



ハッピー☆ダイエットライフ

<無料テキスト>

著者：船田和成
ハッピー☆ダイエットライフ
2010年10月7日作成

【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・健康関連についての注意書き」

当テキストは、読んだ方のダイエット成功を保証するものではありません。
実践しても効果には個人差がありますので、あらかじめご了承ください。

写真提供 Ivory、istockphoto

【はじめに】

このテキストは、ハッピー☆ダイエットライフ基本的なテキスト【40代からオトナのダイエット】の内容をポイントだけまとめたものです。元になるテキストでは、原因や理由から説明してありますが、この無料テキストでは内容を10分の1に圧縮して、「結論」だけ書いてあります。

これはハッピー☆ダイエットの考え方に興味を持って頂いた方に、考え方の方向性をお教えするテキストなので、そのようにお考えください。このテキストを読めば、どのような価値観でダイエットを行うのかがわかりますし、ハッピー☆ダイエットの本質がわかるようにできています。

また、船田の発行するダイエットメルマガも無料で配信されますので、ぜひお読みください。これは、『まぐまぐ!』にて、まぐまぐ大賞に連続ノミネートされたメルマガです。読んで、おもしろい、ためになる、やる気がアップすると好評です。

(このレポートを読んでいる段階で登録済みです)

無料メルマガのバックナンバーはこちらで読む事ができます

<http://www.simple-diet.net/merumaga/merumaga-info.html>

ダイエットというのは、「〇〇を食べれば痩せる」という事ではありません。そのような宣伝や記事は、ダイエットのキッカケにしすぎません。そのような表現をするのは、興味をもってもらうためであり、視聴率のためであり、出版部数のためです。だから真実ではないのです。

本当のダイエットは、正しい「生活習慣」によって成功します。現代では、何らかのダイエットをしないと、必ず太ることになっています。社会がそのように作られているからです。ダイエットをやめたら太るのでは、実践する意味がありません。

リバウンドしないためには、正しい生活習慣を維持することが必要です。しかし、難しいことはありません。意味のない習慣ならバカらしくて続けることはできないでしょう。しかし、自分のカラダで良さを感じ、効果を実感した習慣なら続けることが苦になりません。

本当のダイエットは、健康法や美容法と同じです。ダイエットを実践すればするほど、カラダは健康になり、もちろんスリムになり、肌は美しくなり、ココロが穏やかになるのです。この基礎テキストでは、そのような生活習慣をつくるための知識を知って頂くことを目的にしています。

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

ダイエットの基礎テキスト【40代からオトナのダイエット】ご案内はこちらから

<http://www.simple-diet.net/content/happydiet-40dietv2.html>

はじめに・・・・・・・・・・・・・2
 テキスト目次

第一章「太る原因の種類」・・・・・・・・・・6

- ・ カロリー神話の崩壊
- ・ 食物アレルギー型
- ・ エストロゲン異常型
- ・ 抗生物質過剰型
- ・ 毒素蓄積型
- ・ 機能障害型
- ・ たんぱく質不足型
- ・ ミネラルバランス異常型
- ・ 微量栄養素不足型
- ・ 自律神経異常型
- ・ ココロの病気型

第二章「増やす必要のある食品」・・・・・・・・7

- ・ 人間の食べもの
- ・ 未精製穀物
- ・ 緑黄色野菜
- ・ 生の果物
- ・ 豆類と大豆製品
- ・ 海藻と菌茸類
- ・ ナッツとシード
- ・ 発酵食品
- ・ オメガ3系脂肪酸
- ・ 卵と魚介類
- ・ ミネラルウォーター

第三章「避ける必要のある食品」・・・・・・・・9

- ・ 白い悪魔、白砂糖
- ・ 白い誘惑、精製塩
- ・ 白い疑惑、乳製品
- ・ 白い薬品、加工食品
- ・ 白い麻薬、小麦粉製品
- ・ 白い殺し屋、飽和脂肪酸（肉類）
- ・ 飲料中毒の現代人
- ・ 役立たずなゼロ食品
- ・ ジャンクフードの危険性

- ・ トランス脂肪酸の恐怖
- ・ 危ないサプリメント

第四章「ダイエットに必要な栄養素」・・・・11

- ・ ブドウ糖（炭水化物）
- ・ 必須アミノ酸（たんぱく質）
- ・ 必須脂肪酸（脂質）
- ・ ビタミン
- ・ ミネラル
- ・ 食物酵素
- ・ 食物繊維
- ・ フィトケミカル

第五章「ダイエットのサポート」・・・・・・・・12

- ・ 現代の食品事情
- ・ 苦味と渋味
- ・ 耳ツボ療法
- ・ バンドとバンテージ
- ・ マルチビタミン・ミネラル
- ・ DHAとEPA
- ・ 月見草油
- ・ コエンザイムQ10
- ・ 消化酵素サプリメント
- ・ ホメオパシーレメディ
- ・ アロマセラピー
- ・ ハーブティー
- ・ プロテインとグルタミン

第六章「調味料の選び方」・・・・・・・・・・13

- ・ ダイエットと調味料の関係
- ・ しょうゆ
- ・ 味噌
- ・ 塩
- ・ 油
- ・ 砂糖
- ・ 酢とドレッシング
- ・ スパイス（サラダ用含む）
- ・ 便利な調理器具

第七章「ダイエット食事法」・・・・・・・・・・15

- ・ 生命力の神秘
- ・ 生の食べもの
- ・ 主食としてのお米
- ・ 血糖値バランス
- ・ おやつのお秘密
- ・ ミネラルバランス
- ・ オイルバランス
- ・ 栄養バランスというもの
- ・ よく噛むこと
- ・ 食物全体を食べる
- ・ 食べる順番
- ・ 食べ合わせの注意点
- ・ しょうが紅茶ダイエット
- ・ 生ジュースダイエット
- ・ メニューの組み立て方
- ・ 食べる量の計算方法

第八章「カラダを整える」・・・・・・・・・・17

- ・ もう一人の自分（自律神経）
- ・ カラダの生活サイクル
- ・ 睡眠時間の秘密
- ・ 太陽光の秘密（セロトニン）
- ・ 新月と満月の秘密
- ・ 女性の生理について
- ・ 体温アップの秘密
- ・ 便秘対策の秘訣
- ・ ダイエットと柔軟性
- ・ 矯正と調整のメソッド
- ・ 体重より大切なこと
- ・ 体重のはかりかた

第九章「スリムボディの秘訣」・・・・・・・・・・19

- ・ 基礎代謝の考え方
- ・ 食事と運動の関係
- ・ 有酸素運動で痩せるのか？
- ・ 初めの運動として
- ・ インナーマッスルの役割
- ・ ソフトエクササイズ

・ それでもエステに行きますか？

- ・ リンパマッサージ
- ・ オシリとフトモモ対策
- ・ 二の腕対策
- ・ 下腹と背中との関係
- ・ ふくらはぎと足首
- ・ 深呼吸の効果

第十章「痩せる思考法」・・・・・・・・・・21

- ・ 情報のリストラ
- ・ ダイエットは楽しく続く
- ・ 弱点を克服する
- ・ 異質な時間の確保
- ・ 食物への考え方
- ・ 植物の神秘力
- ・ カラダの声を聴く
- ・ カラダの姿を観る
- ・ 停滞期の考え方
- ・ 好転反応の考え方

第十一章「自分を高める」・・・・・・・・・・22

- ・ 自分の理想を知る
- ・ ココロのしあわせ
- ・ 理想を否定しない
- ・ 祝福のココロ
- ・ 潜在意識の教育法
- ・ すべては自己責任

第十二章「自分を癒す」・・・・・・・・・・23

- ・ ココロを静める
- ・ 愛の貸借対照表
- ・ ダイエットできないとき
- ・ 時には自分に優しく
- ・ 沈黙の効果
- ・ 人とのつながり
- ・ 食物の波動
- ・ 五感のバランス（香りと触覚）

第十三章「ダイエット進化論」・・・・・・・・・・24

- ・ダイエットは進化する
- ・ダイエット成功サイクル
- ・25 歳以下のダイエット
- ・45 歳以下のダイエット
- ・45 歳からのダイエット
- ・家族との話し合い
- ・コラム◇幼少時の食事について

第十四章

- 「よくあるダイエット法の特徴」・・・25
- ・絶食系ダイエット
- ・単品食ダイエット
- ・置き換え食ダイエット
- ・低炭水化物ダイエット
- ・〇〇だけダイエット
- ・テープとバンドのダイエット
- ・骨盤系ダイエット
- ・マクロビオティック
- ・SONOKOダイエット

第十五章「外食の注意点」・・・26

- ・外食の現実
- ・洋食系ファミレス
- ・和食系ファミレス
- ・中華系ファミレス
- ・パスタ系ファミレス
- ・ステーキハウス
- ・ハンバーガーショップ
- ・フライドチキンショップ
- ・とんかつショップ
- ・寿司屋
- ・牛丼屋
- ・ソバ・うどん店
- ・中食の現実

- ・プレゼント【O脚改善ダイエット】・・・29
- ・基礎テキストのご案内・・・31
- ・基礎テキストの目次・・・32
- ・実践マニュアルの目次・・・35
- ・参考書籍・・・37



第一章「太る原因の種類」

【カロリー神話の崩壊】

太る原因は「食べすぎ」だと思う人が多いでしょう。しかし、現代では事情が違ってきています。あまり食べていないのに太っている人も多いのです。太る原因はカロリーだけで説明がつかません。つまり、いちどカロリーという考え方を捨てる必要があるのです。

【食物アレルギー型】

アレルギーは急性の激しい症状だけではなく、ほとんどの方が、症状が穏やかに出てくる「遅発性アレルギー」を持っています。皮膚炎や呼吸困難だけではなく、胃腸障害、神経障害、筋骨格障害、生殖器障害の他に、肥満やむくみ、頭痛や慢性疲労等を起こすことが分かっています。

【エストロゲン異常型】

エストロゲンとは女性ホルモンのことですが、男性のカラダにも存在します。そして食生活によるエストロゲンの過剰分泌、環境エストロゲン、植物エストロゲン様物質のため、現代人はホルモン異常状態です。エストロゲン過剰は、脂肪細胞を活性化させ、肥満の原因になるのです。

【抗生物質過剰型】

抗生物質は、病気やケガ等でお医者さんから処方されます。また、家畜のエサとして飼料に含まれるため、お肉を食べても摂取しているのです。抗生物質は腸内環境を悪化させ、薬品アレルギーを発生させ、より少ない食事で効率的に太るという副作用があることを知っておきましょう。

【毒素蓄積型】

人体というのは、添加物や老廃物を分解処理して排出します。しかし、あまりにも添加物などが多すぎると処理しきれなくなります。また、カラダが冷えた状態だと、うまく機能しないのです。脂肪細胞というのは、不要な薬品や毒素を、脂肪といっしょに保管している所だと知りましょう。

【機能障害型】

カラダの機能が正常に働いていないと、余分な毒素や水分を抱え込むことになります。太っているというのは、カロリーの摂りすぎではなく、カラダに負担が大きい生活習慣の結果です。つまり、内臓が弱っている、筋肉をあまり使っていない、血管が栄養不足でボロボロなのです。

【たんぱく質不足型】

たんぱく質の摂取が少なくなると、ホルモンや酵素の生産ができなくなり、水分排出を始め、糖分や脂肪の代謝ができずに痩せにくくなります。不足したたんぱく質は、自分の筋肉から調達されるので、筋肉が減少し、基礎代謝が減少して、太りやすい、「リバウンド体質」になるのです。

【ミネラルバランス異常型】

塩分というのは、体内で水分と結合するミネラルです。体内では、塩（ナトリウム）とカリウム

が相互に働きながら細胞内の水分バランスを保っています。体内のナトリウムが過剰になってしまうと、体内で出てゆけない水分が過剰になり、結果として水分で体重が増えるのです。

【微量栄養素不足型】

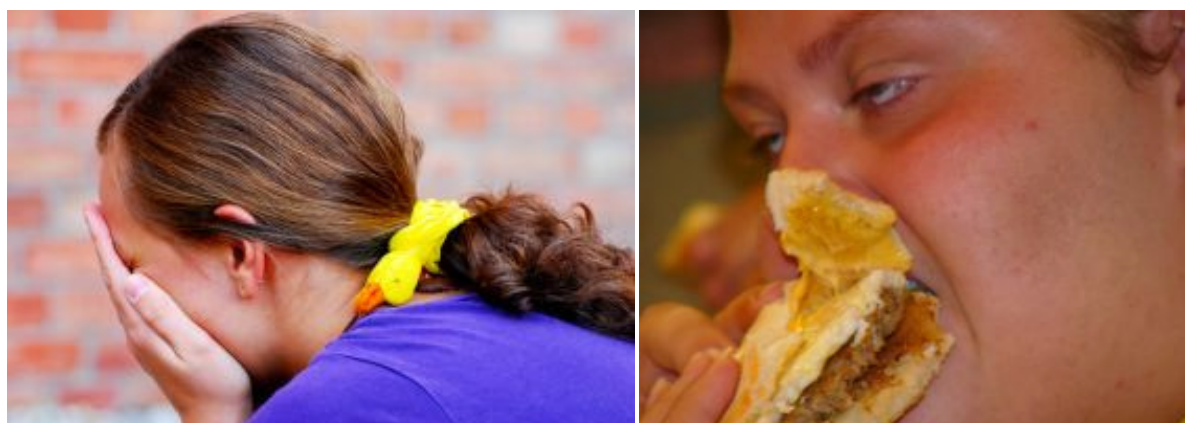
ビタミンとミネラルが体内の代謝を行っています。これら微量栄養素が不足すると、代謝が正常にできなくなり、脂肪を減らすことができません。また毛細血管の壁が薄くなり、細胞内の水分コントロールができなくなり、栄養不足が原因でむくみや体重増加につながるのです。

【自律神経異常型】

自律神経というのは、自分の意思でコントロールできるものではありません。食欲というのは、自律神経が支配している欲求ですから、意思が強いとか弱いとかではないのです。リバウンドするような過激なダイエットを行うと、必ずリバウンドするのは法則ですから避けられません。

【ココロの病気型】

食べすぎは、太る原因として常識になっています。しかし、太りたくて太る人はいません。本当はココロの葛藤が原因で、その多くは、怒り、悲しみ、恨み、恐れ、渴望などのマイナス感情です。人間関係の苦しみにによって、自分をいじめる行動がはじまり、病気や肥満になるのです。



第二章「増やす必要のある食品」

【人間の食べもの】

人間は様々なものを食べる、雑食性の動物です。しかし、現代の食生活を見てみると、雑食性という枠を超えて、すさまじいものを食べているように感じます。人類は便利さを追求するあまり、食生活の基本を忘れたために、当然の結果として、肥満や病気となっているのです。

【未精製穀物】

ダイエットの主食として、未精製穀物を食べることをオススメします。玄米、大麦（押し麦）、アワ、ヒエ、キビ等を一緒に炊いて食べると、とてもダイエット効果が高いです。白米でもダイエット可能ですが玄米には及びません。また、小麦粉製品は全般的にダイエットには向きません。

【緑黄色野菜】

ダイエットをするためには野菜が必要です。野菜には、ビタミン・ミネラルはもちろん、食物繊維、葉緑素、たんぱく質も含まれています。これらは、カラダが正常に機能すると同時に、不要なものを排出する、大事な栄養素。排出しなければ太るのみですから、絶対に必要です。

【生の果物】

果物は、ビタミン・食物繊維と共に「食物酵素」を食べる最高の食品です。最高のアンチエイジング食ですので、毎日食べて欲しいものです。ただ、気をつけるのが食べる順番で、果物は空腹の時に食べましょう。食後のデザートにすると、余分なカロリーとして太る原因になります。

【豆類と大豆製品】

お肉はタイヘン高カロリーな食材で、あまりダイエット向きとはいえません。食べ過ぎると生活習慣病の危険もありますから、控えめにすることが大事です。その代わりに副食として大豆製品を登場させることが大事です。大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質が豊富です。

【海藻と菌茸類】

海藻は、ダイエットの強力なパートナーになります。糖分、脂質の代謝を行う、マグネシウムが豊富、老廃物の排出をになうカリウムも豊富、体脂肪を燃焼させる甲状腺ホルモンを作る原料のヨウ素も豊富、そしてカラダの代謝機能を受け持つビタミンB群も地上の植物より豊富です。

【ナッツとシード】

ナッツは木の実、シードは植物の種のことです。これらは、次世代に命をつなぐ、大事な栄養カプセルです。そのため、とても栄養バランスがよく、ダイエットや健康生活の友として大いに利用しましょう。特に、必須脂肪酸という、人体が生産できない、良い脂質の供給源となります。

【オメガ3系脂肪酸】

油はダイエットの敵とおもわれていますが、脂質というのはたとえ痩せる時であっても、人体に必要な栄養素です。痩せるためにはオメガ3脂肪酸という種類を多くする必要があります。オメガ3は、アマニ油、シソ油、魚の油に多く含まれています。そしてサラダ油系は減らすことです。

【発酵食品】

発酵食品は、ダイエットと健康のために、日常的に利用することが大事です。よく使う発酵食品は、味噌、納豆、キムチ、糠漬け、ヨーグルトなどが多いでしょう。これらの食品を常食することによって体調が整ってきます。ぜひ、毎日、少しずつ発酵食品を食べるようにしましょう。

【鶏卵と魚介類】

ダイエット中や健康管理のうえで、重要な副食になるのが、鶏卵と魚介類です。肉類は控えめに、鶏卵と魚介類、そして大豆製品を中心に献立を作りましょう。これらの食品は、良質なたんぱく質が豊富に含まれていますので、ダイエット中でも毎日必要な食品です。

【ミネラルウォーター】

人体には水分が65%も含まれています。この水を補給するには、食材の中にある水を利用するか、直接水を飲むしかありません。よくある、お茶やコーヒーでは水分補給にならないことを知っておきましょう。水は「ミネラルウォーター」か「浄水器を通した水道水」が一番です。



第三章「避ける必要のある食品」

【白い悪魔、白砂糖】

白砂糖の危険性はカロリーが高いからではありません。急激に血糖値を上げるため、インスリンの作用で、活動エネルギーに使われず、そのまま脂肪に変換されてしまうことです。また、砂糖を消化するために、体内からビタミン等を奪うため「栄養ドロボウ」食品とも言われています。

【白い誘惑、精製塩】

じつは、塩と水の関係が、健康と体重を決めているようなものです。この塩（ナトリウム）というミネラルは体内で水分と結合する性質があります。そのため、体内で塩分量が多いと、それだけカラダは水分を抱え込むため、体重が重くなり、むくみや高血圧などの悪影響があるのです。

【白い疑惑、乳製品】

乳製品は疑惑の目を投げかかられています。なんと牛乳はカルシウムの補給にならず、消化の悪いたんぱく質と、酸化した脂肪分を大量に含む、健康を害する食品の可能性が高いのです。また、その栄養素は、30キロで生まれた子牛が、半年で200キロになるという超肥満食品なのです。

【白い薬品、加工食品】

大手メーカーで作られる加工食品は便利ですが、必ず食品添加物を使っています。食品添加物はカラダの毒物であり、消化するために内臓に負担をかけ、排出しきれないものは脂肪として蓄積されます。ビタミン等の栄養も期待できず、便利さと、質の悪い油と、毒素だけしかありません。

【白い麻薬、小麦粉製品】

パンを始めとする小麦粉製品には、添加物の過剰摂取、砂糖の過剰摂取、たんぱく質不足、アレルギーと食品不耐症の問題を抱えています。小麦粉製品は、はっきり言えば「太る食材」です。ダイエットをするためにパンを食べるとするのは、ほんとに自殺行為ですから止めましょう。

【白い殺し屋、飽和脂肪酸（肉の脂身）】

鶏、豚、牛とも、人間より体温が高い動物です。そのため、畜産の脂身は、食べて分解されても個体のままなのです。そのため、血管の細い部分で詰まることがあります。それが心筋梗塞や脳梗塞の原因となり、突然死の原因となります。カロリーも砂糖の2.3倍あり、キケンな食品です。

【飲料中毒の現代人】

市販の「清涼飲料水」を水代わりに飲むと、含まれている糖分の多くは脂肪に蓄積され、空腹感が強まり、カフェインで興奮し、肉体的にも、精神的に不安定になりやすいのです。ダイエットはもちろん、肉体的にも、精神的にも悪影響が多すぎます。中毒性もあるので気をつけましょう。

【役立たずなカロリーゼロ食品】

自然の食品の場合、甘いものは糖分など即効性のあるエネルギーが含まれています。ところが、カロリーゼロ食品は甘いにもかかわらず糖分が含まれていません。カラダはどうして良いのかわからず、自律神経系が混乱し、食欲が収まらなくなるなどの副作用があると言われています。

【ジャンクフードの危険性】

ハンバーガー店など、ファーストフードで販売している食品は便利で美味しいです。その反面、非常な高カロリーであり、添加物がとても多く、ビタミン等の栄養素はほとんどありません。つまりミートパテの50%以上は動物性脂肪なので、脂身を添加物で食べているようなものです。

【トランス脂肪酸の恐怖】

トランス脂肪酸は、自然界に存在しない、腐らない油です。マーガリンとショートニングに約7~15%含まれますが、市販の植物性油にも2%程度含まれます。心臓疾患やクローン病と関係があると指摘されており、欧米では、狂った油と表現され、表示義務や使用規制がされています。

【危ないサプリメント】

サプリメントは基本的に不足する栄養を補給するものです。だから「(脂肪の)吸収を妨げる」「排出する」「抑制する」タイプのサプリメントには手を出さない方が良いでしょう。これはサプリメントというよりも、「危険な薬」なので、ダイエットどころか、健康を害するものだと考えます。



第四章「ダイエットに必要な栄養素」

【ブドウ糖（炭水化物）】

ゴハン等を消化分解すると、ブドウ糖となり、カラダや脳のエネルギー源となります。多すぎると太る原因ですが、まったくなくなると数分で死亡してしまいます。炭水化物を食べないと、たんぱく質をエネルギー源として使うため、自分の筋肉が減少してリバウンド体質となります。

【必須アミノ酸（たんぱく質）】

たんぱく質を消化するとアミノ酸となり、筋肉、皮膚、血液、酵素、ホルモンなど、カラダの原料となります。人体で製造できない、「必須アミノ酸9種類」は貯蔵することができません。毎日の食事で補給しないと、たんぱく質不足で筋肉が痩せてしまい、結果として太る原因になります。

【必須脂肪酸（脂質）】

ダイエットにも油は必需品です。サラダ油系の植物油は減らす必要がありますが、増やす必要があるのが「オメガ3系脂肪酸」です。これは、「アマニ油」「シソ油」「DHA」「EPA」等で α -リノレン酸ともいいます。特に青魚に多く含まれる魚の油を意識して食べるようにしましょう。

【ビタミン】

ダイエットのサポートという点では、特にビタミンB群を注意して食べるようにしましょう。ビタミンB群は糖や脂肪の代謝をサポートするので、不足すると脂肪を減らす事ができません。食品としては、肉の赤身、魚、卵、大豆製品、緑黄色野菜、果物等を食べる必要があります。

【ミネラル】

ミネラルの働きがなければ、ビタミンや酵素が役割を果たすことができません。カラダという仕組みは、「ビタミン」と「ミネラル」と「酵素」の3つが協力しあって生命活動を支えているのです。そのため、ビタミンを「補酵素」、カルシウム等のミネラルを「補助酵素」とも言います。

【食物酵素】

人間のカラダが動くには「代謝酵素」「消化酵素」が必要で、人体で製造しています。しかし、この製造には限界があるため、酵素が枯渇すると病気になり、寿命が尽きるといわれています。そのため、酵素を節約するためにも、食物自体に含まれる「食物酵素」の摂取が必要になるのです。

【食物繊維】

食物繊維は、栄養分ではありませんが、ダイエット効果としては、繊維で食べにくくなるため咀嚼回数が増え、よくかむことで食べすぎを防止します。そして、量があるので満腹感が得られます。さらに、大便の量を増やす一番の物質ですので、老廃物の排出にとっても効果があります。

【フィトケミカル】

フィトケミカルは「第七の栄養素」ともいわれ、最近になって注目を集めるようになりました。

フィトケミカルの正体は、「色」「香り」「苦味」等の成分で、これは、人間の生命活動に直接かわらないものですが、一番注目されているのが体のさびつきを抑える「抗酸化作用」なのです。



第五章「ダイエットのサポート」

【現代の食品事情】

現代の野菜は、栄養価が落ち続けています。50年前の10%程度しか栄養素がない作物もあります。そのため、現代ではバランスのとれた食生活をしていても栄養不足になります。加工食品を多く利用しているなら「まったくの栄養不足状態」です。栄養不足は肥満と病気の原因となります。

【苦味と渋味】

食事に、苦味と渋味を取り入れると、甘味の感受性が高まります。すると、砂糖や油脂が大量に使われたものは甘すぎて食べられなくなります。甘いものが止められない方は、味覚のバランスが異常なのです。渋味や苦味で味覚のバランスをとれば、砂糖や油脂の食べすぎが防げるのです。

【耳ツボ療法】

カラダは経絡という神経で全身がつながっています。足裏と同じように、「耳」にも、それぞれの組織につながる「ツボ」が存在します。耳ツボダイエットは、通常エステとか、道場という場所で施術してもらうことが多いですが、自分でシールを貼ったり、ツボ押しでも効果があります。

【バンドとバンテージ】

「巻くだけ」「貼るだけ」「はくだけ」等、いずれも効果があり、即効性があるので人気があります。ただ、根本的な解決になっていないので、バンドとバンテージをやめたら、また元に戻ります。これらの方法は、食事療法やエクササイズの補助として考えたほうが良いと思います。

【マルチビタミン、ミネラル】

ダイエットに関していえば、サプリメントだけで痩せることは不可能です。しかし、現代人は微量栄養素不足になっているので、必須のサプリメントともいえます。天然の成分で作られた良質なサプリメントはダイエットをサポートし、健康生活の土台になるのでお勧めします。

【DHAとEPA】

青魚の油である、DHA・EPAはオメガ3脂肪酸のサプリです。頭が良くなる油として有名ですが、良質な油は、細胞膜を作る原料になるのです。そのため、体質、肌質の改善や、血液サラサラ効果が高く、健康とダイエットのために、ぜひお勧めしたいサプリメントです。

【月見草油】

月見草油は、医薬品やアンチエイジング用基礎化粧品原料の原料、サプリメントになっています。ダイエット関係では、コレステロール値の改善や、肥満防止の効果があります。心臓疾患や皮膚疾患の治療、生理や更年期など、女性特有の症状緩和などに利用されることが多くなりました。

【コエンザイムQ10】

もともと、心臓の薬だったコエンザイムQ10です。最近によく見かけるサプリメントになりました。これは、生命活動に必要なエネルギーの約95%をつくり出す「ミトコンドリア」という小器官の中で、「脂肪を燃やしてエネルギーを発生させる」役割をしています。

【消化酵素サプリメント】

食物酵素のところで書いた、「消化酵素」はサプリメントで補うことができます。現代人は、本来、人間の消化器官が苦手とするような食べ方をしています。そのため、消化酵素で消化を補う必要があるのです。すると食べた栄養素が上手に利用され、ダイエットにも、健康にも有効なのです。

【ホメオパシーレメディ】

日本では、あまりなじみのない言葉です。ホメオパシーとは、自然治癒力を引き出し、ココロとカラダの両方に作用して副作用なく治療する代替医療です。発祥の地、ヨーロッパでは、200年の歴史があり、今では世界50カ国以上、10億人の方が利用している方法です。

【アロマセラピー】

アロマセラピーもダイエットに利用できる価値の高い方法です。もちろん、エステ的に、リンパマッサージのときにアロマオイルを使うのは効果的ですが、それ以外にも、ココロを落ち着かせる、成分としてむくみをとる、食欲を落とす、脂肪を燃焼させる等の効果があります。

【ハーブティー】

ハーブとは薬草やスパイスなどの植物のことを言います。ハーブティーは、薬草を乾燥させて、煮出して飲用にしたもの。ハーブの薬効成分を上手に取り入れることのできる方法です。ハーブにもむくみや肥満を解消する効果をもったものがあります。

【プロテインとグルタミン】

痩せたい女性は、特にたんぱく質（プロテイン）が不足して筋肉が減少し、リバウンドするのです。たんぱく質の多い食材は、その多くが「肉類」です。肉類には、たんぱく質も多いのですが、脂質も多く肥満の原因です。痩せながら筋肉を作るにはプロテインサプリメントが有効です。



第六章「調味料の選び方」

【ダイエットと調味料の関係】

調味料は、スーパーでもさまざまな物が売っています。「ダイエット向き調味料」とは書いてありませんが、ダイエットにとっても関係があるのです。なぜなら、本物の調味料は美味しいので、素材の良さを生かし、薄味で調理できます。使ってみないと、その良さはわかりません。

【しょうゆ】

スーパーなどで安く売っているものは、本当のしょうゆではありません。198 円前後で販売している物は「しょうゆ風調味液」というものです。しょうゆの原料は大豆ですが、安い醤油は、油を搾ったカス的大豆を使っていますし、化学調味料で味付けされた「醤油もどき」です。

【味噌】

味噌は、自然食品店なら 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。今では、だし入りとか、薄めるだけの味噌もどきも売っています。それらは、「発酵食品」ではないので、ダイエット効果はありません。しかし、本物の味噌はダイエットの強い味方です。

【自然海塩】

まずは、精製塩である「食卓塩」の使用は止めましょう。そして、できれば「自然海塩」と書いてあるものがよいです。これは、海の成分を凝縮したもので、ただの塩ではありません。人体に必要なミネラルがもれなく入っているので、この塩なら血圧が高くならないのです。

【油】

ダイエットに揚げ物は禁物です。ただ、ちょっとした料理に使うには、「エクストラバージンオリーブオイル」を使いましょう。これは、オメガ9 脂肪酸といい、サラダ油系とは種類が違います。オリーブオイルは、油の中にビタミンやポリフェノールを含むため健康によい油です。

【砂糖】

通常の白砂糖は捨てたほうがよいです。これは、「白い悪魔、白砂糖」のところで書きました。ただ、甘味が欲しい料理もありますので、「黒砂糖」か「てんさい糖」をお勧めします。これは、白砂糖とは風味が違います。使いすぎはよくありませんが、少量ならかまいません。

【酢とドレッシング】

ダイエット生活にはサラダを食べる機会も多いです。しかし、市販のドレッシングを使っでは、サラダ油と添加物で作られているのでダイエット効果がありません。ドレッシングには、オリーブオイルか、アマニ油、エゴマ油を使い、良質な酢かレモン汁、スパイス等で自作しましょう。

【便利な調理器具】

ダイエット生活には、果物や野菜の生ジュースを使うと効果的です。そのためにも、ジューサーは用意したいです。ミキサーでは飲みにくく、続けることが難しいからです。また、蒸し料理にタジン鍋が使い勝手がよいです。また、最新の冷蔵庫は野菜が3倍長持ちするからお得ですよ。



第七章「ダイエット食事法」

【生命力の神秘】

ダイエット食事法でまず大事なのが、微量栄養素とともに、生命力を補給することなんです。普通は、食事を減らすことだと思ってしまうかもしれませんが。しかしそれだけではダイエットにならないのです。あなたは、生命力のチカラによって、超小食が可能になるのをご存知ですか。

【生の食べもの】

生の食べものには、ビタミン・ミネラル・食物酵素がたくさん含まれています。そして、科学的に証明されていない、生命力も含まれています。毎日の食事に、ぜひ、生の食べものを取り入れてください。毎日サラダでは大変ですが、生ジュースで摂る方法もお勧めです。

【主食としてのお米】

玄米は条件がそろえば芽を出しますが、白米は同じ条件で腐ります。これが玄米と白米の、決定的に違う「生命力」です。ですから、玄米を主食にして、豆類や野菜をオカズにすると、空腹感が違います。白米でもダイエットは可能ですが、玄米を食べれば、ダイエットなんか簡単です。

【血糖値バランス】

血糖値とは血液中にあるブドウ糖の割合のことをいいます。じつは、ダイエットにとって一番大事なのが血糖値コントロールなのです。血糖値を一定に保つことができれば、ラクにダイエットが成功します。ハッピー☆ダイエットでは、その方法をお教えしているのです。

【おやつのお秘密】

おやつは血糖値コントロールができる食べ方です。ちょっと小腹がすいたときに、おやつを食べれば、血糖値が安定し、ダイエット成功につながります。おやつとしては、黒砂糖ブロック、ナッツ、ドライフルーツ等がお勧めで、これは携帯して仕事中でも使えて便利です。

【ミネラルバランス】

ミネラルというとカルシウムが有名です。しかし、カルシウムだけサプリメントで摂っても意味がありません。ミネラルには、バランスが大事だからです。カルシウムに対してマグネシウムが(2:1)でなければダメなのです。ミネラルバランスを整えるとダイエットが成功するのです。

【オイルバランス】

ダイエットのために、控えなければいけないオイルですが、前述したように、摂取量を増やさなければいけないオイルもあるんです。サラダ油系はダイエットの敵ですから減らしてください。料理には「エクストラバージンオリーブオイル」を使い、魚を多くするとバランスが取れます。

【栄養バランスというもの】

現代人は「飽食の栄養不足」状態なのです。これが、肥満を始めとする体調不良の原因です。アレルギーや病気も「栄養不足」と「栄養バランスの崩れ」が原因なのです。過剰摂取の栄養素を減らし、極度に少ない栄養素を増やせば、ダイエットに成功し、体調不良を改善できます。

【よく噛むこと】

よく噛むことにより、消化酵素の働きを助け、栄養の吸収率が上がる、食べるのに時間がかかる等の効果で少食にすることができます。顎の筋肉を刺激することにより、脳の働きを促すなどの効果もあります。玄米を食べるようになると、簡単に噛む回数を増やすことができますよ。

【食物全体を食べる】

食物全体を食べたほうが栄養バランスを摂りやすい。また、玄米や根菜と葉野菜を組み合わせ、小魚を食べるのもバランスが良い方法です。また、野菜や果物には、皮の周辺にこそ栄養が集まっています。フィトケミカルも皮に含まれるので、なるべく皮ごと食べるようにしましょう。

【食べる順番】

食物の消化というのはカンタンな作業ではありません。消化自体が大変なエネルギーを使うと同時に、消化の仕組みを無視した食べ方をされるとものすごい内臓の負担になるのです。それぞれ、消化の酵素も違えば、消化の時間も違うので、食材を食べる順番が大事になります。

【食べ合わせの注意点】

たんぱく質の消化は「酸性」の消化酵素が使われます。炭水化物は「アルカリ性」の消化酵素が使われます。これは、たんぱく質と炭水化物は同時に消化できないことを意味します。これを同時に大量に食べると、胃の中のごみバケツ状態が10時間以上も続くことになってしまうのです。

【しょうが紅茶ダイエット】

ダイエットがカンタンにできる方法として、朝食の「しょうが紅茶」をオススメしています。朝食をしょうが紅茶だけか、それに果物か、生ジュースのみ加える方法です。朝食に固形物を食べないことにより、デトックスが進み、体温が上がり、ダイエット効果が高いのです。

【生ジュースダイエット】

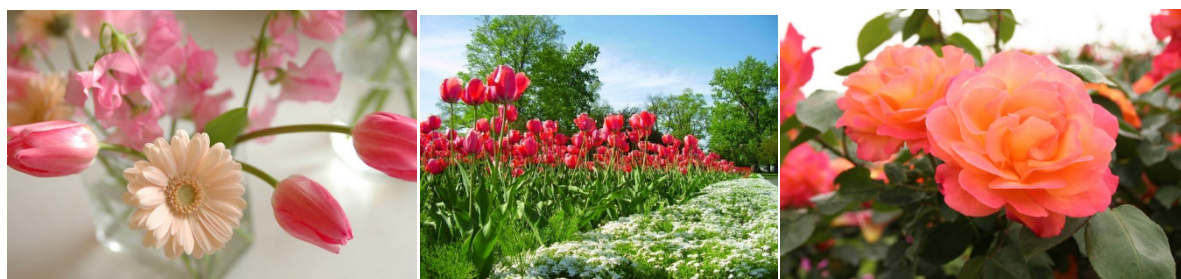
朝食にしょうが紅茶と生ジュースを飲むと、栄養補給しているのに断食効果があるんです。果物や野菜の生ジュースはきわめて消化が早く、プチ断食と同じ効果があるからです。特に、リンゴと人参の生ジュースは、美味しく、抗酸化力が強く、美肌効果も高いのでお勧めですよ。

【メニューの組み立て方】

おすすめとして、朝：しょうが紅茶＋ニンジンりんごジュース、昼：玄米 1 膳、大豆製品、味噌汁、夕：玄米 1 膳、野菜系または魚系のオカズ、味噌汁という方法です。これができるば、食生活だけでダイエットに成功します。詳しくは、基本テキストを参照してください。幸いです。

【食べる量の計算方法】

具体的な食事の量が計算できます。体脂肪率と基礎代謝量で、ダイエット時に必要な、1 日のカロリーを計算するのです。このカロリー量をたんぱく質と炭水化物に分けて計算します。その分量を朝・昼・夜の食事に分けると、その方に最適な分量がわかるのです。（詳しくは別紙にて）



第八章「カラダを整える」

【もう一人の自分】

内臓や神経は、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。これを自律神経といいます。自分ではない、違う意識によってカラダは運営されています。そのため、カラダのリズムをくずさないことが大事です。

【カラダの生活サイクル】

食生活においては、摂取と消化の時間帯、吸収と利用の時間帯、排泄の時間帯、の 3 つの時間帯にわかれます。これはカラダの生活リズムとして、大体の時間帯と役割が決まっていることを意味します。これを知って実生活で実行すると、カラダに優しく、健康生活になります。

【睡眠時間の秘密】

基礎代謝を上げ、脂肪分解作用が強く、若返りになる成長ホルモンは深夜 11 時～2 時頃分に一番多く分泌されます。昔から、「寝る子は育つ」というとおり。今ならさしずめ「よく寝る女は痩せる」となります。ダイエットは成長ホルモンが一番出てくる時間に寝ていることが大事です。

【太陽光の秘密】

朝の太陽を浴びることにより、体内時計がリセットされ、朝型生活になります。また、朝の太陽を浴びることにより、脳を元気にするセロトニンというホルモンが分泌され始めるのです。セロトニンは、感情を安定させる働きがあり、ダイエット生活にも重要な働きをしてくれます。

【新月と満月の秘密】

海水が月の満ち欠けで潮の流れが変わるように、人間も月の満ち欠けに大きな影響を受けています。それは、血液が海水と同じ成分濃度を持っているから。そのため、新月、上弦の月、満月、下弦の月では、食事法も運動法も変えた方が良いでしょう。ダイエットを始める時期もあります。

【女性の生理について】

女性のカラダは、月経の周期によって、骨盤が閉じたり開いたりします。体重もそれに合わせて増えたり減ったりします。これは自然のリズムなので自分を責めないようにしましょう。女性ホルモンの働きに合わせてダイエットを行うとストレスも少なく、効果的に痩せる事ができます。

【体温アップの秘密】

体温が下がると、代謝機能・免疫機能が落ちてしまいます。すると、ダイエットが進まないだけでなく、病気の原因になります。食事と、運動、生活習慣で、体温を上げる工夫をしましょう。体温を上げる工夫をするだけで、ダイエットが一歩進むことになるのです。

【便秘対策の秘訣】

ダイエットをすると少食になるため便秘に悩むことがあります。便秘の改善には「生姜」「にがり」「オリーブオイル」「食物繊維」「オリゴ糖」などの摂取が効果的です。また、歩くことやツボを押すこと、よく寝ることも大事で、内臓の動きが活発になり、排便しやすくなります。

【ダイエットと柔軟性】

カラダが硬いということは、動かない筋肉があるということです。筋肉が動かないのですから、熱を発生しませんし、カロリーを消費しません。さらにポンプ効果が働かず、血流が悪くその部分は冷えてドロドロです。カラダは、正常に機能しない場所を脂肪で守る働きがあるのです。

【矯正と調整のメソッド】

ダイエットの運動や柔軟体操は必要ですが、同時に必要なのが、骨格の調整です。現代人は、必ずといっていいほど、どこか骨格がゆがんでいます。そのゆがみによって、痛くてダイエットできない方もいるでしょう。メインテキストでは、すばらしい効果のある方法を紹介しています。

【体重より大事なこと】

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、標準より少ない18～21前後を目標にすると良いでしょう。ただ、体重よりも大事なのはスリーサイズのバランスです。体重よりもサイズのバランスを重視しましょう。

【体重の量り方】

体重は同じ時間帯（同じタイミング）で量りましょう。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。また、1日でも「集中体重測定日」を設定すると、行動による体重の変化がわかるのでダイエット効果が高いです。



第九章「スリムボディの秘訣」

【基礎代謝の考え方】

基礎代謝というのは、何も運動しなくても消費するカロリーのことです。1日すべての消費カロリーのうち、70%が基礎代謝で、そのうち60%が何もしていない状態の筋肉で消費するものです。40歳を超えると、筋肉量が低下し、基礎代謝が低下して、なにもしなければ太るしかないので。

【食事と運動の関係】

ダイエット法の基本は、食生活が80%、運動が15%、休息が5%の割合です。一般的なダイエットは「食事療法」か「運動」のどちらかを強調するものが普通ですね。どちらかだけでは、片手落ちでダイエットは成功しません。食事療法を実践して、その後に運動を追加するのが良いです。

【有酸素運動で痩せるのか？】

痩せるためには有酸素運動というのが常識かもしれませんが。しかし、ジョギングやエアロビクスをしても、脂肪燃焼までに時間がかかり、効率が悪いです。しかも、女性の場合、筋肉が少ないので、なおさら効率が悪いのです。ダイエット目的のジョギング等はあまりお勧めできません。

【初めの運動として】

始めにする運動としては、歩くことが大事です。いきなり、食事制限なしでジョギングすると、血管系の病気や、関節の故障が心配です。ウォーキングと考えなくてもいいので、家事や仕事

に歩く距離を増やしましょう。慣れてきたら、少し走るくらいでちょうどよいと思います。

【インナーマッスルの役割】

インナーマッスルは深部筋とも言い、姿勢を維持し、カラダのバランスをとる筋肉です。バレエやダンスでもインナーマッスルの筋肉が活躍します。じつは、インナーマッスルは大きなチカラを発生しませんが、全身にあるので消費カロリーは多いです。

【ソフトエクササイズ】

有酸素運動より、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「バレエ式エクササイズ」等がお勧めです。バレエでは強いチカラ（筋力）を発生しません。姿勢を維持したり、バランスをとる筋肉が鍛えられ、しなやかなカラダを作ることができます。

【それでもエステに行きますか？】

エステティックサロンは、ようするに、カラダにたまった老廃物や毒素を排出する手助けをする施設です。食事療法をして、生活習慣を見直さないと、エステだけで痩せることは不可能です。ただ、施術が高額なので努力をムダにしたくないから、生活習慣の見直しが出来るとですね。

【リンパマッサージ】

リンパマッサージは、自宅でエステを受けている効果を作ることができます。カンタンな方法は、お風呂のときに、石鹸をつけて洗うついでにリンパ管を刺激することです。リンパ管は血液の下水道の役割があり、ここが流れないと、むくみやセルライトの原因となります。

【オシリとフトモモ対策】

美脚で小尻になるには、食生活の改善は必須です。ただ、食生活の改善をしても、エクササイズをしないと美しくはなれません。この場合、美脚筋という部分を鍛えなければならないのです。逆に、エクササイズだけでは痩せることができませんから、注意しましょう。

【二の腕】

腕に関しては、ひじから肩までのたるみです。気になる部分ですが、これは太っているというより筋肉がたるんでいるのです。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ので、ここは意識して鍛えないと確実にたるみます。

<美脚と小尻、二の腕のエクササイズ> 効果的な体操の動画が見られます

<http://www.simple-diet.net/content/video-biasi.html>

【下腹と背中との関係】

最近では、太っていないのに、下腹ポッコリという方がたくさんいます。じつはこれ、脂肪じゃないんです。これは脂肪ではなく、内臓がずり落ちているのです。お腹の筋肉がたるんでいるので、重力にそって内臓が落ちてきているのです。だから、エクササイズで改善できますよ。

<ぽっこりお腹のエクササイズ> 効果的な体操の動画が見られます

<http://www.simple-diet.net/content/video-hara.html>

【ふくらはぎと足首】

足首とふくらはぎの改善には、食生活というより、「使い方」にポイントがあります。歩き方と靴の選び方でふくらはぎのカタチは決まってきます。さらに、むくみを改善するために、足首を動かすことと、足裏と、アキレス腱、ヒザの裏側を中心としたリンパマッサージは必須です。

【深呼吸の効果】

エクササイズとは趣が異なりますが、カラダを使うという意味では深呼吸も運動法のひとつです。この、深呼吸というの、ダイエットの効果が高いのです。もちろん、食事療法を行いながらでなければ効果がありませんが、健康法のひとつとして実践すれば一石二鳥かもしれません。



第十章「痩せる思考法」

【情報のリストラ】

ダイエット情報は多ければ良いものではありません。多すぎると整理できなくなり、どうすればよいのか分からなくなります。また、矛盾する方法もでてくるので、不要な情報（方法）は捨てなければなりません。ダイエットにもリストラが必要なのです。

【ダイエットは楽しく続く】

よくある「めんどくさいダイエット法」は効果があるのでしょうか。でも、めんどうだから、一定の効果が出たらやめますよね。精神的苦痛、肉体的苦痛、金銭的苦痛、時間的苦痛、だいたいこれで止めるのです。本当に続けられるダイエットは、けっきょく健康法と同じなのです。

【弱点を克服する】

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、何か運動してみましょう。食事を変えていない人は、食事を少し変えてみましょう。ポイントは「食事」「運動」「考え方」「生活習慣」の4つです。

【異質な時間の確保】

始めから全て変わらなくていいのです。1日にたった10分でもいいのです。なにかひとつでいいのです。たったそれだけで、人間が変わるのです。たった10分の努力で、あなたのすべてが変わり

始めます。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。

【食物への考え方】

よく、ローズクォーツをもつと愛情深くなるといいます。石でさえ人間に影響があるのですから、生き物であった食品はなおさらです。食物はその素材自体に意識があります。だから食物を体の中に入れるとその影響は大きいのです。つまり、食べ物を変えると人間性が変わるのです。

【植物の神秘力】

生き物として、動物と植物は根本的に違います。植物の感情は動物ほど激しくないで、想念による被害が「少ない」のです。また、太った葉っぱとか、植物は見たことありませんよね（笑）植物は動物と違い「太る」という理念は持っていないのでダイエットに向いているのです。

【カラダの声を聴く】

ダイエット中は、カラダの声を聴いて、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、と思うときは、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。（欲望と勘違いしないでね！）

【カラダの姿を観る】

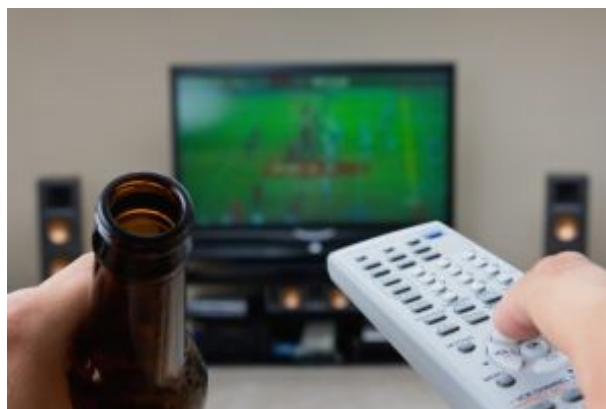
女性の場合、お顔のケアは毎日の積み重ねでしょう。ダイエットをするなら、カラダも同じように見てあげてください。感心も持たずに、ほっておいて顔がキレイになることはありません。カラダだって、毎日、ちゃんと鏡で確認して、動かして、鍛えて、初めて美しくなるのです。

【停滞期の考え方】

停滞期は、カラダが小食に適応しているという証拠です。少ないエネルギーでカラダを運営できるように変化しているのです。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、そのまま体重を減らし続けることができず、停滞期になるのです。

【好転反応の考え方】

好転反応とは、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」などがあります。



第十一章「自分を高める」

【自分の理想を知る】

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。〇〇キロまで痩せる、というのは目標です。そうではなく、「なぜ、ダイエットをするのか」という目的がわかればダイエットは続けられます。

【ココロのしあわせ】

理想の自分を考えるとき、ココロのシアワセについて考える必要があります。おそらく、ダイエットの目的には、安らぎ、発見、向上、発展、愛情、などの精神的なことが関係していると思います。「自分がダイエットに成功したら、どうしたいのか」と考えてみるのが大事です。

【理想を否定しない】

ダイエットに関心があると、すごく痩せた人を見ると、「あんなのたいしたことない」という思いがよぎることがあります。しかし、毎日思うことは、潜在意識に伝わってゆきます。自分は痩せた人になりたいのですから、とっとも痩せた人は自分の理想だと考えることが大事です。

【祝福のココロ】

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。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。あんな風になりたいか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。

【潜在意識の教育法】

考え続けることが、潜在意識を変え、さらには運命を変えてゆくポイントです。そして「成功したイメージ」をココロに描いてください。ダイエットが成功して、自分が何をしているか考えてください。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・・・。

【すべては自己責任】

自己責任とは、原因と結果の法則、因果の理法、縁起の法、いろんな言い方がありますが、すべて原因は自分が作っているという考え方です。運命の場合、人間には理解できない部分はどうしてもありますが、少なくとも、体重やスタイルは自分の責任と考える必要はありますね。

第十二章「自分を癒す」

【ココロを静める】

人間は、ストレスがあるときに、食べものでココロを満たそうとします。それは食物によって脳内ホルモンが分泌されてシアワセな感じがするからです。だからこそ、ココロが安定していると、食事の量が減ります。だから、どうやって穏やかなココロを保つか、ダイエットの鍵なのです。

【愛の貸借対照表】

ココロを乱す最大のものが「人間関係」です。人間関係を良好にするには、相手の気持ちを理解する必要があります。相手を理解し、自分との関係を正確に知るには「愛の貸借対照表」が有効です。これは、経済学の方法ですが、人間の感情にも有効で、相手を理解するのに役立ちます。

【ダイエットできないとき】

ダイエットができないのは、ある意味あたりまえのことです。普通、生きてゆくだけで大変ですから仕方ありません。そんなときは、身近な人のお役にたつことを考えましょう。あなたがやらなければ、だれもやる人はいないのです。いずれ、時が来れば痩せることができますよ。

【時には自分に優しく】

ダイエットだからといって、辛い生活をしてはいけません。たまには、自分にご褒美が必要です。毎日はいけませんが、日にちを決めて、美味しいもの、好きなものを食べてもいいと思います。ご褒美を楽しみにしてダイエットすることは、けしておかしなことではありませんよ。

【五感のバランス】

ダイエットのためとは限りませんが、ココロを癒す方法として「感覚」を使う方法があります。人間の感覚には、「視覚」「聴覚」「嗅覚」「味覚」「触覚」の五感がありますが、現代人はバランスが崩れている状態です。特に「嗅覚」と「触覚」を使うことにより、ココロの癒しが得られます。



第十三章「ダイエット進化論」

【ダイエットは進化する】

ダイエットは続けることが大事です。でも本当は、続けるだけではダメなんです。ダイエットは、加齢とともに、進化させないといけません。20代とき、食事制限だけで痩せたかもしれませんが、でも、同じ方法で、40代にダイエットしても成功しませんから進化が必要です。

【ダイエット成功サイクル】

はっきりいえば、思いつきでダイエットしてもダメです。テレビや雑誌、広告などでいい事が書いてあっても早とちりしないで・・・やはりダイエットにもプランというものが大事です。これは経営の考え方でもあり、物事を成功に導くカギなのです。

【25 歳以下のダイエット】

25 歳までのダイエットは、食事の量は減らさなくてよいので、食事の質を変えるようにします。基本的にはこのテキストと同じような食事をするようにしてください。そして、運動で基礎代謝を上げて痩せやすい体質を作ります。でも、運動だけでダイエットできるのは 25 歳まででしょう。

【45 歳以下のダイエット】

26 歳～45 歳のダイエットでは、しょうが紅茶やニンジンリンゴジュースを始めてほしいと思います。30 代になって、朝・昼・夜と、3 食しっかり食べると必ず太ります。ですから、必ず食事制限が必要になります。私のテキストを参考に、食事を改善しつつ、運動してください。

【45 歳からのダイエット】

45 歳をすぎると、何らかのダイエットを実践していないと必ず太ります。食事も制限しないと必ず生活習慣病になります。もう、揚げ物や加工食品を食べられる年齢ではありません。メーカー製の工場食品は食卓から排除し、生鮮食品を食べるようにします。もうキツイ運動はできません。

【家族との話し合い】

あなたはダイエットを始めるとき、家族とお話をするでしょうか。本気のダイエットをするにあたり、家族をどうするのがひとつの問題ですね。基本的には、お話して、理解を得るのが良いと思います。どのような生活をするのか話しておかないとトラブルになりかねません。

第十四章「よくあるダイエット法の特徴」

【絶食系ダイエット】

キッパリといっておきますが、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、長期間痩せた状態を維持することができませんし、栄養不足で、美しく痩せることは不可能です。必ず体調を崩して病気になるので絶対にやらないで！！

【単品食ダイエット】

りんごだけ食べるとか、卵だけ食べるとか、単品だけを食べ続けるダイエットがあります。これはなんにも考えなくてよいし、一定の効果があるので、なかなか人気（？）があります。しかし、この方法で痩せると、カラダは栄養不足で必ずリバウンドです。おすすめしません！

【置き換え食ダイエット】

シェイクや雑炊、そしてクッキー等の置き換えダイエット。この方法は、痩せるキッカケをつくり、その後から、正しい食生活と運動を心がけ、痩せた後も、正しい食生活を続けるなら、利用価値はあります。ただ、食事をシェイクに置き換えしても、あまり痩せることはできません。

【低炭水化物ダイエット】

炭水化物抜きダイエットは、若くて元気なときにしかできません。それも、一時的にやって、痩せたらほかの方法に変更したほうがいいです。とくに中年以降はやらない方が賢明ですね。もちろん、炭水化物を「抜く」のではなく、「減らす」というのは必要なのでお間違えないように。

【〇〇だけダイエット】

最近「巻くだけ」等の、「〇〇だけダイエット」が人気です。しかし、これらの方法は、少なくとも、食事制限は必須です。食事療法や運動と合わせて、〇〇だけダイエットをやりと、効果が倍増するということです。けして〇〇だけで痩せられると思わないようにしましょう。

【テープとバンドのダイエット】

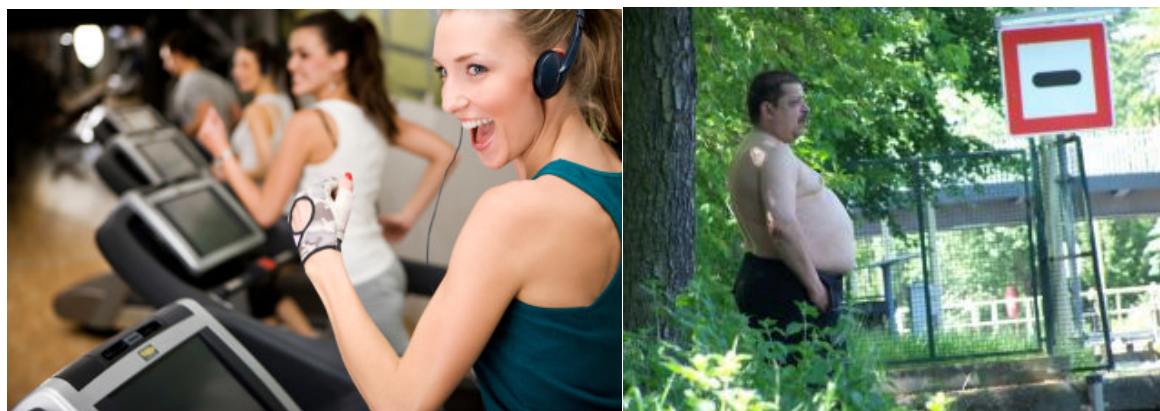
ダイエットは食生活が中心ですが、このテープやバンドは効果があり、即効性があるので人気があります。ただ、根本的な解決になっていないので、バンドとバンテージをやめたら、また元に戻ります。これらの方法は、食事療法やエクササイズの補助として考えたほうが良いでしょう。

【骨盤系ダイエット】

骨盤系のダイエットも女性を中心に人気です。女性は骨盤が閉じたり開いたりします。そのような構造のため、生活習慣によってゆがみやすいのです。骨盤がゆがむと体調にも影響しますし、サイズにも影響します。バンドのダイエットと同じく、食事改善と一緒にやれば効果的です。

【マクロビオティック】

マクロビオティックは、健康やダイエットに関心のある方を中心に、とても人気が出てきました。一般の乱れた食生活に比べれば、とてもよい健康法であり、一定の成果が期待できると思います。しかし、長期的には健康維持が難しくなる傾向がありますので、あまりお勧めしません。



第十五章「外食と中食の注意点」

【外食の現実】

現代生活では外食をする機会が多くなりましたが、ダイエット生活において、外食には危険がいっぱい潜んでいます。その害悪を「薄めるため」の方法をお伝えしますので、ぜひ覚えておきましょう。

【洋食系ファミレス】

ファミレスでごはんを食べるなら、魚系かヒレステーキがおすすめです。魚はカラダに良い油のオメガ3系脂肪酸が含まれているし、ヒレステーキは脂肪分が少なく、とてもカロリーが低いからです。チキンソテーも皮を取り除けばカロリーも低くてヘルシーです。ハンバーグは厳禁！

【和食系ファミレス】

和食系のファミレスでは、「天ぷら」か「刺身系」が主流です。とうぜん、刺身系を頼んだほうがよいです。生の魚には、よい油のほかに、酵素が含まれていて、カラダに負担をかけません。消化によく、よい油があり、たんぱく質も取れて、外食としては理想的なバランスです。

【中華系ファミレス】

中華ではどれを注文してもカロリーが高いため、開き直るしかありません。だいたい、1食で、女性の1日分のカロリー程度になります。（ダイエット中の女性の場合）そうであるなら、野菜をたくさん食べられるメニューを注文するしかありません。そして美味しく食べてください。

【パスタ系ファミレス】

パスタは、カラダに良い「オリーブオイル」を使っているため、比較的よい外食だと思います。ただし、注意しないと、炭水化物とたんぱく質のバランスが悪くなりがちです。パスタは炭水化物なのですぐにお腹が減るのが問題です。種類で選ぶなら、トマトソース系がオススメです。

【ステーキハウス】

ステーキハウスは、洋食系ファミレスと同じです。ハンバーグはカロリーが高いため避けましょう。また、ステーキを頼むなら、「フィレ（ヒレ）ステーキ」か「チキン」がお勧めです。肉類はたんぱく質のカタマリで、栄養価が高いため、とても腹持ちがよくなります。

【ハンバーガーショップ】

ハンバーガーショップで食事をするようになったら、この食事ではビタミンもミネラルも酵素も、なんにも取れないが、脂肪分と炭水化物だけは食べられるので、とりあえず空腹はしのげる、程度に考えます。ほかの食事でカバーすることを考えましょう。自分から入ってはダメです。

【フライドチキンショップ】

ハンバーガーショップ同様、選択の余地がありません。すべて油で揚げているため、高カロリーですし、トランス脂肪酸の危険もありますから、自分からは入らないようにしましょう。チキンの皮を残せば比較的カロリーは落とせますが、そんなことをするなら、食べない方がマシです。

【とんかつショップ】

とんかつは、ハンバーガーショップに比べればマシです。豚肉はビタミンとたんぱく質の宝庫ですし、キャベツも大盛りで食べられます。このような場所のキャベツは自店でスライスしている

はずなので安心ですからたくさん食べてもダイジョウブです。衣を外せばさらにヘルシー。

【寿司屋】

回転寿司が人気ですが、これはお寿司の「食べ放題」と考えてください。つぎからつぎにお寿司がくるので、食べ過ぎになるのです。今日は、「〇皿だけ食べる」と、自分で食べる分量を決めてから、食べ始めるようにしないと危険です。食べる量を保てれば、比較的良い外食です。

【牛丼屋】

手軽に食べられて便利な牛丼です。他の外食に比べれば、比較的カロリーは低く抑えられます。ただ、意外と肉の量はすくなく、炭水化物にかたよってしまいます。そのため、牛丼は栄養バランスが悪いのです。なるべくなら、最近増えてきた「定食」を注文する方が良いでしょう。

【ソバ・うどん店】

ソバやうどんは、江戸時代からのファーストフードです。カロリーが低いので、高齢の方にも人気があります。ただ、カロリーは低いのですが、栄養バランスは極めて悪いといえます。モリとかカケでは、ほとんど炭水化物だけで何の栄養もありません。毎日食べるのは避けましょう。

【中食の現実】

惣菜や弁当を買ってきて、家で食べるのを中食といいます。現在、コンビニ・スーパー・駅ナカなどで買う弁当には、大量の保存料、着色料、調整剤などの添加物が、1個の弁当に100種類以上使われています。中食をするなら、スーパー等で買う「お刺身」がお勧めです。



この免許証写真は、以前ダイエットに成功したときの、証拠写真です♪
体重が10キロ減ったので、顔の形が変わっていますね^^！



2001年2月の写真
(ダイエット前 体重60キロ)



2006年2月の写真
(ダイエット後 体重50キロ)



ハッピー☆ダイエットライフ
代表 船田和成

【O脚改善ダイエット】＜ボーナスプレゼント＞

ここまでは、内容のポイントだけ、それぞれ3行で解説してきました。これで言いたいことのポイントはわかると思うのですが、実際のテキストがどんな文章なのか、わかりませんね。カタイ文章だと読みにくいですから、どんな書き方なのか興味あるとおもいます。

そこで、もともとテキストにあったのですが、枚数の関係でカットされた「幻のテキスト」を、一節分だけ、プレゼントいたします。これを読んで、文章の雰囲気を感じていただければ幸いです。

【O脚改善ダイエット】

日本人の脚は、70～80%はO脚だといわれています。特に男性は100%に近いですよ。じつは、私の脚も典型的なO脚でした。（過去形・・・）左右の膝のすきまに「ゲンコツ」が入りましたからね（笑）当然、女性だって、気にしている方は多いでしょう。

以前の自分は、O脚なんて気にしていませんでした。特に、太っていたころは、全然きにしていませんでした。というより、知らなかったと言うべきでしょう。でも、痩せてみるとO脚なのははっきり自覚できたのです。だって、脚が細くなると「脚のすきま」が露骨になるんですから。

コレばかりは、いくらダイエットをしてもムダだと思っていました。だって、ワタシの脚も、ヒザを中心に曲がっていて、どう考えても骨が曲がっているような感じです。これ、成長過程で曲がったから、どうにもならないような気がします・・・。

という感じで、どうにもならないと思っている人が多いでしょう。でも、安心してください。この、O脚というのは、脚の骨が曲がっているわけではありません。じつは、O脚というのは、骨と関節の角度がズレているだけなのです。

つまり、骨盤と大腿骨の取り付け角度が悪いのです。だから歪んだ形のまま関節が固まっているだけです。ここでイチバン問題なのが骨盤の歪みです。骨盤が歪んでいるから、大腿骨（フトモモの骨）の角度がおかしくなります。大腿骨の角度がおかしいから、膝がくっつかないのです。

ようするに、大腿骨が「ねじれてついている」わけですね。これはもちろん美容の問題もありますが、ダイエットとしても大問題なんです。骨盤が歪んでいると「おしり」が広がってしまいます。つまり、ヒップが意味もなく大きくなってしまいます。

特に女性はお産で骨盤が開きます。お産で開いたまま、そのまま固定してしまう場合が多いのです。そして、男性はO脚など気にしないかもしれませんが、やっぱり骨盤が歪んでいるんですよ。これは、ほおっておくと、将来的に脚の痛みなどが発生する可能性があります。

だから、美容の問題だけではなく、健康の面からも改善したほうがいいのです。しかし、骨盤の歪みとO脚が関係あるとは・・・、知っていましたか？　つまり、骨盤の歪みを改善すると、

○脚も治るということです。で、私もやってみました、○脚改善ダイエット！

参考書「1分骨盤ダイエット」¥840 <http://item.rakuten.co.jp/book/5239798/>

骨盤エクササイズをやるとダイエットになるという本です。でも、ワタシはもともとやせているので、ダイエット効果は感じられませんでした。しかし、○脚改善効果はスゴイと思う！本当に、1分で効果バツグンでしたから。

以前、左右の膝のすきまには、ラクに「ゲンコツ」が入りました。これを初めて1ヶ月ですが、左右の膝のすきまには現在「ゆび」が入るかどうかです♪日々、少しずつ状態が変化しています。くっついている日もあれば、離れている日もあります。

でも、骨盤エクササイズをすると、その場で、すぐにくっつくのでオドロキです。この方法で、痩せるかどうかはわかりませんが、きっと脚はまっすぐになりますよ♪

簡単に要約すると、こんなエクササイズです。

腰幅に脚を開き、つま先を45度外側に向けます。両手を腰に当ててウエストをしぼるように上体を支えます。深く膝を曲げて腰を落とします。(スクワット状態ですね)そのとき、胸を張って背筋を伸ばし、お尻を後ろに突き出します。

その姿勢のまま、息を吐きながら膝と膝を寄せてゆきます。そのまま膝をくっつけてもかまいません。(膝が痛くならない程度に)そこから、左右の太ももに力を入れて膝を寄せたまま立ち上がります。ゆっくりとたちあがり、立ち上がった後も3呼吸位はチカラを入れたままにする。

これを1セットとして3回スクワットをします。この3回1セットを、時間を空けて1日3セットから4セット行います。注意点は、やり過ぎないことです。上記の回数は守ってください。(少ない分には問題なし)やり過ぎると膝が痛くなるかもしれません。

個人差があるので、痛くなりそうならムリせず回数を減らしましょう。症状が軽い人なら、1セットのエクササイズで治るかもしれません。重症の方なら、1ヶ月かかるのかもしれません。それは良くわかりませんが、効果があるのは事実です。興味のある方はぜひ買ってみてください。

慣れてくると、エクササイズ中に股関節や膝が「ゴキ、ゴキッ」と動きます。すると、膝がピタッとくっつくんですね。840円で○脚が治るなら、安いものです。内容が少ないので立ち読みでも理解できますが、やっぱり本は買わないとダメですね。

うる覚えでやっても正確にできとは思えません。間違ったエクササイズをしても時間のムダですから買うことをオススメします。(ブックオフで買うという手もありますよ・・・)

骨盤は、日常生活の動きで日々歪んでしまうようです。ですので、時々メンテナンスするように続けてゆけばいいと思います。しかし、カラダの硬い方は難しい可能性があります。そのときは、私がいつもオススメしている「驚異のエゴスキュー」から初めるといいです。

じつは、このエゴスキューが〇脚改善の強力な準備体操でした。ワタシも、これを1年続けていたので、すぐに〇脚が改善したのだと思っています。このエゴスキューエクササイズはもともとカラダの歪み改善を目的としているので、これを続けてゆくと骨盤の歪みは治ると思います。

「驚異のエゴスキュー」 ¥1,785 <http://item.rakuten.co.jp/book/5544951/>

この中で、膝と股関節のエクササイズが効果あります。このエクササイズでも、股関節が「ゴキッ」と鳴るんですよ（笑）このエクササイズのおかげで股関節が柔軟になっていたのでしょう。股関節が鳴るようになるには、やはり一ヶ月位かかったように思います。

もともと、骨盤ダイエットに興味をもったのもエゴスキューの成果です。エゴスキューで〇脚が改善するのは読んで知っていました。実際にやってみて、そんなカラダの気配を感じていたのです。それで、〇脚を改善する方法に興味が出たというわけです。

私がやっていたのは、頸椎（首です）の治療目的だったんですが、それで脚が改善するんだから、人体というのはつながっているんですね。ですので、焦らずに、じっくり改善してゆきましょう。いずれにしても、〇脚は治るということがわかりました。とくに女性の方には朗報ですよ。

ぜひ、チャレンジしてみてください。ちなみに、このエゴスキューと、〇脚改善ダイエットで、45歳のワタシの身長が、1cm伸びたんです。会社の健康診断で計ったら、身長が伸びていてビックリ。おそらく、骨格の位置が正しくなって、伸びたのでしょう。驚きですね！！

☆このテキストは、無料で発行しているメルマガを原稿にして作成しています☆

ダイエットの基礎テキスト【40代からオトナのダイエット】ご案内はこちらから

<http://www.simple-diet.net/content/happydiet-40dietv2.html>

【基礎テキストのご案内】

以上で無料テキストは終了です。いかがでしたでしょうか。このテキストは、あなたのダイエットにおける「弱点」を発見するためのものです。読んでみて、知らないところがあったら、ぜひ、別紙のハッピー☆ダイエット基礎テキストを読んでみる事をオススメします。

基礎テキストは有料ですが、とても安くお届けします。ダイエットについて、ここまで説明した本は無いと自負しています。この基礎テキストだけで、船田の25年にわたる食品販売、調理、自分のダイエット、そして健康法やダイエット関係の本、500冊以上の価値があります。

【基礎テキストの目次】

はじめに	2
テキスト目次	3

第一章「太る原因の種類」

・カロリー神話の崩壊 (v-2.1)	6
・食物アレルギー型肥満 (v-2.1)	7
・エストロゲン異常型肥満 (v-2.1)	10
・抗生物質過剰型肥満 (v-2.1)	13
・毒素蓄積型肥満 (v-2.1)	14
・機能障害型肥満 (v-2.1)	15
・たんぱく質不足型肥満 (v-2.1)	16
・ミネラルバランス異常型肥満 (v-2.1)	17
・微量栄養素不足型肥満 (v-2.1)	18
・自律神経異常型肥満	20
・ココロの病気型肥満 (v-2.1)	21
・血液型と食生活の不適合 (初掲載)	24
・コラム◇リバウンド予測	27

第二章「増やす必要のある食品」

・人間の食べもの	29
・未精製穀物	29
・緑黄色野菜	30
・生の果物	31
・豆類と大豆製品 (v-2.1)	32
・海藻と菌茸類 (v-2.1)	33
・ナッツとシード	35
・オメガ3系脂肪酸	36
・発酵食品	37
・鶏卵と魚介類	39
・ミネラルウォーター (v-2.1)	40
・コラム◇船田の玄米体験記	41

第三章「避ける必要のある食品」

・白い悪魔、白砂糖	43
・白い誘惑、精製塩 (v-2.1)	45
・白い疑惑、乳製品 (v-2.1)	47
・白い薬品、加工食品	49
・白い麻薬、小麦粉製品 (v-2.1)	50

・パン食の秘密	52
・肉という脂肪 (飽和脂肪酸)	55
・飲料中毒の現代人 (v-2.1)	56
・役立たずなゼロ食品	60
・ジャンクフードの危険性	62
・トランス脂肪酸の恐怖	64
・危ないサプリメント	65
・コラム◇情報鎖国のワナ	66

第四章「ダイエットに必要な栄養素」

・ブドウ糖 (炭水化物)	68
・必須アミノ酸 (たんぱく質) (v-2.1)	69
・必須脂肪酸 (脂質) (v-2.1)	70
・ビタミン	71
・ミネラル (v-2.1)	72
・食物酵素	74
・食物繊維	75
・フィトケミカル	75
・コラム◇船田の自己紹介	77

第五章「ダイエットのサポート」

・現代の食品事情	78
・苦味と渋味	80
・耳ツボ療法	82
・バンドとバンテージ	82
・マルチビタミン・ミネラル	83
・DHAとEPA	85
・月見草油	86
・コエンザイムQ10	86
・消化酵素サプリメント (v-2.1)	87
・ホメオパシーレメディ	89
・アロマセラピー (v-2.1)	90
・ハーブティーと漢方薬 (v-2.1)	91
・プロテインとグルタミン	92
・コラム◇船田のサブリ体験記	94

第六章「調味料の選び方」

・ダイエットと調味料の関係	96
---------------	----

・しょうゆ・	97
・味噌・	97
・自然海塩・	97
・油・	98
・砂糖・	98
・酢とドレッシング・	99
・便利な調理器具・	101
・コラム◇ダイエットはロハス・	105

第七章「ダイエット食事法」

・生命力の神秘・	107
・生の食べもの・	109
・主食としてのお米・	111
・血糖値バランス・	115
・おやつのお宝・	117
・ミネラルバランス・	119
・オイルバランス・	120
・よく噛むこと・	122
・食物全体を食べる・	124
・食べる順番・	126
・食べ合わせの注意点・	128
・しょうが紅茶ダイエット・	129
・生ジュースダイエット・	131
・メニューの組み立て方 (v-2.1)・	133
・食べる量の計算方法 (v-2.1)・	135
・コラム◇初めてのしょうが紅茶・	139

第八章「カラダを整える」

・もう一人の自分 (自律神経)・	139
・カラダの生活サイクル・	141
・睡眠時間の秘密・	142
・太陽光の秘密 (v-2.1)・	143
・新月と満月の秘密・	144
・女性の生理について・	145
・体温アップの秘密・	148
・便秘対策の秘訣・	150
・ダイエットと柔軟性・	152
・矯正と調整のメソッド・	154
・体重より大事なこと・	155

・体重のはかりかた・	157
・コラム◇船田の頸椎症体験記・	159

第九章「スリムボディの秘訣」

・基礎代謝の考え方・	162
・食事と運動の関係・	164
・有酸素運動で痩せるのか?・	165
・初めの運動として・	167
・インナーマッスルの役割・	168
・ソフトエクササイズ・	169
・それでもエステに行きますか?・	171
・リンパマッサージと温冷浴・	173
・オシリとフトモモ対策・	174
・二の腕対策・	175
・下腹と背中との関係・	176
・ふくらはぎと足首・	177
・深呼吸の効果・	178

第十章「痩せる思考法」

・情報のリストラ・	179
・ダイエットは楽しく続く・	181
・弱点を克服する・	183
・異質な時間の確保・	185
・食物への考え方・	187
・植物の神秘力・	188
・カラダの声を聴く・	190
・カラダの姿を観る・	191
・停滞期の考え方・	193
・好転反応の考え方・	195

第十一章「自分を高める」

・自分の理想を知る・	196
・ココロのしあわせ・	198
・理想を否定しない・	199
・祝福のココロ・	201
・潜在意識の教育法・	203
・すべては自己責任・	205
・コラム◇船田の夢・	208

第十二章「自分を癒す」

- ・ココロを静める・・・・・・・・・・210
- ・愛の貸借対照表・・・・・・・・・・212
- ・ダイエットできないとき・・・・・・・・215
- ・時には自分に優しく・・・・・・・・220
- ・五感のバランス・・・・・・・・・・222
- ・コラム◇第6感とダイエット・・・・223

第十三章「ダイエット進化論」

- ・ダイエットは進化する・・・・・・・・224
- ・ダイエット成功サイクル・・・・・・・・225
- ・25歳以下のダイエット・・・・・・・・226
- ・45歳以下のダイエット・・・・・・・・228
- ・熟年層のダイエット・・・・・・・・229
- ・家族との話し合い・・・・・・・・232
- ・コラム◇幼少時の食事について・・・・230

第十四章「よくあるダイエット法の特徴」

- ・絶食系ダイエット・・・・・・・・・・234
- ・単品食ダイエット・・・・・・・・・・235
- ・置き換え食ダイエット・・・・・・・・235
- ・低炭水化物ダイエット・・・・・・・・236
- ・〇〇だけダイエット・・・・・・・・238
- ・テープとバンドのダイエット・・・・240
- ・骨盤系ダイエット・・・・・・・・・・240
- ・マクロビオティック・・・・・・・・241
- ・SONOKOダイエット・・・・・・・・242
- ・コラム◇歯周病とダイエット・・・・243

第十五章「外食の注意点」

- ・外食の現実・・・・・・・・・・245
- ・洋食系ファミレス・・・・・・・・・・246
- ・和食系ファミレス・・・・・・・・・・246
- ・中華系ファミレス・・・・・・・・・・247
- ・パスタ系ファミレス・・・・・・・・247
- ・ステーキハウス・・・・・・・・・・247
- ・ハンバーガー店・・・・・・・・・・247
- ・フライドチキン店・・・・・・・・248
- ・とんかつ屋・・・・・・・・・・248
- ・寿司屋・・・・・・・・・・248
- ・牛丼屋・・・・・・・・・・249
- ・ソバ・うどん店・・・・・・・・249

第十六章「ダイエットのよくある質問」

- ・つい食べすぎてしまいます (v-2.1)・・・250
- ・食べ物のことが頭から離れない・・・・250
- ・摂食障害への対処法・・・・・・・・254
- ・好きな食べものがやめられない・・・・260
- ・体重が減らないのです・・・・・・・・266
- ・一週間で5キロ痩せる方法は？・・・・268
- ・お肉を食べないと元気がでない・・・・270
- ・すべての実践をすることが難しい・・・・271
- ・親が食事を作るので実践できない・・・・272
- ・甘いものを食べずにいられない・・・・277
- ・実践編テキストのご案内・・・・・・・・278
- ・＜実践編テキスト＞目次・・・・・・・・279
- ・あとがき・・・・・・・・・・281
- ・巻末付録・・・・・・・・・・282



【実践マニュアルの目次】

はじめに・・・・・・・・・・・・・2

テキスト目次・・・・・・・・・・・・・3

＜前編＞毒素の排出法

第1章「ココロの準備」

- ・ダイエットは健康生活・・・・・・・・・・・・・6
- ・ココロから始まる・・・・・・・・・・・・・7
- ・習慣を変える秘訣・・・・・・・・・・・・・7
- ・ダイエット成功サイクル・・・・・・・・・・・・・8
- ・捨てることから始まる・・・・・・・・・・・・・9
- ・ダイエットは知能戦・・・・・・・・・・・・・11
- ・理想の生活をイメージする・・・・・・・・・・・・・13
- ・エサの発想・・・・・・・・・・・・・15
- ・偏食のススメ・・・・・・・・・・・・・15
- ・今後3ヶ月の流れ・・・・・・・・・・・・・16

第2章「目標の設定」

- ・目標数値を設定・・・・・・・・・・・・・18
- ・新月と月経日の確認・・・・・・・・・・・・・19
- ・日程計画の作成・・・・・・・・・・・・・19
- ・体重測定日の設定・・・・・・・・・・・・・20
- ・目標数値をはりだす・・・・・・・・・・・・・20
- ・写真撮影・・・・・・・・・・・・・20
- ・現状の写真と理想像・・・・・・・・・・・・・22
- ・体重とサイズの測定・・・・・・・・・・・・・22
- ・友人にダイエット宣言・・・・・・・・・・・・・22
- ・家族にダイエット宣言・・・・・・・・・・・・・22
- ・家族と相談・・・・・・・・・・・・・23

第3章「サプリメントの活用法」

- ・サプリメント総論・・・・・・・・・・・・・23
- ・にがりとマグネシウム・・・・・・・・・・・・・23
- ・ビール酵母とアミノ酸・・・・・・・・・・・・・24
- ・ビタミン・ミネラル・・・・・・・・・・・・・25
- ・必須脂肪酸・・・・・・・・・・・・・25
- ・必須アミノ酸・・・・・・・・・・・・・26
- ・脂肪燃焼サプリ・・・・・・・・・・・・・26

第4章「ダイエットのお買物」

- ・万歩計と体重計・・・・・・・・・・・・・26
- ・メジャーとノート・・・・・・・・・・・・・27
- ・シューズの確認・・・・・・・・・・・・・28
- ・ウエストポーチ・・・・・・・・・・・・・28
- ・トレーニングウェア・・・・・・・・・・・・・28
- ・調理器具の確認・・・・・・・・・・・・・29
- ・にがりとビール酵母・・・・・・・・・・・・・30
- ・サプリメントの準備・・・・・・・・・・・・・30
- ・まともな調味料・・・・・・・・・・・・・30
- ・きつめのデニムパンツ・・・・・・・・・・・・・30

第5章「ゴハンの基礎知識」

- ・中食のポイント・・・・・・・・・・・・・31
- ・ダイエットのゴハン・・・・・・・・・・・・・34
- ・ダイエットの炒め物・・・・・・・・・・・・・35
- ・ダイエットの蒸し物・・・・・・・・・・・・・36
- ・ダイエットの味噌汁・・・・・・・・・・・・・36
- ・旬の野菜を使う・・・・・・・・・・・・・37
- ・農薬と添加物を減らす方法・・・・・・・・・・・・・38
- ・内食の考え方・・・・・・・・・・・・・38
- ・常備するもの・・・・・・・・・・・・・40
- ・要冷蔵常備食品・・・・・・・・・・・・・41
- ・よく使う野菜・・・・・・・・・・・・・41
- ・手間なし料理・・・・・・・・・・・・・42
- ・ひと手間料理・・・・・・・・・・・・・43

第6章「生活習慣の見直し」

- ・早起きから始まる・・・・・・・・・・・・・45
- ・早起きの意味・・・・・・・・・・・・・47
- ・朝の背伸び・・・・・・・・・・・・・47
- ・食べる時間を決める・・・・・・・・・・・・・49
- ・今日食べるものを決める・・・・・・・・・・・・・50
- ・食べたものを記録する・・・・・・・・・・・・・51
- ・食べものの番組は見ない・・・・・・・・・・・・・51
- ・歩く距離を伸ばそう・・・・・・・・・・・・・51

第7章「抗エストロゲンダイエット」

- ・エストロゲンとは・・・・・・・・・・・・・54
- ・肥満と病気の原因・・・・・・・・・・・・・54
- ・エストロゲン過剰の原因・・・・・・・・・・・・・55
- ・環境エストロゲンを排除・・・・・・・・・・・・・56
- ・精製炭水化物を排除・・・・・・・・・・・・・57
- ・動物性たんぱく質を排除・・・・・・・・・・・・・58
- ・乳製品を排除・・・・・・・・・・・・・58
- ・ビールを排除・・・・・・・・・・・・・58
- ・抗生物質の排除・・・・・・・・・・・・・58
- ・抗エストロゲン食を食べる・・・・・・・・・・・・・59
- ・エストロゲン抑制クリーム・・・・・・・・・・・・・60

第8章「解毒ダイエット」

- ・解毒の意味・・・・・・・・・・・・・61
- ・遅発性アレルギー抗体の排除・・・・・・・・・・・・・61
- ・まず2週間排除する・・・・・・・・・・・・・63
- ・肥満食品を止めるコツ・・・・・・・・・・・・・63
- ・一生の健康を決める実験・・・・・・・・・・・・・64
- ・避ける食品を確認・・・・・・・・・・・・・64
- ・増やす食品を確認・・・・・・・・・・・・・66
- ・食事シートを利用・・・・・・・・・・・・・67
- ・禁断症状に注意・・・・・・・・・・・・・67
- ・アレルギーの多い食材・・・・・・・・・・・・・68
- ・肉類の排除・・・・・・・・・・・・・68
- ・卵製品を排除・・・・・・・・・・・・・68
- ・乳製品を排除・・・・・・・・・・・・・69
- ・小麦粉製品の排除・・・・・・・・・・・・・69
- ・塩分の減らし方・・・・・・・・・・・・・69
- ・代替りの食べ物・・・・・・・・・・・・・70
- ・動物性食品の選び方・・・・・・・・・・・・・71

第9章「アレルギーテスト」

- ・アレルギーテストの方法・・・・・・・・・・・・・71
- ・再度、記録の意味・・・・・・・・・・・・・72
- ・月経の日を基点にする・・・・・・・・・・・・・72
- ・小麦の導入・・・・・・・・・・・・・73
- ・乳製品の導入・・・・・・・・・・・・・73

- ・卵の導入・・・・・・・・・・・・・73
- ・肉類の導入・・・・・・・・・・・・・74
- ・他の食材を導入・・・・・・・・・・・・・74
- ・ジャンクフードベジタリアン・・・・・・・・・・・・・74

<後編>脂肪の燃焼法

第10章「シェイプアップの方法」

- ・ダイエット法の選択・・・・・・・・・・・・・75
- ・ウォーキングで燃やす・・・・・・・・・・・・・76
- ・柔軟体操で燃やす・・・・・・・・・・・・・79
- ・マッサージで燃やす・・・・・・・・・・・・・79
- ・ソフトエクササイズで燃やす・・・・・・・・・・・・・81
- ・筋肉トレーニングで燃やす・・・・・・・・・・・・・81
- ・3つの食事法の特徴・・・・・・・・・・・・・83

第11章「プチ断食ダイエット」

- ・現代人と飽食・・・・・・・・・・・・・84
- ・情報鎖国の日本・・・・・・・・・・・・・84
- ・1日2食の生活・・・・・・・・・・・・・85
- ・なぜ、朝食を抜くのか・・・・・・・・・・・・・86
- ・断食とは何か・・・・・・・・・・・・・86
- ・生姜と果物で断食・・・・・・・・・・・・・87
- ・空腹は気持ちいい・・・・・・・・・・・・・87
- ・少食が健康への近道・・・・・・・・・・・・・88
- ・生姜のチカラ・・・・・・・・・・・・・89
- ・フルーツの秘密・・・・・・・・・・・・・90
- ・リンゴのチカラ・・・・・・・・・・・・・91
- ・ニンジンのチカラ・・・・・・・・・・・・・91
- ・てんさい糖と黒砂糖・・・・・・・・・・・・・92
- ・しょうが紅茶の準備・・・・・・・・・・・・・93
- ・朝食以外の一食抜き・・・・・・・・・・・・・94
- ・昼食の方法・・・・・・・・・・・・・94
- ・おやつ秘密・・・・・・・・・・・・・95
- ・夕食の方法・・・・・・・・・・・・・96
- ・夜食の注意点・・・・・・・・・・・・・97
- ・生ジュースプラスワン・・・・・・・・・・・・・97
- ・週末生ジュース断食に挑戦・・・・・・・・・・・・・98

第12章「酵素栄養学ダイエット」

- ・ 常識を疑う・・・・・・・・・・・・・99
- ・ 非常識な食事法・・・・・・・・・・・・・101
- ・ 肥満になる方法・・・・・・・・・・・・・102
- ・ 肥満は警告・・・・・・・・・・・・・102
- ・ 生命のある食べもの・・・・・・・・・・・・・102
- ・ カラダは酵素を求めている・・・・・・・・・・・・・104
- ・ たんぱく質は植物から・・・・・・・・・・・・・105
- ・ 脂肪分は植物から・・・・・・・・・・・・・106
- ・ 酵素栄養学ダイエット食事法・・・・・・・・・・・・・106
- ・ 植物食の経費・・・・・・・・・・・・・110
- ・ 50%主義で行こう・・・・・・・・・・・・・111
- ・ 快感ホルモンの誘惑・・・・・・・・・・・・・112

第13章「小分けダイエット」

- ・ この方法の特徴・・・・・・・・・・・・・114
- ・ 食事の考え方・・・・・・・・・・・・・114
- ・ 朝食からあと・・・・・・・・・・・・・115
- ・ 昼食の方法・・・・・・・・・・・・・115

- ・ おやつの種類・・・・・・・・・・・・・115
- ・ 夕食の方法・・・・・・・・・・・・・116
- ・ 夜食のおやつ・・・・・・・・・・・・・117
- ・ 脂肪分を減らす方法・・・・・・・・・・・・・117
- ・ 塩分を減らす方法・・・・・・・・・・・・・118
- ・ オナラに注意・・・・・・・・・・・・・119
- ・ 電子レンジの注意点・・・・・・・・・・・・・119

- ・ あとがき・・・・・・・・・・・・・119

<巻末付録>・・・・・・・・・・・・・122

- ・ ダイエットの目的を探求する
- ・ ダイエットの目標を記入する
- ・ 食事の週間記録シート
- ・ 耳ツボ実践シート
- ・ 食事法の早見シート

- ・ 3ヶ月の行動計画表

<ハピ☆ダイエット基礎テキスト目次>・・123

<参考書籍>・・・・・・・・・・・・・125



【参考書籍】

基礎テキスト、実践テキスト、ともに参考にした書籍を紹介します。ただし、このテキストはこれらの書籍を要約して作ったものではありません。内容は参考にしましたが、船田の経験や考え方で再構築してあります。つまり、ダイエット・健康情報をリストラしてあるのです。

そして、以下の本には、テキストとまったく反対のことを書いている本も多数あります。つまり、反面教師にした本も多いということです。また、以下の本は、とうぜん内容が矛盾しています。著者の考えがそれぞれ違うので、その点は、あらかじめご了承ください。

つまり、テキストを作るに当たって、このような種類の本や資料には目を通したということです。これは、個人の体験、好み、憶測、感覚、気分などではなく、ダイエットや健康法の常識を点検したうえで作成したということです。ですので、内容については信頼して頂ければ幸いです。

なお、最後にある「調理レシピ」の参考書は、そのままオススメです。
以下、内容ごとに分類しています。（書いてある順番に意味はありません）

<ダイエット法>

ファイナルダイエット/バリー・シアーズ
食事革命 4.3.3 ダイエット/バリー・シアーズ
やせたがる体の作り方 /ジョン・ガブリエル
食べてキレイにやせる酵素ダイエット /ナターシャ・スタルヒン
酵素力をアップして脂肪がみるみるスッキリ！ /ナターシャ・スタルヒン
下半身がみるみるスッキリ！ /ナターシャ・スタルヒン
セルライトがすっきり美脚瘦身術 /ナターシャ・スタルヒン
週末たちまちダイエット /ナターシャ・スタルヒン
フルーツで野菜で！生ジュースダイエット /ナターシャ・スタルヒン
痩せたい人は温めなさい /ナターシャ・スタルヒン
体内リズムダイエット /クロード・ショーシャ
アンチエストロゲンダイエット/オーリ・ホフメクラ、リック・オズボーン
モムチャンダイエット/チョン・ダヨン
ナチュラルダイエット /ハーヴィー・ダイヤモンド
ムーンビューティ&ダイエット /ガブリエラ・ユスト
体内水分ダイエット /リンダ・ラザリデス
ダイエットセラピー /アレン・カー
スキニービッチ 世界最新最強オーガニックダイエット /ロリー・フリードマン
シャングリラ・ダイエット /セス・ロバーツ
ビキニフィット /ジョー・レザビー
毒だし「黒豆」ダイエット /チョン・ジュヨン
世界一美しいA型美女になる方法 /エリカ・アンギャル
世界一の美女になるダイエット /エリカ・アンギャル
ハリウッド女優おすすめの美しくなるためのダイエット /キム・ダグラス、シンディ・P
ココロでできるダイエット/ブルー・オレンジ・スタジアム構成
夜中にラーメンを食べても太らない技術 /伊達知美
脂肪燃焼手帳 /伊達知美
食べてきれいに痩せる！ /伊達知美
ダイエットの女王/伊達知美
23時から食べても太らない方法/伊達知美
おりこう食材ダイエット /浜内千波
1日6食ダイエット /浜内千波
ビジネスマンのメタボ・ダイエット/浜内千波
体を強くするサラダジュース/浜内千波

最後のダイエット/ステップあや

杉田かおるの毒だしダイエット /杉田かおる

低インシュリンダイエット /永田孝行

食べても太らない世界一美しく痩せるダイエット /王尉青

にがしぶダイエット /いしはらゆらら

きっとやせる！ /唐麻好

酵素でやせるローフードダイエット！ /笹生淳美

サプリメントを利用して賢くやせる /杉浦克己

皮下脂肪がみるみるとれる本 /石田良恵・山田昌彦

桜子の美健楽ダイエット /七海桜子

月のリズムでやせ日がわかる /大山カオル

ビール酵母でラクして痩せる /赤堀博美

ダイエット検定1級テキスト /日本ダイエット協会編

ダイエット検定2級テキスト /日本ダイエット協会編

パッチダイエット /越山雅代

中川比佐子の4ヶ月で10キロ痩せる！ /中川比佐子

どうしても痩せたい貴女に もうダイエットはやめなさい /植村美緒

1食100円野菜ダイエット /美波紀子

ダイエット通信簿 /沢木たか子

驚異のマイクロダイエット /佳山正男

バンド一本で痩せる！巻くだけダイエット /山本千尋

アフアメーションダイエット /上本真砂未

チョコレートダイエット /楠田枝里子

BOOCS至福のダイエット革命 /藤野武彦

白湯ダイエット /千葉麗子

完全無欠の口コミダイエット /Ray編集部

朝2分ダイエット /大庭史郎

<食事法>

色でえらぶ！心と体に効く食べ方 /マーシャ・ジーママン

ミネラルの秘密 /エルマー・G・ヘインリック

医者に頼るか、サプリメントで直すか /リチャード・ファーシャイン

心と体をスピリチュアルにするローリビングフード 天使の料理 /シェリー・ソリア

エドガー・ケイシー文庫 自然療法革命 /フィル・トーマス

エドガー・ケイシーの健康レシピ /アン・リード、キャロル・インストラップ

エドガー・ケイシーが教えてくれた美しく生まれ変わるレシピ /光田秀

栄養で病気が治る ジョナサン・ライト博士の栄養療法 /檜山圭一

マクロビオティック食事法（上巻）（下巻） /久司道夫

THE マクロビオティック /久司道夫

はじめてのマクロビオティック /久司道夫
 マクロビオティックをやさしくはじめる /久司道夫
 食品成分表 2006・食品成分表 1996
 マクロビオティックガイドブック /日本 CI 協会
 栄養のキホンがわかる本 /舩重正一
 ローフード 私をキレイにした不思議な食べもの /石塚とも
 野菜の便利帳 /白鳥早奈英
 野菜便利帳 /江澤正平
 専門医がすすめる七色食事法 /浅野次義
 家庭でできる食品添加物・農薬を落とす方法 /増尾清
 痩せたい人は食べなさい /鈴木その子
 新・痩せたい人は食べなさい /鈴木その子
 痩せたい人は食べなさい 決定版 /鈴木その子
 鈴木その子のシンプルダイエット /鈴木その子
 鈴木式・食べ方の処方箋 /鈴木その子
 拒食・過食からの脱出 /鈴木その子
 時のダイエット 鈴木式の極意 /鈴木その子
 鈴木その子のダイエットへの道 /鈴木その子
 奇跡のダイエット /鈴木その子
 ついにつきとめた究極の長寿食 /家森幸男
 手作り健康生ジュース /丸茂ゆきこ
 心を癒す食べもの ヒーリングフード /須永晃子
 はじめてのヒーリングフード /須永晃子
 雑穀美 奈美悦子のキレイと健康の秘密 /奈美悦子
 粗食のすすめ実践マニュアル /幕内秀夫
 玄米食のすすめ /櫻木健古
 悪い食事と良い食事 /丸元淑生
 ほとんど食べずに生きる人 /柴田俊彦

<健康法>

48 時間浄化法/スージー・グラント
 組織塩療法/トーマス・ファイヒティンガー
 アミノ酸で 10 歳若返る /ナターシャ・スタルヒン
 フィット・フォー・ライフ /ハービィ・ダイヤモンド、マリリン・ダイヤモンド
 タダモ博士の血液型健康ダイエット /ピーター・J・タダモ
 タダモ博士の NEW 血液型健康ダイエット /ピーター・J・タダモ
 心臓病は食生活で治す/コールドウェル・B・エセルスティン・ジュニア医学博士
 医者も知らないホルモンバランス/ジョン・R・リー
 天然ホルモン実用ガイド/ジョン・R・リー

汚れた腸が病気をつくる /バーナード・ジェンセン
 常識破りの超健康革命 /松田麻美子
 フルモニ！フルーツモーニング /松田麻美子
 50代からの超健康革命 /松田麻美子
 女性のためのナチュラルハイジーン /松田麻美子
 子供たちはなにを食べればいいのか /松田麻美子
 女性ホルモン塾/対馬ルリ子・吉川千明
 エドガー・ケイシーの人生を変える健康法 /福田高規
 バイタルエレメント 24 ティッシュソルト+12 微量元素ガイドブック /由井寅子
 はじめてのホメオパシー /中村裕恵
 体にやさしいハーブ生活/橋口玲子
 新オリーブオイル健康法/松生恒夫
 自然療法 /東城百合子
 食生活が人生を変える /東城百合子
 自然療法シンプル生活 /東城百合子
 痩せる！美脚になる！「にがり」 /関太輔
 40代から太らない体のつくり方 /満尾正
 美と健康の創造 /谷口雅治
 超・絶対健康法 /大川隆法
 食事でガンは防げる/渡邊昌
 超・健康法 /石原結實
 断食で「なぜか若く見える人」になる /石原結實
 「水分の摂りすぎ」はこんなに怖い /石原結實
 プチ断食美容 肌・髪・ボディのキレイがよみがえる/石原結實
 石原式「朝だけ断食」 /石原結實
 食べない健康法 /石原結實
 自分の病気は自分で治す /石原結實
 一食抜き健康法 /石原結實
 40歳から年をとらない生き方 /石原結實
 50歳から病気にならない食べ方生き方 /石原結實
 生姜で体を温めれば、血液サラサラ病気も治る /石原結實
 血流をよくすればなぜ病気は治るのか？ /石原結實
 一週間で効く8つの活用法 生姜力 /石原結實
 筋力をつけると病気は防げる /石原結實
 生きる自信 健康の秘密 /石原結實・石原慎太郎
 病気にならない生活のすすめ /渡辺昇一・石原結實
 ガンが逃げ出す生き方 /安保徹・石原結實
 病気が逃げ出す生き方 /安保徹・石原結實
 安保徹の体温免疫力で病気は治る /安保徹

病気は自分で治す /安保徹
 長生き免疫学 /安保徹
 自分ですぐできる免疫革命 /安保徹
 病気にならない生き方 /新谷弘実
 病気にならない生き方 実践編 /新谷弘実
 病気にならない生き方 若返り編/新谷弘実
 細胞から若返る生き方 /新谷弘実
 病気にならない7つのルール /新谷弘実
 酵素力革命 若返り酵素ニューザイムを活性化させる生き方 /新谷弘実
 免疫力を高める生き方 /新谷弘実
 少食が健康の原点 /甲田光雄
 断食・少食健康法 /甲田光雄
 奇跡が起こる「超少食」/甲田光雄
 奇跡が起こる半日断食 /甲田光雄
 生菜少食健康法のすすめ/甲田光雄
 食えること、やめました /森美智代
 朝食を抜くとなぜ健康になるのか /松井二郎
 絶対治るよ、大丈夫！健康・元気大革命 /越山雅代
 医師がすすめる最高の食事マクロビオティック /島村善行・島村はる代
 好きですコープ商品 /大橋啓子
 体を浄化する毒だし断食 /藤本憲幸
 並みの人生でありたくない /藤本憲幸
 健康と幸福への道 永遠の少年 /桜沢如一
 身土不二の原則 生命現象と環境 /桜沢如一
 病気を治す術、病人を治す法 /桜沢如一
 皮膚病は病院では治らない /蔡篤俊
 病気になりたくない人はこうしなさい /山田豊文
 もっと自然塩をとる健康法 /宮松宏至
 老いない体の作り方 /鄭雄一
 最先端！ ニンニク健康法 /有賀豊彦
 体験的健康学 正食と人体（Ⅰ）（Ⅱ）/一倉定
 50歳すぎたら絶対に痩せなさい/白澤卓二

<運動法>

内臓脂肪がぐいぐい減る歩数計ウォーキング /フィールファインプラザ
 ボディビルハンドブック /クリス・アセート
 痛み解消メソッド 驚異のエゴスキュー /ピート・エゴスキュー
 くびれ骨盤調整 ビューティー・ペルヴィス /K Y O
 E I C O D I E T 下半身体重-5k gを実現する /E I C O

美脚&美腰 Wダイエット /SHINO
 やせる!腰回しダイエット /SHINO
 クワバタのくびれダイエット /くわばたりえ
 一分骨盤ダイエット /大庭史穂
 運動とからだ /水村真由美
 美へそダイエット /植森美緒
 由美かおるのダイエット呼吸法 /由美かおる
 田中ゆくこの体整形マッサージ /田中ゆくこ
 10day ポイントダイエット /永田孝行
 脚がすんなり細くなる永井レイの歩くテクニック /永井レイ
 ウォーキングでナチュラル美人ダイエット /勅使河原郁恵
 バレエ式ダイエット /後藤早知子
 バレエ式ソフトストレッチダイエット /後藤早知子
 バレエレッスンで美脚小尻 /潮田弘子
 内臓脂肪が燃えるカラダ革命 /石井直方
 おなかへこむ深部筋エクササイズ /石井直方
 一生太らない体のつくり方 /石井直方
 鍛える理由 /石井直方
 スロトレ /石井直方
 加圧トレーニングの奇跡 /佐藤義昭
 モデル体型になる「1分間BMストレッチ」ダイエット /饗庭秀直
 ピラティスダイエット綺麗な法則 /酒井里枝
 深呼吸ダイエット 痩せる力が目覚める /羅予澤
 奇跡の深呼吸ダイエット /羅予澤
 西野流呼吸法 /西野浩三
 西野流呼吸法“気”の奥義 /西野浩三
 すぐできる足もみ健康法 /五十嵐康彦
 中国式足もみ健康法 鈴木裕一郎
 二週間で脚痩せできる本 /池下育子
 仕事ができる人はなぜ筋トレするのか /山本ケイイチ
 人生を変えるフィットネス /山本ケイイチ
 老けない筋トレ /山本ケイイチ
 耳おし3分間ダイエット /畑山隆則・柴田研司

<生活法・美容・マッサージ系>

自分でできるフットケア /マミ・レビィ
 マミレビィのアロマセラピー /マミ・レビィ
 パワーストーン宝石辞典 /マドモアゼル・ルナ
 アロマセラピー図鑑 /佐々木薫

真実のサプリメント /森山晃嗣

夜寝る前！なでるだけダイエット /蓮水カノン

キレイを極める！エステ 20 顔から足まで /芝尾美都子

香りでやせる本/川端一永

着やせマジック！ /ヨコモリミナコ

アロマ+リンパダイエット /安斉康寛

マインドマップダイエット /鈴木孝枝

「ありがとう」でやせるヒーリングダイエット /はせくらみゆき

セレブなボディをつくる「体内リンパダイエット」/渡辺佳子

愛されるカラダをつくる 101 のポーズ /斉藤美恵子

フェロモンイメージング /吉丸美枝子

ヘルシーエイジング あの頃の若さを取り戻そう/山本芳子

素肌美人になる 肌を返る 50 の法則 /吉木伸子

セロトニン脳健康法 /有田秀穂・中川一郎

モテ写 キレイに見せるポージング /澤口留美

かわいいからだ /ふじわらかずえ

世界一の美女の創りかた /イネス・リグロン

「きれい」への医学 /海原純子

潜在美力 /観月環

パーフェクトナチュラルな暮らし方 /藤田真規

美人の黄金律 /岡江美希

岩盤浴の秘密 遠赤外線とマイナスイオンの驚くべきパワー /五味常明

いまつらい病気は酵素不足が原因だった /主婦の友社編

<社会科学・精神医学・医療関係ほか>

あなたは食べ物で病気になっていませんか /レイモンドM・スーエン

医者も知らない酵素の力 /エドワード・ハウエル

アレルギーからあなたを守る 7つの方法 /シルビニア・ゴールドファーブ

おいしいハンバーガーのこわい話 /エリック・シュローサー

ファーストフードが世界を食いつくす /エリック・シュローサー

葬られた「第二のマグガバン報告」 上巻・中巻/T・コリン・キャンベル

アメリカン・スーパー・ダイエット成人の 3 分の 2 が太りすぎ超大国の現実 /柳田由紀子

「うつ」は食べ物が原因だった！/溝口徹

慢性疲労は首で治せる /松井孝よし

どこに行っても治らなかった病気が首で治せる /松井孝よし

人を愛し、人を生かし、人を許せ/大川隆法

家族の勝手でしょ！/岩村暢子

変わる家族 変わる食卓/岩村暢子

普通の家族が一番怖い/岩村暢子

食べ物を食べれば脳が変わる/生田哲
 食品アレルギーハンドブック /日本小児アレルギー学会
 病気が消える習慣 体を強くする「ハイパーフィットケミカル」 /入谷栄一
 食品不安 安全と安心の境界 /橋本直樹
 メディア・バイアス あやしい健康食品とニセ科学 /松永和紀
 リアル・オーガニックライフ /須永晃子
 なにを食べたらいいの? /安部司
 食を食べれば人生が変わる /山田豊文
 食生活だけは絶対にアメリカを見習うな /服部外志之
 コンビニの買ってはいけない食品 買ってでもいい食品 /渡辺雄二
 生活毒物 危険な食品・化粧品 /西岡一
 これを食べてはいけない /郡司和夫
 心と体の不調は「歯」が原因だった /丸橋賢
 心とからだが変わる<全人歯科>革命 /丸橋賢
 ほんとうは治る防げる歯槽膿漏 /丸橋賢
 癒しの思想 病むいのち 病む社会 病む自然 /丸橋賢
 体調不良は歯で治る/丸橋賢
 日本の長寿村・短命村 /近藤正二
 長寿食世界探検記 /家森幸男
 ついに突きとめた究極の長寿食 /家森幸男
 世界一の長寿食 /永山久夫
 知られざる植物の超能力!! /三上晃

<雑誌関係>

日経ヘルス 2010:3 / (ツボ押しダイエット)
 日経ヘルス 2010:4 / (カラダ美人になる100の方法)
 日経ヘルス 2010:6 / (新☆食べるダイエット)
 日経ヘルス 2010:8 / (新☆毒だしダイエット)
 日経ヘルス プルミエ 2009:12 /日経ヘルス プルミエ 2010:6 /
 F Y T T E フィッテ 2010:1 /F Y T T E フィッテ 2010:2 /
 T A R Z A N ターザン531 /あの人のカラダ作りが知りたい!
 T A R Z A N ターザン565 /男も女も細マッチョ

<調理レシピ> (調理レシピ本に関しては、すべてダイエットにオススメの書籍になります)

野菜だけの簡単ごはん /庄司いずみ ←船田のイチオシレシピ本です
 野菜だけでおいしいごはん/庄司いずみ
 野菜ダイエットプラス /浜内千波
 8強野菜ダイエットプラス /浜内千波
 21時からの遅ごはん /浜内千波

体を温める食材とレシピ /石原結實

しょうが豆腐ねぎ からだあたため健康レシピ /石原結實

体温を上げて病気にならないかんたん野菜レシピ 144 /石原結實

病気にならない生き方 レシピ集/新谷弘実、新谷尚子

◇ご意見、ご感想、質問、アドバイス等ありましたら、下記アドレスよりメールをください。
内容は必ずお読みしますが、返答はできないこともありますのでご了承ください。

happydiet@ae.auone-net.jp



ハッピー☆ダイエットライフ代表 船田和成

<http://www.simple-diet.net/> ウェブサイト トップページ

ダイエットの基礎テキスト【40代からオトナのダイエット】ご案内はこちらから

<http://www.simple-diet.net/content/happydiet-40dietv2.html>

船田のプロフィールはこちらから（興味あれば・・・笑）

<http://www.simple-diet.net/content/personal.html>

<あなたとの出会いにココロより感謝します>