ・・・

どれもおいしそうだし、カラダに良さそうだしね。  
中には本当に良いものもあるでしょう・・・

それでも、基本的にはいらぬ商品なんですよ。  
でも、新製品となると、試したくなるのが人情です。

で、試した結果、だいたいガッカリする・・・笑  
試した分だけのカロリーがカラダに蓄積されます・・・

テレビでCMをしている商品を買うということは・・・  
それは、あなたが企業の宣伝費を負担しているということです。

さらにテレビが宣伝している商品は、ほとんどが加工食品です。  
メーカーの宣伝費を負担しているだけではなく、カラダの負担にもなっています・・・涙

ようするに、勉強するには本を読むしかありません。  
読書が苦手な方は、紹介する方の「人物」を見て決めてください。

そして、自分の直感を信じてやることです。

ダイエットに奇抜な方法はありません。  
あなたがあたりまえに知っている方法をジミに実践するだけです。

がっかりしないでくださいね。  
つまり誰でもできるということです。

本当は、ダイエットにとって一番大事なのは精神力なんですよ。  
本能と欲望を精神力使って、どうコントロールするかということなのです。

本の話がでたついでに書いておきます。

よく見かけるダイエットの広告では、何かを宣伝しているものが多いです。  
〇〇を食べれば痩せる・・・とか、〇〇のサプリを飲めば痩せる・・・とか。  
または、〇〇の運動をすれば痩せる・・・とか、〇〇するだけで痩せる・・・とか。

特に最近では時代を象徴しているのか時間短縮版？が多いですね。  
たとえば5日で痩せるとか、5分で痩せるとか、5秒で痩せるとか・・・笑

アニメヒーローの変身じゃあるまいし、5秒はないだろ・・・とか思います。  
まあ、1日5秒やれば効果がある、という意味なのでしょう。

ちなみに私の働いている流通業では「景品表示法」といまして表示の規制が厳しいです。  
消費者に誤解を与えるような表示をポップに書いてはいけないのです。

その内訳も「優良誤認」「有利誤認」「誤認されるおそれのあるもの」などいろいろある。まあ、消費者に誤解を与える表示をして販売することは法律違反なのですね。

産地を偽装するなどもってのほかですが、見落としがちなのが表現方法。たとえば「とても安いです！」なんていうのも使っちゃいけないのです。

だってコレだけじゃ、何を基準に安いのか比べようがありませんから。ぎゃくに「〇〇と比べてコレだけ安い！」というのも法律違反なのです。

だから、「〇〇に効く！」など、食品の効能や効果を書いた表示など使うことはできません。まあ、小さな商店などでは書いているかもしれませんが、大企業はやってないはず・・

それ以外にも、表示価格とレジを通過した価格が違っているのが発覚したとします。あなたも経験があるでしょう、あとで発見すると悔しいですね。

この場合、最近ではみんなポイントカードを持っているから追跡調査できるのです。レジとつながっているコンピューターで検索すれば誰が買ったかすぐわかります。

だから、購入者リストを作成して、わざわざ店から買った人に電話をしているんです。すごい手間とコストをかけますが、もちろん、お詫びと返金方法の相談をするためです。

流通業は最近事件が多くて逆風ですが、このくらい気を使っている所だってあるのです。スイマセン、余談でした・・・消費者にこの努力を知ってほしくて・・・笑

それなのに・・・、ああ、それなのに・・・。

出版業界は「優良誤認」のオンパレード！！  
さらにネット情報の世界では「優良」な情報を探す方が難しいくらい・・・怒

まあ、いずれ厳しく規制されるでしょう。  
というのも、上記のダイエット法はみんな、ある意味ではウソだからです。

極めて危ない優良誤認だらけです。  
だってそうでしょう、5秒とか5分で、ホントに痩せると思いますか？

確かにダイエットに効果的な運動とか食品とかサプリはあると思います。  
でも、それだけですか？ 本当に？

違います。ウソです。

本を読めばわかりますが、「〇〇するだけ」などを書いてあっても内容は違います。まあ、ぎゃくに本当に〇〇だけなら、本になりませんしね・・・内容が少なすぎて。テレビで紹介していた「朝バナナダイエット」もそんな感じです。

けしてこのダイエットを批判しているわけではありません。  
たまたま本が手元にあるので参考にさせていただきます。

表紙に書いてある内容を書き出しますと・・・

「史上最楽！」「35キロ・20キロ痩せた！」「バナナ便がドッサリ！」  
「メタボ腹がスッキリ！」「胸が大きくなり肌ツルツル！」「小顔小尻に大変身！」  
「昼と夜は好きなだけ食べ、お菓子もお酒もOK！」「続々痩せた！」

これ、表紙ですよ・・・笑

はっきり言って、小売業なら全部、景品表示法違反です！  
事実を書いている部分もありますが、全員が同じ結果になる保障などありません。

とくに「昼と夜は好きなだけ食べ、お菓子もお酒もOK！」なんてウソもいいところ。  
「昼と夜はバナナ以外のものを食べてもいいですが、夜8時以降は飲食禁止」です。

また、「胸が大きくなり肌ツルツル！」もウソです。  
実践者の一人が、「胸が大きくなった」と報告しただけですから。

つごうの良い部分だけを取り出して宣伝に使っているわけです。  
都合の悪いことは、よく読まないとわからない、というのはどこの世界にもあります。

そして必ずといっていいほど出てくる「かわいいモデル」と「医学博士」の監修・・・  
でも、このダイエットは提案者本人が写真入りで出ていますから良心的だと思います。

「昼と夜はバナナ以外のものを食べてもいいですが、夜8時以降は飲食禁止」・・・  
こんなことを表紙に書いたら本がうれませんか・・・理解はできます・・・

まあ、賢明なあなたはもうわかっていらっしゃる。  
ダイエットの本質がどういうものであるかは・・・

〇〇を食べるだけ、〇〇をするだけ・・・、こんなことで痩せるはずがないのです。  
実際は、〇〇も食べて、その他のあらゆることに気をつけて、初めて成功するのです。

ようするに、このような情報は「きっかけ」にしかすぎないのです。  
その「きっかけ」を有効に活用して、生活習慣を見直すとダイエット成功になるのです。

私の書いているメルマガだってそうです。  
いろんな切り口から、あなたの「きっかけ」になる話題を提供しているにすぎません。

結局、ダイエットというのは本人の生活習慣なのです。  
仮に成功しても、生活習慣にならない方法では、リバウンドするだけです。

この、朝バナナなど、体質にあえば生活習慣にすることが可能です。  
そういう意味では、良い方法だと思いますね。

その「生活習慣」ですが、大きくわけて4つあります。  
やっと本題に入るわけですから・・・笑

まず「食事」です。  
これをコントロールできないとダイエットは不可能です。  
運動で痩せる本でも、中を読めば食事のことが書かれています。

次に「運動」です。  
運動しないで痩せるのはとても難しいと思います。

仮に運動しなくて成功しても、そういう人は忙しく働いているはずですよ。  
ようするに動いているわけですよ。

さらに、「休息」です。  
休ませるといっても、リラックスといっても、カラダをケアする部分も大事なのです。

最後に、イチバン大事な「ココロ」の問題です。  
意外と考えられていませんが、ココロが人間を動かしているからです。

この、どれかひとつだけではダイエットできません。  
この本で紹介しているとおり、必ず4つとも何かを実践する必要があります。

でも、ココロの問題と食事と運動をしっかりとって生活習慣を見直しましょう・・・  
そうやってタイトルを作ったら、おそらく誰も買わないのです。

「精神を集中、毎日運動1時間、食事制限あり、たったコレだけで痩せる！」  
という本なら？

このタイトルで売れるわけありませんよね・・・笑

だから「〇〇だけで痩せる！」という優良誤認の本が生まれるのです。  
考えたくないでしょうが、これがダイエットの真実なのです。

あらゆる努力をして、生活すべてをダイエットに集中するから成功するのです。  
そんなカンタンなことなら、そもそもダイエット本など存在するはずがありません。

みんなすぐに成功して、スリムな人生をエンジョイしているはずです。  
わざわざお金をかけて情報を手に入れるはずがありません。

でも、ここでひとつの誤解があります。  
ダイエットは苦しみではないのです！

ダイエットはヨロコビなのです♪  
ダイエットは快感なのです。

わかりますか？

ダイエットに成功した人にはわかります。  
そのスリムな体重を維持している方にはナツクできるでしょう。

自分のぶよぶよしたお腹がスッキリとして腹筋が6つに割れてごらんなさい・・・  
自分のだらだらした二の腕がスッキリとスリムになってごらんなさい・・・  
自分のでれでれした太ももがカモシカのように細くなってごらんなさい・・・

そして、体力・気力とも充実して、バリバリ仕事ができるんですよ。  
友人から「痩せたねー！若くなったねー！」といわれるんですよ。  
どんなオシャレもできるし、ほんとうに使用前・使用後みたいに変身するんですよ。

こんな嬉しいことがありますか？  
これ以上に嬉しいことはあんまりナイと思いますよ。

特に若いころ痩せていて、それ以降太った方・・・  
いや、若いころから太っていて、痩せたことのない方はなおさら・・・

痩せるというのは、若返ったも同然ですよね♪

そのヨロコビを得るためなら、運動だって食事制限だってやります。  
意識をダイエットに集中して、生活すべてを改善するんじゃないでしょうか？

スリムになった自分が嬉しいから、続けてできるんじゃないでしょうか。  
スリムになって体調が良いから、続けてできるんじゃないでしょうか。

これがダイエット成功の真実だと思います。  
本当のダイエットに成功すると、続けることがあたりまえになるのです。

つまらない情報に振り回されるのは、もうやめましょう。

### 【食事と運動の考え方】

ダイエットには様々な方法があります。

ある人にとっては、食事療法がダイエットです。  
ある人にとっては、運動こそがダイエットです。  
また、違う人にとっては、エステに通うことかもしれません。

その、どれもがダイエットといえます。  
しかし、実際のところ、食事と運動、いずれかの方法ではダメなのです。

運動だけでは痩せることができません。  
エステに通うだけでも痩せることができません。

食事療法なら、たんに体重を落とすことはできます。  
しかし、美しいプロポーションを創造することはできません。

健康に、美しく、スリムなカラダを手に入れる。  
そのためには、食事療法と運動の両方を実践する必要があります。

そして、カラダのケアが大事です。  
特に、毒素や老廃物の排出にはエステ的な手法が有効です。

だからといって、難しいことをする必要はありません。  
このテキストでは、そのための知恵と工夫を紹介しています。

次の章から、食事の方法、運動の方法、カラダをケアする方法を紹介します。  
ぜひ、参考にさせていただいて、ダイエットに成功してくださいね。

私のダイエット方法はどちらかというと食生活が中心です。  
でも、運動の説明も必要なんです。

一般的なダイエットは「食事療法」か「運動」のどちらかが普通ですよ。最近「手術」というものもあるようですが・・・怖っ。

この両者の関係を説明しますね。  
実はですね、ダイエットには順番があるんですよ。

普通は太ってしまったから運動して痩せようと思うでしょう^^  
でもね、うまくいかないのです。

ダイエットの順番は「食事療法」→「運動（スポーツ）」が良いのです。  
なぜかという、太っていると運動ができないのです。

太っているということは、それだけで体には負担なのです。  
もちろん循環器系に負担がかかります。  
心臓から送りだされる血液がスムーズに流れないんです。

血管自体がコレステロールで狭くなっています。  
おまけにどろどろ血で血流が極度に悪いですね。  
しかも、体の面積が肥大していますから距離もあるわけ・・・。

はっきり言って、この状態で運動は危険です。  
普通にしているだけでも血が詰まる危険がありますよね。

運動したら、なおさら危険だと思いませんか？  
汗をかいて、よけいに血液の粘度を上げているわけですから・・・。

心筋梗塞、脳溢血の危険が加速してしまいます。  
エアロビクスとかジョギングなど激しい運動はやめた方がいいでしょう。

ちなみにシンプルダイエットを実践すると血流が良くなります。  
私の血流を簡易測定器で測ったところ、20代と比べても優秀でした・・・♪

検査してくれた方が、  
「すごいですね、なにか秘訣があるんですか？」と、驚いていました・・・笑。  
ちなみに当時の私は43歳ですから・・・。

次に、筋骨格系の負担です。  
体重が重いから、とうぜん関節に負担がきます。

太りながら運動を続けると、必ず、腰かヒザに痛みがくるようになります。

すると、運動どころか、日常生活が不便になります。  
よけい動けなくなって、悪循環になるわけです。  
(私がそうだったんです～、涙・・・)

なかには体が強い人がいるかもしれませんが。  
でも、それは一部の人ですし、万人にすすめる方法ではありません。

二十歳前の若い人なら、なんとかできるかもしれません。  
でも、中年以降は無理しないほうがいいです。

だから、運動で痩せようとしてはいけないのです。  
まず始めに、食事療法で体重を減らしてください。  
私のダイエット法はそのためにあります。

そして、痩せてスリムな体型になってきたら、運動（スポーツ）をやってください。  
そうすると、ほれぼれするような体になりますよ・・・☆  
シックスパック（腹筋が6つに割れているお腹のこと）の幸福ですね～♪

そうは言っても、実はダイエット中に体を動かすことは「とっても大事」なのです。  
運動というのは、大きくわけて三種類があります。

ひとつ目が柔軟性を高めるもの。  
ふたつ目が瞬発力を高めるもの。  
みっつ目が持久力を高めるもの。

この三種類の運動とダイエットの関係を考えてみましょう。

まず、ストレッチや真向法などの柔軟性を高めるもの。  
これは大事です。  
ぜひ、行ってください。

なぜかという、関節を柔らかくすることで、体内の流れがよくなるからです。  
血液、リンパ液などがスムーズに移動できることが大事です。

関節は体液の関所です。  
字も似ていますね・・・笑。

これを柔らかくすることで、スムーズに流れてゆきます。  
そうすると、老廃物が排出されやすくなるのです。

老廃物はダイエットの敵ですよ。  
ためこまないように柔軟体操をしましょう。

また、関節周りにはインナーマッスルという筋肉があります。  
あまり目立たない筋肉ですが、柔軟体操で鍛えられるのです。

つぎに瞬発力を高める運動です。  
これは軽いダンベルなどを使ったトレーニングが有効です。  
道具を使わないならスクワットや腕立てふせなんかもいいですね。

ダイエットに成功しても、筋肉が貧弱だと健康的に見えません。  
それに、筋肉が貧弱だと基礎代謝が低くなります。

食物で摂取したカロリーは「脳」と「筋肉」で消費されます。  
その筋肉を鍛えておくと、基礎代謝が多くなります。

そうすると、何もしていなくてもエネルギーを消費してくれるのです。  
つまり痩せやすい体になるわけです。  
適度に筋肉トレーニングを行いましょう。

女性の方は、少々トレーニングをしても筋肉質になりません。  
適度にひき締まるだけですから、安心して筋肉トレーニングをしてください。

最後に持久力を高める運動です。  
一般的にはジョギングなどがあります。  
エアロビクスもこの種類です。

これは、違う言葉で言えば、「有酸素運動」といいます。  
ちなみに瞬発力を高める運動を「無酸素運動」といいます。

カロリーは酸素と一緒に燃焼することで消費します。  
だから、有酸素運動はダイエットの味方です。

だけど、ここで注意！！  
先週から言っているように、激しい運動は危険です。  
太っている人、中年以降の人は激しい有酸素運動に向いていません。

有酸素運動も簡単な方法、シンプルなものでなくてはなりません。  
それが「歩く」ことです。

これだけは、ダイエット中も欠かしてはいけません。  
歩くことをしないと、ダイエット効果が期待できませんよ。



## 第二章＜食事の方法＞

### 【リバウンドの本質】

食べなければ痩せることができる・・・  
だれでも、そう考えることがあるでしょう。

しかし、始めにキツパリとっておきます。  
食べなければ痩せるというのは間違いです。

実際は、食べなければ痩せることは事実です。  
しかし、長期間続けることができないのです。

断食をすればわかりますが、必ず激しいリバウンドが来ます。  
必ず、痩せる前より太ることになっています。(私は自分で経験しました)

これは、人間のカラダがもつ本能ですから逃げることはできません。  
リバウンドというより、過食症になるといった方がわかりやすいでしょう。

自分の食欲をコントロールすることができなくなります。  
そして肥満体になり、太った自分が許せなくなります。

すると今度は食べる恐怖心から拒食症になります。  
そして食べたらずくという繰り返しで、カラダは衰弱してゆきます。

ガリガリに痩せた状態から、限界を超えるとまた過食症に戻ります。  
カラダが限界になると、自分の意思とは無関係に食べ始めるようになるのです。

これが、「食べないダイエット」の末路です。  
食べないという行為は、ある意味で自殺と変わりません。

本当のダイエットは、食べながら痩せることです。  
絶対に、食べないダイエットはしないでください。

まず始めに、私が以前体験した「断食ダイエット」の話をしましょう。  
大事なことなので、最初に書いておきたいのです。

だれでも、スタイルが良くなりたいと思います。  
それには痩せなければいけませんよね。

痩せるためには、どうするか・・・  
食べると太るのだから、食べなければいい。  
だれでも、そう考えた時があるはずです。

痩せるためには、食べなければ良いという考え・・・  
これは、いまだに人気が強いです。

断食したら痩せるのに、なかなかできない・・・  
そんなことを考えてはいませんか？

あなたの疑問に答えます。  
私は、減食期間 11 日、本断食 10 日を体験しました。  
合計 21 日間の断食ダイエットです。

これを読めば、ハッキリわかります。  
食べなければ痩せるというのはウソなのです。

食べなければ痩せるのに・・・そう思っているから痩せられないのです。  
本当のダイエットは食べながら痩せることです。  
それがわかると、永遠にダイエットが成功しません。

もう一度言います。

ダイエットとは、食べながらスリムになることです。  
食べなければ痩せるというのは幻想です。

ぜひ、あなたの常識を入れ替えてください。私は、そのためにこの本を書いたのです。

### <断食体験レポート>

なぜ、私が断食をしたのか、簡単に書いておきます。  
現在、中年ですが、断食をしたのは若い頃のことです。  
当時は夜勤が多く、体調も悪い日々が続いていました。

それで、勤めていた会社を辞めたのをきっかけに断食療法をしたのです。  
どうせ断食をやるなら、本格的にやりたかったという気持ちもありました。

断食はデトックス効果が高く、健康に良いと考えたからです。  
実は、数年前から体調が悪くて、玄米食などをしていました。

だから、いちど本格的な断食を試みたかったのです。  
でも、さすがに不安なので、指導者がいる道場に行ったんですね。

先生と面談のうえで、滞在期間や断食スケジュールを決めました。  
私は会社を辞めてきたので、じっくりとやることにしました。

それで、3日間の減食期間の後、3日間の本断食。  
そして、3日間の小食期間を入れた後、また7日間の本断食。  
最後に、5日間で通常の食事に戻す復食期間を入れました。

合計、21日間の断食ダイエットになります。はやく結果を知りたいでしょ・・・

結果を先にいうと、身長160cmで49キロまで体重が落ちました。  
ガリガリになるまで痩せましたから、相当の効果はあったということです。

しかし、重大な問題がありました。  
そのために、この章があります。  
「食べない」という体験を知って欲しいのです。  
断食はいきなり初めていきなり終わるわけにはいきません。  
始めに減食期間があり、断食期間があり、復食期間を入れます。  
そうしないとカラダに負担がかかるのです。

私の場合、減食に3日、本断食3日、減食期間を3日はさんでまた本断食7日です。  
そして復食が5日でした。それで21日間です。

さて、まず減食期間は玄米食ですが、減食の最終日は重湯のみです。  
「重湯」というのはおかゆの「上澄み」です。

通常は、重病人とか、赤ちゃんの離乳食につかうような食事です・・・。

減食期間とはいえ、ほとんど断食と変わりません。  
そして4日目から、何も食べない本断食開始です。

本当に何も食べません。  
水は十分に飲むよう指示されました。

さて、本断食中かというと・・・、「ヒマ」・・・、この言葉につきます・・・

毎日、空とか庭とか眺めていました・・・  
断食ダイエット中、体とところの変化はとても興味深いものがありました。

断食中は時間があるから、いろんな本を読もうと思っていました。  
それで、本をたくさん持ってきたのです。  
ところが・・・、本が読めません。

本は思考エネルギーをずいぶん使うようです。  
なにしろ、本断食中は食べていませんから、ふらふらです。

その状態では、難しい本が読めないことを発見しました。  
実用書や、思想書、ビジネス書などは向いていないようです。

でも、読める本もありましたよ。  
それが、「食べ物」関係の本です・・・笑。  
料理本や食に関するエッセイなど。

そういう軽いものなら読めました。  
食べ物の勉強をするなら、断食中に限ります。  
食べ物のことしか考えられないからです。  
なにしろ、頭の中は食べ物のことですべていっぱいになります。

あれが食べたい、これが食べたい・・・  
断食道場終わったら、これを食べようとか・・・

そんなことばかり考えていました。  
食べ物のことなら、いくらでも考えられます。

断食中はそういうものらしいですね。

運動もできませんでしたね。  
まあ、運動どころか、歩くのもやっとなら・・・笑

よく、高齢の方がゆっくりと歩いているじゃないですか。  
あれと同じ体験をしました。  
すばやく動けないのです。20代なのに・・・

おじいさんとおなじで、ゆっくりとしか動けません。  
一歩、一歩、踏みしめるように・・・

ああ、80歳になると、誰でもこうなるんだなあ・・・  
そんなことを思いました。

さらに、入浴も止められました。  
お風呂は体力がないと入れないようです。

断食中は入浴禁止です。  
へたにはいると、倒れるそうですよ。

それからおもしろいのは、夜眠れなくなったことです。  
眠くないんですね。

もちろん、断食中はコーヒー、紅茶、緑茶などは飲みません。  
それらはカフェインが入っているので飲まないんです。

いわゆる刺激物なんですよ。  
もちろんお酒も飲みません。

飲むのは、ほうじ茶、番茶、お湯、水だけです。  
これらは刺激がありません。

基本的に赤ちゃんでものめるお茶ですから。

カフェインとってないんです。  
でも、眠れないんです。

もちろん、運動が足りていないというのもあります。  
でも、それ以上に「食べていない」のが大きいようです。

食べないと、眠る必要が少なくなるみたいですね。  
もちろん、少しは眠りましたが、ちょっとだけです。

さて、肝心の断食ですが・・・

断食で体重の落ちるペースは1日500gくらいでした。

もともと、そんなに太っていたわけではありません。

運動もあまりできずに、食事を抜くだけだと、それほど減らないんですね。

けっこう以外でした。

もっと減るかと思いましたよ。

そう思うと、太るのは簡単ですね・・・涙

普段、小食にした日など、1キロくらいすぐ痩せたこともありました。

でも、それは痩せたのではなく、体内の水分が減っただけなんです。

でも、断食が辛いかといえば、そうでもありませんでした。

空腹は辛いといえば辛いのですが、耐えられないほどでもありません。

もちろん、カラダは動かないし、勉強もできない。

だからヒマです。

じゃあ、どんな感じなのかといえば・・・

「はやく、断食を終えて、おいしいご飯が食べたいなあ・・・」

そういう、子供がお正月を待つような心境・・・？

もう～いくつ寝ると、お正月・・・という童謡がありましたね。

もう～いくつ寝ると、食事かな・・・こんな感じです。

だから、辛いけど、断食はだれでもできると思います。

社会生活が普通にできる忍耐力がある方なら、断食はできます。

たとえ、3日でも、10日でも・・・

水さえあれば・・・、休息できる場所があれば・・・

サバイバルではありません。

安全な場所ならできるんです。

ご飯を食べない・・・

それは、たいした問題ではないんです。

問題は他にあるんです。

重大な問題が・・・

そしてさらに「うんち」のこと。

汚い話ですいません。

女性も読んでいますよね・・・、でも、こういう内容なので勘弁してね^^

よく、断食をやると「宿便」が出るとかいいますね。

ちなみに宿便を知らない方。

一般的に便はすべて排出されるわけではないようです。

一部が体内に残留してしまいます。

それが、体調に影響を与えるのです。

だから、宿便がでると、とても体調が良くなるといわれています。

じっさいに、出た方はいくらでもいます。

健康法の本には、よくそんなことが書いてあるんです。

でも、本当のところは医学的にも良くわかっていません。

実際に内視鏡で見ると宿便など見当たらないのです。

宿便というと、腸のなかにこびりついたうんちのカス・・・

そんなイメージがありました。

だから、宿便が出るといいなあ・・・

そう思っていました。

でも、そう簡単にでないんですね。

宿便どころか、普通のうんちも出ないまま。

断食中は便秘でした・・・涙

私、普段は毎日便通があります。

このへんが、難しいところですねえ・・・

けっこう水も飲んだんですが、ダメでした。

断食は甘くない・・・。

さて、本断食も終わり、復食期間に入ります。

最初はやはり重湯です。

数日以上断食をして食事に戻る場合、注意が必要なのです。

それは、「急に普通食に戻してはいけない」ということ。

これは「絶対にダメだ」ということです。

ヘタしたら命の保証はない。

そのくらい、やってはいけないことです。

道場の先生が講義で言っていました。

それこそ口がすっぱくなるほど・・・

長く道場などを経営していると、やはり守らない人がいます。

何日も断食しているのに、欲望に勝てない人。

街におりて、まんじゅうを何個も食べた人がいました。

その方は、腸閉塞（ちょうへいそく）で病院に入院しました。

ほら、まんじゅうは粉っぼいから、のどにもつまりやすいでしょ・・・

これはまんじゅうに限りません。

つまり、食べ物が腸で詰まってしまうのです。

すると、腸がねじれて壊死状態になるのです。

腸捻転（ちょうねんてん）とも言います。

今まで何日も休んでいた胃腸です。

急に固形物を大量に詰め込むと大変危険なんです。

だから、始めは「おかゆ」とか「重湯」で始めないとダメです。

つまり固形食ではなく、流動食から始めるんです。

これは、絶対守りましょう。

そして、数日かけて通常の食事に戻します。

最低、2～3日はかけるものです。

そうしないと、胃腸のトラブルを起こします。

以上は注意点です。

良いこともあります。

実は、復食期間は＜感動的＞なんです。

本断食から戻った最初の「重湯」の味・・・感動的です。

最初に食べた果物の味といたら・・・  
ことばになりません。

こんなに美味しいものだったのか・・・  
ちなみに、ふつうのリンゴなどですよ・・・

そういう深い感動が味わえます。

断食をすると、味覚が敏感になるんです。  
味覚だけではありません。

感性じたいが敏感になるはずです。  
つまり、体内で「感覚がリセット」されるのです。

そういう感じですから、感動も深いんです。

ちなみに、この期間で、偏食が治る場合があります。  
今まで嫌いで食べないもの、ありますよね。  
ところが、味覚がリセットされています。

せっかく道場に出したものだから・・・  
そう考えて食べてみると、意外と美味しかったりして。

そういう体験をするんです。  
私も、今まで苦手であった小魚を食べてみました。  
「シラス」とか、苦手だったんです。

でも、甘くて美味しいのを知りました。  
今では、大根おろしにシラスは大好きです。

食わず嫌いの場合、好物になることさえあります♪

断食には、そんな効果もあります。

まるで、味覚が生まれ変わったようなものです。

まあ、赤ちゃんからやり直しているようなものです。  
それくらい、感動的ですから。

復食も、もちろん玄米食。  
とても美味しいです。

感動はまだ続きます！

ご飯一膳たべますね。  
始めは重湯ですが、このパワーといたら・・・。

たった重湯一杯で、エネルギーが満ちてくるんです。  
ほんと、新鮮な感動ですよ。

いままでは、高齢のおじいさん状態です。

それが、重湯を飲んだら、いきなり 20 代に戻りました。  
体の奥からエネルギーが満ちてくるのです。

ご飯はすごい・・・そう感じずにはられません。

ふつう、なにも食べなくて、重湯だけなら腹ペコですよ。  
ところが、断食から戻ってくるときの重湯は違うのです。

まさに、生命力の開眼というか・・・

なんで、重湯一杯でこんなに元気になるのか不思議なくらいです。  
もう、それだけで、日常生活に戻れそうなくらい。

ほんと、体が軽いこと。  
エネルギーが湧き出してくるようです。

もちろん、玄米の重湯です。  
すこし、黄色がかった、トロツとした重湯。

味といい、エネルギーといい、感動ものです。  
これが、復食期間にまっている「感動」です。

そして、3日くらいかけて、普通食にもどします。

玄米と野菜、小魚、果物のメニューです。

せっかく、断食をしたのですから、普通食にも気を配りましょう。

ファーストフードとか、カラダに良くないものは避けましょう。

もちろん、禁酒・禁煙が望ましいです。

というより、断食をすると、そんなもの必要なくなります。

人生に、必要のないものだった・・・ということがわかるんです。

断食は禁酒・禁煙にも有効かもね・・・

さて、でなかった「うんち」です。

やっぱりでませんね・・・

これが出るには、復食して一週間かかりました。

つまり断食期間も合わせると約二週間の便秘です。

結局、道場から帰り、自宅でやっとうご対面しました。

宿便の排出どころではありません。溜め込んだだけです。

そのくらい、難しいものなのでしょう。

さて、復食期間も終わり、道場ともさようなら・・・

感覚も新たに出発となるわけですが、ここで注意。

いままでは、道場なので制約があります。

でも、一步外にでると意思のコントロールが必要です。

ここで、食べ過ぎると大変ですよ。

なんのために断食をしたの・・・

でも、ここが最大の難所なんです。

いいですか、もう一度いいます。

断食ダイエットで一番難しいのは、道場を出てからなんです。

道場で断食しているのは、じつは何てことありません。

それは、空腹ですし、辛いこともあります。

でも、そんなのは、どうってことないんです。

問題は、道場を出てからです。

私が、このレポートを紹介しているのも、そのためです。

ここで失敗すると、ダイエットとか、痩せるとか、問題外なんです。

へたしたら、病気ですよ。

さきほど、腸閉塞の話をしました。

でも、復食期間を過ぎても危機は続きます。

むしろ、それからの方が100倍難しい。

つまり、食欲のコントロールが効かなくなるんです。

これを「リバウンド」といいます。

ダイエットにはリバウンドはつきものです。

しかし、断食のリバウンドはとっても激しいですよ！

私はそんなに意志の弱いほうではありません。

普通に会社勤めができますし、無断欠勤などしたことありません。

遅刻も早退もありません。

まあ、人並みだと思います。

その私が、食欲のコントロールができないのです。

たべて、たべて、たべまくり・・・

断食中に、食べ物の本を読んでいましたね。

その時の想いを果たしているかのようです。

これを食べよう、あれを食べよう、あれを作ってみようかな・・・

そういうのを順番に実行したくなります。

私もさっそく欲望に負けました・・・

道場の帰りに「おしるこ」食べちゃいました・・・

おいしかったけど。

そして、酵母パンを作ったり、煮豆を作ったり・・・

あれこれ作って食べまくる。

ご飯は出された物を普通に食べます。  
とうぜん、ご飯はお代わりをして食べます。

そして、自分で作ったレシピの料理も食べます。

さらに、手当たりしだいに食べます。  
お菓子、おやつ、食パン、せんべい……

「もう、いい加減にやめれば！」  
家族にそういわれてもやめられません。  
言われても、言われても、食べつづけました。

その調子で1日3食です。  
それで、おやつも食べます。  
夜食も食べます。

どうなると思います？  
わかりますよね。

体重なんてあっというまに戻りました。  
断食する前より重くなっちゃいました……

でも、それだけなら、まだ良いです。

振り出しにもどるだけですから……  
実は、もっと大変なんです。

私の場合、胃腸がおかしくなりました。  
痛みがくるようになってしまったのです。

空腹時、食後……しくしくと痛いのです。  
いままで、胃の痛みなど知りませんでした。

でも、これだけ無茶な食べ方をすれば、病気にもなりますね。  
こまかいことはわかりません。

食べすぎが原因であることはわかっていました。  
でも、コントロールできない。  
胃痛も治らない。

私はこの時点で、明らかに過食症でした。危なかった・・

ただ、ダイエットにこだわっていなかったのが救いです。  
体重が増えても気にしなかった。

だから良かったのです。  
体重を気にしていたら・・・怖っ

間違っても、のどに手をつこんで吐いたりしないでくださいよ・・・。  
それは地獄への道です・・・

なかには、「食べたら、吐けばいいのよ・・・」  
そんな無責任なことをいう人がいます。

そんなことを始めると過食が止まらなくなります。  
そして、一定の限界を超えると、こんどは拒食症になるのです。  
痩せたいのですから、食べなければよいと考える時がくるのです。

もう、これは精神的な病気ですからね。  
けして吐いたらいいとか思わないでくださいよ。

これが、断食後に起こる試練です。  
この食欲をコントロールできる自信がなければ、断食ダイエットは無理です。

やるだけ無駄です。でも、無駄ならまだいい。病気になります。

だれでも必ず起こる事態です。  
これは法則ですから。

だって、リバウンドするようにしていたんだから。

断食は、終わった後が難しい。  
それは知っていました。

断食に行く前、何冊も断食に関する本を読みました。  
知識はたっぷり持っていました。

でも、知識は役にたちませんでした。  
食べ過ぎてはいけないと知っていても、体が言うことを聞かないのです。

私の断食ダイエットは失敗です。  
だれでもそうなると思います。

断食ダイエットを成功させるには、指導者が必要です。

道場だけではなく、その後も指導してくれる方が必要。  
さらに、食欲に負けないでいられる環境が必要。

はっきりいって、そんな環境にある方はいないでしょう。  
日常生活で、断食後の食欲と戦うのは無理です！

そのくらい難しいリバウンドが来ます。  
あなたは、これに耐えられますか？

キケンなのは断食ダイエットではありません。  
ゼロカロリーの食品だけ食べるダイエット。  
食事を低カロリーの何かに置きかえるダイエット。

そういうものは必ずリバウンドします。  
まあ、こういうリバウンドはかわいいものですが・・・

いちおう、お腹は満腹になります。

でも、カロリーがないのです。  
かならず、リバウンドします。

これは断食と同じです。  
時間のムダ、お金のムダ。

いや、時間の無駄というよりも、生命を無駄にする行為です。  
必ず、体か精神のどちらかが病気になりますよ。

リバウンドどころか、社会復帰できなくなるかもしれません。

だから、断食ダイエットは危険です。  
カロリーゼロのダイエットも危険です。  
特に、一人では絶対にやらないでください！

断食ダイエットは地獄のリバウンドです。  
何度も言いますが、やる時には必ず指導者がついていること。

断食が終わった後も、食欲をコントロールできる環境であること。  
これが絶対条件です。

リバウンドとは、体の本能が求めているものです。

だから、とめることはできないのです。

(※もちろん適切な指導者がいて行う断食には良い効果があります)

人間には、自律神経というものがあります。

これは、自分の意思でコントロールできない領域なのです。

人間の内臓はすべて自律神経で動いています。

これは本能なので、どうしようもないのです。

リバウンドしないダイエットとは、本能に逆らわないダイエットです。

置き換えのダイエットは軽くリバウンドします。

断食ダイエットは強烈にリバウンドします。

一時期は痩せることができるかもしれません。

しかし、その体重をキープできるでしょうか。

こういう、特別なものを食べるとかいうもの。

食事のかわりになにかを食べるというもの。

こういうものは、ダイエットにはなりません。

いったん痩せても、それをやめたら、また太ります。

あたりまえのことですね。

ダイエットとは、生活習慣を変えることなのです。

その意志がない人はダイエットに成功しません。

だから、なにをやっても成功しない人がいるのです。

その人は、生活習慣を変えようとしていません。

つまり、ダイエットの目的があいまいなのです。

ダイエットはお金で買えるものではありません。

自分を変えることなのです。

でも、その意思が固まれば、そんなに難しくありません。

苦しくありません。  
ダイエットなんか簡単です。

もっと簡単に、シンプルにダイエットできます。  
一生続けるのがダイエットライフです。

ちょっと痩せようかなと思ってダメです。  
そういう人は痩せることができません。

つまり、一時期痩せようとする人はリバウンドが待っています。  
でも、一生痩せようとする人は成功します。

この違いなのです。  
一生痩せるということは、生活習慣を変えることなのです。

ただ、痩せればよいという考えでは成功しません。  
そうではなく、ダイエットとは、健康を追求することなのです。

あなたは、太ったり、痩せたりを繰り返したいですか？  
そんなのカッコ悪いですよ。

ダイエットとは、健康法・美容法とおなじなのです。  
ダイエットは痩せるために行うものではありません。

健康になると、適度に痩せてスリムになります。  
そして美しくなるのです。  
カラダも、こころも・・・

私は、そういうダイエット法をお伝えしたいと思っているのです。

<断食ダイエットの解説>

ここまで読んで頂いて、本当にありがとうございます。

どうでしたか。  
お役に立てましたか？

このレポートを読んで、断食ダイエットをやろうと思う人は、まずいないでしょう。  
じゃあ、どうしたらダイエットできるの？・・・そう思いますよね・・・

私は、自分で、実体験して得た知恵をお伝えしたいと思っています。  
でも、このレポートを通して、伝えなかったことは何か・・・  
それは、いろいろありました。

でも、一言で表現すると・・・  
「食べる」という行為の本質です。  
「食べない」ことによって「食べる」ことの意味がわかるのです。

これがわからないと、ダイエットの本質がわかりません。  
だから、ダイエットが成功しない・・・

コトバを変えて言いますと・・・  
「リバウンドとは何か」という内容です。  
これは「本能とはなにか」という言い方でもいいかな・・・  
リバウンドはダイエットにつきものです。

けっきょく、ダイエットというのは食事を減らすことに尽きます・・・  
それを、どう工夫して実践するかが違うだけで・・・

たとえ、運動でダイエットするとしても、必要カロリー以下でやらないと痩せません。  
だから、食事を減らしているのとおんなじ・・・

だから、ダイエットとリバウンドの関係を知らないとダメなんです。  
断食をして、それを嫌というほど思い知らされました。

レポートでも書いておきましたが、断食ダイエットは勧められません。  
これは、あまりにも難しいので、一般の方には無理です。

でも、断食そのものは、難しくないんです。  
そうではなく、リバウンドが激しすぎるから無理なのです。

よく、ダイエットの会話ではありませんか。  
「2キロ、リバウンドしてさあ！」みたいな事・・・  
そんな生易しいことではないですよ、断食の場合・・・

これは、人間としての、「本能との戦い」です。  
人間のもつ、動物的な本能との戦い・・・

でも、結論から言いますと、本能には勝てません。  
本能に勝つということは、人間でなくなるということです。

つまり、あの世に行くということ・・・  
残念ながら、スーパーマンになることはありません。

睡眠欲を否定しても、勝てませんよね・・・  
性欲を否定しても、どうにもなりませんよね・・・

でも、食欲だけは、勝てると思っている人がいるんです。  
それが、無知なダイエットを実践している方・・・

無知なダイエットは時間の無駄です。  
いや、時間の無駄というよりも、生命を無駄にしています・・・  
睡眠欲を否定して、睡眠を削っているとどうなるか。  
仕事中に居眠りしたり、居眠り運転をしたりしますよね・・・  
会社をリストラされたり、交通事故で死んだりする危険があるわけです。

性欲を否定して、禁欲しても、あるときに爆発すると思いませんか・・・  
へたしたら、犯罪ですよ。性犯罪で刑務所なんて最低ですよ・・・

食欲だって同じです。  
食べる行為を否定したら、まっているのは病気です。

肉体の病気か、精神の病気か、または両方・・・  
結果、どうなるかはご想像にまかせます。

つまり、本能には勝てないのです。  
本能には、勝つのではなく、上手に付き合うことが大事になります。

でも、勘違いしないでくださいね。  
本能に負ければ良いとは言っていない。

本能の、なすがまま、睡眠欲、性欲、食欲を暴走させるのが負けることです。  
これは、これで、人生の破滅ですから・・・

わかりますよね・・・  
食欲に負けるということは、食べ過ぎて太ることです。  
食欲に負けるということは、生活習慣病で死ぬことです。

つまり、勝つことはできない。  
かといって、負けてはいけない。

本能を上手に「コントロール」する必要があるんです。  
ようするに、みずからの生活を律してゆくということなんですね。

ダイエットもけっきょくこれですよ。  
自分の生活習慣を、自分の意思でコントロールすることです。

### **ダイエットとは生活習慣なのです**

この本は、たんなるダイエットの紹介ではありません。  
これは、そのまま、あなたの生活習慣を見直すことになります。

なぜなら、ダイエットとは生活習慣だからです。  
一時的なダイエットは仮に痩せても止めればまた太ります。

よく、〇〇するだけで痩せるとか、〇〇を食べるだけで痩せる・・・  
という、いっけんカンタンそうなダイエットの方法があります。

このようなコトバに、だまされるのは、もうやめましょう。  
このようなコトバはただの客寄せであり、カンタンにできるダイエットなどありません。

それらは、よく言えば、「ダイエットのきっかけ」にしか過ぎないのです。  
けっきょく、生活のすべてを見直さなければ成功しないのです。

ダイエットを止めたら太るのでは意味ありません。  
ダイエットは続けられるからこそ、成功したといえるのです。

だから無理のないダイエットの生活習慣を作る必要があるのです。  
最終的に目指すのは<トータル・クオリティー・オブ・ライフ>です。

たんに痩せることをもってよしとしません。  
生活のクオリティーを向上させることが本当のダイエットなのです。  
そして、スリムになって幸福になって欲しいのです。

クオリティーを向上させるといっても難しくありません。  
それは美しさを磨くことです。  
それは強さを追求することです。

あなたは、美しさや強さに憧れませんか？  
それはカンタンなことをひとつひとつ実践すれば手に入るのです。

ダイエットはその通過点にしかすぎません。  
しかし、だいじな通過点です。

真剣に取り組んでくださいね。  
そうすると、あなたのすべてが変わります。

まるで生まれ変わったような変化になります。  
そして、その変化の過程をこそ、楽しんでください。

人生のリセットボタンは、ここにあります。

<拒食症・過食症の対処法について>

#### 1、軽い過食症の対処法

食べ物のことが頭から離れない方もいるでしょう。  
何かが頭から離れないというのは食欲に限らず、人生全般であることです。

要するに、悩みが頭の中でぐるぐる回っている状態ですね。  
この場合は「食べ物」が意識から離れないというわけです。

忙しくするというのがひとつの方法ですが・・・笑  
人間はいちどにひとつのことしか考えられませんから。

それ以外では、悩みを書き出してみるという方法もあります。  
この場合は、何が食べたいのか、食欲の本心を書き出してみるということです。  
（「書き出す」というのは食欲だけではなく、人生の悩み全般に効果のある方法です）

これは考えるだけではダメです。  
実際に紙とペンを持って書き出すことがポイントです。  
まず、紙に書くことによって、頭の中の混乱を整理する必要がありますね。

そして、食べたい物のリストを作成します。  
おそらく、そんなに多くの食べ物ではないはずですが。  
たぶん、数点の食べ物が頭の中でぐるぐるしているはずですから・・・

これはカラダの欲求か欲望かわかりませんが、ガマンしない方がいいです。  
食べたら永遠に痩せないわけじゃありませんから、無理せずに食べることです。

リストをひとつずつ、じっくりと味わって食べてください。  
けて「〇〇しながら」で食べるのではなく、食べることに意識を集中して食べましょう。

そして、もうひとつのポイントとして「食べた感想」を書き残しましょう。

おそらく、意外な感想をもたれるかもしれません。

あんなに食べたかったのに、たいしたコトじゃないなあ・・・とか、  
あんなに美味しいと思っていたのに、あんまりおいしくない・・・とかね。

こういう風に考えられる食べ物は「欲望」だったのかもしれませんが。

これは大事な感想なので、必ず、書き残して今後の教訓にしてください。

また食べたくなったら、それを読み返すと反省できて、食べなくてすむかもしれません。

ぎゃくに、「ああ、本当に美味しいなあ」としみじみ感じられるもの。

こういうものは、カラダが求めていた食物なのかもしれません。

本当においしいと感じるものは、何度食べてもいいのです。

その「おいしい」感想もちゃんと書き残しておきましょう。

こうしてひとつずつ、リストを削除してゆきます。

リストをつぶしている途中で、もう書いたものが食べたくなくなるかもしれません。

そしたら、食べなくていいのです。

そういう場合、こんどは、違うものが欲しくなるはずです。

だんだんと、本当にカラダが求めているものが欲しくなるはずです。

食べたいものが頭の中で混乱しているのは本能に逆らっている証拠です。

頭で考えず、カラダの声にミミを傾けてください。

本能が正常ならば、カラダが必要なものを食べたいと感じるはずです。

ダイエットが成功とか失敗とかではなく、あなたが幸福になるように食べてくださいね。

食べて、「嬉しい」「シアワセ」「美味しい」という気持ちが大事です。

カラダが「食べたくないのに・・・」と感じるものを食べても痩せません。

ぎゃくに、それでダイエット成功しても困りますよね。

だって、一生「食べたくないもの」を食べ続けないとダメなんですから。

でも、そんなことをして、どんどんデブになったらどうしよう・・・

そう考えるのも無理ありませんが、心配は無用です。

人間のカラダはそんなバカじゃありません。

カラダの声は、ある意味では自分の意識よりも正直なものです。

まず食べたい物を美味しく食べるとココロが落ち着きます。  
ココロが落ち着けば、やる気と向上心が出てくるものなのです。

そうしたら、私のテキストでも読んで、弱点の克服に取り組んでください。  
それは食生活かもしれないし、運動かもしれません。

そうして、自分を向上させるという気持ちを大事にしましょう。  
そうすれば、もう異常な食欲にもてあそばれることはなくなると思います。

人間は、いちどにひとつのことしか考えられません。  
「向上したい」「キレイになりたい」と考えているときに、食べ過ぎはできないのです。

ガンバラなくていいんです。  
ダイエットは無理することではありません。

これは誤解されているかもしれませんね・・・  
ダイエットは苦しかったり、我慢したりすることではないんです。  
辛いダイエットをするから続けられずにリバウンドするのです。

ダイエットはキモチイイことだし、楽しいことなのです。  
だって、カラダが本当に求めていることを実践しているのですから。

カラダが食べたいものを食べ、動かしたいように動かすのです。  
それは快適だし、キモチがいいのでずっと続けたいのです。

そういう、カラダが喜ぶことを続けるのが「ダイエット」というものです。  
そうして、カラダが喜ぶことを続けるからこそ、健康に美しくなるのだと思います。

でも、なかなか自分の自我が邪魔してカラダの声が聞こえないのですね・・・  
アレを食べたらダメだとか、コレを食べないと痩せないとか、ヘタに頭で考えるからです。

つまらない情報は捨てることです。  
世の中にはガラクタの情報がいっぱいですから気をつけましょう。  
特にテレビとダイエット雑誌に注意でしょうか・・・笑

テレビも雑誌も「商売と利益」だということに気がついてくださいね。  
あなたが痩せることより、スポンサーの商品を紹介しているだけですよ。

大事なのは、「自分がシアワセになれるかどうか」ということです。

どうか、ダイエットでカラダをいじめないでください。

そして、過食した自分を責めないでください。

あなたは情報に振り回されただけです。

あなたはなにも悪くありません。

ただ、本当のことを知らなかっただけなのです。

あなたは必ずシアワセになれます。

あなたは必ず健康になれます。

あなたは必ず美しくなれます。

あなたは必ずダイエットに成功します。

あなたは、ずっと、スリムでしなやかです。

ダイエットに年齢も性別も関係ありません。

30歳だろうが、40歳だろうが、50歳だろうが、始めるのは遅くありません。

かならず、今よりキレイになれます。

どうか、カラダの本当の声にミミを傾けましょう。

ダイエットはたのしいことです。

ダイエットを続けるのはシアワセなことなのです。

ダイエットとは、自分を向上させることなのです。

自分が少しずつ向上しているとき、シアワセを感じるものなのです。

そんなことを考えながら、好きなものを「味わって」食べましょう。

好きなものを食べ続けると、そのうち好みが変わってくると思います。

それが、本当にカラダが必要としている食品なのです。

カラダの声にミミを傾ければ、あなたのカラダは必ず期待にこたえてくれます。

まだ、続きがあります・・・

## 2、過食症・拒食症への対処法

これらは摂食障害とも言われます。

無理なダイエットをすると食欲がコントロールできなくなる場合があります。

摂食障害というのは、ハッキリ言えばココロの病気です。

私のメルマガ読者の中にも複数いるので全国的にも多いケースなのでしょう。

通常であれば、お医者さんに行くことをオススメします。

しかし、私の処方箋も書いておきます。

私も過去、過食症といえる症状になったことがあります。

ですので、ある程度のことと言えらると思います。

このような方のパターンとしては、過食・嘔吐・絶食の繰り返しです。

これは、自分のカラダとココロがともにコントロールできない状態なのです。

人間にとって、本当の自分とは「ココロ」のことなのです。

じつは、カラダは自分であって、自分ではありません。

カラダというのは、自分の意思とは無関係に統御されています。

それが自律神経というもので、一定の法則でプログラムされているのです。

まず、それを理解してください。

これがダイエット成功のポイントでもあるのです。

つまり、カラダが喜ぶ生活をしないとダメなのです。

カラダが悲鳴をあげる生活をする、必ずカラダの不調が現れるのです。

それが肥満であり、過食であり、拒食であり、リバウンドなのです。

上手にダイエットするためには、カラダが喜ぶ生活習慣が必要なのですね。

次に、目に見えない世界に注目することです。

あなたは「波動」というコトバを聞いたことがありますか。

世界のあらゆるものは、波動を発信しているのです。

それは人間、動物、植物、鉱物、工業製品や食品まで、すべてです。

わかりやすい例で、ヒーリングストーンは知っていますよね。

水晶とか宝石のもつ神秘的なチカラで幸運を引き寄せる・・・という話です。

もうひとつ、「料理は愛情」というコトバも知っていますよね。

どのような気持ちで料理を作るかによって料理の味や幸福感が違うのです。

もちろん、人間も波動を常に発信し続けています。

「喜び」「悲しみ」「憎しみ」「怒り」などの感情が想念となって発信されているのです。

この、波動を整えることが、摂食障害を克服するヒントなのです。  
ハッキリ言いますと、摂食障害を治すキーワードは「感謝」です。

感謝ができるようになると、摂食障害は治ってゆくはずですが。  
食物への感謝、自然への感謝、カラダへの感謝、自分を支えてくれる人への感謝・・・

なかなか難しいことだと思います。  
できないからこそ、ココロの病気なのです。

まず始めに実践してほしいこと・・・  
それは「おいしい」と思ってごはんを食べることです。

太るから食べたくないと考えてはいけません。  
この食事は自分のカラダとココロを正常にしてくれる、  
ありがたい食事だと考えてください。

人間は「食べたもの」と「考えたこと」で作られているのです。  
障害を克服するためには「食べ物」と「考え方」を正常にしないとけません。

摂食障害になる方は、「太りたくない」から食べないのですね。  
でも、カラダの限界を超えたときに食欲がコントロール不能になってしまうのです。

だから、過食するときに「嫌だ」「食べるのは嫌だ」と思いながら食べているはずですが。  
そして、食欲を抑えられない自分も「大嫌いだ」と思っているはずなのです。

言ったはずですが。  
あらゆる物に「波動」があります。

あなたは「嫌い」なものを食べ、自分も「嫌い」になっています。  
つまり、自分の中に、「嫌い」「嫌い」「嫌い」が無数に詰まっているのです。

あなたは、嫌いな栄養素と嫌いな考え方で作られてしまいました。  
だからこそ、感情も体調も正常に機能しないのです。

嫌いだから、当然、離れたくなりますね。  
だからこそ、食物を吐いたり、自暴自棄になったりするのです。

その結果、さらに自律神経と感情が混乱してメチャクチャになります。  
ココロとカラダが離れたら、死んじゃいますよ・・・

この「嫌だ」という波動を、まずは「好きだ」にかえる必要があります。  
だから「おいしい」と思って食べて欲しいのです。

急に気持ちを変えるのは難しいでしょう。  
ですから、儀式といったらなんですが・・・形式を整えます。

まず、「立ち食い」や「ながら食い」など行儀の悪い食べ方はダメです。  
部屋を掃除して、すっきりしたキレイなキッチンで食事をします。

ちゃんとした食器を使ってキレイに盛り付けましょう。  
掃除してキレイに盛り付けることで波動が整うので必ず行ってください。

イメージとしては、レストランや料亭での食事です。  
お金をかける必要はありませんが、キレイなイメージに近づけてください。

できれば、自分か家族の手作りの食事が望ましいです。  
ようするに、ちゃんとした食事をするという雰囲気を作って欲しいのです。

そして、次に想像をしてください。  
この、目の前にある料理がキッチンに来るまでのドラマを想像するのです。

このお米はどこで、誰が作ったんだろう・・・  
このお野菜は、誰が育てて、誰が収穫し、どうやって袋詰めされたのかな・・・  
このお魚は、どんな漁師さんが活躍して、どんな車で運ばれてきたんだろう・・・  
このテーブルは・・・この食器は・・・この調味料は・・・どうやって作られたのかな・・・

人間は一人では生きていけません。  
どんなにお金を持っていても、一人では生きていけないのです。  
本当に多くの人たちの汗と努力と知恵がなければ、ごはんなど食べられないのです。

そういうことを想像し、「いただきます」と手を合わせましょう。  
「いただきます」というのは、命への感謝です。

食物というものは、すべて「命」なのです。  
植物や動物の命を犠牲にしないと人間は生きてゆけません。

だからこそ、手を合わせて感謝と供養をしているのです。  
その気持ちが少しでもあれば食物を粗末にはできません。

ましてや、食べたものを吐くなど、出来るはずがないのです。  
食物を吐くということは、犠牲になった命を、さらにもてあそぶことです。

人間は他の動植物の命を頂いて生きてゆくしかないのです。  
だからこそ、その責任として、よりよく生きようと決意しなければいけないのです。

今日も、明日も、そんなに変わらないかもしれない。  
でも、今年よりも、来年はもう少し良くなろう。  
そして、来年よりも、10年後はきっとすごく良くなっている。

そのような気持ちで生きることができれば、食物の供養にもなると思います。  
その、よりよく生きようという気持ちが、向上心につながれば良いのだと思います。

余談でした・・・笑

こういう気持ちで食事をして欲しいのです。  
そして「おいしい」「シアワセ」と感じながら食べて欲しいのです。

そして、ちゃんと「お米のごはん」を食べてください。  
なぜなら、お米のごはんこそ、精神安定にもっとも効く薬だからです。

ごはんは低カロリーです。  
食べ過ぎなければ、けして太ることはありません。

パンでもいいですが、高カロリーで添加物も多いです。  
うどんやそばは塩分が多くなりがちですし、パスタでは油脂が多くなります。

人間は血糖値が下がるとやる気ができません。  
しかし急激に上げると精神が不安定になります。

砂糖でも血糖値が上がりますが、急激に上がって急激に下がります。  
ごはんならゆっくり上昇し、ゆっくり下降するので精神が落ちつくのです。

そして、ごはんを毎食一定量食べてください。  
規則正しい食生活を心がけることです。

立ち食いがいけない原因のひとつもコレです。  
食べた量がわからなくなるのです。

あらかじめ、1食分として食器に盛り付けてあれば食べすぎを防げます。

そして、残さず食べきるようにすることです。

食べすぎはダメですから、ごはんは一膳と決めて粗食にしましょう。  
味噌汁など温かいスープと質素なおかずで食べることです。

基本的な食べ方は私のテキストと同じです。  
大事なのはココロの部分、精神的な態度なのです。

そして、もっと自分を好きになりましょう。  
自分を好きになるためには、もっと自分を見ることです。

鏡に映った自分の姿はどうですか・・・  
けして理想の自分ではないかもしれませんが、向上の余地はありますよね。

改善の余地といってはあれですが・・・笑

どうか、自分を磨くという気持ちを忘れないでください。  
摂食障害になる方は、おもに女性だと思います。

キレイになりたいからこそ、苦しいのかもしれませんが・・・  
でも、苦しみにキレイは手に入りません。

もっと自分を好きになり、愛してあげることです。  
もっと自分を許してあげてください。

テキストに書いておきましたが、瞑想というのは大事です。  
通常は、対人関係で悩むことが多いでしょう。

でも、対人関係で悩むということは、自分自身に問題がある事が多いのです。  
他人とうまく付き合えない人は、自分自身ともうまく付き合えていないはずです。

そして、ココロと共に、カラダも大事にしましょう。  
カラダのためには、まずカラダに触れることだと思います。

これ、やってみるとわかります。  
自分のカラダをいたわりながら触ってみてください。

普段は気がつかないのです。  
触ってもいないのです。

本当は、他人の手で触れることが良いのです。  
でも、自分でもできるので、まずはやってみましょう。

鏡で見て、手で触ってみてください。  
いろいろなことに気づくはずですよ。

手で、さするとか、なでるとか、そんな感じです。  
これ、とっても気持ちがいいのです。

特に、玄米食やニンジンりんごジュースを飲んでいると肌がすべすべしてきます。  
この、すべすべのお肌はさわるだけでも気持ちがいいのです。

ココロが落ち着いて、体調が整ったら、カラダの声にもミミを傾けてくださいね。  
そのときに必要な食べ物を教えてください。

ぜひ、カラダとココロを整えて元気な生活を取り戻しましょう。  
大事な話なので少し長くなりました。

でも、摂食障害ではない人も参考になったでしょう。  
ダイエットでイチバン大事なのは、ココロの問題なのでから。

### 【生命力を補給する】

まず、ダイエットの基本として食物の生命力が必要です。  
そのため、生命力がある新鮮な食材を使うことです。

人間は、なぜ食べるのか？  
それは、栄養とともに、生命力を補給しているのです。

現代の科学は、まだまだ、未発達です。  
花粉症すら治すことができません。(原因さえも不明です)

現在、様々な栄養素が発見されています。  
しかし、今のままで完璧だとは思えません。

もし、完璧ならば、すべて人工の食品で生きてゆけます。  
しかし、まだサプリメントだけで生活する人はいないでしょう。

ダイエットでまず大事なのが、生命力を補給することです。  
生命力のチカラによって、超小食が可能になるのです。

やっぱりダイエットは難しいとおもいます。  
なぜなら、どうしても食事を減らす必要があるからです。

結局、ダイエットのキモは、どうやって食事を減らすかに尽きます。  
ところが、これがなかなか難しいんですよ。

食事を減らすとふつう満足できません。  
すぐにお腹が減ってしまってフラフラになっちゃいます。

それも食料不足の時代ならまだしも・・・仕方がないからガマンします。  
でも、現在は食料がありあまっていますから・・・笑

これは意思のチカラだけではどうにもならないのです。  
食欲は本能と自律神経の働きですから、意思だけでは通用しません。

もちろん、強い精神力で食事を制限することは可能です。  
しかし、必ずリバウンドすることになっています。

つまり、精神力ではなく、技術が必要なのです。  
その技術がダイエット法なんですね。

しかし、世の中のダイエット法はちょっと違います。  
いかにカロリーを落とすかという方法が多いです。

これではリバウンドします。  
人間の本能に逆らっていますから・・・

人間はなぜ食べたくなるかわかりますか？  
それは、カラダに必要な栄養を補給するためなんです。

それを無視したら反動（暴動？）がきます。  
あたりまえだと思いませんか。

たとえばゼロカロリーでお腹いっぱいになる食事があるとします。  
しかし、それで上手にダイエットできるわけではありません。

ゼロカロリーでは脳とカラダを動かすエネルギーがありません。  
だからカラダの中からエネルギーを搾り出すんです。

それでカラダの脂肪分が分解されて、一時的に痩せますよ・・・

しかし人体は、脂肪だけではなく、たんぱく質からもカロリーを作るんです。

つまり、カラダの筋肉も分解されて少なくなるわけです。

筋肉が少なくなれば基礎代謝が落ちますし、活動エネルギーも減少します。

すると、今度はふつうにカロリーのある食事を食べ始めたらタイヘンです。

今までより、ずっと太りやすい体質になっているからです。

今までのように運動しても筋肉が少ないために消費カロリーが減少している・・・

何もしなくてもカロリーを消費していた基礎代謝も減っている・・・

つまり、すごく太りやすい体質に変わっているのです。

しかも、筋肉が減っていますから確実に体力が落ちています。

これでいいの・・・

さらに、脂肪と筋肉が極端に減ってしまった場合・・・

スタイルがめちゃくちゃになります・・・涙

女性を例にしますと・・・

脂肪が落ちているので胸はペタンコです。

筋肉が落ちているのでおしりもペタンコです。

足もガイコツに皮をかぶせたようです。

ウエストのくびれなんか無いです。

お腹だけがポッコリ出るんです。

飢餓的な状態が続くとそういう体型になるようですね。

これ、一応痩せている状態です。

でも、美しいプロポーションとはいえません・・・涙

栄養を摂らずに痩せようとする、こうなります。

これはオトコでも同じです。

つまり、成長過程で作られてきた自然な体型が壊れるのです。

この状態から筋肉を鍛えて元に戻すのはきわめて難しいです。

脂肪のつき方が変わってしまい、元の体型には戻れません。

後で泣かないように、気をつけてくださいね。

間違ったダイエット法はキケンです。

人間はなぜ、食事をするのか？

さまざまな栄養素を補給するためですね。

では、栄養素をカンペキに含んだサプリメントならいいのか？

味気ない食事だという言い方もありますが・・・笑

しかし、何度もいっているように、現代科学は未発達です。

食物繊維の重要性さえ、ほんの 30 年前には認識されていませんでした。

現代科学の解明した栄養素だけで大丈夫なの？

私は不安ですね・・・

もちろん、サプリメントにも良い効果があります。

それは否定しませんが・・・

サプリメントもある意味では加工食品です。

現代では、さまざまな加工食品抜きの生活は成り立ちません。

しかし、私の体験から言うと、加工食品だけではダメなんです。

とくにダイエットのような食生活には向きません。

太るならいいですが・・・笑

つまり小食に向かないのです。

レトルト食品・フリーズドライ食品・添加物で保存する食品・・・

乾物類・カップ麺・小麦粉製品・缶詰・ビン詰・さまざまな菓子・・・

保存できる加工食品は多いです。

とっても便利ですが、犠牲になっているものがあるようです。

それが「いのち」という神秘のチカラ・・・

なんともいうように、現代科学で「生命」は解明できていません。

なぜこんなことを書くかという理由があります。

つまり、加工食品だけで食事をすると、お腹が減りやすいのです。

それも、すご〜くお腹が減るんです。

「あー腹減ったー。早く飯食いたいー！」となるわけ・・・笑  
そしてガツガツと早食いしますね。

結果・・・太る。

もちろん、同じ程度のカロリーを食べたとしても・・・です。  
だから、たくさん食べないと気がすまないんですね。

これは私の経験です。  
それこそ証明されたわけではありません。

しかし、事実そうであると感じているのです。  
ここにダイエット成功のカギがあります。

生命力のある食事をすると、お腹の減り具合が違います。  
だから、小食が可能になり、ダイエットができるのです。

もちろん、お腹は減りますが、感覚が違います。  
「うーん、お腹が減ったみたい。ちょっと食べるか」程度で済みます。  
ガツガツ食べようという感じになりません。

結果・・・ダイエット成功♪

カラダが栄養を補給したいとき、お腹が減ります。  
しかし、高度に加工してある保存食品では、栄養素が足りないのです。

もちろん、ビタミン・ミネラルをサプリメントで補う方法もあります。  
それはそれで効果があると思います。

でも、それでもなお足りない物があるんです。  
それが生命力というチカラです。

それでは、生命力のある食事とは何か？  
どんな材料で作ればいいのか・・・

まず、野菜です。  
野菜は大地から収穫されてスーパーなどで売っています。

でも、野菜はこの状態でも生きています。  
葉っぱは呼吸していますし、根菜は芽を出します。

半分に切った野菜でさえ、芽が育ちます。  
これは生きているから成長しているのです。

次に果物です。

果物もちちゃんと生きています。  
果物は次の世代を残すために種を宿していますから。

そして、豆類です。

乾物として売っていますが、条件がそろえば芽を出します。  
大豆・小豆・ささげ・金時豆・黒豆・白花豆・茶花豆など、いろいろあります。

これも果物とおなじ、生命のタイムカプセルですね。  
時間を経て、次の世代に種族の命をつなげます。

種というのはすごいですよ。  
数千年たっても芽を出しますから・・・

そして一番大事なのが穀物です。  
玄米を始めとしていろんな雑穀が売っています。

気をつけて欲しいのが、玄米と白米は違うということ。  
玄米は生きていますが、白米は生きていません。

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。  
これが決定的に違うことです。

栄養的にいえば、〈玄米＝白米＋糠〉で同じはずですが。  
つまり精米のときにできる糠（ヌカ）と白米を食べれば玄米と同じ栄養でしょう・・・

でも、なにか違いますよね。  
それにヌカは食べにくいし・・・笑

玄米を主食にして、豆類や野菜をオカズにする。  
こうすると、お腹のすき具合が違うのです。

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。  
カラダの「空腹です」という期待に充分応えたということです。

しかし、加工食品だけだと、カラダは期待はずれなんです。

それで、「まだ空腹です！」という強い信号がでるんです。

でも、カロリーだけは充分補給されています。

それでもお腹がすぐわけですから、余分なものは蓄積されますね。

だから太るわけです。

それでも加工食品しか食べない場合・・・

肥満になります。

カラダはカロリー過剰で、ビタミン・ミネラルの栄養失調です。

カラダの要求も「空腹！空腹！空腹！空腹！」と異常事態になっちゃいます。

ここまで行くまえに、ふつうカラダが危機感を感じています。

だから自然の本能で生命力をあるていど補給しているはずなんです。

たとえば、今日はサラダが食べたいな、とかフルーツ食べないな・・・とか。

自然に新鮮な野菜や果物を欲しくなっているはずです。

それが本能。

ふつう、過剰になるのは炭水化物・たんぱく質・脂肪の3大栄養素。

ぎゃくに不足しているのは微量栄養素を始めとする生命力です。

生命力のある食事をしてください。

そうすると、小食になれます。

ただし、生命力のある植物でも、料理した段階では生きていません。

私たちは、生命力の<のこり香>を食べていると言うべきでしょうか・・・

そういう意味では、料理の鮮度が大事です。

いくら生命力のある料理を作っても時間がたちすぎると効果ないです。

あ、それじゃあ腐るか・・・笑

また、白米でも玄米から精米したばかりなら生命力が残っているはずです。

玄米でも、粳穀から取り出したばかりの方が強い生命力のはずですね・・・

玄米食でも、炊飯するより生で食べるほうが良いはずです。

野菜でも、煮炊きするより生で食べるほうが強力です。

まあ、それじゃあ原始時代みたいですね。  
でも、そういう健康法もあるですよ・・・

材料の鮮度と、料理した後の鮮度、という考え方が大事だということです。  
ダイエットには生命力と鮮度という考えをもって食事をするのがコツです。

そして、生命力というからには食物は生きています。  
生きているものを食べてこそ、人間は生きていけるのです。

できれば、あまり手をかけずに、加熱もせずに頂きましょう。  
生で食べられるものは、生で食べることをオススメします。

しかし、野菜類は生だとたくさん食べられません。  
そういう場合は、すこしお湯にくぐらせるといいです。  
ぐらぐら煮てしまつては栄養も酵素もとんでしまいます。  
ですので、すこしお湯にくぐらす位がいいでしょう。  
そうすると、葉物はカサが減って食べやすくなります。

また、少量の水で蒸すというのも良い方法です。  
すると、野菜のうまみが凝縮しておいしくなります。

また、葉物を食べる時、ドレッシングは避けましょう。  
ドレッシングは、当然油でできています。  
非常に高カロリーなのでオススメできません。

私がよく使うのがポン酢です。  
ドレッシングの代わりに最適です。

また、マヨネーズも油のカタマリですから控えめに。  
もし使うなら、出口が細くなっているタイプで少量かけるようにしましょうね。

ぜひ、ローフード（生食）で積極的にビタミン・ミネラル・酵素を取り入れましょう。  
それが、上手なダイエットのコツなのです。

#### 1、玄米雑穀を利用する

玄米は生きていて、条件がそろえば発芽します。  
発芽すると、今までに持っていない栄養素が出現するという奇跡の食品です。

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きます。

白米でもダイエットできますが、玄米の方が、はるかに効果が高いのです。

また、雑穀や豆類も生命力を持っています。

白米を主食にする方は、ぜひ雑穀を取り入れてみてください。

以前「ごはん」（白米）が低カロリーという話もしました。

ダイエットの敵？と思われがちな白米でも、ダイエットに適しているという話ですね。

理由は、パン食や肉食に比べれば、ごはんの方が健康的に痩せられるからです。

そんなに急激に痩せるわけではありませんが、ダイエットに向かないことはありません。

多くの日本人がごはんのことを誤解している。

そんな想いから書いたものです。

でも、やっぱり本当は「玄米」こそ、ダイエットに最適なのです。

玄米を食生活の中心にできれば、ダイエットなんかカンタンです。

私が3ヶ月で10キロ痩せたのも玄米のおかげです。

2007年のメルマガで「玄米のチカラ」という話を書きました。

私が若いころ、初めて玄米を食べてどうなったか。

私の半生を明かす、大事な話をしたいと思います。

このメルマガのコンセプトともだいぶ関係がある話だったと思います。

まあ、私のオロカナ生き方があなたの参考になればと始めたメルマガです・・・笑

まず、栄養成分ですが、やっぱりぜんぜん違うんですよ。

炭水化物・たんぱく質・脂肪分は白米の方が若干少ないです。

いがいと玄米には脂肪分がけっこう含まれています。

そのために、あっさりしたオカズが合うのです。

まずこれが玄米食でダイエットできる理由のひとつですね。

肉料理より、野菜や魚のあっさりしたオカズがあいます。

また、白米はミネラル・ビタミンの微量成分が激減しています。

まあ、栄養のカタマリである胚芽を取り除くのであたりまえ・・・

だいたい、玄米に比べると30%くらいに減ってしまいます。

とくに、代謝をよくするビタミンB1が激減してしまうのはもったいないですね・・・

しかも、食物繊維である種皮の部分をすててしまいます。  
玄米を食べると、主食に繊維が豊富にふくまれるため、便の流れが改善するのです。

便秘にならないので、美容にも健康にもよいのです。  
ただし、ダイエットで小食にすると、絶対量がすくないため出にくい時もあります。

そういうときは、食前の1時間位前に水をのむ習慣をつけるといいです。  
大き目のコップ1杯以上を、起きたとき、昼食前、夕食前、寝る前に飲みましょう。

さらに、この種皮の部分が食べにくいために、玄米だとよく噛む必要があります。  
すると、たくさん食べる前にまんぷく感が得られて食べすぎを防止できます。

白米だと、あまり噛まなくても食べられるので、つい、食べ過ぎてしまいますね。  
気がついたら食べすぎ、ということが多いのです。

また、白米だと栄養バランスがかたよってしまいます。  
だから、多種目のオカズが必要になるんです。

とくに、現代のオカズは脂肪分が多いです。  
オカズの種類を増やすと、それだけ太ります。

玄米食だと栄養バランスがよく、さらによく噛むので、知らないうちに小食になります。  
だから、ダイエットしやすいのです。

でもね、本当はそれだけじゃないんですよ、玄米の秘密・・・

だって、栄養成分なら、サプリメントでも取れるじゃないですか。  
玄米にはサプリメントでは取れないものがあるんです。

それが「生命力」なんですね。

玄米は、一粒それぞれが生きています。  
なぜなら、水につけて温度管理をすると、ちゃんと芽を出すのです。

これが、どんなにすごいことか理解していますか？

現代科学をもってすれば、栄養成分は作り出すことができます。  
だから、サプリメントとして販売しているんです。

しかし、現代科学で「生命力」を作ることはできません。  
これが決定的な違いなのです。

生命力というものが何なのか、解明すらできていません。  
種が芽を出すということは、内部で原子転換が行われているということです。

ちょっと難しいコトバですが、ようするに「ナイ」ものが「アル」ようになることです。  
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。

これは、原子炉よりすごいことです。  
核エネルギーを超えるようなすごいことが玄米の芽の中で起きているんですね。

ようするに、なかった成分が、いきなり現れてくるわけですから・・・  
さらに、植物の葉っぱで行われている光合成とも似ています。

植物は水と空気と光で栄養分を作り出すのです。  
これは、現代科学では真似できません・・・

こんなことができたら、億万長者じゃすみませんよ・・・笑  
水はともかく、光も空気もタダですからね。

つまり、植物の生命力というものは作れないのです。  
動物の生命力も、結局のところ、植物の生命力で養われています。

人間は、なぜ食べるかわかりますか？  
栄養を得るだけではありません。

「生命力」を補給しているのです。  
生命力とともに、栄養成分を食べているのです。

栄養のないものを食べると、すぐお腹がすきます。  
それは、カロリーばかりで肝心の栄養が少ないからです。

だから、カラダはもっと食べようと空腹信号を送ってきます。  
生命力も同じなんです。

生命力のないものばかり食べていると、空腹感が強くなるんです。  
それは、カラダが生命力を欲しいと信号送っているのです。

だから、新鮮なものを食べるのはとっても大事なことです。

新鮮なものを食べていると、カラダは適正な食欲で満足します。

だからダイエットに向いているんですね♪

玄米は、なにより「生命力」が強いのです。

それは、そのまま生きているからです。

あとは、雑穀や豆類も同じです。

だから、玄米や雑穀・豆類を食べることが大事なのです。

あとは、野菜や果物ですね。

野菜や果物は生きているんですよ・・・

スーパーに並んでいる野菜たちも生きています。

つまり、ダイエットに大事な点はこのふたつです。

「生命力」と「栄養素」に注意することです。

玄米食はダイエットのつよ～い味方です。

ぜひ、あなたもチャレンジしてみてください。

カンタンに小食になれますし、けっこうおいしいですよ。

肉のオカズより野菜や魚のオカズにあうのでとっても健康的です。

さらに、美肌効果がすごいこともお忘れなく♪

わたしが始めて玄米を食べたのは25歳の時。

玄米の話ついでに、私の過去を教えちゃいます。

その頃、ファミリーレストランに勤めていて、普段は鶏の唐揚げばかり食べていました。

あとはハンバーグです♪

外食三昧の日々で、おまけに夜勤ばかり・・・。

昼夜逆転の生活を続けていたら、次第に体調が思わしくなく・・・。

常にゴホゴホと咳が止まらず、何だか腰のあたりが重痛い・・・。

これはなにかおかしいと考え始めました。

そして、健康に関する本を読みあさりまして、たどり着いたのが玄米食です。

病院にたどり着かないあたりが私らしいでしょう・・・笑。

衝撃を受けましたね。  
玄米食で人生が変わるんですよ。

当時読んだのは「マクロビオティック」という考え方でした。  
本を読んで感動しまして、さっそく母親を説得して実践したのです。  
母も「便秘に良さそうだね」と協力してくれたのでありがたかったですね。

その頃は、ずーっと1年くらい咳が止まらず半病人みたいでした。  
おまけに腰が重いというか痛いというか・・・。

と・こ・ろ・が！  
玄米とキンピラゴボウや野菜の煮物、  
そして味噌汁という簡単なレシピで治ってしまったのです。

まず、1日目で少し咳が減ったかな・・・？  
次に、2日目でほとんど咳が出なくなり・・・。  
3日目でまったく出なくなったのです！

本当に驚きました。  
それ以来再発しません！

もちろん、朝晩は家で食べますが、昼も玄米弁当を職場に持ってゆきました。  
当時、玄米など職場で食べている人などいるはずもなく、好奇な目で見られました。  
今ならスーパー・コンビニで発芽玄米おにぎりとか十穀米入り弁当とかありますが・・・。

今まで毎日食べていた唐揚げとハンバーグを食べないようにしました。  
そしたら、あっけなく3日で治ったのです。  
その体験が私の人生を変えたといつてよいでしょう。

その後も玄米食を続け、当時60キロあってプチデブ？であった私のウエストも・・・、  
みるみる細くなりあっという間に52キロくらいになりました。

そして、ファミリーレストランを去りました。  
だって、自分の勤めている店の料理を食べなくなってしまったのですから・・・。

お店で料理をすすめることも、なんだかやりにくくなってしまったのです。  
そして、もう、ここにいるべきではないと悟ったわけです・・・涙。

ちなみに「ココス」というファミレスです。知ってるかな??

ここの社長さんはとっても素晴らしい人で、今でも尊敬しています・・・。

その後、断食道場にいたり、日本各地を放浪したりしましてね・・・。

断食道場では体重が49キロまでになり、ガリガリになりました。

ちょっと極端だったと反省しています。

断食道場でガリガリになったあと見事にリバウンドしまして・・・涙。

道場から戻った後は食欲が強すぎて玄米食ができなくなってしまったのです。

そしたら今度は食べ過ぎで胃がおかしくなっていました。

さらに体力が低下してしまい、疥癬という皮膚病に・・・。

これは体の抵抗力が落ちたときに感染する、寄生虫による病気です。

当時、祖母の入院する病院で流行しまして、うつされたようなんですね。

全身がかゆくてどうしようもない病気です。

これがなかなか治らなくてね・・・。

ついに、また玄米の登場です。

家だと食べすぎが治らないので荒療治です。

玄米をもって自転車旅行（放浪・・・）に出たのです。

一人用テントをもって玄米を自炊して旅行しました。

そうしたら、すぐに胃痛はなおりましたね。

玄米食べて、毎日ペダルをこぐ重労働です。

当時は若かったし、もう、健康そのもの・・・笑。

その後、元気になって生協に勤めたわけです。

生協は添加物や農薬をなるべく使わないで商品化しています。

だから生協にしたのです。

でも、やっぱり玄米食ができなくてね・・・。

屋ごはんは、まかないさんがいたので、普通に食べていました。

その後10年・・・、中性脂肪・コレステロール値はいつも危険値。

少しずつデブになって体重64キロ、体脂肪率も27%だったかな・・・。

そして、今度は尋常性乾癬という、以前とは違う、かゆい病気に・・・涙。

これもかゆくてね・・・。

おまけにかゆい部分をかくと血やリンパ液が出てきて・・・。  
まあ、アトピー性皮膚炎の親戚みたいなものです。  
仕事に支障もでてきて・・・、サービス業ですから。

またまた、玄米の登場です・・・笑。  
まじめに玄米菜食、ときどきお魚・・・、という食生活に。  
そしたら、3ヶ月で10キロ痩せたわけですよ♪

かゆい病気もそんなに気にならなくなるまでに回復しました。  
まだ少し跡がのこっています。  
これはけっこう時間がかかるようですね。

まあ、実践もいい加減なので、回復がおそくてもしかたありません。  
基本的に治らないのが皮膚病ですから・・・。

皮膚病の「3ない」をご存知ですか？  
「死なない」「治らない」「わからない」です・・・^^

わからない、というのは原因がわからない、・・・です。  
これが皮膚科の実態ですよ・・・。

それが回復しているんだから、すごい効果といえます。  
さらに、ダイエット効果はいつも抜群です。

しかも、怪しいダイエットと違って、健康になります。  
病気が治るからです。

私が今考えているのはマクロビオティックの実践ではありません。  
これをまじめにやろうとすると、社会生活ができなくなるのです。  
私の経歴でわかるでしょう・・・笑。

もちろん、実践できる方はいいですよ・・・。  
でも、大部分の方には難しいのです。  
これは、本気で病気を治す人に向いている方法だと思います。

ダイエット効果と健康志向でいくなら、厳密にこだわる必要はありません。  
たのしく、玄米食をやってみましょう。

それも「玄米」だけにこだわらなくてもいいです。

玄米と白米を混ぜて炊いたり、胚芽米から挑戦するとか・・・。

どうしても玄米がダメなら、ニンジンリンゴジュースダイエットをおすすめします。  
このジュースを朝食にして、夕食は軽い和食でも効果抜群です。

いろいろな方法があります。  
テキストに書いてありますので参考にしてくださいね。

今回の話は、玄米の成分とか効能を書こうとしました。  
でも、書き始めたら体験談になってしまいました・・・笑。  
結果的には、このほうがおもしろかったでしょう。

ぜひ、あなたもダイエットの第一歩を始めてみましょう！  
きっと何かが変わるはずです！

あなたの人生を変えるには、ちょっとした意思の力が必要なのです。

## 2、発酵食品を利用する

発酵食品は微生物のチカラが働いています。  
微生物のチカラによって生命力を取り入れるのです。

ダイエットに利用する日常的な発酵食品は以下のとおり。  
味噌、納豆、キムチ、糠漬け、ヨーグルトなど。

これらの食品を常食することによって生命力を取り入れます。  
ぜひ、毎日、発酵食品を食べるようにしましょう。

よく、〇〇は〇〇に効く！  
という表現がありますよね。(余談から入ります・・・笑)

たとえば、  
バナナのカリウムが塩分を排出する・・・  
トマトのリコピンに抗酸化作用がある・・・  
豚肉のビタミンB1が疲れを取る・・・とか。

これは真実かもしれません。  
しかし、ウソでもあります。

なぜかというと、バナナ以外の食品にもカリウムが含まれているからです。  
ビタミンB1も抗酸化作用もおんなじ・・・

比率の違いはあるかもしれませんが、カリウムなど何にでも含まれています。  
食品成分表で確認しても、入っていない食品を探すほうが難しいくらい。

ようはバランスです。

だからこそ、〇〇でダイエットできる！

というのも、同じ種類の考え方ですね。

これはマスコミが書くネタを探すためにやっていることです。

または、〇〇を売るために良い面のみを強調して書いていることです。

どうか、こういう情報に振り回されないようにしましょう。

あたりまえの食材にこそ偉大なチカラが含まれているのです。

あたりまえの食材に、あたりまえに含まれている成分こそ大事にしたいものです。

これらは、あたりまえすぎて、記事にも宣伝にもならないのです。

なにかが特別というわけではないのです。

あたりまえのことを、あたりまえにやるのが一番大事なのです。

自分へのいましめでもあります・・・笑

最近はストレス社会を反映して「癒し」ブームですね。

とうぜん、食事もある人間の大事な営みですから、癒しの対象になります。

でも、食事にしても、やっぱり特別な材料をつかって特別な料理である必要はありません。

ぎゃくに特別な料理などでは、胃腸に負担かもしれないのです。

未知の料理だと新鮮な気持ちになるので精神的には良い効果があるかもしれません。

しかし、それでは癒しということではなく、リフレッシュということなのです。

では、どうすれば食事を通して癒されるのか・・・

それは、子供のころに経験した料理を食べることです。

子供のころに、毎日あたりまえに食べていた料理・・・

それこそ、カラダとココロが癒される食事なのです。

いわゆる伝統的な料理という物なのかもしれません。

またはおふくろの味・・・というものでしょうか。

しかし、最近の子供たちは心配です。

伝統的な食習慣が崩壊しつつあるようですから、はたして癒しになるのかどうか・・・涙

ところで最近嬉しいことは、小麦粉の値上がりです。(笑)

値上がりは嬉しくありませんが、これにはおまけがついていました。

パンや麺類が高くなったので「お米」の消費量が伸びたことです。

これはいいことだと思いますね・・・ダイエットにもつながることですから。

そこで、もうひとつ思い出して欲しいのが「みそ汁」です。

最近、みそ汁を飲む人が減っているような気がします。

そりゃそうです、パンでみそ汁は飲みません。

しかし、みそ汁こそが、カラダとココロを癒す最大の功労者なのです。

もちろん、ダイエットにもお米とあわせて最強のコンビです。

これほど低カロリーで元気が出て、カラダに良い食事ありません。

みそ汁はただの古臭い伝統料理ではないのです。

これこそが、お米とともに日本を発展させてきた原動力なのです。

お米とみそ汁を食べない日本人などニセモノです。

ぎゃくにいえば、こういうものを食べなくなってきたからこそ問題なのです。

現代の様々な社会問題も、根底には食習慣の問題が関係しています。

食が乱れると、人間のカラダとココロも正常に機能しません。

すると、やがて社会も乱れてくると思うのです。

残念ながら味噌の国内消費量は年々減少しています。

私の店でも、味噌売場はそんなに回転が良くないようです・・・15年前に比べて・・・

しかし、実は輸出が10年前の倍以上になっています。

その4割以上がアメリカに輸出されています。

アメリカでは和食が健康に良いとされ、MISOスープとして消費量が伸びています。

こんなことで良いのでしょうか・・・元祖和食の日本としては・・・

特に、玄米食とみそ汁の組み合わせです。

これこそが、日本を築いてきた食習慣なのです。

みそ汁が歴史に登場したのは鎌倉時代といわれています。  
このころ、武士の食事は玄米と味噌汁だったようです。

この組み合わせで強靱なカラダを作り、国を守ったのです。  
江戸時代には「金は医者に払うよりも、味噌屋に払え」という格言もあったとか・・・

また、宮沢賢治の有名な「雨ニモマケズ」の中で語っています。

一日に玄米と味噌と少しの野菜を食べ、  
雨の日も風の日も、雪にも夏の暑さにも負けぬ丈夫なカラダを持ち、  
欲はなく、けして怒らず、いつも静かに笑っている

そういうものに私はなりたい・・・と語っているのです。

これらは、偶然ではなく、真実なのだと思います。  
玄米食と味噌汁の組み合わせで、丈夫なカラダとやさしいココロが育まれるのでしょう。

私はそう思っています。

現代では、科学的にも味噌の効用が解明されてきました。

まず、主原料の大豆が「畑の肉」といわれるほどたんぱく質が豊富であること。  
そのため、牛肉と同じくらい必須アミノ酸が豊富に含まれています。

また、保存食であるにもかかわらず、ビタミンもあるのです。  
特に、ビタミンB12とビタミンEが豊富に含まれています。

このビタミンB12とは、造血作用や神経疲労防止に良いとされています。

もともと、植物性食品にはまったく含まれていないのです。  
しかし、発酵の過程で微生物から生産されているようなんです。オドロキです。

また、デトックス効果は最強のみそ汁です。  
昔、長崎に原爆が落とされたときの逸話をご存知でしょうか。

被爆地にいたにもかかわらず、玄米と味噌汁を常食していた人には被爆症状がでなかった  
のです。

また、チェルノブイリ原発事故のときも、ヨードと共に味噌が支給されていたそうですね。

放射線を排出してくれるくらいですから最強のデトックスです。

味噌汁が二日酔いに効くというのも昔から有名ですね。

腸の掃除とともに、有害物質を体外に排出してくれます。

美容と健康に、これほどのコンビもありません。

さらに・・・

生活習慣病予防にも最適です。

味噌に含まれるサポニンには動脈を若々しく保つ働きがあります。

その他にも、乳がん、肝臓がん、胃がんの予防にも効果があると認められています。

日本人の死亡原因の上位はほとんど味噌汁でカバーできます。

血管を若々しく保ち、ガンにならなければ現代人はカンタンには死にません。

味噌に含まれる塩分も気にする必要はありません。

みそ汁にすると、1杯あたりの塩分はともわずかです。

また、味噌に含まれる余分な塩分はカリウムで排出されます。

カリウムを豊富に含む野菜と一緒に食べる味噌汁なら、そんな心配は無用ですね。

さまざまな味噌の効用を書いてきました。

冒頭で書いたマスコミの情報とはちょっと違います。

あたりまえの食材にこれほどのチカラがあることをお知らせしたかったのです。

この本は味噌メーカーがスポンサーではありませんから・・・笑

みそ汁はあたりまえの料理です。

でも、その効用はあたりまえではありません。

こんなに優れた料理を忘れてしまってよいのでしょうか？

もちろん、ダイエットにも最適の料理です。

味噌汁があれば他にオカズなど要らないくらいです。

だから、極めて低カロリーの食事になります。

ごはんは太るから・・・とってサンドイッチなどを食べている人・・・悲しいです。

ごはんと具だくさん味噌汁1杯で300キロカロリーくらいですよ。

1日3回食べても1000キロカロリーいきません。

でも、鎌倉時代の武士はその食事で国を作ったんです。

もちろん、ごはんはたくさん食べたでしょう。  
でも、ごはんと味噌汁で栄養が足りないということはないのです。

もちろん、薬じゃないので即効性などはありません。  
しかし、毎日の習慣で違いがでてくるのです。

ぜひ、あなたの食生活にもみそ汁を登場させてください。  
それが、あなたの美容と健康・ダイエットの強い味方になるのです。

味噌だけではありません。  
醤油も漬物も発酵食品です。

でも、スーパーで売っている最近の漬物は感心しません。  
これらは、「調味液漬け野菜」というべきものです。

発酵食品としての漬物なら、まじめに作られた糠漬けを選びましょう。  
自分で作るなら、なお良いと思います。

発酵食品というと、思い出すのがヨーグルト。  
これは人気がありますね。

もちろん、ヨーグルトでも良いとは思いますが。  
しかし、日本人では体質に合わない人も多いようです。

よほど好きな人なら問題ありません。  
しかし、便秘の改善とか、胃腸のためと思っているなら食べる必要ありません。

一説によると、前立腺肥大の原因になる場合もあるようです。  
体質に合わないので、軽い下痢をしているのを、便秘の改善と勘違いしている場合もある。

ムリにヨーグルトを食べる必要はありません。  
それより、良質な味噌を使った味噌汁で改善できます。

あと忘れてはならないのがキムチと納豆。  
これらは、優秀な発酵食品です。

お腹の調子を整える優れものですから。  
ぜひ、毎日の食卓に登場させてくださいね。

### 3、生の食材を利用する

生の食材とは、新鮮な野菜・果物・魚です。  
生の食材には消化や代謝を行う酵素が含まれています。

酵素は45度以上の熱を加えると死滅してしまうのです。  
だから、生の食材を食べる必要があるのです。

酵素のチカラがなければ、カラダに栄養を取り込むことができません。  
なぜなら、食物の消化というのは酵素のチカラを使った化学変化だからです。

すべての食事を生の食材にする必要はありません。  
しかし、毎日の食事に、必ず「生の食材」を入れるように工夫しましょう。

以上、生命力の補給として、玄米雑穀・発酵食品・生の食材を利用します。  
これらの食品を使わない食生活は、時間と共に「太るのみ」です。

ハッキリ言って加工食品ではダイエットできません。  
加工食品にはカラダの代謝に必要な微量栄養素も生命力もありません。

だから、新鮮な食材を使って欲しいのです。  
生の食材のみを食べるダイエットを「ローフードダイエット」といいます。

ローフードダイエットはとっても効果がある方法。  
でも、ちょっと解説が必要ですね。

なぜなら、すこしややこしいからです。  
似たようなコトバや方法が多いので混乱していますから。

まず、「スローフード」とは違います・・・笑  
これは、伝統的な食材と料理法を大事にしようという運動です。  
まあ、私のダイエット法もスローフードの一種かもしれませんが。

あと、ローフードとは生食という意味ですが、  
ベジタリアン（菜食主義）とは違います。

もちろん、重なっている部分もありますが、意味が違います。  
生食であれば良いなら、お刺身だって生ですし、馬刺しなどでもローフードです。

玄米だって、炊いたら加熱していますよね。  
だから、菜食主義というのは、生ではないのでローフードではありません。

現在、ローフードダイエットはアメリカで人気があります。  
いわゆる「セレブ」な方が実践しているようですね。

これとダイエットの関係ですが・・・  
ローフード（生食）ダイエットは絶大な効果があります！

生食というのは、ビタミンや酵素が生きています。  
だから仮に肉を大量に食べても太りません。  
もちろん、焼肉を大量に食べると太ります・・・笑

じっさいは、生の野菜や果物を中心とする生活です。  
しかし、肉であっても効果があるらしいのです。

ぎゃくにベジタリアンでも痩せます。  
野菜や玄米を煮炊きするので、とってもヘルシーなんです。

私が痩せたときはベジタリアンの方法に近いです。  
しかし、お魚を食べていたので厳格な菜食主義ではありません。

この、ベジタリアン（菜食主義）にもレベルの違いがあるんです。  
鶏肉までは良いとか、魚介類までなら良いとか、乳製品までは良いとか・・・

一般的にはベジタリアンの究極の姿がローフードだと思います。  
果物・野菜・穀物・ナッツなどを46度以下で調理して食べるそうです。

また、ナチュラルハイジーンという方法もあります。  
朝食はフルーツだけ、炭水化物とたんぱく質は一緒に食べない、などのルールがあります。

どれも私のすすめるダイエット法と似ている部分があります。  
でも、決定的に違う部分があるのです。

それが「こだわらない」という考え方です。  
いろんなダイエットや食に関する主義にこだわらないということです。

もちろん、ローフードもベジタリアンもナチュラルハイジーンも痩せます。  
健康にも良いでしょうし、ダイエット効果も絶大ですね。

実践できる方は、ちゃんと勉強してやれば良いと思います。  
しかし、やってみればわかりますが、日常生活に不便を感じるでしょう。

こだわればこだわるほど排他的になると思います。  
あれはダメ、コレはダメ、これを食べると健康を害する、あの人とは話が合わない・・・

こだわりすぎると、社会生活も人間関係も維持できなくなります。  
つまり、サラリーマン生活はできないし、友人もなくす訳です。

私も以前、マクロビオティックにこだわっていた時があります。  
しかしサラリーマンを続けながら厳格に続けることは無理ですね。

それでマクロをやめて普通の食生活に戻ったんです。  
でも、今度は中性脂肪・コレステロール値が異常で生活習慣病予備軍・・・笑

これじゃあダメです。

厳格に細部まではこだわらない。  
かといって、普通でもない。

これ位がちょうどいいのです。  
それが私のすすめる方法です。

朝は毒素の排出を考慮して生ジュースや軽いごはんにする。  
昼は炭水化物の摂取を考えてごはん中心にちゃんと食べる。

夜はたんぱく質摂取を考慮して豆製品や魚介類・野菜類を中心の和食にする。  
深夜に食べなければならぬ人は極力小食にする。

ダイエット中は「おやつ」を活用する。  
ごはんはなるべく玄米や雑穀を混ぜて食べる。

生で食べられるものは、なるべく生で食べる  
ビタミン・ミネラルや酵素を破壊しないようカンタンな調理にとどめる。

適度な運動を心がけ、カラダとココロのストレスを解消させる努力をする。  
でも、あまりこだわらず、肉も食べればケーキも食べる・・・たまにですよ！

でも、これ位できればリッチなものです。  
ちゃんとしたダイエットライフになっています。

そして、これなら、社会生活も維持できます。

人間関係も維持できますね。

ダイエットしていることすらバレません・・・笑  
それくらいでなければ、ずっと続けることはできないのです。

ダイエット法としての知識を知っているのは大事なことです。  
しかし、あまりこだわりすぎると続けることができません。

ごく自然にローフードダイエットができる方ならいいです。  
自分の生活のスタイルとしてできる方は実践するといいですね。

しかし、怖い顔をして「食べ物は加熱したらいけないのよ！」とか・・・  
「肉を食べると毒素がたまって体に悪いんだ」とか説教していたらどうでしょう。

近寄りたくありませんよね・・・

また、そのこだわりがココロの歪みを作っている場合もあります。  
ココロの歪が性格を悪くし、そのこだわりで体調まで悪くしかねません。

それでは本末転倒というものです。

ダイエットはシアワセになるためにやるのです。  
こだわりすぎるダイエットで不幸にならないでください。

でも、ただ普通に生活していたら太ります。  
ですから、生活の中で、何かちょっとだけ工夫してください。

生で食べられるものは生で食べる。  
なるべく素材の原型がのこるような調理をする。  
なるべく肉類は避けて魚介類をオカズにする。

生ジュースなどでビタミン・ミネラルを充分補給する。  
玄米・雑穀など生命力豊かな食材を食べよう心がける。

そのくらいでもいいのだと思います。  
私だってクリスマスにはケーキも食べればチキンも食べます。

でも、小食でいられるようにちょっとした工夫をする。  
そんな感じで「ローフード（生食）」を考えて頂ければよいと思います。

### 【痩せる主食と副食】

ダイエット中の主食は「ごはん」または、なるべく「玄米」にします。  
ごはんはとても低カロリーで優秀なダイエット食です。

一般的に、体重を減らそうとするとごはんを抜く場合が多いです。  
しかし本当は、ごはんを普通に食べて、オカズを減らすのが正しいダイエットです。

もっとはっきりといえば、「低炭水化物ダイエット」という方法もあります。  
しかし、この方法はキケンですし、長続きしないのでおすすめしません。

また、パンはとてもカロリーが高いのでなるべく控えた方がいいでしょう。  
食パンでさえ、砂糖・油脂・添加物が多いので、ダイエット中は食べません。

そばやうどん、パスタなども手軽で昼食などに向いています。  
ただし、スープに塩分が多くなるので気をつけましょう。

塩分が強いものを食べるとカラダに水分がたまります。  
すると、水分で体重が重くなり、カラダも冷えて代謝が悪くなるから注意が必要。

特に肉類と油脂類を控えるようにするとダイエットがラクになります。  
基本的にはごはんとおかず1品、味噌汁やスープの一汁一菜です。

おかずには野菜・海藻・豆類・魚などがよいです。  
手間のかかるものは必要ありません。

豆類なら、納豆、豆腐、厚揚げ、テンペ、煮豆など。  
野菜なら、野菜炒め、おひたし、野菜たっぷり鍋など。  
魚なら、お刺身、焼き鮭、アジの開き、秋刀魚とか・・・なんでも良いです。

それに、野菜やワカメの入った味噌汁と焼き海苔。  
こんなもので充分です。

基本的には「旅館の朝食」を「夕食」にするつもりで正解です。  
旅館の朝食みたいな物を夕食にするのがダイエットメニューです。

ただ、注意点として、あまり電子レンジは使わないようにしましょう。  
レンジは便利なので否定しませんが、問題もあります。

あれもチン、これもチン、で料理をすると栄養素や酵素が破壊されます。  
栄養価が低くなるので使いすぎに注意しましょう。

それでは、食事のキホンである主食の話です。

ふつう、ダイエットというと「ごはん」は敬遠されます。  
確かに、ごはんはカロリーがありますよ・・・

でも、他のものと比べて、高いということはありません。  
けっこう、「ごはん」は誤解されているのです。

代表的な食品の栄養成分を比べてみましょう。

(食品成分表より100gあたりの比較)

品名	カロリー	たんぱく質	脂質
ごはん	168	2.5	0.3
玄米	165	2.8	1.0
食パン	264	9.3	4.4
そば	132	4.8	1.0
牛サーロイン	498	11.7	47.5
豚カタロース	253	18.5	14.6
若鶏モモ	200	16.2	14.0
焼銀鮭	204	25.2	15.8
メバチマグロ	108	22.8	1.2
キャベツ	23	1.3	0.2
トマト	19	0.7	0.1
ジャガイモ	76	1.6	0.1
ショートケーキ	344	7.4	14.4
ポテトチップ	554	4.7	35.2

どうでしょう、何が危険かわかりますよね・・・笑  
「肉」「パン」「菓子」です。

とくに、サーロインステーキとポテトチップがやばいです・・・  
ごはんのカロリーはそんなに高くありません。

で、よくあるパターンを思い出してみましょう。

最近ちょっと太りぎみなので、ごはんを減らそう・・・  
とかいいながら、お肉入りのオカズはぜんぶ食べる。

カロリー減りませんよ・・・涙

世間の常識は逆なんです。

食事のカロリーを減らそうと思ったら、「おかず」を減らすことです。  
ごはんを減らしたって、そんなにカロリー減りません。

表を見てもらえばわかるように、ごはんは「低カロリー」の部類です。  
ごはんよりカロリー低いのは「野菜類」や「マグロ赤身」くらいです。

赤身や白身魚の刺身に白いごはん・・・  
これってけっこう、低カロリーです。

太ると思われがちな「イモ」類だって、とっても低カロリーです。  
ポテトチップがやばいのは油で揚げているからですよ。

逆に、「食パン」はとっても高カロリーです。  
ちなみに食パン以外のパンはもっと高カロリーですからね！

おぼえておきましょう・・・笑

油脂類がダイエットにキケンなのはすでに常識です。  
でも、本当にわかっているのかな???

というわけで、次はパンの話です。

いままで、穀物菜食が良いですよ、と伝えてきました。

パンも穀物です。  
はい、小麦粉ですね。

パンを食べて、穀物菜食なら、いいのかな？  
そう思う人もいるでしょう。

まあ、精白しているのは白米とおなじです。  
でも、今回は精白の話は抜き。

普通のパンについて書きます。  
パンが高カロリーなのはちょっと書きました。  
この節では詳しくかきます・・・笑

パンが好きな人も多いでしょう。

女性は特にそうかもね・・・。

ベーカリーは大人気♪

ごはんは食べられないけど、パンなら入るわ・・・

そういう時もありますよね。

なぜなのか、わかります？

それはパンが「お菓子」だからです～^\_^！

菓子パンのことじゃあないですよ。

れっきとした「食パン」だってお菓子なんです。

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・・・？

ベーカリーの甘～いパンじゃないですよ・・・「食パン」！

え、知らない・・・

それはまずいですよ。

では原材料を見てみましょう。

ちなみにヤマザキパンの「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)

ついでにパスコの「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)

この原材料は量の多い順に書かれているのは知っていますよね。

つまり、小麦粉の次に多いのが砂糖！

まあ、ケーキに使うスポンジ台の親戚でしょうか・・・

違いは卵が入るかどうか・・・

これだけでも少しおどろいている人がいますね・・・笑。

さらに続きますよ。

次に、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・・・すごっ

あんパン：280

ちなみに、

ごはん：168・・・(カロリー低いんです)

ゆでうどん：126

カップめん：448・・・さすがです

白砂糖：384・・・おまけ♪

シュークリーム：245・・・追加、笑^^！

どうですか？

パン食はカロリー高いんです。

食パンもあんパンも変わりませんよ・・・笑。

シュークリームより多かったです。

しかも、クロワッサンなんか「白砂糖100g」よりカロリーが高い・・・驚き！

これは糖分よりも脂肪分をタップリ含んでいるからです。

バターを練りこんで作るのが、お・い・し・さ・の・ひ・み・つ・・・♪

ちなみに「カップめん」もすごいです。

これは麺を油で揚げているから。

中華麺の「から揚げ」がカップめんなんですよ。

おぼえておきましょうね。

太りたいときに最適・・・まねしないで♪

普通の「食パン」でも「ごはん」よりずっとカロリー高いんです。

それは理解できましたか？

しかも・・・、続きがある！！

食パンをそのままかじる人、手を上げて・・・？

あんまりいませんね。

そう、普通は何かぬりますね。

バター、マーガリン、ジャム・・・

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

やっぱり油脂類は砂糖より高カロリーですね。

カロリーの高い食パンにカロリーの高いマーガリン！

ちなみに、1回づつに「切れしてる」バターがありますよね。

あれが、10gです。

つまり、食パン1枚あたり、プラス75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？

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、手を上げて・・・

あんまりいませんね・・・大笑い！

そう、普通はベーコンエッグとかオレンジジュースとかありますね。

ハイ、100gあたりのカロリーです。

オレンジジュース：42

ベーコン：405

ゆでタマゴ：151

牛乳：67

プロセスチーズ：339

ついでにサラダ・・・

ここでパンの朝食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^^！

それから、ジュースを2杯ね・・・美味♪

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」を超えるカロリーですよ・・・。

これがパン食の秘密です。

ちなみに、和食と比較します。

吉野家の朝ごはん・・・

焼鮭定食はどのくらい？

そう、牛丼の吉野家です。

朝は、定食を用意しています^^

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。

以外ですよ・・・

どんぶり大盛りなのに、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？

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？

いうまでもありませんよね・・・涙。

私もパンは好きです。

でも、ダイエットしたいなら、避けた方が無難です。

べつに玄米食でなくてもいいんです。

普通の和食にするだけでも効果あります。

ポイントは「脂肪分」を減らすこと。

まあ、あたりまえですけど・・・

洋食はだいたいカロリー高いです。  
脂肪分をたっぷり使うから・・・

数字で表現すると、説得力あるでしょ^^  
パンが好きな方、ごめんなさい・・・

でも、さらに続きがあるんです。  
カロリーが高いだけではないんですよ。

それでは、また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)

ついでにパスコの<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)

見慣れないコトバが混じっていますね。  
ショートニングはわかりますか？

これはラードの代用品です。  
ラードとは「豚脂」のこと。

バターに対するマーガリンみたいなもの。  
つまりどちらも代用品です。

代用品といえば聞こえはいいですが・・・  
まったく別物です。

ちなみに最近ベストセラーになった本で  
「病気になるない生き方」新谷弘実 著  
という赤い本があります

胃腸内視鏡学のパイオニアとして超有名な先生です。  
私の信頼している先生の一人ですよ^^!

この中で、患者さんに食事指導するとき、もっとも始めにすることが書いてあります。  
なんだと思います？

それは、家に「マーガリン」があったら、「捨てなさい」ということ。  
マーガリンほど体に悪い食品はないそうです。

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。  
極めて体に悪いので、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くらいトランス脂肪酸を含んでいるのが「ショートニング」  
ヤマザキパンとパスコも、どちらかを使っていますね。

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みたいなものですね。  
それって防腐剤のかたまりを食べているってこと・・・怖ッ

ちなみに、市販のクッキーやスナック菓子にもショートニングが含まれています。  
原材料を見ると、だいたい書いてありますね・・・涙

つまり、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るんです。  
マーガリンを使うなら、バターのほうがよほどいいです。

こんなこと書いていたら、パン好きの方に嫌われそう・・・

でも、さらに続きます。  
原材料に「イーストフード」とあります。  
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。

昔ながらのパンは天然酵母を使います。

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みんなそうです。

なぜ、そうなのかというと、品質を安定させる必要があるから。  
工場製品は温度や湿度で発酵が違くとダメなんです。

あと、コストが安く済むからですね・・

この添加物の安全性をめぐっては意見が分かれています。  
でも、極めて危険か、少し危険かの違いでしかありません。

ついでに、乳化剤と香料も入っています。

乳化剤というのは、水と油を混ぜる薬です。  
特に危険性はないといわれていますが、添加物であることは確か。

ついでに、香料ですが、これはすごいですよ。  
ほとんどすべての加工食品に入っていますから。

まさに、添加物の王様ですね。  
どんな味でも作り出します。

つまり「食パン」は、さまざまな添加物がないと作れないのです。  
これが現実・・。

そうでない場合は、天然酵母を使った職人芸が必要になります。  
高カロリー&高コストですが・・・

ちなみにベーカリーパンの粗利益率をご存知ですか？  
だいたい少なくとも50%以上あります。

パンの原価なんてタダみたいなものですね。  
ほとんどが人件費ですから・・・余談^^

比べて、「ご飯」はというと・・・  
原材料名：白米、水・・・・おしまい^^

とても単純です。  
しかもカロリーが低くて安全！

ご飯が太るなんてウソです。  
食べ過ぎれば太るのは、何を食べてもあたりまえですから・・・

カラダにとって添加物が負担になることは以前書いたとおりです。  
肝臓、腎臓の負担を増して、代謝の悪いカラダを作ります。

そうすると、老廃物や水分を排出しにくいカラダになります。  
太るだけではなく、美容・健康に、とっても悪いのです・・・

ご飯で問題になるのは「農薬」の使用くらいでしょう。  
有機無農薬栽培にこしたことはありません。

でも、普通に売っているおコメなら、農薬の面でもパンより安全です。

パンの小麦粉はアメリカ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。

それに輸送の問題があります。

船の中でさらに農薬を使うからです。  
これをポスト・ハーベスト・アプリケーションといいます。  
いわゆる収穫後農薬のことです。

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。

では、国産の小麦なら・・・  
実は国産小麦はパン作りには向いていません。

うどんや饅頭ならいいんですが・・・笑  
日本の小麦は中力粉なので、基本的にパンが作れません。  
パンは強力粉でないとおいしくできないのです・・・涙

これがパン食の真実です。

農薬を使って栽培し、防虫剤を使って運送し、油と添加物をタップリ使う。  
同じ重さなら「ご飯」の1.5倍の高カロリー。  
さらに、危険なマーガリンや高カロリーの副食が必要になる。

パン食はダイエットの敵ですね。  
そう言わざるをえません。

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・・・

ダイエットのために「ごはん」をやめて「菓子パン」「スナック菓子」を食べている・・・

そんな悲しいことは絶対やらないでね・・・

ついでに言えば、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。  
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・・・  
それも危険な添加物といわれる亜硝酸塩などを使ったハムが入っていて・・・

それでお腹いっぱいにならないですからね。  
ダイエットの気分だけは味わえるかも・・・大泣き

もう、このへんでおしまいにしましょう。  
パンが食べられなくなります。

でも、パンを食べてもいいんですよ。  
べつに死んだりしませんから。

でも、食べ過ぎに注意しましょうね^^  
あまり健康的な食べ物とは言えません。

特に、ダイエット中はガマンしましょうネ・・・  
私の経験でも、パンを食べながら痩せるのは無理ですから。

高カロリー食パンに、さらに高カロリーのバターやマーガリン・・・  
高カロリーのハムやソーセージ・タマゴをオカズにドレッシング付のサラダ・・・

これ、究極の高カロリー食ですよ・・・涙  
食パンでこんな感じに食べると、かるーく1000キロカロリーを超えます。

このメニューなら、そんなに食べた気はしないでしょう。  
ぎゃくに、今日は小食だな・・・なんて考えたりして。

この、いっけんダイエット朝食風の食事は、とんかつ定食以上のカロリー。  
ごはんでいうと、ファミレスのライスプレート3.5皿も食べなくちゃいけません。

オトコだって3回もお代わりしませんよ・・・

ファミレスのライスプレートを180gとして計算すると、1皿300キロカロリーなんです。  
食パン6枚切りを2枚食べると、320くらいです。

じっさいのところ、食事の満腹感というのは大事です。  
たべたな～！という満足感がないと、ダイエットが生活習慣になりません。

ライスプレート1皿と、食パン2枚で、どっちが満足感あるかですね。  
でもこれ、食パンに何もつけない状態の比較ですから・・・笑

パンは水分が少ないですから、何か油脂類をつけないとおいしくありません。  
ご存知のとおり、油脂類は高カロリーです。

炭水化物・たんぱく質が1gあたり4キロカロリーに対して、油脂類は9キロカロリーです。  
パン食は高カロリー食になるのが宿命です・・・涙

いっぽう、ごはんは水で炊きます。  
水はカロリーゼロのうえ、水で米粒が膨張しますので、さらに低カロリーになるんです。

もともとは、小麦粉も米粒もカロリーは同じくらい。  
ところが、製造工程で違いがでてくるんですね。

小麦粉は油脂類を添加して形成し、焼いて水分を飛ばします。  
そして、さらに油脂類をぬって食べるわけです。

結果、高カロリー食です。

逆に米粒は水で炊きますから、容量が増えますね。  
水をふくんでそんなにたくさん食べられません。

結果、低カロリー食です。  
ごはんは低カロリーの主食なのですね。

ところが、問題があります。  
おコメのごはんは、どんなオカズにも合うのです。

非常に優秀な主食なんですけど、ここが注意点ですね。  
つまり、オカズを選ばないと太るわけです。

高カロリーのビーフシチューでも相性バッチリ！  
低カロリーのおひたしやたくあんでも相性バッチリ！

つまり、カロリーの低いオカズを選んで食べればいいのです。  
そうすれば、ごはん大盛りでも大丈夫。

だいたい、どんぶり山盛りでも、せいぜい500キロカロリーです。  
オカズにさえ気をつければ、3食どんぶり飯をたべてもごはんなら1500ですよ。

オカズが100位のものを選べば、3食どんぶり山盛りでも1800キロカロリーです。  
これは、女性の必要とする1日の摂取カロリーくらいですね・・・♪

さすがに、3食とも「どんぶり山盛り」で食べる女性はいないでしょうが・・・笑  
ぎゃくに、そのぐらいしても大丈夫ということなんです。

オカズさえ、選べば・・・ですよ。

体重を減らすときは、どんぶりはやめましょうね・・・笑  
ふつうの茶碗に並盛りなら250キロカロリーくらいです。

これで3食たべても、750キロカロリーですよ。  
ダイエットできそうでしょう♪

しかも、ごはんというのは、ただのエネルギー源ではありません。  
かなりの栄養成分が含まれているんです。

だから、オカズが控えめでも大丈夫なんです。  
炭水化物はもちろん、たんぱく質や脂肪分もあります。

ごはんは量をたべるから、けっこうたんぱく質も多くなるんです。  
さらに、カリウム・カルシウム・マグネシウム・リン・鉄・亜鉛・銅・マンガン・・・

けっこう入っています。  
だから、オカズを30品目とか考えなくていいんです。

ちなみに私の夕ごはんなんて、質素なものです。  
だいたい、他の人の朝ごはんが、私の夕ごはんくらいです。

つまり、焼魚とか、厚揚げとか、目玉焼きとか・・・それが夕ごはん。  
それに、煮豆とか漬物、そして味噌汁があればご馳走だ〜い！

これってけっこう朝食的でしょう。  
あたりまえすぎてダイエットとはいえないかもしれません。

でも、これなら痩せますよ。

え、ただの粗食だって・・・？（アタリです・・・笑）

それに、朝食を「しょうが紅茶」とか「ニンジンりんごジュース」にすればいいです。  
そうしたら、りっぱなダイエットですから。

そして、お昼はごはんと海苔とか、佃煮とか・・・  
「そば」とか「和風スパゲティー」でもいいですね。

こんな食生活をしていれば、太るはずありません。  
そして、これなら「ごはん」をしっかり食べても太りません。

ごはんの好きな方は、こんな風にダイエットをしたらどうでしょう。  
栄養的にもバッチリですよ。

じつは、ここ50年ほどで日本人の米の消費量が半分になっています。  
しかし、肉類は9倍になり、乳製品は25倍です。

それに歩調を合わせるように、ガンなどの病気が増えているんです。  
これは、けして無関係ではないと思いますよ。

もっと穀物を中心とした食生活が必要だと思います。  
それが、ダイエットにもなると思うんです。

ぜひ、ごはんのチカラを見直しましょう。  
ごはんを食べて、健康にダイエット！！

ひとつ、注意点があります。  
誤解されている方がいるかもしれません。

世間には低炭水化物ダイエットという方法がありますね。  
まあ、そこまで極端でなくても、これはありがちな方法なんです。

じっさい、最近太り気味だな・・・と思ったら、あなたは何をしますか？  
そう、ちょっとごはんを減らそうかな？・・・と思うでしょう。

でも、その方法はキケンなのかもしれませんよ。

これはアトキンスダイエットとか、ローカーボダイエットとか言われています。  
G I 値を参考にする低インシュリンダイエットも親戚ですね。

それ以外にも、いろんな亜流の低炭水化物ダイエットがあるようです。  
ネットや本でもダイエット法としていろいろ売られています・・・

これらは、別に怪しい方法ではありません。  
病院でも行っている方法ですし、非常に科学的な「におい」を放っています・・・笑

まあ、科学合理的なアメリカで始まったものですからね。  
なかには、セレブとかファッションモデルというコトバで誘ってみたり・・・

この方法は、いろいろ違う名称があります。  
共通点は、「ごはん」「パン」「麺類」「イモ類」・・・  
などの炭水化物の摂取を減らす方法だということ。

逆に、肉類や野菜などを増やすという、なんとなく「ご馳走的」なダイエットです。  
その他に、いろいろな特徴がありますが、だいたい似ています。

単純に食事の量を減らすということではありません。  
低炭水化物ダイエットはカロリーを減らさなくてもできるからです。

つまり、あんまり辛くないわけです。  
科学的にきっちり結果のでるダイエットですね。

合理的な説明とあわせて、これが受けている理由かもしれません。  
肉も野菜も食べられて、ごはんを減らすなら、やっぱり痩せそうですね・・・

しかも、日本人は横文字とか舶来品（死語？）の物に弱いですから・・・笑  
カタカナコトバだと、なんかカッコいいような、効くような感じがいいんでしょう。

確かに「低炭水化物ダイエット」各種？は、実践すれば必ず効果があります。  
正しく実践すれば、比較的ラクにダイエットできるはずですよ。

でも、私はすすめませんね。  
だって、この食生活は、糖尿病患者と同じですよ・・・

痩せる理屈は、糖尿病患者と同じく、体内の脂肪分をエネルギーにしているから。  
だから、劇的に短期間でダイエットできると思います・・・

でも、私はやっぱり人間の本質をはずしているように感じます。  
実践している方には申し訳ありませんが・・・

糖尿病という病気で仕方なくやっている低炭水化物の食生活ですよ。  
それを痩せるからといって、形だけ真似てダイエットするなんて・・・

なんか、悲しい・・・

でもね、そういった感性のことだけではないんです。  
もっと、具体的な問題があるのを知っていますか？

以前、「スーパーサイズミー」というアメリカ映画を観ました。  
食生活を1ヶ月マクドナルドだけにするというドキュメンタリーです。

「太ったのはマクドナルドのせいだ！」といった訴訟事件を覚えている方もいるでしょう。  
さすがアメリカ！という事件ですが、それを題材に実験した映画です。

つまり、マクドナルドを食べると、本当に太るのか実験してみたのです。  
そういうアホな実験を監督みずからやったというのがすごいですね。

結果、やっぱり太ったんですが、問題はそんなことではありません。  
ハンバーガーだろうが玄米だろうが、食べ過ぎれば太るのは同じですから。

ちなみに体重12キロ、体脂肪10%増えたそうですが、食べすぎで太ったんだと思います。  
この映画はその後、いろいろ世間を騒がせているようですから・・・

問題は、太ることではなく、その他にあります。

ひとつ目に、正常だった肝臓に重大な機能障害が現れたこと。  
ふたつ目に、明るかった青年がうつ状態になってしまったこと。  
みっつ目に、性機能の減退が顕著であったこと。

実際は、1ヶ月をまたずにドクターストップがかかりました。  
実験経過を見ていた医師は、これ以上は止めたほうが良いと判断していたのです。

ただ、太って体重が増えただけなら止めませんよね。  
1ヶ月でドクターストップなんて普通ありえません。

「肝心かなめ」というように、肝臓というのは心臓とともにもっとも大事な臓器です。  
しかし、この映画では、短期間のうちに肝臓障害が現れています。

肝臓というのは、化学変化をとまなう、代謝、排出、解毒などを行う非常に複雑な臓器です。

この臓器を人工的に作ろうとすると、5階建てのビルに相当するといわれています。  
(でも、現代科学では実際に肝臓を作ることはできません)

肝臓機能が悪化した理由は、たんぱく質と脂肪、そして添加物の取りすぎだと思います。  
これらの物質は、二重三重に肝臓・腎臓に負担をかけるからです。

同じことが、低炭水化物ダイエットにも当てはまると思います。  
もちろん、ダイエットですから、肉類の食べすぎはしないでしょう。

でも、食生活の中心は、制限の無い「たんぱく質」になります。  
たんぱく質を分解する時と、毒素を解毒するために二重に肝臓を酷使します。

さらに、解毒しきれない分は、血液を通して全身に送られることになります。  
その結果が「うつ病」になるのかもしれませんが。(これは船田説なのでご注意を・・・)

性欲減退は言うまでもないでしょう。  
内臓障害・うつ病で元気なはずありませんから・・・

カラダとココロは別ものではありません。  
両方が一体になって人間を作っているものです。

カラダが悪くなれば、ココロにも悪影響があります。  
逆に、難しいことは考えなくても、健康になれば、ココロも明るくなると思います。

そういう食生活をしたいものです。

また、肉類中心の低炭水化物ダイエットを1年以上続けると違う問題もあります。  
じつは、大腸の腸壁が病的に悪化してしまうのです。

内視鏡の権威が観察結果を報告していますから。  
大腸の中をビデオで観察している結果ですから、間違いないでしょう。

つまり、大腸ガンの危険性が高まるわけです。  
とうぜん、肝臓病・腎臓病の危険性もあります。

ようするに、生活習慣病にまっしぐら・・・

低炭水化物ダイエットは効果が高いと思います。  
でも、痩せる代わりに病気になってもいいのでしょうか？

ダイエットをするのは、キレイになりたいからじゃありませんか？  
病気になったら、キレイどころじゃありませんよね・・・

体重減らさずだけなら、糖尿病になれば痩せますよ・・・悲  
ガンになって、放射線治療をしても痩せますよ・・・死

低炭水化物ダイエットは、短期的には痩せる効果が高いです。  
でも、止めたら、また太り始めるんですよ。

なんども言っているように、生活習慣にならないダイエットはリバウンドします。  
現代日本の食生活は、普通に生活していたら太るしかないんです。

とくに中年以降は・・・笑

それに、短期的に効果があったら止められないですよね。  
それしか痩せる方法がないわけですから・・・

つまり、低炭水化物ダイエットは、いちど始めたら、止めることができないのです。  
一生、ごはんやパン・麺類・イモ類は食べられません。

食べるとしたら、罪悪感と一緒に飲み込むしかありません。  
悲しすぎます・・・

これっておかしくないですか？  
もう、世の中の常識は変わってゆきます。

いずれ、「昔は<低炭水化物ダイエット>という危険な方法がありましたね」  
という時代が来るでしょう。

<低炭水化物ダイエットの話をもっと>

世間では低炭水化物ダイエットというのがあるようですね。  
今日は私の方法と、それらの違いを考えてみましょう。

結論から言います。  
低炭水化物ダイエットは成果が出ると思います。  
痩せると思いますよ・・・

ただし、問題もあります。  
それは「体に負担をかける」ということです。

私の手元に、たまたまトータル・ワークアウト式（TW式）というレシピ本があります。  
これは低炭水化物の食事療法とともにウエイトトレーニングをかね合わせた方法です。

本の帯に「神〇うの」さん、美の秘密がここに・・・、とありますね・・・♪  
これを参考にしてみましょう。

これは典型的な「高たんぱく、低脂肪、低糖質」メニューです。  
使っている材料はおもに「鶏肉や赤身の肉、魚類、野菜、きのこ」です。

非常にストイックな方法で、たんぱく質中心のメニューで腹八分。  
糖質、脂質は極力カットですから、ご飯はもとより、スイーツやお酒も厳禁という厳しいもの。  
だからこそ、3週間限定で成果を出そう！・・・なんですね。

私じゃ無理です・・・笑。  
でも、実践できたら絶対痩せると思います。  
それも、非常に短期間に、ものすごい成果がでると思います。

私の感想としては、「戦う人間に最適」なダイエットですね。  
アスリートや格闘技など、「戦う人」向けの方法です。  
「ファイトーツ、いっぱ一つっ！」という感じになるかな・・・。

おそらく精神的にも戦闘的になると思いますよ・・・。  
人間は食べ物で性格が変化してくるからです。

とうぜん、シェイプアップできます。  
それは、「戦闘に向いた体になる」、という意味でもあります。

結果はでるとは思いますが・・・  
はっきり言って、若いときでないといけない・・・。

問題があるのは、戦闘的というだけではありません。

つまり、痩せる代わりに、消化器官に負担をかけてしまうのです。  
おもに肝臓と腎臓に負担がきます。

短期間ならいいかもしれませぬ。  
若いときならいいかもしれませぬ。

しかし、その方法で成果がでたら、またやるでしょう？  
もしくは、強靱な意志でずっと続けてしまうかもしれません。

世間のダイエットに共通する問題はこの点です。

成功するダイエットでも、結局、やめれば太るということ。  
つまり生活習慣にならないダイエットなのです。

結果として、痩せたり太ったりを繰り返すのです。  
これが極端になると、拒食症・過食症になりますよ。  
それは地獄への道ですからね。

低炭水化物ダイエットも同じです。  
基本的に続けることができない方法なのです。

すると、どうなるか・・・。  
中年以降に問題が起きるとおもいますよ・・・。

先ごろ、芸能界を引退するというニュースで話題になった飯○愛さんも、もしかしたら・・・  
彼女の食生活には「肉」しかなかったようですから。

結局、「たんぱく質」を大量に摂取するというのは、体にとって負担なんです。  
特に、肉類のたんぱく質がよくありません。

もちろん、ダイエット中は肉も大量には食べませんよ。  
痩せるわけですから・・・。

しかし、それで体を維持し続けるには、結局、大量に食べるしかないのです。  
それしかカロリー源がないからです。  
さもないと、どんどん痩せていって大変なことに・・・。

たんぱく質もカロリー源になります。  
でも、消化に無理があるのと、毒素を排出するという問題があります。

これに肉類の脂肪分が加わると、非常に負担をかけるようになります。  
だから肝臓と腎臓が悲鳴をあげるわけです。

カロリーは敵ではありません。  
人間は糖質がなければ生きていけないのです。

たんぱく質は体を作るといいますが、体を維持することはできません。  
体の機能を維持するためには糖質が絶対に必要なのです。

人間は酸素とブドウ糖の供給が絶たれると、すぐ死んでしまいます。  
まず始めに機能しなくなるのが脳です。  
酸素とブドウ糖の供給が絶たれると、数十秒で脳細胞は死滅します・・・怖っ。

体に絶対に必要なブドウ糖を作るのはおもに糖質です。  
それが「ごはん」などの炭水化物なのです。

しかも、ほとんど内臓に負担をかけません。  
さらに、ほとんど毒素を排出しません。  
クリーンエネルギーなわけです・・・笑。

だから、ごはんなどの炭水化物で食生活の60%は超えていないとダメなのです。  
もちろん、たんぱく質も必要ですよ。

でも、ごはんにもたんぱく質が含まれています。  
もちろん玄米なら大量に含まれています。

だから、おかずは少しでいいのです。  
特に、中年以降は・・・笑。

体を作ると、維持するのと、どちらが大事だと思いますか・・・？  
維持できなければ、作れるわけありませんよね。  
成長期が終われば、そんなに作りませんしね・・・。

低炭水化物ダイエットは成果が出ると思います。  
しかし、それにはリスクが伴うということをお覚えておいてください。  
しかも、ごはんも、甘いものも、お酒も禁止ですよ・・・涙。

私はやりませんね。  
ごはんが食べられないなんて、つらいです。  
そして、やめれば、また太るんです。

そんな方法ではなくても、体脂肪率は落とせますから。

「ごはん」はおいしく食べてください。  
「パン」もカロリーに気をつけて、おいしく食べてください。  
「麺類」も「イモ類」も、おいしいですから、やっぱり食べましょうよ。

さて、お次は麵食いの秘密です^^  
面食いというのは、イケメンが好きな・・・違うって！

「麦」の字を忘れましたね。  
面という字に麦を合わせると「麵」になります。

というように、多くの麵は麦を使っています。  
うどん、そば、ラーメン、パスタ、そうめん・・・

どれも日本人の大好物♪  
特に昼ごはんに活躍しそうですね。

この、麵類の秘密って・・・なに？  
ダイエットとの関係は・・・、気になりますよね。

実は、麵類の原材料である小麦の性質がね・・・  
これは、パンも同じかもしれません。

つまり、なぜ、麵類やパンが生まれてきたのか？

それは、<小麦の表皮が硬い>から。

表皮が硬いから、粉にして食べるしかないのです。  
粉にして、小麦粉にしてから、食品に加工されているのです。

その点、おコメは表皮が食べられます。  
まあ、多少硬いですが、玄米としてそのまま食べることが可能ですから。

小麦はとても表皮が硬いので、そのまま食べることは不可能です。  
どうしても、粉にする必要があったわけです。

まあ、粉でもいいんですけど・・・  
問題は何かというと、粉は、「粉っぽい」のです。

粉っぽい物の特徴はなにか・・・  
つまり、そのままでは食べられないのです。

これは、パンの時にも書きましたね。  
パンの場合、食べるのに「油脂類」が必要になるんです。

原材料の中にも入りますし、食べる時も表面に塗ります。  
油脂類が多くなるために、カロリーが高くなるのです。

小麦粉の粉っぽさをカバーするのに油脂類が使われているんです。  
おいしいのですが、ダイエットには向きませんね・・・

じゃあ、麺類の場合はどうなの・・・

まあ、あわてないでください。  
まずは、カロリーを比べて見ましょう。

食品成分表から、茹でた状態で100gあたりの数値です。

ラーメン・・・・・・・・149

うどん・・・・・・・・126

そば・・・・・・・・132

そうめん・・・・・・・・127

パスタ・・・・・・・・149

(参考までに)

カップラーメン・・445

ご飯・・・・・・・・168

どうでしょうか。

どうも、みな、ご飯よりカロリー低いですね。

参考までに書いたカップラーメンがすごく高いですが。

以前書いたように、カップ麺はラーメンの「から揚げ」ですからね・・・笑

カップ麺は論外としまして、麺類はカロリー低いです。

これなら、ダイエットのお昼ご飯に最適かな？

実は、ひとつ問題があるんです。

それが、秘密といえば、秘密ですかね。

麺はご飯食より、カロリーが低く抑えられるのです。

しかし、あるものが、ご飯食より増えてしまうんですね。

それはなにか・・・

じゃ～ん、それは「塩分」です。

それでは、それぞれ100gあたりの塩分量を見てみましょう。

(単位：ミリグラム)

ラーメン・・・・・・・・70

うどん・・・・・・・・210

そば・・・・・・・・2

そうめん・・・・・・・・85

パスタ・・・・・・・・170

(参考までに)

カップラーメン・・2500

ご飯・・・・・・・・1

どうも、そばを除いて、みな塩分含有量が多いですね。

それに対して、ご飯は「1ミリグラム」ですから・・・

しかし、またカップラーメンが論外ですね・・・笑

カラダを大切にされる方は、避けた方が無難ですよ。

まあ、私は減塩論者ではありません。

塩分は大切なミネラルでカラダには絶対必要なんです。

でも、問題は塩分を多く摂取すると、カラダが多量の水分を必要とすること。

これは、ミネラルウォーターを飲んでも血液サラサラ～♪にはなりません。

余分な塩分が排出されないと、余分な水分も排出されません。

だから、塩分が多いと、カラダがいつも水ぶくれ状態・・・涙

これを防ぐには、ナトリウム（塩）とカリウムのバランスです。

カリウムは野菜や玄米に多く含まれています。

ご飯（玄米）の場合は、ナトリウムが逆に不足しますから、ごま塩をふるんです。

そして、野菜のおかずを頂くとバランスがいいので喉が渇きません。

でも、麺類の場合はなかなかそうはなりませんから、喉が渇きます。

でも、本当はね、麺のせいじゃないんですよ・・・

本当の問題は、「つゆ」と「スープ」にあります。

麺自体に含まれる塩分より、つゆとスープに含まれる塩分が非常に多いんです。

おそばも、うどんも、ラーメンもおつゆがおいしいですね。  
どんぶりに入れてあると、ついつい飲んじゃいますよ。

飲んじゃうから、塩分も水分も一緒に丸呑み・・・  
このまま、体内に残ると、すべて体重に計上されますよ・・・涙

だいたい、人間の習性として、出されたものは全部食べるんです。  
残すのは、なんか申し訳ないですもんね・・・

だから、麵食いは「塩分過剰」＝「水分過多」になるんです。  
これが問題ですね。

ついでに、ラーメンとパスタはこれに「油脂類」も加わります。  
パスタは麵自体のカロリーは低いですが、麵にからまるソースが問題・・・

ラーメンもスープに油脂類がタップリ含まれていますが、まだ問題があります。  
それが、ラーメンの本質と関係ある「かん水」の問題・・・

ラーメンとうどんの違いは、この「かん水」が入るかかどうかです。  
かん水は、現在「リン酸塩」などの複数の添加物を使って製造しています。

この「リン」を多量に摂取すると、骨のカルシウムが不足して弱くなるといわれています。  
リンも骨の成分なんですが、過剰に摂取するとカルシウムの吸収を妨げるそうです。

通常の食生活で、リンが不足することはなく、カルシウムは不足しがちです。  
だから、リン酸塩を使用して作るラーメンは食べ過ぎないほうが無難・・・

話がそれました・・・塩分です。

つまり、麵類はカロリーが低いけれど、塩分過剰になりやすい。  
すると、水ぶくれのカラダになり、当然、重くなります。

それに、塩分や水分の排出がうまくゆかないと、こんどは違う問題も出てきます。  
カラダが冷えたり、むくんだり、あまり良いことはありません。

これに、どう対応するか。  
やっぱり、お昼の麵類は魅力ですね。

これには、「そば」や「うどん」をオススメします。  
特にそばの方が栄養的にオススメです。

ただし、「つゆ」はなるべく残しましょう。

「つゆ」=塩分+水分ですよ。

それから、中に入れる具です。

オススメは「とろろ」や「ワカメ」などがいいですね。

どちらも、麺に入れておいしいですし、ビタミン・ミネラルが豊富です。

あと、ナトリウムとカリウムのバランスもだいぶ良くなります。

あと、パスタでは、ソースのカロリーが高いので・・・

比較的、被害の少ないのは「たらこスパゲティ」などの和風パスタです。

でも、たらこも「発色剤」という危険な添加物を使っています。

これは、「亜硝酸ナトリウム」といまして、発ガン性があるといわれています。

(生協などでは、無添加のたらこを販売しています)

まあ、現実的に、お昼ごはんにたらこを買ってくる人は少数でしょう。

外食か、「まぜるだけ」のパスタですね。

やっぱり、ダイエットには「ワカメそば」か「とろろそば」がオススメかなあ・・・

まあ、なんでもいいんですが、「塩分過剰」だけは知っておきましょう。

麺もおつゆも飲み干して、さらにお茶をがぶ飲み・・・

そのあと、午後のティータイム・・・というのは×ですよ♪

本当は、お昼ご飯も、お米が一番。

ときどき、楽しみで麺類にしましょうね。

現代人は食べすぎなんです。

食べすぎなければ、肉類だって食べてもいいんです。

なにを食べてもいいんです。

食べ過ぎると、太るだけですから。

ただ、シンプルダイエットではオカズが少ないのです。

これを栄養学的にどうかと思う方もいるでしょう。

私はこれでも調理師免許を持っています。

だから、いちおう栄養学や食品衛生学も学びました。

ですが現在の栄養学に一定の疑いを持っています。  
疑っているというよりも、信用していないといえます。

もちろん、栄養学にも意味はあると思っています。  
分析的に物事をつきつめることも大事でしょう。

でも、現在の栄養学はアングロサクソン系の人間を基礎にしています。  
というよりも、正確にはゲルマン民族でしょうか・・・  
まあ、どちらにしても北欧あたりの人々です。

彼らのカラダと生活習慣が基礎になって成立しているんですね。  
だから、現代の栄養学が「仮に」正しかったとしても問題があります。

彼らの住んでいる地域は亜寒帯ですね。  
日本人の住んでいる地域は温帯です。  
最近はもしかしたら亜熱帯かもしれませんが・・・ああ、温暖化・・・

だから、彼らと食生活が同じはずがないんです。

育っている植物と、住んでいる動物がちがうんですから・・・  
それが自然の法則でしょう。

人間は本来、その土地で取れる植物と動物を食べるはずで  
それで、大地との調和がとれるのです。  
つまり健康になるってことですね。

本来、現在の栄養学どおりにやれば日本人が太るのはあたりまえです。  
彼らの寒い地域に合わせて食べたらエネルギーが余るはずで  
寒いということは、それだけエネルギーを消費しますから・・・

それ以外にも問題があります。  
彼らは野菜や果物の育ちにくい土地に住んでいます。  
だから肉や乳製品を常食しています。

それらは体内で長く滞留していると腐敗を始めます。  
だから、栄養だけ早くぬきとって排出する必要があるんです。  
それで、腸が短くなってウエストが短いのです。

それにひきかえ日本人・・・

おコメや野菜が主食ですから、じっくり消化しないとね。  
だから腸が長くなってウエストも長くなる。

日本人が肉や乳製品を食べた場合、ゲルマン民族より害があるんです。  
北欧の人は肉食に適したカラダになっているわけ・・・  
それも知っておかなければなりません。

そういう意味では、偏食をするのが当然です。  
なってもらわないと困ります・・・

ま、わたしのメルマガ、【ダイエット成功法】も「偏食のすすめ」そのものです。  
植物食を勧めていますからね。

でも、これで結論じゃおもしろくないですね・・・笑  
あたりまえすぎます。

ダイエットというのも、ある意味で超偏食です。

結論からいうと、人間の本能を信じたほうがいいと思います。  
特にシンプルな食生活をしていると本能が活性化されます。

あくまで「シンプル」な食生活ですよ・・・笑  
いろんなものを食べ過ぎるとわからなくなります・・・

つまり、食べなければいけない食品がわかるようになるのです。  
カラダに必要な食品を本能で理解できるんです。

だから、いつもおんなじものを食べていても大丈夫です。  
必要なときに、必要なものがわかります。

あ、でも、私は今ケーキが必要だわ・・・  
こんなのはありませんよ・・・笑  
これはカラダの本能ではなく、こころの欲求ですから。

あまり栄養がかたよるとか、まんべんなく食べなくちゃとか・・・  
そんな心配は無用です。

かえってまんべんなく食べたために「食べすぎ」になる恐れがあります。  
そのほうが病気になるんじゃないでしょうか。

ちなみに私と同世代の松〇聖子さん・・・

全国ツアー中はホテルで食べているそうですが、毎日同じメニューで過ごしているとか。

これは体調管理になっている食習慣です。

いつもと違うものを食べると体調が変わっちゃうからですね。

お腹がびーびーなっていると歌えませんよね。

これも偏食の一例でしょうか。

つまり「いかに食べるか」ではなく「いかに食べないか」が大事です。

特に「脂質」「たんぱく質」のとりすぎに気をつけましょう。

ま、結局はお肉や乳製品の食べすぎに注意して新鮮な野菜や果物を食べましょう・・・  
こうなるわけです。

そんなわけで、ばんばん偏食をしましょう。

超偏食のダイエットで健康になりましょうね♪

さらに、よく噛むことがダイエットに良いという話です。

いままで、大事だと思いながら、書いていませんでした。

でも、1行で終わってしまうとつまらないですよ・・・笑

「噛む」なんて、ありきたりな話だと思われそうだし・・・  
どこかで聞いたことあると思われるかもしれません。

でも、私はそういう話の展開は好きじゃないんですよ。

1回でも「へえー」と言わせないと気がすみません・・・笑

だから、聞いたことなさそうな話を展開させます。

生活というのは「なるほど～」、と思わないと変わりませんからね。

なるほど、と思ってもらえるように頑張ります。

さて、私はふだん、植物食をすすめています。

それは健康に良いからです。

でも、肉類が好きな人でも元気で長生きする人も多いのです。

これはどう考えたらいいのか？

けっきょく、「小食」であれば、何を食べても大丈夫みたいです。

90歳を過ぎてもステーキが大好きという人を知っています。

でも聞いてみると、食べるのは、ほ～んのひとかけらなんです。  
その一口をととても大事に味わっているんですね・・・

そういう食べ方なら、大丈夫みたいです。  
食べ過ぎが一番健康に悪いということみたいで・・・

そのためにも、よく噛んで食べれば小食になります。  
時間をかけて食べれば、食べすぎを防げますよね。

でも、ひとつ問題が・・・

じっくり味わうといっても・・・  
お肉はそんなにゆっくり味わえません。

ふつう、2～3回噛んで飲み込んでしまいますよね。  
まあ、硬いステーキは別として・・・笑

なぜかという、基本的にお肉はおいしくないのです。  
これ、誤解を恐れずに書きました。

野生動物を見てみましょう。  
肉食獣は、犬歯と呼ばれる、牙で肉を食べます。

ふつう、肉を牙で引きちぎって、そのまま丸呑みです。  
肉食獣には、臼歯と呼ばれる歯がありませんから、よく噛めないのです。

つまり、動物的本能としては、肉は丸呑みするものなのです。  
では、なぜ人間は味わっているように感じるのか？

それは、味付けにあります。  
肉は、味付けをして、初めておいしいものだからです。

そのまま食べて美味しいフルーツとか、そのまま炊いておいしいおコメとは違うのです。  
基本的に、塩味と胡椒を始めとする香辛料が必要になります。

これは、肉の臭みを消すために必要だからです。  
話はとびますが、中世ヨーロッパでは、コロンブスの新大陸発見という大事件がありましたね。

これはなぜ行われたかという、インドの香辛料を必要としていたからです。  
胡椒を始め、生姜などを持ち帰るために、命をかけて船出をしたと言われてい

当時、香辛料はとても高価で、同じ重さの「金」と交換されることもあったそう  
つまり、香辛料がなければ、肉はまずくて食べられないということでしょう。

いぜん、なにかの本で読みました。

「肉だけ」を食べ続けて生活すると、焼いた肉は食べられなくなるそうです。

焼いた肉は食べられなくなり、生肉なら食べ続けることができたとか・・・  
これは、そのまま北極に住む、エスキモーの生活ですね。

エスキモーの主食はアザラシや野鳥の生肉です。

それで何万年と生活しているので、一番おいしい肉の食べ方を知っているはず

それでも彼らは生肉のまま、飲み込むように食べています。  
火を知っているのに、野生動物と同じ方法で食べているわけです。

おそらく、焼いてしまうと肉の生命力が低下するのでしょう。  
また、焼いてしまうとまずくて食べられないのだと思います。

話が長くなりますが、何が言いたいかというと・・・

肉は基本的に、よくかんで味わうようにできていないということです。

つまり、ゆっくり食べられないのです。  
勢いで、たくさん食べてしまいます。

つまり、食べ過ぎになりやすい・・・

この逆が草食動物になります。

牛や馬には、臼歯と呼ばれる「臼（うす）」のような歯があって、穀物や草をすりつぶし  
ます。

前歯（門歯）でちぎって、臼歯でじっくりとすりつぶして食べるわけです。  
お馬さんなどを見ていると、ずーっと口を動かして食べていますよね。

つまり、植物はそうのように食べるのだ、と神様が草食動物を作られたわけ  
彼ら、草食動物はそうしているかぎり、元気に生き続けています。

ようするに、植物はよく噛んで食べることに向いているわけです。  
穀物をよく噛んでいると、甘みがでできます。

ふつう、玄米なども炊いて食べますが、生でも食べられます。  
実際に、生玄米粉を食べる健康法もあります。

この方法は、とても小食になります。  
肥満とかメタボとか、ダイエットとは無縁の生活ですね。

ちょっとオタクっぽいですが・・・笑  
社会生活をしながらでは難しいかもしれません。

しかし、難病・奇病を食生活で治そうとする人は必死です。  
じっさい、とても効果があるそうです。

余談でした・・・

人間には、植物を食べる臼歯と門歯、肉を食べる犬歯が両方あります。  
つまり、どちらを食べてもいいという雑食性動物なのです。

ただし、食べる割合があります。  
人間の歯は、臼歯が62%、門歯が25%、犬歯が13%です。

これを食物に変換しますと・・・  
人間の食べる食物は、穀物62%、野菜・果物25%、動物性食品13%となります。

これが神様の決めた食生活の基本なのです。  
計算しながら料理などできませんが、だいたいこういう食生活が理想です。

つまり、穀物を中心にして、野菜や果物を副食にする。  
時々・・・動物性食品も食べる・・・ということですね。

そうすると、よく噛めるようになります。

よく噛むと何がいいのか？

- 1、噛むことにより、唾液の分泌が良くなり、消化酵素の働きを助ける。
- 2、噛むことにより、胃液や腸液の分泌も良くなり、食物の栄養効率が上がり小食ですむ。
- 3、小食ですむようになれば、内臓への負担が減り、病気になりにくくなる。
- 4、消化官ホルモンの分泌が良くなり、ストレスの予防・改善に役立つ。

5、あごの筋肉を刺激することにより、脳の働きを促すため、脳の発育促進・ボケ防止になる。

ざっと、これだけあります。

よく噛むだけで、健康にもなり、ダイエットにもなるのです。

じゃあ、どれだけ噛めばいいのか？

およそ、一口で30回程度です。

驚かれましたか・・・

人によっては、一口で3回くらいしか噛んでいないかもしれません。

場合によってはゼロ回とか・・・笑

最近、まったく噛まなくても食べられる食品が増えましたからね。

その影には「脂肪分」が活躍しています。

よく噛まなくてもよい食品には、脂肪分が多いようです。

つまり、もともと脂肪分が多いうえに、食べ過ぎる傾向があります。

逆に、玄米などは、とても良く噛まない食べられません。

玄米なら、カンタンに一口30回くらい噛むことができます。

これが白米だと、よほど意識しないと30回は噛めません。

柔らかくて食べやすいので簡単に飲み込めてしまうからです。

どういうことかという・・・

玄米をよく噛んで食べるということは、とても自然の理にかなっています。

つまり、自然の法則にのっとり、本能のチカラで、ダイエットできるわけです。

とても自然なことで、難しくありません。

痩せるというより、適正な体重になってゆく、ということかもしれませんね。

ただし、玄米でなくても、よく噛むことによって痩せることはできます。

たとえなんであろうとも、「よく噛む」と意識してやれば可能です。

そうすれば、ダイエット成功につながるはずです。

でも、そうとう強い意思がないと、続かないのも事実です。

玄米なら、自然によく噛むようになる、ということです。

また、ダイエットツールとして「ガム」を利用する手もあります。  
ガムのそしゃく回数はバカにできません。

食事前に、1~2枚のガムを味がなくなるまで噛めばいいのです。  
そうすると、そしゃく回数は1000回を超えます。

そうすると、1日の平均そしゃく回数を超えるくらいになるのです。  
つまり、唾液を出しながらガムを噛むと「食べた」という信号を脳に送ることになります。

すると、大食を防ぐことができるのです。  
まあ、ごさかしい方法ですが、使えますね・・・

肉類や脂肪分の多い食事前などには、使ったほうがいいのかもかもしれません。  
どうしても食べ過ぎる傾向がありますから。

なんにしても、よく噛むようにこころがけましょう。  
すると、ダイエット成功になるわけです。

### 【フレッシュジュース】

ダイエットにはビタミン・ミネラル・酵素を摂取することが大事です。  
これらの微量栄養素を摂取しないと、カラダの機能がうまくゆきません。

すると、消化もできないし、代謝もできないし、排出もできないのです。  
そのためにも、生か、生に近い状態で野菜や果物を食べる習慣が必要です。

しかし、毎日野菜サラダもタイヘンです。

それでおすすめするのが、朝に飲む生ジュースです。  
野菜や果物をジューサーやミキサーにかけて飲む方法。

私がよく飲むのは、ニンジンとリンゴのフレッシュジュースです。  
これはとってもおいしいのでオススメです。

ニンジンのβカロチンとリンゴのポリフェノールは最強コンビ！  
ダイエットはもちろん、老化防止と美肌効果が高いジュースなのです。

ジュースがメンドウなら、果物をそのまま食べるという方法もあります。  
とにかく、朝はビタミンなど微量栄養素を取り込むことを意識してください。

しょうが紅茶とあわせてジュースや果物を食べる半日断食もオススメです。  
果物はきわめて消化が早く、断食と同じ効果があるからです。

参考までに、私の実践している方法を紹介します。  
成果の出る、とても良い方法ですよ。

朝食はこの生ジュースにしています。  
おもに「にんじん」と「りんご」のフレッシュジュースです。

それから「しょうが紅茶」を一緒に飲んでいきます。  
これを朝食にして、固形物は食べていません。  
(それ以外の食事は「メニューの考え方」で説明します)

私は、ニンジンりんごジュースが大好きです。  
世界で一番おいしいジュースだと思っています。

リンゴだけでは少し甘すぎる。  
ニンジンだけではちょっと泥臭い。

しかし、ミックスしたその味は最高です。  
カラダが喜んでいる味といったらよいのでしょうか・・・

なぜ、ニンジンりんごジュースを飲むとダイエットできるのか？  
まず、なぜこのジュースなのか・・・他のものじゃダメなの？

もちろん、青汁とかフルーツジュースとか、いろいろあります。  
市販のジュースなら手間もなくていいな・・・と思いますよね。

でも、青汁はまずいですよね・・・笑  
健康を考えたら飲めますけど、楽しみにできる味ではありません。

まずくては、続けることができないのです。  
忙しい朝に手作りですから、できたジュースはとびきりおいしくなければ・・・

また、メロンとか巨峰とか、おいしいフルーツは多いです。  
もちろん、ジュースの代わりに生のフルーツでもいいんです。  
私も夏場は、フルーツに浮気していますから・・・笑

でも、メロンや巨峰は価格が高いですよ・・・

あまり費用がかさむと続けられないのです。  
お財布が寂しくなると、やめようかな・・・なんて思ったりして。

だから私は、天候被害果のリンゴとか処分品のニンジンを使っています。  
ジュースにするんだから見た目など気にしません。

ダイエットは生活習慣なのです。  
続けられる方法でなければ意味ありませんからね。

また、市販のジュースはお手軽ですが決定的に足りないものがあります。  
それが「酵素」と呼ばれる成分と「生命力」です。

ジュースは、鮮度が命なのです。  
市販のジュースは似て非なるものです。  
(しかし、他の理由により、市販のジュースでもダイエット効果はあります)

さらに、ニンジンとリンゴには栄養面で特筆すべき特徴があります。  
他の野菜や果物とはちょっと違いがあるのです。

まずはニンジン・・・

ニンジンは人間が必要とする栄養素をほとんど含んでいます。  
なんと、ビタミン類が約30種、ミネラル類が約100種もあるんです。

人間のカラダは、ビタミンが一種類かけても病気になります。  
ミネラルが一種類かけても病気になります。

小食になるということは、食べる質を向上させないとダメなのです。  
少ない食事で、いかに多くのビタミン・ミネラルを摂取するかということですね。  
その点、豊富な栄養を含んでいるニンジンジュースはとても効率が良いのです。

しかし、ニンジンがいちばんすごいのは、なんといってもβカロテン！  
いろんな野菜に少しずつ含まれていますが、やっぱりニンジンですね。  
ほうれん草なども多く含まれていますが、それでもニンジンの半分くらい。

この物質は体内で「必要な量だけ」ビタミンAに変換されています。  
ビタミンAは、おもに視覚の正常化、成長および生殖作用、感染予防などに効いています。

そしてβカロテンとしての最大の効能はこれ！

実はですね、βカロテンは「抗酸化作用」「抗発ガン作用」に優れているんです。

早い話が、「老化防止」と「美肌」に良いんです。

紫外線で発生した活性酸素を消去して日焼けによる色素沈着をおさえるんです。  
さらに、ビタミンAに変換されたβカロテンは真皮でコラーゲンの生成力をアップさせる。

ニンジンジュースを飲むとカラダで実感しますよ。

私は知らずに飲んでいましたが、お肌がつるつるになりましたから。

なんといっても、自分でさわるとつやつやしてキモチイイんですよね・・・笑

この間、日経ヘルスという雑誌を読んでいたらニンジンの特集がありました。

私、最新の健康法やダイエットを勉強するために定期購読していましたね・・・

料理研究家のカノウユミコさんによると、すごい美肌効果を実感したそうです。

仕事の関係で毎日何十ものニンジン料理を試食していたところ・・・

2日目には肌が普段よりしっとり。

一緒に仕事をしていたスタッフの方々もお肌の変化を感じていたのです。

それを聞いた日経ヘルス編集部で実験したところ、すごいことがわかりました。

なんと、実験者4人全員が、たったの3日で数値として効果が現れたそうです。

まず、3日で肌の照度（明るさ）が全員2%以上アップしたそうです。

しかも、4人全員の肌年齢を機械で測定すると平均で2歳若返ったとか・・・

それぞれのコメントはこんな感じ・・・

- ◇ コラーゲンを飲んだみたい！肌が潤いモチモチに！（24歳）
- ◇ むくみが取れて、シワが浅くなった！アレルギー症状も改善（49歳）
- ◇ 洗顔後もつっぱらない！腸が動いて快便に！（35歳）
- ◇ 肌の透明感がアップ！シミの面積も減った！（34歳）

これ、たった3日の結果です。

これは、生ニンジンジュースとニンジンの料理を3日食べた結果です。

ねえ、ニンジンはずいしょ♪

ちなみに、ニンジンは水溶性食物繊維が豊富なのでお通じにも良いのです。

だから、たくさん摂取することができる生ジュースがオススメなの。

さて、おつぎはリンゴちゃん。

これも果物の王様ですね。

というより、女王様と言ったほうがしっくりくるかな・・・

でも、食品成分表を見る限り、どうってことない数値が並んでいます・・・

やっぱり、青森産の「いなかっぺ女王」だったのかな・・・おっと失礼！

そう思っていたら、なんと・・・

サプリメント大国のアメリカからこんな報告を発見！

アメリカでは最近、果物の成分を濃縮したマルチビタミン剤が注目されています。

丸ごと濃縮したタイプは合成タイプに比べて微量有用成分（ファイトケミカル）が多い。

たとえば、ポリフェノール。（その他にもアントシアニン、クロロフィル、カテキンなど）  
これはビタミンでもミネラルでもありません。

ポリフェノールは有名になりましたね。

なぜかというとな強力な「抗酸化力」が注目されているからです。

ブドウやプラムなど、紫色の部分に含まれているイメージがありますよね・・・

と・こ・ろ・が・・・・

なんと、160種もの植物エキスを比べたところ・・・

「リンゴ」の抗酸化力がもっとも強力だったんです♪

ブドウよりも、プラムよりも、プルーンよりも、ブルーベリーよりも・・・強力なんです！

うーん、やっぱり「女王」だったか・・・

あれ、ニンジンのところでも抗酸化力が強いと書いたような・・・

どうも、ニンジンリンゴジュースの認識を変えないといけませんね。

このジュースは最強の「アンチエイジングジュース」じゃないですか！

つまり、最強の「老化防止ジュース」です。

うーん、知らなかった・・・

たしかに、リンゴは「一日一個食べると医者いらず」とは聞いていましたが・・・

それは、こんなところに理由があったのかもしれませんが。

ダイエットにもなり、栄養補給にもなり、老化防止になり、おまけに美肌ですか・・・

こりゃーもっと飲んでもらわないと・・・笑

これで、ニンジンリンゴジュースをすすめているわけがわかったでしょ！  
でも、それだけじゃないんです、ダイエットですから・・・笑

ここで注意点も・・・

生のニンジンリンゴジュースは鮮度が命です。  
作り置きができませんので、あしからず・・・

特にリンゴジュースは、ほんの数秒で色が変わってきます。  
乳白色から、数秒で茶色になっちゃいます・・・残念ですが・・・

これを防ぐには「レモン」をちょっと入れるといいです。  
レモンは皮をむいて、いっしょにジューサーに入れてください。  
すると変色が防げますよ。(もちろん酸味が強くなりますが・・・)

それから、抗酸化力を発揮する栄養成分は皮の部分に多く含まれています。  
ニンジンもリンゴも皮ごと芯まで全部ジューサーにかけてくださいね。

種にも大事な栄養素があるので、種ごとジューサーに入れます。  
私が取るのは、ヘタの部分と茎の部分だけです。

種の部分には希少成分であるアミグダリン（ビタミンB17）が含まれています。  
健康維持に役立つ成分です。

さあ、明日から、あなたもどうですか？  
ニンジンりんごジュース♪

ダイエットになります。  
病気予防になります。  
風邪ひきません。  
目にも良いです。  
美肌効果が高いです。  
日焼け防止になります。  
アンチエイジングに最適です。  
なにより、とびきり美味しいです♪

じゃあ、次にジュースの作り方の説明です。  
通常、ジューサーを使います。

でもこれ、ミキサーと間違えないでね・・・笑  
ジューサーとミキサーは違います。

ミキサーはドロドロにカクハンする道具です。  
ジューサーはジュースを搾る機械です。

だいたい、1万円ちょっとで家電専門店などで売っています。  
(こういうの↓)

<http://www.rakuten.co.jp/jism/581724/#1048732>

けっこう、ジューサーを持っていない人も多いんですよね。  
もちろん、ミキサーでドロドロにして布でこしてもかまいません。

でも、面倒なのでずっと続けるつもりならジューサーを購入することをオススメします。  
1万円位ですから、あなたが美しくなるための投資だと思えば高くはありません・・・

また、ミキサーなどでドロドロにした繊維入りジュースも美味しいです。  
もちろん、このまま食べても大丈夫ですよ。

ドロドロの繊維入りジュースでもデトックス効果に変わりはありません。  
果物はとても消化が良いので胃の負担になりません。  
野菜も果物の次に消化がよいので大丈夫です。

でも、ドロドロだとあまり量が食べられません。  
ドロドロの一部を食べ、残りはジュースにするといいかもね・・・♪

ただ、リンゴはすりおろすとすぐ酸化して茶色になってしまいます。  
なるべく早く食べるように(飲むように)しましょう。

だからジュースも作り置きできません。  
せいぜい、半日位で飲みきるようにしましょう。

ニンジンとリンゴの割合もお好みでどうぞ。  
ニンジンが多いと野菜ジュースみたいになります。  
リンゴが多いと甘くなります。

それだけのことです。  
自分の飲みたい分量と割合でどうぞ！

標準的にはリンゴ1個に小型サイズのニンジン2本です。

あ、あと、ニンジンも皮はむかなくていいですよ。

このジュースは朝食代わりに飲みます。

朝食はこの生ジュースとしょうが紅茶のみです。

ここでのポイントはたんぱく質や脂肪分を摂らないことです。

ですから、ごはんなどの朝食は食べません。

すると、体内の老廃物・毒素の排出が促進されるのです。

時間がない時などは、果物としょうが紅茶でも良いです。

果物はキウメテ消化吸収が良いので、30分もすれば胃が空になります。

だから、胃腸の負担にならないのです。

私も夏の間は、新鮮なリンゴがないので果物を食べていました。

バナナとかブドウとかキウイとか・・・もちろんリンゴでも良いですね。

あと、しょうが紅茶も解説しておきます。

しょうが紅茶は、ぜひ、ニンジンりんごジュースとセットで飲んでくださいね。

これを飲んでおくと、お昼までお腹がすきません。

空腹で快適な状態というのをぜひ体験してください。

私など、ここ数年は朝食でごはんを食べる気がしません。

あるとき、会社の研修で無理やり朝から食べたら、胃の調子が悪くなってしまって・・・

もう、朝食はたべられません・・・(嬉しいことです)

固形物を食べないのにおなかがすかない秘訣は何か。

その秘密は血糖値のコントロールにあります。(後述します)

そして、生ジュースのビタミン・ミネラル・酵素のおかげで快適です。

しょうが紅茶にはすりおろした生姜を入れます。

生姜はカラダを温める作用と、余分な水分を排出する作用があります。

もちろん、生の生姜を使います。

チューブ入りでもできますが、効果は落ちると思います。

すった生姜は冷蔵庫に入れておけば次の日くらいまで使えます。

生姜は漢方薬の7割に入っている重要な植物なのです。  
健康維持に欠かせません。

じっさい、しょうが紅茶を飲んでいると風邪をひかなくなります。  
私のカラダで実際に体験しているので効果は保証しますよ♪

そして、紅茶に生姜とてんさい糖か黒砂糖を入れます。  
ハチミツでもメープルシロップでもいいですが、白砂糖は止めましょう。

白砂糖は消化吸収するときに体内のビタミン・ミネラルを消費してしまいます。  
白砂糖・精製塩などは極力使わないほうがいいのです。

私は大きめのマグカップにティーバックで紅茶を入れます。  
その中に、ティースプーン1杯くらいのおろし生姜を繊維入りのまま入れます。

これも搾った方が飲みやすいですが、面倒なので・・・  
(カップの底に残った繊維部分は飲み終わった後に捨てます)

そして、てんさい糖を小さじ3杯ほど入れます。  
とっても甘くなるまで入れます。

ちなみに、てんさい糖とは、てん菜（サトウ大根）でつくる砂糖です。  
オリゴ糖も入っていて、整腸作用に優れた砂糖です。

いっぽう、黒砂糖はサトウキビから作る砂糖です。  
どちらも、おなかに優しいビタミン豊富な砂糖ですね。

紅茶に砂糖を入れるのは糖分の補給をするためです。  
あと、紅茶と生姜でカラダを温めるためです。

お腹を温めると食事をしたという感じがします。  
だから、朝食はジュースとしょうが紅茶だけで満足できるのです。

こうすると、ジュースとてんさい糖の糖分で血糖値が上がります。  
すると、ごはんを食べたときと同じように活動エネルギーになるのです。

しかし、固形物を食べていないのですぐに胃は空っぽになります。  
すると、消化が終わった胃腸は毒素排出作業（デトックス）を続けるのです。

人間のカラダは、深夜からお昼ごろまではデトックスをするようになっています。だから朝おきて出てくる小便は色が濃いのです。

でも、朝食をたくさん食べると排出できずに消化作業に追われます。つまり、朝食で固形物を食べた段階でデトックスは終わりです。

だから、朝食はジュースか、もしくは果物だけにしておくの良いのです。すると、大小入り混じってすごいことになるのです・・・笑

この方法だと、お腹は空っぽなんですが、血糖値が上がっているのが快適です。この、空腹なのに快適な状態というのは仕事はかどりますよ。

特に中年以降は（ふつうの）朝食を摂る必要はありません。これは毎日プチ断食をしているのとおなじでカラダの代謝を高めるのです。

これでジュースも飲まず、しょうが紅茶も飲まないで、完全な朝食抜きになります。そうすると、血液中の血糖値が下がって活動エネルギーが枯渇してフラフラになるのです。

いわゆるコレが「腹減ったよ～、もう耐えられない・・・」という状態です。そうすると、次の食事でドカ食いをしてしまい、ダイエットになりません。

そして、たくさん食べると消化吸収がタイヘンですから、カラダの方は負担です。眠くなったり、だるくなったり、午後の仕事は能率ダウンです。

そんなわけで、生ジュースとしょうが紅茶を朝食がわりに飲むわけです。

私の場合、このジュースと「しょうが紅茶」を飲んでもらっています。これは石原結實先生の紹介しているプチ断食法ですが、とってもオススメです。

現代人は食べすぎです。食べすぎで運動不足です。

だから、もうね、朝食は抜いて2食にしてくださいよ。1食止めるか、人間辞めるかですよ・・・爆笑

いま政府も朝食を食べようというキャンペーンをしています。もちろん、朝食を抜くことはいけないと思います。

でも、このプチ断食法は違うのです。朝食（固形物）を抜いているけど、しっかり食べたことにもなるのです。

だから、安心して初めてください。  
朝食は「しょうが紅茶」を飲んでくださいね。

生姜はね、漢方薬の75%に入っています。  
生姜がなければ漢方は成り立ちません。

生姜の効能で特に大事なのが、利尿作用と発汗作用です。  
余分な水分を排出してカラダを暖めてくれます。  
(紅茶のカフェインにも利尿作用がありダブル効果です)

そして、大事なミネラル「亜鉛」が多く含まれています。  
亜鉛は酵素の材料になります。

亜鉛でインシュリン(血糖を下げる酵素)も作られるんですよ。(牡蠣にも多い)  
下半身にも効きます・・・笑

30歳をすぎたらね、病気になりたくなければ、朝食はしょうが紅茶で充分です。  
そして、40歳をすぎたらこれにニンジンリンゴジュースを加えてください。  
もちろん、ジュースは入れる野菜など、アレンジしてもらっていいんです。

生ジュースと紅茶で朝食はおしまい。  
固形物は食べないのです。

すると、体内は毒素・老廃物排出モードに変換されます。  
でるわでるわ、大小入り混じってタイヘンなことに・・・おっと失礼!

水分が大量に排出されるので体重は軽くなります。  
たくさん食べた次の日にジュースと紅茶でがんばれば、体重1キロは減りますからね♪

まあ、前日食べた分はこれで帳消しです。  
また、ふだん下半身がむくんでいる方にもオススメです。

そして、水分排出だけではありません。  
ダイエットの最大のキモは栄養素の補給にあるのです。

ふつう、ダイエットというと、いかにカロリーを減らすかに努力しますよね。  
でも、本当は小食にするだけではダメなのです。

ポイントは、カロリーを抑えつつ、栄養素をまんべんなく取り入れることなのです。

つまり、ビタミン・ミネラルや酵素を上手に取り入れることが大事です。

そうしないとカラダの代謝機能が働かないのです。  
だから、そんなに食べていないのに痩せないのです。

でも、ビタミン・ミネラル・酵素を取るには大量の野菜や果物を食べないと・・・  
現代の食生活で欠けているのはココです。

実際、現代の食生活では、ふつう野菜不足になります。  
少しくらい食べても、全然足りないのです。

だから、意図的にジュースを飲むんです。  
ジュースなら、大量のビタミン・ミネラル・酵素を補給できます。

するとカラダが正常に機能して、余分な脂肪をためこまないですみます。  
とうぜん、朝食分のカロリーは少なくなっていますから、ダイエットにもなるんです。

そして、生姜の効用により、冷え予防や炎症予防にもなります。  
この習慣を続けると、まず風邪はひかなくなりますよ。

#### 「血糖値コントロール」について

血糖値というのを聞いたことがありますよね。  
血糖値とは、血液中にあるブドウ糖の割合です。

ブドウ糖はカラダのエネルギー源としてホルモンで一定に保たれています。  
少なればカラダも脳も機能しなくなり、多ければ病気になります。

非常に大事な役割のあるブドウ糖ですが、これが常に多くなると糖尿病といわれます。  
血糖値が高いままだと、血管が詰まり、カラダの機能を失う可能性が高いのです。

そういう意味では、＜糖尿病＝血糖値コントロール＞でもあるのです。  
しかし、ここでいう血糖値コントロールとは糖尿病のことではありません。

じつは、この血糖値を意図的にコントロールするのが、ダイエットのキモなのです。  
健康な方であれば、空腹時は血糖値が低めで、ごはんを食べると少し上昇します。

血糖値が低い状態を「低血糖」といい、めまいがしたりやる気がおきなかつたりします。  
まあ、いわゆる「お腹がすきすぎた状態」のことを想像すればわかりますね。

これは、つまり「ダイエットの状態」とも言えるものです。

空腹感だけではなく、脱力感、集中力の低下、イライラ、めまい、冷や汗なども起こりません。

この状態で、仕事や家事をやれといっても、なかなかできるものではありません。

つまり、低血糖になってしまうほど食事を減らすとダイエットを続けられないのです。

ダイエットで大事なのが、食事の量を減らしつつ、「血糖値を下げない」ことなのです。かといって、甘いジュースやお菓子など、常に血糖値を上げてしまうと糖尿病になってしまう。

ブドウ糖というのは、ごはんや砂糖など、炭水化物の一種です。

炭水化物は「単糖類」「二糖類」「多糖類」に分類され、体内でブドウ糖に変換されます。

単糖類は「ブドウ糖」「果糖」「砂糖」などで、分子がひとつでできています。

二糖類は「乳糖」「ショ糖」「麦芽糖」などで、分子がふたつでできています。

多糖類は、「でんぷん」「グリコーゲン」「セルロース」などで、複数の分子から構成されています。

単糖類は分子がひとつでシンプルなため、消化が早く、すぐにエネルギー源になります。

多糖類は構造が複雑なために、ゆっくりブドウ糖に変換されてゆきます。

いっけん、単糖類の方がエネルギー補充に良さそうです。

しかし、単糖類で急激に上昇した血糖値はホルモンの働きですぐに下がってしまうのです。

そして、すぐにまたエネルギーを補充する必要が生じて食べたくなる。

これは、体調管理にも、仕事能率にも、ダイエットにも悪循環ですね。

また、血糖値の急激な乱高下はカラダとココロを安定させるのが難しくなります。

いわゆる、低血糖症になりやすく、気分のムラを作り、キレやすくなる傾向があります。

いっぽう、多糖類はブドウ糖に変換されるスピードが遅く、ゆっくり血糖値が上昇します。

そして、数時間かけて上昇し、ゆっくり下降してくるのです。

そのため、カラダとココロの安定が保たれ、次の食事まで落ち着いた状態となります。

そのため、デンプンを多量に含む穀類（お米など）を食べるとおなかが落ち着くわけです。

だから、食事に「ごはん」を食べると体調管理に良いわけですね。

ちなみに、デンプンも種類によって消化のスピードが違うことがわかっています。

これを「グリセリック指数」といいます。

いわゆるG I 値ですね。

パンやジャガイモは多糖類ですが、ブドウ糖に近い速さで消化されます。

ぎゃくに、玄米や果物・豆類などは消化がゆっくり進み、血糖値の上昇が緩やかです。

私のオススメする、シンプルダイエットは、血糖値のコントロールに主眼をおいています。

つまり、低血糖にもならないし、急激に上昇して血糖値が乱高下もしないという方法です。

そのため、ココロとカラダの状態が安定しており、ラクにダイエットできるのです。

果物やしょうが紅茶を朝食にし、ごはんや玄米を主食にするからです。

また、おやつを上手に食べることにより、超小食を可能にしています。

この方法で総摂取カロリーを減らすことにより、ラクに食事制限ができるのです。

ちなみにしょうが紅茶に入れる「てんさい糖」ですが、普通の砂糖とは違います。

砂糖は【単糖類】ですが、てんさい糖は【多糖類】で、消化が緩やかなのです。

また、リンゴのG I 値は果物の中でもきわめて低い数値でダイエットに向いています。

ニンジンのG I 値は高いですが、ビタミン・ミネラルの補給に最適と考えています。

ニンジンリンゴジュースとてんさい糖入りしょうが紅茶のセット。

これがバツグンの効果を発揮します。

血糖値を安定させつつ、老廃物の排出力は最強。

さらにビタミン・ミネラルの補給ができます。

これほどダイエットに向けた朝食もなかなかナイと思いますよ♪

ぜひ、まだ試したことのない方、チャレンジしてみたいかがでしょう！

この朝食にすると、「快適な空腹」という現象が現れます。

つまり、血糖値が安定していて、なおかつおなかが空っぽなのです。

これは、とても仕事能率の良い状態です。

お腹がいっぱいと、仕事はできないし、眠くなります。

しかし、空腹だと低血糖になってイライラしたり・・・

この「快適な空腹」という快感を、ぜひ、オタメシください。

この状態で行うエクササイズは、また格別ですよ♪

カラダが新生しているような気分ですから。

### 【しょうが紅茶】

私のダイエット法でよく登場する「しょうが紅茶」

わたしも、やってみるまでは、こんなにすごいとは思いませんでした。  
すごいですよ、この「しょうが」（生姜）という植物は。

まずは、生姜のダイエットパワーです・・・

やり方を簡単に説明しますと、生の生姜をおろし器ですりおろします。  
熱い紅茶を大きめのカップに入れて、おろした生姜を小さじ一杯位入れます。

このとき、生姜の繊維が気になる方は汁だけ搾ってもかまいません。  
でも、私は面倒なので、おろした生姜をそのまま入れています。  
もちろん、カップの底にある繊維部分は残します。

これを飲むだけで、生姜の発汗作用と利尿作用、殺菌作用は効果を発揮しますが・・・  
このまま飲むだけではダイエットにはなりません。

ダイエットに使うなら、朝食を「しょうが紅茶」だけにしてください。

そのためには、てんさい糖や黒砂糖、はちみつなどを入れて飲みます。  
（いちばん、お腹もちが良いのが「てんさい糖」です）

糖分を補給することによって血糖値を上げるのです。  
そうすると、固形物を食べなくても空腹感が消えます。  
そして、何も固形物を食べないことによって胃腸をプチ断食状態にするんです。

しかし、しっかり糖分を補給しているので、勉強でも運動でも大丈夫。  
へたな朝食を食べるより快適に午前中を過ごせます・・・♪

できれば前日の夕食後から、当日の昼まで何もたべないで過ごすことが大事です。  
できれば、18時間くらいあけているとGoodです。

なぜかという、消化が終わった内臓は、水分や老廃物の排出を始めるからです。  
そうすることによって余分な水分がお小水として「大量」に排出されます。  
しかも、カラダの老廃物もいっしょに排出されます。

つまり、新陳代謝が活発になり、排出された水分の分だけ体重が軽くなるんです。

ふつう、水を飲めばすぐお小水になると思うでしょう。

でも、体内の血流が悪く、代謝の悪い方はすべて出ませんよ。

よく、むくんだりするのは、水分が出て行かないからです。

特に、いっぱい食べると水分は出ませんね。

体内にとどまってカラダを冷やしてくれます・・・ああ、これが水害・・・

そして、食事の水分量の分だけ重くなります・・・ああ、食べすぎ・・・

人間のカラダは「吸収は排出を阻害する」ということを忘れずに！

食べ物というものは、分解してみれば、その70%以上は水分です。

つまり、たくさん食べるということは、たくさん水分を吸収しているのです。

その、水分を上手に排出してあげれば、カラダはそんなに重くならないのです。

しかも、朝食を普通に食べるより、確実にカロリーが低いです。

だからダイエットに効果的なんです。

この「しょうが紅茶」の朝食にフレッシュジュースを追加すると最高ですね。

特に「ニンジン」と「リンゴ」の搾りたてジュースがおすすめです。

この組み合わせは、ほんとうによくお小水がでます・・・トイレに困るほど・・・

しかも、これほど美味しいジュースはなかなかないですよ♪

リンゴはもともと、医者いらずといわれる果物です。

ニンジンも野菜（根菜）の王様ですから、こんなに健康効果の高いジュースもめずらしい。

あ、搾るとき、できれば皮や種もジューサーにかけてくださいね。

（リンゴの枝からぶら下がる所の硬い部分は取り除いてください）

種のことは、このあいだ、石原結實先生に教わりました。

種には抗ガン作用のあるビタミンB17が含まれているそうです。

（ビタミンB17は特殊な成分で、厳密にはビタミンの定義に当てはまりません）

杏・リンゴ・モモ・サクランボ・梅などの種に含まれていて、健康維持に大事な成分です。

あと、リンゴにかぎらず、植物の表皮はなるべく食べたほうがいいですよ。

（食べられない皮はとうぜん残しますが・・・）

なぜかという、植物は太陽光線を浴びないと育ちません。

しかし、強力な紫外線を浴び続けるとやっぱり毒になります。

だから、植物の皮には、紫外線を防ぐ作用があるのです。

夏は紫外線が最強ですよね・・・汗

だから、夏に育つ野菜や果物の皮は紫外線を防ぐ作用が強いのです。

一般的には、ポリフェノールも多く含まれるといいます。

美容と、健康のために、リンゴの皮も食べましょう♪

ジュースに入れるだけなら、手軽に摂取できます。

じつは、私が自分で痩せるときは、「マクロビオティック」の実践でダイエットしました。

でも、しょうが紅茶とニンジンリンゴジュースをやってみて感じた事があります。

マクロビオティックは素晴らしいのですが、実践が難しいのが難点ですね・・・

玄米とか、有機野菜とか、陰陽理論とかありますし。

しかも、肉、白砂糖、タマゴ、乳製品はダメですから・・・

実践すれば、最高に効果があるのは事実です。

でも、社会生活をしながら厳格に実践するのが難しい・・・

特に、人間関係のある職場で実践するのは、勇気のいることです。

もちろん、玄米のお弁当をもっていったりはできますよ。

最近玄米もオシャレですから・・・

でも、生活全般で実践しないと意味がありません。

これは、病気の治療とか、よほど使命感のある人でないと続けられないのが現実です。

お菓子やケーキを勧められても「断る」ことができないと続かないのです。

その点、「しょうが紅茶ダイエット」は簡単です。

しかも、ダイエットといいながら、実は健康法そのものなんです。

朝はしょうが紅茶、昼はそばなどの軽食、夜は何でもいい（なるべく玄米で和食）

これなら、誰にでもできる方法でしょう。

何もやらないより、何か実践したほうがいいに決まっています。

そういう意味で、「しょうが紅茶ダイエット」を勧めているんです。

でも、ほんと言おうと・・・

朝の「しょうが紅茶」＋「ニンジンリンゴジュース」、昼と夜の「玄米食」が最高！！

100%の確率でダイエットできます。

しかも、病気になりませんし、病気であっても治ります。

わたしは、「しょうが紅茶ダイエット」をこう考えています。

誰にでもできる健康法で、しかもダイエットに有効。

さらに、カンタンにできる。

これは、「すべての人に健康になってほしい」という願いなんだと思います。

ある意味「マクロビオティック」はエリート向けです。

しかし「しょうが紅茶ダイエット」は万人向けです。

どちらも素晴らしい方法です。

でも、できれば、すべての人に健康になって頂きたいですね・・・

どちらにしても、現代人は普通にしても食べすぎですから。

しかし、これほどロハスな生活ありませんね・・・

みんながこういう生活をしたら、地球温暖化も緩和されるでしょう・・・

最後に、この間、石原結實先生の講演会で聞いたことをお伝えします。

生活習慣で病気にならない方法です。

30代になったら、朝食はしょうが紅茶で1日2食。

40代になったら、しょうが紅茶に「ニンジンリンゴジュース」を加える。

45歳からは、朝のしょうが紅茶とフレッシュジュース、昼はしょうが紅茶2杯。

そして、夜は和食中心の一日一食が健康の秘訣です。

そして、よく運動すること。

石原先生はもうすぐ60歳です。

一日一食で、毎日4キロのランニングを欠かさないとか。

そして、毎週2回はウエイトトレーニングで汗をかくそうです。

「石原結實先生の講演会」を聞いてきました

じつは、このあいだ、しょうが紅茶でおなじみの、石原結實先生の講演会に行きました。

ちょうど、新宿紀伊国屋書店で出版記念講演会がありまして・・・

書籍はだいぶ読んでいたので内容はある程度知っていました。

もちろん、「おもいっきりテレビ」などで見たことはあります。

でも、どんな人かな～と思って。

ほら、やっぱりテレビ放送だと、本当の性格がわからないじゃないですか・・・

じっさいに会ってみると、いやー、ほんと楽しい人です。  
講演でも、冗談ばかり言っていました。

もうすぐ還暦と言っていました、すごい早口で 80 分間しゃべりっぱなしです。  
だから、とてもじゃないけど、メモしきれませんでした。

本のタイトルは「病気になる食べ方食べ物」海竜社です。  
でも、大事な健康法の話なので、一応ポイントだけお伝えしますね。  
ダイエットにも大いに参考になりますよ♪

以下は石原先生の話です。話が前後してバラバラですが・・・

30 年前と比べて、現代は医療技術も進んで、医者の数も 2 倍になりました。  
でも、病気の人も 2 倍になっていますね・・・笑

これは、いまの医療制度と現代的病気の予防法が間違っている証拠です。  
病気になるのは、すべて自己責任で、完全に予防できるし、治すこともできる。

病気の根本原因は食べすぎと運動不足のせいです。  
特に、「肉」「タマゴ」「牛乳」「マヨネーズ」の、食べすぎ。

日本は、昭和 30 年頃に比べてコメの使用量は半分に減りました。  
逆に肉は 25 倍に増えているんです。  
そして間違った減塩運動で病気はどんどん増えてしまった。

簡単に言えば、太った人から死にます。  
痩せた人は癌になりにくいんです。

コレステロールが多すぎると、女性は乳ガンになり、男性は前立腺ガンになる。  
現代は栄養過剰の栄養失調状態です。

つまり、糖分・たんぱく質・脂肪の三大栄養素は取りすぎ。  
逆に、ビタミン・ミネラルが極度に不足しているのです。

ビタミン・ミネラルはひとつでも欠けると病気になります。  
発病する病気も決まっているのです。

特に大きな間違いは白米を常食して肉を大量に食べていることですね。  
白い米と書いて、粕（カス）といいます。

肉を食べて内臓に入れることを表す「腐る」という字もよく当てはまります。

動物はね、歯の形で食べるものが決まります。

歯の形にあう食べ物を摂取するのが自然なんです。

人間なら、穀物を食べる臼歯が 62.5%。

野菜・果物・海草を食べる門歯が 25%。

肉や魚を食べる犬歯が 12.5%です。

だから食生活もそれに合わせる必要があります。

アメリカは 1975 年に出されたマグガバン上院議員のレポートで食生活が変わりました。

それまでの「肉食偏重型食生活」から、穀物中心の「伝統的日本食型食生活」に方針が変わった。おかげでアメリカは心筋梗塞で死ぬ方が 40%も減少した先進国では唯一の国です。

日本は愚かなことに、その逆を行っている。

まだ、間違いを犯したアメリカの食生活を模倣している。

みなさんね、今ある日本の栄養学は北欧で生まれたものですよ。

北欧は野菜も果物も取れなくて、仕方なく肉を常食している地方です。

北欧人の体は肉食に適応できるように変化しています。

これは仕方ないことです。

でも温帯に住んでいる日本人がそんな栄養学を手本にしてはダメです。

昭和 30 年位までは日本は貧乏でした。

私もよく醤油かけご飯を食べました。

タマゴかけじゃないですよ。醤油だけですよ。

味噌汁があればご馳走でしたから。

そういう食生活をしていれば、1日3食たべても大丈夫です。

当時は車もなくて、家事もすべて手作業で、運動も充分でしたから。

でも、いまは車社会、家事の多くは電化製品がやってくれます。

運動不足なのに、タマゴと肉とマヨネーズを大量に使った食事を3食とも食べている。

病気にならない方がどうかしています。

おまけにカラダにとって極めて大事な塩分を控えているんですから・・・

日本人の死因を見ても、脳梗塞や心筋梗塞はみんな詰まる病気です。  
コレステロールで詰まるし、中年以降、下半身が細くなって血流が上半身にたまるからで  
す。

だから上半身の血管が詰まって死んでしまう。

しかも、減塩で体温を下げています。  
塩はカラダを暖める大事なミネラルですよ。

塩分はね、取りすぎじゃないんです。  
出さなすぎなんです。

汗をかかないし、代謝が悪いから、おしっこがあんまりでないしね。  
それなのに、水分の取りすぎなんです。

だから、カラダが冷えて冷えて、それが病気の原因です。  
体温が1度下がると免疫機能が30%低下するんですよ！

よく、中年以降に動悸や頻脈がおきますよね。  
心臓がどきどきする病気は水分の取りすぎなんです。

病院にいってもね、異常なしと言われるんですよ。  
それで風邪薬をもらってくる。

この症状はカラダの自衛手段なんです。  
水分で冷えた体を、心臓を早く動かすことによって、少しでも体温を上げようとしている  
んです。  
だから、水分を出せば治るんですよ。

人間の臓器でガンにならない臓器が3つあります。  
それが「心臓」「小腸」「脾臓」です。

これらは、みずから動いて熱を出しています。  
つまり温度が高いのでガンにならないのです。

だから、あなたも午前10時に体温を測ってください。  
その時間で36.5度ない方は、今後何の病気になっても文句は言えないですよ。

現代の日本人は35度台まで低体温になってしまいました・・・  
だから、病気が増えてしまったのです。

だから、もうね、朝食は抜いて2食にしてくださいよ。

1食止めるか、人間辞めるかですよ・・・爆笑

そして朝食は「しょうが紅茶」を飲んでください。

生姜はね、漢方薬の75%に入っています。

生姜がなければ漢方は成り立ちません。

みなさん、神社は大事でしょ。

昔からジンジャー（生姜）が大事なのはみんな知っているんですよ・・・笑

生姜の効能で特に大事なのが、利尿作用と発汗作用です。

余分な水分を排出してカラダを暖めてくれます。

そして、大事なミネラル「亜鉛」が多く含まれています。

亜鉛は酵素の材料になります。

亜鉛でインシュリン（血糖を下げる酵素）も作られるんですよ。（牡蠣にも多い）

下半身にも効きます・・・笑

30歳をすぎたらね、病気になりたくなければ、朝食はしょうが紅茶で充分です。

そして、40歳をすぎたらこれにニンジンリンゴジュースを加えてください。

このときはリンゴの種や皮もジューサーに入れてくださいね。

種にはガン予防に効くというビタミンB17が含まれていますから。

私なんか、朝はしょうが紅茶1杯とニンジンリンゴジュース2杯。

昼はしょうが紅茶2杯。

夜はご飯と味噌汁と漬物とタコ刺しとお酒だけです。

46歳からは毎日こんな感じを繰り返しています。

30歳を過ぎたら、1日2食、45歳を過ぎたら、1日1食で充分じゃないでしょうか。

そして、運動をしてください。

私なんか1日1食でも毎日4キロのランニングを欠かしません。

それに、毎週ウエイトトレーニングをします。

還暦に近い今でも、ベンチプレスで100キロ、スクワットで150キロの重さを上げますよ。

今から大胸筋を動かしますからね・・・スーツを脱いで胸をピクピクッ・・・爆笑！

人間はね、125歳まで生きられます。  
日本人の平均寿命もどんどん延びています。

この一生を楽しく有意義に過ごすには健康が大事です。

ポイントはこれ。

- 1、小食にする。
- 2、食い違いをしない。
- 3、体温を上げる。
- 4、運動をする。
- 5、明るく、感謝の気持ちを持つ。

私も、毎日飲んでます・・・しょうが紅茶・・・  
(石原先生☆談)

#### 【サプリメントの利用】

どうしてもビタミン・ミネラルが不足するという方もいるでしょう。  
食生活が不規則で、なかなか野菜などを食べにくい方もいるはずです。

健康的に痩せるなら、微量栄養素の補給は必須です。  
どうしても不足する方はサプリメントの使用も考えてよいと思います。

- 1、「マルチビタミン・ミネラル」のサプリメント
- 2、「フィッシュオイル（DHA・EPA）」のサプリメント
- 3、「プロバイオティクス」のサプリメント

サプリメントは価格と効果がある程度比例します。  
なるべく良質なサプリメントを利用しましょう。

私はサプリメントの専門家ではありません。  
しかし、サプリメントの重要性は認識しております。

まだ、サプリについては多くを語れませんので、ある方に助けを求めることにします。  
シンプルダイエットでは、健康的に美しくなる方法を提案しています。

ですので、ミス・ユニバースの美女を育成している方法は参考になりますね。  
その食生活ではサプリメントが重要なので参考にしてください。

現在、サプリメントも自分で体験中です。  
そのうち、話ができるようになったら発表します。

「世界一の美女の創りかた」イネス・リグロン著

<http://item.rakuten.co.jp/book/5138068/>

イネスさんは、ミス・ユニバース・ジャパンのディレクターです。  
つまり、ミス・ユニバース世界大会に送り出す日本代表を育てるのが仕事なんです。

大会を主催するトランプ財団から10年前に派遣されてきた方です。  
当時、ミス・ユニバース世界大会では日本代表などまったく意識されていませんでした。

そのため、日本代表のレベルアップと、ミス・ユニバースの注目度を高めるのが使命です。  
それが、2006年で世界2位、2007年で世界大会優勝という栄冠を勝ち取りました。

そんな実績のある方の「世界一の美女を創りかた」を学んでみます。  
なにせ、私のメルマガはほとんど女性が読んでいます。

女性であれば、世界レベルの美女になる方法に興味があるはず。  
そして、私は、自分のすすめているダイエット法との違いを知りたかったのです。

もちろん、ファッションやメイクの方法も書かれています。  
しかし、やっぱり「食生活」のことがしっかり書かれていました。(予想どうり♪)

ポイントは以下のとおり。  
( < >内は本のタイトルのまま掲載しました)

< 1、まず、健康でありなさい >  
そのためには、食生活の改善と睡眠不足・運動不足を解消すること！

< 2、美のベースを作るのは食生活よ >  
オーガニックや無添加食品、そして野菜をベースにしたメニューがベスト！

< 3、サプリメントとは賢く付き合うの >  
オススメするのは「マルチビタミン」「プロバイオテックス」「フッシュオイル」サプリ。

< 4、体内毒素を排出＝デトックスして >  
デトックス法として、サプリメント・食事療法・エクササイズを処方します。

< 5、日本人ほど水を飲むべきね >  
もちろん、コーヒーやお茶などではなく、「ミネラルウォーター」を飲むこと。

<6、食べないダイエットをする人には退席していただくわ>

ダイエットとは、カラダに良い物を食べ、エクササイズをすることです。

<7、「オイル=太る」は勘違いよ>

オイルはカラダに必要な成分。良質なオリーブオイルとフッシュオイルを摂りましょう。

<8、ヘルシーな和食は大歓迎>

精米された白米よりも、栄養価の高い玄米を食べるように指導しています。

<9、甘いものが食べたいなら、キャンディーよりフルーツを選んで>

砂糖の取りすぎは厳禁！抗酸化作用のあるフルーツがオススメです。

だいたい、食生活については以上です。

読んでみて、安心しました。

私のダイエット法は世界一の美女を創る方法と一致しています！（笑）

もともと、ダイエットというよりも健康法に近いことをオススメしていますから。

イネスさんも書いていますが、食事の改善をしないと美しくなれないと断言しています。

事実、上記の食事法は本の冒頭部分に紹介されているものです。

72個ある「美へのレッスン」のうち、「1から9まで」を書き出したもの。

つまり、もっとも大事な、「最初のレッスン」なのです。

まず始めに取り組むべき、食生活の改善がこの9つだと思っていいでしょう。

この中で、私が触れていない部分は「サプリメント」のところですか。

多少、項目ごとに解説が必要ですね。

1の「まず健康でありなさい」は、ホントそのままです。

美というのは、外見の形や色ではないのです。美はカラダの内側から輝いてくるもの。

わたしは、いわばオーラだと思っています。

2の「美のベースを作るのは食生活よ」も、ホントそのまま。

正しい食事をすれば、たちまち効果が現れてきます。

3の「サプリメントとは賢く付き合おうの」という部分は解説が必要。

私もサプリメントの重要性は認識しています。

ただ、これを言うと、どうしても食費以上に経費がかかるので、あえて言いませんでした。

できる環境にある場合は、活用していただければと思います。

私の場合、ビタミンは野菜や果物・雑穀で摂るように考えています。

ただ、ライフスタイルとして野菜を摂り難い方は、「マルチビタミン」のサプリをどうぞ。ビタミン・ミネラルが不足すると、代謝が悪くなって太りやすくなるのです。

また、プロバイオティクスとは、腸内環境を良くしておく予防医学のこと。

私は善玉菌を増やすために、味噌汁や納豆・キムチや梅干など漬物をオススメしています。

フィッシュオイルというのは、オメガ3脂肪酸のことです。

おもに青魚やアマニ油、シソ油に多く含まれる、現代人に不足している油なのです。

これを摂取することで体内オイルバランスが整い、免疫力がアップすると言われています。

4の、デトックスというのは、もう日本語として定着した観がありますね。

これは、玄米や青菜を食べること、そしてプチ断食と運動によって促進されます。

5の、水を飲む習慣も大事です。

日本人は、一般的に「水分」は多く飲んでいきます。

しかし、「水分」は「水」と違う働きをします。

だから、お茶、アルコール、市販ジュース、炭酸飲料など、飲みすぎない事が大事です。

カラダの巡りを良くして健康になるには、「水」そのものを飲まなくてはなりません。

6の、食べないダイエットについては、ホントにそのとおりだと思います。

この、メルマガを書いているのもそのためです。

食べないダイエットでは、逆説的ですが、本当のダイエットができません。

本当のダイエットとは、しっかり食べて、健康になることが出発点なのです。

7の、「オイル＝太る」は一般的にそう思われています。

しかし、揚げ物や動物性油脂を減らすのは賛同しますが、油を摂らないのは間違いです。

油は必須脂肪酸といって、カラダの中では作ることができません。

油が体内から切れると、カラダの正常な機能が果たせなくなってしまうのです。

ようは、オイルバランスが大事なのです。

現代では、揚げ物や肉の脂を減らして、魚を積極的に食べるとバランスが良くなります。

8の、ヘルシーな和食は大歓迎、にはオドロキました。

まさか、フランス人のイネスさんが、玄米を食べるように指導しているとは・・・

でも、私のダイエット法と同じなので、これは嬉しい誤算でした。

他には、野菜がたくさん食べられる鍋料理や、油が落ちる焼き鳥も勧めています。同じ理由で、うなぎの蒲焼も余分な油が落ちるので勧めていますね。

私も肉を食べるなら、牛肉よりも鶏肉・豚肉を勧めます。それも、油が落ちるという理由もあり、水炊きとか、豚しゃぶを勧めます。

9の、甘いものと砂糖に関しても、同感ですね。女の子は、どうしても甘いスイーツが大好きで、この誘惑はミス・ユニバース代表も同じ。でも、白砂糖は高カロリーだけではなく、ニキビの原因にもなると指摘しています。

どうしても甘いものが欲しいときは、フルーツを・・・というのは賛成です。フルーツには、美容に良いビタミンが豊富ですし、食物繊維で腸内環境にも良い。

また、抗酸化物質であるアントシアニンやポリフェノールも含んでいます。イネスさんのオススメは、ブルーベリー・イチゴ・オレンジ・リンゴをあげています。

フルーツを食べることは、アンチエイジングにもなり、お勧めです。その他の甘みでは、ハチミツを勧めています。私は「てんさい糖」を勧めますね。

どうでしょう・・・  
私も、イネスさんの食生活に賛同します。

イネスさんいわく、たしかに日本人は体型や顔の造りで欧米人に劣る部分もあります。しかし、それを補って余るほどの、天性の長所も持っているそうです。

それが、肌と髪のお美しさだそう。  
そして、内面を輝かせる精神的な態度だということです。

ミス・ユニバース世界大会では、お人形さんのような美女を選出するわけではありません。美しさのほかに、知性と洞察力、ユーモアとエレガントさが必要です。

つまり、きらりと光るパーソナリティが必要なのです。  
若いけど、「かわいい」ではなく、「マチュア（成熟）」な女性選ばれます。

そのため、日本で一般的にかわいいといわれている女性とは基準が違います。日本でもてはやされているモテの基準はグローバルな世界では通用しないとのこと。

まあ、それはいいんですけど・・・

でも、日本の週刊誌の表紙は何かならないのか・・・とっています。

私も男性週刊誌の表紙に出ている女性は、なんか可哀相な感じがしますね。  
あれは、「美しい」のではなく「そそる」だけで、なんの雑誌だかわかりません・・・

余談でした・・・笑

そして、日本人の美しさとして、精神的な態度をあげているんです。  
日本の女性は、世界的にも賞賛される美德があると。

それは、マジメさ、賢さ、慎ましさ、上品さ、純粹さ・・・  
そしてなにより、忍耐心と向上心、さらに優しい心だと感じています。

「頑張ります」という忍耐心。  
「ありがとう」という優しい心。

それらは、賞賛されるべき、美の素質。  
「頑張ります」の精神があれば、可能性を無限に広げてくれるのです。

以外にも、欧米人より、日本人に、より内面の美を感じるらしいのです。  
その可能性にかけたからこそ、「世界の美女の国」という栄光がもたらされたのです。

#### 【栄養バランスの考え方】

現代の栄養学は難しい・・・  
なので、違う考え方をお伝えします。

現代の栄養学は、北欧で生まれたものです。  
だから、日本人の食生活には合わないと考えています。

代わりに、東洋医学的な「陰陽」という考え方で食物を分類します。  
そのほうが、シンプルに考えられるのでわかりやすいと思います。

まず、ダイエットと健康のために、カラダを温める食事をします。  
冬はもちろん、夏でも氷の入った冷たい飲み物ものは控えめが良いでしょう。

温かいもの、または常温の食品を食べるのがキホンです。  
味噌汁、スープなどを一緒に食べてカラダを温めましょう。

また、気をつけるのが食物の持つ性質です。  
食物は、もともとの性質として、カラダを冷やすものと、温めるものがあります。

カラダを冷やすものが陰性、温めるものを陽性といいます。  
それもある程度考えて食事の献立を考えます。

バランスの良い食事というと、これがクセモノですよ。  
いったい、バランスってなんなの・・・

一般的には3大栄養素というのがあります。  
ごはん、炭水化物・たんぱく質・脂質です。

しかし、現代人でこれらが不足する人はおりません・・・  
むしろ過剰という弊害があるくらいです。

もちろん、そのほかにもあります。  
ビタミン・ミネラル・食物繊維・・・

書くのは簡単ですが、ビタミンひとつとっても多すぎて・・・  
これらをバランスよく食べるなんて不可能です。

もちろん、考えることは可能ですが、日常生活にいかせない。  
栄養バランスといってもふだんの食事に生かせるのは栄養士さんだけでしょう。

それこそ、学校の給食とか、病院の食事とかね・・・  
たくさんの方の食事をまとめて作る場所なら、よく考えて作って欲しいですよ。

でも、一般の方はどうなの？

そんなこと、考えている暇ありませんよね。  
だいたい、本能（欲望？）にしたがって食べています。

だいたい、すべての栄養をバランスよく・・・  
と思うと食べ過ぎになります。

よく30品目食べましょうといいますがね。  
食材を30品目も食べたら、どうしても食べすぎですよ。

栄養バランスが良くても、食べ過ぎたら生活習慣病になっちゃいます。  
かといって、小食ではバランスが取りにくい・・・

それが現代栄養学の姿だと思っています。

なぜ小食でバランスが取れないかというと、品数が少なくなるからです。

もちろん、小食でバランスよく食べる方法もあります。  
懐石料理みたいにいろいろな料理が少しずつあればダイジョウブ♪

でも、買うなら予算が足りないですね・・・笑  
作るなら時間がありません。

おまけに、余ってしまってもったいない。

だいたい、3人くらい家庭ではムリです。  
それこそ、給食なら可能かもしれませんが・・・

だから、オカズが1品とか2品でバランスを言ってもしょうがないんです。  
どうしても、栄養学的にはバランス悪くなります。

しかも栄養素というのは覚えきれないほど多い。  
これを組み合わせて食事を作るなんて始めから無理というもの。

もっとシンプルにいきましょうと思います。  
難しい栄養学は管理栄養士さんにまかせましょうね・・・☆キラッ^^

私は栄養バランスの話をする、わけがわからなくなります・・・。  
皆さんはどうでしょうか？  
わかります？栄養バランスって・・・。

現代の栄養学は分析学になっています。  
こまかく、こまかく、分解して考えてゆくのです。

だから、カルシウムがどうの、ビタミンがどうの、炭水化物がどうのと・・・。  
さらに、何とかファージとか、何とかマイシンとか、テレビでよく紹介されていますよね。  
もう、うるさーい！！・・・笑

もっとシンプルにいきましょうよ♪  
もちろん栄養の分析も大事ですよ。

でも、素人ができる話でもありませんし。  
栄養バランスを考えてメニューつくれませんし。

だいたい、そんな時間ありませんよ・・・。

品数が多くなると食費もかさみますしね。

3人くらいのメニューを作るのには向いていません。

やはり、給食向けの考え方だと思います。

それに、栄養バランスを考えてメニューを作ると食べ過ぎになります。

これ、盲点ですね。

よく、1日30品目を食べましょうといいますがね。

成長期のお子さんならいいかもしれませんが。

でも、中年すぎてそんなことをしていると太りますよ。

栄養が良すぎて・・・。

飽食の現代では、「いかに食べないか」、が大事なのです。

いかに小食にしつつ、健康を保つのが重要ですよね。

だから私の考える「バランス」とは、＜食物の陰陽バランス＞のことなのです。

簡単に言えば、体を温める食物と、冷やす食物のバランスをとること。

冬は体を温める食物を食べる。

夏は体を冷やす食物を食べる。

これが基本です。

でも、体を温めるといっても、食品の温度のことではありません。

なんでも火を使って暖めれば、「温かく」なりますよね・・・、鍋とか・・・。

もちろんそれも関係があるのですが・・・。

そうではなく、食物のもとも持っている性質の違いなのです。

地下に伸びてゆくものは、体を温める食品。

そう、植物の根っこになります。

空に伸びてゆくものは、体を冷やす食品。

そう、植物の葉っぱになります。

紫とか緑色は体を冷やす食品。

そう、ナスとかキュウリとか葉っぱとかです。

赤とか黄色は体を温める食品。

そう、唐辛子とかあったまりますよね、笑。

熱い地域で取れたものは体を冷やす。

寒い地域で取れたものは体を温める。

あとは、水分の多いものは冷やすとか、いろいろあります。

これも考えすぎると難しくなるのでほどほどに・・・。

まあ、かんたんに言えば、こんな考え方をします。

だから、冬は根菜で鍋料理。

そして、夏はナスとかキュウリの漬物、になるわけです♪

ようするに、食物の陰陽バランスを中庸にもってくる。

そうすると、現代的に言っても栄養バランスが取れているのです。

一般的には3大栄養素というのがあります。

ごはん、炭水化物・たんぱく質・脂質です。

しかし、現代人でこれらが不足する人はおりません・・・

むしろ過剰という弊害があるくらいです。

もちろん、そのほかにもあります。

ビタミン・ミネラル・食物繊維・・・

書くのは簡単ですが、ビタミンひとつとっても多すぎて・・・

これらをバランスよく食べるなんて不可能です。

もちろん、考えることは可能ですが、日常生活にいかせない。

栄養バランスといってもふだんの食事に生かせるのは栄養士さんだけでしょう。

それこそ、学校の給食とか、病院の食事とかね・・・

たくさんの方の食事をまとめて作る場所なら、よく考えて作って欲しいですね。

でも、一般の方はどうなの？

そんなこと、考えている暇ありませんよね。

だいたい、本能（欲望？）にしたがって食べています。

だいたい、すべての栄養をバランスよく・・・

と思うと食べ過ぎになります。

栄養バランスが良くても、食べ過ぎたら生活習慣病になっちゃいます。  
かといって、小食ではバランスが取りにくい……

それが現代栄養学の姿だと思っています。  
なぜ小食でバランスが取れないかというと、品数が少なくなるからです。

もちろん、小食でバランスよく食べる方法もあります。  
懐石料理みたいにいろいろな料理が少しずつあればダイジョウブ♪

でも、買うなら予算が足りないですね……笑  
作るなら時間がありません。

おまけに、余ってしまってもったいない。

やはり、3人くらいの家庭ではムリです。  
それこそ、給食なら可能かもしれませんが……

だから、オカズが1品とか2品でバランスを言ってもしょうがないんです。  
どうしても、栄養学的にはバランス悪くなります。

しかも栄養素というのは覚えきれないほど多い。  
これを組み合わせて食事を作るなんて始めから無理というもの。

もっとシンプルにしないとわかりません。

食物の陰陽バランスが大事だと書きました。  
でも、この説明もけっこう難しかったですね。

さらにシンプルにいきましょうと思います。

それがミネラルバランス。

「ナトリウム」と「カリウム」のバランス。  
そして「カルシウム」と「マグネシウム」のバランスです。

この4つはミネラルの中でもっとも大事な4つなのです。  
食品成分表の無機質（ミネラル）欄の最初にでてくる4種類ですね。

それより重要とされているのは、上記の三大栄養素だけです。  
そして三大栄養素は過剰になっています。

ナトリウムはカリウムとバランスを保っています。  
カルシウムはマグネシウムとバランスを保っています。

これらのバランスが壊れるとカラダのバランスもおかしくなります。  
だんだん難しくなってきました・・・笑

現代は三大栄養素とともに、ナトリウム（塩）が過剰になっています。  
ぎゃくに減塩運動にまどわされて不足している場合もありますが・・・

まあ、現代人に不足している栄養素とは・・・、  
一般的に「カリウム」「カルシウム」「マグネシウム」なのです。

それぞれの最適な割合もあるようです。  
しかし、考えても難しいので省略します・・・笑

カリウムとマグネシウムは緑黄色野菜に多く含まれています。  
そして、精製していない穀物や豆類にも多いのです。

カルシウムは大豆製品や海草などにたくさん含まれています。  
つまりは、現代人はそういうものを食べていないわけですね・・・

べつに難しくありません。

玄米や麦・雑穀の入ったごはん。  
それに、野菜や小魚のオカズ。  
そして、ワカメや豆腐の入った味噌汁

これでカンペキですよ・・・  
べつに牛乳のまなければダメということはありません。

これらは、カロリーも低いものばかり。  
だから、ことさらダイエットだ！なんて気張らなくてもいいんです。

しぜんに痩せますから。  
しかも栄養バランスはカンペキなんです。

塩分が多くても、野菜をたくさん食べれば血圧の心配いりません。

余分な塩分は野菜のもつカリウムによって排出されるからです。

上記3種類のなかで一番摂取が必要な栄養素・・・

それは「マグネシウム」かもしれませんね。

カルシウムは有名ですから、みんな気をつけてます。

ぎゃくにカルシウムだけたくさんとるとバランスが悪くなるんですよ。

マグネシウムを多く含んでいるものを書いておきます。

玄米、小麦胚芽、豆類、ナッツ類、緑の野菜、海草とか・・・

言葉を変えれば・・・

玄米ごはんや麦飯に、豆腐、納豆、煮豆、海苔、ワカメ、昆布、そして季節の野菜ですね。

あまりにも普通でチカラが抜けてしまう方・・・

そんな方は、ぜひ「しょうが紅茶」と「ニンジンりんごジュース」でも召し上がれ。

これを朝食にすれば、夕食でごはんお代わりしてもダイジョウブですよ。

え、「そんなに食べないよ〜ッ」と聞こえてきそうです。

だったら、ダイエットなんてカンタンですよ。

ようは、世間の情報に振り回されないことです。

テレビの情報なんてなんの役にもたちませんから・・・

昔を知っている日本人なら、古風な食事に思えるでしょう。

しかし、世界の目から見たら、斬新な健康食メニューなんです。

それに、昔の日本女性は肌が美しいことで世界的に有名だったんです。

知っていましたか？

それはこういう超健康食品を毎日ふつうに食べていたからです。

それがあたりまえだったなんて、日本はすごいですね。

だから、仕事もはかどり、グングン経済成長してきたんです。

しかし、このままでは、危ないかも・・・

そうならないために、シンプルなダイエットがひつようです。

ぜひ、あなたの食卓から変えてゆきましょう。

### 【オイルバランス】

食事で忘れてはならないのがオイルバランス。  
一般的にダイエットでは、油を避ける必要があります。

サラダ油、マヨネーズ、ドレッシング・・・  
カロリーが超高いですから、避ける必要があります。

それは、その通りなのですが、増やす必要のあるオイルもあるのです。  
それが「オメガ3脂肪酸」と呼ばれる種類のオイルです。

これは別名「フィッシュオイル」とも言われます。  
DHAとかEPAといわれる魚に含まれる必須脂肪酸です。

サラダ油系を減らし、魚を食べるとバランスが良くなります。  
また、炒め物などにはオリーブオイルを使うとオイルバランスに良いです。

また、魚がニガテという方はサプリメントで補うことをオススメします。  
現代の様々なアレルギー症状は、このオイルバランスが原因かも知れないのです。

ダイエットのためにも、サラダ油系の摂取は控えましょう。  
フライパン料理には、良質なオリーブオイルを使いましょう。  
フィッシュオイルを積極的に摂取することが大事です。

それにしても、この油脂類・・・オイルという敵は意外と知られていません。  
スーパーに行っても、どれを選んでいいのか、難しいと思いませんか？

しかも、オイルを直訳すると？「老いる」ですからね。  
食べないほうが良いでしょう・・・笑

はっきりいって、種類が多すぎて「なにが何だか」という状態じゃありませんか。  
ようするにフライパンがこげなきやいいんでしょ・・・みたいな感じ・・・笑

ダイエットのために、控えなければいけないオイル。  
しかし、本当は、摂らなければいけないオイルもあるんです。

あなたも油脂類が3大栄養素に含まれているのは知っていますよね。  
もちろん現代でも油を摂取しないと、人体は維持できません。

敵とはいえ、大事な栄養素なので、その点はお間違えないように・・・  
体内から油がなくなるとカラダが動かなくなり、お肌はボロボロになります。

ですから、油はとても大事なのです。  
しかし、摂りすぎるとカロリーが高い・・・

実は油にも種類があるのをご存知ですか。  
油の種類を知って、かしこく付き合しましょう。

この油脂類の種類ですが、大きくふたつに分けられます。  
それが「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」です。

飽和脂肪酸は一般的に固形で動物性脂肪に多く含まれます。  
不飽和脂肪酸は常温で液体状になっていて多くは植物油に含まれています。

不飽和脂肪酸のうち、リノール酸やリノレン酸は人体で作ることが出来ません。  
必ず食物から摂取する必要があるので「必須脂肪酸」といわれています。

ただ、必須脂肪酸とはいえ、現代社会では「とりすぎ」が問題になっていますね。  
しかし、ぎゃくに足りないオイル成分もあるんです。

このオイルバランスを改善すれば、体質改善になります。  
つまり、太りにくくなり、病気になるリスクも下がるというわけ♪

ここで植物性油の不飽和脂肪酸を分子レベルで3つに分類します。  
それが「n3系脂肪酸」「n6系脂肪酸」「n9系脂肪酸」の三種類です。

だんだん難しくなってきましたね・・・笑  
この「n〇系脂肪酸」のオイルバランスが問題なのです。

でも記号と数字が出てくると難解なので原材料で分けましょう。

「コーン」「大豆」「ゴマ」「紅花」「綿実」などで作られたのが「n6系」オイル。  
カンタンに言えば多すぎる油脂類がこれ。

これらは、大豆油と混ぜ合わせて通常「サラダ油」として売られています。  
いちばんスーパーで売られているオイルはこれですね・・・

まず、サラダ油の摂取量は減らしてください。  
ま、普通の油は減らしてくださいということで、予想どおりでしょ・・・笑

次摂取量を増やしてほしいのが、「魚の油」「エゴマ油」「アマニ油」などの「n3系」オイル。

魚の油が健康に良いのは知っていますよね。

魚は冷たい水の中に住んでいるので、人間の体温なら完全に液体になっています。

だから、動物性脂肪なのに血を詰まらせることもありません。

逆にお肉屋さんで売っている牛・豚・鶏などは人間より体温が高いのです。

これだと人体の体温では固体のままなので食べ過ぎると危険なことに・・・

つまり、食べすぎると脳や心臓の血管が詰まるのです・・・怖ッ

これがいわゆる、「脳血栓」や「心筋梗塞」の原因ですね。

あと、エゴマ油はシソの仲間、シソ油とも言われています。

アマニ油は亜麻の実から作ったオイルで、亜麻とは繊維の原料なんです。

このオイルバランスは「n6系：n3系」が「2：1」が理想です。

でも現代社会の現状では「10：1」くらいなんです。

この比率「2：1」に近づけば、太りにくい体質になりますよ。

そして、肌質が良くなり、気分が明るくなり、病気予防になるんです。

じゃあ、具体的にどうすればよいかというと・・・

まず、揚げ物やドーナツなどを減らしてn6系を減らしましょう。

もちろん、外食・中食もn6系が多いですから控えめにすることです。

さらに、食パンやケーキ、スナック菓子、市販のクッキーも減らしましょう。

これは、n6系油脂だけではなく「トランス脂肪酸」の害を減らすためでもあります。

欧米では危険なオイルとして、すでに規制の対象になっていますね。

これはマーガリンやショートニングに多く含まれています。

さて、減らすのはこのくらいにして・・・笑

まず、野菜や果物を食べる比率を上げましょう。

これは体内での油の酸化を防ぐためです。

野菜や果物は「抗酸化力」を持っていますね。

リンゴのポリフェノールやトマトのリコピンのことを書きました・・・あれですよ♪

そして、お肉の代わりにお魚を食べるようにしましょう。

そうすると、ぐっと理想的な比率に近づきます。

もちろん、生の魚を調理すればおいしいですが、ちょっと面倒・・・  
そんな方は魚の缶詰を常備しておいて利用するといいです。  
最近は調理済みの冷凍味付け魚もありますね♪

特に、イワシやサバ、サンマなど、青魚の缶詰がおすすめ。  
安くておいしいし、DHAやEPAという素晴らしい成分がはいっています。

これは必須脂肪酸の仲間ですが、「頭が良くなる油」といわれています♪  
さらに、中性脂肪やコレステロールを減らしてダイエットにも良いことがわかっています。

つぎに、サラダや野菜ジュースに、n3系のエゴマ油やアマニ油を入れましょう。

つまりこれらのオイルでドレッシングを作る。  
または、そのままジュースに数滴ほど入れる。  
味噌汁に入れてもいいです。

注意してほしいのは、このエゴマ油、アマニ油は熱に弱いので加熱できないことです。  
だから、フライパンには使えません・・・

そうでなければ、亜麻の実をふりかけにしてごま塩みたいに食べる。  
ローストしたアマニ粒や粉にしたものが売られています。

そして加熱調理にはオイルバランスに影響を与えないn9系の「オレイン酸」を使うこと。  
オレイン酸を多く含む代表選手は「オリーブオイル」です。

また、最近はオレイン酸の比率を上げた商品も売られるようになりました。  
「ハイオレック」「高オレイン酸」という表示の油を探してみてください。

まあ、ようするにフライパンで調理するときは上記の油を使うといいのです。  
するとオイルバランスに悪影響がありません。

オリーブオイルはなるべく「エキストラバージン」というのを使いましょう。  
あと、油はみんなそうですが、オリーブオイルは特に酸化しやすいようです。

なるべく直射日光に当てないようにして、冷暗所で保存しましょう。  
でも、冷蔵庫だと固まってしまうかもしれないので、すずしい戸棚などがいいです。  
アルミホイルでビンを巻いて光が入らないようにするのもいいですね。

もちろん開封後は早めに使い切るようにします。  
そういう意味では小瓶の方がいいでしょうかね・・・

それから「エコナ」とか「ヘルシーリセッタ」というのもありますが・・・  
これらは内臓に脂肪が付きにくくするという働きがあるといわれています。

一応「特定保健用食品」に指定されていますが、危険性を指摘する声もあります。  
もちろん、カンペキな工業製品ですし、一定の効能はあると思います。

でも、安全かどうかは歴史が証明するんじゃないでしょうか・・・  
まあ、私はあまり勧めません。

昔から使われているものが、一番安全だと思いますよ・・・

あとは、なるべく野菜や果物を一緒に食べること。  
酸化した古い油は使わない。  
このあたりに気をつけてみましょう。

#### 【加工食品を控える】

加工食品を食べながらダイエットすることはできません。  
加工食品とは、長期保存するために加工された食品です。

菓子類などが代表ですが、だいたい、スーパーのまんなかあたりにある商品。  
これらには、カラダに悪い油と添加物がタップリ使われています。

原材料表示を見れば大体わかりますね。  
よく分からない原料がいろいろ入っている食品はなるべく控えましょう。

また、ぎゃくに缶詰め、レトルト物、フリーズドライの物などは添加物を使っていません。  
タイヘン便利な食品ですが、ダイエットに効く栄養素はほとんど入っていないのです。

これらの食品はなるべく控え、生に近い状態の食品を食べましょう。  
なるべく、スーパーの外周においてある生鮮品で食事を作ることです。

現代の加工食品というものは、ほとんどダイエットの敵です。（一部例外もありますが）  
加工すればするほど、肝心の栄養は抜けてカロリーだけが高くなります。

カロリーが高くない商品（カロリーゼロ！）の場合、こんどは食品添加物が多くなります。  
スリムな女性が宣伝しているからってだまされてはダメです・・・笑

だいたい砂糖と油脂類で口当たりを良くして香料で味付けしてあるだけです。  
とくにお菓子はそうですね・・・クッキーとか・・・

だいたい、スリムなモデルさんが、日常的にお菓子を食べていると思います？  
このあいだも、職場でビスコという子供向けのお菓子を試食したんですよ。

新製品で「はちみつリンゴ味」でした。  
パートさんはみんなおいしいと喜んでいましたが・・・

私はそっと袋の裏側をみて愕然としましたね。  
原材料のどこにも「リンゴ」と書かれていませんでした。

リンゴの味を出しているのは、おもに「酸味料」と「香料」なんです。  
いちおうリンゴパウダーというのも入っていましたが・・・

それでリンゴ味ですからね・・・

いちおうビスコは乳酸菌が入っていて、ビタミンが添付されていて、  
子供の健康にいいというお菓子なんですが、それでこんなもんです・・・

他の商品はおして知るべし・・・というか、それ以下？  
まあ、ビスコが悪いわけではありません。(おいしいのは事実・・・)

現代の加工食品を象徴しているなあ・・・と思ったんです。  
でも、これって何も知らずに、小さな子供がたべるんですよ・・・

こうして「味覚」と「体型」が破壊されます。  
これが現代日本の現状です。

大人もおんなじ・・・  
微量栄養素はほとんどなく、カロリーだけ高い加工食品を食べています。

加工食品は食べないにこしたことはありません。  
しかし、現代では加工食品抜きの生活は考えられません。

でも、なるべく新鮮なものを食べるように気をつけましょう。  
食品としての、素材としての、原型をとどめているものを料理しましょう。

それがダイエットのコツですよ。  
あとは時間と予算との戦いか・・・

時間をかけず、低予算だとどうしても高カロリーになりがちです。  
私なら、低カロリーで時間をかけず、予算も低くできますよ。

でも、そのためにはココロの平静が必要です・・  
とくに、情報に振り回されない心構えが大事ですね。



### 【水分を控える】

よく勘違いしている人が多いのがコレ。  
水分とは水のことではありません。

「水分」とは、長期保存できるジュース、炭酸飲料、お茶、お酒などです。  
「水」とは、ウォーターであり、水道水・ミネラルウォーターなどのこと。

水分の取りすぎは、カラダを冷やし、重くし、代謝を悪くする原因です。  
しょうが紅茶などでも、1日1～2杯程度にしておきましょう。

水分を飲んでも毒ではありませんが、ダイエットにはマイナスです。  
むしろ、健康を害する場合が多いので、なるべく控えることが必要です。

ぎゃくに、水（ウォーター）は飲みたいだけ飲んでかまいません。  
水はカラダの代謝を助け、毒素を排出するダイエットの味方です。

特に、ダイエットで小食にすると体内で水が不足します。  
ペットボトルや水筒を持ち歩いて、喉が渴いたらこまめに飲むようにしましょう。  
ただし、飲みたくないのに、ムリに飲むことはありません。

特に朝一番は朝食の前にコップ1杯の水を飲む習慣が大事です。  
ミネラルを豊富に含む、コントレックスなどの超硬水もオススメです。

ご存知のとおり、人体は、体重の70%くらいは水分です。  
だから、水分補給が大事なんですね。

でも、なんでも水を飲めばよいというものでもありません。  
やはり、ダイエットに効果的な方法があるんですよ。

それにしても、まさか、「私の水分補給はコーラ」とか「ビール」なんて言わないでね。

それじゃカロリー高すぎてダイエットになりませんよ・・・笑

それ以外にも、コーヒー・紅茶・緑茶も水分補給に向きません。  
さらに、市販のジュースやスポーツドリンクもちょっとね・・・

市販のジュースやスポーツドリンクは当然カロリーが高いです。  
ビールと同様、ダイエットどころではありません。

私のすすめるニンジンリングジュースはどうか？  
これは水分補給ではなく、「生命力」「抗酸化力」などの摂取を目的としています。

私はしょうが紅茶も毎日飲んでます。  
これも水分補給ではなく、しょうがの成分とカロリー補給と考えています。

当然ながらコーヒー・紅茶・緑茶にはカフェインが入っていますね。  
カフェインは刺激物だし、興奮するので、特に夜はたくさん飲まないほうがいいです。

コーラやビールは論外・・・  
もちろん、飲んでも良いですが水分補給やダイエットには向きません。

最近流行のカロリーゼロコーラも添加物がいっぱいですから。  
カロリーがなくても、内臓に負担をかけ、代謝を悪くしているのを忘れないでね。

水分補給には、やはり「水」が一番。  
そうでなければ、番茶とか麦茶とか刺激のないお茶もあります。

でも、水の補給といってもいろいろあります・・・  
最近水道だけではなく、いろんな水が売られていますからね。

まずは、種類を考えて見ましょう。

水は軟水と硬水に分かれるのはご存知ですよね。  
これは水にカルシウムとマグネシウムがどれだけ含まれるかで決まります。

日本の水はほとんどすべて軟水です。  
軟水は上記ミネラルの含有量がすくなく、やさしい味がします。

もちろん、水分補給に日本のミネラルウォーターで問題ありません。  
六甲にするか、南アルプスにするか、好みで決めてください。

外国産のものはおもに硬水が販売されています。

「ヴィッテル」とか「エビアン」が有名な硬水ですね。

ちなみに、名高い「コントレックス」は超硬水になります。

「超」がつくほどの硬水なので、すこし飲みにくいかもしれません。

ごくごく飲めませんから、ゆっくり噛むように飲むのがコツです。

まあ、あの味というか食感が効くんでしょうね・・・

知ってると思いますが、コントレックスはカルシウム含有量がすごく多いんですよ。

なんと、500ml で牛乳瓶に匹敵するカルシウムを含んでいます。

あと、マグネシウムも豊富に含まれています。

欧米ではダイエットウォーターなんて呼ばれていますね。

なにしろ、カロリーゼロでミネラルの補給ができますから・・・

やはりダイエットに水選びは重要です。

しかも、ダイエット中は、いつもより多めに水分を補給する必要があります。

なぜでしょう・・・？

それは、ダイエット中、自然に水分摂取が減る傾向があるからです。

その秘密は食べ物に含まれている水分摂取が減るから。

食べ物は、その80%が水分でできています。

食事を1000g 食べたなら、800g は水を飲んだことになるんです。

ダイエット中は、やはり食べる量が減ることになりますよね。

すると、1日トータルで水分摂取量が減るんです。

だから、意図的に水分を補給しないとイケません。

また、カラダの方でも水分を欲しがると思います。

だから「コントレックス」が活躍するわけ・・・

でも、素朴な疑問を持つ方もいるでしょう。

「わたし、そんなに飲めない・・・」という人。

水は生命維持のために絶対必要です。

よく、いい水を1日に1500ml くらい飲みまじょうといますよね。

でも、逆に、飲みすぎてむくんだり、水毒といわれることもあります。

これはどう考えたらいいの・・・

水をたくさん飲むことが、良いことなのか、悪いことなのか・・・？

これに明確に答えている本や雑誌は見たことはありません。

(ぎゃくに知っている人がいたら教えてほしい・・・)

これは船田の仮説ですが・・・

もちろん、カラダの大きさによって必要な水分量は違うでしょう。

また、食べている食物の性質によっても、必要な水分量は違うはずです。

さらに、塩分摂取量によっても違って来るはずです。

でも、問題の本質は・・・

カラダの代謝機能が違っているのではないかと

というのが私の考えです。

つまり、水分を多量に取り入れても「よい人」と「よくない人」がいるということ。

血流や肝臓・腎臓の機能が差をうんでいるわけです。

イメージとしてはカラダを「小川」と想像してみてください。

健康で代謝機能が良好な人は、新鮮な水がどんどん流れて小川はきれいなままです。

ところが逆に代謝機能が弱っている人は、水がよどんでうまく流れません。

すると、水溜りの水がにごってしまうように水質が悪化しますね。

そうして老廃物が排出しきれずに体内で毒素がたまってしまうのでしょ。

だから、健康な人は水をたくさん飲んでもすぐに排出されるんです。

すると、体内の老廃物をよく流してくれます。

逆に、代謝機能が弱い人は水をたくさん飲むと、むくんだり水毒症状になる。

ちなみに水毒とは、冷えからくる体調の悪化をさします。

また、運動量によっても代謝機能は変わるでしょう。

運動しないと血流が悪いですから、排出力は弱いんです。

さらに、どろどろ血の場合はとうぜん排出力が弱いはずで  
高脂肪・高たんぱくの食事でカロリーオーバーの人はどろどろですから・・・

つまり、水があまり飲めない人は、体質改善が先なんですね。

常識的ですが、高脂肪・高カロリーの食事を控える。  
規則正しくご飯を食べて、寝る前には食事をしない。

つねに運動を心がけて血液の循環を良くする。  
タバコやお酒などの刺激物はほどほどに・・・

さらに言えば、農薬や添加物などを避けて生活する。  
つまり内臓に負担をかけない生活ですね。

そうすると、水の排出が良くなります。  
水の排出が良くなるということは、体内の老廃物がよく出るということ。

こういう人は1500mlくらい平気で飲めるでしょう。  
カラダが欲しがるので、おいしく飲めると思います。

あとはカラダの大きさとか日々の塩分摂取量などで決まります。  
なので、無理して飲まず、欲しいだけ飲めばよいでしょう。

ちなみに、「しょうが」の効能をお忘れなく。

朝の「しょうが紅茶」と「にんじんリンゴジュース」はすごいです。  
ほんと、トイレが「小川」じゃなくて「滝」のようになりますから・・・アハハ・・・

あとは、水を飲むタイミングです。  
最適なのは「朝一番」です。

便秘の人はこれだけで改善するかもしれません。  
これは「お茶」とか「ジュース」ではダメなんです。

便秘気味の方は水を冷蔵庫で冷やすといいです。  
そうでない方は常温で頂きます。

朝一番でコントレックスなどを飲みますね。  
すると、なんだか自分が美しくなったような感じがします・・・感じですよ・・・笑

あとは昼食と夕食の1時間前くらいがベスト。

なぜかという、水をたくさん飲むと消化酵素が薄くなってしまうから。  
1時間もたてば、水分は吸収されているので消化の妨げになりません。

食事中は水分少な目の方がいいみたいですよ。  
食事中と一緒にのむのは少量の水かお茶が良いです。

あと、老婆心ながら・・・

ミネラルウォーターも良いんですが価格がね・・・  
生活すべての水を買うわけにもいきませんよね。

そういう時は、やっぱり浄水器を使ってください。  
水道水に入っている塩素は活性酸素を大量に発生させます。

その活性酸素で微生物を殺菌しているんです。  
しかし、この活性酸素は健康にも悪影響があります。

だから、できるだけ良質な浄水器を使いましょう。

あと、最近スーパーでよく見かける無料の「アルカリイオン水」も良いみたいですよ。  
また、これもスーパーで見かけるようになった「純水」というものもあります。

これは非常に細かいフィルターでこしている水です。  
有害物質はもとより、ミネラルもこされています。

それこそ、純水なわけですよ・・・笑  
栄養もなにもない、ほんとにただの水ですが、利点があるのです。

それは、超硬水の対極で、超軟水とでもいいますか・・・  
ミネラルがまったく含まれていないので、お茶やお料理がマイルドになるのです。

とても飲みやすく、やさしい水です。  
ただ、栄養素はありませんので、その点を理解してください。

ちなみにわが家では過去にいろいろ浄水器を使いました。

いろいろと面倒なこともあり、現在は「ブリタ浄水器」を使っています。  
ポット型でフィルター交換も簡単、今のところ気に入っています。

あなたも、よい水を飲む週間を作りましょう。

よい水が、健康なカラダを作ります♪

ブリタ浄水器もいろんな種類がありますが、私は小さい方が使いやすいです♪

### 【食事の時間】

ダイエットにとって食事の時間はとても大事です。

他でどんなに努力しても、食事の時間を間違えると絶対痩せません。

特に、夕食の時間を早くすることが大事です。

なるべく、夕方5時～8時の間に食べることに。

8時以降に食べる食事は、もはや「夜食」です。

9時以降に食べる人は、太るために食べているようなものです。

現代人の多くがこのワナにはまっています。

仕事で仕方なく夜食を食べる方も多いでしょうが、その場合工夫が必要です。

どうしても夜食を食べる必要がある人は、極力、油脂類を含まない小食にすることです。

どうせすぐ寝るのですから、お腹へって寝られないぎりぎりまで減らしましょう。

夜をすごく軽くする場合、大事になるのが昼食です。

昼食を、ごはんを入れて十分に食べておくことが必要です。

夜から深夜、午前中にかけて、カラダは老廃物の排出が仕事です。

ぎゃくに、お昼から夜にかけては栄養を吸収する時間です。

ですから、基本的に食事をするのは、お昼12時から夜8時の間までです。

つまり、食事をする時間が8時間、食事をしない時間が16時間になるのです。

この時間配分が理想的です・・・が、

あなたの夕食は何時ですか？

私の夕食は現在、午後10時過ぎが多いです。

夕食というより、もはや夜食といってよいでしょう。

職場に夜 9 時頃までいることが多いため、どうしても帰宅が 10 時になります。  
これは、ダイエットするものにとって、とっても具合がわるいのです。

まあ、ダイエットというより、カラダに悪いといえるでしょう。  
実際のところ、カラダに悪いことをしてダイエットするのは難しいのです。

なぜ、悪いかというと、食べてすぐ寝るしかない時間だから・・・  
食べ終わると 11 時位になり、風呂に入ってメールのチェックなどするともう 12 時です。  
家内の話など聞いていると、午前 1 時になってしまいます・・・苦笑

以前、ダイエッターたるもの、夜 12 時前には寝るのが常識と書きました。  
それは、12 時前に寝るとカラダの代謝が良くなり老廃物の排出が良くなるからです。

最大の老廃物である大便は、おもに寝ている間に作られます。  
睡眠不足だと便が作られにくいので便秘になるんです。

大便として排出できない老廃物は毒素として血液に取り込まれます。  
そうすると、どうなるかはご想像におまかせします・・・涙

また、午後 11 時から午前 2 時ごろは「成長ホルモン」がイチバン分泌される時間。  
若返りホルモンである成長ホルモンが多くなると基礎代謝が上がります。

早寝はダイエットに有効なのです。

もちろん、美容と健康に良いのは言うまでもありません。  
ダイエットをするなら、健康オタクか・・・といわれるくらいの生活習慣が必要です。

しかし・・・

深夜にごはんを食べると、寝ている間に消化するしかありません。  
消化というのはタイヘンなエネルギーを使うのです。

カラダにとっては、それこそ休む暇もないくらいタイヘンな作業です。  
だから寝ているのに疲れが取れにくくなります。

しかも、消化吸収しているので排出作業などできるわけがありません。  
消化器官も人間の作業同様、いちどにひとつの仕事しかできないのです。

しかも、夜 10 時～深夜 2 時ごろは脂肪を取り込む働きがもっとも強くなる時間なんです。  
だから、夜 10 時以降にごはんを食べるといのは、デブになるための食事というもの・・・

つまり、夜 11 時にごはんを食べるということは・・・  
疲れが取れず、便が排出されず、脂肪の蓄積がもっとも進むわけです。

寝ている間に疲れが取れないから、朝から疲れているのです。  
でも、コレが現代サラリーマンの直面している問題なのです。  
もしかして、現代の学生もかなあ・・・日本はダイジョウブか？

政府も、この点が改善されないと医療費なんか削減できないことを知るべきです。  
個人としても、メタボまっしぐら、病気まっしぐら・・・となるんです。

コレを何とかするためには、夕食（夜食）を工夫するしかありません。  
肉や脂肪分は非常に消化がタイヘンですからケシテ深夜に食べてはいけません。

だから、ごはん野菜と豆類など、少量食べるしかないのです。  
そうすると、消化が良いので、比較的被害が少ないです。

私なども極力、夜食は小食にするよう努力しています。  
深夜に帰って、お腹いっぱい食べると、ダイエットは不可能だということを知りましょう。

どうしても深夜に食べるしかない場合、ごはんも少量にしましょう。  
すぐにお腹が減ってしまうくらいの量でいいのです。

むしろ、スープや味噌汁だけでも良いくらいです。  
野菜中心で食べれば比較的消化が良いと思います。

理想的には、最低、寝る 4 時間前には食べ終わることが大事です。  
ですから、夜 12 時に寝るなら、8 時までには食べていなければなりません。

さらに理想的には、11 時に寝るために 7 時、もしくは 6 時までに食べておいた方がいいの  
です。  
そうすると、消化が終わった状態で睡眠がとれるのです。

すると、カラダは老廃物排出モードに切り替わります。  
そして 4～5 時間の活動時間でカロリーも消費され、脂肪の蓄積は最小限になります。

つまり、太らない、便秘しない、疲れない、歳とらない？・・・となるわけです。  
もちろん、別の理由で便秘になったり、疲れたりということはあるんですが。

基本的に、深夜から正午までは、カラダにとっては排出の時間なのです。

ですから、夜 8 時から昼 12 時までには固形物を食べない習慣がベストです。

朝食は、水・生ジュース・お茶（しょうが紅茶など）・果物が良いでしょう。  
ごはんを食べる場合は、肉や脂肪分をさけて、消化の良いものにしましょう。

ですので、朝食なら、ごはん・味噌汁・納豆・海苔などが良いです。  
これらは消化が良いのでそれほどカラダの負担になりません。

深夜にごはんを食べている人は、朝食など必要ありません。  
ぜひとも、生ジュースとしょうが紅茶などにしてください。  
やり方は後述します。

そして、昼ごはんはカロリーを補給しなければなりません。  
人間はカロリーを補充しないと活動できませんから、昼食で炭水化物を中心に食べます。  
ダイエット中でも食べるべきです。

基本的に、食事をするのは昼 12 時から夜 8 時の間までです。  
つまり、食事をする時間が 8 時間、食事をしない時間が 16 時間になるのです。

この時間配分が理想的です。

たとえば夕食を 7 時頃にとり、つぎに食べるのは 17 時間後の昼 12 時頃ですね。  
もちろん、朝は生ジュースやしょうが紅茶・果物などでカロリーとビタミンを補充します。

果物は固形物ですが、タイヘン消化がよく、30 分位で小腸に移動します。  
だから、果物は胃腸の負担が極めて軽いのです。

おまけに、ビタミン・ミネラルが豊富でカラダを整えてくれます。  
野菜もジュースにすれば消化がよいですから、オススメです。

そして、昼食と夕食のメニューですが、栄養の配分があります。  
昼食は炭水化物中心で食べ、夕食はたんぱく質中心で考えてください。

昼食は炭水化物で活動エネルギーを補給します。  
夕食はたんぱく質でカラダを作る材料を補給するのです。

もちろん、だいたい・・・でけっこうです。

だから、昼は麺類やパンで軽くすませていいのです。  
もちろん、ごはん味噌汁がオススメです。

肉や魚介類などたんぱく質を多く含むものは夕食（8時前）に食べましょう。  
しかし、よる10時以降に肉や魚介類を食べるとカラダは悲鳴をあげるのです。

そして、ダイエットに大切なことは・・・

いかに小食にして豊富な栄養を得るか・・・にかかっています。  
もちろん、豊富な栄養とはビタミン・ミネラルのことです。  
豊富なカロリーではありませんよ・・・笑

ですから、小食にすればするほど、食事の質を上げてください。  
新鮮なものを選び、野菜を上手に取り入れることが大事です。

カロリーがいくら低くても、ビタミン・ミネラルが補給されない加工食品だと痩せません。  
消化吸収を含めてカラダの機能そのものにビタミン・ミネラルが必要なのです。

不要なものを排出するのもビタミン・ミネラルの仕事です。  
だから、これらが不足すると、余分なものをカラダに蓄積してしまうのです。

つまり、太る・・・  
つまり、痩せない・・・

いくらカロリーを低くしてもダメなのです。

一般的にカラダに悪いというものは、ダイエットにも悪影響。  
食べすぎ・飲みすぎ・夜更かし・不規則な生活・喫煙・ジャンクフード などなど・・・

ジャンクフードとは、カロリーは高いがビタミン・ミネラルがほとんどない食品のこと。  
ファーストフードのハンバーガーからスナック菓子・一部加工食品・清涼飲料水など・・・  
いわゆるジャンク（ガラクタ・クズという意味）フードは避けましょう。

あなたも、ぜひ食事の時間と質を考えて、じょうずにダイエットしてね♪  
じょうずなダイエットとは、ようするに超健康的な生活なのです。

カラダに負担をかけず、カラダに悪い生活習慣を避ける。  
カラダの機能を活性化させ、最高の状態に持ってゆくこと。

そして、カロリーを低めに食べ、ビタミンやミネラル豊富な食事をココロがける。  
そうすると、ダイエットは必ず成功するのです♪

### 【おやつを活用】

おやつはダイエットの味方です。  
上手に使って、上手にダイエットしましょう。

しかし、3食お腹いっぱい食べている人におやつは必要ありません。  
おやつが必要なのは、半日断食やダイエットのため小食にしている人です。

夕方とか、寝る前など、どうしてもお腹が減ったときに食べましょう。  
ある意味、朝のしょうが紅茶や果物もおやつの効果としては同じです。

おやつで大事ななのは、糖분을補給することです。  
食事の量が少ないと、血糖値が早く低下してしまい、空腹でクラクラすることがあります。

そういうときに、糖분을補給するとよいのです。  
補給するのは糖分であって、油脂類は入れないようにしましょう。

具体的にいえば、饅頭やせんべい、和菓子などは良いです。  
でも、ケーキやクッキーなどはダイエット的にもオススメしません。

私がよく使うのは「黒砂糖ブロック」です。(粉ではない黒砂糖)  
また、多少油脂を含みますがチョコレートもおやつとして実践的です。

あと、夕方なら糖分入りのしょうが紅茶などベストです。  
寝る前なら、カフェインの入らない、糖分入り「しょうが湯」もオススメです。

これらの糖分は摂取すると血糖値が上がるため、空腹感が和らぎます。  
おやつを活用すると、ドカ食いを防げます。

<違う角度でさらに解説>

今日のおやつはな～に？  
おやつってたのしいですね。

もっとも、「おやつ」というコトバも古いかな・・・  
いまなら、さしずめ「ティータイム」でしょうか。  
わたしは「コーヒーストレイク」よ・・・というあなたもいるかな。

おやつの語源は「八つ刻（やつどき）」という江戸時代のことばです。  
これは午後2時から4時ごろの時間を表すことばでした。

だから「お八つ刻」（おやつどき）になるんです。

まあ、その頃に食べる間食のことです。  
当時は<1日2食>が普通だったのでおやつが必要だったのです。

もともとは、空腹感を抑えるための工夫だったわけですね。  
だから、「おやつ=お菓子」ではないのです。

しかし、現代では空腹感というカラダの要求にこたえる必要はありません。  
もともと、3食しっかり食べて飽食ですから、おやつなど必要ないのです。

いまでは、カラダの空腹感というより、こころの栄養という感じです・・笑  
リラックスしますし、話もはずみますからね・・・。

でも、しっかりカラダの栄養になってしまう・・・涙

おやつ本来の目的は、カラダの空腹を抑えるためです。  
これは「ダイエット」の考え方そのものなんですね。

ダイエット中は小食ですから空腹感が強いです。  
それを抑えるために使うからこそ、「おやつ」の真価が発揮されるというもの。

それが本当の「おやつ」の役割です。  
ね～、おやつって、こどものお菓子ではないんですよ。

むしろ、ステキなミセスにこそ、必要なんです・・・笑^-^/  
あなたのことですね♪

おやつを食べる前提は、ダイエット中で摂取カロリーが低いときです。  
お昼ごはんをお腹いっぱい食べた日は、おやつなどいりません・・・笑

じつは、このあいだ、あるダイエットに挑戦しました。  
その方法は一日の摂取カロリーがたったの「600キロカロリー」です。

一食じゃありませんよ、一日で600ですよ・・・  
それを8日間も・・・きびしー！

でも、こういう時こそ、おやつが真価を発揮するわけですよ。  
そうしないと、空腹でふらふら～・・・仕事になりませんよ。

では、なにを食べればよいか。

いっぱい食べてはダイエットがだいなしです。

空腹感とは、血糖値が下がったというカラダのお知らせ。

だから、血糖値を上昇させればいいのです。

じっさいには、極めて少量で血糖値を上昇させる必要があります。

しかも、カラダに負担をかけないものがいいんです。

家にいられる方は「しょうが紅茶」がいいです。

それも、たっぷり「てんさい糖」や「黒砂糖」を入れたもの。

それに和菓子でも1個つければ完璧！

それで夕食までもつでしょう。

では、仕事の方は？

私は「黒砂糖」をなめています。

てんさい糖でもいいんですが、粉状なので仕事中は食べにくい・・・

黒砂糖なら、固形のもので一袋300円くらいで売っています。

それを手ごろな大きさに割って食べます。

間違えないでね・・・固形ですよ・・・笑

黒砂糖は100gあたり354キロカロリーです。

たべても20gですから、せいぜい70キロカロリーくらい。

菓子パンとか食べたら、400キロカロリーですよ。(つまり菓子パンは砂糖よりカロリーが高い)

これを消費するには1時間のジョギングが必要です・・・苦！

黒砂糖は、カロリーだけではなく、カリウム・カルシウム・亜鉛・鉄なども豊富です。

特に鉄分は強力ですよ～！

貧血ぎみの女性に心強い味方ですね。

よく貧血予防にプルーンとか効きそうでしょ。

でも、ドライプルーンは100gあたり、鉄分が1ミリグラム・・・スズメの涙・・・

黒砂糖は100gあたりの鉄分が4.7ミリグラムですから。

(ちなみに、豚レバーは100gあたり4.0ミリグラム・・・)

黒砂糖20gなめたら、プルーンを100g食べたのとおんなじ。

もちろん、白砂糖には、ほとんど鉄分・ミネラルは含まれておりません・・・  
栄養成分的には、てんさい糖より黒砂糖に軍配が上がりますね。

(てんさい糖はお腹もちが良いのがメリット！)

やっぱり黒砂糖はダイエット中のおやつに最適です。  
これがイチオシです。

でも、ちょっとな・・・という方。  
じっさい、ダメです。

べつにチョコレートでもいいですよ。  
でも、板チョコ1枚ぜんぶ食べないでね・・・

カカオ豆が含まれているので、チョコはけっこうミネラル豊富なんです。  
でも、脂肪分が多いので、カロリーはやっぱり高いですね。

ちょっとだけならおやつになります。  
できれば、カカオ配合率の高いチョコを選ぶといいです。

あとは、昔ながらのおにぎりとか、ふかし芋とか。  
まんじゅうとか、だんごなど、小さめの和菓子でもいいです。

おやつは糖分と炭水化物で補給するのがキホンです。

なぜなら、糖分と炭水化物は内臓に負担をかけません。  
内臓に負担をかけたら、食事と同じです。  
たんぱく質と脂肪はチョウ負担かかります。

この考え方は、おやつだけではなく、「夜食」としても可能です。  
ダイエット中のかる一い夕食を早めにとると、寝るころはお腹すきますね。

そのときに、またおやつを食べてください。  
このときは、家にいると思います。

でも、寝る前に「しょうが紅茶」はやめましょう。  
紅茶に含まれているカフェインで興奮しますから、眠れなくなります。

でも、生姜はあったまりますから、「しょうが湯」がおすすです。

お湯にすりおろし生姜とてんさい糖や黒砂糖を溶かすだけ・・・

夏の場合、あっためてどうするの？と思うでしょう。

でも、夏はエアコンが全開ですから・・・  
かえってカラダを冷やしてしまう危険があります。  
特に女性の方は薄着だと冷えますね。

カラダが冷えると、代謝機能が落ちます。  
免疫機能も低下します。  
なんにもいいことはありません。

カラダを暖める飲み物としては、梅醤番茶もおすすめです。  
番茶に梅干と醤油をすこし入れて飲みます。  
おつな味で、けっこういけます。

今日はちょっとエアコンで冷えちゃったなあ・・・  
そんなときに活用してください。

つめたいオンナにならないでね・・・笑  
オトコからのお願いです・・・(^-^)/

夜食としても、やはり黒砂糖のブロックはおすすめ。  
小さなおにぎりに味噌をつけてかじってもおいしいですね・・・懐かしい・・・  
そうすると、たいしたカロリーになりません。

こうやって「おやつ」を活用することによってダイエットを続けます。  
そうすると、一日の摂取カロリーをとっても抑えられるんです。

ぜひ、「おやつ」の方法と玄米食を組み合わせましょう。  
そうすると、一日1000キロカロリー以下でも平気です。  
これなら貧血や栄養不足になる心配もありません。

これが、ダイエット成功の秘密なんです♪

### 【カラダの声を聴く】

食事は毎日の体調にあわせて考えます。  
そのときに注意するのが、頭で考えすぎないことです。

ダイエット中だから、コレだけしか食べてはいけない・・・  
などと、考えるのではなく、今日はアレが食べたいな・・・

という、カラダの気持ちを優先してください。  
これは、「カラダの声を聴く」ということです。

ダイエット中は小食になりますので、食生活がシンプルです。  
そうすると、カラダの声がわかりやすくなります。

カラダの声は本能からきます。  
食べたいものを、本能に従って食べるようにしましょう。

今日はあんまり食べなくてもいいかな・・・  
そう思うときは、本当に小食にするといいのです。

ぎゃくに、たくさん食べたいときは、たくさん食べてかまいません。  
ダイエットに向いていない食品でも、たまには食べてもいいのです。

そして、カラダが欲しがっている食品を選ぶことが大事です。

じっさい、主婦が毎日の食事を考えるのって、タイヘンですよ。  
予算と時間とレパートリーの戦いでしょうか・・・笑

でも、やっぱり決めなければならない。  
そんなときは、どうやって決めていますか？

普通、「ああ、きょうは〇〇が食べたいナー」という感じでしょう。  
この感覚を大切にしたいのです。

人間のカラダは本能で動いています。  
人間は機械が発達したために、カラダの本能がわかりにくくなっています。

でも、カラダが食べたいといっているものは、本能から欲しがっているのです。  
もちろん、ケーキとかドーナツとかはココロの欲求だから違います。

でも、今日は野菜が食べたいとか、お肉が食べたいとかいうのはあるでしょう。  
冬は鍋とか、夏はそうめんとかいうのも、わかりやすい本能です。

ダイエット中だっておんなじです。  
たとえレシピが決められていたとしても、変更してかまいません。

カラダの求める本能に意識を向けてください。  
それこそが、「カラダの声を聴く」ということです。

余談ですが、「聞く」と「聴く」は違うのです。  
「聞く」というのは、なんとなく聞こえる音や声です。  
しかし「聴く」というのは「意識を集中して聴く」ことです。

この違いを理解してください。  
もっとも、カラダは声を出しません。

だから、聴くといっても、本当は「感じる」でいいのです。  
だから、カラダの声を感じて、食べたいものを食べてください。

もちろん、食べすぎはダメですよ。

さらに、ダイエットしたいのに、好きなものを止められない・・・  
そんなお便りも多いのです。

ほんと、そうですよね～・・・  
好きな物をやめられるわけありませんよ。

好きな物をやめるくらいなら、ダイエットなんか辞めてやる！  
そう思うのも当然でしょう。

私だってそうなんですよ。  
あなたと全然かわりません。

よく頂く質問では、お酒とかコーヒーがやめられないという声が複数ありました。  
これ、どちらも好きな人が多いでしょうね・・・

私も、お酒とコーヒーを飲まない方がいい・・・と書くのは気がひけるんです。  
だって、毎日飲まないといられないという人も多いですから。

ちなみに、私も中学生のころは毎朝コーヒーを飲んでいました。  
なんてませた中学生でしょう・・・笑

でも、体質にあわないんでしょうかね・・・  
そのうち胃の調子が思わしくなくて飲まなくなりました。  
でも、コーヒーの香りは好きですね。

あと、お酒も 20 歳になったとき、毎晩缶ビールを飲んでいました。  
社会人になったんだから、お酒に強くならなくちゃ・・・と思ったんですね。

でも、体質にあわないんでしょかね・・・涙  
そのうち便の調子が悪くなって飲まなくなりました。  
でも、ビールのおいしさやワインの香りは大好きです。

だから、コーヒーやお酒の好きな人の気持ちはわかります。  
でも、私は子供のころからカラダが弱くて、ダメみたいです。

いまでも、お酒もコーヒーも、飲むことは可能です。  
でも、自分から飲むことはありません。  
つきあいで飲むくらいでしょうか。

でも、大好きでやめられなかった物もありますよ。  
それは、「ハンバーグ」です♪

20 代のころは、毎日、ハンバーグとから揚げで食べていました。  
でも、やっぱり胃腸が弱いようで、だんだん体調が悪くなってきて・・・

25 歳で、すっぱり玄米菜食に変えました。  
でも、社会人をやりながら玄米菜食は難しい・・・

それで、27 歳には普通食に戻りました。  
また、ハンバーグとから揚げ、卵焼きの生活になったわけです。

そしたら、中性脂肪・コレステロールが高くなってきてね・・・  
いかなー、と思っているうちに皮膚病になってしまいました。

この皮膚病というのは原因不明なんです。  
どの皮膚病も原因不明で現代医学では治りません。

かゆくてね・・・  
かきむしるから血とかリンパ液がワイシャツに染み込むのね・・・汚ッ

皮膚科に行っても、薬をくれるだけですから。  
ぬって治るならいいですが、症状のリバウンドを繰り返して悪化するんです。

あぶないダイエットと同じで、皮膚科の治療はアリ地獄みたいなものです。

でも、ハンバーグは食べ続けていました。

そんなとき、ある東洋医学の本に出会ったのです。

そこには、あらゆる皮膚病は血液の汚れから始まると書かれていました。

そして、私の症状は尋常性乾癬という病気であることがわかりました。

皮膚科では病名すら教えてもらえなかったのです。

これは他の人にもうつらないし、死ぬこともありません。

でも、この病気になる確率は日本人の0.1%ほどなので、ほとんど認知されていません。

それで、この症状の原因は肉の食べすぎだったのです。

そのため血液が汚れて皮膚に発病するのです。

私の場合、胃腸と内臓が弱いことも関係しているのでしょう。

そのため、毒素の排出ができずに、皮膚に行ってしまうのかもしれない。

だから、だれでも発病するわけではないのです。

それで、やむにやまれず、また玄米菜食を始めました。

そうしたら、劇的に症状が改善したんですね・・・

そして、副産物として、3ヶ月で10キロのダイエットに成功したのです♪

こんなに痩せて、症状も改善して、体調もよくなるなら、みんなに教えなくっちゃ・・・

それで始めたメルマガです。

健康診断でもオールAになりましたしね。

その後、いろいろやってみたのですが、私の場合イチバン悪いのが牛肉みたいなんです。

30代のころは、毎日のように牛肉100%のハンバーグを食べていました・・・笑

もう、こうなったら、どちらの生き方を選ぶか、しかないですね・・・

ハンバーグをおいしく食べるか、かゆみをガマンするかを選択です。

私はかゆみをガマンできませんでした。

だって、かゆくて夜も眠れないんだから・・・血はにじんできるとしね・・・汚

だから、ハンバーグをやめる決意をしました。

何度目の決意かわかりませんが、今度こそは本当にやめる決意でした。

人生こんなものです。

好きなものはやめることなどできません。

やめる可能性があるとするれば、苦痛との対決しかないでしょう。  
生きるか死ぬか、健康か病気の苦しみを耐えるのか・・・という選択です。

普通の人間は痛みや苦しみなどガマンできません。  
辛くて苦しい思いを一生続けるくらいなら、好きな食べ物をやめられます。

人間は、苦しい思いをしなければ変わらないのです。  
好きな食べ物をやめるとするのは、病気にでもならなければムリでしょう。

でも、病気と食べ物の関係がわからない場合が多いのです。  
私の場合、かゆみと牛肉の因果関係が理解できたのが幸運でした。

お酒もコーヒーも、良い効能はいろいろあります。  
しかし、飲みすぎは悪弊があるというのも世間の常識です。

好きならやめる必要ありません。  
ただ、どういう食品であるかを理解して飲みすぎ食べすぎは控えることです。

私はカラダが弱かったために、お酒もコーヒーもハンバーグも食べられなくなった。  
弱いがゆえに、どうしたら健康に生きられるのか研究するしかなかったのです。

カラダが弱い人は、若いうちから症状が始まります。  
そして、健康法を研究するか、病気で死ぬかの選択を迫られるのです。

カラダが強い人は、症状がなかなか出てきません。  
そして、中年以降に突然発病して、生きるか死ぬかの選択を迫られるのです。  
ただ、中年以降に突然発病すると、手遅れである場合が多いように見受けられます。

突然死であったり、後遺症が残ったり、一生直らない病気だったり・・・  
実際、40歳をすぎると、知人にそんな人が増えてきます。

以前、アントニオ猪木という方の闘病記を読みました。  
あの、「燃える闘魂」でプロレス界のリーダーであり、国会議員にもなった猪木です。

あんなに強い人間でも、ちゃんと法則どおり「糖尿病」になるんです！  
しかも、プロレスの現役時代から闘病していたというからオドロキです！

カレは毎日、15000キロカロリー！！の食事をしていました。

1500 じゃないですよ、1 万 5 千ですからね！

ラーメンとか焼肉とか、大好きだったようですね。

でも運動量はハンパではなく、毎日何時間も厳しい練習をしていたようです。  
連続でスクワット 8 0 0 0 回とか、腕立て伏せ 2 0 0 0 回とかしていたようですね。

普通の人間はそんなにトレーニングできません。  
私は若いころ、連続スクワット 4 0 0 回、腕立て伏せ 1 0 0 回位が限度でした。

私より 2 0 倍も運動するのだから、カロリーも 2 0 倍消費しそうですが・・・  
どんなにトレーニングでカラダを鍛えても、食べ方が悪いと病気になるんです。

猪木は今でも仕事をしながら健康法を探求して、闘病中です。  
糖尿病がなおらないんですね・・・涙

これは法則ですから、だれでもそうなります。  
カラダが強くても、人間はだれでも同じだというのが、猪木の例でわかります。

人間、好きな食べ物はやめられません。  
でも、食べ方によって健康にも病気にもなるのは法則です。

コーヒーを飲んでもダイジョウブです。  
ただ、飲みすぎに注意して、他の部分で工夫してください。

お酒を飲んでもダイジョウブです。  
やはり、飲みすぎに注意して、他の食生活や運動で工夫してください。

そして、お肉を食べてもダイジョウブです。  
これも、食べ過ぎに注意して、他の食品でバランスをとってください。

べつに、しょうが紅茶を飲まなくても痩せる方法があります。  
私がしょうが紅茶を好きなだけですから・・・

テキストにも書いておいたとおりです。  
ダイエットは「考え方」「食べ方」「動き方」「休み方」のバランスです。

だから、ある食べ物を食べるとダイエットに失敗するわけではありません。  
よくあるように、ある食べ物を食べるとダイエットに成功するわけではありません。

ようするに、長く続けられる方法が必要なのです。  
そして、自分が向上できる方法を探究することです。

そして、どうせなら食べ物の「質」を向上させるのも方法です。  
ある意味、嗜好品というのはストレス解消ですからね。

インスタントコーヒーのがぶ飲みをやめて、レギュラーコーヒーを時々楽しむとか・・・  
発泡酒バンバン飲むのをやめて、1日1本のおいしいビールで乾杯とか・・・  
毎日ハンバーグを食べないで、たまにサーロインステーキを食べるとか・・・

こういう方法もあるでしょう。  
量より質を取るわけです。

すると、好きな物も楽しめて、健康にもプラスです。

私も現在、ハンバーグは断ちましたが、お肉は時々食べます。  
でもなるべく牛肉は避けて、鶏肉か豚肉にしています・・・笑

美容と健康のために、すっぱりやめられる人はやめてください。  
でも、やめられないなら、やめない方がいいです。

人生には、時期というものがあります。  
時期がくれば、変わる場合があるのです。

私だって、そうだったんです。  
やめられないときは、何をやってもダメです。

自分がシアワセでいられるように工夫してください。  
そして、ダイエットはバランスですから、どこかで調整してください。

私は自分の体験と学びをお伝えするしかありません。  
この方法は効果があった、この方法は使えるな・・・とお伝えしているのです。

私の紹介した方法をすべていっぺんにやることも不可能です。  
私だって、すべての方法は一緒にやれません。

様々な方法の中から、自分のできる方法を選んで欲しいのです。  
そして、少しでも良いのでやってみて欲しいのです。

それが習慣になれば、また違う方法にチャレンジして欲しいのです。

そうして、少しずつ、自分を向上させて欲しいのです。

ダイエットとは、シアワセなことです。

ダイエットとは、生活習慣です。

ダイエットとは、向上心です。

つらいダイエットはやらないでください。

生活習慣にならない方法は時間のムダです。

本当のシアワセは、自分が向上しているという実感の中にあります。

歳をとっても向上できます。

ココロは歳をとりませんしね・・・笑

ココロの美しさは、カラダに現れてきます。

でれでれした20歳より、しゃんとした40歳のほうがステキです。

ぶよぶよした20歳より、自分を磨いている50歳のほうがキレイです。

私はそう思いますけど・・・

あなたはどう思いますか？

ぜひ、自分を向上させようと思ってください。

思うことから、すべては始まります。

自分への戒めでもあります・・・笑

あきらめないで、ガンバロー！



### 第三章＜運動の方法＞

#### 【歩く習慣】

運動といっても、大きさに考える必要はないのです。

歩く習慣だけでも、良いからです。

これは、ウォーキングと考えると時間を作ってもいいです。

また、そうではなく、通勤や買物のときに歩くことでもいいのです。

よく言われるように、1日1万歩を目安にしましょう。

だいたい、あわせて1時間位歩くと、1万歩位になるはずですよ。

歩くことは、老化防止、血行促進、老廃物排出になります。

歩くことは、カロリーを消費することではなく、「老廃物の排出」に目的があります。

カラダの下半身にきた血液は、そのままでは上半身に戻りません。

下半身の血液は、脚の筋肉運動による「ポンプ効果」で上半身に戻ります。

そのため、歩くことをしないと下半身に水分と老廃物がたまります。

いわゆる、むくんだカラダとなり、セルライトの原因にもなるのです。

ダイエットというのは、食事制限だけではダメなんです。

食事制限をすれば、確かに痩せます。

しかし、病気で入院しても痩せますよね。

同じことで、食事制限だけで痩せると美しく痩せないのです。

といっても、運動だけでもやっぱり痩せないのです。

かといって、激しい運動をする必要はありません。

ようは、カラダを動かす習慣があればよいのです。

ダイエット中に体を動かすことはとっても大事なことです。

この章では、そのあたりをお話することにします。

1章の最後に少し説明したところを覚えていますか？

運動というのは、大きくわけて三種類があります。

ひとつ目が柔軟性を高めるもの。

ふたつ目が瞬発力を高めるもの。

みっつ目が持久力を高めるもの。

まず、この三種類の運動とダイエットの関係を考えてみましょう。

まず、ストレッチや真向法などの柔軟性を高めるもの。

これは大事です。

ぜひ、行ってください。

なぜかという、関節を柔らかくすることで、体内の流れがよくなるからです。  
血液、リンパ液などがスムーズに移動できることが大事です。

関節は体液の関所です。

字も似ていますね・・・笑。

これを柔らかくすることで、スムーズに流れてゆきます。

そうすると、老廃物が排出されやすくなるのです。

老廃物はダイエットの敵ですよ。

ためこまないように柔軟体操をしましょう。

また、関節周りにはインナーマッスルという筋肉があります。

柔軟体操をすることによって鍛えられます。

つぎに瞬発力を高める運動です。

これは軽いダンベルなどを使ったトレーニングが有効です。

道具を使わないならスクワットや腕立てふせなんかもいいですね。

ダイエットに成功しても、筋肉が貧弱だと健康的に見えません。

それに、筋肉が貧弱だと基礎代謝が低くなります。

食物で摂取したカロリーは「脳」と「筋肉」で消費されます。

その筋肉を鍛えておくと、基礎代謝が多くなります。

そうすると、何もしていなくてもエネルギーを消費してくれるのです。

つまり痩せやすい体になるわけです。

適度に筋肉トレーニングを行いましょう。

女性の方は、少々トレーニングをしても筋肉質になりません。

適度にひき締まるだけですから、安心して筋肉トレーニングをしてください。

最後に持久力を高める運動です。

一般的にはジョギングなどがあります。  
エアロビクスもこの種類です。

これは、違う言葉で言えば、「有酸素運動」といいます。  
ちなみに瞬発力を高める運動を「無酸素運動」といいます。

カロリーは酸素と一緒に燃焼することで消費します。  
だから、有酸素運動はダイエットの味方です。

だけど、ここで注意！！  
普段運動していない人は、いきなり激しい運動は危険です。  
太っている人、中年以降の人はいきなり長距離のジョギング等はしないほうが無難です。

有酸素運動も簡単な方法、シンプルなものでなくてはなりません。  
それが「歩く」ことです。

これだけは、ダイエット中も欠かしてはいけません。  
歩くことをしないと、ダイエット効果が期待できませんよ。

とくに「運動」と意識しなくてもいいですから、歩いてください。  
よく、一日一万歩を歩こうといいますがね。

あと、自転車でもいいです。  
体にかかる負担が少ないですから。

それから、施設を使える方は、「水中ウォーキング」もおすすめします。  
プールで歩くという方法です。

これは、関節を痛めている人や高齢者に有効です。  
体に負担をかけずに、水の抵抗で鍛えることができます。  
これは筋力トレーニングにもなるのでおすすめです。

さて、それでは、なぜ歩くのが大事なのでしょうか。  
それには大事な目的があるのです。

その、ひとつ目が、先ほど言った<基礎代謝を下げない>ためです。  
じっとしていると足の筋肉が細くなります。  
下半身の筋肉は体全体の70%をしめています。

だから、歩くことで体全体の筋肉を使うことになるのです。  
もちろん、上半身の運動も大事です。  
できる方は、ぜひ行ってください。

筋肉が細くなると、余分なカロリーを蓄積して、よけいに太るわけです。  
とくに30歳以降は基礎代謝がどんどん低下しますから注意しましょう。

だから、激しい運動は禁物ですが、体を衰えさせないように運動してください。  
それが「歩く」ことです。

通勤・通学、仕事、買い物、散歩、ウォーキングなどでけっこうです。

歩く目的のふたつ目は、＜新陳代謝をよくする＞ためです。  
短期的にはこちらの方が重要です。

血流というものは、心臓だけでまかなえるものではありません。  
筋肉の収縮運動でフォローしているのです。

おもに、下半身に來ている血液は、歩くことによって体を循環します。  
足の筋肉を使うと、筋肉が収縮するときに血液が押し上げられるのです。

いわば、筋肉がポンプの役割をしているんですね。  
足は第二の心臓なのです。

血流が悪いと、老廃物が排出されません。  
余分な水分も排出されません。

とくに下半身にたまります。  
すると、足が水ぶくれで体重が増加するわけです。

また、仕事疲れのときは、柔軟体操、ストレッチ、真向法をしましょう。  
関節を十分に動かすことによって、血流がよくなります。  
疲労回復に大事なのは血流をよくすることです。

結論を言いますと、運動で摂取カロリーを減らそうと思わないことです。  
かんたんに言えば、食べすぎを運動でごまかそうとしないこと。

運動でカロリーを消費するのは難しいことです。  
とくに、中年以降は危険さえあります。

自転車を30分走らせても100キロカロリーほどですよ・・・。  
たとえば、「とんかつ」1人前を運動で減らすためには5時間走る必要があります。  
無駄な努力はやめましょう・・・涙。  
体にも負担をかけすぎです。  
へたしたら死んじゃいますよ・・・。

だから、まず食事療法をしながら、歩くことを心がける。  
そして、痩せてきたら、体を鍛える。

有酸素運動をしっかりとやるには、やるだけの基礎を作ってからです。  
とつぜん始めたら、カラダを壊してしまいます。

カラダが故障したら、運動そのものが出来なくなります。  
ですから、運動に慣れていない方は歩くことから始めましょう。

#### 【有酸素運動で痩せる】

ウォーキング、ジョギング、自転車、エアロビクス・・・  
ダイエットの運動というと、まず思い浮かぶエクササイズです。

有酸素運動とは、全力を出すのではなく、軽く汗ばむ程度の運動のこと。  
1分間の脈拍で110～120になる位が良いとされます。

ただし、140を超えて脈拍が速くなると、有酸素運動ではなくなります。  
あまり強い運動では無酸素運動となってしまいますので注意が必要です。

有酸素運動は20分を超える頃から脂肪が燃焼するといわれています。  
だから、ダイエットとしては45分以上続けると効果的です。

しかし、忙しい現代人が日々時間を取るのには難しいものです。  
しかも、消費カロリーはそんなに多いわけではありません。

じゃあ、どうするか・・・

ここで書くのは、有酸素運動で痩せる話ではありません。  
有酸素運動をやると痩せるのは世界の常識ですから、あえて書かないのです。

前にも書きましたが、運動には3種類があります。

- 1、柔軟性を高める運動（柔軟体操、ストレッチ、真向法など）
- 2、持久力を高める運動（ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなど）有酸素運動
- 3、筋力を高める運動（ダンベル、バーベル、マシン運動など）無酸素運動

運動は大きくこの3つに分けられます。

この中でダイエットに効果的な運動は何でしょう。  
いわずとした、「持久力を高める運動」だと思いますよね。

ジョギングだとか、エアロビクスだとか、痩せそうですね・・・笑  
いわゆる、「有酸素運動」という種類になります。  
(それに対して、バーベルなどの筋トレを無酸素運動といいます)

でも、ホントはそれだけじゃあダメなんです。

食事と運動の関係とおんなじ。  
もちろんジョギングだけでも効果はあります。  
エアロビクスだけでも効果はあります。

でも効率が悪いのです。  
何でかな？・・・笑

有酸素運動は確かに「脂肪」を燃焼させる運動です。  
無酸素運動のバーベルでは脂肪が燃焼せず、糖分のみ消費します。

これだけ聞くと、有酸素運動がダイエットに適している感じですね。  
でも、現実はちょっと違うようです。

とくに40歳以上の女性はあてはまりません。  
なぜなら40歳あたりから急激に落ちてくるんです。

お肌のハリじゃありませんよ・・・笑  
基礎代謝が落ちてくるんです。

基礎代謝とは、なにも運動をしなくても消費するカロリーの事です。  
つまり、生きてゆくために最低限カラダが必要としているカロリーですね。

だから、「基礎代謝」+「活動で消費したカロリー」=「1日で使うカロリー」になります。  
問題はこの割合です。

基礎代謝は1日の消費カロリーのおよそ70%をしめます。  
意外と活動によるカロリー消費は少ないのです。

この基礎代謝が急に落ちてくるのが40歳以降なのです。  
これが40歳以上で太り始める理由なんですね。

それで、大事な基礎代謝なんですけどコレにも割合があります。  
基礎代謝はその60%が筋肉で消費されるカロリーなんですよ。

つまり、「基礎代謝の低下＝筋肉量の低下」なのです。  
1日の消費カロリーのうち、じつは約42%が筋肉の基礎代謝なんです。  
(基礎代謝の0.7×筋肉消費分の0.6=0.42)

筋肉といっても勘違いしないでくださいね。  
ここでいう42%というのは何も活動しない状態で42%消費するんです。

ここで運動を入れると「42%分+運動分の消費カロリー」が筋肉で消費されます。  
しかし、実は運動の消費カロリーというのは低いものです。

たとえば30分ウォーキングをします。  
すると、75キロカロリーほどの消費になります。

ごはん一膳150gで252キロカロリーです。  
だから、いかに消費カロリーが少ないかわかりますね。

ごはん一膳を消費するには1時間40分ほど歩かねばなりません。  
もちろん、血行もよくなりますので、カラダに良いことは間違いありません。

でも、忙しい人にはキツイですよ、この時間は・・・  
まだ、問題があります。

脂肪が消費され始めるには準備時間が必要なのです。  
運動を始めてから、20分以降に脂肪の消費が始まる仕組みなんです。

つまり、30分くらいでは効果がすごく少ないのです。  
すくなくとも、ダイエット目的の場合は・・・涙

ところが、効果を上げようとして、早く走ればいいのかというと、そうでもありません。  
脈拍が120を超えるような激しい運動になると無酸素運動的になってくるのです。

つまり、激しい運動も効率がよくないのです。  
ほら、全力疾走するときは呼吸していないでしょう。

ようするに、有酸素運動は時間をかけて軽い負荷をかけ続けるしかないのです。  
脈拍が110以下で歩くなり走るなり踊るなりするしかないのです。

時間がかりますね。

少なくとも忙しい現代人に向いているとは思えません。

じゃあ、どうしたらいいの・・・ということですが・・・  
運動にはコツがあるんです♪

じっさいのところは、運動不足といってもナニがいけないかというと・・・  
「基礎代謝の低下＝筋肉量の低下」なのです。

特に女性の場合は、もともと少ない筋肉がさらに少なくなっています。  
カロリーを消費する筋肉そのものが減っているんですよ・・・

だから、いくら有酸素運動をしても、消費量が少なすぎるのです。  
つまり、超少ない筋肉でいくら運動してもくたびれもうけ・・・というわけ。

まあ、たとえば言えば、燃費の良い車で運転しているようなものです。  
同じ距離を走るのでも、4000CCの大きなエンジンとハイブリッドカーでは燃費が違います。

大きなエンジンなら、5キロも走れば1リッターのガソリンを消費します。  
しかし、燃費の良いハイブリッドカーなら1リッターで35キロも走れます。

40歳以降の女性は燃費の良いハイブリッドカーのようなものです。  
走っても、走っても、ガソリン（脂肪）が減りません。  
ちっとも嬉しくありませんね・・・笑

しかも、有酸素運動を20分くらいで切り上げる方は、まったく脂肪が燃焼していません。  
脂肪が燃焼するには20分くらいの準備運動が必要なのです。

もちろん、20分の運動でも、血行もよくなり、カラダには良いのです。  
でも、ダイエット効果は「ゼロ」です！

ただ、おなかがへるだけ・・・  
そしたら、よけいにごはんを食べたくなるだけでしょう。

あなたは無駄な努力をしていませんか？  
これは効率が悪いというより、悲しいです・・・涙

ホント悲しいです。  
何にも役に立たない運動を続けるなんて・・・

もちろん、男性でも同じですよ。  
女性よりは筋肉があるといっても、やっぱり減少するのは避けられません。

男性の場合は、せいぜい燃費の良い、コンパクトカーといったところ。  
年齢とともに痩せにくくなるのは同じです。

じゃあどうするか・・・

「筋トレ」です！  
それしかありません。

基礎代謝の落ちた中年以降は、まず「筋肉トレーニング」が必要なのです。  
車の場合と逆で、いかに燃費の悪いカラダを作るか・・・ということです。

燃費の悪いカラダなら、いくらでもガソリン（脂肪）を消費します。  
燃費を悪くするのに一番いいのが、エンジンを大きくすること。

人間のエンジンは筋肉です。  
だから「筋肉量の増加」でエンジンのパワーアップができます。

筋トレをすると、筋肉量が増えて基礎代謝がアップします。  
すると、何にもしなくてもカロリー消費量が増えます。

さらに、そのカラダで運動すると、筋肉量に比例して消費カロリーが増えてゆきます。  
それこそ、雪だるまのように消費カロリーが増えてゆきます。

意外と知られていませんが、有酸素運動で筋肉は増えません。  
いくら運動をしても増えません。

私も毎日、お店の中を歩き回っています。  
しかし、まったく脚は鍛えられません。

マラソン選手はガリガリでしょ。  
いくら運動しても、筋肉量は増えないのです。

まあ、あれだけ走れば消費カロリーも多いです。

でも、一般の人には無理な運動量ですよ。

だから「筋トレ」なんです。

しかも、メリットは消費カロリー増加だけじゃありません。

まずは、運動時間の短縮です。

なにしろ、有酸素運動では 20 分以上続けないと効果はゼロです。

しかし、筋トレなら 5 分でもできます。

さらに、ジムに行かなくても家で出来ます。

お金がかからないし、道を走って、交通事故の危険がありません・・・  
それだけじゃありませんよ。

筋トレは 1 日おきでいいんです。

週 3 日やれば効果的です。

なぜかという、筋肉増加のメカニズムのためです。

筋肉を増やすためには、いったん筋肉細胞を破壊する必要があるんです。

つまり筋肉に強い負荷をかけると筋肉細胞が壊れるんです。

この壊れたところを修復する時に筋肉が太くなります。

この筋肉の修復時は運動を休む必要があるんです。

だから、毎日筋肉トレーニングをすると逆効果なのですね。

ようするに、強い運動で筋肉を破壊し、カラダを休め、細胞を修復して太くなる。  
その繰り返しで筋肉は増強してゆくのです。

まだ、メリットがあります♪

破壊した筋肉を修復するのはカラダにとっても大変な作業・・・  
そのため、「成長ホルモン」が盛んに分泌されるのです。

成長ホルモンは若いときにはたくさん分泌されます。

しかし、年をとると分泌量が少なくなってきます。

当然ですよ・・・

しかし、筋トレによる筋肉修復には必要・・・

だから、通常の何倍も分泌されるようになるのです。

この「成長ホルモン」は別名「若返りホルモン」と呼ばれています。  
成長ホルモンが修復するのは痛めた筋肉だけではありません。

カラダ全体の修復もしてくれるのです。  
とうぜんお肌も修復してくれます。

美容と老化防止に最適です♪

さらに、成長ホルモンは脂肪を分解するチカラが最強なのです。  
通常、脂肪を消費するまえに、分解する必要があります。

その分解力が最高なんです。  
つまり、筋トレは脂肪を消費しませんが、分解をしてくれるのです。

すると、どうなるか・・・  
頭の回転が速い人はもうわかりましたね。

運動には順番があるのです。

筋トレをして、そのあとに有酸素運動をする！  
これが最強のダイエット運動プログラムです。

しかも、筋トレをすると、基礎代謝が一時的に上昇します。  
つまり、筋肉が増加していなくても、基礎代謝が一時的に上がるということです。

この効果は6時間ほど続くそうです。  
さらに、運動して筋肉が増加すれば、とうぜん素晴らしい効果があります。

あ、そうそう、ご心配なく・・・  
女性は筋肉ムキムキにはなりません。

どんなに頑張っても、女性は筋肉質にはなりません。  
しなやかなメリハリボディになるだけですから♪

とくに鍛えると良いのが、「伸筋」と呼ばれる筋肉。  
筋肉にはカラダを伸ばすものと曲げるものがあります。

このカラダを伸ばす筋肉が「伸筋」なんです。

そのなかでも最大なのが「大腿四頭筋」と呼ばれる太ももの前側です。  
そして、大事なのが「上腕三等筋」という二の腕の裏側です。

そう、部分痩せで大事なところですよ♪  
この「伸筋」は年齢とともに衰えやすいのです。

ここを鍛えると効果大ですよ。

次に大事なのがカラダを支える筋肉。  
とくに首・背中・お腹・腰・お尻の筋肉です。

でも、まずは太ももを鍛えるスクワットから初めてみてはどうでしょう。  
道具も場所もいりませんが、効果は大きいです。

ヒップアップにも役立ちます。

そして腕立て伏せが手軽です。  
できなかつたらひざをついたままでもいいんです。

これにより、腕の裏側と胸とお腹が鍛えられます。  
腕は細くなり、バストはアップし、お腹は引き締まります。

一石三鳥なのでガンバろう！

筋肉痛になったらシメタもの・・・  
成長ホルモンがあなたを若くしてくれますよ♪

こう説明すると、なんだか筋肉痛が嬉しかったりして・・・笑  
ぜひ、あなたも筋トレにチャレンジしてみてください。

### 【筋肉トレーニングで痩せる】

筋肉トレーニングをしても消費するのは糖分だけです。  
おなかへるだけで、直接ダイエットに効果がありません。

しかし、有酸素運動でもカロリー消費は意外と少ないのです。  
一時間走っても、消費するのは600～700キロカロリー程度です。

ところが、1日のうち消費するカロリーのおよそ半分が筋肉で使われています。  
これが基礎代謝といわれるもので、生命維持のために使われるカロリーです。  
基礎代謝は1日の必要カロリーのうち、約70%をしめています。

その基礎代謝のうち、さらに70%が筋肉で消費しているのです。  
つまり、1日に摂取するカロリーが1800とすると、半分の900を筋肉が消費しています。

これは、運動で消費しているわけではありません。  
何もしなくても、生命維持のために使われているのです。

ですから、筋肉を増加させることは、基礎代謝をあげることになります。  
基礎代謝があがると、消費カロリーが増えて、自動的に痩せる体質になります。

また、筋肉トレーニングは有酸素運動ほど時間もかかりません。  
室内でもできるし、週3日程度で効果があります。

ですので、忙しい人でも実践しやすいエクササイズです。  
筋トレはダイエットに有効ですから、実践するのをオススメします。

女性の場合、筋トレしても、脚や腕は太くなりません。  
体脂肪率が落ち、ボディラインにメリハリがつく効果があります。

筋トレというと、一般的にはジムでマシンでしょうか。  
または、腕立て伏せやスクワットというのもありますね。

筋トレの説明をそのまましてもつまりません。  
ですので、ちょっとひねった話をします。

「部分痩せ」というのがありますね。  
カラダの気になる部分を何とかしようというものです。  
女性の場合、筋肉を鍛えようとする動機がコレかもしれません。

これはとくに女性が気になるところでしょう。  
オトコは別に腕が太かろうが、太ももがたくましかろうが関係ありません。

ようは、ウエストが引き締まっていればいいんですから。  
ウエスト85センチ超えると「メタボ」といわれちゃいます。

でも、女性はそうじゃないです・・・  
ウエストと共に、腕も、足も、顔も、指も、細くありたいですね。

とくに夏場は薄着になるので何とかしたい・・・と思うでしょう。  
そう、私も何とかしてさしあげたいですね。

で、始めに基本的なことを書いておきます。

それは、体型と共に、太り方もDNAに書き込まれている・・・という事実です。

つまり、太るときも痩せるときも遺伝子情報の法則によるのです。

もちろん、脂肪細胞の量によって太り方は違います。

しかし、太る順番はだいたい同じなのです。

余分なカロリーはまず、おなか周りに蓄積されます。

そして過剰な脂肪が増えてくると足や腕まで太くなります。

最終的には指とか顔まで太くなります。

痩せるときも同じ順番です。

始めに顔が小さくなることはありません。

始めに痩せるのは、やはりおなか周りです。

そしてある程度スッキリしつつ足や腕も細くなってゆきます。

そして最後には顔がスリムになります。

だいたいこういう順序です。

ですから、おなか太いままで、腕だけ痩せるというのはありません。

そういう意味では「部分痩せ」というのは不可能です。

ラップを巻いてもダメですよ・・・笑

古典的な方法ですが、ラップのムダにしかありません。

しかし、痩せてゆく過程で自然に足や腕も細くなります。

心配しなくても痩せてゆく順番があるということですね。

なんだ、ガッカリ・・・と思いましたか？

でも、法則ですから。

でもね・・・(^ ^ !

これで終わったらつまらないでしょ。

そう、部分痩せは不可能。

しかし、「部分ひきしめ」は可能です。

つまり、部分的に筋肉を鍛えることができるのです。

不可能なのは食事ダイエットに関しての痩せる順番です。  
しかし、運動やマッサージなど、ちがう方法で細くできるのです。

まず、腕に関しては、とくにひじから肩までのたるみ・・・ですね。  
とくに年を重ねるとこのへんが太くなります。

これは、筋肉がたるんでいるんです。  
とくに腕の後ろ側、上腕三頭筋という部分がたるみます。

とくに女性は筋力が弱いですから、鍛えないと確実にたるみます。  
つまり、重力で垂れ下がっているんです・・・嫌な表現ですね・・・笑

なぜたるむかという、使わないからです。  
使わないから、五十肩とかいって腕が肩より上にあがらなくなるのです。

筋肉だけではなく、関節も固まりつつあるんです。  
だから、腕を鍛えると引き締まります。

とくに、腕を伸ばす方向に鍛えます。  
ね、あまりこの方向は使っていないでしょう・・・

ここは「腕立てふせ」みたいな運動が効果的です。  
ぜひ、鍛えてみてください。

あ、そうそう・・・

筋肉ムキムキになることを恐れないでください。  
女性はホルモンの関係で絶対に筋肉ムキムキになりませんから。

頑張っても、適度に引き締まるだけです。  
オトコだって、そう簡単に筋肉質になりませんから・・・

さて、つぎは太ももやお尻まわりです。

ここもやはり運動不足が関係しています。  
そして、さらに食生活の習慣が影響大です。

ここは下半身という名のとおり、人体の下半分です。  
ここには重力の関係で、余分な水分・老廃物がたまりやすいのです。

これは血液もリンパ液も脂肪も同じです。  
下半身にきた血液は、そのままでは心臓に戻りません。

足まで下りてきた血液は、なんで上半身に戻るんでしょう・・・  
それは、太ももやふくらはぎによる筋肉収縮運動のおかげなんです。

筋肉が伸びたり縮んだりすると、血液ポンプの役割を果たします。  
すると、筋肉のポンプに押し上げられて、血液が上半身に戻されるのです。

よく、足は「第二の心臓」というでしょう。  
それが、このことなんです。

足が太いというのは、水分・老廃物が処理できないからです。  
早い話が、むくんでいるわけですね。

おまけに、血行が悪いので、冷えています。  
冷えるのでさらに血管が細くなります・・・悪循環ですね。

これが進行するとセルライトと呼ばれるでこぼこになります。  
なりたくないですよ・・・汗

これを防ぐには血行を良くするのが大事です。  
まずは、歩くことです。

下半身の筋肉を動かすことにより、血液の循環がよくなります。  
これは、だれに頼めるわけでもありません。

自分でやるしかないのです。

次に、違う場所もご案内しておきましょう・・・笑

実は、ここも困っている人が多いです。  
それは下腹部という悩ましい場所・・・

まあ、太っている人は仕方ありませんね・・・  
だいたいお腹周りに脂肪がつかますから。

でも、最近では痩せているのに下腹が出ている人が多いのです。  
上半身も足もスリムなのに、下腹だけがぽこっと出ている・・・

これ、なんとかしたいですね。  
でも、なかなか解消しないのです。

なぜか・・・

この「ぽこっ」という部分は脂肪じゃないんです。  
脂肪ではなく、内臓がずり落ちているのです。

つまり、お腹の筋肉がたるんでいるからなんですね。  
それで重力にそって内臓が落ちてきている・・・

さらに、猫背で生活しているので、胸がすぼんでいるのです。  
それで、さらに内臓が押し下げられるのです。

だから胸は貧弱で下腹がポッコリ・・・涙  
悲しい現実です。

こればかりは、食事ダイエットでは解消しません。  
二の腕と同じように筋肉がたるんでいるのです。

下腹ぽっこりは皮下脂肪が原因じゃありません。  
だから、いくらダイエットしても解消しないのです。

とくに下腹部の筋肉はほとんど使われていません。  
日常生活ではまったく使わないのです。

だからたるむんですね。  
使っていないのでしかたありません・・・

この場合は、エクササイズが必要になります。  
そうすれば、下腹部の筋肉がコルセットのかわりになるんです。

そうすると、下腹部スッキリ♪  
解消ですね。

でも問題が・・・

いつもの腹筋運動じゃダメなんです。  
それが下腹部の難しいところ。

よく、腹筋というと「起き上がりこぼし」みたいなのを想像しますね。  
手を首の後ろに組んで寝転んだ体を起こすやつ・・・

あれで強化されるのは腹筋でも上のほうなんです。  
いくらやっても下腹部は強化されません。

つまりいつもの運動では鍛えにくい部分なんです。  
ひごろ鍛えている人でも盲点になる場所・・・

ましてや、運動の習慣がない人は・・・  
まったく使っていません・・・涙

また、下腹部は基本的に腹式呼吸でつかう筋肉です。  
日ごろから腹式呼吸をする習慣がある人はたるみません。

下腹部のことを違う言葉で「丹田」といいます。  
よく、丹田にチカラをこめるとかいいますね。

これは、武芸や舞踊など、技を極める場合に必要な場所なのです。  
また、本格的に歌の練習などを行っている人も使う場所。

つまり、ゆっくりと、たっぶり呼吸をする場合にうごくんです。  
でも、舞踊などをしている人は少数ですよ。

意識して鍛えるなら、寝転んで足を上げる方法がいいですよ。  
床に寝て、机とかベットとか、重い家具を手でつかんでください。  
そして、つかんだまま足を空中に上げるのです。  
それを10回×3セットとか行います。

カンタンな運動ですが、けっこうキツイです。  
でも、これでお腹ぽっこりが治るなら安いもんでしょ。

あと問題になるのが先ほど書いた姿勢です。

上半身の骨格が不自然に固まって胸板が薄くなっている人が多いのです。  
それによって内臓が押し下げられ骨盤周辺に落ちているんです。

背骨や肋骨周りをほぐすような体操をすれば胸が広がってゆがみが解消されます。  
そうすれば、内臓も元の位置に戻って下腹ポッコリが解消されるのです。

とくに現代では、パソコンや事務作業でデスクワークをする人は多いです。  
そういう仕事をすると、上半身が胸をすぼめるような形で固まっているんですね。

この姿勢だと、バストは貧相になり、下腹は出るという悲しいことになります。  
ぎゃくにいうと、こういう姿勢をしているから呼吸が深くないのでしょう。

いままでの話でも関係していましたが、実は筋肉にも種類があるのです。

### 【インナーマッスルで痩せる】

筋トレで効果があるのは、カラダの表面にある筋肉群のこと。  
これをアウターマッスルといい、比較的、大きな筋肉です。

これに対して、骨格の近くにある、小さな筋肉群があります。  
これは、姿勢を維持し、カラダのバランスをとる筋肉です。  
これをインナーマッスル、または深部筋といいます。

インナーマッスルは大きなチカラを発生しません。  
しかし、1日中活躍しているので、消費カロリーは多いのです。

このインナーマッスルを鍛えるのはマシンや筋トレではできません。  
オモリなどの負荷は必要なく、カラダの柔軟性やバランスと関係があります。

まず、必要なのは柔軟体操です。  
カラダを柔らかくするということは、インナーマッスルを鍛えることになります。

そして、ゆっくりとした姿勢を維持する運動が必要です。  
ティラピスやヨガ、様々なダンスやバレエなどがそうです。

また、健康家電の「ジョーバ」とか、バランスボールなどもそうです。  
また、直接インナーマッスルを鍛えるエクササイズもあります。

<さらに説明>

インナーマッスルとは、日本語で言えば「深部筋」といわれています。  
よけいなじみがないコトバだったりして・・・笑

説明すると、カラダの中心部というか、関節の周りにある筋肉群のことです。  
コレに対するのが「アウターマッスル」といいます。

アウターマッスルとはカラダの外側にあり、大きなチカラを発揮する筋肉群です。大胸筋とか大腿四等筋とかボディビルなどで目立つ筋肉ですね。

インナーマッスルとは、おもにカラダの姿勢を保つ働きがあります。ですから、カラダの外から見えませんし、あまり意識しない筋肉だと思います。

知名度はまだ低いのですが、ダイエットと深い関係があります。

姿勢を保つこともありますが、カラダの柔軟性とも関係があります。関係があるというより、柔軟性そのものというコトですね。

ダイエットとカラダの柔軟性は関係があるの？  
あなたは答えられるでしょうか。

あなたはダイエットしたいのですよね・・・  
まさか、柔軟体操をしていない、なんて事はないですよね？

え、してない・・・  
それはまずいですよ！

カラダが硬いままでは、ダイエットできませんよ。  
ダイエットの体操は有酸素運動だけではダメなのです。

柔軟性を高めたり、骨格の調整をする体操は大事なんです。  
血行がよくなり、むくみにも効くし、痛み解消や姿勢を正す効果もあると・・・

しかし・・・、それだけじゃないんです！

カラダが硬いということは、もっと重要な意味があります。  
ダイエットにとって、キワメテ大事なことなのです。

あなたのカラダで脂肪がたくさんあるのはどこですか？  
「おなか」もたくさんあるとは思いますが・・・笑

それは「筋肉のあるところ」では？  
もっとはっきり言えば「動きの悪い筋肉のところ」ではないですか？

私も太っていた時期がありましたが、そのときでも脂肪がない場所がありました。  
ひとつは手足の関節・・・笑

もうひとつは、上腕二等筋の場所と、大腿四等筋・ヒラメ筋のあたり。  
腕のちからこぶを作る所と、太ももの前・ふくらはぎの所です。

ここは体脂肪率 25%を超えても脂肪はまったくありませんでした。  
なにせ、指でつまんでも皮しかないのがハッキリわかります。

何でかという、イチバン酷使している場所だから・・・  
そして、関節の稼働率が 100%というのが大きいようです。

これは、だれでもある程度おなじだと思います。  
もちろん、太りすぎの場合、全体に脂肪がついていると思いますが、比率として低い。

あまり「ひじが硬い」という話は聞きません・・・日常的によく使うからです。

そして「膝が硬い」という話も聞きません。  
膝が痛いというのはよく聞きますが・・・涙

しかし、「肩が硬い」というのはよくあります。  
腰とか股が硬いというのはとっても多いです。

そもそも「関節が硬い」というのはどういうこと？  
それは本来動くはずの部分が動かないということですよ・・・

しかも、動きが少ないではありませんよ。  
「まったく動かない」ということです。

関節がまったく動かないということは・・・  
まったく動かない筋肉が存在しているということです。

カラダが痛いのも同じです。  
カラダの痛みはカラダのゆがみから来ることが多いです。

ゆがんでいるから、特定の場所で酷使される関節や筋肉ができてしまうのです。  
そして、逆にまったく動かない関節と筋肉ができてしまいます。

そのアンバランスな状態を長く続けることによって痛みが発生するのです。  
カラダが硬いのも、カラダが痛いのも「動かない関節と筋肉」があるのです。

動かない筋肉はどうなるの？

使わないから、ますます硬くなり細くなります。

血行はキワメテ悪いです。

血液は心臓のポンプだけでは流れません。  
筋肉の収縮運動によって流れてゆくのです。

その筋肉が動かないのですから、血流といえるかどうか。  
つまり動かない部分は最悪のどろどろ血状態なわけです。

さらに、筋肉が動かないのですから、カロリーを消費しません。  
筋肉もまったく動かないので熱が生産されていません。

つまり本来消費するカロリーを消費してくれないのです。

しかも、血行が悪くなるということは「冷える」という事でもあります。  
冷えるという事はカラダが正常に機能しないことを意味します。

正常に機能しない所には脂肪が蓄積されます。  
なぜなら、人体には弱い場所を守ろうとする機能が働くからです。

おなかも脂肪がつきやすいですが、大事な臓器を守るためです。  
つまり、大事なところ、弱いところは脂肪で守られるわけです。

あなたのカラダで脂肪のつきやすいのはどこですか？  
ウエストまわり、腰まわり、太ももまわり、背中まわり・・・などでしょうか。

これ、カラダの硬い場所と同じだと思いませんか？

ウエストが太いとか言って、ウエストはちゃんと曲がりますか？  
ようするに、前屈して、手のひらが床に着きますか・・・とっているのです。  
ようするに、背中をそらせて、後ろの床が見えますか・・・ということです。

太ももが太いとか言って、股関節はちゃんと開きますか？  
まさか、床にすわって足が90度も開かないなんて人はいないでしょうね？  
その状態で前屈して床にキスができますか・・・聞くまでもありませんね・・・笑

つまり、そういうことです。

ウエストが太いとか言っても、カラダは悲鳴をあげているのです。

カラダはきつと言いたいでしょう。

「だって、動かないんだもん！ちゃんと使ってくれないんだもん！（怒）」

「血液が流れないんだもん！老廃物も掃除できないんだもん！（怒）」

「筋肉が温まらないから、寒くて脂肪で保温しているんだもん！」

これが現実です・・・涙

もちろん、摂取カロリーの問題もあります。

食べ過ぎていれば、関節が柔らかくても太るでしょう。

しかし、そんなに食べていないのに太っている人もいます。

それは、カラダが硬いからかもしれません。

ようするに、インナーマッスルがサビついているのです。

これを動くようにしなければダイエットは難しいでしょう。

どうやって動くようにするのか？

スポーツクラブでマシンをやってもダメです。

インナーマッスルは、ダンベルやスクワットなどでは鍛えられないのです。

だいたい、鍛える前に、動くようにしないとね・・・笑

だから、まずは柔軟体操が必要なのです。

また、最近「ジョーバ」なる健康器具が売れているようです。

お馬さんの動きを再現している機械ですが、あれもインナーマッスルを鍛える器具です。

他にも、バランスボールとかいうのもありましたね。

大きなゴムボールの上に乗ってバランスをとるやつ、あれもインナーマッスル強化です。

あと、ベストセラー本になっている「美腰ダイエット」という方法もそう。

身長 167cmにしてウエスト 56cmという SHINO さん考案のエクササイズです。

ついでに、最近流行の「ベリーダンス」というのもありますね。

セクシーに腰を動かすダンスですが、ベリーとはもともと「おなか」という意味ですから。

ストロベリーとは関係ありません・・・笑

このように、様々な方法があります。

でも、インナーマッスルを鍛える方法というのは、あまり確立されていないのです。

ようするに、柔軟体操というか、ストレッチというか、地味な運動なわけですが、  
大きさにバーベルやダンベルを持つわけではないので運動している気がしませんね。

しかし、ダンベルでは鍛えられない部分を鍛えているわけですから、  
だから、こんな弱々しい感じの運動でも効果が出るのです。

プロの運動選手がジョーバにのっても、遊んでいるようにしか見えません。  
しかし、実際にインナーマッスを鍛えると記録が向上するのです。

そりゃそうですね、関節がよく動くようになるのですから。  
しかも、姿勢を保つチカラも強くなるのでフォームも改善して効果があるのでしょう。

当然、ダイエット効果もバツグンです。

脂肪も筋肉の刺激を受けて分解しますよ。  
しかも、基礎代謝が上がるので勝手に痩せる体質にヘンシンしているのです。

あんな、腰をくねらせたって痩せるわけがないじゃない・・・  
あんな、負荷もかからない運動して、カロリー消費するわけがないじゃない・・・

そう思っていたら、大間違いです。  
それらは、大きな筋肉（アウターマッスル）を鍛える方法ではないのです。  
それは、深部筋（インナーマッスル）を鍛える方法だったのです。

これらは、ジョーバを買わなくても自宅でカンタンにできます。  
めんどうがらずに、まずは実践しましょう。

いかに自分のカラダが硬いか「すぐに」実感できると思います。  
ちなみに私も肩周りが硬いようです。

ガンバラなくちゃ・・・

やり方は本屋さんでテキストを買えば安いものです。  
参考までに、楽天ブックスへリンクはっておきました。  
1500円以上買うと、送料無料ですよ♪

決定版「真向法」・・・1200円  
(ウエストから股関節のインナーマッスルに最適)

<http://item.rakuten.co.jp/book/1731702/>

驚異のエゴスキュー . . . . 1785 円

(カラダ全体のインナーマッスルと痛みのある方にオススメ)

<http://item.rakuten.co.jp/book/5544951/>

美脚&美腰 Wダイエット . . . . 1155 円

(背中からウエスト・腰のインナーマッスルにオススメ)

<http://item.rakuten.co.jp/book/5744807/>

おなががへこむ深部筋エクササイズ . . . . 1312 円

(タイトルどおり全身のインナーマッスルを鍛える方法です)

<http://item.rakuten.co.jp/book/1683203/>

さらにバレイ式エクササイズも紹介します。

以前、面白いコマーシャルがありましたね。

「細マッチョ」「ゴリマッチョ」と繰り返し言って . . . 笑

ようするに、サントリー飲料のCMなのですが、なんともユニーク！

私には「細いマッチョ」というのが新鮮なコトバでしたね～♪

(知らない方は「細マッチョ」で検索すると動画が見られます)

確かに日焼けして筋肉隆々のオトコより、色白な細マッチョの方がイマ風です。

若ければもっとイイ . . . 笑

オトコとして筋肉がまったく感じられないのもどうかと思うし . . .

かといって、大胸筋がもりもり . . . というのも引いてしまう . . . かな？

つまり、適度に筋肉がついた均整のとれたカラダという感じでしょうか。

やっぱり、ダイエットを考えるなら、細マッチョを目指すべきでしょう。

女性でマッチョというのもなんですがダンサーみたいなカラダですよ。

彼女らは細いですが、筋肉質で、しなやかで、憧れますよね！

自分で言うのもなんですが . . .

最近、私のカラダは細マッチョになりつつあります。

まあ、CMの人ほどカッコよくはないです . . . チビだし。

昔に比べたら、すごくいい、という意味です。

で、どうしたらそうなったか・・・ですよ。

以前からスポーツクラブに時々行っていました。  
でも、月に2～3回がいいところで、なかなか行けませんでしたね。

しかし、行ってくるとカラダがリフレッシュする感じが好きでした。  
でも月に2回程度じゃ、ほとんど効果がないんです。

ところが、昨年、頸椎症になってしまいました。  
以前のメルマガに書いたとおりです。

そこで、行ったのが「エゴスキュー」というエクササイズ。  
これはとっても素晴らしい効果がありました。

頸椎症が治っただけではなく、カラダの歪に敏感になったみたい。  
だから、エゴスキューは毎日、時間がなくても最低5分は行っています。

また、休みの日は、1時間位時間をとってじっくりと運動します。  
そうしたら、このエクササイズはインナーマッスルに効くみたいでね～♪

なんか、もっと鍛えたくなってきたんですよ。  
45歳にもなって、カラダが軽くてね・・・嬉

それで運動を追加しました。

冒頭のCMみたいなゴリマッチョではなく、細マッチョを目指したのです。  
だって、ダイエットを教えている人が筋肉で太ったら、女性は誰もマネしないでしょ。

というわけで、本をネットで買ってペラペラとページをめくってみました。  
でも、なんかカンタンそうな体操ばかりで、正直「う～ん」で・・・笑

まあ、初心者向けの本だからなあ～  
と思って馬鹿にして始めました。(せっかく買ったんだからと・・・)

と・こ・ろ・が！  
見るとやるでは大違い。  
これがけっこうキツくてね・・・

ダンベルも何も使わずに、まったく負荷をかけていないんですよ。  
ただ、カラダを曲げたり伸ばしたりしているだけなのに・・・きつく～！

おおー、コレはまた、インナーマッスルに効きそうだな〜♪  
そんな感じで、喜んでやっていました。

そしたら・・・

お腹に「えくぼ」ができました・・・笑

スリムになって腹筋が鍛えられると、筋肉が六つに割れますよね。  
その腹筋の横にあばら骨があるのですが、その筋肉と骨のスキマがくぼみ始めました。

おおー、自分のお腹がすごいことになってる〜！  
よく見ると、カラダのあちこちで見たことない変化が現れています。

こんなところに筋肉があったの・・・  
おおっ、体型が変わっている・・・

腕・肩・胸・背中・お腹・お尻・太もも・ふくらはぎ、まで変化が♪  
筋肉隆々というのではなく、こまかい筋肉が「見え始めた」んです。

このエクササイズは基本的には柔軟体操です。  
しかし、ソフト筋トレみたいなカンジでもあります。

やはり、ダイエットには、柔軟性とインナーマッスルが大事です。  
それに、そういうカラダを見ていると、嬉しくて、食べすぎはできません。

必然的に、適度な量でおさえたくくなります。  
すると、相乗効果でカラダがみるみる変わってきます。

どんなエクササイズをしたかというと、これが「パレイ式ダイエット」  
なぜかというと、筋肉のしなやかさと強さを両立させたかったから。

かといって、まったく未知の領域でコーチを受けるのはメンドウ・・・  
それで、パレイの動きを取り入れてみようと思ったのです。

なにしろ、マシンでのエクササイズは太マッチョへの道です・・・  
(太マッチョも難しいですが)  
また、有酸素運動はダイエットの効率が悪く、ほとんど意味がない。

そして、やっぱり女性に勧められない方法ではダメなのです。  
ダイエットのニーズは圧倒的に女性が多いから、ゴツイ方法ではムリ・・・

ダイエットをするためのエクササイズでイチバン大事なことはなんでしょう？  
ダイエットエクササイズでイチバン大事なものは「柔軟性」です。

柔軟性がないと、血流が悪いし、消費カロリーが低いまま。  
なにより、カラダの硬さ＝老化なんです。

そして、柔軟性の次に大事なのが「筋力」です。  
太マッチョはいきすぎとしても、ある程度の筋力は絶対に必要。

一般的にダイエットに有効とされる有酸素運動では、実は痩せにくいのです。  
これは、トレーニングを続けている方には有効な方法といえるでしょう。

ふだん運動していない人は、軽く走っただけで息が上がります。  
すると、脈拍が速くなりすぎ、無酸素運動になってしまうのです。

無酸素運動では糖類を消費しますので、脂肪はまったく燃焼しません。  
つまり、お腹が減って疲れるだけで、まったくダイエットにならないのです。

さらに、もともと筋肉が少ないので、有酸素運動になっていても燃焼効率が悪いのです。  
つまり、運動しても脂肪を燃焼させる筋肉がないので脂肪はなかなか減りません。

そして、筋肉が少ないために、運動のショックがモロ関節にきます。  
しかも、太っていると、膝には体重と運動のショックでダブルパンチの負担がきます。

だから、一般的な有酸素運動をしてもお腹がすくだけで痩せません。  
痩せる前に、関節を痛めたりして、続けることが不可能なのです。

素人でも有効な有酸素運動は歩くことや自転車くらいでしょう。  
でも、とってもしっかり時間がかかるので、忙しい人にはできません・・・涙

だから、まず「柔軟性」を高めて「筋力」をつけるのが優先です。  
それを一緒にできるのが、「バレイ式エクササイズ」なのです。

バレイでは、太マッチョに代表されるアウターマッスルはあまり必要としません。  
かわりに大活躍するのが、関節周りにあるインナーマッスルなのです。

インナーマッスルは強いチカラ（筋力）を発生しません。  
かわりに、姿勢を維持したり、バランスをとったりする仕事をしています。

インナーマッスルはいくら鍛えても太マッチョにはなりません。

これはオトコでも同じですから、安心して細マッチョを目指してください・・・笑

それに、飛んだり跳ねたりする以前の、バーさえ使わないフロア運動だから素人でも安心。  
バレイのウォーミングアップに使われるストレッチ中心のエクササイズです。

しかも、単なる柔軟体操ではなく、しっかり筋肉が鍛えられます。

特に、腹筋・背筋・股関節・肩関節のコアの筋肉が鍛えられてバッチリ！

バレイの動きは普通の筋トレと違います。

骨にそって筋肉を伸ばす動きが多いのです。

そのため、マシンの筋トレとは質の違う鍛え方になります。

そして、柔軟性も強化されるので、ダイエットエクササイズとしては最適ですね♪

普通、柔軟体操というと、腰を折る前屈くらいしか考えませんよね。

ところが、バレイ式エクササイズでは、あらゆる部位の柔軟性が高められます。

私はこれでも真向法をやっていたので前屈は得意です。

しかし、それ以外のところはカタいのなんのって・・・

ちなみに私が買った本は売り切れみたいです。

ネットで「バレリーナ」等で検索してみてください。

いろいろあるのでお好みのをどうぞ！

本のいいところは、1日ワンポーズだけでいいからできること。

毎日、1時間も行うのは難しいですが、ワンポーズの数分ならできますよね・・・

ということです。

それも、毎日違うポーズをとるので、あらゆる関節が鍛えられます。

そして「一ヵ月後には大変身！！」というワケ。

実際、私もエゴスキューをやりながらです。

ほんとに「ながら」でテキトウに数分やっただけですよ。

それでも、運動不足のカラダには効果絶大だったようです。

バレイを志す・・・というより、バレイ式で鍛えたい人向けですね。

たたみ2畳分のスペースと椅子とタオルがあればできます。

しなやかな筋肉を育てたい方にオススメです。

### 【ボディマッサージで痩せる】

ダイエットの方法もいろいろあります。  
いちばん多いのが食事療法でしょうか。  
つぎに運動によるダイエットもありますね。

でも、なかにはダイエットなら「エステ」・・・という方もいるらしい。

エステティックとは美学とも訳されるコトバです。  
まあ、総合的に美しさを追求する施設ということでしょうか。

これはほとんど女性の行くところとなっています。  
私もいちど行ってみたいと思いますが、入れないですね・・・笑

ところで「エステ」で本当に痩せるの？  
という疑問はあるだろうと思います。

行ったことのない私を書くのもなんですが、回答はあります。

もちろん、痩せるとおもいます。  
効果はあります。

でも、痩せないこともあると思いますが・・・  
というか、すぐにリバウンドするのはほかの方法とおなじです。

もちろん、施術もいろいろあるようなので一概に言えません。  
まず、まつ毛やネイル、脱毛などに関しては痩身と関係ありませんね。

また、痩身とも関係ありますが、リラクゼーション効果をねらっている部分もあります。  
いそがしい現代社会ですから、時には癒されたいと思うのは男も女も同じです。

問題は、肝心の痩身術が効くのかどうかということですね。

よくあるのが、アロマオイルをつけてマッサージするというもの。  
これ、癒される部分もありますが、ようするに老廃物の排出です。

以前書いたように、普段動かさない筋肉周りは血流が悪くなっています。  
そこを温めて組織にたまった老廃物をリンパ管に流し込むわけです。

リンパ管とは血管と違い、カラダの老廃物や白血球の死骸などを運ぶ管のことです。  
おもに、免疫機能と運搬機能を担当している器官をリンパ管と言います。

また、リンパ管が集まって、老廃物などを集めている部分を「リンパ節」といいます。  
これはおもに、鎖骨の近く、わきの下、脚のつけ根、膝の裏などにあります。

リンパ液がうまく流れないとどうなるかというと、まずカラダがむくみます。  
その他にも、痛み、冷え、コリや静脈瘤、セルライトの原因になるようですね。

それじゃあ、困りますよね・・・

リンパ液をうまく流すコツはいくつかあります。

ひとつめは、運動することです。

ふたつめに、マッサージすることです。

みっつめに、カラダを温めることです。

つまり、運動していればいいのです。

あわせて、リンパマッサージをすればカンペキですね。

つぎに、エステで行われている機械によるムニャムニャするやつ。  
機械をつかわなくても、やっぱり素手でもんでいますよね。

ちょっと表現のしようがありませんね・・・笑

これはセルライトの除去法ということになるのでしょうか。

セルライトとは、脂肪細胞に老廃物が付着して固形化したものです。  
これにより皮膚にデコボコとした凹凸ができる現象ですね。

特に脂肪の多い女性を悩ませる症状です。

オシリやウエスト、太もも、ふくらはぎなどにできやすいようです。

この原因は、リンパ液がうまく流れないためです。

ようするに、上手に排出されない老廃物が脂肪とくっついて繊維化したものです。  
つまり、リンパ液が流れないような状態を長期間維持すると、セルライトになるわけ。

いやですねえ・・・

それらは上手なダイエットライフで予防できます。

また、除去するためには食事、運動、マッサージと生活習慣すべての見直しが必要です。

まあ、ここでエステが活躍するということですね。

まず、食生活の改善により脂肪細胞が肥大化しないようにするのが優先です。

つぎに、運動による体液の循環が大事です。

そして、リンパマッサージにより筋肉の緊張を緩め、リンパ液をちゃんと循環させること。

さらに、カラダを温めて代謝を良くすることが大事ですね。

どうでしょう・・・

エステサロンの役割が見えてきたでしょうか？

ようするに、老廃物の排出をするための施設です。

これらは、運動と食事療法、自宅で行うマッサージで充分対応できます。

ただ、リラクゼーション効果もありますので、存在の価値はあるだろうと思います。

お金持ちの贅沢・・・または、持っているとき・・・

という言い方もありますが・・・涙

はっきり言って、痩せるためならスポーツクラブやジムにお金を払った方が早いです。

老廃物排出を妨げているのは運動不足ですから。

でも、これだけエステでがんばっているんだから・・・

という精神的な改善効果が期待できます。

気持ちがいいのは事実ですし、楽しみとして利用するのは良いと思います。

でも、エステだけで痩せようとするのはムリがあるように思いますね。

つまり、過食を始めとする生活習慣の見直しにつながればいいのです。

せっかく高いお金でエステにいても、ドカ食いしていたら痩せるわけありません。

だから、生活習慣見直しの「きっかけ」として、価値がありますね。

おそらく、そのような生活習慣の指導もされると思います。

また、エステの中はハダカに近いわけなので、温度も高めに設定されています。

とうぜん、汗をかきますのでエステに行けば少し痩せるはずです。

でも、これはサウナに行って汗をかくのと同じです。

サウナにいくと、10分も入れれば300gは体重が減りますから。  
岩盤浴だって、1時間入れれば1キロくらい体重が減りますから。

カラダをマッサージすれば代謝が上がって汗をかきますしね・・・  
もっとも、老廃物が排出されれば、もちろんその分は軽くなります。

でも、水を飲んだら体重はもとに戻ります。  
けしてオイルをぬってマッサージすると体重が減るわけではありません。

まあ、他人にマッサージしてもらうのは気持ちいいですからね～♪  
私もエステはいったことないですが、接骨院で揉んでもらったことはあります・・・笑

揉むといえば、足裏マッサージも流行ってきましたね・・・  
私も自分でやったことがあります。

痛みもちよくてね～。  
足裏をもむと、その反射区にあるカラダに良い影響があるといわれています。

足裏とカラダは神経でつながっているというわけです。  
これもダイエットに直接関係あるわけではありません。

しかし、血行がよくなり、代謝が上がるので健康法にはなります。  
健康になるということは、ダイエット効果もあるということです。

自分でできる方法も多いですから、やってみる価値はあります。  
でも、直接カラダを運動させる方が効果高いことを忘れないようにしましょう。

まずは、運動がキホンです！

カラダをサビつかせたままで、いくらオイルマッサージしてもね・・・  
効果がないとは言いませんが、その前に柔軟体操を実践してほしい・・・

それがカラダの本音ではないでしょうか。

さて、「リンパ」というコトバについて、もう少し書いてみましょ。  
私の体験談もあるんです♪

これ、体脂肪とは関係ありませんが引き締め効果は高いです。  
とくにリンパ液は基本的に運動しないと流れないようになっています。

だから、運動不足でむくみがある人・・・  
運動していても偏りがあって運動不足の「部分」がある人・・・

とても効果があります。

じつは、私も運動の偏りがありましてね。  
なにを隠そう、自分は首が回らないのです・・・笑

足腰やウエスト周りは柔軟性に自信があります。  
でも、上半身が硬いのです。

とくに首がね。  
あと、肩も硬いという自覚があります。

前屈をすると床に手がべったりつきます。  
しかし、手が背中にまわらず、両手がつきません・・・硬ッ！

運動していても、カラダが硬いとその部分は体液の流れが悪いのです。  
私の場合、肩から首にかけて硬いため、そのあたりの可動部分が少ないのでしょう。

首のストレッチなどしていても、よく家内に言われました。  
「あなた全然曲がってないよ」「マジメにやっているの？」なんてね・・・笑

相当硬いでしょう。  
だからリンパや血流も悪いハズ・・・

そう考えて、首周りのリンパマッサージをやってみました。  
鎖骨内側のリンパ節に流し込むイメージでやります。

そして、後ろ、前、横、ぐるぐる回すと、よく動かすようにしました。  
スキマ時間をつかってとにかく首を動かすようにしたのです。

そうして秘密のマッサージが一週間くらいすぎたころ・・・  
家内に突然こんなことを言われたのです。  
(とうぜん家内にはマッサージのことを言っていない)

「あなた痩せた?」「首がやつれたんじゃない?」  
表現がいまひとつで嬉しくありませんが・・・笑

体重はほとんど変わっていません。  
どうやら首が細く見えたようです。

もともと私の首は太いです。  
若いころから太くて短いんですよね。

よく言えば筋肉質。  
悪くいえば太いのです。

その首をリンパマッサージして、よく動かすようにしていたのです。  
そしたら、みごとに効果があったようです。

これは効くなあ・・・  
そう思って足もやってみました。

もともと私の足は細いです。  
だから太さは変わりませんが、疲労感が違いますね。

アキレス腱や膝裏のリンパ節に流し込むようにイメージしてやります。  
すると、ふくらはぎや膝裏のだるさが取れる感じです。

べつに難しくありません。  
お風呂に入ったときに石鹸をつけてさすればいいのです。

あらたまってもやらなくても、カラダを洗うついでにさすりましょう。  
石鹸をつけてやればすべりも良いのでやりやすいです。

それがすなわちリンパマッサージになるのです。  
どうせカラダを洗うのだから、一石二鳥ですね♪

ようはリンパ液が流れ込むポイントに向けてさすればいいのです。  
いちばん大事なのが、左側鎖骨の内側のくぼみです。

ここに体中のリンパ液が集合する場所があるのです。  
ここが詰まっていると話になりませんから、ここから始めます。

首をすっきりさせるならうなじと耳たぶのしたです。  
顔をすっきりさせるならアゴの下です。

腕をすっきりさせるならわきの下に集中させます。

足をすっきりさせるなら太ももの付け根です。

ふくらはぎなら膝の裏です。

さらにアキレス腱にむけて足をマッサージ。

サイトを見るなり、本をみるなりして研究してみましよう。

これで、アロマオイルをぬってやればエステサロンと一緒にです。

これは体脂肪が減るわけじゃありません。

でも、カラダを引き締めて美容健康効果は高いです。

カンタンなところ、気になるところからチャレンジしてはいかがですか。

こういうことをやっている、自分のカラダを大事にしたいくなりますね。

その気持ちが大事なのかもしれません。

あなたも、カラダすっきりさせませんか♪

詳しい説明は文章ではわかりにくいです。

だから、書籍を参考にしてくださいね。

楽天ブックスなどで、キーワードを入れて探すといいです。

[http://books.rakuten.co.jp/book/?scid=af-raf-genre-book-book\\_all-top-46860-20091110](http://books.rakuten.co.jp/book/?scid=af-raf-genre-book-book_all-top-46860-20091110)

「リンパマッサージ」「エステ」

「セルライト」

こんなキーワードがいいと思います♪



### 【カラダの姿を観る】

女性の場合、いつも顔は鏡に映しているでしょう。

そして、お化粧したり、お手入れしたり・・・

顔のケアは毎日必要、それはわかっていますね。

そしたら、カラダも同じだとは思いませんか。

ダイエットをするなら、毎日カラダを見る必要があります。

鏡に自分のボディラインを写しましょう。

そして、運動にあわせて動く、自分のカラダを観察しましょう。

カラダは毎日違う表情を見せてくれます。

そして、カラダの声を聴きながら運動することです。

この動きは気持ちがいい、この運動は効きそうだ・・・とか。

お顔のケアは毎日の積み重ねでしょう。

カラダも同じようにケアしてあげてください。

感心も持たずに、ほっておいて顔がキレイになることはありません。

カラダだって、毎日、ちゃんと動かして、鍛えて、美しくなるのです。

ただし、顔はそう大きく変わりません。

しかし、カラダは劇的に変わります。

誰でも、カラダ美人になれるのです。

運動というのはメンドウなものです。

だいたい、続けようと思っても、続けられない事の代表でしょうか・・・

食事というのは、食べないとひもじいから食べます。

しかし、運動しなくても、どうなるわけでもありませんからね・・・

先週も言ったように、特に有酸素運動は難しいです。

単調な運動を1時間も続けるなんて、はっきり言って苦痛です。

まあ、外にでてウォーキングするなら風景も変わって楽しい部分もあります。

しかし、ジムでマシン相手となると、退屈そのもの・・・

だからみんなイヤホンをつけて音楽を聞いたり、テレビを見たり。

最近のスポーツジムって、エアロバイクの前にテレビがありますからね。

しかも、1台ずつ、それぞれの前にある。

きつとこういう風にサービスしないとお客さん来ないんでしょうね。

でも、そういう「ながら運動」はどうなの？

人間のカラダは、ある意味、運動で鍛えられるのではありません。

人間のカラダというものは、「意識で鍛えられる」のです。

つまり、自分の「鍛えよう」という意識がないとダメなのです。

たとえば、自分の意思と無関係に、強制的にロボットがカラダを動かすとしたら？

見た目には同じ動きになりますが、筋肉が強化するとは思えません。

おそらく、カラダは消耗して、関節などが故障するでしょう。

だから、テレビを見ながら運動しても、ホントに効果があるのか・・・

私は疑問に思っています。

まあ、でも、音楽を聴いたりテレビを見ながらで続けられるなら、それもアリかな。

いちおう、カロリーは消費しているでしょうからね。

しかし、私はもっと、積極的な鍛え方を提案します。

それが、自分を鏡に映して運動するということ。

これは効きますよ～♪

女性の場合、いつも顔は鏡に映しているでしょう。

そして、お化粧したり、お手入れしたり・・・

カラダも同じだと思いますよ～！

ダイエットでカラダを磨くなら、顔と同じようにカラダを見ないとね。

それなので、なるべく肌が露出するウェアを選びましょう。

なるべく、ウエストなど、気になる部分の肌が見える方が良いでしょう。

ですので、ジムなどではなく、これは自宅向きの方法ですね。

鏡は、なるべくカラダ全体、少なくとも半分位は映るものが良いでしょう。

でも、まずは鏡に映った自分の容姿に愕然とする・・・かな？

ありのままの自分を見てください。

カラダのラインも、カラダのたるみも、すべて受け入れる。

そして、運動にあわせて動く、自分のカラダを観察しましょう。

筋肉の動き、骨格の動き、カラダのバランス・・・そしてムダ肉も・・・笑

べつに、ずっと映していなくてもいいのです。

時々、カラダの変化を確認しながら、運動したり映したりしましょう。

そして、カラダの声を聴きながら運動することです。

この動きは気持ちがいい、この運動は効きそうだ・・・とか。

たのしくダイエットするには、カラダを愛することです。

愛するとは、まず、感心を持つことなんです。

素肌のカラダを見ることによって、感心が深まるのです。

意外と、日常生活ではカラダのラインなど見ていません。

カラダを愛することで、たのしくダイエットできます。

そして、カラダと対話しながら運動をしてゆきましょう。

お顔のケアは毎日の積み重ねでしょう。

カラダも同じようにケアしてあげてください。

感心も持たずに、ほっておいて顔がキレイになることはありません。

カラダだって、毎日、ちゃんと動かして、鍛えて、長持ちするのです。

すると、そのうち、鏡にカラダを映すことがたのしくなります。

自分のカラダを眺めて、なんて美しいのか・・・と、嬉しくなるでしょう。

(または、まだまだ、すてたものじゃないな・・・とか)

すくなくとも、顔はそう大きく変わりませんよ。

しかし、カラダは劇的に変わりますからね。

誰でも、カラダ美人になれます。

体格が大きいのか、小さいかの違いだけですから。

そして、他の人にカラダを見せたくなくなります。

そしたら、薄着でスポーツジムやプールなどに行けばいいんです。

こうなると、ダイエットとか、運動とか、嬉しくてやめられないです。  
これは、人間の自尊心と向上心を利用した方法です。

もちろん、若い人には、かなわないかもしれません。  
しかし、歳のわりに若く見える人って、とても深い魅力がありますよね。

ぜひ、鏡を利用して上手に運動を続けましょう。  
人間、たのしいことや、嬉しいことがあれば、なんでも続けるのです。

自分のカラダの変化を楽しむ生活もいいですよ・・・  
それがダイエットライフというものじゃないでしょうか。

そして、食生活のところでもいいました。  
ぜひ、カラダの声を聴いて運動してください。

この運動は効くなあ・・・と、感じながら動きましょう。  
それが美しいプロポーションへの近道だと思います。

さらに、効果的なエクササイズを2つ教えますね

1、「真向法」簡単な運動でウエストから太ももにかけて効きます！

あなたは真向法という体操を聞いたことありますか？  
とてもカンタンな4種類の体操を行う方法です。

朝夕、3分くらい、お金も、道具も要りません。  
場所もたたみ1枚分くらいで充分です。

真向法は正しい姿勢で、呼吸法をともないながら行います。  
腰をまっすぐに立ててまっすぐの姿勢で体操することが基本です。

おもに、座ってお辞儀のような体操をするのですが、これを「座拜」といいます。  
ようするに、座ったまま、深く拝礼をするわけですね。

実践すると、筋肉のこりやゆがみがときほぐされます。  
全身の血行が良くなり、活力がよみがえる感覚がありますよ。

特に、仕事で疲れたときに行うと、とても気持ちよいです。  
私なんか寝る前に少しやらないとスッキリしません・・・笑

自分の場合、朝はストレッチ体操をします。

夜は、真向法が日課ですねえ・・・♪

以下、カンタンに説明します。

興味のある方は、詳しく紹介しているサイトを紹介しますよ。

さて、では第一体操です。

まず、たたみにお尻を床につけて座り、足の裏同士をくっつけます。

この座り方を「楽座（がくざ）」といいまして、おひなさま人形の座り方です。

足の裏をつけたまま、息をはきながらカラダを前に倒します。

上手な方は、顔全部が床につくくらいまで曲げてゆきます。

第二体操は、足をそろえて前に出して座ります。

足首をL型に立てたまま、カラダを前に倒してゆきます。

そう、学生のときに体操の時間でやった方法ですね。

足の裏側の緊張を感じながら、息を吐いて曲げてゆきます。

第三体操は、ラマーズ法とよく似ています。

お相撲さんのまた割りにも似ていますね。

足をできるだけ開いて座り、そのままカラダを前に倒してゆきます。

手を前に伸ばして、頭を床につけられますか？

この体操、女性の場合、骨盤と子宮にとっても良い効果があるそうです。

当然、安産につながりますし、男性の場合、精力アップに良いらしいです。

実は、うちモモの筋肉は男女とも生殖器と深い関係があります。

性機能が衰えると生きる意欲もなくなりますから、老化防止に効果大です♪

足はできれば130度くらい開きましょう。

これも上手な人は、顔からお腹まですべて床につきます。

私はこの第三体操がとても好きです。

気持ちよくてね～♪

まだ、お腹は床につきませんが・・・、

床にキスするくらいなら楽にできます。

第四体操は正座してから足を割って座ります。

割り座とって、おしりが床につくように座るわけです。

そして、今度はそのままカラダを後ろにそらせます。

そして、ひざを床につけたまま、そっくり返るようにします。

そして後頭部や背中で床にもたれるようになります。

なれないと怖いので、後ろに布団や座布団3枚くらい重ねてやるといいです。

イラスト入りで解説しています♪

<http://www.makkoho.or.jp/shiru/about3.html>

<http://www.makkoho.or.jp/> 「真向法協会ホームページ」 トップ

上記のとおり、やり方はとってもカンタンな体操です。

もっとも、上達するにはあるていど時間がかかりますが・・・

でも、カンタンだからといって、あなどれないんですよ。

効果は老化防止と書きましたが、それだけでもないんです。

実は、この体操の創始者である長井さんはエリートビジネスマンだったのです。

しかし、40代の時、不摂生がたたり脳溢血で倒れ半身不随になってしまいました。

仕事もできなくなり、ただ死を待つばかりとなった長井さん。

半身不随で身動きできず、暗く苦しい二年間を過ごしました。

しかし、生家がお寺だったこともあり、せめて仏の教えを学んで強く生きようと決心しました。

そしてお寺にあったお経を学び始めたのです。

そしてあるとき、そのお経の中に出てくる言葉に興味を示しました。

実は、弟子たちがお釈迦様の話を聞く時は必ず「座拝」をしていたのです。

そして長井さんも仏に対して座拝を捧げることにしたのです。

もともと半身不随なので始めは満足な座拝などできませんでした。

でも毎日一心不乱に拝礼しているうちに体が動くようになりました。

そして、次第に前屈できるようになってきたのです。

それにつれて体も動くようになり、めきめき健康になっていったというわけ。  
それをきっかけにして四つの体操の原形を作り上げました。

数年後には体もすっかり健康をとり戻し、以前にも増して壮健な体を作り上げたのです。  
長井さんはその喜びを多くの人に分かち合いたいと願いました。

そうしてできたのが「真向法」と名づけられた体操です。  
体験的に生まれた体操ですが、不治の病を治す効果があるんです！

カンタンな方法ですが、カラダの声を聴くには最適です。

2、「エゴスキュー」カラダの歪みを直し、痛みを解消します！

次に、カラダのゆがみをとる体操を紹介しましょう。  
じつは、少し前に困った事態になりましてね・・・涙

ついに、生活習慣病になってしまったんです。  
だれがじゃなくて、私が。

もちろん、メタボの病気じゃないですよ。  
この本の最初にもちょっと書きましたが・・・

手が痛くてね・・・  
あと、肩も・・・痛ッ

ついでに指先が痺れてたりして・・・涙

整形外科にいつてきたんです。  
そしたら、もっと姿勢を正しくしなさいって言われました。

何でかっていうと、首にある手の神経が圧迫されているからだそうです。  
つまり、猫背でパソコンばかりやっているのがダメみたいで・・・

お医者さんに、この姿勢が一番悪いです・・・、  
と言われた姿勢が、いつもパソコンやっている姿勢でした・・・痛くなるわけだ・・・

先週の土曜日から背中が痛くなって、次の日には肩が痛くなって。  
次の日には手が痺れてきて、次の日には肩からひじまで痛くなって・・・

整形外科の先生に、1ヶ月では治りませんといわれてしまいました。

それも「半年くらい、様子を見ましょう」とか言って・・・  
しかも、最悪、手術ということもありますよ・・・と脅されて。

だから、1ヵ月後にまた来てね・・・といわれて薬をどっさりもらいました。  
それは、湿布と痛み止めです。 ゲゲッ・・・マジですか・・・

しかし、あるエクササイズをやったら、数回で痛みがなくなってしまったのです。  
それも、休みの日に、ほんとかいな・・・？と、思いながらポチポチやっただけです。

エクササイズをやる前日まで痛み止めを飲んでいました。  
飲んでもかなり痛かったです。

顔をしかめるくらいは・・・  
それが消えてしまいました・・・驚愕ッ

まだ少し指先に痺れが残っています。

もちろん、これはダイエットにも大いに関係あります。  
この本を翻訳した女性は、この「痛み解消」運動で5キロ痩せたそうですから・・・

もちろん、激しい運動なんてしていませんよ。  
代謝が良くなって痩せたそうです。

ね、読む価値あるでしょ！  
ましてや、カラダがいたい方は必見ですね♪  
少なくともダイエットで運動するには、カラダが痛いとできません。

じつは、この出会いにはちょっとしたドラマがあります。  
書いたように、背中から肩、ひじまで痛くてね・・・おまけに痺れ・・・

一応、病名としては頸椎症だと思います。  
整形外科の先生、病名は言いませんでしたが・・・ネットで調べました。

まあ、首のヘルニアみたいなものです。

それで本を読んで対処法を勉強しようと思ったんです。  
そしたら、売ってないんですね、首関係の本・・・

だいたい、腰とかひざが多くて、頸椎の本はあまりないんです。

アレっないや・・・と思ってちがう本屋に行っても、やっぱりないんです。  
大きな本屋でもおいていないんですよ。

それで、ネットで検索してみました。  
そしたら、やっぱりロクな本がなくて・・・涙

どうも首とか頸椎の本はとても少ないようです。  
それで、どうしようかなあ・・・と思っていたんです。

そしたら、ふと思い出したんです。  
半月ほど前に、痛みがどうのこうのと書いたメールが送られて来ていたのを・・・

あれ、何だっけな・・・と思い出してメールを探してみました。  
それは新しく出る本を紹介して欲しいというダイレクトメールだったんです。

私みたいにメルマガとかウェブサイトをもっていると、たまにそういうのが来ます。  
まあ、だいたい「ごめんなさいね・・・」となるわけですが・・・

ご好意は嬉しいのですが、メルマガのコンセプトと合わないことが多くて。  
あと、いそがしくて来たのを忘れているのもあるかも・・・ゴメンナサイ。

しかし、今回は、忘れていたのを思い出しました・・・笑  
それで、改めて読んでみると信じられないことが書いてあるんです。

<以下、私のところに来たダイレクトメール>

このたび、肩こりや腰痛など、体の痛みを  
マジックのように誰でも簡単に自分で取り除くことができる  
運動療法について書かれた本が始めて、日本語版で  
発売されることになりました。

この運動療法は、これまで何をやってもダメだったという  
座骨神経痛、ヘルニア、側湾症、X脚、O脚、四十肩、テニス肘  
膝の痛み、変形性股関節症、顎関節症、肩痛、偏頭痛など、  
ありとあらゆる体の痛みや歪みを自分で取り除いていくものです。

アメリカでは既に30年以上の歴史があり、多くの人たちが  
この奇跡のような療法で回復しています。

あのゴルフ界の帝王ジャック・ニクラウスや、  
世界No.1カリスマコーチのアンソニー・ロビンズも絶賛しています。

そこで、突然のお願いで恐縮なのですが、  
下記の通り、船田和成様のメルマガ  
『ダイエット成功法～カロリーコントロールなしで簡単！』で  
ご紹介いただけないでしょうか？

<ここまで>

マユツバ・・・爆笑

でも、なにしろ、どの本屋にも首の本は売っていません。  
しかも、ネットで検索してもロクな本がないんですよ。

これは、願ったり叶ったりです。  
神様のお導きとしか思えません・・・笑

だって、自分の肩が痛くてガマンできなくなったんですよ。  
そしたら、痛み解消の本があるので紹介してなんて、話が出来すぎですよ。

でも私、これでも運がいいんです。ウンツとね・・・♪  
だからすぐにダメもとでもいいやと思って注文しました。  
なにしろ他に注文したい本はありませんでしたからね・・・本なんて安いものです。

前置きが長くなりました。  
そんな出会いがあったという報告です♪

それで、いま学んでいる方法とは・・・  
「痛み解消メソッド 驚異のエゴスキュー」という本です。  
アメリカでは、「PAINFREE」という題で出版されていたようです。

この本です（楽天ブックス）  
<http://item.rakuten.co.jp/book/5544951/>

エゴスキューというのは、このエクササイズを開発した方の名前です。  
ピート・エゴスキューという方で解剖生理学者と紹介されています。

ウェブサイトはこちら・・・まずはサイトの説明を読んでみてね♪  
<http://egoscuejapan.com/index.html>

なんと、サイトの右上に肩のエクササイズを無料プレゼントというコーナーがあります。  
肩が痛い方は、ぜひやってみて・・・

私もこの方法で治ったんです。  
肩コリにも効くみたいですよ。

ちなみにこの本、41種類の体操が紹介されています。  
本当は、全身で900種類の体操があるそうなので、ほんの一部。

しかも、どれもカンタンそうな体操ばかりです。  
道具も要らなくて、椅子とかクッションがあればできます。

始め、これ、本当に効くのかな???という感想を持ちました。  
だって本を見ても、たいした動きをしてないんですよ。

しかも、肩の傷みを解消するのに、足とか腰の体操が多くて・・・?  
本当に、コレで肩が治るの・・・???という感じでしたね。

でも、他にいい方法も無かったのでやってみました。  
そのときは、とうぜん痛み止めを飲んでいました。

休日の朝にやって、体操をしたあと家内と車で買い物に行きました。  
で、夜になって気がついたんですが、痛みを忘れていました・・・笑

そのころ、車の運転も辛くてね・・・  
腕を上げていると少しラクなので、左手を頭の上に乗せて運転していたんです。

知らない人が見たらバカみたいですね。  
サルのまねそっくり・・・笑

夜になって、そーいえば、今日はあまり痛くなかったなあ・・・もしかして効いたの?  
車に乗っても少しうづく位で痛みが薄れているんです。

当然、次の休日にもやってみました。(といっても2日後位かな)  
ちょっと痛み止めも飲まずにしようか・・・薬なしにチャレンジしてみました。

ダイジョウブだったですね・・・^^♪

4回位やったら、痺れだけ残して痛みはほとんど無くなりました。

しかも寝返りもできるようになったんです。

実は、左上半身の全部が痛くて、左手を下にして寝られませんでした。  
仰向けになるか、右手を下にして寝るか・・・しかなかったんです。

それが治ったんですから、嬉しいですね♪♪  
いったいどういうこと・・・

まさに、奇跡のエクササイズとしかいえません。  
あなたにも紹介します。

この本です。

「痛み解消メソッド 驚異のエゴスキュー」 ¥1785

<http://item.rakuten.co.jp/book/5544951/>

ウェブサイトはこちら・・・

<http://egoscuejapan.com/index.html>

そうだ、読んでいて驚いたんだけど・・・  
顎関節症にもよく効くらしいんです。

顎関節症とは、アゴが開かなくなる病気です。  
じつは私、4年前になったことがあるんです・・・笑

医者に行ったら原因不明なんですね、この病気は。  
あの時も困りましたよ、なにしろアゴが開かないんですから・・・

とうぜん、ごはんは食べられません。  
かろうじて、1cm位開くだけです。

麺類とおかゆしか食べられませんでした。  
ちなみにこの時は2週間で3キロ痩せました・・・当然かな・・・笑

しかし、驚いたことに、原因が書いてあるんです、この本。  
今回の肩痛と原因は同じでした。

首を前に落としてパソコンなどの作業をしているとなるそうです。  
うーん、まさに生活習慣病ですね。

原因が同じとは・・・納得！

なんと、一発で治りますと豪語しております。  
オタメシください。

その他・・・

頭痛、ひじ痛、肩痛、五十肩、腰痛、股関節、膝痛、足首、手首、顎関節症から外反母趾。  
成功率 95%だそうです。(残り 5%は実践不足の方)

カラダの痛みで困っている方、ダマサレタと思ってやってみて。  
また、X足やO足にもいいそうですよ。

なおったら、筋トレしましょうね♪

カラダが痛いダイエットどころじゃありませんからね・・・



## 第四章＜自分ケアの方法＞

### 【良質な睡眠】

ダイエット生活で大事なのが、良い睡眠をとることです。  
意外と、睡眠の意味を考えていない人が多いのです。

健康に悪いことは、ダイエットにも悪影響です。  
ダイエットを成功させたいなら、必ず睡眠時間を確保してください。

睡眠によって、老廃物の代表である大便が作られます。  
睡眠によって、新しい細胞が作られ、カラダが新生するのです。

睡眠時間を確保するだけで、成長ホルモンのチカラでカラダが若返ります。  
睡眠時間はムダな時間ではなく、カラダの補修工事をしていると考えてください。

べつに寝たら痩せるわけじゃありません。  
でも、寝るのは大事な人間の本能です。

人間、本能に逆らっていいことはありません。  
実は、睡眠とダイエットにも深い関係があるのです。

ふつう、年をとると太ってきますよね。  
なぜなら、基礎代謝が落ちるから、同じカロリーを摂ると蓄積されるからです。

なぜ、基礎代謝が落ちるの・・・

それは歳とともに筋肉が減少してしまうからです。  
さらに、成長ホルモンも減少してくるからです。  
え、もう成長なんかしてないって？

そうね・・・成長するのはウエストサイズだけで・・・  
ちがうって！

成長ホルモンは10代をピークに年とともに減少します。  
しかし、なくなるということはないんです。

30代でも、40代でも、70代でも、成長ホルモンは分泌されています。  
若いころと量がちがうだけです。

成長ホルモンは、いわゆる「若返りホルモン」なんですよ。  
多くなれば嬉しいですよ。

外科的には注射で取り込むことも可能です。  
でも、すごく高いそうです・・・お値段が・・・

成長ホルモンはもちろん、骨や筋肉を成長させる働きがあります。  
しかし、それ以外にも代謝をつかさどり、免疫力を強化し、肌にハリを与えるのです。

当然、体内の補修工事も担当しています。  
年をとっても健康でいられるのは成長ホルモンのおかげです。

この成長ホルモンをなるべく分泌することが大事です。  
そうすると、基礎代謝が上がり、脂肪分解作用が高まり、ダイエットになるのです。

しかも、お肌が若返る♪  
でも、どうやって出すかですよ・・・

じつは、成長ホルモンは睡眠中に分泌されるのです。  
だから、寝不足だとお肌がガサガサになるんですよ。

成長ホルモンが減少してるわけですね。  
おまけに代謝機能もがた落ち・・・涙

昔から、寝る子は育つといえますよね。  
あれは、真実なのでしょう・・・

今ならさしずめ、寝る子は痩せる・・・ですかね♪  
いや、寝る大人は痩せる・・・でしょうか。

でも、誤解しないでください。  
食っちゃ寝て生活したら痩せるわけじゃないですよ・・・笑

実は、成長ホルモンが睡眠中に出るといっても時間帯があるのです。  
それが夜 11 時から午前 2 時の間に多く分泌されるのです。

この 3 時間に深い眠りに入っていることが重要。  
朝の 3 時に寝てもあまり分泌されないのです。

このゴールデンタイムをどう過ごすかで、あなたの体型と美肌が決まります。

あなたが何をしようとして、人間のカラダは自律神経で動いています。

だから、その本能に沿った生活習慣が大事なのです。

たしかに、現代社会でそれを維持するのは難しいかもしれません。

しかし、知っているというのが大事です。

できるだけ、この時間に寝ていることが老化を遅らせるコツですから。

まだあります。

じつは睡眠のことを書こうと思ったのは自分の体験です。

それは、便の話・・・くさいやつね・・・

ダイエットには排出が大事です。

一番大事な排出は、とうぜん大便・・・

これ、いつも同じような食生活をしていても、出かたがちがうと思いませんか？

私、一時期ほとんど毎日同じようなオカズで食べていました。

だから、はっきり自覚したんです。

大便は、同じオカズで食べても、日によって出てくる量がちがうんです。

それは、睡眠と関係があるようでしたね。

あとは、運動も関係ありますが・・・

つまり、よく寝た次の日はたくさん出るんです。

そして、寝不足だとあんまりでないんです。

当時は、食生活は同じでも、睡眠時間はバラバラ・・・

11時に寝る日もあれば、午前2時に寝る日もある。

すると、やっぱり11時ごろに寝て、しっかり7時ごろまで寝ていると大量です。

ぎゃくに、2時に寝て、6時ごろに起きると、ちょっとだけ・・・

どうやら、大便は寝ている間に作られるようですね。これは実感です。

また、成長ホルモンは前述したように、運動すると分泌されるのです。

運動で傷ついたカラダを修復するのに必要なんですね。

それは事実ですが、問題は睡眠なんです。

良い睡眠ができていないとダメなんです。

私も実体験しましたが、運動すると睡眠を必要とします。  
特に、筋トレをするとカラダの修復に睡眠が必要なのです。

だから、早寝早起きをしてください。

それなので、睡眠の生活習慣は大事ですよ。  
お肌もお腹も筋肉も、大事にするなら、よく寝なきゃ・・・♪

ダイエットをするなら、食生活だけじゃダメなんですわ。  
健康な生活習慣こそ、ダイエットの王道です。

### 【体温を上げる】

ダイエットで大切なのは、体温を上げることです。  
蓄積された脂肪は、冷えたカラダでは分解できません。

あらゆる努力をして、カラダの体温を上げましょう。  
現代人の体温は非常に低くなっています。

健康な方の体温は 36.6 度です。  
最低でも、36.3 度を目標にしましょう。

35 度台の方は、いつ病気になってもおかしくありません。  
この体温では、ダイエットに成功しないと考えてください。

体温を上げるには、適切な運動と食物の選び方が大事です。  
そして、入浴や衣服などにも気をつけます。

さっそく、自分の体温を測ってみましょう。  
36.3 度以下なら、対策が必要になります。

### <さらに解説>

ここ数十年、日本人の体温が下がり続けているのをご存知ですか？  
今から 50 年前、日本人の平均体温は 36.8 度でした。  
ところが、ここ最近では、体温が高い人でも 36.3 度だそうです。

0.5 度というなかれ、これはタイヘンなことですよ！  
人間は体温が 1 度下がると免疫力が 30% 落ちるのです。

しかも、体温の「高い人」で、36.3度ですからね・・・  
私も計ってみました、ぎりぎり 36.3 度でしたよ。

私の場合、仕事が肉体労働ではないので、そんなに高くありません。  
でも、普段気をつけているから、日本人の平均よりも高めでした。(あ～よかった)

今の日本人は、多くの方が 35 度台の体温しかないそうです。  
特に女性の場合は、34 度台の人もいるとか・・・寒

もともと、筋肉量の少ない女性は男性に比べて冷えやすいのです。  
さらに女性特有の問題も多いようです・・・涙

こうなると、ダイエットに悪影響なのはもちろん、カラダの悲鳴が聞こえます。  
人間のカラダはある程度の体温がないと、うまく機能しないのです。

とうぜん、ダイエットなんて成功するはずがありません。  
ダイエットを成功させるには、代謝機能をフル回転させる必要があります。

ふつう、風邪をひいたり、病気になると熱を出しますよね。  
あれは、免疫力を上げてウイルス等を撃退するカラダの防衛方法です。

39 度台の高熱を出し続けたら、「ガンが消滅した」という事まであるようです。  
ちなみに、ガン細胞は 35 度台の温度で一番増殖するそうですよ・・・怖ッ

しかし、39 度の高熱では、免疫力が上がっても生活できません。  
今度は頭がモウロウとして仕事になりませんよね・・・。

よく、頭寒足熱とありますが、下半身は熱く、頭は涼しいというのが理想です。  
ところが、逆の人も多いようです。

頭はのぼせて汗がでるのに、手足は冷たいとか・・・  
更年期障害というのもありますが、生活習慣の弊害が大きいと思います。

だからこそ、とくに、冬はカラダを温めて過ごしましょう。  
ぎゃくに夏は、エアコンなどで冷えないように工夫しましょう。

そうすることによって、代謝機能が高まり、免疫力が高まります。  
すると、お肌もつるつるになるし、ダイエットが成功しやすいのです。

はじめに生活習慣の注意点です。

このさい、常識的なこともあえて書きますね。

まず、自分の体温を計ってください。

もし、36.0度以下だったら、早急にカラダを熱くする必要があります。  
36度台の人も、これ以上冷やさないように気をつけましょう。

まず、服装ですが、当然ながら薄着は避けてくださいね。  
特にオシャレな女性は気をつけてください。

まさか冬に鎖骨が見えるようなセーターを着てないでしょうね・・・  
首周りには太い血管が多いから、ここを冷やすとイチコロですよ。

ぜひ、Vネックではなく、ハイネックのセーターにしましょう。  
シャツも首のボタンまでとめましょうね。

ダサイとか言わずに・・・笑

もし着るなら、ここイチバンという勝負時に着ましょう。  
ふだんは、暖かくしておくことが大事です。

あと、おへそや背中が見えるようなのもダメです。  
特に首からお尻までは外気にさらさないようにしましょう。

女性は冷えやすいのに、さらに冷やす服装が多いのでかわいそうです・・・涙  
冬場はズボンやスカートも長くしましょうね。

下着や靴下も冷えないように工夫してください。  
オトコもオンナも、冷たい人間にならないでね。

若いときは、薄着でもガマンできます。  
しかし、中年以降にそのツケがやってきますよ。

特に痩せていると冷えやすいので、注意が必要です。  
太っていると、脂肪が断熱材になって、やせている人より温かいのです。

あと、必需品なのが携帯カイロです。  
使い捨てカイロもいいですが、ちゃんとしたのも売っています。  
オシャレな充電式カイロとか、レトロなハクキンカイロとか、便利なものがありますよ。

それから家にいるときは湯たんぽです。  
寝るときはもちろん、くつろぐときもそばに置いておきましょう。

昔ながらの金属製湯たんぽが一番リーズナブルです。  
間違ってもペットボトルに熱湯を入れたりしないでね。(溶けますよ！超危険)

湯たんぽを抱いて「きもちいい～」と思う人は冷えています。  
カラダを温めるだけで、肩こりや肌荒れなど、慢性的な不調が改善します。

「湯たんぽ」はカイロや電気毛布と違って熱くなりすぎません。  
自然に温度が下がってくるので、快適でカラダに優しいグッズです。

それから、毎日お風呂に入りましょう。  
これほどカラダに良い生活習慣はありません。

シャワーだけとか、カラスの行水みたいな短い入浴もダメです。  
汗をかくまで、じっくりとお風呂でカラダを熱くしてください。

あと、最近流行の岩盤浴はすごく良いです。  
あれは、カラダを遠赤外線で蒸し焼きにしているようなもの・・・

カラダの芯から、じわーっとあつたまります。  
余分な水分が排出されるし、ものすごいカロリーを消費するようです。

岩盤浴 60 分で 2 時間ジョギングした程度の消費になるそうです。  
じっさい、入浴中、カラダはジツとしているのに、心臓は激しく鼓動を続けています。

私はまだ 2 回しか行ったことはありません。  
でも、気持ちよくてクセになりそうです・・・

おまけに、岩盤浴で排出された汗は、とてもお肌に良いんです。  
天然の自家製ローションみたいなもので、お肌はつるつるになりますよ・・・

それから、なるべく歩いたり、運動したりして、体温を上げる工夫をしましょう。  
そうすると、より代謝が良くなります。

あと、気をつけるべきは「食生活」です。  
現代人は知らずに冷える食べ物を摂っていますからね・・・

もちろん、冷たいジュースとか炭酸飲料は止めましょう。  
まさか、アイスコーヒーを飲んでいる人はいないでしょうね・・・

あとは、ビールも冷やします。  
お酒なら熱燗とかワインの方がいいです。

ニンジンリンゴジュースの材料も冷蔵庫に入れず、冬は常温で作りましょうね。  
とくに、冬場はニンジンリンゴジュースに自然海塩をひとつまみ入れてもいいです。

自然海塩はカラダを温める調味料です。  
積極的に摂るようにしましょう。(精製塩の取りすぎには注意してね)  
これは、醤油や味噌も同じです。

逆に、お酢などはカラダを冷やす調味料です。  
夏場はいいけど、冬場は控えめをオススメします。

あと、サラダなどの生野菜、葉っぱの野菜もカラダを冷やします。  
できれば、ちょっと煮て食べるとタツプリ摂れて良いですよ。

野菜を食べるなら、根菜をたくさん食べましょう。  
ごぼう・ニンジン・レンコン・大根・長ネギ・玉ねぎなどを摂りたいですね。  
やっぱり冬の料理は根菜を使った鍋がオススメ。

あと、冬場は野菜だけだと少し冷え気味・・・  
多少は動物性のものを食べましょう。

植物食に比べると、動物食はカラダを温めてくれます。  
夏は植物食だけでも良いですが、冬は魚介類なども食べましょう。

とくに、アジ・イワシ・サンマ・サバなどの青魚をオススメします。  
これらの魚に含まれる油はとてもカラダに良いのです。

魚は料理が面倒で・・・、という方。  
それなら缶詰でもかまいません。

生命力はありませんが、カラダに良い油と、カラダを温める作用は健在です。  
これなら安いオカズなので、家計もダイエットできますね・・・笑

やっぱり肉が食べたいという方・・・  
私は、「豚しゃぶ」と「鶏の水炊き」をオススメします。

これなら、ヘルシーにカロリーおさえ目で肉が食べられます。  
なぜなら、お湯に脂肪分が溶け出すからです。

ポン酢はカラダを冷やす傾向はありますが、肉と一緒にならバランス取れます。  
これで、野菜と一緒にアツアツが食べられますね。

あと、注意するべき食生活としては・・・

ホットコーヒーはカラダを冷やしますよ。  
アイスコーヒーよりましですが、熱帯原産の食べ物はカラダを冷やす食べ物です。  
とうぜん、バナナとかパイナップルとかマンゴーとかも冷やします。

果物を食べるなら、日本より北で取れる果物にしましょう。  
うーん、あんまりないな・・・・  
リンゴ、ブドウ、キウイ・・・・、やっぱり冬場はリンゴでしょうか・・・・笑

そして忘れちゃいけない、「しょうが紅茶」「しょうが湯」  
冒頭に書いたように、これだけでも風邪ひきませんから。

それに「梅醤番茶」もいいですね。

これは、番茶に梅干を入れて醤油をたらすものです。  
梅干がなかったら、番茶に醤油だけでもいいです。

今夜は冷えるな・・・・と思ったら、梅醤番茶がベストです。  
これは緑茶じゃありませんよ、番茶です。

緑茶はカラダを冷やす傾向があります。  
しかもカフェインが入っているので、眠れなくなるかも・・・・

朝にしょうが紅茶、夜に梅醤番茶がいいですね。  
まあ、いろいろ工夫してカラダを温めてください。

それだけで病気になりませんし、美容にも良いです。  
もちろん、ダイエット効果も抜群です。

### 【神経を伸ばす】

現代生活は非常にストレスが多くなっています。  
過度のストレスはダイエットにとっても悪影響があります。

上手にストレスを発散してください。  
自分がたのしいと思えること、気持ちがいいと感じることをやりましょう。

ダイエットにおいては、本能に従って、食べたいものを食べましょう。  
あまり、ハメをはずしてはダメですが、厳しすぎても長続きしません。

時には、ご褒美として、自分の好きなものを食べるのも大事です。  
「今日はダイエットお休みね♪」・・・と考えてもいいのです。

<もっと詳しく>

いったい、何の関係が・・・と思うでしょ。  
前にも少し書きましたが、こころの安らぎとダイエットは深い関係があります。

それじゃあ、説明しますね。

こころが穏やかでない場合・・・。  
まずは「やけ食い」というのがあります・・・笑  
これはわかりやすい例です。

人間、腹がたつと食べたくなるんです。  
まあ、食べているうちに気がまぎれるという側面があります・・・

また、ストレスが強いときも食欲が強くなる傾向があります。  
まあ、食べると体力がつく・・・ような気がするんですね・・・

これから、肉体的か、精神的かわかりませんが、戦いが待っている状態です。  
戦闘にそなえて、体力をつけておかなければなりませんから。

さらに、寂しいから食べるということもありますね・・・  
まあ、こころの中にぽっかりと空いたスキマを、ケーキで満たしているんです・・・涙々

これは、誰かが亡くなったから、という種類の寂しさではありませんね。  
そうではなく、誰からも相手にされない・・・という感じの寂しさです。  
つまり、孤独というか、疎外感を感じているとき・・・

いろいろありますが、これらは結局、食べることによって「気分転換」をしているのです。だれしも、腹がたったり、強いストレス感じたり、寂しかったりするの嫌ですね。

これ、不思議なんですけど、みんな精神的な葛藤なのです・・・  
どういうわけか、精神的なものを「食べ物」で満たそうとしているんですね。  
まあ、満たすというか解決というか・・・

実際は食べるだけで解決するはずがないのです。

ところが、けっこう解決している部分があるのかもしれませんが。  
全部ではありませんが、少なくとも一時的に悩みから開放されているのは事実でしょう。  
お酒を飲むというのも、この中に含まれますね・・・

なんで開放されるのでしょうか・・・

ひとつめは、人間の特徴です。  
人間は「いちどにひとつの事しか考えられない」から。

おいしいものを食べたり飲んだりしますよね。  
すると、その間は嫌なことを考えずに済むんです。  
つまり、美味しいものを食べているあいだは幸せになれるわけ。

つぎに、食べ物のもつ特徴です。  
食べ物に限りませんが、すべての物には一定の波長があるのです。  
波動といってもいいですが・・・

食べ物は、種族の波動と、育った環境の波動、調理される過程の波動を受けています。  
こんなこと、考えたこともない・・・という人が多いでしょう。

でも、実際にあることです。  
よく、「料理は愛情」といいますよね。  
これは、家庭だけの話ではありませんよ。

プロの料理人でも同じです。  
帝国ホテルの元総料理長だった村上さんも同じ事を言っています。

つまり、調理をした人のもつ波動が料理に影響を与えるのです。  
愛情の思いで料理をつくれれば、おいしくてころも満たされるんですね。  
でも、そんな、高尚なものではなくてもいいんです。

たとえば「これスゲエッ！」とか「これは激ウマッ」とか思いながら作ったとします。そんな気分で料理を作れば、「寂しい」人にプラスの影響を与えられるのです。少なくとも、楽しい感じとか、テンションの高い感じなどがこころに入ってきます。

ぎゃくに、「あんなやつ〇〇・・・」とか「〇〇許せない・・・」なんて作ると大変です。こういう料理を食べた後は、体調が悪くなります。

とくに、感受性の強い方はモロ影響をうけますね。気持ち悪くなったり、腹痛がしたり、吐いたりすることもあります。

とうぜん、作物を育てた人の影響も受けているはず。だから、同じ地方で作られた作物でも味が違うのです。

なにが言いたいかという・・・

「感情が安定していないと、食べ過ぎになりますよ！」  
ということです。

多くの場合、感情のブレを食べ物で解決しようとしているからです。もちろん、音楽を聴くとか、テレビを見るとか、旅行をするのも気分転換できます。

しかし、「食べる」という行為は、1日中できますから・・・  
音楽を聴きながら食べる、テレビを見ながら食べる、旅行でも食べる・・・  
こうなりがちですね・・・

これで太らないわけがありません。  
あっという間に「デブいっちょうあがり」・・・汗；

逆にいうと、ダイエットというのは、感情が安定していないとできません。  
それはそうでしょう。

ダイエットより、生きることが優先します。  
ダイエットより、仕事の方が優先します。  
ダイエットより、ココロの幸福が優先します。

つまり、生活の安全が保証され、感情が安定しないとダイエットはできないのです。

たとえ、変わった方法でダイエットに成功してもダメです。  
そういう一時しのぎはすぐリバウンドします。

ダイエットに成功するためには、こころを安定させる必要があります。  
それはわかりましたか・・・

こころが安定していると、食事の量が減りますよ。  
というより、その人の「適正な量」におちつくはずです。  
こころのスキマを食べ物で満たそうとしないからです。

こころのスキマは脂っこいものが大好きですからね。  
焼肉とか、カレーライスとか、とんこつラーメンとか、やっぱりケーキとか・・・笑

こういう食事は高カロリー・高たんぱくですが、ビタミン・ミネラルは乏しいのです。  
とくに、外食でとる「脂っこく、味付けの濃い食事」は太るもとです。

食事が質素ということは、栄養が貧しいことではありません。  
現代的で質素な食事というものは、貧相ということではないのです。

質素な食事は、低カロリーでビタミン・ミネラルが豊富です。  
つまり、新鮮な野菜や果物を使って、油や砂糖・調味料は控えめになるんです。  
だからこそ、ダイエットに向いているのです。

本気でダイエットをしたい人、手を上げて・・・  
そういう人は、まず、ココロの安定を考えなくてはなりません。

感情が安定していないと、食べ過ぎになりやすい。  
ココロが安定していると、質素な食事で満足できる。

そういうことなのです。  
なにがあなたのココロを乱しているのか。

それを考えてみましょう。

さらに、「ココロケアの方法」を解説します

#### 1、人間関係の悩みを解決する方法

ダイエットの本でこんなことを書く人も珍しい・・・  
自分でもそう思います・・・

でも、本当にそう思っていますから。

この節は深い内容になりますので、「さわり」だけですけど・・・

瞑想といっても、イメージトレーニングの話ではありません。  
結局、ダイエット成功には段階があるのです。

まずは、ダイエットに持っていく精神状態を作りましょう。  
今回はそういう瞑想の話です。

まず、生活が安定しているという前提。  
身の危険があったりするとダイエットまで考えられません。

次に、人間関係で葛藤を作っていないという前提。  
人間関係で悩みながらダイエットをするのは難しいでしょう。  
ふつうモンモンとして他のことは考えられなくなります。

つまり、こころが安定していない状態では、ダイエットなど不要なのです。  
というか、できるわけがないのです。

今日はこの2つのうち、「人間関係」について考えてみます。  
こころを安定させるには、人間関係の改善が第一だと思うからです。

あなたも、家庭や職場の人間関係で悩んでいませんか・・・？  
それが、ダイエットに身が入らない本当の理由かもしれませんよ・・・

それでは、カンタンな方法をお伝えしましょう。  
それは「愛の貸借対照表」をつくってみることです。

これはもともと会社経営につかう表のこと。  
会社を運営するためのお金の流れを理解するための表なんですけど・・・  
なんと、愛とかこころの問題にも応用できるのです。

人の問題って、けっきょく「好き」か「嫌い」かじゃないですか。  
その「好き嫌い」の原因というものは感情なんです。

でも、この貸借対照表を書くと、感情ではなく、「事実」が理解できるんです。  
自分は、あの人を嫌っているけど、実際はどうなのか・・・

まず、大きめの紙とペンを用意しましょう。  
その紙を横にして、真ん中に線を引いて二つにわけます。

そして、苦手だったり、嫌いだと思っている人が誰か？・・・を考えてみましょう。  
なるべく身近な人がいいです。

夫、妻、子供、父、母、祖父、祖母、同僚、上司、部下・・・だいたい、こんなもんかな？

芸能人なんか書いても意味ありませんよ・・・笑  
直接、自分の感情をかき乱している人を思いうかべてください。

用意した紙に、その人の名前を書くんです  
左側に「〇〇さんに、優しくしてもらったこと」と書きます。  
右側には「〇〇さんに、優しくしてあげたこと」と書きます。

ここに書くのは、「愛とか優しさ」の論点です。  
本当は「愛」なのですが、愛というと照れくさいので、「優しさ」という表現にしました。

「△△されたのが嫌だった・・・」とか「△△してやったぜ、ざまーみろ」ではなく・・・笑  
書くのは、良かれと思って「優しくしてもらったこと」や「優しくしてあげたこと」です。

そして冷静になって考えてみましょう。  
できれば、自分の感情は抜きにして、「他人が客観的に見たらどうか・・・」と考えてください。

そして、思い出すことを、ひとつ、またひとつ、書いてゆきましょう。  
思いつくかぎり、全部書いてください。

どんな小さなことでもいいから書き出してみましょう。  
たとえば、元気に挨拶してくれたとか、辛いときに声をかけた・・・位でもいいんです。

ぜんぶ書いておかないと、あとで比較ができませんからね。  
思いつくかぎり、ぜんぶ書いてください。

この作業、あとでやろうと思っても、まずできません・・・笑  
へー、おもしろそう・・・と思ったら、いまやってみてください。

まず、この節を、よ〜く読み直しましょう。  
そして静かな場所で考えましょう・・・

はい、5分でいいから、やってみて！ 続きは後で読む！

沈黙・・・5分（実践タイム）

どうだったでしょう。

この左右がバランス取れていたら、まあまあです。

自分が優しくしてあげたものが多ければ優秀ですが・・・

意外と、嫌いな人からも、優しさを受けていませんでしたか・・・

多くの場合、「自分の感情」と「客観的な事実」は違っているものです。

それが分かると、自分のとっていた態度が間違っていることに気が付いたりします。

そして、じっさい、自分の気持ちが変わると、相手が変わるのです。

これは、実体験しないとわかりませんが、本当にそうなります。

これを古くから、「自他はあわせ鏡」というのです。

自分と相手はあわせ鏡になっていて、同じものを映しているのですね。

ようするに、自分の態度が変わると、相手も自然に変わってしまうんです。

すると、いままで苦手だった人が、大好きになるかもしれません。

たとえ大好きにならなくても、「そうだったのか・・・わかるよ・・・」という感じになるかも。

そういう、自分の気持ちの変化が「愛の貸借対照表」のねらいです。

こういうことをしてゆくと、こころの平静が保てるようになります。

そして、こころの負担や葛藤が軽くなってゆくことになるんです。

それこそが、こころの掃除になるのですね。

こころの掃除は、こころの幸福につながります。

とっても大事なことですな・・・

こころがキレイになると、もっと自分を磨いてゆこうという気持ちになりますよ。

その気持ちが真剣なダイエットにつながります♪

それにしても、この「あわせ鏡」の法則は、本当に本当です。

とくに家族や職場など、近い人には、そのまま当てはまります。

じっさい、ケンカしながら生活（仕事）するほど、嫌なことはありません。  
こころ穏やかに食生活をおくるためには、相手と仲良くなければダメですよね・・・

よく、食事の場面で、子供を注意したり、夫に小言をいったり・・・  
または、職場の同僚や上司のグチや批判を言ってしまうがちです。

でも、相手に注意していることや、批判していることがありますよね。  
これ、自分に原因があるかもしれないんです。

そんなはずはない！

そう思うでしょう。

でもね、他人というのは、自分を映す鏡なのです。  
恐ろしいけど、本当です。

これが「あわせ鏡の法則」なんですね。

興味ある方は、わかりやすい本があります。  
90ページの薄い本ですから、30分も立ち読みすれば読めます・・・笑

「鏡の法則」野口嘉則著 総合法令出版  
<http://item.rakuten.co.jp/book/4034774/>

ただし、立読みだと、人前で涙を流してしまうかもしれません・・・  
本についている広告によると、読んだ人の9割が泣いたそうですから。  
涙もろい人は、自宅で読んだほうがいいです・・・笑

私も、ウソだろ・・・、そうカンタンに泣くもんか。  
そう思って、批判的に読みだしました。

でも、見事に泣いてしまいましたね、この本。  
私は、最後の方の「レッスン」を実践したら、考えられない泣き方をしてしまって・・・

人前でやらなくて良かったです・・・笑  
ベストセラーなので、今はコミック版もあります。  
「コミック鏡の法則」  
<http://item.rakuten.co.jp/book/4417665/>

べつに本の紹介をしたかったわけではありません。

ダイエットにはこころの平静が前提だということ。  
こころの平静には、まず人間関係の葛藤をなくすこと。  
葛藤をなくすには、事実を客観的に見るひつようがあること。  
事実をすれば、嫌いな人などいなくなるということ。

こんなことをお伝えしたかったんです♪

もちろん、自分のスリムな姿をイメージするのは大切なことです。  
リラックスして、寝る前などにたのしい空想をしてみましょう。

## 2、ダイエットできないときの対処法

実際、ダイエットの大事さはわかっているのに、できないよ〜〜  
というメッセージは多いです。

それで、今日はこの「ダイエットできない」精神状態について書きます。  
かなり、ココロの奥深く入り込みますよ〜♪（なんのメルマガかわかりませんね・・・）

本当のことを言えば、ダイエットできるというのは、すごいことなんです。  
普通の精神状態で、ダイエットなど出来るはずはないのです。

なぜなら、ダイエットしようと考えているあなたは「向上心」のカタマリです。  
そして、自分を変えようという、情熱があり、行動力があり、忍耐力があるのです。

この世の中、嫌なことや、辛いことは多いです。  
自分の思うとおりにならない事の方が多いですよ。

時間が足りない、お金が足りない、悩みでココロここにあらず・・・  
ダイエットも家族の理解が得られないし、続けてゆく自信もない・・・

だから、ダイエットなんかできないというのが普通です。  
自分を磨くなんて、ホントはカンタンにできることではないのです。

現代では、生活が便利になり、自由を楽しめる世界に見えます。  
じっさいに、テレビや雑誌など、たのしいビジョンがあふれています。

でも、それは本当なのでしょうか。  
私は、苦しみや悩みのない人は、どこにもいないと思っています。

「他人の芝生は青く見える」というように、他人の苦しみは当人でなければ分かりません。じっさいは、太古の昔より、人間の苦しみは変わることなく、今も、未来もあるのです。

仏教のコトバを借りれば、「人生は苦しみ」なのです。  
生きることは苦しみであり、誰であつても逃れることはできません。

それが、伝統的には「四苦八苦」というコトバで表現されています。  
生・老・病・死の四苦と、怨憎会苦、愛別離苦、求不得苦、五陰盛苦の八苦です。

カンタンに解説します・・・

生：この世に生まれる苦しみ（生まれることは、苦しみのはじめなのです）

老：歳をとる苦しみ（カラダの自由がきかなくなり、醜くなるのはツライです）

病：病気になる苦しみ（なにも好きで病気になる人はいないのですよね）

死：そして、死の苦しみ（いうまでもありません・・・）

怨憎会苦：嫌いな人に合う苦しみ（ありますよね・・・）

愛別離苦：好きな人と別れる苦しみ（誰にでもあてはまります・・・）

求不得苦：求めても得られない苦しみ（お金、健康、美貌、自由、名声・・・）

五陰盛苦：肉体の欲望が抑えられない苦しみ（食欲、睡眠欲、性欲、呼吸、排泄・・・）

この四苦八苦は、だれであつても逃れられません。

どんなに、自由に生きているように見える人だつて、絶対に逃れられません。

じつは、2600年前の苦しみと、現代の苦しみは、基本的に変わっていないのです。

だから、キレイになるとか、ダイエットするとか、普通は難しいことなのです。

じゃあ、生きていても仕方がなくて、人生は辛く苦しいだけなのか・・・

しかし、生きてると、ささやかな幸福や希望を感じるときもありますね。

これを、仏教では「泥中の花」といいます。

よく、お盆など、金色の蓮（ハス）の花がおそなえしてありますよね。

蓮の花というのは、どこに咲くのか知っていますか？

けして、花畑とか、豊かな土地とか、清冽な水の中に咲くではありません。

水は灰色ににごり、ドロは異臭を放つような、泥沼に咲くのです。

そういう汚らしいところから、緑色の茎を伸ばします。

そして、季節になると、鮮やかな花を咲かせるのです。

(こんな花です↓)

[http://www.ajkj.jp/ajkj/oita/usuki/kanko/usuki\\_hasu/usuki\\_hasu\\_450.jpg](http://www.ajkj.jp/ajkj/oita/usuki/kanko/usuki_hasu/usuki_hasu_450.jpg)

この、汚らしい泥沼というのが、この世の中を表しています。  
闘争と破壊、憎しみと嫉妬、怒りと悲しみの絶えない、この世界を象徴しているのです。

蓮は、その中であって、清らかな花を咲かせているのです。  
この花とは、私たち人間の生き方を象徴しています。

キレイな花が、キレイな畑や花壇に咲くなら、あたりまえかもしれません。  
しかし、そのような、汚らしい所から、清らかな花を咲かせるからこそ素晴らしいのです。

それが、この世界を象徴しているのです。  
だからこそ、昔から仏教者は蓮の花にあこがれてきたのです。

私たち人間は、できうるならば、「泥中の花」をめざさなくてはなりません。  
苦しいからといって、「泥中のゴミ」や、「泥中の枯草」になってはいけないのです。

この、辛いことばかり多くて、悩みが多い世界で、どう生きるのか？  
たとえば、自分を磨くとか、ダイエットするというのは、「泥中の花」を咲かすことです。

だってそうでしょう。  
だれでも、歳をとれば醜くなります。  
だれでも、普通に生活すれば、現代では、太るしかないんです。

この現代社会で、スリムでいるのは、花を咲かせているのとおなじです。  
この現代社会で、キレイでいるのは、花を咲かせているのとおなじです。  
この現代社会で、向上心を持っているというのは、とても尊いことなのです。

そして、スリムでキレイだけではありません。

この悩ましい世界で、定年まで仕事を続けるのは、リッパな花だと思いませんか？  
この悩ましい世界で、子供を育てるのは、リッパな花だと思いませんか？

たとえ、太いカラダでも、たとえ容貌は衰えていても、リッパな花を咲かせているのです。  
向上心と、優しいココロと、努力と、忍耐がなければ出来ることではないのです。

ダイエットできないと、悩むことはないのです。  
ダイエットの前提は、人間らしく生きることなのです。

人間らしく生きるとは、人間としての義務を果たすことです。  
自分のココロに対して、誠実に生きることが大事なのです。

今やるべきことは、今しかやる時はないのです。  
人間として生きてゆくために、やるべきことは誠実に義務を果たす。

誠実に、正直に生きた人は、それが自信になります。  
その自信が、心の豊かさに成長していくのです。

それが、シアワセなのだと思います。  
シアワセだからこそ、スリムにもキレイにもなれるのです。

だいたい、他人と比べて自分は・・・と、悩んでいるのです。  
しかし、うらやむ隣人も、違う問題で悩んでいるはずなのです。

これは法則なので、例外はありません。  
悩みの無い人間というのは、一人もいないのです。

たとえ、どんなにお金があっても悩みは消えないのです。  
世界一の金持ちであった、ロックフェラーの話を知っていますか？

カレは豊かになりすぎて、多くの人から嫉妬と非難の攻撃を受けることになりました。  
そして、病気になり、「この病を治してくれたら、全財産の半分をあげる」と言いました。

そして、ロックフェラーは、ついに、自分の財力を社会奉仕に使うことを始めたのです。  
使い切れないほどのお金を、国を良くするために、ほとんど寄付したのです。

そうすることで、不思議と病気も治り、嫉妬も非難も消えたのです。  
そしてカレは心豊かな生き方の見本を、後世の人に教えたのです。

「人の役にたつ」ということは、ココロ豊かになる秘訣です。  
なんの役にたつかは、それは、何でもかまわないのです。

コトバを変えれば、「人に優しくする」でも同じです。  
これをつきつめれば、「人を愛する」ということになるのでしょう。

だから、まず、身近な人のお役にたつことを考えましょう。  
とうぜん、家族のために、お役にたつことは、とてもリッパなことです。

子供や、親や、おばあちゃん・おじいちゃん・妻・夫・・・

ご近所の方や、学校の関係とか、いろいろあると思います。

また、街のごみ拾いをする人もリッパです。  
ボランティアで、地域のお世話人をする人もリッパです。

こんな「イーブック」だってそうなんです。  
誰かの「お役にたっている」という実感があればこそ、続けることができます。

ココロには法則があるのです。

自分のことを考えすぎると、悩みが増えます。  
他人のお役にたとうとすると、シアワセになるのです。

ですから、向上心とやる気にあふれて、ダイエットをするのはリッパです。  
しかし、ダイエットできないから、ダメな人間ではないのです。

人間には、「時期」というものがあります。  
できないときには、できない理由があるのです。

だから、自分を責めずに、「人のお役にたとう」と思うことです。  
それは、多くの場合、「仕事」「家事」「育児」「介護」等の、ジミなことであるでしょう。

しかし、あなたがやらずに、だれがやるのですか？  
たとえ、給料にならない家事や育児であっても、それは「人の役にたっている」のです。

あなたがいなければ、困る人がいるのです。  
イマやらなければ、やる時はありません。

そして、悩みというのは、逃げると追いかけてきます。  
環境を変えようと、ムリに動いても、必ずまた現れてくるのです。

ぎゃくに、悩みに立ち向かい、受け入れた時に、人生が変わります。  
逆説的ですが、人生とは、そうしたものだと思います。

花を咲かせる人なら、ダイエットだって心配ありません。  
時期が来れば、かならず、ダイエットに成功します。

ダイエットできないときは、イマやるべきことをやりましょう。  
それが、人間として、大事なことだと思います。

### 3、美味しいものを食べる

自分に対するご褒美

まず、ダイエットにおいて、一番だいじなところ・・・

それは「おいしいものをしっかり食べる」ということかな♪

まあ、これだけ書くと誤解する人がいるでしょう・・・笑

ちょっと解説します。

自分でダイエットに成功してみて、これが「キモ」だったと思うこと。

それが「たまには」おいしいものをしっかり食べたことだと感じます。

たまには、・・・ですよ。

毎日じゃありませんから、気をつけて・・・笑

やっぱりダイエットというのは、多少ストレスがあるのは事実ですね。

少しは忍耐しているというか、無理しているところがあります。

とくに体重を減らそうとしている時期はなおさら・・・

しかも、私がいつも言っているように、置換えダイエットはダメです。

ダイエットは生活習慣にならなければ、必ずリバウンドします。

それはあたりまえです。

なにかの方法でダイエットに成功しても、止めたら、また同じ生活でしょう。

そしたらまた太りますよね。

だから、続けられる方法でなければ、ずっとスリムでいることはできないのです。

でも、食べることは人間の喜びですから、ここが最大のポイントですよ。

時にはおいしいものを食べてください。

ただ、「おいしいもの」というのは何か？

それは人によって違うだろうと思います。

どーしても食べたい物があったら、それを食べてください。

べつに、甘いものでも、お肉でも、カロリー高いものでもいいです。

ただ、気をつけほしいのが、おいしいものを食べるのが生活習慣にならないでね。

そうするとダイエットになりませんから・・・笑（あたりまえですね・・・汗）

週に1回とか、月に1回とか、休みの日には食べる・・・とか、自分で決めてください。  
そして、それ以外の日はまじめにダイエット生活を実践することです。

つまり、自分へのご褒美としてそういう日が必要なのです。

私なども、ダイエットのあいまに外食しておいしい和食などを食べています。  
お寿司とか、カキフライとか、天丼とか・・・

私の場合、お肉はなるべく避けようと思っています。(たまには食べますが)  
まあ、魚料理なら、多少カロリー高くてもいいかな・・・と思ってね。

生真面目な人にいうと怒られそうですが・・・  
でも、私は、この方法で3ヶ月10キロのダイエットに成功していますから。

べつに最近どんどん増えている「食べ放題」のお店に行ってもいいですよ。  
そのあと「24時間くらい絶食」してもらえば大丈夫みたいです・・・笑

絶食中は、もちろん、ニンジンリンゴジュース断食です。  
けっこう快適ですよ、この方法は。

私も食べ放題に行きましたから・・・笑  
だいたい、休日にお昼の食べ放題に行って、お腹いっぱい食べます。

そして、その日の夕食は抜きます。  
まあ、かるく果物など、少し食べるといいみたいです。

そして、次の日の朝は、ニンジンリンゴジュースとしょうが紅茶。  
次の日のお昼も軽〜くしましょう。

そして、その日の夕食は普通に食べます。  
これで、体重を計れば増えていないことがわかるでしょう。

また、食べ物だけではありません。  
自分へのプレゼントやご褒美も必要です。

ダイエットの目標まで努力したら、あれを買おう・・・とか。  
ダイエットの目標まで達成したら、あそこに行こう・・・とか。

オススメなのは、目標のサイズになったら着られる服を用意すること。  
捨てるのはもったいないから、頑張るしかありません。

じっさい、スリムになると嬉しいものです。  
そこでスリムな服を買っておくのは実践的ですね。

モチベーションが上がります。  
そういうものを考えておくことが大事です。

自分が頑張るためのご褒美を考えておきましょう。  
そうすることで、より頑張れるのではないのでしょうか。

## 第五章＜実践の秘訣＞

### 【弱点を克服する】

これまで説明したように、ダイエットとは生活習慣のことです。  
お手軽に〇〇を食べれば痩せるというものではありません。

実際は痩せることもありますが、やめたらまた太るのです。  
ですから、食事は全般的に改善しないと痩せることは不可能です。

また、運動だけでは痩せることはできません。  
エステだけでも痩せることはできません。

ダイエットとは自分の生活を総動員して取り組むことです。  
しかし、それは辛いことではありません。

自分が美しくなること。  
自分がかっこよくなること。

それを実感したら、嬉しくて、なんでもやりたくなるのです。  
そういう習慣がついたら、あなたはずっとスリムな体型でいられます。

このテキストに書いてあることで、自分がまだ実践していないこと。  
それを、ぜひチャレンジしてください。

運動していなかった人は、まず何か運動してみましょう。  
食事を変えていない人は、まず食事を少し変えてみましょう。

<もっと詳しく>

各項目の説明は読んでいただけましたか？

けっこう、参考になりましたでしょう。

でも、たくさん読んで、すでにワケがわからなくなっていたりして・・・笑  
そのために、この実践編があります。

説明は「マインド」「食事」「運動」「自分ケア」の4分類です。

あなたは、この4分類の中で、イチバン意識していない項目はなんですか？  
まさか、何にも意識していない・・・なんてコトはありませんよね。

4分類の中でイチバン意識の低い部分を、まず改善する必要があります。  
その項目こそ、あなたのダイエットにおける弱点です。

そんなにあれもこれもできませんから、ひとつでいいです。  
さらに、その分類の中にある、まずは1項目でいいです。

自分の気になるところを実践してみましよう。  
まず、本文を参考にして、行動を起こしましょう。

そして、習慣になったらひとまず成功です。  
それでダイエット成功するかもしれません。

でも、それで終わったら残念です。  
あなたは、もっと素晴らしくなれる可能性があるのですから。

本当は全部、なんらかの形で実践してもらいたいのです。  
な一に、習慣になってしまえば、なんにも難しくありません。

でも、はじめは生活習慣を変更するのはタイヘンです。  
ダイエットとは、結局のところ、生活習慣の改善なのです。

一日のうち、わずか数分を、いつもと違う習慣のために使うのです。  
すると、それ以外の、すべての時間が変わってくるのです。

あなたに必要なのは「決意」です。  
この、ささやかな決意が、あなたの人生をすべて変えてゆきます。

自分が向上している感覚を味わってください。  
自分が美しく変わってゆく過程を楽しんでください。

そこに、精神的な喜びを感じるようになるはずです。  
そこに、愛とか、感謝とか、安らぎを感じるようになるはずです。

そのとき、あなたは幸せになっているはずです。  
そのとき、あなたは美しくなっているはずです。

幸せも美しさも、カタチで表現することができません。  
なぜなら、幸せも美しさも、ココロの中にあるからです。

真剣に取り組む方には、そのような変化が訪れると思います。  
それは、始めの心がけが違うからです。

私のすすめるダイエット法は、生活習慣の向上です。

一時期、カンタンな方法で痩せようとするものではありません。  
一生、スリムなままで、幸福な人生を生きようとするものです。

だから、精神的態度が違うのです。  
出発点が違うからこそ、現れてくる成果も違うのです。

ダイエットとは、カラダを通して表現されます。

しかし、本当はココロを磨いていることになるのです。  
ダイエットを通して、幸福になることを目的にしています。

だから、違うのです。

ぜひ、ささやかな決意をして頂きたい。  
それが、あなたの人生を変えてゆきます。

そして、よい習慣ができれば、かならずダイエットの成果も現れているはずです。  
結局、カンタンなダイエットというのはないのです。

カンタンそうに思える方法も紹介されていますが、それは「きっかけ」なのです。  
そのきっかけを上手に利用して、生活習慣を変えると成功するんですね。

もちろん、このテキストに書かれていることだけでは不十分でしょう。  
実践するには、他の参考書などが必要になると思います。

このテキストのねらいは、「ダイエットの弱点を発見する」ことなのです。  
このテキストを読んで、なるほど・・・と思うことがあったでしょう。

そしたら、他の参考書を読んで実践して頂ければよいのです。  
特に、運動系や食事系・自分ケアの参考書はたくさん出版されています。  
自分にできそうなものを選んで実践してみましょう。

マインド系の参考書というのは、あまりないかもしれません。  
わずかに、記録する、貼り出す、などがあります。  
レコーディングダイエットや、経営の見える化などの本ですね。

それ以外はまったくありません。  
ですから、今後、私が書いてゆこうと思います。  
とりあえずは、本書の内容を理解してくだされば幸いです。

### 【レシピの考え方】

イチバンすすめるレシピの組み立て方。

朝：しょうが紅茶+ニンジンりんごジュース（毎日プチ断食）  
昼：玄米と一汁一菜（たまには麺類などを入れる）  
夕：玄米と和食系のオカズ少量（油を大量に使うオカズは控える）

シンプルダイエットは、非常に質素な食生活になります。  
基本的には、魚を食べる精進料理だと思ってもらえばいいです。

これは、痩せた後も続ける生活です。  
辛くも苦しくもありませんから、続けるのはカンタンです。

たまにはご馳走を食べてもかまいません。  
しかし、キホンは忘れないようにしましょう。

レシピの考え方は少し分類してあります。  
それぞれを参考にしてください。

#### 1、レシピを作るときの注意点

ここでは、主食の考えをふまえたうえで食事の基本をお伝えします。  
とくに、オカズをどうするかということになります。

理想的には、穀物菜食にする考え方なのですが、白米を食べるときも参考になります。

この基本をはずさずに、ごはん（白米）を食べれば太ることはありません。  
もちろん、玄米食ならダイエットに向いています。

メニューを作るうえで、ポイントとなることを書いておきます。  
参考にしてください。

- ① 食事の分量は、玄米（ごはん）60%、おかず 30%、味噌汁 10%の割合で作る。  
＜玄米（ごはん）中心の和食にします。おかずは少なめで＞  
カンタンに言えば、一汁一菜ということで良いです。
- ② たんぱく質は肉ではなく、大豆製品や魚で摂取するよう心がける。  
＜肉類、卵は食べなくてもかまいません。動物食は魚を食べる位にとどめる＞  
大豆イソフラボンという成分は女性ホルモンと同様の働きをします。  
そのため、大豆製品は女性の味方といえるでしょう。  
煮豆、納豆、豆腐、油揚げ、テンペなど様々な素材があります。
- ③ 脂肪分と油を極力とらないようにする。  
＜天ぷら、フライなど、油を大量に使う料理は控える。炒め物に少量使う程度＞
- ④ 牛乳、乳製品は必要ありません。  
＜カルシウムは海草とゴマで取り入れるので心配ありません＞  
注意：牛乳が好きな方は飲んでもかまいません。しかし、多くの方は牛乳を分解する酵素を持っていないために下痢をします。そのため、飲む必要がないのです。
- ⑤ 添加物の多い食品、加工食品を控える。  
＜生の果物・野菜と海草、大豆製品と魚でメニューを作ります＞
- ⑥ 飲料を控えめにする。飲むのは「水」が一番です。  
コーヒー、紅茶、緑茶、炭酸飲料、スポーツドリンク、市販のジュースは控える。  
代謝が悪くなって太りやすくなりかねません。  
しょうが紅茶であっても1日3杯以上は飲みすぎです。  
＜食前に飲む水をオススメします。すぐに排出されますから。＞
- ⑦ 完全主義にならない。たまには出来ない日もありますよ・・・。  
＜ダイエットの失敗はここから始まります＞

出来ない日があっても、次の日から気を取り直して続けてください。  
続けることが大事です。1日の失敗は、1日で取り戻せますから。

以上が注意点です。

作ってみればわかりますが、ひじょうに質素な食事になります。  
すこし寂しいと感じるかもしれません。

でも、本当はこれくらいの方が健康に良いのです。  
現代では、普通に食べることが、すでに食べ過ぎになっています。

基本どおりに作れば栄養的にも問題ありません。  
考え方としては、お寺の精進料理と同じだと考えてよいです。

だから、この考え方で食事を続けていれば、健康で長生きできるはずですよ。  
それは1000年の歴史が証明していますから。

私のダイエット法は、精進料理の考え方を現代に応用したものです。  
健康で長生きするダイエットですよ♪

では、レシピの考え方を説明します。  
レシピというほどの物ではありません。  
だれでも簡単に作れるものばかりです。

もしかして、それ以下・・・笑

本屋にはダイエットのレシピ本がたくさんあります。  
でも、あまり参考になりません。

私たちは料理のプロではありません。  
レストランのメニューを考えているわけでもありません。

でも、出版物となると、あまりお粗末なものは出せませんよね。  
だから、余分な飾りが多すぎるのです。

でも、家庭でそんなことはできませんね。  
限られた予算と、限られた時間の制約があります。

たとえば朝ごはんなら、ほんの15分で作らなくてはなりません。  
予算も100円くらい？そうでしょう・・・笑。

そんな料理がレシピ本にはなりませんよね。

もちろん、100円おかずのレシピ本などもあります。

でも、中を見たら、ダイエット中は食べない方が良いものばかりです・・・。

油物、肉類、卵、添加物たっぷりの加工食品・・・。

だから参考にならないのです。

もちろん、使える本があれば参考にしてくださいね・・・。

ここでは私のよく食べたレシピを紹介します。

あなたは、あなたのレシピでかまいません。

基本的な考え方は守りながら考えてみてください。

まずは玄米を基本としたメニューを紹介します。

ずいぶんあっさりしていると思うかもしれません。

しかし、玄米を食べるとわかりますが、これが合うのです。

逆に、玄米と肉料理は合いません。

なぜかという、玄米にはたんぱく質も脂肪も豊富に含まれているからです。

肉類も一緒にたべると、くどすぎるのだと思います。

だから、玄米にはあっさりしている野菜や魚などのおかずが合うのです。

じっさいに体験してみてください。

#### 【朝ごはん】

玄米一膳にゴマ塩をかける。

(ごはんの量は一般的に男性 150g～180g 位、女性 100g～150g 位です)

じっさいにはかりで計ったほうが感覚をつかめてよいでしょう。

あとは、体格と仕事量でごはんの量は決めてください。

野菜か海草などの味噌汁を一杯。

おかずとして朝に合うもの、1～2品を少量。

(海苔、佃煮、納豆、煮豆、梅干、野菜の漬物、作り置きのお煮物など)

お好みでお茶を一杯。

※ 夜の食事が8時過ぎで遅くなる場合は朝食抜きの、

「ニンジンりんごジュース」と「生姜紅茶」のセットをおすすめします。

また、積極的にダイエットしたい方にもオススメです。  
朝食は抜きにして「ニンジンりんごジュース」＋シヨウガ紅茶にした方が効果的です。

アンチエイジングにも最適な生ジュースです。  
また、しょうが紅茶を飲んでいると風邪をひかなくなりますよ。  
若い方は朝ごはんをしっかり食べてもいいと思います。

30歳を超えると太り始めますから、朝食を抜いてもいいと思います。  
40歳を超えたら、加齢防止に生ジュースをプラスするといいです。

45歳を超えたら、一日一食でも良いといわれています。  
そのときは、1日に2回「生ジュース」＋「しょうが紅茶」を飲みます。

#### 【昼ごはん】

##### <家にいる場合>

- 玄米一膳にゴマ塩、朝の残りの味噌汁。量は朝同様で。  
朝と同様のおかずか、新たに一品、野菜の煮物や炒め物を作る。
  
- そば、うどん、パスタなどの麺類を茹でて食べる。  
(なるべく油を使わないで料理すること)  
汁は全部飲み干さない方が良いでしょう。塩分だけ過剰になるからです。  
すると、喉がかわいて水分が飲みたくなり、体重が増加します。

##### <仕事に行く場合>

- 玄米のお弁当を持参して食べる。(これが一番良い)
- 弁当を購入するなら、お寿司か、巻き寿司、おにぎり2～3個、  
または魚の惣菜が乗った弁当が良いです。
  
- 食堂がある場合、なるべく原則をはずさないようなメニューを選択する。
- どうしても外食になる場合は「そば」「うどん」にして、汁は飲み干さない。  
または「寿司」にする。
  
- 洋食の外食になる場合は、  
「油が少なく、肉類、チーズ、生クリームを使用していないパスタ」にする。  
(例：たらこスパゲティ、和風きのこスパゲティ、ペペロンチーノなど)

注意：サラダのドレッシングはほとんどが油です。  
なるべくポン酢か、なければノンオイルドレッシングで食べる。

注意：どうしても肉類になる場合は、ハンバーグや焼肉よりも、  
できればしゃぶしゃぶを選んでください。一番カロリーが少ないです。

また、しゃぶしゃぶが無ければ、ヒレステーキという方法もあります。  
ほとんど脂肪分がないのでカロリーは低めです。

ハンバーグよりも断然カロリーは少なくなります。  
ハンバーグの半分は脂肪が原料ですから・・・。

#### 【おやつ】

おやつも必要な場合が多いです。

子供のおやつじゃありませんよ・・・笑。  
大人も必要なんです。

現代では昼ごはんとは夕ご飯（夜ご飯？）の間が非常に長くなる傾向があります。

職場の場合、お昼は12時からが多いでしょう。  
しかし、夕ご飯は家に帰ってからだと大変です。

早くても8時ごろ、遅いと深夜12時とか・・・。  
できれば、6時ごろ夕食を食べれば、おやつは不要です。

しかし、現実的ではありません。  
ここが現代の社会問題なんですね。  
太る原因のひとつです。

ダイエット中は昼ごはんも軽めですから、6時間もすれば空腹になります。  
すると、血糖値が下がってフラフラになるのです。  
頭の回転も悪くなって仕事の能率もダウンしますね。

ここでおやつの登場です。  
おやつの基本は食事の基本とおなじです。  
脂肪分を含まないもの。添加物の少ないもの。

おすすめは和菓子です。  
まんじゅう、だんご、せんべい、かりんとう等  
小さい玄米おにぎりに味噌をつけたりしても良いですね。

もちろん、食べ過ぎたらダメですよ。  
少量食べるおやつだから良いのです。

まんじゅうは1個だけ。  
だんごも1本だけ。  
せんべいも1~2枚にしましょう。

しかし、問題は仕事の方です。

まんじゅうなんて、仕事に食べられないですよ。  
カッコ悪いし、同僚に見せられませんか・・・。

もちろん、食べられる環境にある方はそれで良いです。  
それが出来ない場合でも、お腹がすいたら、なにか食べてください。

そうしないと、深夜家に帰ってたくさん食べないと気がすまなくなります。  
そんなことをしたら、ダイエットになりません。

おすすめできるのは、他人に気がつかれずに糖분을摂取できるものです。

まず無難なのが「飴」です。  
ノンカロリーの飴ではなく、昔ながらの水あめと砂糖の飴が 좋습니다。

あとは「黒砂糖」のかたまりを食べるという手もあります。(私はコレ)  
黒砂糖の粉ではない、かたまりのタイプのものがあります。  
それを割ってひとかけらを食べます。

さらに、常食はしたくありませんが、チョコレートという方法もあります。  
チョコは太りますが、あまりかたいことを言って本末転倒になってもいけません。

まあ、ひとつまみ位にしてくださいね。  
ダイエットが目的ですから・・・。

最後の手段では、缶飲料などです。自動販売機ですね・・・。

カロリーを補給できるものを選んで飲んでください。  
これだと、ちょっと休憩という感じでやりやすいでしょう。

夏場のおすすめはスポーツドリンクです。  
これは糖分飲料ですから・・・笑。

寒い時期ならホットの紅茶やココアがおすすめです。

それと、おなじ考えが夜にも通用します。

夕食が早い人は寝る前におやつが必要になります。

これは後で書きますね。

### 【夕ごはん】

玄米一膳にゴマ塩をかける。朝と同様。

(ごはんの量は男性 150g ~ 180g 位、女性 100g ~ 150g 位です)

野菜か海草などの味噌汁を一杯

(味噌汁は面倒なら夜作って朝もおなじ物を飲むか、朝作って夜もおなじ物を飲んでも良い。もちろんそのたびに作るのが一番おいしいし、体にも良いです)

朝とおなじおかずでは物足りないので、メインになるような料理を1品作る。

もちろん基本原則はくずさずに、野菜・海草・豆製品・魚が材料。

できればお腹いっぱい食べないようにしましょう。

可能ならば腹八分ではなく、腹七分くらいで収めると良いですね。

あと、お好みでお茶と和菓子などを食後に1品。

このときのお茶はカフェインの入っていないものにしましょう。

コーヒー、紅茶、緑茶はカフェインが多いです。

おすすめは番茶、ウーロン茶、ハーブティなど。

これは、赤ちゃんがのんでも大丈夫なほど、刺激のないお茶です。

寝る前にのんでも大丈夫です。

### 【夜のおやつ】

これは夕ごはんが7時前くらいに食べた方が対象です。

夜9時以降に食べた方は、夜のおやつなど必要ありません。

これは、ダイエット中なので、腹七分にしているために必要になります。

だから、減量期間が終わったら必要ないですよ。

減量中は、寝る頃になると、お腹がすいてくるのです。

空腹で血糖値が低いと眠れなくなりますので、その対策になります。

できれば食べないほうがいいです。

しかし、お腹がすいて眠れないときは、飴玉とか黒砂糖をなめてください。

または、てんさい糖で甘くした生姜湯を飲むとか。

これはカラダが温まっていいです。

夏なら、風呂上りに市販の 100%ジュースでもいいですね。

できれば、固形物ではないほうが良いのです。

要するに、少々カロリーのあるものを少しだけ胃に入れるのです。

そうすると、血糖値があがってよく眠れます。

食べすぎはダメですよ。

夜食みたいになっては本末転倒です。

#### 【休日の夕ごはん】

ここでは特別に休日の夕ごはんのことも書いておきます。

上に書いたものは、仕事に行っている日を想定しているのです。

休日なら、夕ごはんを早めに食べることができますね。

そういう日は6時ごろに食べたほうがいいです。

そして、1週間に一度くらいは、お腹一杯食べたほうがいいですよ。

それが、長くダイエットを続けるコツです。

あなたの好きなものを食べてください♪

深夜にお腹一杯食べるのは健康のためにもダイエットのためにもやめた方がいいです。

しかし、まだ6時くらいなら夕方です。

この時間なら少々お腹一杯食べても消化します。

ふだんの小食でストレスがたまっているかもしれません。

ご飯をお代わりしてもいいですから、満足するまで食べてください。

また、おかずも少々豪華にしても良いと思います。

食べたいものを食べてください。

でも、毎日好きなものを食べたら、ダメですよ。

それは、ダイエットとはいえません。  
あたり前か・・・笑。

### 【肉食のおかずと外食の注意点】

現代では肉が好きだという人は多いでしょう。  
どうしても肉が食べたいなら、「しゃぶしゃぶ」がいいです。  
なぜかという、一番お肉をヘルシーに食べる方法だからです。

お湯の中をくぐらせるので、脂肪分が出てゆきます。  
だから、カロリーが低いのです。

また、その他の肉特有の有害な成分も溶け出してゆきます。  
被害は最小限度になりますので、豚肉のしゃぶしゃぶがおすすめです。  
野菜も一緒に食べましょうね♪

それ以外では、鶏肉の水炊きなども良いです。  
これも水の中に脂肪分や有害成分が溶け出すからです。

なるべく鶏肉は少なくして、野菜を多くしましょう。  
(だし汁はあまり飲まない方がいいですね・・・、カロリー高いですよ～)

出来るだけ肉類はなるべく避けたほうが良いのです。  
でも、食べる機会もあるでしょう。  
私も時々食べます。

外食では、肉類しかメニューにない場合もあります。  
よくあるのが「ハンバーグ」ですね。

どうしても外食しなければならないとき・・・  
そのときはハンバーグより、むしろステーキにしてください。

それも、ヒレスステーキがいいです。  
なぜなら、脂肪分が一番少ないから。

とってもカロリーが低いです。

ハンバーグはひき肉を使います。  
ひき肉の4割くらいは脂肪分です。

太りますから、避けてください。

あと、気をつけるのはデザートです。  
アイスクリームはダイエットの天敵ですよ。

口当たりもよいし、おいしいです。  
ようするに、口当たりがよくて、おいしいものは、なんでも脂肪分なのです。

アイスクリームは乳脂肪の塊ですよ。  
アイスクリームより、まだシャーベットの方がいいです。  
でも、どちらにしても、体を冷やして代謝が悪くなりますのですすすめません。

それから、サラダ。  
これも注意が必要ですね。

サラダにかけてあるドレッシング。  
これ、言うまでもありませんが、油です。  
カロリーすっごく高いですよ。

サラダはぜんぜん、健康的じゃありません。  
太るために食べているようなものです。

せめて、ノンオイルドレッシングを選んでください。  
できれば、ポン酢がいいです。  
サラダにポン酢、けっこういけるんですよ・・・♪

あと、場合によってはしょう油にカロリーカットされたマヨネーズです。  
この手のマヨネーズはだいたい出口が細くなっています。  
サラダにこれを少量かけるくらいがいいでしょう。

あと、エゴマ油やアマニ油でドレッシングを作るという手もあります。  
これらの油は体内でオイルバランスをよくします。

だから、太らないのです。  
これについては、本文に詳しく書いてあります。

また、メニューの中で、「うーん、これは太る」と思うものがやっぱりあります。  
そういうものは食べないに越したことはありません。

特にダイエットにとっては危険と思われるものを書いておきます。

なるべく食べないようにしてください。

私は毎日体重を量っています。

それらを食べた翌日は本当に体重が増えていますから。

私の感想では、最高に太るのが「シチュー」ですね。

特に家で作ると一人前がはっきりしませんから、つい食べ過ぎる傾向があります。

まあ、原材料が牛乳・バターや生クリームたっぷりの脂肪食品です。

肉の脂身から出た脂肪分もすべて食べてしまいます。

それにバターロールなどを組み合わせると最高の肥満食です。

なにしろパンにまでバターが含まれていて大変な高カロリー・高脂肪食です。

脂肪の塊を食べているようなものです。

食べるならできるだけソースは残すことです。

でも、そんな事をしたらおいしくありません。

ソースがおいしいのですから・・・笑

だから食べないことです。

あとは、「とんかつ」なんかもすごいです。

もともとカロリーの高い脂肪つきの肉を油で揚げるわけですから。

しかもていねいにパン粉をつけて揚げますね。

とってもとっても高カロリーです。

さらに、カレーやラーメンなども結構な高カロリー食です。

ダイエット中は避けた方が無難でしょう。

あと、和食でも、天ぷらはやっぱり控えましょう・・・。

気をつけるのは、原材料のカロリーに、料理段階でカロリーが追加される時です。

料理法を知っていれば大体の予想はつきますね。

簡単に言えば、脂肪分の多い肉は食べない。

油脂を大量に使う料理法はやらない。

これが基本です。あたり前か・・・笑。

それと、一概にはいえませんが、北国から生まれたメニューはカロリーが高めです。

まあ、生活の知恵ですね。

寒いということは、カロリーを消費しますから。  
どうしてもカロリー補給が必要になります。

## 2、調味料の選び方

調味料は、スーパーでもさまざまな物が売っています。  
ダイエットに向いている調味料ってあるの・・・？

あるんです・・・笑

それは、少し高めの調味料を選ぶことです。  
とくに、伝統的な製法で作られているものを選びましょう。

スーパーで少しでも安いものを・・・と考えている人には拒絶反応があるかも・・・。  
でも、ものは考えようなのです。  
伝統的な製法の調味料は、高いですが添加物を使わない、本物の味です。

本物の調味料を使うと、料理の味が良くなります。  
すると、素朴な料理でもおいしく頂くことができるのです。

現代の、多くのオカズは油脂類と砂糖にまみれています。  
そうすると、口当たりはよくなりますし、おいしく感じます。

しかし、当然ながら、カロリーはとて高くなります。  
また、添加物も多くなり、カラダの代謝が悪くなります。

そうすると、ダイエットに不向きなカラダになってしまいます。

それでいいの・・・

私のダイエット法は、調味料は高いかもしれませんが。  
しかしその他のオカズ材料が極めて安くなります。

だから、結局は食費が安くなります。  
ですから、価格の高い調味料は必要経費だと思ってね♪

安い調味料は、食品本来の味ではなく、科学合成の味です。  
原料は石油かもしれませんよ・・・

よい調味料で食事を続けていると、味覚が変化してきます。  
いままで、美味しいと思っていた「加工食品」がまずくなります。

ぎゃくに、今まで知らなかった美味しさを感じるようになります。  
素朴な食品や、野菜や果物、おコメそのものや、水さえも・・・。  
それらが美味しく感じるのです。

どちらが、豊かな食生活か、考えてみましょう。  
もちろん、安い調味料や加工食品を否定はしていません。

でも、両方とも経験してみることをおすすめします。

また、良い調味料はスーパーで売っていない事が多いです。  
なるべく自然食品店で購入するほうが良いですね。

家の近くにない方も多いでしょう。  
ですから、インターネットで購入するのがオススメです。

ここで、基本的な買い物方法をアドバイスします。

日持ちする調味料は休みの日などに自然食品店か、ネットで購入します。  
ネットの方が、比較的安い場合が多いです。

なぜかというと、自然食品店は小規模な小売店が多いです。  
だから、スーパーのように特売がありません。  
そんなに高くはありませんが、安くもありません。

その点、ネットショップはネットの中で競争があります。  
だから、比較的安く購入できるようです。

そして、日々の野菜や魚は近くのスーパーで買う方がいいです。  
野菜や魚は鮮度が大切です。  
毎日、自然食品店まで遠出したり、インターネットで買うわけにもいきません。

あまりこだわりすぎると、肝心のダイエットが続けられなくなります。  
続けられなくなるくらいなら、近くのスーパーで買ったほうがずっと良いのです。

では、次に調味料ごとに説明をします。

### <味噌>

自然食品店の物をおすすめしますが、なければスーパーでもかまいません。  
自然食品店では1kgで1000円前後、スーパーなら1kgで500円以上の物が良いです。

おもに味噌汁に使います。  
味噌汁はただのスープではありません。

玄米とともに、ダイエットには欠かせない料理です。  
ぜひ、毎日の食事に取り入れるようにしましょう。

### <醤油>

おなじように、自然食品店の物をおすすめしますが、なければスーパーでもいいです。  
自然食品店では1ℓで1000円前後、スーパーなら1ℓで400円以上のものが良いです。

安い醤油は本当の醤油ではありません。  
サラダ油の搾りカス大豆で促成醸造し、さらにアルコールを添加しているから、  
風味が全然違います。

慣れるとわからないですけど、比べると違いは歴然としています。  
とくに、熱を加える料理にははっきりとした差がでてしまいますよ。

### <塩>

そして問題なのは、塩の選び方・・・  
これ、すごくわかりにくいです。

まず、精製塩（食卓塩）は避けたほうが無難です。  
しかし、まだ販売が自由化されて5年ですから、市場は混乱しています。

表示のルールも確定されておらず、よけいわかりにくいです。  
現在、大きく分けて4種類の塩が出回っています。

- 1、精製塩・・・・・・日本たばこ産業が作っている「食卓塩」
- 2、輸入塩・・・・・・岩塩など、海外から輸入している塩
- 3、再生加工塩・・・・後からミネラルを添加している塩（現在はこれが多い）
- 4、自然海塩・・・・成分をまったく調整しない、本来の塩

この中でわかりにくいのが、「3、再生加工塩」です。  
スーパー、デパートで売られているのは、岩塩以外の多くが再生加工塩です。

これは、「後からミネラルを追加しています」と表示されていません。  
いかにも、海の水だけで作りました的に表示されています。

でも、ちゃんと海水から作っているんです。  
でも、製造過程でミネラルが流出するので、後から添付するわけです。

各メーカーとも、さすがにウソは書いていません。  
まだ、そういう表現の規制がないんでしょうね・・・

本当に、海水の微量元素が入っているのは「自然海塩」だけです。  
それほどこだわりの塩なら商品アピールは当然してあるはず・・・

だから、パッケージに「自然海塩」と書いてあるはずなんです。  
これで見分けてください。

「自然海塩」には、塩（ナトリウム）は80%ほどしか含まれていません。  
他にカリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、銅、亜鉛など、海のミネラル100%です。

とうぜん、自然海塩がオススメですが、高価でもあります・・・  
まだ市場そのものが小さく、誤解されたままですから。

ほんと、塩の価格はピンからキリまでさまざま・・・  
精製塩は避けた方がいいですが、あとはお財布と相談ですね・・・笑

アドバイスとしては、使用法によって使い分けることでしょうか。  
味付けには「自然海塩」、パスタを茹でるお湯には「再生加工塩」とかね。

あとは、醤油とか味噌がちゃんとした商品なら、それほど多量に「塩」は使いません。  
2種類くらいの塩を買い置きするくらいなら、そんなに負担じゃないですよ・・・

#### 【ゴマ塩について】

私のダイエットではゴマ塩が大事です。  
塩の話の続きとして書いておきます。

現代では、この「塩分」についての常識が間違っています。  
塩分は人間になくてはならない大事な成分です。

今の日本は塩不足の弊害が出ているように思います。  
塩が切れると、積極的なチカラがでてきません。

通常、塩を取りすぎると高血圧になると言われています。  
塩をとると、カラダが水分を必要とするので喉が渇きます。

そして水分が過剰になると、血液が薄まり、心臓に負担がかかります。  
心臓は薄い血液を大量に押し出すことになり、圧力を強めるからです。

すると、高血圧になります。

しかし、塩だけ取るからダメなのです。  
人間の体は体内でバランスをとっています。

塩（ナトリウム）を取る場合は、カリウムも取らなくてはなりません。  
そうしないとバランスが狂うのです。

カリウムは余分な塩分を体外に排出する働きがあります。  
どちらも同時に摂取することが大事です。

玄米にはカリウム・マグネシウムが大量に含まれています。  
玄米食では、そのバランスをとるために、塩分と一緒に食べるのです。

また、日本の食材ではカルシウムが不足しがちです。  
ゴマはカルシウムの王様なので、一緒にとるのです。

玄米にごま塩をかけるとミネラルバランスが良くなります。  
「ナトリウム」と「カリウム」、「カルシウム」と「マグネシウム」

代表的なミネラル4種のバランスが良くなるのです。

だから「ゴマ塩」が必要なのです。  
体内ミネラルバランスの問題ですね。

しかし、JTで販売している「精製塩」は使いません。  
人間の体はミネラルのバランスがあります。

精製したものを大量にとると、体内バランスが崩れます。

なるべく「自然海塩」とかかかれているものを使いましょう。  
たとえ売っていなくても、ラベルを見て、ミネラル成分が多いものを使います。

この良質な塩を使ってゴマ塩を作ります。  
上手に作ろうと思えばいくらでもこだわられます。  
料理の本を見て参照してください。

ただ、簡単に作るなら「いりゴマ」を買ってきて混ぜるだけです。

注意するのは、塩は水分を吸収しやすいのです。  
だから、精製塩以外はべたつきます。

それだと使いにくいので、塩をフライパンで炒ります。  
それからゴマと混ぜてください。

できれば、すり鉢でするとなお良いです。  
ゴマは表皮が硬いので、することによって栄養が吸収しやすくなります。  
また、塩もすることによって細かくなります。

#### <油>

油料理は控えめにしますが、炒め物程度に使うのはかまいません。  
自然食品店のものをおすすめしますが、なければスーパーのものでかまいません。

さすがに、ダイエットをしようと思いつつながら天ぷらとかフライを作りませんよね・・・笑  
だから揚げ油としては、そんなに使わないと思います。

ただ、炒め物としては、オレイン酸を多く含む菜種油（キャノーラと表示されている）が  
オススメです。また、オリーブオイルもオススメです。これらは体内のオイルバランスを  
崩しません。

ただ、油は酸化しやすいので、なるべく長期保存は避けましょう。  
できれば冷暗所で光の当たらないようにして保存するほうが良いです。

さらに、意図的に摂りたい油が、魚の油と紫蘇油やアマニ油などです。  
これらN3系の油は現代人に不足していますので増やすようにしましょうね。

#### <砂糖>

基本的に白砂糖は使いません。  
ちょっと説明しておきますね。

白砂糖を大量にとると、ミネラルバランスが崩れますので栄養不足になるのです。  
人体がある物質だけ大量に取り入れるとします。

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。

だから、栄養不足になるのです。

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、体内バランス的にも問題ありません。

しかし私は「てんさい糖」をすすめます。

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、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、砂糖の主成分である単糖類よりも消化吸収が穏やかなのです。

ですから、朝食抜きの「しょうが紅茶ダイエット」に向いています。

味も素朴で好感がもてますよ。

また、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。

しかし、市販の和菓子などには白砂糖が使われています。

シンプルダイエットにはおやつが欠かせないのです。

これは仕方がないので食べますが、なるべく添加物の少ないものを選びましょう。

でもやはり、積極的に使うものではありません。

その他、甘みとしては、メープルシロップも代用できます。

メープルシロップも消化吸収が穏やかで、ダイエットに向いています。

使い道は、ホットケーキだけではありませんよ～♪

### 3、食材の考え方

オカズによく使う材料を書いておきます。

おなじみの物ばかりですが、いくつか注意点も書いておきます。

#### <野菜類>

キャベツ、白菜、水菜、ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、長ネギ、レタス、セロリ等

なるべく、旬の野菜を使いましょう。

そのほうが、安く買えるし栄養価が高いのです。

ビタミン・ミネラルが豊富ですが、陰性なのでカラダを冷やす働きもあります。

夏以外は、陽性の食物とあわせて食べたり、カラダを冷やさない工夫をしましょう。

#### <根菜類>

ごぼう、にんじん、大根、玉ネギ、長いも、レンコン、自然薯、サツマイモ、ジャガイモ、里芋

根菜は陽性でカラダを温める働きがあります。とくに冬には積極的に利用しましょう。

#### <その他野菜>

シイタケ、シメジ、えのき、マイタケなど、菌類はカロリーがありません。

積極的に利用します。

#### <果物>

何でもいいですが・・・、

おもに日本か、海外産でも温帯で取れるものを食べます。

なぜかという、熱帯産のフルーツはカラダを冷やすからです。

とくに熱帯産のマンゴーなどは、夏場以外は避けた方がいいでしょう。

さらに海外産の果物には収穫後農薬を使っています。

いわゆる、ポストハーベストといわれるものです。

収穫したあと、船便で日本に来るわけですが、船の中で腐らないよう、虫がつかないように、防カビ剤、防虫剤を使用していますので、オススメしません。

#### <海草類>

海苔、ワカメ、昆布、ヒジキ、もずくなど

海藻には、野菜と比べ物にならないくらいミネラルが豊富です。  
積極的に料理の素材として使いましょう。

<大豆製品類>

煮豆、豆腐、納豆、油揚げ、厚揚げ、テンペ  
大豆製品はオカズの基本になります。

<加工食品>

切干大根、高野豆腐、干し椎茸、こんにゃく、しらたき

<豆類>

小豆、大豆、黒豆、茶花豆、白花豆、グリーンピース、ひよこ豆、そら豆、インゲン、絹さや

<魚類>

アジ、イワシ、しらす干し、タイ、シャケ、さわら、タラなど

カラダのことを考えると白身の魚が良いと思います。  
なるべく魚全体が食べられる小魚が望ましいです。  
また、マグロのような赤い身は控えめにしましょう。

<飲み物>

ミネラルウォーター、ほうじ茶、番茶、ウーロン茶、紅茶（生姜紅茶用）  
水道の水は浄水器を使うといいですね。

ちなみに「水分」と「水」は違います。  
同じ水分でも体内に入ってから消化吸収が全然違います。  
いつものむ物にはカフェインや添加物の入っていないものを常用することです。

当然ながら、ダイエットするならお酒も飲まないほうがいいです。  
ただ、飲むならビールよりもワインや良質の日本酒の方がいいです。  
いずれにしても、お酒はカロリーが高いのでひかえめに。

※紅茶にはカフェインが含まれていますが、ショウガ紅茶で朝だけ飲んでいきます。

<嗜好品>

だんご、まんじゅう、葛餅、お餅、その他の和菓子  
おもにおやつとして使います。

## 【乳製品について】

牛乳を始めとする乳製品のことも、もう少し解説します。

乳製品にはいろいろな問題があるのをご存知でしょうか。

まず、牛乳の脂肪分は均質化（ホモゲナイズ）されることにより、過酸化脂質となっています。これは酸化した脂質という意味です。

酸化した古い油がカラダに悪影響があるのは常識です。

さらに日本人には牛乳を消化する酵素が不足しているため、下痢をする人が多いようです。

そのため、大人がわざわざのむ物ではないと思います。

もともと、「乳」というものは赤ちゃんが飲むものです。

大人が飲むのは自然の摂理に反しています。

人間の大人が牛のお母さんのおっぱいを飲んでるなんて、変でしょう・・・

さらに、ヨーグルトも同じです。

日本人の体質に合わない牛乳を、さらにホモゲナイズさせて、過酸化脂質となった原料を使ってつくるヨーグルトです。はたして健康によいのでしょうか？

たしかに、ヨーグルトで便通が良くなる・・・という人はいるでしょう。

しかし、それはもしかして、軽い下痢をしているのかもしれない。

もちろん、食べたらダメというわけではありません。好きな人はどうぞ！

ただ、好きでもないのに、カラダのためとって食べる必要はないということです。

世界の統計をみると、牛乳と乳製品をたくさん食べているアメリカや北欧の人たちが一番、股関節骨折と骨粗しょう症が多いという事実があります。

それは、牛乳のカルシウムは血中に入ると急激にカルシウム値が上昇するために、それを元に戻そうとするカラダの排出反応が起きてしまうからです。

そのため、せっかく食べたカルシウム分も尿から排泄されてしまうそうです。

やはり、日本人は昔から食べていた、ゴマや小魚・海藻類でカルシウムを取るほうが結局効率が良いのだと思います。

これらは、カルシウムが尿から排出されることはありません。

いまや、和食がもっとも優れた健康食であることは世界の常識です。  
その日本人が30年も前のアメリカで否定された食生活（アメリカ型食生活）を真似する必要はないと思いますよ。

#### 4、食べ方の注意点

##### 【よく噛むこと】

食べ方ですが、よく噛むことを心がけてください。

ひと口、30回以上が目安です。

これはとっても大事です。

これは、ふたつの考え方によります。

ひとつめは、玄米は上手に炊いても、白米に比べるとやはり硬いものです。

よく噛まないと食べにくいし、栄養も充分吸収できません。

さらに、よく噛むことによって、食べるのが遅くなります。

すると、食べすぎを防げるのです。

ゆっくり食べると、「食物がお腹に入ったので、もうそんなに食べなくていいですよ」という、脳からの信号がでるのです。

つまり、お腹が落ち着くわけです。

しかし、かきこむように急いで食べると、脳からの信号が出る前に食べすぎてしまいます。

だから、ゆっくりと、よく噛んで食べてください。

もちろん、場合によっては急ぐこともあるでしょう。

でも、なるべく「よく噛む」ことだけは覚えておいてください。

##### 【玄米の炊き方】

シンプルダイエットでは玄米食が中心です。

炊き方に少しコツがあります。

この方が、より良いです、という方法です。

絶対にやらなくてはダメ、ではありません。

なるべく、ぐらいに考えてください。

玄米はできればまる1日くらい水に浸しておいたほうが良いです。

やわらかくなって食べやすくなります。

ちなみに玄米をしばらく浸していると油が浮いてきます。  
これは容器が汚れているからではありません。

玄米に含まれている油脂分が浮き出してくるのです。  
玄米はこんなに油を含んでいるのです。  
だから、脂っこい肉料理などは合わないんですね。

まる2～3日くらい浸しておく、芽がふくらんできますよ。  
この状態を発芽玄米といって、栄養的に高い効果があります。

それから、炊くときに自然海塩をひとつまみ入れてください。  
これはごま塩とおなじ考えです。

玄米のもつカリウムに塩のナトリウムを入れるのです。  
これで炊くことによってバランスが良くなるのです。

もちろん、塩を入れた方がおいしくなります。  
おなじ理由で、干してある昆布をひとつかけら入れて炊いてもいいです。

あと、玄米は研がなくても大丈夫です。  
少し水ですすいで、もみ殻などの異物がないかを確認するだけです。

次に道具です。

まず、あなたの炊飯器に「玄米炊飯モード」があるかどうか確認してくださいね。  
玄米も炊けます、という炊飯器ならそのまま使うことができます。

玄米モードで炊いてください。  
説明書を読めばわかりますが、水は少し多めになります。

通常の白米より炊くときに時間がかかりますので、早めにセットしましょうね。  
炊けるまで2時間くらいかかると思います。

また、玄米炊飯がない炊飯器もあるでしょう。  
そのときは、水を10%くらい多めにしてやわらかく炊くといいです。

固めが好きな、歯の丈夫な方なら水の量は普通で大丈夫です。  
ふつうに食べられますから。

でも、やはり繊維質がすこし気になりますね。

やはり玄米は、圧力釜（圧力鍋）で炊くとおいしくできます。  
ふっくら、もちもちとした感じになって、本当においしくできます。

長く続けるなら、圧力釜で炊くことをおすすめします。  
タイマー付のものなら通常の炊飯器と使い方も変わりません。

あるいは、普通の炊飯器で白いご飯と玄米を混ぜて炊くという方法もあります。  
白米2：玄米1くらいで炊くと、おこわみたいで食べやすいと思います。

このときは、普通の白米モードで炊いてください。  
玄米モードで炊くと白米がベトベトになるので注意です。

水は普通でかまいません。  
すこし、かためのご飯が好きな方にはおすすめです。

ただ、ダイエット効果は玄米100%のほうが高いのは当然ですが・・・。  
夏場など、玄米が重く感じる時には混ぜて炊くのもおすすめです。

## 5、参考レシピ例

### <朝食例>

#### 1、朝食プチ断食の場合

- ◇ニンジンりんご生ジュース+しょうが紅茶・・・オススメ！
- ◇好きな果物や野菜の生ジュース+しょうが紅茶
- ◇市販の野菜ジュース+しょうが紅茶
- ◇好きな果物+しょうが紅茶
- ◇しょうが紅茶だけ
- ◇好きな果物だけ（+ウォーター）

#### 2、ごはん付の朝食（味噌汁はインスタントでも可とします）

- ◇ごはん+味噌汁+佃煮
- ◇ごはん+味噌汁+海苔
- ◇ごはん+味噌汁+漬物
- ◇ごはん+味噌汁+ふりかけ
- ◇ごはん+味噌汁

<昼食例>

なにを食べても良いですが、基本をはずさずに、しっかり炭水化物を食べる。

- ◇朝と同じものを食べる
- ◇ごはん+味噌汁+1品オカズを作成
- ◇そば
- ◇うどん
- ◇パスタ
- ◇弁当を購入
- ◇外食にゆく

<夕食例> (味噌汁はインスタントでも可とする)

- ◇ ごはん+味噌汁+シャケなどの魚の切り身
- ◇ ごはん+味噌汁+お刺身
- ◇ ごはん+味噌汁+納豆
- ◇ ごはん+味噌汁+野菜炒め
- ◇ ごはん+味噌汁+豆腐 (湯豆腐・冷奴)
- ◇ ごはん+味噌汁+厚揚げ
- ◇ ごはん+味噌汁+目玉焼き
- ◇ ごはん+味噌汁+惣菜を購入、好きなレシピを作成

以上を参考に、ご自分で献立を考えてください。



### 【魔法のコトバ】

最後に、魔法のコトバを教えましょう。

“I can”（アイ キャン）

「私はできる」という英語です。

そのまま、日本語で言ってもかまいません。

“I can” “I can” “I can” と3回言ってみましょう。（今、本当に言ってください）

“私はできる” “私はできる” “私はできる” と3回言ってください。

そう、それは本当なのです。

あなたは、本当に「できる」のです。

勇気をもって、自分を変えてゆきましょう。

あなたには、自己変革の勇気があるのです。

勇気なくして、健康になることはできません。

勇気なくして、美しくなることもできません。

勇気なくして、ダイエットなんてできません。

そして、更なる「秘密」を教えましょう。

### 【異質な時間の秘密】

一日は、24時間あります。

あなたはダイエットしたいと願っています。

しかし、24時間すべてを変えることは、なかなかできないでしょう。

でも、本当は、一日、10分だけでいいのです。

まず、一日10分の実践にチャレンジしてみましょう。

しかし、そのわずかな時間がすべてを変えるのです。

食事の変更にしろ、運動をするにしろ、わずか10分の努力です。

まず、24時間のうち、10分だけを変えることに全力を尽くします。

たった10分の努力で、あなたのすべてが変わります。

始めは「努力の10分」が、やがて「とても大事な10分」に変わってゆきます。

カラダは正直ですから、異質な10分は、今までの違いとして効果がでます。

そして、続けることにより、素晴らしい結果が現れてくるのです。

つまり、この10分は、ただの時間と違うのです。

それは、今までにない「上質な時間」なのです。

この上質とは、単にお金をかけるとか贅沢するという意味ではありません。

自分を向上させるための時間であり、自分を幸福にするための時間です。

いつもと違うレシピの食事を準備する。

いつもと違う、新しい運動にチャレンジする。

わずか10分という時間が、あなたを変えてゆきます。

それが、「異質な時間の秘密」です。

わずかな時間でよいですから、異質な体験に使いましょう。

それがあなたの人生を向上させるチカラになります。

異質な時間、異質な経験は、初めは面倒なものです。

しかし、習慣になればたのしくなります。

それは、「上質な時間」に変わっているからです。

その、小さなチャレンジの繰り返しは、あなたの生活習慣を変えてゆきます。

生活習慣が変われば、あなたの人生は変わったのです。

もう、昔のあなたではありません。

人生を変える魔法の杖、それが「異質な時間」の確保なのです。

自分を向上させ、ダイエットを成功させるために、とても必要な考え方です。

いままでやったことのない、異質な経験にチャレンジしてみましょう。

さあ、あなたの未来は、今から何をするかにかかっています！

すぐに行動しましょう。

“you can” “あなたはできる”

自分のカラダとココロを信じて、実践してください。

### 【まとめ】

320 ページのテキストは、さすがに読み応えがありますね。

ここでは、シンプルダイエットを簡単に復習します。

まず、自分の目標や夢を考えます。

これは、一時的なダイエットで終わらないようにするためです。

ダイエットは目的ではなく、手段です。

だから、ダイエットに成功した後のイメージが必要なのです。

次に、食事を少し変えてください。

朝食を「しょうが紅茶」＋「生ジュースか果物」にする。

または、玄米か雑穀入りごはんにします。

朝のポイントはビタミンをしっかり摂ることです。

昼食は炭水化物を中心に食べます。

何を食べてもかまいませんが、食べ過ぎないように。

主食はやはり、玄米か、雑穀入りごはんをオススメします。

夕食はたんぱく質を意識して食べます。

たんぱく質は、おもにお魚と大豆製品から摂取します。

主食はやはり、玄米か、雑穀入りごはんをオススメします。

夕食の時間が 21 時をすぎる場合はおやつを活用します。

そして、夜のごはんは極力かるいものにしてください。

21 時以降、しっかり食べて、すぐ寝ると、ダイエットは不可能です。

夜のごはんを軽くする分、お昼にしっかり食べておくことです。

そして、睡眠時間はしっかり確保してください。

睡眠中に、大便が作られ、細胞が新生しているのですから。

ちゃんと、体重や食事内容を記録しておきましょう。

それが励みになって、続けることができます。

さらに、運動をしてください。

オススメするのが、インナーマッスルを刺激すること。

カラダの柔軟性を高める運動をしてください。

真向法、エゴスキューなどが始めやすいと思います。

カラダが硬いと、基礎代謝が低くなり、老化が早まるからです。

これは、毎日、数分で良いので続けることです。

そして、時間があるときには、1時間位みっちり与实践しましょう。

そうすると、筋トレの効果も期待できます。

そして、軽い筋トレをした後に、有酸素運動ができるのが最高です。

これは毎日やらなくてもよいので、週2回程度を心がけます。

歩く程度でもよいので、なにか実践しましょう。

そのほうが、老廃物の排出がよくできます。

以上が、ダイエットのまとめです。

ぜひ、参考にしてください。



#### 【あとがき】

これで私の説明はいったん終了です。

あとは、あなたの「実践」にかかっています。

続けることができれば、必ずダイエットに成功します。

ダイエットに成功するのみならず、あなたは「生まれ変わる」のです。

あなたの人生は、いままでの人生とは違います。  
なぜなら、シンプルダイエットをライフスタイルとして実践しているからです。

ダイエットをライフスタイルにするということは、生き方を変えることです。  
生き方を変えるということは、違う人生を歩んでいることになるのです。

ダイエットによって、あなたのカラダとココロをリセットしてください。  
そして、幸福な人生を歩んで欲しい。

それが私からの願いです。  
あなたの幸福と健康を祈念いたします。

ウェブサイト「ハッピー☆ダイエットライフ」

サイトURL<http://www.simple-diet.net>

2010年5月頃、ダイエットプログラムを発売する予定です。

この本が良かったと思う方、ぜひ参加をお待ちしております。

連絡先

住所

埼玉県越谷市袋山 746-1 レクセルプラッツァせんげん台 式番 704

感想、ご意見等受付メールアドレス

[happydiet@ae.auone-net.jp](mailto:happydiet@ae.auone-net.jp)

ハッピー☆ダイエットライフ

代表 船田和成



<あなたに出会えたことをココロより感謝します>