

Happy diet life



ハッピー☆ダイエットプログラム

<メインテキスト試作品>

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、istockphoto

Copyright (C) 2010. 【ハッピー☆ダイエットライフ】 All Right Reserved ☆転載禁止☆

◇ハッピー☆ダイエットプログラムとは◇

通常、ダイエットのテキストは、購入して、読んでもらい、実践してもらうものです。しかし、このハッピー☆ダイエットプログラムは、読んでも続きがあるのです。

このテキストは、ハッピー☆ダイエットプログラムの一部となっています。このテキストがプログラムのすべてではありません。この＜メインテキスト＞はダイエットの基礎知識を学んでもらうためのもので、具体的な実践方法は、ダイエットコース別に解説してあるからです。

このような形にした理由は、購入して頂いた方に、必ず成果を出してもらうためです。継続した実践により、痩せてスリムになり、健康になって欲しいからです。テキストを購入し、読んだ後も継続したフォローを続ける仕組みを作りました。

内容についても立ち読みをして購入するならいいですが、ダウンロード販売のため、内容が自分とあっていなかったり、実践出来なかったりすることもあるでしょう。場合によっては、購入して、テキストを読んだだけで終わってしまい、ダイエットの実践に至らない方もいるはずです。

そのような事のないように、メインテキストのほかに、何種類ものダイエットコースを選択することができるようになっているのです。また、それぞれのコースを確実に実践してもらうために、毎日メールのフォローが入るように設定してあります。

つまり、このダイエットプログラムは、必ず実践してもらうためのツールなのです。さらに、自分の状況に合わせて、ダイエットを進化させることが可能です。

すなわち、まずはダイエットの基礎をメインテキストで知識にします。その後、生活習慣を改善してダイエットの準備をします。そのあと、食事療法のダイエットに入ります。食事療法ダイエットになれてきたら、シェイプアップのプログラムに移行するという感じになるのです。

もちろん、どのコースから始めてもいいし、メインテキストだけで実践してもよいのです。このメインテキストも半年ごとにリニューアルする予定となっています。私の経験と知識をもとに、どんどん改良してゆくことになっているのです。

さらに、ハッピー☆ダイエットプログラムに参加している方には特典があります。ダイエットコースは毎月増やしてゆきますが、そのたびに、このプログラムの一部として販売する予定になっています。つまり、毎月、有料のテキストが無料で読めるということです。

ダイエットは継続することが大事です。このプログラムを通してダイエットを成功させ、スリムで健康な毎日を続けることも目的のひとつです。そのように考えて頂ければ幸いです。

ハッピー☆ダイエットプログラムとは・・・2	・ 調味料の考え方
テキスト目次・・・3	・ 生鮮食品の考え方
	・ 野菜のチカラ
第一章「なにを食べるか」・・・5	・ 海藻のチカラ
・ 生命力の神秘	・ ドレッシングの工夫
・ 生のたべもの	・ 野菜の選び方
・ フレッシュジュース	・ 調理器具について
・ 主食として	・ コラム◇よく噛むということ
・ 発酵食品のチカラ	
・ コラム◇ワタシの玄米体験記	第六章「ダイエット運動法」・・・73
	・ 食事と運動の関係
第二章「血糖値コントロール」・・・14	・ 始めの運動
・ 血糖値の秘密	・ 基礎代謝の考え方
・ おやつ秘密	・ 有酸素運動で痩せるのか？
・ しょうが紅茶のチカラ	・ 本当に効果のある運動とは？
・ コラム◇偏食のススメ	・ 部分痩せの方法
	・ バレイ式エクササイズ
第三章「避ける食品」・・・21	・ インナーマッスルの強化
・ 白い悪魔、白砂糖	・ 真向法で痩せる
・ 白い誘惑、精製塩	・ 矯正と調整のメソッド
・ 白い疑惑、乳製品	・ それでもエステに行きますか？
・ ファーストフードとお肉	・ カラダの姿を観る
・ パン食の秘密 1	・ コラム◇足首のダイエット
・ パン食の秘密 2	
・ 添加物というもの	第七章「ダイエット生活法」・・・94
・ ゼロの食品	・ 睡眠時間の確保
・ 痩せる水と太る水	・ カラダの生活サイクル
・ コラム◇SONOKO 式ダイエット体験記	・ 体温を上げる工夫
	・ 体重より大事なこと
第四章「食事バランス」・・・40	・ 体重の量り方
・ 栄養バランス	・ 女性の生理について
・ NKバランス	・ 家族との調和
・ オイルバランス	・ コラム◇ダイエットはロハス
・ カラダの声を聴く	
・ サプリメントの活用	第八章「ダイエットの考え方」・・・106
・ コラム◇マクロビ・デリ体験記	・ ダイエット情報のリストラ
	・ 優良誤認の恐怖
第五章「食事の方法」・・・50	・ ダイエットは楽しく続ける
・ メニューの考え方	・ 停滞期の考え方

- ・好転反応の考え方
- ・ダイエット成功サイクル
- ・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
- ・コラム◇情報鎖国のワナ

第九章「自分を知る」・・・・・・・・・・124

- ・自分の理想を知る
- ・ココロのシアワセ
- ・理想を否定しない
- ・祝福のココロ
- ・シアワセの探求
- ・カラダへの感謝
- ・潜在意識の教育法
- ・コラム◇自己紹介

第十章「ダイエットのココロ」・・・・・・・・134

- ・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
- ・泥中の花という考え方
- ・時には自分に優しく
- ・ダイエットは自分の責任
- ・コラム◇ワタシの夢

第十一章「ダイエットのよくある質問」・・150

- ・つい食べすぎてしまいます
- ・食べ物のこと頭から離れない
- ・摂食障害への対処法（過食症・拒食症）
- ・好きな食べものがやめられない
- ・体重が減らないのです
- ・生活が不規則なので実践できない
- ・お肉を食べないと元気がでない
- ・一週間で5キロ痩せる方法は？
- ・すべての実践をすることが難しい
- ・親が食事を作るので実践できない

第十二章「ステージ別ダイエット」・・・・178

- ・ダイエット進化論
- ・ダイエットステージ論
- ・年代別のダイエット

第十三章「参考メニュー例」・・・・・・186

- ・しょうが紅茶の方法
- ・にんじんリンゴジュースの方法
- ・通常ダイエットの食事
- ・本気ダイエットの食事

- ・ダイエットプログラムご案内

- ・あとがき・・・・・・・・・・・・199



第一章「なにを食べるか」

【生命力の神秘】

この章では、ダイエットの食事法を解説します。

ダイエット食事法でまず大事なのが、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。

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。しかし、通常はお腹が減って食事を減らすことができません。これがなかなか難しく、食事を減らすとふつう満足できず、すぐにお腹が減ってしまってフラフラになってしまいます。

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、とても難しいですね。

素朴な考えとしても、人間はなぜ、食事をするのかといえば、さまざまな栄養素を補給するためです。では、栄養素をカンペキに含んだ食品やサプリメントを食べていればいいのでしょうか。じつは、人体に必要な栄養も、食品に含まれる栄養も、現代の科学では、いまだによくわかっていないのです。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。

そうは言っても、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、どんなにサプリメントで栄養補給しても、加工食品は完全ではないのです。はっきり言うと、加工食品だけではダイエットは不可能です。たとえ成功しても必ずリバウンドするでしょう。

レトルト食品・フリーズドライ・添加物保存の食品、缶詰、瓶詰、いろいろあります。とっても便利で、ありがたい食品ですが、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です。

なぜこんなことにこだわるかというと、だいじな理由があるからです。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て、その結果・・・太る。

つまり、加工食品では、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、それこそ証明されたわけではありませんが、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。ようするに、生命力のある食事をすると、お腹の減り具合が違うのです。だから、超小食が可能になり、ダイエットがやりやすくなるというわけ。もちろん、生命力ある食事でも、とうぜ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。
加工食品みたいに、ガツガツ食べようという感じになりません。

おそらく、カラダが要求する、かなりの栄養素が満たされているからでしょう。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、加工食品だけだと栄養が不足していて、カラダは期待はずれだったのです。それで、「まだ空腹です！」という強い信号がでるんです。

生命力は不足しても、カロリーだけは充分補給されています。それでもお腹がすくわけですから、余分なものは蓄積されますね。だから加工食品ばかりでは、太るしかないのです。それでも、なお加工食品しか食べない場合は、カロリー過剰で栄養失調という状態なのです。

加工食品では微量栄養素をはじめとする、生命力がぜんぜん足りないのです。だから、カラダの要求も「空腹！空腹！空腹！空腹！」と異常事態になるのです。それを防ぐには、食事を加工食品だけで済ますのはダメです。ちゃんと栄養素や生命力のある食事をする必要があるんです。

正しい食事をすれば、適度な食欲でおさまります。すると、食べすぎを防ぐことができ、ダイエットが成功するというわけです。いくら食事の量を減らそうとしても、加工食品やファーストフードではムリなのです。これは大事なことなので、また何度も説明が必要ですね。

【生のたべもの】

生のたべものとダイエットに何の関係があるのでしょうか？
そう考えても無理はありませんが、じつはイチバン大事なことです。

この国では、生の食べ物といっても、すぐにはピンときませんね。前節で説明した、生命力というものが、じつは生の食べものに含まれているのです。生のたべものというと、思いつくのは新鮮な野菜・果物・魚などでしょうか。じつは、生の食材には、自分自身で消化を促進する食物酵素が含まれています。

いっぽう、人体の中で生産される酵素には、代謝酵素と消化酵素があります。代謝酵素はカラダの運営に必要ですし、消化酵素は消化そのものに必要なのです。生の食物を食べると、食べ物に酵素が含まれているために消化がとても良いのです。ぎゃくに酵素が含まれない加工食品では、カラダの消化酵素を大量に必要とします。

生の食べものは消化の負担が少ないために、すぐに活動エネルギーとなって消費されます。加工

食品や加熱した肉などは消化が非常に困難なために消費するのは後回しとなるのです。だから、ダイエットのためにも、健康のためにも、生の食材を食べる必要があるのです。するとカラダの方では、すばやくエネルギーを消費し、すぐに老廃物を排出するという善の循環が始まります。

また、消化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。だから、加熱した食品のみを食べていると体内の酵素消費が激しくなり老化が加速するのです。

また、酵素が働くには「補酵素」といわれるビタミンB群が必要になります。だからこそ、積極的に生の食べものを食べる必要があるのです。生の食べものがないと、人間のカラダは本来の性能を発揮しないということですね。

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」という方法もあるんです。ローフードダイエットはとっても効果がある方法ですが、実践するのは難しいものです。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場合が多いようですね。

ローフード（生食）ダイエットは絶大な効果があります。しかし、現代の日本で、普通の生活をしていては、実践することはできません。それは厳格に生食だけで生活しようとするから難しくなるのです。ところが、生食の考え方を実践することはカンタンです。

それが、あんまり厳格に「こだわらない」という考え方です。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。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。これ位がちょうどよく、それが私のすすめる方法です。

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ように工夫することです。カンタンなのが、果物を生で食べる方法です。そして、野菜のサラダを食べるのもカンタンですね。それから、生の魚介類をお刺身として食べるのもグッド。場合によっては、生の肉という事もあるし、生の肉は食べても太りません。

それから、忘れないで欲しい「生ジュース」という方法もあります。大好きな野菜や果物をジュースャーやミキサーでおいしく頂いてください。まあ、このくらいでもいいのだと思います。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。

朝は毒素の排出を考慮して生ジュースや果物にする。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えて豆製品や魚介類・野菜類を中心の和食にする。ビタミン・ミネラルや酵素を破壊しないようサラダを多めに食べる。これなら、社会生活も維持できますし、人間関係も維持できますね。この場合、ダイエットしていることすらバレませんのでオススメですよ

【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、カラダの代謝機能が活動できません。

微量栄養素がないと、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なので、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でダイエットに有効です。とりわけオススメなのは、ニンジンとリンゴのフレッシュジュースです。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んですね。

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。もちろん、ジュースには、青汁とか市販のジュースとか、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、青汁はまずいので、健康を考えたなら飲めませんが、楽しみにできる味ではない。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続きません。

また、メロンとか巨峰とか、おいしいフルーツは多いですが、ちょっと価格が高いですね。あまり費用がかさむと、やっぱり続けられないのです。だから私は、天候被害果とか訳ありリンゴなどを使うことが多いです。ジュースにするんだから見た目など気にしません。

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「生命力」で、市販のジュースと生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。ニンジンはビタミン類が約30種、ミネラル類が約100種で必要な栄養をすべて含みます。とくに、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！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しかないんです。

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「ガン防止」、さらに「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ね。

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。定期購読中の「日経ヘルス」編集部で実験したら、やはりすごいことがわかったようです。実験者4人全員が、3日間、生人参ジュースと人参料理を食べるという実験をしたのです。

そしたら、たった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・・・すごいでしょ！

次にリンゴですが、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。リンゴはこんなものかと思っていたら、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、ポリフェノール等ですが、160種もの植物エキスを比べたところ、なんと「リンゴ」の抗酸化力がもっとも強力だったんですよ！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！

あれ、そういえば、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、ニンジンりんごジュースの認識を変えないといけません。このジュースは最強の「アンチエイジング」つまり、強力な「老化防止ジュース」じゃないですか。

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、ニンジンりんごジュースをすすめているわけがわかったでしょう！

【主食として】

日本は、現在、お米を主食とし、ごはんとして白米を食べています。
ごはんは低カロリーでエネルギー源としては優れた主食だと思います。

もちろん、ごはんでもダイエットができますし、ながく続けることができます。しかし、本当は「玄米」こそ、超優秀なダイエット食品といえるのです。玄米を食べることができれば、ダイエットなどカンタンです。食べるだけで生命力を補給でき、デトックスのチカラも最強ですからね。

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

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

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

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

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

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

つまり、植物の生命力というものは、いまだに解明できていません。それは、宇宙の神秘としてベールに包まれています。このチカラを使うことができれば、ダイエットなんかカンタンです。

あとは食べ過ぎに注意して、副食を工夫する。そして、運動を適度に行えば、絶対にあなたも痩せるはずですよ。しかも、ただ痩せるのではありません。

便通の改善だけではなく、玄米の美容効果というのはすごいものなのです。それはとうぜんですよ、栄養豊富で神秘的チカラまであるんですから。玄米食を実践すると、お肌がつつつしてきますから違いは歴然です。米ぬか化粧品もありますし、米ぬかで洗顔するだけでもお肌つつつですよ。ダイエット食としても、美容食としても、健康食としても、玄米はオススメです。

ただ、実践に関しては問題もありますね……。以前ほどではありませんが、まだまだ、玄米が嫌いな人が多いです。特に、家族に反対されると、自分だけやるのも面倒です。でも、ここは説得するのが良い方法だと思いますよ。

お子さんであれば、「あなたの勉強と体力のために玄米を食べて」と言ってください。
ご主人であれば、「あなたのメタボ改善のために必要よ！」と押し切ってください（笑）

奥様であれば、「キミの美容にも良いし、僕の健康管理を手伝ってくれないか」とか。
おばあちゃん、おじいちゃんであれば、「玄米はボケ防止によいのよ」と言ってみる。

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

【発酵食品のチカラ】

発酵食品は微生物のチカラが働いています。

発酵食品は、微生物のチカラによって生命力を取り入れることのできる優秀な食材です。

ですから、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。

今回は特に、代表的な発酵食品である「みそ汁」の説明をします。じつは、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。みそ汁こそが、お米とともに日本を発展させてきた原動力なのです。

しかし、残念ながら味噌の日本国内消費量は年々減少しています。ところが、輸出が10年前の倍以上になり、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スープとして消費が伸びているからです。元祖和食の日本としては問題ですね（涙）

特に、玄米食とみそ汁の組み合わせこそが、日本を築いてきた食習慣ですが、みそ汁が生まれたのは鎌倉時代。このころ、武士の食事は玄米と味噌汁でした。この組み合わせで強靱なカラダを作り、国を守るために戦ったのです。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、宮沢賢治の有名な詩、「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・・・」と書いているのです。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。

最近では、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B12とビタミンEが豊富です。このビタミンB

12とは、造血作用や神経疲労防止に良いとされています。このビタミンB12は動物性食品から摂取する必要があると言われていて、ベジタリアンはビタミンB12のサプリメントを勧められることがあります。古式醸造の味噌を食べていれば大丈夫です。

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。被爆地にいたのに、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よ。味噌汁が二日酔いに効くというのも昔から有名ですからね。味噌汁は腸の掃除とともに、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、ガンにならないければ現代人はカンタンには死にません。

ここでは味噌の効用を書いてきました。ぜひ、玄米（白米）とともに、味噌汁でダイエット成功させてください。そのほか、納豆やキムチも優秀な発酵食品なので、ぜひ取り入れてください。みそ汁などの発酵食品はあたりまえの料理ですが、その効用はあたりまえではありません。

ダイエットにも、美容にも、健康にも、最適な味噌汁をはじめとする発酵食品です。もっともっと、日常の食生活に登場させて欲しいと思います。

◇コラム◇【ワタシの玄米食体験記】

わたしが始めて玄米を食べたのは25歳の時。その頃、ファミリーレストランに勤めていて、普段は鶏モモの唐揚げとハンバーグばかり食べていました。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なりまして、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。

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。ずっと調子が悪かったのです。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完全に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（昭和53年頃）、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、その頃はありませんから。

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ってよいでしょう。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。退職したのです。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）

その後、断食道場にいったり、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。

そして、実家で普通食になっていたのですが、体力が低下していたのか、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。

家だと過食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、すぐに過食や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なりましたね。昼ごはんは、専任の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）これがかゆくてね。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ますね、食品販売のサービス業ですから、ただれた皮膚では問題があります。それでまたまた、玄米の登場です（何回目？）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、やっぱり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・・・。

ちなみに皮膚病の「3ない」をご存知ですか？「死なない」「治らない」「わからない」^^☆わからない、というのは原因がわからないという意味です。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。ぜひ、あなたも玄米食にチャレンジしてみませんか。きっとイイコトありますよ！

第二章「血糖値コントロール」

【血糖値の秘密】

あなたも血糖値というのを聞いたことがあると思います。

血糖値とは、一般的に血液にあるブドウ糖の割合のことをいいますが、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。この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。

ところが血糖値の高い状態が続くと、危険な状態となり糖尿病といわれます。逆に、血糖値が低いと、低血糖となって集中力がなくなり動けなくなります。血糖値をちょうど良い状態に保つことがダイエット成功の基本なのです。

それには多糖類といわれる炭水化物を食べることが、ひじょ～に大事です。よく、炭水化物を食べると「太る」といわれていますが、それにはちょっと誤解があります。まず、炭水化物は太る物質ではなく、カラダを動かすエネルギー源だと知ってください。

そして、大事なのは炭水化物に種類の違いがあるのを理解することです。炭水化物は「単糖類」「二糖類」「多糖類」等に分類され、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、「デンプン」「グリコーゲン」などで、複数の分子から構成されています。

つまり、お菓子やケーキなどにたくさん含まれている砂糖は単糖類なのです。そして、ごはんやお芋などに含まれているデンプンは多糖類というわけです。

砂糖に代表される単糖類でもエネルギー源になりますが、問題があるのです。それは分子構造が単純なために、体内で分解の必要がなく、急激に血糖値を上げること。ちょっとしたエネルギー補給にはよいのですが、多量に食べると問題あります。

じつは、急激に血糖値が上がると、インスリンというホルモンが分泌されて血糖値を下げます。なぜかという、血糖が高い状態が続くと毛細血管が破壊されてしまう恐れがあるからです。インスリンが分泌されずに血糖が高い状態が続くことを糖尿病といいます。そうすると人工的なインスリンで人工的に血糖値を下げるしかありません。

通常、ブドウ糖は活動エネルギーとして使われるのですが、血糖値が急激に上昇した場合は違います。ブドウ糖をエネルギーとして使うのではなく、カラダに蓄積して血糖値を下げるのです。血糖値の高い状態が続くと毛細血管が破損する、糖尿病となる等の危険があるため、カラダの防衛反応として強制的に糖分を体内に蓄積して血糖値を下げようとするのです。

そのため、ブドウ糖はカラダに蓄積するのみで、エネルギー源として使われません。まさに、この状態が、「炭水化物を食べると太る」といわれる理由です。つまり、ケーキやお菓子など、砂糖を多量に食べるとカラダの防衛反応で太るのです。

しかも、活動エネルギーとして使われないので、カラダは低血糖でやる気ができません。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。これでは、体調管理にも、仕事効率にも、ダイエットにも悪循環ですね。

これを防ぐのが、多糖類である「デンプン」という炭水化物を食べることです。デンプンは砂糖よりも複雑な分子構造のため、消化に時間がかかります。そのため、数時間かけて血糖値が緩やかに上昇し、その後、緩やかに下降するのです。

そうすると、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。だから、デンプンを多量に含む穀類（お米など）を食べるとカラダが落ち着くわけです。もちろん、多量

にデンプンを食べれば、使い切れずに、いずれ蓄積されるのは砂糖と同じです。

しかし、適度にデンプンを食べておくことにより、血糖値が安定するのです。おなじ「炭水化物」という名前で呼ばれていますが、砂糖とご飯などのデンプンは、全然違うものなのです。

私のオススメするダイエット食事法は、血糖値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。そのためには、ちゃんとゴハン等の多糖類である炭水化物を食べる必要があります。

その多糖類炭水化物を食べながら、食べ過ぎにならないようコントロールするのです。そうすると、当然、摂取エネルギーは低いのでブドウ糖を使い切ることになります。蓄積された脂肪はブドウ糖を使い切った後でなければ燃焼しないのをご存知ですか？

つまり、炭水化物から作られるブドウ糖を上手にエネルギーとして使うことが大事です。そうすると、ブドウ糖が種火となって、脂肪が燃焼して痩せることにつながります。こうすれば、空腹感でイライラすることなく、ラクにダイエット成功するというわけです。

ちなみに、果物の糖分は果糖という単糖類ですが、食物繊維が豊富なために砂糖ほど消化が早くありません。デンプンと同じように血糖値コントロールができる食材と知っておきましょう。

【おやつのお秘密】

前節で血糖値コントロールの話をしました。

じつは、「おやつ」という考え方こそ、血糖値コントロールに最適なのです。

おやつというと、子供のお菓子というイメージがあるかもしれませんが。しかし、本気モードのダイエットにこそ、おやつのお宝が発揮されるのです。本気モードダイエット中は、摂取カロリーが低いので、やはりお腹がすきます。

空腹のまま昼食や夕食を迎えると、食べ過ぎてしまう危険があるのです。また、空腹で低血糖だと、集中力がなくなるので、仕事効率も落ちます。それを防ぐのがおやつの役割となるのです。

ただ、「食事」と「おやつ」の違いというのはちゃんとあります。おやつの目的は血糖値コントロールなので栄養補給と考えていません。食事の場合は、炭水化物をはじめ、たんぱく質や良質な脂肪も必要です。しかし、たんぱく質や脂肪分は消化に時間がかかり内臓の負担が大きいのです。

そのため、おやつには炭水化物を少々補給するのが良いのです。たくさん食べてはダイエット効果などありませんので、あくまで少量です。炭水化物なら、多糖類であっても消化はスムーズで内臓の負担は軽いのです。おやつにはたんぱく質や脂肪分の含まれていないものを食べましょう。

おやつを食べる時間帯としては、やはり午後 3 時～5 時ごろと、寝る少し前などでしょうか。昼食、夕食の時間帯にもよるので一概にいえませんが、やや小腹がすいたところです。

おすすめ食材としては、生の果物、ドライフルーツ、ナッツ、黒砂糖ブロックなど。これらは携帯することも可能なので、仕事中でも、ちょっとスキを見てつまめます（笑）

黒砂糖はミネラルが豊富な健康食品として、少量のおやつにおすすめできます。ぎゃくに白砂糖を多量に使った和菓子や、乳脂肪分と砂糖のカタマリである洋菓子等はオススメできません。

家にいる方なら、生の果物とか、小さなおにぎりとか、おせんべいなどもいいでしょう。黒砂糖やてんさい糖、蜂蜜等をたっぷり入れたしょうが湯などもオススメです。

まちがっても、ケーキとかクッキーとか食べないでくださいよ（笑）ケーキは砂糖だけではなく、脂肪分が多いため太るもとです。クッキーなどもバターをはじめ、ショートニング等キケンな成分も含まれます。ショートニングというのはトランス脂肪酸といい、キケンな添加物といわれています。日本では野放しですがアメリカなどでは使用を制限、又は規制されています。

また、食パンや菓子パンもごはん比べ、とてもカロリーが高いためオススメしません。さらにマーガリン等は主成分がトランス脂肪酸なので、食べないほうが良いでしょう。やはり菓子パン含め、市販のお菓子は添加物と砂糖と油脂を混ぜたものばかりです。ダイエットにも健康生活にも向きませんので、さけたほうが良いでしょう。

市販のお菓子の中で唯一、勧められるのは、砂糖の少ない「ビターチョコレート」です。カカオ豆にはダイエットや健康に有効な成分が多いので比較的オススメです。

また、夕食も少ないでしょうから、寝る前にはお腹がすくかもしれません。寝る前のおやつも大事ですから、これも説明しておきます。お腹がすくと、眠れなくなるので、ちょっと食べておくといいです。これも、夕方のおやつと同じですが、夕方より少量でお腹を温めるのがいいですね。

つまり、朝・昼・夕・夜・寝る前と、1 日、5 回程度は食べる（飲む）わけですね。5 回というと、多いような気がするかもしれませんが、そんなことはないのです。もともと、ダイエットで朝・昼・夜の摂取カロリーが低くなっていますからね。だから、おやつで数十キロカロリーたべても、一日の合計でいつもの食生活より摂取カロリーが低くなればいいのです。

ちなみに、毎食ちゃんと食べているのにおやつを食べてはダメですよ（笑）1 日に 3 食ちゃんと食べている場合、おやつを食べるとカロリーオーバーです！おやつを食べるのは、血糖値を下げすぎないための工夫だということです。

そのため、低血糖になるぎりぎりを見極めることが大事になります。こうすると、ラクにダイエットできるので活用してみましょう。

【しょうが紅茶のチカラ】

ダイエットがカンタンにできる方法として、しょうが紅茶をオススメしています。この「しょうが」（生姜）という植物はすごいダイエットパワーを持っているのです。

やり方を簡単に説明しますと、生の生姜の皮をむき、おろし器ですります。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。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、私は面倒なので生姜をそのまま入れて、カップに繊維部分を残します。

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。そして、ダイエットをするなら、朝食を「しょうが紅茶」や果物・生ジュースなど水分だけにしてください。

なぜかという、夜間に消化が終わっている内臓は、水分や老廃物の排出を始めるからです。水分しか摂取しないことによって、余分な水分・老廃物が「大量」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。

人間のカラダは「吸収は排出を阻害する」ので、食べてばかりいると、つねに水分がだぶついてしまいます。いつも食べてばかりいる方は、カラダに余分な水分と毒素がどんどんたまってしまいうのです。それが水毒となり、体重増加・体調不良の原因となっているのです。

さらに、しょうがパワーにより、体温が上昇し、基礎代謝が上がります。さらに、朝食を食べるよりカロリーが低いので、とうぜん痩せることになります。でも、朝食を食べないと、お腹がすいて仕事にならないと思うでしょう。それが、このしょうが紅茶ならダイジョウブなのです。

紅茶にてんさい糖や黒砂糖などをたっぷり入れて飲みます。糖분을補給することによって血糖値を上げることができ、お昼までお腹がもつのです。しっかり糖分とビタミンや酵素を補給しているので、勉強でも運動でも大丈夫なんです。ヘタな朝食を食べるより体調もよく、空腹で快適な状態というのをぜひ体験してください。

お腹がカラッポなのに、理想的な血糖値コントロールになっています。ワタシのダイエット法の基本となっていますのでオススメです。生姜は漢方薬の7割に入っている重要な植物で、健康維持に欠かせません。生姜には免疫力を高める成分があり、しょうが紅茶を飲んでいると風邪をひきません。

てんさい糖というのは聞きなれないかもしれませんが、サトウ大根から作られる砂糖です。これは、単糖類ではなく、デンプンの多糖類なので、より腹持ちが良いのです。もちろん、黒砂糖で

も大量ではないのでインスリンで血糖値は下がりません。

白砂糖やグラニュー糖は体内のビタミン・ミネラルを消費するので避けましょう。てんさい糖は、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られ、ミネラルが豊富な健康食品です。

また、紅茶には、カフェインが含まれていて、覚醒作用があるのはご存知ですね。そしてカフェインは利尿作用も強く、しょうがの作用とあわせてダブルで効くのです。たんなる絶食だと、本当に低血糖になって、ふらふらになります。こうなると、仕事も勉強もはかどりません。

しょうが紅茶ダイエットは、固形物はとりませんが、理想的な朝食です。ほんとうに、空腹で快適な状態というのは、仕事がはかどりますよ。特に、30歳以降は、しょうが紅茶でダイエットをしつつ、免疫力を上げましょう。

政府は「元気に朝ごはん」キャンペーンやっていますが、しょうが紅茶のほうがいいです。現代は、忙しくて食べられない人と、深夜に食べて朝食食べられない人が多いのです。その点でも、朝に「しょうが紅茶ダイエット」はとっても有効ですね。

朝食を缶コーヒーで済ますのと、しょうが紅茶で済ますのでは結果が違います。缶コーヒーでも糖分補給できますが、栄養ゼロで、さらに体内のミネラルが消費されます。

ちなみに、缶コーヒーは80位、スタバ等の〇〇ラテは200から400キロカロリーです。しょうが紅茶にスプーン3杯、黒砂糖を入れても50キロカロリー前後と少ないのです。

もっとも、カロリーだけの問題ではなく、しょうがの成分が大事なのだと知ってください。また、しょうが紅茶に、にんじんリンゴジュース等をプラスすると、さらに排出効果が高まりますよ。前日夜8時から、翌日12時まで固形物を取らないので、毎日16時間のプチ断食というわけです。

◇コラム◇【偏食のススメ】

ワタシ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。まあ、ここまでテキストを読んでもくれた方ならわかるでしょう。ワタシがそんなことにこだわっていないというのは・・・。

本当はこだわっていないというより、疑っているという方が正確です。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（笑）

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。

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、栄養学的に偏食をするのが当然です。いや、なってもらわないと困ります。まあ、わたしの書いたテキストも「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。

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。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。

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。

第三章「避ける食品」

【白い悪魔、白砂糖】

この話はあたりまえだと思っているでしょう。

砂糖が太るのはとうぜんだから、あたりまえすぎると（笑）

ところが、白砂糖には、意外な面があるのでお伝えしたいのです。以前にも書いたように、白砂糖はそんなにカロリー高くないのです。むしろ、砂糖 100 g よりもクロワッサン 100 g の方が高カロリーです。これは、クロワッサンに含まれる乳脂肪分のカロリーが高いからなんですね。

砂糖など炭水化物は 1 g で 4 キロカロリー、お肉などたんぱく質も 1 g で 4 キロカロリー。ところが、脂肪や油などは、1 g で 9 キロカロリーですから 2 倍以上。ですから、砂糖がことさら高カロリーというわけではないのです。

じつは、砂糖が太るには別の理由があります。ひとつめに、前述したように砂糖を大量にとると、インスリンが分泌されてしまうから。通常はエネルギー源として使われるブドウ糖が、体内に蓄積されてしまうのです。

砂糖やごはんは、通常カラダのエネルギー源として使われます。本来、活動して使えなかった、余った分だけカラダに蓄積されるはずなのです。通常の場合、ごはんは複雑な分子構造のため、緩やかに血糖値があがります。だからごはんを食べると血糖値が安定して、カラダのエネルギーとして使えるのです。

ところが、砂糖はカンタンな分子構造のため、急激に血糖値を上げてしまうのです。血糖値が上がると毛細血管が破裂するため、防衛反応として血糖値が下がります。そして、エネルギーの砂糖を強制的にカラダに蓄積するため、太りやすくなるのです。

さらに、強制的に砂糖を蓄積するため、カラダはエネルギー不足でフラフラです。そのため、またすぐにお腹が減って、なにか食べたくなるのです。だから、ごはんの代わりにケーキやお菓子を食べていると悲惨なことになります。ごはんと砂糖は、おなじ炭水化物ですが、全然違うということを知ってください。

しかし、白砂糖の害は、それだけではないのです。これは、精製塩なども同様ですが、砂糖も精製されて白くなっています。じつは、人間のカラダというのは、精製された食品がとってもニガテなんですね。

白砂糖はもともと、サトウキビという植物から作られています。この絞り汁を煮詰めて不純物を取り除いて作られるのが黒砂糖です。この黒砂糖を精製して真っ白にしたのが白砂糖です。

白砂糖はクセがないので使いやすく、黒砂糖は独特の風味がありミネラルが豊富です。

この白砂糖、糖分の純度が非常に高いため、他の栄養分がほとんどありません。そのため、白砂糖を消化するためにビタミン B1 やカルシウムが体内から調達されます。つまり、白砂糖を食べると、体内のビタミンやカルシウムが不足することになるのです。

ビタミンやカルシウムなどのミネラルが不足すると、とうぜん免疫力が低下します。またカルシウムも不足するので精神的にも不安定となってしまいます。だから白砂糖を大量に食べると、カラダもココロも悲鳴をあげてしまうのです。

白砂糖を「栄養ドロボウ」とっている人も多いです。カルシウムは足りなくなったら骨から調達されることを知っておいてください（涙）つまりは骨粗しょう症にまっしぐらです。

これが、ダイエットなど気にしない人が、なんでもガンガン食べるなら害はすくない。ほかの食品に含まれる栄養で、なんとか調達されるからです。ところが、ダイエット中は食べる量が少ないですね。それで砂糖を大量に食べたらタイヘンなことになるのです。

もともと少ない食事から、少ない栄養を取り出して使わないといけないのに、砂糖の消化のために、みんな持っていかれてしまいます。だからダイエット中の方が、砂糖が多量に入った菓子を食べるのは、自分のカラダを破壊しているのと同じです。

ケーキを作ったことがある人は、知っていますよね。あの生クリームやスポンジケーキに、どれほど多量の砂糖が入っているか。場合によっては小麦粉より多いと思いませんか・・・恐ッ

ダイエットをしたかったら、白砂糖は敵だと思ってください。そして、少食な人ほど、白砂糖を食べるとキケンだということを知っておいてくださいね。

【白い誘惑、精製塩】

ここでは「塩」とダイエット関係の話をしようと思います。

この、塩（ナトリウム）というものは、じつにわかりにくい・・・

古いことわざにも「敵に塩を贈る・・・」というのがありますよね。塩を贈ることが戦いの勝負を超えて、「正義」として語り伝えられているほどなんです。それほど、人間の健康にとって大事な成分で欠かせないミネラルです。

しかし、じつは、この塩と水の関係が、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、それだけ水分を抱え込むのです。

水分というのは、人体でもっとも重いものですよ。人間の70%くらいは水分ですから、水分量が多くなると体重が増えるわけです。これは脂肪の量ではありませんから、べつに太っているわけではありません。しかし、水分が過剰になるとカラダにはいろいろ不都合が現れてきます。

むくみ、冷え性、をはじめとして、関連の病気になりやすくなります。それに、ダイエットをしているなら、水分で体重が増えるのはイヤですよ。そのためには、余分な水分を排出したいわけですね。ところが、ふつう出そうと思っても、出てゆかないのです。

じゃんじゃん水やお茶を飲んで、どんどん下の方から出てくれれば問題ないです。ところが、人間のカラダは、そんなパイプのようにできていないのです。水を飲んでも、それは腸から吸収され、血液の中に入ります。口と膀胱は直通ではありませんから、そこが問題なのです。

そこで、体内から余分な水分を出すためには「塩分」を控えることが大事です。塩（ナトリウム）は無いと死んでしまいますが、多くてもダメなのです。ただ、現代の食生活ではカラダから塩がなくなることは、ほぼありえません。ですので、まず減塩をする必要があります。ただ、むやみに減らすのではなく、まず種類に気をつけてください。

塩は現在、表示のルールも確定されておらず、ちょっとわかりにくいです。
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（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る」塩なのですが特に問題ありません。ただ、塩の表示問題は現在進行中なので、今後どうなるかわからないですね・・・

ちなみに自然海塩は、少し高めの価格で販売していますが、そんなに多く使わないので、ミネラルが豊富な塩を使うことをオススメします。

ぎゃくに精製塩はナトリウム以外のミネラルがまったく含まれていません。そのため、精製塩を食べ過ぎると非常に喉が渇くのは事実です。じつは、不要な塩分を対外に排出するのは「カリウム」というミネラルです。精製塩には、カリウムがまったく含まれていないのが問題です。

ですので、塩の摂取をしながら、塩の害をけすためにカリウムが必要です。これは、野菜や果物に豊富に含まれていますが、自然な塩にも含まれています。あと、野菜や果物をたくさん食べればカリウムが豊富に含まれているので塩の害はなくなります。

料理には塩分が欠かせませんし、塩味がなければ苦情がきますよね。ですので、なるべく控えるというキモチをもっていただきたいと思います。また、加工食品だけだとどうしても塩味が必要になります。減塩をするなら、なるべく生の食材を使うとやりやすいと知っておきましょう。

塩の理想的な摂取量は、1日7グラム程度がよいのです。

日本人は平均、13グラム程度だそうですので、もうすこし減らした方がいいですね。

【白い疑惑、乳製品】

「疑惑」とは、なんとも怪しいタイトルですね（笑）

それは、現在の乳製品の立場こそ、本当に怪しいと思えるからです。

牛乳を始めとして、チーズ、バター、生クリーム、ヨーグルトは食卓の人気者です。そんな、現代の食生活に欠かせない牛乳ですが、日本人は体質に合わない人が多いです。日本人は牛乳に含まれる乳糖を消化する酵素を持っていない人がほとんどなので、うまく消化できないのです。

よく、牛乳を飲むと、お腹がゴロゴロするとか、下痢をする人がいるでしょう。特に、成人すると、乳糖を分解する酵素が少なくなるので症状が出やすいといえます。それでも、牛乳は栄養が豊富なので飲むように指導されることが多いのですが、ホントにそうなのでしょうか。

ヨーグルトなども便秘の改善や腸内細菌の改善などの効果があり、トクホ（特定保健用食品）として指定されているものもあるほどです。しかし、本当はヨーグルトの善玉菌で便通が良くなっているのか、軽い下痢をしているのか微妙です。

実際、大腸の内視鏡検査をすると、ヨーグルトなどの乳製品を日常的に摂取している方は大腸壁が悪化してくるといいます。世界的な内視鏡の権威である新谷弘実さんもその点を指摘しています。消化が困難なものを常食したら、カラダに良いわけありません。

さらに、牛乳には問題が続きます。仮に乳糖の消化が出来る人であっても問題が続くのです。特に日本で販売されている牛乳は、その 99%は 120 度～130 度で加熱する超高温殺菌牛乳です。その温度で加熱すると、牛乳のたんぱく質が変質してしまうのです。

一般の牛乳には特有の生臭い感じのニオイがあります。あのニオイこそ、たんぱく質が変化してしまったニオイなのです。じつは、加熱殺菌していない生の牛乳にはそのようなニオイがありま

せん。私は実際に飲み比べをしてみました、生牛乳はほとんどニオイがないのです。

牛乳のたんぱく質が加熱されることにより、とても消化の悪い牛乳となってしまうのです。この消化の悪い食品となってしまった牛乳は、一説によれば、花粉症やアトピーなどのアレルギー症状の原因になっているとさえ聞きます。実験によると、乳製品を一切食べないようにしたところ、アトピーや花粉症などのアレルギーが治る事例が多いらしいのです。

また、牛乳というと、カルシウムを摂取していると考えている方も多いでしょう。すいません、牛乳が好きな方に嫌われてしまうかもしれませんが、あえて書かねばなりません。

牛乳や乳製品をたくさん食べるとカルシウムの補給になると思うでしょう。実際、アメリカや北欧の人たちが、一番牛乳や乳製品を食べていると思います。しかし、世界の統計をみると、アメリカと北欧で、股関節骨折と骨粗しょう症が世界一多いという事実があります。

つまり、牛乳を飲めば飲むほど、カルシウム摂取がうまくゆかず、骨粗しょう症が多発するので、アメリカや北欧の現実がそれを物語っています。なぜかという、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し、カラダの防衛反応で排出されてしまうのです。

せっかく食べたカルシウム分も尿から排泄されてしまい、多くのカルシウムが含まれている牛乳ですが、それは吸収されにくいのです。つまり血糖値のところで説明した糖分のように、利用されないということです。人体は単純な「足し算的栄養学」は通用しないようです（涙）

ですので、カルシウムを取りたいなら、ゴマとか小松菜、骨ごと食べる小魚やワカメなどの海藻がいいと思います。むしろ、WHO（世界保健機関）の調査によると、乳製品をまったく利用しない民族の方が、骨密度の数値が高いということになっています。

さらに問題は続きます。悲劇的なのが、牛乳は脂肪分が多いために、しばらくすると分離してしまうのです。だから、市販の牛乳はすべてホモゲナイズといってカクハン工程を経ています。

すると、酸素が大量に混ざるために、脂肪分が「酸化」してしまうのです。酸化した食物がカラダによくないのは常識ですね。（つまり錆びたアブラです）

ちなみに、市販の牛乳だけを子牛にのませると5日位で死んでしまうそうです。それは、生きてゆくために必要なものがなくなっていることを意味します。ですから、本当の牛乳は、しぼりたての、生の牛乳だけといってよいでしょう。

それに、牛であっても成長すれば草をたべますから、本来、赤ちゃん用の食品です。だから、牛用にもならないし、人間用とも違うし、さらに大人用ともいえないのです。これを、栄養が豊富だからといって飲んでも、本当は害のあるものばかり。

もともと、牛乳というのは「牛の赤ちゃん」が飲むものです。栄養学的に栄養価が高いといっても、カラダがうまく利用できず、害があるのでは飲む意味がありません。それに、やっぱり人間の大人が、牛のお母さんのおっぱいを飲んでいるなんて、やっぱり変でしょう・・・。

ですので、牛乳はこのような問題を抱えていると知っておきましょう。チーズやバターも、それほど、積極的に食べる必要はないのかもしれませんが。ただ、好きなのであれば、太らない程度に気をつけて利用されるのが良いとおもいます。

最後に付け加えておきます。牛乳は非常に栄養価が高いのは知っていますね。特に、乳脂肪分は非常に多く、脂肪を飲んでいるようなものです。つまり 30 キロで生まれた子牛が牛乳を飲んで、半年で 200 キロになることを忘れないでください。ダイエットに牛乳は禁物ですよ。

※花粉症や、アトピーなど、アレルギー症状をお持ちの方は、いちどためしに乳製品をいっさい食べない期間を作って実験してみることをお勧めします。とても苦しい症状に悩んでいるのですから、その位の実験をする価値はあると思いますよ。

【ファーストフードとお肉】

ファーストフードはものすごい店舗数があります。

すっかり、日本にとけこんだ感じのファーストフードですが、問題もあります。

一般的に、これらは「ジャンクフード（ゴミ食品）」といわれているのはご存知だと思います。でも、便利だし、おいしいので利用している人も多いでしょう。なぜ、これらが良くないのか、すこし書いてみたいと思います。まあ、ダイエットにも影響は甚大ですからね・・・。

あなたは「スーパーサイズミー」というアメリカ映画を知っているでしょうか。1ヶ月の間、マクドナルドのメニューだけで生活するというドキュメンタリー映画です。数年前の、「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と思います。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、ごはんだろうが、食べ過ぎれば太るのは同じですから。

ちなみに1ヶ月で、体重12キロ、体脂肪10%増えたそうですが、まあ、食べすぎですね。問題は、太ることではなく、その他にあったのです。その結果とは・・・、

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。
みつつ目に、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。太るのは予想の範囲なので、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、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）

マックのメニューには、ハンバーガーをはじめ、いろいろあります。べつにお肉だけ食べていたわけではなく、パンも食べていますよね。炭水化物・たんぱく質・脂肪はもちろん、いちおうサラダもあるんです。だから、いっけん栄養バランスも問題ないような気がします・・・。

しかし、肝臓機能が悪化した理由は、やはりたんぱく質と脂肪の取りすぎでしょう。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。さらに、ハンバーガー等に含まれる添加物もあります。（知っていましたか？）そして、前回お話したように、生命力は期待できません。

また、肉類を分解するとある種の毒素が発生します。肝臓で解毒しきれない毒素は、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。
（これは船田説ですが・・・）

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。また、肉類中心の生活をすると、大腸ガンの危険性が高まります。内視鏡の権威が食生活との関連で観察結果を報告していますからこれは事実なのです。

これはファーストフードだけの問題ではありません。お肉の食べすぎでこうなるわけですから、やはり注意が必要です。また、炭水化物抜きダイエットを1年以上続ける方も、同様の問題が発生するといわれます。お肉はおいしいのですが、健康を害することが多いというのが結論です。

もちろん、ダイエットにも悪影響があるのは当然です。ようするに、肉を中心に食べると、生活習慣病にまっしぐら・・・というわけです。お肉を食べないわけにもいきませんが、できるだけ回数は減らすようにした方がよさそうです。

【パン食の秘密 1】

血糖値のところで、ダイエットには多糖類である炭水化物が大事といいました。ところが、ここ

に落とし穴があるので、説明しておきます。パンも小麦粉から作られる穀物食で、多糖類の炭水化物です。好きな女性も多いでしょうが、しかしパンには注意してください。

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。おいしくて、手軽に食べられるパンですが、それはパンが「お菓子」だからです。菓子パンのことではなく、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・・・（涙）それじゃあダイエット人生を棒にふっていますよ！！

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

食パン：264、ロールパン：316、クロワッサン：448、アンパン：280

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

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

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

しかもそれだけではなく、続きがあるんです！！

食事で、食パンをそのままかじる人っているのでしょうか・・・、あんまりいませんよね？

そう、普通はトーストして何かぬりますよね、バター、マーガリン、ジャム・・・等々。

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

バター：745、マーガリン：758、いちごジャム：256、マーマレード：255

カロリーの高い食パンに、カロリーの高いバターをつけるのが普通では？

ちなみに、1回ずつに「切れてる」バターがありますが、あれで10 gです。

つまり、食パン1枚あたり、プラス75キロカロリー・・・！

これがパン食の秘密です・・・笑ってられないかな・・・汗

ちょっと驚きました・・・、でも、じつはまだあるんですよ・・・

食パンだけでごはんを終わりにする人・・・、あんまりいませんね・・・笑

そう、普通はベーコンエッグとかオレンジジュースとかつけますよね。

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

ここでパンの食事をシュミレーションしましょう。

食パン二枚に、バター・ジャムを塗って、ベーコンエグガー皿、ジュースを2杯。

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

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

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

オレンジジュースコップ2杯：100

これでなんと、1030キロカロリーです！「とんかつ定食」といい勝負かな・・・涙

これがパン食の秘密ですが、いちおう、和食（ご飯食）と比較しますね。

たとえば、吉野家の朝ごはん（焼鮭定食）はどのくらいだと思います？

牛丼のどんぶりに大盛りごはん、焼き鮭、味噌汁、海苔、漬物がついています。

以外ですが、どんぶり大盛りなのに、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ちらでしょう？

もちろん、焼鮭定食ですよ、あの大きなどんぶりごはんですから・・・

で、太るのはどちらかというと、いうまでもありませんよね・・・涙

私もパンは好きですが、ダイエットしたいなら、パン食は避けた方が無難です。

ふつうにご飯と焼き魚で食べていたほうが、ずっと低カロリーですよ。

ちょっと残念だけど、ダイエット中はパンを控えましょうね。

パンを食べていると、ダイエットはほとんど不可能なんです・・・涙はつづく・・・

【パン食の秘密2】

パン食の高カロリーについて説明しました。

でも、じつはパン食には、さらなる秘密があるんです（涙涙）

まず、みなれた食パンの原材料を書いてみましょう。

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

パスコ<超熟> 原材料名：小麦粉、糖類、マーガリン、食塩、バター、イースト、米粉、乳

化剤、イーストフード、ビタミンC（原材料の一部に大豆を含む）

ショートニングは「おやつ」の回で言ったとおり、ちょっとキケンな添加物です。さらに、マーガリンもはっていますが、これもやっぱりキケンなものです。普通に売っているマーガリンですが、これほど体に悪い食品はないのです。

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

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

カラダに悪い油を使って作ったパンに、カラダに悪い油をつけて食べていたのです。マーガリンを使うなら、バターのほうがよほどいいです。

パン好きの方に嫌われそうですが、さらに続きます。
原材料に「イーストフード」とありますが、これ、パンを発酵させる酵母じゃないですよ。

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

天然酵母パンというのもありますが、大量生産には向いていないようですね。ついでに、乳化剤という、水と油を混ぜる薬も入っています。さらに香料ですが、まさに添加物の王様で、どんな味でも作り出します。

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。はっきり言って、ダイエットには向きません。ようするに「食パン」は、さまざまな添加物がないと作れないのが現実です。

でも、さらに続きがあるのです。

小麦粉は海外の大規模農場で作られていますが、農薬を使わないわけがありません。さらに、輸送中に、船の中でさらに農薬を使います。ポスト・ハーベスト・アプリケーションといい、いわゆる収穫後農薬です。つまり、船便で届けられる間の、カビや虫の被害を防ぐために使われます。カビも生えず、虫も食べない小麦を人間が食べているわけです。

これがパン食の秘密2です。

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

食パンがこれですから、菓子パンやスナック菓子は言わなくてもわかりますよね。菓子パン・スナック菓子は超高カロリー＆添加物でんこ盛りですからね・・・

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。もともと高カロリーのパンに、マヨネーズなどの油脂が追加されます。さらに書ききれない程の添加物を使っていますからね・・・(いちどラベルを見て！)それも発ガン性の疑いがある亜硝酸塩などを使ったハムが入っている。

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

知らずにやっている人がいたら、ホント、泣けてきます。そんな悲しいことは止めてください。

パンはおいしいし、みんなに好かれています。でも、少なくともダイエット中はガマンする必要がありますね。

【添加物というもの】

前回、パンの話で食品添加物のことを書きました。食品添加物もダイエットの重要な阻害要因となっていますので説明が必要です。

現代社会では、あらゆる食品添加物や農薬が使われています。本来、使わないで製造できればいいのですが、それが不可能なんですね。特に日本は添加物が大好きなようで、あらゆるところで使われています。はっきり言えば、スーパー等で売っているものは、ほとんど添加物が使われています。

ハム・ソーセージはもちろん、食パン、シリアル、スナック菓子、缶詰、レトルト食品・・・、畜産物や水産物にさえ、食品添加物が使われている場合があります。もちろん、どんどん使えばいいと思っているわけではありません。なるべく使わないほうがいいし、なるべく食べないほうがよいと思います。

ただ、非常に厳しい安全基準が定められているために、ある程度は安全です。普通に食べているだけなら、カラダに異常が出てくることはまず考えられません。しかし、中には発ガン性の疑いがある添加物もあります。それに、単品の添加物なら安全でも、複合的に使用したらどうなのかは不明です。農薬も含めて、添加物の使用はなるべく避けた方がいいのでしょう。

ただ、食品添加物と農薬をなくしたら世界中の人が飢えることになります。ですから、農薬や食品添加物を排除したらいいと思わないでください。ダイエットテキストに、何でこんなことを書いていているかという、内臓に負担をかけるため、ダイエットに不都合だからです。

食品添加物や農薬は、やはり一種の薬品であることはたしかです。人体に被害はないといっても、肝臓等で分解される薬品の一種です。アルコールも人間にとって毒物なので、お酒を飲む方とおなじと考えてください。その程度の危険性はあると思ってもらえればよいのではないのでしょうか。

で、問題なのが、なんでダイエットに不都合なのか、ということです。お酒はカロリーが超高いですから、ダイエットに向いていないのはわかりますね。

では、食品添加物はなぜいけないのか？

それは、食品添加物の大部分が、「食品を保存させるもの」だからです。

代表的なものがハムやソーセージ、コンビニのお弁当などでしょう。これらの食品には、非常に多くの食品添加物が使われています。もともと、腐りやすい食材を無理やり長期保存しなければならないからです。そうしないと、流通させることができませんし、大量生産などできません。

現代社会には必要不可欠な方法ですが、問題は添加物ではないのです。最大の問題は、鮮度の劣化にともなう、ビタミン・ミネラル・生命力の低下です。なにしろ、保存するために危険な添加物を使うのですから生命力などありません。

新鮮な原料を使ったとしても、薬品を入れた段階でプラスマイナス、ゼロです。つまり、食品添加物を含む食品というのは、とっても栄養価が低いのです。ここでいう栄養価とは、炭水化物・たんぱく質・脂肪のことではありません。

ビタミン・ミネラル・酵素をはじめ、現代科学で証明できない「生命力」です。これらが、決定的に不足するのが食品添加物の含まれる食品たちです。炭水化物やたんぱく質などを消化するのにビタミンや酵素が必要になります。しかし、これら薬品漬けの食品には肝心の栄養素が流失しているのです。

テキストで生命力のあるものを食べよう書きましたが食品添加物が入っているものに、生命力など期待できません。食品添加物が入っている食品は、炭水化物・たんぱく質・脂肪分ばかりです。それらを分解する酵素も入っていませんから、カラダにとっては負担ばかりです。

農薬や食品添加物は便利だし、そのおかげで現代社会が成り立っています。

しかし、ダイエットをしたいのならば、なるべく避けたほうがよいでしょう。

【ゼロの食品】

最近「ゼロ」と書いてある商品が増えてきたと思いませんか。

いわゆる「カロリーゼロ」「カロリーオフ」「無脂肪」「低脂肪」食品の数々・・・

増え始めたきっかけは「コカコーラゼロ」の成功でしょうかね。私も最近、カロリーゼロのゼリーを食べてみましたが、「まずい」のヒトコト。

しかし、「まずい」とか「おいしい」は、好みの部分だからいいと思います。肝心なのは、カロリーゼロの食品でダイエットに効くかどうかが問題ですよ。普通に考えるとカロリーゼロなら太らないはず。メーカーも売れると思って開発しているのでしょう。

私の考えでは、カロリーゼロの食品を食べている人は痩せません。ぎゃくに太るのではないでしょう・・・まずくて、さらに太るなんて・・・涙

ひとつ目の理由は、血糖値のコントロールができないためです。私の場合、ダイエット中は上手に果物などのおやつを食べるように勧めています。それは食事が少ないと血液中の血糖値が下がってフラフラになるからです。しかし、カロリーゼロの食品では血糖値の上昇はありません

食べたという行為は残りますが、血糖値があがらないのでおやつには不向きです。カロリーはないし、加工食品なのでビタミンも酵素もないから、当然食事にも不向きです。美味しいならわかりますが、まずいのでは、何のために食べているのかわかりませんね。

次に、カロリーゼロにしても甘みを出すために添加物が大量に使われることです。アスパルテーム、ソルビトール、キシリトール、ステビア、などが有名でしょうか。まあ、添加物といっても一定の安全性は保証されているので、それはよしとしましょう。天然の物だって、たくさん食べれば人体に悪影響のあるものはいっぱいありますからね。

ここでは、そういうことではなく、違う問題を指摘しましょう。

つまり、カロリーゼロ食品は脳とカラダをだましていることになるのです。

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かわからず、自律神経系が混乱すると思います。

甘い物を食べたのに、エネルギーが充填されていない・・・おかしいぞ！非常事態だ、となるかもしれないのです。このままエネルギーが補充されないと生命の危機だ！！とにかくエネルギーを補充しないとイケないから、空腹信号は出し続けろ！！

そんな指示がカラダから出されてもおかしくないのです。つまり、いくら食べてもカラダが安心しない、不気味な食品なのです。カラダが安心しないのですから、つねに食欲は欲求不満が続きます。

これでダイエットになるでしょうか？

いくら食べてもカラダの欲求不満が続くんですよ。

これは私の感想でもあります。やはり、このような研究も発表されています。カロリーゼロ食品を食べると、食欲が収まらなくなるというのです。これでは、ダイエットどころではありません。まるで、アリ地獄のようにカラダを蝕んでゆきます。

しかも、けしておいしくない・・・、はっきりいって、「まずい」

まずいものをカロリーゼロだからと思って、無理やりたべているだけですよ？

ぎゃくに、良質の炭水化物や糖分はカラダに安心感を与えます。

ちゃんとしたエネルギー源が補給されてカラダが満足するのです。

あなたも、カロリーゼロの誘惑にだまされていませんか？

カロリーがあるというのは、食品にとって、イチバン大事なことです。カロリーがない食事など、食べる意味がありません。それこそ、誘惑だか欲望だかの世界で不気味です。

ダイエットの基本は、新鮮で栄養価の高い食品を食べることです。

カロリーゼロにだまされるのは、もうやめましょうね！

【痩せる水と太る水】

よく勘違いしている人が多いのがコレです。

水分を補給しようとして、糖分を補給している人だっている（涙）

水なんて同じようなものだと思うかもしれませんが、けっこう違うのです。「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」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。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。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（別の害もあるし）

コーヒー・紅茶・緑茶も水分ですが、カフェインが多く「水」とは効能が違います。さらに、市

販のジュースやスポーツドリンクもカロリー高すぎで不向きです。

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。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。

そして水の種類ですが、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などのミネラルがどれだけ含まれるかで分かります。日本の水はほとんどすべて軟水で、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や水道水で問題ありません。外国産のものは、おもにミネラル分が多い、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、ゆっくり嚙むように飲むのがコツです。なにしろ、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るんです。

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ね・・・

また、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るんです。それは、ダイエット中、自然に水分摂取が減る傾向にあるからです。食べ物、その80%が水分でできています。食事を1000g食べたら、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2リットル位は水分を補給しないといけません。また、カラダの方でも水分を欲しがると思います。

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・・・」という人もいます。これは、各自の体質で、カラダの代謝機能が落ちているのだと思いますよ。

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、水を飲める差を決めていると思うのです。健康で代謝機能が良好な人は、新鮮な水がどんどん体内を流れてゆきます。

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う。

代謝機能をよくするには、たべものを改善し、生活に運動を取り入れることです。そして、利尿作用の高いものを食べて、カラダから余分な水分を出すことです。ダイエットをしたいなら、かならず、水分ではなく、ただの水を飲んでください。朝起きて、まずコントレックスを飲んでい
る人って、スリムだと思いませんか？

コラム◇【SONOKO式ダイエット体験記】

数年前、テレビで「鈴木その子」という女性をよく見かけましたね。

そう、美白の女王などと呼ばれてテレビ番組で人気がありました。

そもそも 1990 年代後半、「ガングロ」という女子高生がはやったのを覚えていますか。真っ黒に日焼けして、髪を脱色して「山姥（やまんば）」とよばれていましたが（笑）それに対抗するかの
ように、60 歳を超えてなお色白でしわひとつない顔。ガングロと鮮やかな対象をなす、まっ白な
顔で世間を驚かせた鈴木その子さん。

その後、美白ブームがおとずれたのはご存知のとおりです。個人的にも、あのまま、ガングロが
続かなくて本当に良かったと思っています（笑）残念ながら、故人となってしまいました・・・。

知らない方は、こちらを見てね！（日本テレビ 「知ってるつもり」で紹介）

http://www.ntv.co.jp/shitteru/next_oa/010311.html

美白で有名になった鈴木さんですが、じつはもともと料理研究家です。しかも、ダイエット専門
の料理研究家でした。その生涯は、けして「美白の女王」と呼ぶに相応しいものではありません。
愛する母親と息子が、とても悲しい最後をとげているからです（涙）

母親は美食をこのむ方で、とても太っていました。とうぜん、生活習慣病で苦しんでいたよう
です。治療のために栄養士の指導で食事療法に励みましたが、病気は治りませんでした。ついに、
水ぶくれで苦しみながら亡くなってしまったのです。

まだ子供だった彼女は、おかしい食事だと思いながらも、どうすることもできませんでした。そ
して結婚後、最愛の息子を拒食症で亡くしてしまうという悲劇が彼女を襲います。

もともと「オスカル」（「ベルサイユのバラ」の主人公）というあだ名がつくほどの美男子。ウエ
ストも超スリムだったんですが、海外留学をして太り始めてしまいました。それで、もとの超ス
リムになろうとして始めたのが「吐く」というダイエット。

その結果、カラダのコントロールができなくなり「拒食症」に。そして自宅の 5 階から、貧血を
起こして転落死してしまったのです。なんともやるせない最後・・・。

彼女の母親の食事療法も間違っていると思っていました。彼女の息子が実践した、食べたら吐くダイエットも間違っていると感じていました。それでも、彼女のアドバイスは聞いてもらえませんでした。二人とも自分が見殺しにしたのかもしれないという深い悲しみと苦しみ……。

息子さんが亡くなってしばらくの間は、抜け殻のような生活をしていたそうです。息子の死に対して、自分はどう責任をとるのか……。 (その間の、苦しみと葛藤は、とても私の文章では表現できません) その葛藤から立ち直ったのは、「拒食症で苦しんでいる人を助けなければ」という使命感でした。

いろいろ話題を提供していた方ですが、意外な過去があったんですね。私もダイエットの勉強をするために彼女の本はすべて読みました。そしたら、以外にも、こんなことが書いてあり、とても感動したのです。

もともと料理は超得意だったその子さん。その後、徹底的（ハンパじゃありませんよ！）に勉強して「鈴木式」という理論を作りました。その理論に基づいて出されたのが「痩せたい人は食べなさい」という本。1980年に出版され、当時、大ベストセラーになりました。

そうして生まれたのが「SONOKO式」ダイエットです。その特徴をカンタンに言えば、「健康的に痩せるなら、ご飯をちゃんと食べなさい」というもの。しかも、「副食は少しでいい、それも徹底的に脂肪分・添加物を抜き去った食事」です。

数行で説明するのは、たいへん申し訳ないのですが、これが最大の特徴です。私も実際に体験してみました。現在も、(株) SONOKOとして通信販売でダイエット食品を売っています。銀座や大阪の梅田では店舗販売もありますし、レストランで料理を味わうことも可能です。

SONOKO式にもレトルト1週間セット等があります。レストランも行きましたし、1週間セットも試してみました。結果は、果たして……。

結論を申し上げます。ちゃんと指示どおりに実践できれば、カ・ナ・ラ・ズ、痩せることができます。しかも、全然苦しくありません。朝、昼、晩とご飯を食べますし、おかずも付いていますから特に問題ありません。

しかし、残念ながら、数値データがないんです。私がダイエットメルマガを始める前のことなので……ごめんなさい……。でも、家内と一緒に夫婦で実践してみたのですが、二人とも痩せました。それは事実です。

記憶の範囲ですが、1週間で家内のウエストが5 cm減りました。私は、そのころ、すでにスリムだったのですが、それでも2 cmほどは減りました。体重も2キロは減ったはず。だから、まじめ

に実践すれば、必ず痩せます。しかも、レトルトとはいえ、お肉も魚も入っている普通のメニューです。

一週間レトルトメニューの一例をあげますと・・・、チキンカレーとかマイルドカレーとか、カレーは定番です。あと、牛丼とか親子丼、おでん、チンジャオロース、ビーフシチューなど・・・。

これが夕飯になります。味もまあまあ・・・。現在、種類はとっても増えているから、献立に困ることはないでしょう。ちなみに、朝食は「ご飯、味噌汁、佃煮など」という感じの組み合わせです。毎日、佃煮の部分を違う種類でローテーションを組んでいます。

昼食もだいたい朝と同じです。あと、おやつとしてデザートがありますから、けっこう楽しめますよ♪ ご飯もちゃんと重さを量って食べます。ある意味、とても科学的な方法なんです。

現在では、スタンダードな1週間セットのほかにもいろいろあります。パンがいっぱい入っているセット、お魚中心のセットなど。あと、グルメセットというのが季節ごとにありますね。これはもう、ご馳走と呼べるメニューが登場します。さらにスイーツも充実して、とってもおいしそう。

これで痩せるなら、大歓迎ですよ！
もう、やるっきゃない！という感じでしょうか（笑）

さて、じゃあ「デメリット」を紹介します。やっぱり、メリット、デメリットがあるんです・・・。

『SONOKO式ダイエットのデメリット』

これもやっぱり、まずは価格でしょうね。おかずだけの7日間セット「スタンダード献立セット」で9,300円ほど。でも、これは、ご飯や調味料は別なんです。ちなみに、ご飯はいいとしても、調味料は普通のものじゃダメなんです。添加物を使わない調味料でないと理論的にダメ。

それらも含めた、「はじめて献立10日間フルセット」だと18,200円ほどです。まあ、1日の食費が1人1800円ですから、おどろく程高くはありませんが。ただ、毎週おんなじものを食べるのは、はっきり言って無理です。やっぱりあきますからね・・・。

だから、お魚セットとか、グルメセットとか、があるわけです。ちなみにグルメセットは7日分で29,000円ほどします（庶民には手が出ません～！）それに、いろんな種類で飽きないとしても、やっぱりレトルトですから・・・。独特のレトルト臭があります。

やっぱり新鮮なものが食べたい～！これも、10日以上続けるのは厳しいですねえ・・・さらに・・・、普通の外食やつまみ食いは一切できなくなります。あたりまえですが、やめたらすぐに太りますからね・・・。なにしろ、SONOKO式ではメニューから徹底的に脂肪分をカットしています。

だから、カレーやシチューを食べても太らないんです。それだけ手間をかけているから、価格が高いのも仕方ないといえます。それに、拒食症・過食症で日常生活が崩壊していた人には救世主みたいなものです。本当に、SONOKO式で命が助かった方がたくさんいるんですから・・・。

あと、SONOKO式になれると、普通の外食などはカラダが拒否するようになります。これは、普通の外食や商品に「大量に」使われている添加物を受け付けなくなるからです。私も家内も、普通の外食が気持ち悪くて食べたくなくなりました・・・。変な味がするんですよね、普通の店で食べる食事は・・・これが現実・・・。

なにしろ、SONOKO式ではメニューから徹底的に農薬・添加物を排除しています。だから、代謝が良くなって痩せるし、肌がきれいになるんです。それだけ品質の良い食材を使用しているから、販売価格が割高です。まあ、内容を考えれば良心的な価格だと思いますよ・・・。

あと、レトルトセットが飽きても、自分で理論どおりに下処理をすれば自炊もできます。これだと、新鮮な食物が食べられますが、非常に手間がかかります。買ってきた食品から、農薬・添加物を極力抜き去る下処理・・・さらに、脂肪分をカットするための下処理・・・。

普通の料理より、手間がかかるのは仕方ありませんね。惣菜を買ってきて、ちゃっちゃと20分でご飯の支度を・・・というわけにはいきません。でも、これができれば、スリムな体型を維持しつつ、美白の肌が手に入るわけですから・・・デメリットとは言えませんかね（笑）

まあ、化粧品も販売していますから、SONOKO式一筋の生活になります。（株）SONOKOという会社と、一生離れることはできません。実際にSONOKOの店で働いている女性たちは、とても美しい肌をしています。これは、一般の会社で働いている女性とは、明らかに違います。

ほんと一にキレイな肌でしたよ・・・若いとはいえ、そうでない人は多いですから・・・シミも吹き出物も一切ありません。それに価値を感じる人は、実践してみても良いと思います。美しさを手に入れるのに、手間か、お金か、どちらかが必要なのは他の方法でも同じですから。

しかし、先ほども書いたように、普通の生活には戻れません。普通の生活に戻ったら、体型も、お肌も、元どおりです。特殊な世界であることは認めざるを得ませんね。だから、私は普通の生活に戻りました・・・。だって、私はスーパーで働いているから。

自分が勤めている店の商品が食べられないようだと、転職するしかありませんもの・・・。
自分の職業を否定したくありませんでしたので、SONOKOはやめました。



第四章「食事バランス」

【栄養バランス】

ダイエットをやる時に、バランスの良い食事はどうすればよいのか・・・

一般的には炭水化物・たんぱく質・脂質を3大栄養素といいます。

しかし、現代人でこれらが不足する人は、まずおりません。むしろ過剰という弊害が多いのではないのでしょうか。もちろん、そのほかにも、ビタミン・ミネラル・食物繊維。書くのはできますが、ビタミンひとつとっても多すぎですね。

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、栄養士さんなら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。学校の給食とか、病院の食事とかね・・・栄養バランス考えて欲しいと思います。

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、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こと、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んな料理が少しずつあればダイジョウブかも。でも、材料を買うなら予算が足りないですね。作れるにしても時間がありませんし、おまけに、余ってしまってもったいない。

まあ、給食ならよくても、3人くらいの家庭ではムリな考え方です。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。もっとシンプルにいきましょう。難しい栄養学は管理栄養士さんにまかせましょうね・・・☆^^☆

現代の栄養学は分析学になっていて、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、さらに、リコピンとか、ポリフェノールとか、テレビでよく紹介されていますよね。

もう、わからない～、と降参して、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、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ね。

1日に30品目を食べようなんて、中年すぎてそんなことをしていると、栄養が良すぎて太りますよ。もし、栄養的にバランスよくするなら、毎日ではなく、1週間単位で考えることです。

それより、飽食の現代では、「いかに出すか」、の方が大事なのです。必要な栄養をとりつつ、いらないものを出すかが重要になるのです。そもそも、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。

【NKバランス】

日本には栄養学的な「食事バランス」とは別に食物の「陰陽バランス」があります。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、食物のもともと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、体を温める食品で、植物の根っこになります。
空に伸びてゆくものは、体を冷やす食品で、植物の茎や葉っぱになります。

紫とか緑色は体を冷やす食品で、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で、たとえば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。
食物の陰陽バランスを中庸にすると、現代的に言っても栄養バランスが取れているのです。

でも、水分の多いものは冷やすとか、だから赤くても冷やすとか、組み合わせがどうか（笑）
これも考えすぎると難しくなるのでほどほどにしないといけません。

陰陽バランスを考えると、結局はミネラルバランスということに行き着くと思います。ダイエットをやるなら、そのあたりを考えて食事をしないとダメですよ。

「ナトリウム」と「カリウム」、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つは食品成分表の無機質（ミネラル）欄の最初にでてくる大事なミネラルですよ。

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。現代人に不足しているミネラルは「カリウム」「カルシウム」「マグネシウム」なのです。

じつは、この3種類がダイエットに大事な役割があるのです。特に、カリウムとマグネシウムはダイエットには必須のミネラルといいです。カリウムはカラダから余分な水分・老廃物を排出する役目があります。マグネシウムは、糖代謝やたんぱく質合成に欠かせないミネラルです。

つまり、カリウムが不足すると、水分で体重が重くなります。そして、マグネシウムが不足すると糖類が分解されないし、便秘にもなるのです。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（玄米等）や豆類・大豆製品や海藻にも多いのです。

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。だから、カリウムとマグネシウムを増やすのは、べつに難しくありません。玄米や麦・雑穀の入ったごはん、野菜や小魚のオカズを多くする。そして、ワカメや豆腐の入った味噌汁にすれば、カンペキですよ……

そして、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。

低カロリーで勝手に痩せて、栄養バランスはカンペキなんです。とくに、マグネシウムを気にするようにしたほうがいいです。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、海藻などです。

なんだか、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、これが斬新な健康食メニューなんです。

昔の日本女性は肌が美しいことで世界的に有名だったのを知っていますか？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。しかし、このままでは、美しい日本人は消滅する可能性、大です。テレビで宣伝しているのは、糖分・脂肪分・塩分の多いものばかりですから。

日本人は、どんどん、カラダを破壊する方向、太る方向に誘導されています。カリウム・マグネシウムを多く含んでいる食品はジミでマイナー、相手にされません。しかし、真剣にダイエットを考えるなら、栄養バランスの考え方がひつようです。ミネラルバランスを考えて食事をすれば、ダイエットなんかカンタンですよ。

【オイルバランス】

この油脂類（オイル）という、ダイエットの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、ちょっと難しいと思いませんか？

オイルを直訳すると、「老いる」なので、ホントは食べないほうがいいです（ウソ！）なんだからからないので、「フライパンがこげなきゃいい」と思っていないませんか……笑

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、しかし、本当は、摂取量を増やさなければいけないオイルもあるんです。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。

この油脂類の種類ですが、「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分かれます。

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。

このオイルバランスを改善すれば、体質改善ができ、ダイエットにも成功します。つまり、痩せて、太りにくくなり、病気になるリスクも下がるということです。

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。

一般的に、サラダオイルとか、揚げ油として売っているのは「n6系」オイルです。「コーン」「大豆」「ゴマ」「紅花」「綿実」「菜種（キャノーラ）」などが多いです。まず、「n6系」オイルのサラダ油、揚げ油系の摂取量は減らしてください。とうぜんですよ。

ぎゃくに摂取量を増やすのが、「魚の油」「エゴマ油」「アマニ油」などの「n3系」オイル。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、フィッシュオイルは、動物性脂肪なのに血液を詰まらせない。

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血管が詰まり、危険なことに！

あと、エゴマ油はシソの仲間で、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。その他にも、野菜や果物には「n3系」オイルが含まれているものが多いです。アボガドとかナッツなどもお勧めです。

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、ヒドイでしょう。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。

また、DHA・EPAもn3系オイルですが、青魚に多く含まれています。これは必須脂肪酸の仲

間ですが、「頭が良くなる油」として有名ですね。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。毎日のオカズは、なるべく肉類を避けて、魚類を多くするといいです（缶詰もOK）

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。これらのオイルでドレッシングをつくったり、そのままジュースに数滴ほど入れる。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、フライパン料理には、良質なオリーブオイルを使うといいです。いため料理には、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」なんです。

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。油は酸化しやすいので、直射日光に当てないよう冷暗所で保存するのが基本です。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。

ダイエットをするなら、「n6系」サラダオイルで揚げ物なんて自殺行為です（笑）
「n3系」のフィッシュオイル、「n9系」のオリーブオイルを意識しましょうね。

【カラダの声を聴く】

ダイエット中の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んて決めてはダメです。「今日は〇〇が食べたいな」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、「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。だから、聴くといっても、本当は「感じる」でいいのです。ダイエット中は小食になりますので、カラダの声がわかりやすくなります。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……。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。カラダが食べたいと言っているものは、本能から欲しがっているのです。ダイエット中だって、一度決めたレシピを変更してかま

いません。もちろん、毎日の食べすぎはダメですよ（笑）

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こともあるでしょう。ほんと、そうですね～、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、ダイエットなんかやらない！と思うときもあるでしょう。ほんと、ダイエットのために好きなものをやめる必要はありません。

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。好きな食べ物はやめられなくても、食べ方によって健康にも病気にもなるのは法則です。お酒やコーヒーを飲んでもダイジョウブです。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。甘いものを食べてもダイジョウブです。でも、カラダに負担なのは事実ですから、毎日というのは止めましょうね。

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・・・

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。ぎゃくに、何か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と、自分が向上できる方法を探すことです。どうせ好きなものなら、食べ物の「質」を向上させるのも方法です。

発泡酒バンバン飲むのをやめて、時には、おいしいビールで乾杯とか・・・

毎日お肉を食べるのをやめて、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。ダイエットと、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、やめなくてもいいんです。

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、やめられないときは、何をやってもダメです。どうやったら自分がシアワセでいられるかを工夫してください。私は自分に効果があった方法をお伝えしているだけなんです。最後に決めるのは、ほかでもない、あなたなのですから。

【サプリメントの活用】

食生活が不規則で、なかなか野菜や果物などを食べられない方もいるでしょう。

しかし、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とお考えの方はサプリメントの使用も考えてよいと思います。サプリメントは価格と効果がある程度比例しますので、良質なものを利用しましょう。まずは、1年かけて5種類のマルチビタミン系のサプリをいろいろ試した感想を書きます。

とくに、今はカロリー過剰のビタミン・ミネラル不足という状況です。だから、まずはビタミン・ミネラルのサプリを試す必要があると思います。ただ、毎食、新鮮な素材を買ってきて料理している方なら必要ないかもしれません。しかし、外食が続くとか、加工食品が多いとか・・・それなら必要だと思います。

たしかに、カラダが少し軽く感じるというか、すっきりする感じはあります。しかし、明確な効果というのは期待しすぎないほうがいいでしょう。私は現在「ライフ エクステンション社 M i x T a b s」を利用しています。USA製で、93種類のビタミン・ミネラル・ハーブが入っている充実処方サプリです。

しかし、ダイエットに関していえば、サプリメントで痩せることはありません。ダイエットの助けにはなりますが、サプリで痩せるわけではないのです。サプリを飲んでいても、暴飲暴食なら絶対に太ります。ぎゃくに、適正な食事と運動をすればサプリなしでも痩せます。

よくダイエット用として糖質吸収を妨げるものなども売っています。さらに、脂肪を燃焼させるといっているサプリもよくありますね。これ、効能はウソではないと思うけど、絶対に飲んだだけでは痩せませんからね。食事に気をつけて、ちゃんと運動して、サプリのんだら効果的だ、ということですから。

しかし、サプリはカラダの代謝を含めて、健康と美容に役に立つ面もあります。長期的に自分の健康を考えて、ビタミン・ミネラル系を飲むのはオススメします。

次に、オメガ3脂肪酸のフィッシュオイル「DHA・EPA」を試してみました。このサプリに関しては、効果が感じられたので続けて飲んでいます。実は、オメガ3脂肪酸でオイルバランスを整えると体質改善に役立つようです。世間では、頭が良くなる油として有名ですが、実はもっとすごいことなのです。

私の場合、飲み始めて1ヶ月もすると肌に変化が現れてきました。私はお風呂のひげそりを日課にしていますが、剃った後はやっぱり顔がつっぱります。女性の皆さんは、お化粧を落とすクレンジングでもっとタイヘンかと思います。

オメガ3脂肪酸のサプリを飲み始めたら、なんと、つっぱり感がなくなってきたのです。調べてみると、EPAの成分が乾燥肌や敏感肌の改善に役立つとか・・・やっぱり♪

アトピー性皮膚炎や花粉症にも効果があることが報告されています。血液サラサラ効果が高いので、肌の血行がよくなり、美肌に良いのですね。その血液サラサラ効果ですが、動脈硬化や高血圧の改善にも役立つようです。

いままで私の血圧は、高いほうで 127 から 140 位で日々変わっていました。ところが、オメガ 3 脂肪酸のサプリを飲み始めてから数値に変化が！！なんと、高いほうで 118 という数値になったのを発見してビックリ！つまり、正常な血圧から、理想の血圧に変化したということでしょうか。

自分でも、ちょっと驚いています・・・ホントにサラサラになるんだね・・・

これ、高血圧の治療法には書いていないことが多いです。DHA・EPAが血圧に良いというのはあまり知られていないのでしょうか？高血圧でお悩みの方、ダメサレタと思って、試してみてもいいかもしれません。おまけに、美肌に効くなら、とってもお得だと思いますよ。

そして、もちろん、DHA・EPAはダイエットにも効果があります。体内の中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす働きがあるからね。サプリの活用としては、「マルチビタミン系」と「DHA・EPA」をオススメします。基本は生活習慣だけど、それをサポートするものとしてサプリがあるというのが結論です。

コラム◇【マクロビ・デリダイエット体験記】

ここでは、マクロビオティックの 8 日間ダイエットセットの体験記を紹介します。私が自分で実践してみて、感想を書いてみたわけです。これ正式には「MACROBI・DELI8day SET」と言います。自然食品を販売している（株）アニューさんの製品です。

しかし、さすがアメリカから逆輸入されてきた久司（クシ）マクロビオティック。英語でタイトルを作ったんですね。よく知らない人のために、マクロビオティックをカンタンに説明します♪

この方法は、食品のもつ「陰陽」のエネルギーを考えて摂取する健康法。おもに、玄米などの精製していない穀物と野菜・海草・豆類・果物などで料理します。玄米菜食とも穀物菜食とも言いますが、ベジタリアンとは思想的に違います。

アメリカのセレブやインテリ層など、美容と健康を考える人に支持されています。ハリウッドスターやファッションモデルも実践している人が多いとか。もともとは、伝統的な日本食がベースのマクロビオティック。アメリカで洗練されて、オシャレになって帰ってきました（笑）

このセットはマクロビオティックの世界的権威である、久司道夫さんが考案したメニューです。それをホテルの料理長が指導して作った最強のダイエットプログラム。そして、この 8 日間セッ

トは、忙しい人でも簡単にできるレトルトタイプになっています。

温めるだけで食べられるから、超カンタン。食べてみましたが、けっこうおいしいです。しかも、独自に配合した「クシ酵素」が入っていて、ただのレトルトじゃない。マクロビオティック理論に基づく「植物発酵食品」のエキスが入っています。

とうぜん、素材にも調味料にもこだわっています。食品添加物や農薬は使用していません。メニューは、イタリアン・チャイニーズ・スパニッシュ・ジャパニーズに分かれています。あきずに見えるよう味が工夫されていて、美味しいスイーツ付きですよ♪

ちなみにメニューのサンプルを書いておきましょう。

<和食>くるま麩のすきやき風、根菜のみそ煮、ひつまぶし風玄米ごはん、など・・・

<中華>八宝菜、はと麦玄米粥、マーボー大豆、玄米チャーハン、など・・・

<イタリアン&スパニッシュ>玄米パエリア、ニンジンとトマトの玄米リゾット、パスタソイミートソース、などなど・・・工夫されていますね。もちろん、お肉も砂糖も使っていません。

あとは<スイーツ>黒豆あまぐり、レモン風味のさつまいもグラッセ、リンゴと豆乳のフルーツ葛スープ、などです。(2007年現在) おいしそうですね。さて、気になる結果を発表します。

<マクロビ・デリ 8日間セットの数値結果>

ダイエットメルマガを発行しているくらいだから、もともとスリムです(笑)

参考までに、当時は身長 160cm、43 歳。

◇◇◇◇◇・・・☆体験前☆・・・♪体験後♪ (ともに空腹時測定)

体重・・・51.5kg・・・48.9kg

胸囲・・・82.0cm・・・82.0cm

ウエスト・・・75.5cm・・・71.0cm

ヒップ・・・83.5cm・・・82.0cm

二の腕・・・24.0cm・・・23.5cm

太もも・・・45.0cm・・・44.0cm

ふくらはぎ・・・32.0cm・・・31.5cm

いかがでしょう。たった 8 日で、胸囲以外はあらゆるデータがスリム化しましたね^^

これは私が保証します。まじめに実践したら、カ・ナ・ラ・ズ、痩せます。

すごい! あたしもやってみよう・・・(笑)

そう思いましたか? さて、じゃあ「デメリット」も報告しましょう・・・。

なんでも、メリットとデメリットはあるんです。それをふまえてダイエットをしましょうね。

そのためにこのコラムを書きました^^☆ あなたのお役に立ててください。

『マクロビ・デリのデメリット』

最大の難関は価格でしょう。8日間セットで税込み 26,250 円です。ちょっと高いですね。もちろん、内容は良いと思いますが、もし、1ヶ月実践したら、10万円です。

でも、まあ、お金があっても一ヶ月は続きません。なにしろ、レトルト食品ですから。いくら、クシ酵素が入っているとはいえ、新鮮な野菜や果物が食べたくなりますよ。だから8日間セットなんでしょうね。このあたりがガマンの限界です。

それで、この8日間セットのあとは、アフターダイエットが必要です。実はその後も続くんです。ダイエット後の、最初の1週間は玄米ご飯と具沢山味噌汁。次の1週間は玄米ご飯、味噌汁と副食少々と漬物。次の1週間は〇〇という感じで・・・。

このあたりは、私の勧めるダイエット法と似ていますね。つまり、この8日間ダイエットをきっかけにするわけです。これは効果がある！と、思ったら本格的にマクロビオティックを始めてくださいということ。

他のダイエットでも同じですが、8日間セットが終わって、普通の生活に戻したらダメです。たちまち、もとの体重に戻ります。これも保証します（笑）この「マクロビ・デリ」もそうです。

終わって、ほっとして普通食にもどしたら、3日で体重は戻ります。多少、リバウンドが入りますから、食欲旺盛になって、ふだんより危険かも。だからアフターダイエットが必要なのです。私も、2.6キロほど痩せましたが、こんなの3日で充分に戻ります。

まあ、そんなことは常識ですから、私は少し戻してキープしました。半月後に体重ははかったら、50.4キロでした。半月で1.5キロ増ですね。だから成果はあったといえます。

ただ、この8日間セットは、大変厳しい食事内容です。1日の摂取カロリーは、約600キロカロリー！！です。＜1食＞じゃないです。＜1日＞で600ですよ！！

これが実践できれば、痩せるのはあたりまえです。カンタンに言えば、朝は玄米おかゆ、昼はスープ、夜は玄米ご飯とおかずとスイーツ。それだけ・・・（順番は変えても良いらしいです）

いずれも、レトルトパウチ1袋ですから、とっても少量です。これを日常生活のなかで実践するのは、大変な意思と決意が必要・・・

説明書にもちゃんと書いてあります。「マクロビデリの期間中は、ある程度の空腹感があります。

しかし、美しく痩せた姿をイメージして、8 日間のプログラムに通りに頑張ってください。長い人生の中で、＜8 日間の挑戦＞だと思って実践しましょう」

優しく書いてありますが、これが本音です。「長い人生の中で、8 日間の挑戦だと思って実践する」つまり、「命をかけてやってみなさい」ということです。生半可な決意ではできないのです。なにしろ、1 日 600 キロカロリーですから。1 食 600 キロカロリーでも辛いですよ、正直いえば。

しかし、この通りに実践できたら、絶対に痩せます。短期間で、ほれぼれするようなスリムボディに変身できます。その後のアフターダイエットも成功したら、もう太ることなんかありません。りっぱなマクロビオティック実践者です。

これをデメリットと言うかどうかは微妙ですが……。しかし、安易な気持ちではできません。あなたの、人生観で決めてください。もちろん、やってみたいなら、私は応援します。

第五章「食事の方法」

【メニューの考え方】

以下は、いちばんオーソドックスなメニュー例です。

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

夕：玄米と和食系のオカズ少量

ハッピー☆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。このメニュー例なら、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。

ここでは、主食の考えをふまえたうえでレシピを作るときの、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ので参考にしてください。

・ 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。

- ・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。(男性にも必要です)
 煮豆、納豆、豆腐、油揚げ、テンペなど様々な素材があります。

- ・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>
 油には種類があるので、サラダ油系の油を食べないようにします。詳しくは「オイルバランス」の節を参考にしてください。

- ・牛乳、乳製品は必要ありません。
 <カルシウムは海藻、野菜、ゴマ、小魚で心配ありません>
 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。

- ・添加物の多い食品、加工食品を控える。
 <生の果物・野菜と海藻、大豆製品と魚でメニューを作ります>

- ・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。
 <食前の少し前に飲む水はオススメします>水以外の水分は代謝が悪くなって太りやすくなりかねません。特に清涼飲料系は砂糖水を飲んでいるようなものです。
 (しょうが紅茶はオススメですが、1日3杯以上は飲みすぎです)

- ・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。

この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。ただし、そんなに手の込んだものを作る必要はなく、カンタンに作れるものでかまいません。特に夕食は「旅館の朝食」みたいな感じをオススメします。

この考え方で食事を続けていけば、健康で長生きできるはずです。精進料理ですから、1000年の歴史が証明しています。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♪

よく、本屋にはレシピ本が並んでいますが、どうもあまり参考になりません。それは、料理のプロが作るにはいいのですが、手間がかかりすぎて忙しい現代人に向いていないと思うからです。もちろん、質素で作りやすいレシピ集もあると思いますので参考にしてください。

また、レシピ集には、「とにかく安ければいい系」と「とにかくカンタンならいい系」のものがああります。参考になる部分はありますが、健康やダイエットに向かないものが多いのも事実ですから、注意するようにしましょう。

では、次に、朝食、昼食、夕食の考え方を説明します。

<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) お好みでお茶を飲んでもいいですが、ないほうがよいです。

※ 夜の食事が8時過ぎで遅くなる場合や、積極的にダイエットしたい方には朝食抜きの、「ニンジンりんごジュース」か「生の果物」と「生姜紅茶」のセットをおすすめします。

これはアンチエイジングにも最適な方法です。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。もちろん、若い方は朝ごはんをしっかり食べてもいいと思います。しかし、30歳を超えると太り始めますから、朝食を抜くことをオススメします。さらに、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」又は「生の果物」+「しょうが紅茶」を飲むとよいでしょう。

<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、パンは太ります）
汁は全部飲み干さない方が良いです。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、おにぎりか、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。
- ・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：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、ヒレステーキの方がカロリー低いです。ハンバーグのひき肉には、脂肪分がたっぷりと含まれているため、肉類の中でも特に高カロリーです。また、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。

<タごはん>

玄米一膳にゴマ塩をかける。朝と同様。（ごはんの量は男性 150 g～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く体にも良いです）

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。

食後にお茶を飲む習慣のある方も多いですが、飲みすぎると消化液を薄めてしまい、消化の妨げになるので控えめにしましょう。番茶、ほうじ茶、ウーロン茶などカフェインの少ないものがオススメです。ハーブティは種類によりカフェインが多いものもありますから注意が必要です。

【調味料の考え方】

調味料は、スーパーでもさまざまな物が売っています。「ダイエット向き調味料」とは書いてありませんが、ダイエットというより健康によい商品はありますので、注意が必要です。

健康的な調味料を選ぶコツは、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。ラベルを見ることが大事です。

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しれません。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。それでいいのかどうかですね。

私のダイエット法は、調味料は高いかもしれません。しかしその他のオカズ素材がとて安くなります。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頂ければいいです。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、品質の良い本物の調味料はスーパーで売っていない事が多いです。自然食品店で購入すると少し高いですが本物を買うことができます。

家の近くにない場合、インターネットで購入するのがオススメです。基本的な買い物方法をアドバイスしますと、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、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、自然食品店まで行くわけにもいかないし、毎日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。または、生鮮品の宅配事業もあるので、そういう所を使うのもいいと思います。

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が、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。安いものに慣れていると気になりませんが、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。

<酢>

基本的に、酢はあまり使いません。ポン酢などで少量使う程度です。

<塩>

塩分の取りすぎは高血圧のもとですし、体内の水分が増えるためダイエットにも向いていません。しかし、塩は大事なミネラルですので、人体には必要です。詳しくは「白い誘惑、精製塩」の節をお読みください。まずは、精製塩である「食卓塩」の使用は止めましょう。

<ゴマ塩について>

私のダイエットでは、調味料としての「塩」よりも、「ゴマ塩」として食べることが多いかもしれません。塩の話の続きとして書いておきます。食事の基本として、玄米を食べることをオススメしていますが、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。

基本的なミネラルとして、カリウム、マグネシウム、ナトリウム、カルシウムがあります。このうち、玄米にあまり含まれていない、ナトリウムとカルシウムを大量に含んでいるのが「ゴマ」なのです。そのため、玄米食では、ミネラルバランスをとるためにゴマ塩と一緒に食べるのです。

ゴマはカルシウムの王様なので、一緒に食べるとバランスが取れます。つまり、玄米にゴマ塩をかけると、「ナトリウム」と「カリウム」、「カルシウム」と「マグネシウム」すべてそろいます。

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」が必要なのですが、現代生活では、ナトリウムのみ食べ過ぎの傾向がありますから、塩を入れずに「ゴマ」だけでもいい

です。ゴマ塩にする場合は、ぜひ、自然海塩を使ってください。

簡単に利用するなら「いりゴマ」を買ってきてもいいですが、ゴマは外皮が硬いため、注意が必要です。かまずに食べたゴマは、そのまま利用されずに便となる可能性が高いです。ですから、すりゴマのほうが良いでしょう。

また、注意が必要なのは、塩が水分を吸収しやすいので、精製塩以外はべたつきます。ですから、塩を炒る必要があります。塩をフライパンで炒り、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。することによって栄養が吸収しやすくなります。

しかし、最近は、炒りゴマを、食べるときにすりゴマにできる小物も販売していますから、そのような道具を使うと、すりたてのゴマの風味を楽しめると思います。ゴマには油分が多く含まれているので、酸化しやすいものです。ゴマ塩はすったばかりの新しいものを使いましょう。

<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ながら天ぷらとかフライを作りませんよね。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いいです。

さらに、意図的に摂りたい油が、魚の油とシソ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。詳しくは「オイルバランス」の節を参照。

<砂糖>

基本的に白砂糖は使いません。白砂糖を大量にとると、体内のビタミン・ミネラルのバランスが崩れますので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、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。ダイエットにはおやつが欠かせませんが、積極的に使うものではありません。おやつには果物かドライフルーツがオススメです。

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ないのですね。

【生鮮食品の考え方】

オカズとしてよく使う素材を書いておきます。おなじみの物ばかりですが、いくつか注意点もあるので、あえて書いておきますね。

＜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ので、カラダを冷やさない工夫をしましょう。また、野菜にはそれぞれの色に意味があります。なるべく多くの色の野菜を使うようにしましょう。また、根菜との割合は、野菜3に対し、根菜1ぐらいが適当です。

＜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、きのこ類はカロリーがありませんし、うみ成分が多いので積極的に利用します。また味噌汁やスープのだしとしてもいいです。

＜果物＞

朝食や、おやつの素材として、利用価値が高いです。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ので、

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、積極的にオススメはしません。

<海藻類>

海苔、ワカメ、昆布、ヒジキ、もずくなど、海草には、野菜と比べ物にならないくらいミネラルが豊富です。積極的に料理やスープ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

大豆製品はダイエット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、しらたき等、おもに煮物やだしの原料として使います。

<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、絹さや豆類は植物性たんぱく質が豊富です。煮豆のほか、サラダやスープの材料としても利用価値が高いので、積極的に使いましょう。

<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なるべく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）、ハーブティ等

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からの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方がいいです。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

たまにはお菓子も良いですが、デザートとしてではなく、空腹時の「おやつ」として使います。デザートとして食後に食べると、その分だけ太ることになります。空腹時に食べれば、1日トータルでの摂取カロリーが減らすことができ、ダイエット向きといえます。

【野菜のチカラ】

野菜というのは、一般的にビタミンが豊富にあると思われています。それは本当ですが、じつは、野菜というのはビタミンだけではなく、たんぱく質もミネラルも豊富なのです。たとえば、たんぱく質・カルシウムというカラダに大事な栄養素があります。これを比較してみましょう。

食品成分表より、単位 100 g

素材名	カロリー	たんぱく質	カルシウム
国産牛サーロイン	334 (単位 ^{キロ} Cal)	16.5 (単位 g)	3 (単位ミリ g)
国産若鶏モモ肉	253	17.3	8
塩鮭切り身	199	22.4	16
ゆでブロッコリー	27	3.5	33
レタス	12	0.6	19
納豆	200	16.5	90
絹ごし豆腐	56	4.9	49
玄米 (炊いたもの)	165	2.8	7
白米 (炊いたもの)	168	2.5	3
食パン	264	9.3	29

カロリーは抑え目がいいですが、たんぱく質もカルシウムも大事ですよ。これを見ると、野菜にもちゃんとたんぱく質が含まれているのがわかります。特にブロッコリーは多いですが、レタスみたいなものにもちゃんと含まれているのです。

筋肉はたんぱく質で作られています。地上最大の筋肉の持ち主はゾウです。牛も馬も、大きな動物は草食動物です。草にたんぱく質の原料がなければ大きくなれません。しかし、大きくなれるのはこの表にあるとおり、ちゃんとたんぱく質もカルシウムも栄養が含まれているからです。

特筆したいのは、やっぱり豆製品ですね。納豆は 100 g あたりのたんぱく質がサーロインステーキと同じです。カルシウムは肉の 30 倍も入っています。豆腐でさえ 15 倍以上入っています。やっぱり大豆は「畑のお肉」といわれるわけですね ^ ^

これで、玄米や白米と野菜と大豆製品を食べれば、肉を食べているより良質な栄養が得られるこ

とが分かります。むしろ、消化がよく、毒素を発生させないので、大豆のほうがずっと優秀です。ですから、栄養的には安心して、肉を排除してください。

でも、ただ貧相な食事にするのではなく、ちゃんと野菜や大豆製品を食べるようにしましょう。食パンは栄養もありますが、添加物もカロリーも多く、ダイエット向きではありません。やはり、主食は「お米」がいいと思います。特に玄米はダイエットの友といえますね。

【海藻のチカラ】

意外と知られていない「海藻」の効用を書いております。海藻というと、だしで昆布、具でワカメ位しか考えられないかも知れません。ちなみに、「海草」と「海藻」という字がありますね。私たちが食べるのは「海藻」のほうです。海草というのは、その字のとおり海に生える草です。

さて、海藻というと、よく知られているのは、昆布・海苔・ワカメ・ヒジキ・もずく、などが有名です。みなさん、毎日食べていますか？

食材としては、あまり目立っていません。脇役といったところでしょうか。よくあるのが、ワカメの味噌汁とか、ワカメの酢の物、あと海苔巻きとか。あまり意図的に食べようとは思っていないかもしれません。ですから、その効用を明らかにしておきたいと思います。

穀物・野菜・果物・魚・肉は全世界共通の食材として通用します。しかし、海藻を食習慣としている民族は少数なので、おもに日本と韓国位だといわれています。だから、料理のメニュー的には脇役的にしかつかわれないんですね。

なぜ、世界中で日本近海だけにそのような文化が生まれてきたのか……。これは船田の仮説ですが、日本の国土は大陸に比べてミネラルが少ないといわれています。私たちの先祖は、本能的にそれを感じていたのではないのでしょうか。

それで、ミネラルを補うために海藻を食べていたのかも……。そんなことを考えています。野菜だって、日本とアメリカじゃあ、全然違うらしいですよ。日本の野菜の種をアメリカに持って行って育てると、全然ちがう野菜になるらしいです。

つまり、品種としては同じでも、土地の栄養分によって育ち方がぜんぜん違うのです。どう違うかということ、日本で育つ野菜は、やはり小さいようです。正確なデータがありませんが、大きさだけではなく、味も全然違うとか。

しかも、日本ではここ数十年の品種改良により、味や見た目は良くなりました。スーパーには、キレイな野菜がたくさん売っています。しかし、その栄養成分は50年前の半分以下です。物によりますが、昔と比べて50%~20%位に落ちている場合もあるようです。なんと5分の一ですよ。

つまり、日本に住んでいると、野菜だけでは栄養不足なのです。ただでさえ、野菜の摂取が不足しているのにね。だから、「海藻」が必要なのです。おそらく、先祖の方々が生きていたころより、現代では、もっと海藻が必要なのです。

いちおう、現代の野菜と海藻の栄養を比べてみましょう。

野菜代表としては、「ほうれん草」を選んでみました。

海藻代表としては、「ワカメ」です。

参考までに、飛び入りとして「レタス」も入れときます・・・笑

100 g あたりのミネラル含有量です。(単位：ミリグラム)

	ほうれん草	レタス	ワカメ
食べる状態の栄養素です	(葉・ゆで)	(生)	(素干し・水戻し)
ナトリウム	10	2	290
カリウム	490	200	260
カルシウム	69	19	130
マグネシウム	40	8	130
βカロテン (ビタミンA)	5400	240	1200

どうでしょう。やっぱりほうれん草はすごいですね、βカロテンの含有量。でも、ほうれん草でワカメに負けているのが「カルシウム」と「マグネシウム」です。他の野菜も見ましたが、ほうれん草より優秀な野菜は少ないです。だから、総じてこのような傾向があると思います。

そして、日本人に不足しているミネラルこそ「カルシウム」と「マグネシウム」なのです。

海苔なども、たくさんは食べられないもののミネラルはすごく多いです。焼き海苔で 100 g あたり、カルシウム 280・マグネシウム 300 あります。驚くのが、海苔のβカロテンで、なんと 27000 mg も含まれています（万ですよ！）ほうれん草の 5 倍ですから、海苔はすごいですね。

海苔巻き、おにぎり、海苔弁当、佃煮など、活躍する機会は多いです。ワカメと共に、和食の食卓には欠かせませんし、塩味でおやつにもなります。あと、昆布やヒジキも同様です。ぜひ、ミネラル不足を海藻で補いましょう。

その他にも、鉄分・ヨウ素は非常に多く含まれています。さらに、ビタミンB1、B2、B6、B12などは地上の植物よりダンゼン多いのです。とくにビタミンB群は野菜にあまり含まれていません。だから、ダイエットで菜食を行うひとは、必ず海藻も食べましょう。ダイエットに大事な、カラダの代謝を行うのがビタミンB群なのです。

また、健康への効果としてはカラダを柔軟にするとされています。特に、血管などの循環器系を強める働きがあるといわれています。また、忘れてはならないのが、ダイエット効果！食物繊維も豊富でデトックス効果もバツグン♪

さらに、和食に欠かせない材料ということは、カロリーを抑えられるということ。食材自体にも脂質がほとんど含まれていません。オカズにしても、海藻と醤油や味噌があれば充分ですね。それと主食のお米があれば特に困りません。

ダイエットのコツは、いかに小食で栄養を補充するかということ。たくさん食べて、たくさん栄養を入れてもダイエットになりません（笑）その点、栄養の宝庫である海藻があれば成功間違いなしです。ぜひ、食卓に海藻を取り入れて、上手にダイエットしましょう♪

【ドレッシングの工夫】

今回のテキストでは野菜をたくさん食べるように書いています。栄養的には前述したとおりですが、サラダを食べるにも工夫がいりますね。一般的に、サラダにはドレッシングを使うと思いますが、これはけっこう問題があります。

通常、市販のドレッシングにはサラダ油が使われていると思います。これはもちろん、カロリーが高いですし、カロリーを考えなくても控えたほうが良いオイルです。サラダ油は「n 6系脂肪酸」といわれる油の種類になります。

n 6系オイルは、現代人として減らさないといけないオイルなのです。増やさなければいけないのは「n 3系脂肪酸」と呼ばれる種類のオイルです。ですから、まず、市販のドレッシングは使わない方が良いでしょう。添加物も多いし、1 g あたり 9 *₀カロリーですからね。

市販のドレッシングで代用するには、まず「ノンオイルドレッシング」が使いやすいと思います。ただ、やはり添加物などは多いと思います。それをさける場合、簡単なのが「ポン酢」を使う方法です。これは市販しているものをそのまま使えます。

また、手作りする方法もありますが、これも段階があります。カンタンなのは、そのままドレッシングにかける方法です。サラダ油では良くないので、n 3系オイルである、アマニ油、エゴマ油か、n 9系であるエクストラバージンオリーブオイルを使いましょう。

これらの油にもとうぜんカロリーがありますが、カラダの脂肪を溶かす役割があると考えてください。人体は脂分を完全に食べないと調子が悪くなります。意識はもうろうとして動きが鈍くなります。ですから、減らすべき油は減らして、良質な油は必要だと考えてください。

n 3系の油は、サラダ油より若干高値ですが、揚げ物に使うわけではありませんし、自分のカラ

ダにそのまま取り入れるオイルですから、品質の良いものを使いましょう。そして、サラダにそのオイルをふりかけ、さらに 100%レモン果汁や 100%グレープフルーツ果汁をかけます。

そして、仕上げに黒コショウなどを入れれば、けっこういける味になります。これはカンタンなのでオススメです。良質の油に、市販のレモン果汁か、生の果汁をかけ、コショウを振るとドレッシングの代用になります。

また、もう少し、研究してみるのもいいでしょう。基本的には、良質のオイルと酸味と刺激になる香辛料があればいいのです。くりかえしになりますが、オイルはアマニ油かエゴマ油の n 3 系オイルか、エクストラバージンオリーブオイルを使いましょう。（太らないオイルです）

また、酸味としては、一般的には「酢」を使うことが多いです。しかし、せっかく手作りするならば、酢ではなく、果物や野菜の酸味を使うといいです。

酸味があるものとして、まずあげられるのが柑橘類です。レモン、ライム、カボス、ゆず、オレンジ、グレープフルーツなどは使いやすい材料です。それ以外にも、イチゴ、ブルーベリー、キウイ、ブドウ、ザクロ、トマトなどがあります。

また、酸味ではありませんが、大根も使えます。ベースを大根おろしにして、酸味を加えるとドレッシングになりますね。

注意点は、「塩味」をどうするかです。塩を入れると美味しくなるのですが、体重も重くなります。体内に塩が多くなると、水分を必要とするため喉が渇きます。基本的に塩分は増やさないでドレッシングを作るように工夫しましょう。そのための手作りだと思ってください。

通常のドレッシングの基本はフレンチドレッシングです。材料は「オイル」「酢」「塩」「コショウ」で作ります。これだと普通のドレッシングなので、この「酢」のところを柑橘系などの果物にして、塩を減らす（無くす）ことが大事です。通常、塩味を使うところで、果物の酸味や香辛料で工夫するという方法です。

いろいろ、実験して好みのドレッシングを試してみましょう。

【野菜の選び方】

ダイエットには野菜の使い方が大事です。あなたは、どのような野菜を買っているでしょう。ふつう、野菜売り場では、同じ野菜でも複数の種類が置いてあることが多いです。みなさんスーパーやデパートで野菜を買物していると思いますが、いちおう説明をしておきます。

通常、定番と呼ばれるもの、特売になっているもの、そして産直と書いてあったり、有機と書い

てあったり、地場と書いてあるものも増えましたね。基本的にはどれを選んでもかまいませんが、それぞれで、鮮度のよさそうなものを予算におうじて買うようにしましょう。

定番というのは、そのスーパーなりが本部を通して契約している農協（JA）の農産物が置いてあるものです。ですから、いちばん、そのスーパーの理念にかなっている標準的な作物だと言えます。これはいつも同じ棚においてある商品です。

特売というのは、計画的にか、臨時にかの違いはありますが、お客さんに来てもらうために行うもので、一般的には定番よりも安く買える商品です。ただ、産地はいつもと違ったり、商品の品質もいつもと違う可能性があります。

産直というのは、ふたつの意味があります。ひとつは「産地直送」のことで、農協をかいさずに、産地とスーパーの本部が直接取引している商品です。もうひとつは、特定の産地の生産者と契約して、育て方から、肥料のやり方まで指導しているやり方です。これは生協が多く行っています。

地場野菜というのは、その地域の生産者と契約して、当日取れた野菜をそのまま売り場に持ち込んでもらい、販売するシステムです。鮮度が良いのが特徴ですが、育て方や肥料や農薬などがどうなっているかはよく分かりません。

有機というのは、有機農産物のことで、国の定めた法律により化学肥料を使わないで生産した作物をいいます。一般的には、有機とかオーガニックなどと言います。ただし、農薬を使っていないわけではありません。化学合成の肥料を使っていないということです。

それ以外にも、減農薬とか無農薬とか、非常に分かりにくい分類があります。ただ、分類しても、それがどのように育てられているかは厳密には良く分かりません。

野菜で言えば、心配されるのは「農薬」に関してだと思います。ただ、これは日本の場合、人体に被害がない、安全な使用方法を指導していますので、危険なものはないと思ってください。それに、基本的に日本では農薬をまったく使っていない作物はスーパーにありません。

外国では事情が違うので一概にいけないところがあります。アメリカなどは日本よりも進んでいて、農薬を基準値で使っているところもあれば、無農薬で生産している所もあるようです。ただ、日本では無農薬栽培の作物は基本的にありません。（自然食品の店には種類が少ないものの置いてあることがあります）

ただ、例外ですが、水耕栽培の作物は農薬をまったく使っていません。これは、植物工場の中で、人口の光と栄養を含んだ水で育てられる作物です。まだ生産量は少ないですが、これから増えてくると思います。これもオススメ野菜のひとつです。

この水耕栽培の作物の特徴は、害虫がいらないので農薬がゼロなこと。そして、水耕栽培のため作物としての栄養価が高いこと。そして、細菌に汚染されていないので、とても日持ちがすること。また、汚れていないので洗う必要がないことなどがあります。

便利な野菜ですが、じゃっかん高値なのが問題です。ただ、葉物が不作で高値になっているときは利用しやすいですね。これは計画的に育てることができるので価格が安定しているためです。

いろいろな野菜がありますが、どの野菜にしても、鮮度の良いものを選びましょう。農薬の問題もありますが、野菜自体にデトックス効果があるので、それほど気にしなくても良いと思います。植物のもつ葉緑素（クロロフィル）には毒素をくっつけて排出する働きがあるからです。

ただ、やはり有機無農薬栽培が一番よいと思います。野菜のもつチカラが一番強いと思うからです。あとは、お財布と相談しながら、鮮度のよいものを食べるようにしましょう。

【調理器具について】

ここでは、一般の食卓と少し違う「調理器具」について書いておきます。

＜玄米の炊き方＞

ハッピー☆ダイエットでは玄米食が中心です。白米とは少し違い、炊き方に少しコツがあります。ただ、この方が、より良いです、という方法で、絶対にやらなくてはダメ、ではありません。

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。炊いたとき、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なく、玄米に含まれている油脂分が浮き出してくるのです。こんなに油を含んでいるからこそ、脂っこい肉料理などは合わないのです。

また、まる2～3日くらい浸しておくと、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。時間に余裕があるかたは、発芽玄米をオススメします。

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。これはゴマ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、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ので、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。

でも、やはり繊維質がすこし気になるという方は、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。

夏場など、玄米が重く感じるときには、このように混ぜて炊くのもおすすめです。また、玄米に飽きたら、雑穀を入れて炊くという方法もあります。最近では、どのスーパーでも、雑穀のセットが売っていますので、使ってみましょう。

炊いた後は、保温をしない方がいいです。炊飯器で保温をしておくと、硬くなって食べられなくなります。半日位なら保温の電源を切っておけばいいです。しかし、それ以上の場合は、冷まして1食ずつの小分けにし、冷凍保存しておくとう便利です。

また、玄米はどうも・・・という方は、胚芽米をオススメします。白米は胚芽を取り除いてあるので、栄養価が低いですが、胚芽米なら白米よりも優秀です。ただ、米の油分が酸化しやすいため、長期保存には向きません。（もともと、白米も精米して2週間位が食べごろです）

オススメとしては、「家庭用精米機」を使うことです。これは家電量販店にいくと、2万円前後から売っています。これがあれば、玄米で大量に買い置きすることが可能です。お米はインターネットや米屋で「30キロ」まとめて買うのが一番お得です。

玄米は冷暗所で保存しておけば1年でも持ちます。ですから、通常は玄米で食べても、たまには白米が食べたいとか、胚芽米で食べるとかの応用が利きます。精米のスピードも3合や4合精米するのはあつというまでですから、カンタンですね。たとえ白米で食べるとしても、精米したてが一番おいしいのはとうぜんですよ♪

<ジューサーとミキサー>

ハッピー☆ダイエットでよく使うのがジューサーです。野菜や果物の生ジュースを使うので、ぜひ用意しておきたいですね。よく間違えるのがミキサーです。ミキサーもよく使いますが、ジューサーとは違いますので間違えないようにしてください。

ジューサーというのは、素材から食物繊維を取り除いてジュースを作る専用の機械です。ミキサーというのは、素材を食物繊維入れたままカクハンして、ドロドロにする機械です。だからミキサーでカクハンしても、ジュースみたいに飲むことはできません。そこに水なり豆乳なりを入れると、ドロドロのジュースが出来上がります。飲みにくいですが、栄養たっぷりですね。

生ジュースを作るときは、基本的にジューサーを使います。もっていない方も多いですが、電気屋さんでは1万円前後で売っていることが多いです。ジューサーでドロドロにして、繊維だけこしてもいいですが、面倒なのでジューサーを買うことをオススメします。

ところで、ジューサーにも種類があるのです。大きく分けると、「高速回転型」と「低速回転型」に分かれます。高速回転ジューサーは小さな刃のついた円盤が、高速でまわって食品を削り取るもの。これはよく見かける一般的なジューサーですね。

次に低速回転のジューサーですが、韓国製のものが多いのです。しかし、こちらのほうが性能的には優秀で、石臼状のプロペラみたいなものが、低速で回転しながら食品をつぶしてゆくのです。それによって、水分と繊維に分けてゆきます。

低速型のほうが、より自然に搾る形になります。じっさいに生きている酵素の働きが良くなっているそうです。ちなみに、私は両方使ったことがあります。どちらもジュースを作るのに問題はありませんが、長所・短所がやっぱりありますので、以下に代表製品を紹介します。

◇ナショナルジューサーMJ-M10 等

高速型ジューサーの代表です（1万～16,000円位で売っています）

<長所>早く絞れる・機械の価格が比較的安い・どこでも売っている。

<短所>絞る時の音がうるさい・フィルターが劣化しやすい・刃がよごれやすい。

ジューサー単体のものと、ミキサーが一緒になっているものがあります。ジューサー単体の方が安く買い得です。ミキサーがついていると、ちょっとお高い・・・。食物繊維の量をコントロールできるフィルター付ですが、そんなにコントロールできる程ではありません。

高速型ジューサーはうるさいのが難点ですね。この音を早朝から響かせるのはちょっと・・・、という場面も多いです。あと、フィルターがだんだんボロく、汚くなってしまいます。そして、エンジンは色が強いので、白いジューサーもだんだん茶色に・・・。時々漂白しないと汚くなります。

◇ゼンケン ベジフル マルチジューサー&クッカーZJ-B1 等

これは低速型ジューサーの代表選手です。（私は29,800円で購入しました）

<長所>搾る時の音が静か・栄養学的にすぐれている・より自然に絞ったジュースが味わえる。

<短所>機械の価格が比較的高い・野菜を入れる穴が小さく、絞るのに少し時間がかかる・横向きなので少し場所をとる。機械が少し重い。

なにしろ、音が静かですね。これなら寝ている人を起こさずに搾れます。あと、酵素が効いているみたいで、ビールみたいに泡が出ます。洗うのも簡単で、ちゃちゃっとお水ですすぐだけです。（一部歯ブラシみたいなのでこするパーツがありますが）

あとは、暇なときにちゃんと中性洗剤をつけて洗っています。洗剤で洗えばそれほど、汚れも気になりません。まあ、難点を言えば、ナショナルより、搾るのに少し時間が余計にかかるくらい…。

低速回転なので、しかたありませんが、手でニンジンを押し込まないと入りません。でも、リンゴを切るところから初めて、20分もあればおいしいジュースが出来ます。高速ジューサーでも15分はかかりますので、そんなに大差はありません。

グリーンパワーケンポ グリーンパワージューサー等

低速型ジューサーの高級品です。私も次を買うならこれにしようと思っています。これは韓国製ですが、世界が認めたジューサーです。低速型ジューサーなので酵素を壊さないし、しかも、農薬や重金属など体に悪いものをカスとして排出！日本語取扱説明ビデオつき。スペアパーツも豊富で「本体 5 年保障付」です。説明も豊富にありますので、ごゆっくりご覧ください。

なにしろ、お高いですが、保障期間も長いですし、性能良さそうですよ。ショップによって価格が違います。が本体価格、69,800 円が一番安いと思いますよ。（10 万円以上で売られている場合もあります）

<タジン鍋>

「タジン鍋」というのをご存知ですか。2009年の年末から爆発的に人気が出てきた鍋です。知っている人も多いでしょうが、知らない人ソンですよ。デザインもとんがり帽子みたいでカワイイ。もともと、モロッコの調理器具です。

サバクの国では、水が貴重品なので、こういう鍋が発明されたのでしょう。この鍋は、蒸し料理が得意ですが、日本の蒸し器と違い、水を使いません。素材のもつ水分を鍋の中で循環させるので、水を足さなくてもいいのです。蒸すと栄養が水に流失することなく栄養価も高いです。

蒸し料理というのは、もともと油を使いませんから、低カロリーですが、これは、カンタンに蒸し料理が作れるので嬉しいですね。どうも、普通の蒸し器だと出すのが面倒な感じがします。でも、タジン鍋なら、素材を切って火にかけるだけなのでカンタンです。

野菜といえばサラダですが、蒸すとたくさん野菜を食べることができます。しかも、ブロッコリーみたいに少し加熱しないと食べられない野菜に嬉しいですね。また、サツマイモやジャガイモな

ど根菜もタジン鍋でカンタンに調理できます。

葉物野菜の場合、蒸した後にゴマ油を数滴ほど入れると美味しいです。この方法はアメリカで流行っているらしく、ダイエット向きなのです。普通、野菜を加熱するには野菜炒め系が多いですが、これだとけっこうサラダ油を使うのでカロリーが高くなります。

ところが、蒸し野菜だと油を使わないのでヘルシーですが、ただ野菜を蒸しただけだと味気ないのが難点です。しかし、後からゴマ油を数滴ふるといい感じです。これだと塩味も加える必要がなく、野菜炒めよりダイエットに向いています。

<冷蔵庫>

ちなみに、野菜でいうと、冷蔵庫のチカラも大きいですよ。最近の冷蔵庫はすごいです。わが家が以前もっていた冷蔵庫は1997年に購入したのですが、2008年に買い替えた冷蔵庫はとっても優れもので驚いてしまいました。

とくに最近の健康志向を考えて野菜室が大きくなっていますが、この大きくなった野菜室がとっても優秀なのです。

なにしろ、野菜が長持ちします。カタログにも書いてありますが、この違いはハッキリわかりました。以前の冷蔵庫だと、葉物野菜は3日位でしなびていました。ブロッコリーみたいなのも、1週間が限度だったと思います。

ところが、新しい冷蔵庫は、葉物野菜が10日位はぜんぜん問題ないです。ブロッコリーとか大根なんか、新鮮なものなら1ヶ月位もつんじゃないでしょうか？なにしろ、今までの冷蔵庫では、野菜を捨てるのが結構ありました。ところが、新しい冷蔵庫では、ほとんど捨てることがなくなりましたからね。

なんと素晴らしい。しかも、電気代は以前の半分ですからね。安い買い物ではありませんが、十分にもとは取れます。しかも今ならエコポイントもつくからさらにうれしいですよ。こういう家電製品はとにかく「安いもの」比較が多いです。しかし、冷蔵庫に関しては鮮度を保つ機能があるものを選んだ方がいいですよ。ちなみに、うちは東芝の鮮度名人シリーズを購入しました。

コラム◇【よく噛むということ】

よく噛むことがダイエットに良いのはご存知ですね。

でも、1行で終わってしまうとつまらないのです・・・(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せん。でも、私はそういう話の展開は好きじゃないんです。1回でも「へえー」と言わせ

ないと気がすみません。

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。私はふだん健康に良いから植物食をすすめています。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なのかもしれません。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。でも話を聞いてみると、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のです。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、ひとつ問題があります。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、なぜ人間は肉を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ます。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です。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。

また、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ですが、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。ついつい、勢いで、たくさん食べてしまいます。

つまり、肉は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です。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。じっさい、穀物をよく噛んでいると、甘みがでてきます。

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と思いますが、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、消化器官のホルモン分泌が良くなり、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。
- 6、良く噛むことにより、食事に時間がかかり、たくさん食べずにすむ。

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。驚かれませんか？

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。食事の内容によってはゼロ回もありえます（笑）最近では、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。だから太ります。

逆に、玄米などは、とても良く噛まないで食べられません。玄米なら、カンタンに一口 30 回くらい噛むことができるのです。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んでしまうからです。

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、こざかしい方法ですが、使えますね・・・。

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。

第六章「ダイエット運動法」

【食事と運動の関係】

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。以外かもしれませんが、運動だけでは絶対に痩せることができません。かといって、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、休息をふくめて、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ね。

だからといって、難しいことが必要なのではありません。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。この章では、運動の方法を中心に紹介しますから、ぜひ、参考にしてくださいね。

ダイエット法の基本は、食生活が80%、運動が15%、休息が5%の割合なんです。だから、どうしても運動の説明が必要となります。でも、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よ。しかし、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。

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、それではうまくいかないのです。ダイエットの順番は「食事療法」を始め、一なれたら「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し、キケンですらあるのです。

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。特に循環器系に負担がかかり、心臓から送りだされる血液が全身に届きません。また、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。

はっきり言って、この状態で運動は危険です。普通にしていっても血が詰まる危険があるのですか

らです。これで運動したら、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。特に、初めから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。

次に、筋骨格系の負担で、体重が重いから、とうぜん関節に負担がきます。太りながら激しい運動を続けると、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。(私もそうだったんです)

なかには体が強い人がいるかもしれませんが、それは一部の人です。二十歳前の若い人なら、可能でも、中年以降は絶対に無理しないでください。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す努力をしてください。

そして、食事療法になれてきたら、運動（スポーツ）を始めてください。
その順番でダイエットすれば、ほれほれするような体になりますよ・・・☆

【基礎代謝の考え方】

ダイエットは食事から初めて運動を追加すると書きました。でも、正直なところ、運動なんかメンドウだと考えてないですか。とても良く分かりますが、今日は、なぜ運動しなければならないか書きます。

じつは、とくに 40 歳以上の方は急激に落ちてくるものがあるんです。
お肌のハリじゃないですよ（笑）じつは、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ことです。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。基本的に「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。

じつは、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。つまり、なんにもしなくても消費されるカロリーが 70%をしめているんです。この基礎代謝が急に落ちてくるのが 40 歳以降なのです。すると 1 日の消費カロリーが自動的に減ってしまうんですね。

だから、何もしないと、必ず 40 歳以上で太り始めるんです。いままでと同じ食生活をしていても、悲しいかな自動的に太り始めるんです・・・涙

じゃあどうしたらいいの・・・ということですね。
それで、大事な基礎代謝なんですが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」と思っているのです。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。計算としては、基礎代謝の $0.7 \times$ 筋肉消費分の $0.6 = 0.42$ となります。（目安です）

でも、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。つまり基礎代謝を上げておくと、足し算ではなく、掛け算でカロリーが消費されるのです。いいですね！

つまり、基礎代謝を上げると、運動で消費するカロリーも倍々増しになるんです！ 同じ運動をしても、基礎代謝の低い方と高い方では、カロリー消費量が違うのです！つまり消費カロリーというのは、その人の基礎代謝量によって全然ちがうのです。

特に女性の場合は、40 歳以降、もともと少ない筋肉がさらに少なくなってしまうです。カロリーを消費する筋肉が減少すると、こんどは倍々増しで脂肪が蓄積されるのです。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ね。

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。（男は軽自動車かな？）走っても、走っても、ガソリン（脂肪）が減らないわけですね。（嬉しくない）

あなたは無駄な努力（痩せないダイエット）をしていませんか？ 40 歳以降で、食事だけで痩せようと思ったら、もう、食べるものないですよ。基礎代謝がどんどん落ちるので、どんどん食事の量を減らさないといけません。あまり量が少ないと栄養バランスも取りにくいので、どうしても食べないとダメです。

だから、基礎代謝の落ちる中年以降は、まず「筋肉を減らさない」ことが必要なのです。本当は筋肉を増やしたいのですが、まずは減らさない努力が大事なんですね。燃費の悪いカラダなら、いくらでもガソリン（脂肪）を消費しますから。筋肉を増やすと、倍々増しでエネルギー（脂肪）の消費が増えるのです。

40 歳以降は、何もしなければ、少しずつ太るしかないということを知ってください。そうならないためには、基礎代謝を下げないように運動するしかないのです。運動なんかメンドウだという方は、食事を減らさないと必ず太り始めます。でも、食事を減らして痩せようすると、さらに筋肉が減って、悪循環になるのも知っておいてくださいね。

【始めの運動】

基礎代謝を減らさないように運動しましょうと書きました。

でも、運動といっても、そんなに大げさに考えないでくださいね。

じつは、ここで注意が必要なのです。ふだん運動していない人は、いきなり激しい運動は危険です。筋肉をつけようと思って運動してもダメなのです。いままで運動をしていた人ならいいですが、初心者のムリは禁物です。

学生時代に運動部の人でも、もうカラダは初心者と同じです。（強いのは記憶だけ・・・）特に太っている場合は、いきなり激しい運動はしないほうがいいです。

まず注意するのは、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。自転車を30分走らせても、消費するのは100キロカロリーほどですよ。スズメの涙ですね・・・。

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。これではカラダに負担が大きすぎてムリだとわかるでしょう。それに太っている人の場合、たいてい血液の状態が良くないでしょう。血圧が高いとか、コレステロール値が高いとか、ようするに血管が危険なのです。

運動すると体内の水分が一時的に減るので、血中の粘度があがり、ドロドロではなくネバネバになります。ただでさえ硬化しつつある血管が詰まりやすく、これでは心臓にも負担が大きすぎると思いませんか。健康のためにダイエットしているのに、突然死などシャレになりません。それに、体重が重いと関節に負担がかかり、骨や関節の故障が多くなります。

だから、まず食事療法をしながら、歩くことを心がけましょう。そして、少ない食事にもなれ、カラダも運動になれてきたら、少しずつ負荷を増やすのです。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。そして、歩くことで運動になれてゆくことが大事です。

とくにウォーキングと考えなくてもいいですから、歩く距離を伸ばしましょう。通勤や通学、買い物や仕事中でもいいので、まず歩くことが大事です。これは、運動でカロリーを消費することが目的ではありません。

じつは、ただ歩くことによってダイエットの大事な効果が期待できるのです。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。下半身の筋肉は体全体の70%をしめているので、まず、下半身を鍛えるためです。歩くだけでは物足りなくなったら、すこし走ってみるといいですね。ジョギングでも消費カロリーは少ないですが、筋肉は鍛えられ基礎代謝が上がります。

歩く目的のふたつ目は＜カラダの流れをよくする＞ためです。短期的にはこちらの方が重要で、カロリー消費よりも大事なことです。血流というものは、心臓だけで済まずに筋肉の収縮運動でフォローしているのです。おもに、下半身に来ている血液は、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て、足は第二の心臓なのです。血流が悪いと、老廃物も、余分な水分も排出されません。下半身の動きが悪いと、足が水ぶくれで体重が増加するわけです。

脚には重力の関係で、余分な水分・老廃物がたまりやすいのです。だから、下半身の筋肉を動かすことにより、余分な水分が排出されるのですね。足が太いというのは、水分・老廃物が処理できずに、むくんでいるのです。

おまけに運動不足だと、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、さらに血流が悪くなります。血流が悪いということは、ダイエットができないということです。これを防ぐには、まずしっかり歩くことが大事です。歩くことにより、血流が改善し、基礎代謝が上がり、ダイエットの準備が整うのです。

【有酸素運動で痩せるのか？】

前節では、歩くことで運動を始めようといいました。

それで、その後の運動には、おおよそ3種類の種類があります。

- 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

ウォーキング、ジョギング、自転車、エアロビクスなど、これらは、一般的に有酸素運動といいます。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ね。スポーツクラブなどにいくと、みんな熱心にやっています。

ちなみに、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。（それ以上は無酸素運動になります）たしかに、ジョギングだとか、エアロビクスだとか、痩せそうですね。じっさい、有酸素運動は「脂肪」を燃焼させる運動です。

対照的な、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、有酸素運動をやらないとダイエットにならないような気がします。でも、本当は有酸素運動だけでは痩せることができません。前回、40 歳以降は基礎代謝が減ってしまうと書きましたね。

特に女性はもともと筋肉が少なくてかわいいのに（笑）、さらに減っているのです。有酸素運動をやりと痩せるのは世界の常識ですが、あえて違う意見を書きます。

その理由はふたつあります。

ひとつめが、有酸素運動のもつ特徴です。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。ダイエットとしては45分以上続けると効果的で、ゆっくり長く続けるのがコツです。たとえば30分ウォーキングをすると、75キロカロリーほどの消費になります。

ところが、ごはん一膳150gで252キロカロリーあるんです。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が、忙しい人にはキツイですね、この時間を毎日というのは・・・。

さらに言うと、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と書きました。つまり、30分くらいではダイエット効果がすごく少ないのです。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。この方法が現代人に向いているかというと、疑問があります。忙しすぎて、毎日のように時間をかけるとすると、絶対に続けられません。

そして、ふたつめの理由が、先ほどの基礎代謝の関係です。前回、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だと言いましたね。つまり、筋肉がない状態で走っても、ほとんど脂肪が減らないのです。意外と知られていませんが、有酸素運動で筋肉の増加はないのです。

ただ、まったくの初心者が走れば、初めのうちは筋肉が少しくつくでしょう。しかし、ある程度走ると慣れてしまって、有酸素運動で筋肉量は増えないのです。私も毎日、仕事中心にお店の中を歩き回っていましたが、まったく脚は鍛えられませんでした。

マラソン選手を見てもわかるように、有酸素運動で筋肉量は増えないのです。時間ばかりかかって、走っても、走っても消費カロリーはスズメの涙。これが初心者の始める（ダイエット目的の）運動の注意点です。

これだと、くたびれもうけで成果がでず、すぐに「や～めた！」となっちゃいます。初めに歩くことが大事ですが、次のステップは有酸素運動ではないのです。

【本当に効果のある運動とは？】

有酸素運動では効率が悪すぎて続かないと書きました。

じゃあどうするか・・・ということですね。

それは、「筋肉トレーニング」です！それしかありません。特に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。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。基礎代謝がアップすると、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掛け算になります。それこそ、雪だるまのように消費カロリーが増えてゆくからダイエットに最適なのです。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、女性は筋肉質になりませんから、安心してください！^^☆

だから、ダイエットをやろうと思ったら、筋肉を増やす「筋トレ」が必要なのです。さらに、筋トレの効果はカロリー消費が激増するだけではありません。

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 分でもできるし、外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、交通事故の危険もありません。

それだけじゃありません。筋トレは 1～2 日おきでいいんです。なぜかという、筋肉増加のメカニズムのためです。筋肉を強くするには、筋肉に強い負荷をかけ、筋肉細胞が壊れる必要があるんです。これを修復する時に筋肉が太くなるのですが、修復時は運動を休む必要があります。

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。

時間短縮だけではなく、まだ、メリットがあります♪ 筋肉を修復するのは大変な作業で、「成長ホルモン」が盛んに分泌されるのです。成長ホルモンは子供の時に多量に分泌されませんが、年をとると少なくなってきます。しかし、筋トレによる筋肉修復には必要なので、通常の何倍も分泌されるのです。

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。カラダ全体に分泌されるので、とうぜんお肌も修復してくれます。つまり、筋トレは、美容と老化防止に最適なのです。

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をご存知ですか？ 通常、脂肪を消費するまえに分解する必要がありますが、その分解力が最高なんです。筋トレは脂肪を消費しませ

んが、成長ホルモンが、脂肪を分解してくれるのですね。

頭の回転が速い人はもうわかりましたか。そうです、筋トレをして、筋肉を強化し、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、この順番で必ず成功します。

しかも、筋トレをすると、基礎代謝が一時的に上昇し、その状態がしばらく続きます。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時間ほど続くので、時間のある方は、初めから筋トレと有酸素運動を組み合わせるといいです。

すると、通常の有酸素運動だけよりも、さらにダイエット効果がアップするというもの。そして、そして、運動して筋肉が増加すれば、さらに、素晴らしい効果があります。じつは（あたりまえですが）、カラダのプロポーションというのは、「筋肉」で作られています。

どんなに、食事を減らしてダイエットしても、絶対にスタイルは良くなりません。ガリガリに痩せているだけの、魅力のない、ホネ皮人間になるだけなのです。美しいカラダというのは、筋肉トレーニングによって作られます。ダイエットの目的がキレイになることなら、筋トレは必須科目といってよいでしょう。

【部分痩せの方法】

さて、前回で、ダイエットには筋トレが必須だとわかって頂けたでしょうか。せっかく筋トレするので、ここはひつつ、「部分痩せ」にチャレンジしてください。

特に女性の場合、筋肉を鍛えようとする動機がコレかもしれませんね（笑）
ここではスペースの関係でカンタンに書きますが、詳しくはプログラムに参加してね！

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。そういう意味では、完全な「部分痩せ」というのは不可能です。この場合、部分痩せは不可能ですが、「部分ひきしめ」が可能になるということです。

まず、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、これは太っているのではなく、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、鍛えないと確実にたるみます。

なぜたるむかという、この部分は日常生活でゼンゼン使わないからです。ひっぱるというのは、わりと使いますが、押し出すというのは、あまりやらないでしょう。ですから、腕を伸ばす（押し出す）方向に、「腕立てふせ」みたいな運動が効果的です。完全に腕立て伏せだと辛い場合は、ひざを床につけたまま、腕立て伏せをするといいです。

さて、つぎは太ももやお尻まわりです。ここは運動不足と、食生活の習慣が影響大で、いちばん脂肪がつきやすい。さらに、重力の関係で、余分な水分・老廃物がたまりやすいのです。これが進行するとセルライトと呼ばれるでこぼこになるので注意です！

これを防ぐには血行を良くするために、歩いたり、運動するのが大事です。そして、食生活を改善しつつ、マッサージ等大事になります（後で解説します）

そして、脚には「美脚筋」という筋肉が存在するのをご存知ですか？ 正式名称ではありませんが、ここを鍛えることによって美しい脚になれるのです。よく、脚の運動というと、スクワットを連想しますが、これだけではキレイになれないのです。

じつは美脚筋を鍛えるのに最適なのは「バレリーナ」の動きです。特に、太ももの内側と裏側を鍛えるのが大事になりますね。（スクワットは前だけですから）

さらに、下腹部という悩ましい場所も・・・何とかしたい！ まあ、太っている人は、ホントに脂肪が多いので仕方ありません。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、なんとかしたいのですが、なかなか解消しないのです。なぜかという、この「ぽこっ」という部分は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。つまり、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（涙）

さらに、パソコンや事務仕事などで猫背だと、胸がすぼんで、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という、悲しい現実となるのです。これも筋肉の衰えが原因なので、食事ダイエットでは絶対に解消しません。ぎゃくに、下腹部の筋肉が鍛えられると、コルセットのかわりになるんですね。

ところが、この下腹部という場所は、ふつうの腹筋運動じゃダメなんです。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方法は、腹筋の上部を鍛えるやり方です。これだと、いくらやっても下腹部は強化されません。

下腹部は基本的に腹式呼吸でつかう筋肉で、ここを違う言葉で「丹田」といいます。これは、武芸や舞踊、声学など、本格的に技を極める場合に必要な場所なのです。

ここを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。アタマを上げるのではなく、脚を上げる感じの腹筋運動をすれば鍛えられます。そのためには、まず寝転んで、手で机とか椅子とかをつかんで、足を上げる方法で鍛えてみてください。

筋肉というのは正直なので、やれば必ず成果が出ます。筋肉は 90 歳になっても鍛えることが可能

なので、「年だから」といわずに頑張って！ 筋肉を鍛えると、キレイになるので、とってもやりがいあるんですよ！！

【バレエ式エクササイズ】

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」と繰り返すのを覚えていますか？

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～♪（「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かな（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ね。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（後で説明します）。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、カラダが軽いなんて嬉しいですよ。

それで運動を追加したんですが、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、ある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」でしたね（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え。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、筋肉に効きそうだな～♪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みたいなも
のです。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、柔軟性が大事です。それに、自分がそういうカラダになると、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、これが「パレイ式ダイエット」なぜかという、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、フロアで出来る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（笑）

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、じつは「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。

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外側の筋肉はあまり必要としません。かわりに大活躍するのが、関節周りにある筋肉なのです。

バレイでは強いチカラ（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。バレイなら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、本物のバレイみたい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。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。

ちなみに私が買った本は売り切れみたいです。（ゴメン）ネットで「バレリーナ」「バレイ式」等で検索してみてください。いろいろあるので好みのをどうぞ！

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。そ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。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。

【インナーマッスルの強化】

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、小さな筋肉群をインナーマッスルといいます。
これは深部筋とも言いますが、姿勢を維持し、カラダのバランスをとる筋肉です。

バレイやダンスで使うのも、おもにインナーマッスルの筋肉になります。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、消費カロリーは多いです。そして、ここを鍛えるには、筋トレは必要なく、カラダの柔軟性やバランスと関係があります。

ところで、あなたは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？カラダが硬いままでは、ダイエットになりませんよ！関節が硬いということは、動かない筋肉があるということになります。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、筋肉が動かないとポンプ効果がないので血流は悪くその部分はドロドロですね。しかも、血行が悪くなって「冷える」ので、カラダが正常に機能しません。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ね。だから、カラダの硬い場所には脂肪が蓄積されやすいのです。

つまり、ウエストが太いとか言っても、ウエストはちゃんと曲がりますでしょうか？
ようするに、前屈して、手のひらが床に着きますか・・・ということです。
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、ウエストが太いとか、太ももが太いとか、本人は悩んでいても、カラダが悲鳴をあげているということです。カラダはきっと、こんなことを言いたいでしょう。

「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！」

摂取カロリーの問題もありますが、これが現実でしょう（涙）もちろん、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のは、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て、動かないので消費カロリーが少ないのです。

それで、インナーマッスルを鍛えるには筋トレをやってもダメです。だいたい、鍛える前に、動くようにしないと話になりませんね（笑）だから、まずは柔軟体操が必要なのです。それらの方法として、ヨガとかピラティスとか、美腰ダイエットとかありますよね・・・。

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、これらはインナーマッスルを鍛える方法だったのです。これらは、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。

また、「ジョーバ」なる健康器具や、バランスボールもインナーマッスルを鍛える器具です。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、姿勢を保つチカラが強くなるのでフォームが改善して効果あるのでしょう。

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。大げ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。そして深部筋を鍛えると基礎代謝が上がるので勝手に痩せる体質に変身してゆきます。だから、あなたも、カラダが硬いと思ったら「すぐに」柔軟体操を始めましょう。

【真向法で痩せる】

インナーマッスルを鍛えるために、柔軟体操をしようといいました。
いろんな体操がありますが、ウエストと太もも周りに効く、オススメの方法を紹介します。

「真向法」という体操を聞いたことがありますか？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。場所もタタミー一枚分位あればできますのでお勧めです。

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「座拝」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、ウエストや腰まわりにある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ね。

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。

第一体操は、床にお尻をつけて座り、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。体育の授業のときに行う体操ににていますね。

第三体操は、ラマーズ法とよく似ていて、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額を床につけてゆきます。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、精力的アップに良いらしいです。実は、内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♪

第四体操は正座してから、おしりが床につくように座るわけです。そして、そのまま手をあげて、カラダを後ろにそらせ、後頭部を床につけます。そして背中も床につけるようになります。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。コトバの説明だとわかりにくいので、サイトで「真向法」と検索して、画像をみてくださいね。

やり方はとってもカンタンな体操ですが、上達するにはある程度時間がかかります。毎日、少しずつ実践すると、ウエストや腰まわりのリフレッシュ、老化防止にいいです。

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、不摂生がたたって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、仏の教えを学んで強く生きようと決心しました。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で、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取り戻し、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！カンタンですが、ウエスト・腰周り・太もものインナーマッスルにばっちり効きますよ！

【矯正と調整のメソッド】

ダイエットの運動はいいけれど同時にやらないといけないのがコレ！
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、痛くてダイエットどころではない人もいますでしょう。痛くないにしても、何らかの不調が出ている場合が多いはず。また、骨格の矯正により、上手にダイエットできる場合があります。そして、痩せたら脚などの骨格のカタチがハッキリわかるので、やっぱり何とかしたいですね。

まず、ゆがみと痛みの関係では、私のイチ押しのメソッドがあります。それが、前述した「驚異のエゴスキュー」で、カラダの歪みを直し、痛みを解消します！じつは、少し前に困った事態になりましたね、その時、助けられた方法なのです。

頰椎症といって、首の神経が圧迫されて起きる、首のヘルニアのような症状です。その時は、左上半身全体の痛みと痺れで仕事にならない状態でした。整形外科に行ったのですが、「首の牽引」が良いと言う位でしばらく様子を見るとのこと。

それで、痛み止めとシップをどっさりもらい、1ヵ月後にまた来てね、といわれておしまい。回復に向かわないようなら、手術で直すことになるかもしれませんといわれました。しかし、そのエクササイズをやったら、なんと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。もちろん、これはダイエットにも大いに関係ありますよ。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、激しい運動をしたのではなく、カラダの血行と代謝が良くなって痩せたそうです。「驚異のエゴスキュー」という本には、以下のような症状に効果があるとされています。

肩こり、腰痛、座骨神経痛、ヘルニア、側湾症、X脚、O脚、四十肩、ヒジの痛み
膝の痛み、手首の痛み、肩痛、変形性股関節症、顎関節症、偏頭痛、めまい、等々・・・

これは本当に、奇跡のエクササイズとしかいいようがありません。

カラダの痛みで困っている方はぜひ、サイトから本をお求めください。

<http://item.rakuten.co.jp/book/5544951/>「痛み解消メソッド 驚異のエゴスキュー」

そして、よりダイエットに有効なのが、骨盤のエクササイズです。女性は特に骨盤が開いたり閉じたりする構造になっているので、知らないで損ですね。いま流行っている「巻くだけダイエット」や「美腰ダイエット」などがそうです。

これを実践することにより、骨盤の矯正ができるので、その場でサイズダウンが可能です。しかし、骨格は矯正したら終わりではなく、日々、骨格は動いています。ですから、このような方法を参考にして、生活習慣を変えないといけません。

骨盤を矯正しても、食生活が乱れていれば、絶対痩せることはできません。

骨盤を矯正しても、運動不足で、イイカゲンな姿勢でいれば、またもとに戻ります。

このような方法は、とっても有効なんですけど、生活習慣を変えないとダメです。やはり、食生活

を見直して、運動を取り入れる決意がないと、やる価値はありません。(時間のムダ)

また、それ以外に、私の実践した骨格矯正の方法をご紹介します。それは「1分骨盤ダイエット」という本で紹介されています。これは、骨盤で痩せるというより、O脚が治るというメリットがありました。たとえダイエットでスリムになっても、O脚では、魅力が半減ですからね。

私も、もともとO脚ぎみで、脚をそろえても、ひざのところが開いていました。それが、この方法を実践すると、その隙間がほとんどなくなったのはビックリ！ 一時期、マジメにやれば、その後は時々メンテナンスしてあげればストレートの脚が保てるようです。

骨盤ダイエットで脚の骨格が矯正された証拠に、健康診断で身長を測ったら、4mm伸びていました。45歳で身長伸びるわけありませんから、骨格の位置が変わったのでしょう。また、驚異のエゴスキューでも上半身が6mm伸びたので、合計1cm伸びたことになります。これは、体重を減らす方法ではありませんが、ダイエットと健康に有効なので知っておきましょう。

【それでもエステに行きますか？】

ダイエットの方法もいろいろです。

やっぱりダイエットなら「エステ」という人も多いでしょう。

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。

つぎに、エステでよく行われている、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だりしていますよね。これは脂肪細胞をやわらかくしたり、セルライトの除去をしているのでしょう。

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。ようするに、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。

とってもイヤなセルライトですが、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。エステサロンの役割は、ようするに、老廃物の排出をするための施設です。

でも、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。しかし、はっきり言って、

エステは老廃物排出がメインなので、これだけでは痩せません。

でも、これだけエステでがんばっているんだ、という精神的な改善効果が期待できます。だから、生活習慣見直しの「きっかけ」として、利用する価値がありますね。おそらく、生活習慣の指導もされるので、食事や運動も改善が必要になると思います。

しかし、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するのがキホンです。自宅でエステ的な効果をもとめるなら、まずリンパマッサージが有効です。

私は首と肩が硬いという自覚があるのですが、そこをマッサージしてみました。今までは、首のストレッチなどしていても、よく家内に言われていたんですよ。「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

それで、ちょっとやってみようと思って、首のリンパマッサージをして、首の運動も強化し、後ろ、前、横、ぐるぐる回しと、よく動かすようにしました。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。（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すが（笑）

体重はほとんど変わっていませんが、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のですが、みごとに効果があったようですね。

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ので、太さは変わりませんが、疲労感が違いますね。フトモものつけ根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。

お風呂に入ったときに、石鹸をつけて洗うついでにマッサージすればいいのです。素手でも、スポンジでもいいので、気持ちよく行ってください。ルールに従ってカラダを洗えば、それでリンパマッサージになるのです。サイトを見るなり、本をみるなりして研究するといいですね。

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すからね。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しょうか。

これはべつに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。そして、自分を磨いている……。という感覚が大事なのだと思いますね。

【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、よくみていると思います。

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が、カラダは劇的に変わります。
誰でも、パーフェクトなカラダ美人になれるのです。

それなので、運動する時も、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ものや、ぴったりフィットするものもいいです。

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す。
でも、まずは鏡に映った自分の容姿に愕然とする・・・かな？

1日に1回は、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。

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。

初めはイヤかもしれませんが、そのうち、鏡にカラダを映すことがたのしくなります。
 ダイエットに成功すれば、自分のカラダを眺めて、「なんて美しいのか・・・」と、ため息がでる
 ほど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。

そうになると、他の人にカラダを見せたいくなります。そしたら、魅せるオシャレで街を歩いたり、
 スポーツジムやプールなどに行けばいいんです。こうになると、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、ボディラインは若い人には、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。

若い人は、自然に、ふつうにキレイです。
 しかし、熟年でキレイな方は、知恵と努力で、自分を磨いてきたのです。

だから、ある意味、若い人は熟年の魅力には絶対にはかなわないのです。
 ですから、キレイになるには年齢など関係ありませんから、どんどん磨いて、魅せてください。

そんな意味でも、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・・・
 自分のカラダを観て、カラダ感覚を感じながら運動する。それが、美しいスタイルへの近道なのです。

コラム◇【足首のダイエット】

体重は重くないんだけど、足首が・・・。
 ダイエットに成功しても、ちょっと、ふくらはぎが・・・。

ダイエットをすると、太ももまでは何とかできるけど、その下が痩せない。じっさい、イチバン目
 に付くパーツなのに、ここだけはゼンゼン痩せないと悩んでいる女性も多いでしょう。

というわけで、このテーマについて話をしてみましょう。ちなみにワタシの足首は19.6cm、
 ふくらはぎ33.0cmです。(身長160cm) 男性としては細めですが、女性と比べても細いかも・・・。

ですので、少しは「細い脚」についてのお話を書けるとおもいます^^ ☆まず、気をつけるのはむ
 くみでしょう。特に女性はむくみやすく、下半身に水分・老廃物がたまりがちです。

むくみの原因はもちろん、余分な水分ですが、これは自然に出てゆくことはありません。脚は当然、重力の法則で自然に水分がたまりやすいのです。これの解決には、ふくらはぎと足首を動かすしかありません。脚の水分は筋肉のポンプ運動によって上半身に戻ってゆくからです。

イチバンいいのが歩くことですが、それだけでは足りません。もちろん、運動不足の方は一定の量を歩く必要があります。しかし、一日、立ち仕事の方はマッサージが効果的でしょう。リンパマッサージが必要ですが、お風呂などで行うと一石二鳥です。

石鹸をつけて、足の裏から太ももの付け根までやさしくさすってください。特に気をつけるポイントはアキレス腱、ひざの裏、太ももの付け根です。この3箇所には「リンパ節」というリンパ管の交差点のような場所があります。ここを押してあげると、リンパ液が流れやすくなるのです。

方向はあまり気にしないでいいです。リンパ管には弁がついているため逆流はしないそうですから。あとは全体を足先から太ももの方向にさすってあげればいいです。こうすれば、カラダの汚れも取れるし、リンパ液も動いて一石二鳥ですからね。

まあ、リンパマッサージはあたりまえの回答です。

それだけでは、あまりおもしろくないので、さらにつっこみます（笑）

あと、気をつけるべきは、筋肉を育てることです。「育てる」というのも変な言い回しですが、鍛えるとはちょっと違うニュアンス・・・つまり、この部分をキレイにするには、「筋肉のカタチ」を変えることが大事なのです。

あんまり運動して、これ以上太くなったらどうしようとか、悩まないでくださいね（笑）

ふくらはぎは鍛えたほうが細くなるんです！ 運動不足だから、太くなっているんですよ。勘違いしないようにね（笑）女性のスポーツ選手で、ズンドウの脚は見たことないでしょう。そう、運動したら、筋肉で太くなるのではなく、むくみがとれて細くなるんです。

カンタンな方法をひとつお教えします。

まず、仰向けに寝るか、椅子に座るかして、足を地面から離し、足首が動くようにします。そして、ゆっくり足首を回すのです。はじめ右足を時計回りに40回まわし、次に反対回しに40回まわします。なれないと、ゴキゴキと関節の音がしますが、べつに異常ではありません。気をつけるのは、膝から回すのではなく、膝を手で押さえて、足首だけを回すことです。

まわし終わったら、次に足の甲を前後する運動をやります。始めに、足先をスネのほうにめいっぱい近づけ、次に足先を伸ばして足首を一直線にします。これを前後に20回やってみてください。それが終わったら、左足の足首を同じようにやります。

やってみるとわかりますが、ふくらはぎとスネの筋肉がパンパンになります。これをやると、ふ

くらはぎが張って筋肉のカタチが分かるくらいになるでしょう。これを毎日やってゆくと、ふくらはぎのカタチが変わってきます。足首が細くなり、ふくらはぎの太い部分との落差が「シュッ」と分かれるようになりますよ。

あと、女性が特に気をつけるのは「ヒール」の高さです。

女性はハイヒールをはいたり、運動靴をはいたり、いろいろな高さの靴を履きます。

結論から言いますと、ヒールの高さは一定にしたほうが良いそうです。ヒールの高さが違うと、とうぜん、ふくらはぎの違う場所に負担がかかります。するとふくらはぎのトップが定まらず、全体的に太くなると聞きます。ですから、靴はヒールの高さをそろえたほうがいいのです。

また、足に合わない靴もよくありません。重心が外側にゆくと、ふくらはぎや太ももの筋肉が外側にはりだすことになります。さらに、歩き方が悪くても、筋肉のカタチが悪くなります。つまり、脚のカタチを悪くする方向で「不必要な筋トレ」をしているようなもの。

歩くときは、ペタペタと歩かず、カカトから着地して、つま先でけりだすことが大事です。そして、重心を小指ではなく、親指に乗せるように意識して歩きましょう。

だらしく歩いている人は、だらしない脚になる。

美しく歩いている人は、美しい脚になる、ということですね。

美しい脚には、努力が必要ということでしょう。

ぜひ、魅力的な「ふくらはぎ」と「足首」を目指してください^^☆

第七章「ダイエット生活法」

【睡眠時間の確保】

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。

運動の所で、年齢とともに太るのは基礎代謝が落ちるからと書きました。なぜ、基礎代謝が落ちるのかといえば、歳とともに筋肉が減少してしまうからです。そしてじつは、もうひとつの原因があって、あるものが減少してくるからです。

それが、成長ホルモンというものです。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。若いころと違って、すこ〜ししか出ないということです。

成長ホルモンは、いわゆる「若返りホルモン」なんで、多くなって欲しいですね。そうすると、基礎代謝が上がり、脂肪分解作用が高まり、ダイエット効果あるのです。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、寝不足だと肌の再生が遅れてガサガサになるんですよ。

昔から、「寝る子は育つ」といいますが、あれは、真実なのでしょう……。
今ならさしずめ、「寝る女は痩せる」……。ですかね♪

でも、誤解しないで欲しいのが、食っちゃ寝したら痩せるわけじゃないですよ（笑）ちゃんと、食生活を工夫して、運動していれば……。ということですから。

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時からお昼まで寝てもあまり分泌されないのです。

この深夜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ダイエットのコツです。

さらに、ダイエットには排出が大事ですね。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？じつは私、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、そのとき、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。

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で、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……。クサイ話でスイマセン。

どうやら、大便は寝ている間に多く作られるようですね。これは実感です。だから、スッキリ出してスリムになりたい人は、ちゃんと寝ないとダメなのです。

夜型生活は、排出がうまく行かず、筋肉も作られにくいということです。

だから夜型の生活をしていると、カラダが「ぶによぶによ」になるらしいです・・・

それなので、早寝早起き、睡眠時間を確保する生活習慣は大事ですよ。

じつは、健康的な生活習慣こそ、ダイエットの王道なのですね！

【体温を上げる工夫】

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、日本人の平均は 36.8 度でしたが、今では 36.3 度ならマシな方です。

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。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。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というのも問題です。

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、代謝機能が働かないのです。だから、ダイエットを成功させるには、なるべく体温を上げないといけません。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

体温を上げると代謝機能が高まり、免疫力が高まり、ダイエットに成功するのです。だから、あらゆる努力をして体温を上げる必要があるのです。

体温を上げる、一番の方法は、「運動」ですから、これを忘れないでください。運動すると痩せるのは、筋肉が熱を発生してカロリーを消費するからなんですよ。つぎに常識的なことですが、生活習慣の注意点もあえて書いておきます。

まず、服装ですが、当然ながら薄着は避けたほうがいいです。オシャレとのかねあいもあるでしょうが、その場合は下着で工夫してください。若いときは薄着でもガマンできますが、中年以降にそのツケがやってきます。

余談ですが、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。でも、そのためにカロリーを消費しないですむから、悪循環で、よけいに太るんですね（涙）

冬などは携帯カイロを持っていたてもいいですね。使い捨てカイロもいいですが、充電式のものも売っています。あと、寝るときや、自宅でくつろぐときなど、昔ながらの「湯たんぽ」というのも利用価値あります。あ、間違ってもペットボトルに熱湯を入れたりしないでね。（溶けて超危険）

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健康グッズです。

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、使える方は、サウナとか、岩盤浴などはすごく良いです。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、カラダはジッとしているのに、心臓は激しく鼓動を続けています。

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。(夏でも冷えます) 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 (イチバン冷えます)

あと、良質な自然塩はカラダを温める調味料です。取りすぎには注意が必要ですが、寒い時期は多めに摂ると温まります。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。

食品はどれも、陽性・陰性という性質をもっています。詳しくはマクロビオティックのテキスト等で勉強してくださいね。

あと、カラダを温める食材で、忘れてはいけないのが「しょうが」です。
食生活や運動、生活習慣で、なるべく体温を上げると、ダイエットに効果的ですよ。

【カラダの生活サイクル】

ここで、カラダの都合について書いておかねばなりません。
じつは、カラダには特有の生活リズムがあるのです。

その、カラダが本来もっている本能にそって生活することが大事になるというわけです。この生活サイクルは 1 日 24 時間を 3 つの時間帯に分けています。それが、摂取と消化の時間帯、吸収と利用の時間帯、排泄の時間帯、になるのです。

これは時間帯と役割が決まっています。

摂取と消化 (食べることと消化の時間) 正午～午後 8 時ころ

吸収と利用 (カラダへの同化の時間) 午後 8 時～午前 4 時ころ

排泄 (体内の老廃物と毒素や不要物の排出の時間) 午前 4 時～正午ころ

このため、食べるのはお昼から、夜8時ころまでが良いことがわかります。この時間帯に食べることが一番カラダにとって都合が良いのです。また、同化の時間には、消化吸收した栄養分を使ってカラダの修復や成長、組織の入れ替えなど盛んに活動しています。

排泄の時間には、大便を始めとして、カラダのあらゆる器官を通じて老廃物や不要物の排泄が行われます。朝起きたときの様々な現象は排泄の時間であることが大きいのです。この時間は排泄ですが、果物や飲料ならば口に入れても消化の手間がないので内臓に負担がかかりません。

ただ、この時間を大きくずらしてしまうと、カラダのリズムを狂わせて、本来の機能を発揮することができません。特に食事の時間と寝る時間が大事です。食事の時間がずれると、カラダの機能もずれ込んでしまい、ダイエットや健康にとってマイナスです。

【体重より大事なこと】

ダイエットをするからには、まず目標が必要ですよね。

だれでも、自分の理想とする体重を考えていると思います。

一応、体重は、BMIという指標が参考になるので書いておきます。

計算式：体重(kg)÷身長(m)²=BMI

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、標準より少ない18~21前後を目標にすると良いでしょう。身長160センチだと、体重46キロがBMI「18」になります。

でも、体重だけでは、理想とかけ離れていることが多くないですか？

ですので、今日は体重よりも大事なことをお伝えします。

じっさい、体重が軽くても、おなかがポッコリ・・・ということがありますよね。

ぎゃくに、体重が標準より重いけど、適度な筋肉でスリム・・・かもしれません。

外見ではスリムそうに見えるのに、おなかが「ぷよぷよ」ということも・・・

体重は標準より少ないのに、太ももがパンパン・・・ということも。

ということは、実際のところ、体重よりも「ボディサイズ」がキメテです！体重が標準程度であれば、引き締まっているメリハリボディが理想でしょう。ですので、体重はあまり気にせず、どれだけ「サイズ」にこだわるかです。

そして、もっとも大事なポイントを伝授いたします(笑)

それは、「スリーサイズのバランス」なのです！

仮に、ウエストが 70 センチだとすると、太めだなと感じるでしょう。でも、身長との関係もあるし、バストとヒップが 90 センチ以上あったらどうですか？逆に、ウエストが 65 センチなら、前の人より細めだなと感じるでしょう。でも、バストとヒップが 80 センチ以下なら、見た目のスタイルはどうでしょうか？

大事なのは、スリーサイズのバランスなのです。

これにも、計算式があります。

バスト÷ウエスト=だいたい、1.0～1.6 に当てはまります

ヒップ÷ウエスト=これもだいたい、1.0～1.6 に当てはまります

本当は、これで、縦横に表を作るとわかりやすい。

それによって、理想的なクビレ度がわかるんです。

ここでは、普通体型の日本人女性標準値を書いておきますね。

バスト÷ウエスト=1.27 ヒップ÷ウエスト=1.3

あなたの数値と比べてどうでしょう？

参考までに、有名モデルさんのデータも書いておきます。(2010 年 1 月ネット調べ)

海老友里さん、バスト比=1.46、ヒップ比=1.50

押切もえさん、バスト比=1.42、ヒップ比=1.52

藤原紀香さん、バスト比=1.47、ヒップ比=1.48

だいたい、バスト比が 1.4 前後、ヒップ比が 1.5 前後でベスト！

このスリーサイズのバランスなら、グラビアモデルになれますよ(笑)

また、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。

このあたりの数字を目標にすればよいと思います。

(カッコ内は身長 160 センチのサイズ)

バスト：身長の半分プラス 5 センチ (85 cm)

ウエスト：バストからマイナス 25 センチ (60 cm)

ヒップ：バストにプラス 5 センチ (90 cm)

太もも：一番上の場所がウエストからマイナス 10 センチ (50 cm)

ふくらはぎ：太ももからマイナス 20 センチ (30 cm)

足首：ふくらはぎからマイナス 12 センチ (18 cm)

二の腕：太ももの半分 (25 cm)

【体重の量り方】

ダイエットをやるからには体重管理は必須です。

かならず、毎日、体重を量る必要がありますよ。

まず、体重を量るに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、参考数値にならないですよ。

でもこれ、1日に1回量るのでは、まだまだです。

じつは、一日に何度も量ると、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。

スポーツクラブなどでは特に面白いです。始める前に量り、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と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、風呂に入る前に量ります。すると、300 g 増えていたりして（笑）

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、汗をかいた分が減っているだけなんです。

ですので、生活のタイミングを考えて、何度も量ってみましょう。

すると、どのタイミングで体重が変わるのかわかります。

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？

こういうことをやっていると、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。

あれとおんなじで、記録は励みなんですよ。客観的に誰でもわかる「数字」を相手にしているからです。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が、ダイエットでも同じです。

こういう記録をやっていると、努力を無駄にした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。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、自然と食べ過ぎないのです。

それに、喜びの回数が増えるというメリットがあります。毎日量れば、そのたびに小さな喜びと発見がありますからね。で、そのときに必要な体重計ですが、できれば、デジタル表示の体重計がいいです。少なくとも100g単位でわかるものを使用しましょう。

高性能な体重計は50g単位、安価な体重計は200g単位で表示されます。まずは、自宅の体重計が何グラムごとに表示されるのか確かめてみましょう。

あと、ダイエット中は写真を撮っておくといいです。さらに、各ボディサイズも記録することをお勧めします。自分の励みだけではなく、痩せたときには、友達に自慢するネタにもなりますよ。とても有効な方法ですから、あなたもマメに記録してがんばってみましょう。

【女性の生理について】

ここでは、女性のダイエットについての注意点です。じつは、女性の場合、ダイエットに向いている時期と、向いていない時期があるのです。これは、女性特有のもので、生理のサイクルと関係しています。

女性は毎月、排卵と月経を繰り返していますね。このサイクルにより、ダイエットの効果が現れやすい時期と、現れにくい時期ができています。それを知らず、自分の努力が足りないからだ・・・、と悩んでしまってはダメです。

それでヤケになって、ダイエットをやめたらもったいない。ですので、女性特有のサイクルについて知っておきましょう。(オトコの私が書くのは恥ずかしいのですが・・・)

いうまでもない事ですが、女性の生理は子供を生むための仕組みです。その準備のために体重が変化することを知ってください。分かりやすいのは月経が終わった日を基点とする説明です。

月経で、子宮にあった胎盤のものが排出されますが、女性の子宮はある種の解毒器官でもあります。つまり、せつかく外科手術的ともいえるくらい、出血してまで排出をするのですから、その機会を使って、ついでにできることがあればやりたいですよ。

じつは、女性の月経は、体内の老廃物や毒素を含めて排出しているのです。一説によると、女性の平均寿命が長いのは月経があるおかげだという話もあるくらいです。それは、毒素の排出を毎月定期的に行っているからです。

そして月経が終わり、新しいサイクルに入ってゆくわけですが、子宮で次にまっているのは「排卵」です。女性にとってはあたりまえですが、この期間は非常に大事なんですよ。

なんと、この月経が終わってから、排卵が始まるまでの約2週間というのは、女性がもっとも美しくなる時期なのです。もとより、月経により強制的な毒素の浄化がなされています。だから、肌も輝き、カラダも引き締まって、骨盤まで締まるのです。

そのため、この時期にダイエットをすると絶大な効果があります。もともと、カラダのリズムとして引き締め時期にきているからです。そして、精神的にも安定しています。だからこそ、この時期に男性のハートをつかむことができ、その後排卵にいたるのですね、^^☆

ホント、よくできていますね～！　ですから、ダイエットを始めるには月経が終わった頃に始めるのがベストです。そうするとカラダのリズムとも合致して、上手にダイエットが成功し、成果が出てくるでしょう。

いっぽう、排卵が終わると、今度は事情が変わってきます。排卵時に受精が行われなかった子宮は、その後に月経という大変な作業が待っています。ここでは、外科手術みたいなことが行われるため、カラダも準備をしなければならないのです。

この排卵から月経までの約2週間は、カラダに水分を蓄え、骨盤を開いてゆく時期となってゆきます。人によっては月経前症候群といって精神的に落ち込んだり、イライラしたり、カラダの具合が悪くなったりという症状が現れることがあります。

ですから、この時期はダイエットに向いているとは思えません。カラダは月経の排出に備えて水分をためこむからです。とうぜん、体重は重くなります。そして、骨盤も開いてゆきますから、ウエストやヒップのサイズも増えるはずなのです。

こうなると、いままで必死にダイエットをしてきたのに、太ったと勘違いしてしまいます。もともと落ち込みやすい時期なのに、ホントに落ち込むような事態になってしまうのです。

そのため、この排卵から月経の時期までは、淡々と耐えてください。ダイエットを実践しつつ、この時期は体重が増えても仕方がないのだと考えることです。この時期をどう過ごすかで、月経後の、女性の輝きサイクルが違ってくるのです。

この月経前症候群は、毒素の排出と関係していると思われます。ですから、正しい食生活、すな

わち正しいハッピー☆ダイエットを行ってゆけば、症状は軽くなってゆくと思います。

この排卵から、月経までの2週間は、体重がキープできればよしとしましょう。無理をしてもいけません。体重をキープしつつ、輝く2週間後のために準備をしておきましょう。

【家族との調和】

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。今回、本気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。ちゃんと、どのような食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。

とくに、今回のダイエットはかなり気合が入っているので、普通の食事と少し違います。ですので、なるべく、家族や友人に「ダイエットするから！」と宣言してください。男性でも、女性でも、健康（美容）のためにダイエットするのは、現代ではあたりまえになっています。ですから、マジメに宣言しておけば、理解が得られることが多いでしょう。

その際には、「ダイエットのモニターに参加しているから、必ずやらないとダメなの！」「写真をとって報告するんだから！」と伝えておきましょう。そのぐらい言っておかないと、周りのペースにのまれてしまいます。

また、宣言しておけば、じぶんもひっこみがつかなくなるので、やらないわけに行きません。だから、必ず宣言しておきましょう。宣言を紙に書いて、壁に貼ってもいいですね。

また、宣言のときには、ダイエットにとって、玄米はこう、果物はこう、野菜はこう、なぜ肉は減らすのか、など、そんなことも簡単に説明できるといいですね。もし、家族がそれで「なるほど〜！」という、良い反応なら、いっしょにやるというのはオススメです。

家族で一緒にやった方が、話もはずみますし、食事の準備も合理的です。この食事法なら、通常の食費よりも安く済むと思うので、「家計のためにも！」と一押ししてもいいかもしれません(笑) 理解が得られないなら、「私だけやるから！」でもいいでしょう。

ちなみに、この方法は、すべての年齢で実践できる方法です。食べる量を調節してもらえればよいので、老若男女だれでも実践できます。むしろ、本気ダイエット法といっても、本当は健康法として実践する方法なので、内容的にはぜんぜん問題ありません。

ただ、普通の食事と少し違うので、「本気ダイエットよ！」と言った方が理解を得やすいと思います。そして実践してみて、この食事法で体調もよくなり、気に入ってもらえれば、その後もずっと続けても大丈夫ですから、その点は心配なさらずに実践してください。

コラム◇【ダイエットはロハス】

「ロハス」というコトバをご存知でしょうか。
私は「ダイエット」と深い関係があるコトバだと思います。

ロハスとは、地球環境保護と健康な生活を最優先するライフスタイルのこと。つまり、人類と地球が共生共存できる持続可能な社会を望む人たちの総称です。ようするに、今のままでは地球環境がダメになると感じている人たちのことです。

問題は地球環境だけではありません。このままでは、みんなデブになって生活習慣病で死んでしまいます。そのぐらい、現代日本の食生活は病んでいるとおもいますよ。

みなさん、自分がスリムになりたいからダイエットをしているでしょう。
でも、じつは、ハッピー☆ダイエットを実践することが地球環境にやさしいのです。

あなたがダイエットライフを送ることで、それが地球環境に貢献しているのです♪
なんてステキなことでしょう^^☆ あなたは時代の最先端を歩いています（笑）

その理由をお教えします。みんなに自慢できますよ。今後、地球温暖化（灼熱化？）と中国・インドの経済発展によりタイヘンな時代になるのです。

経済発展は確かに環境にダメージありそうだけど・・・何が？
それは、「食料不足」と「水不足」の危険性がものすごく高まるからです。

もともと、地球温暖化で水は不足気味です。現在でも不足気味なのに、さらに追い討ちをかけるのが中国・インドの人口爆発と、経済発展です。

何が問題かという、「仮想水」という考え方です。
ようするに、食料を生産するために必要な水の量です。

ごはんを食べるということは、食材だけではなく「水」を食べているとも言えます。もちろん、食材にも50%~90%の水分が含まれています。しかし、育てるときの水こそが問題なのです。食材を育てるには大量の水が必要になります。

しかも、海の水ではダメで、真水が必要なのです。あなたもご存知のように、砂漠では作物が育ちません。日本は食糧の61%を輸入しています。いま、その輸入先の国がどんどん砂漠化しています。だから、水をどうやって確保して作物を育てるかが、すごく問題なのです。

それで、作物を作るときに、一番水を使うのは何だと思いますか？

これは、以外かもしれませんが・・・。水を使うのは米とか野菜がおもい浮かぶでしょう。

実はですね、一番水を使う食料は「肉」なんです！！

そのなかでも、ダントツのトップが「牛肉」です。

実際は、一番水を使わない食料が米とか野菜なんですね。これはなぜかという、「家畜の食料が穀物」だからです。大切な水で育てた「植物」を大量に食べないと「動物」は育ちませんからね。

このあいだ、新聞に出ていました。牛丼一杯を作るための仮想水は風呂10杯分です。

鶏肉1キロを生産するのに水が4.5トン必要です。

豚肉1キロを生産するのに水が6トン必要です。

牛肉1キロを生産するのに水が20トン必要です。

だから、牛丼一杯で1800リットルも必要になるのです。しかもそのうち、ほとんどの肉が輸入なんです。ちなみに、200gの牛ステーキを食べると、地球の水を4トン消費しているのと同じです。

すごいですね・・・4トンですよ！

だから、植物食を中心にとすると、水の使用量が減るわけです。すごく環境に良いわけですね。私のダイエット法はなるべく肉食を避ける方法です。そして、おコメや野菜を中心にする方法です。

植物食は肉食に比べて仮想水が少ないです。牛丼1杯が1800リットルですが、ごはん1杯は水230リットルほどです。トースト1枚が、同じく水230リットルほどです。

カレーライスだと1100リットルに増えます。

ミートソースでも1400リットルに増えます。

ようするに、少しでも肉が入ると仮想水が激増するわけです。だから、植物食は地球環境に負担が少ないのです。あなたのダイエットライフが、地球にうるおいを与えることになります。だから「ダイエットは口ハス」なんですね。ちなみに、植物食であなたのお肌もうるおいますよ（笑）

今回はダイエットがエコライフであるという話でした。ちょっと変わった話でしたが、あなたのダイエットライフの参考になれば幸いです。



第八章「ダイエットの考え方」

【ダイエット情報のリストラ】

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。

まずは、実践するダイエット法を決める必要があります。ある程度、いろいろ調べたら、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て、実践する方法を決めてください。そして、ひとつに決めて実践を始めたら他の方法と比べないことです。ダイエット実践中に、違う方法を勉強するとわけがわからなくなりますよ。

つまり、ある方法では「こうしましょう」とされていることがありますね。
しかし、別の方法では「しないでください」になっている場合があるからです。

ここが難しいところですが、ダイエット法はどうしても矛盾するんです。その矛盾を整理して説明できるようになるにはタイヘンな勉強が必要です。おそらく、あらゆるジャンルの本を、数百冊とか数千冊の読書が必要になります。

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）
だから、ダイエット法をコロコロ浮気しないことが大事です。

何を実践するかという時に、「もっといい方法があるのでは?」と考えがちです。だれでもそういうキモチはありますが、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。ようするに、自分の直感を信じることです。

また、友人が成功したと聞いても、あなたが同じ方法で成功するとは限りません。体質や生活習慣が違うので、同じダイエットが成功する保障はないのです。そして、ウェブサイトやテレビの情報ではダイエットできないと考えてください。

なぜかという、これらの情報はダイエット法の断片にしかすぎないからです。そりゃ、インターネットは情報量においてすごいですよ。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くて、早い話がゴミ情報になるのです。

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「内容が薄い」のです。ただ、テレビは視覚化しているので、わかりやすいという利点があります。内容のしっかりした番組で、今の方法と矛盾しないなら参考にすればいいでしょう。

つまり、ウェブやテレビで情報を集めても、内容を整理して応用することができません。しっかりしたマニュアルや書籍を参考にして実践することをお勧めします。

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わね。

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。

つまり、ダイエット情報というのは、多ければ良いのではないのです。本当は「いらぬ情報を捨てる」ということが大事なのです。

これを情報のリストラといいます。

私の作ったマニュアルも、そのためにあるのです。情報が多すぎて、どうしたら良いのかわからないからこそ、作りました。あなたも船田のマニュアルを信じて頂けると嬉しいと思います(笑)

【優良誤認の恐怖】

次に問題なのがテレビやネット、雑誌の広告です。
もう、つぎつぎと新しい食品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けど・・・、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)

テレビでCMをしている商品を買うということは、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よ(涙)

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」・・・わけないですよ！（笑）

特に最近はやや時代を象徴しているのか時間短縮版が多いです。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。さらには、「巻くだけ」とか、「読むだけ」とか、「飲むだけ」とか、ほんとそんなのが増えましたね（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。それに、これだけ次々と新手の手法が出ているということは、みんな、ほとんどの方法で失敗していることを意味します。

ちなみに私の働いていた流通業では「景品表示法」といっ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。

食品の場合、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。厳しいでしょう。

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では？（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？ 書いてあるように、それだけで痩せるんですか？

違います。ウソです。絶対に痩せません！

本を読めばわかりますが、「〇〇するだけ」など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1行でおしまいです（笑）以前、テレビで紹介していた「朝バナナダイエット」もそんな感じでしたよ。

（注意：けしてこのダイエットのみ批判しているわけではありません）

たまたま「朝バナナダイエット」の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・・・、すごいですよ。

「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、写したのは表紙だけです（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。内容には「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」と書いてあります。

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、よく読まないといけない、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、すごく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」・・・笑
こんなことを表紙に書いたら絶対に本がうれませんよね・・・理解はできます・・・うん。

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やテキストだってそうです。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。上手に利用してダイエット成功させてくださいね。

【ダイエットは楽しく続ける】

ダイエットはメンドウなこと！

あなたも、そう考えていませんか？

ダイエットは、イヤだけど、しかたがない。そう考えている方も多いでしょう。たしかにそういう方法が多いです。めんどくさくて、つらい方法で痩せるのが、普通のダイエットですよ。

でも、私はダイエットが大好きです。
大好きというよりも、生活の一部になっています。

いまさら「やめろ」といわれてもやめたくありません。だって、気持ちよくて、たのしくて、ずっと続けていたいからです。そういう方法だから、リバウンドとか関係ありません。まったく生活習慣の一部になっていて、特別なことをしている自覚がありません。

世の中の、よくある「つらいダイエット法」は効果があるのでしょうか。しかし、つらいのですから、一定のダイエット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、このいずれかでやめるはず！　いろいろつらいから、ダイエットをやめるのですが、ホントにそれでいいの？

これが「ちょっと痩せなくっちゃ！」と思うダイエットの本質です。一時期、成功するように見えますが、必ずまた太り始めます。だから、いつも「ダイエットしなきゃ・・・」となるのです。

ぎゃくに、「一生スリムで生きよう」と、決意する方もいます。そうすると、ダイエットを生活習慣にするしかありません。だから、ダイエットは健康法や美容法と同じになる必要があるんです。

でも、やっぱり、健康法といっても、つらいダイエットを無理やり続けるのはイヤですよ。ご安心ください、つらくも苦しくもないダイエット法があるのです。

その秘密は人間の本能にあります。
人間には誰でも「向上心」というものがあるんです。

何だか難しそうだな・・・いいえ！
そんなことはありません。

「もっとキレイになりたい！」
「もっとかっこよくなりたい！」

あなたにも、そういう気持ちがあるはずです。そう思えない方は、ココロが風邪をひいている状態かもしれませんね。すなおな気持ちを持つ方なら、必ず「向上心」を持っています。向上心があり、正しい方法を実践すれば、必ずダイエットは成功します。

正しい方法を実践して、効果が出たとしますよね。そうしたら、やっぱり嬉しくなりますよね。嬉しくなったら、とうぜん続けようと思いますよね。さらに、「こうしたらどうかな」「ああした

らどうかな」と工夫しませんか？

これって、スポーツ選手が記録に挑戦するようなものです。正しい方法である程度成功すると、こんどは自主的にトレーニングしたくなる・・自主的にやるんだから、あれこれ工夫して、どんどん挑戦しますよね。すると、どんどん記録が向上し、一流の選手となれるのです。

ダイエットも同じなんですよ。正しい方法で、自主的に実践すると、楽しくダイエットできるのです。これは、自分から楽しくてやっているもので止める必要ないでしょう。体調もよくなってカラダがラクだし、続けるからスリムでいられるのです。

本当のダイエットは、健康法を通して、自主的に楽しく実践する。
ずっとスリムな体型をキープするには人間の本能を上手に使うことなんですね♪

【停滞期の考え方】

ダイエットは続けるとしても、大事な注意点があります。
じっさいはダイエットを始めると停滞期が現れることが多いです。

始めのうちは、スルスルと体重が落ちてきます。特に始めの数日は一気に体重が減少し、ダイエットの効果がでやすいのです。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現象・・・いやですね。

これを停滞期といいます。誰にでもあることです。
しかし、これはカラダの防衛反応なので気にしないことです。

とうぜん、ここで耐えることができるかた、ダイエット生活の分かれ道です。参考までに言えば、私が10キロダイエットするのに100日くらいかかっています。その時は、減ったり増えたりを繰り返し、徐々に体重が減りました。増えることもあるのですから、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。

それに、どうも体重が減るときと、サイズがダウンする時期は違うみたいです。やはり、1週間くらいでは分からないので、最低、3ヶ月ぐらいは続けなければ意味がありません。それに、女性の場合、生理の前は水分がたまって重くなる傾向もあるようです。

ですから、ダイエットは続けることに意味があるので、停滞期はあるものと思って乗り越えてください。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。

だから、現実として、イチバン体重に影響があるのは水分です。もちろんダイエットとは、脂肪

を減らすことです。しかし、実際には、水分の増減で体重がすごく変化するのです。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だと覚えておきましょう。じつは、はじめのうちに体重が落ちるのは「水分が抜けた」からです。じっさいは、まだ脂肪が減って痩せているわけではないのです。いままで、余分にたまっていた水分が抜けて体重が減っているのです。少食になると、塩分も水分も摂取が減るので、水分が抜けるのです。

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。

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。なんども言いますが、私が提案しているダイエットは健康法と同じです。体重が減らなくても、なんだか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だけが残ります。だから、停滞期は必ずあると思って耐えてください。その間は、食生活で塩分を減らしつつ、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運動なのです。運動を続けながら痩せるのに成功したらどうなるか。しなやかなメリハリのあるスリムボディに大変身できますよ♪

つまり、停滞期にこそ、脂肪を減らす努力が必要になるんです。そこで、体重計を気にせず、どれだけダイエットに励めるか。それがあなたの運命を変える分かれ道となるのです。

最後に、私が3ヶ月で10キロ痩せたときの数値を書いておきましょう。

2月24日食生活改善スタート：体重 60.5キロ

このあと3週間くらい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キロで、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)

【好転反応の考え方】

好転反応って聞いたことありますか？

これも停滞期と同様、注意点として書いておきます。

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、還元反応など。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、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もある。つまり、ダイエットによって食べる量が減少すると排出が始まるのです。食べる量が減ると、カラダの負担が減りますね。

そうすると、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。個人差がそうとうあるので、なにが始まるのかわかりません。もちろん、なにも起きない人もいますから、その点は心配しなくていいのです。

たまたま、私には好転反応が起きました。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ないので、頭痛がつづくなんて初体験です。

でも、自分は知識として知っていたので良かったです。だれにでも、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。でも、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から1ヶ月位で消えるはずですが、そして、あとは快適になるはずですから、それがポイントです。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。これは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。

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。
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。

しかし、湿疹以外は数日で回復します。そして、今までより快適になるはずですが、また、ふらつきや虚脱感などもあるでしょう。でも、これは空腹による血糖値の低下でおきることです。

その場合、食べる量を減らしすぎている可能性があります。フラフラしたり、チカラが入らないなどの時は、ゴハンを増やしてくださいね。ダイエットは長期戦ですから、フラフラするまでゴハンを減らしてはダメです。これは好転反応とは違いますから、間違えないようにしましょう。

【ダイエット成功サイクル】

あなたのダイエットは計画的ですか？
少なくとも、ある程度のプランというものがあるでしょうか。

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。

ちょっとカタい話ですが、「PDCAサイクル」といいます。これは、P (Plan) ・D (Do) ・C (Check) ・A (Action) の略。日本のコトバにすれば、「計画」「実行」「評価」「改善」のサイクルです。最後の改善を計画につなげて、継続的な発展・繁栄を目指す考え方ですね。

これをダイエットに置きかえて考えてみましょう。そんなに難しく考えなくてもいいんです。まず「計画」で、どのようなダイエットを行うか考えます。食事と運動の生活リズムをワンポイントでいいので変更する決意をします。あれもコレも一気に変えることはできません。自分のどこを変えるのか明確にしましょう。

そして「実行」です。一定の期間、実行してみたら、こんどは成果を「評価」してみましょう。成果が出た！というなら、そのまま継続です。成功すれば、嬉しいから、ムリなく続けることができますね。つきに、改善が必要になるわけです。うまく行かなければ、当然、改善が必要です。

しかし、成功したとしても、改善が必要なのです。なぜなら、現状維持は停滞と衰退につながります。会社経営でもそうですが、ダイエットも同じなのです。人間は年齢とともに老化してゆきます。基礎代謝もおちるし、容姿もおとろえてきますね（涙）

だから、現状で満足せずに、「もうひとつ」が必要になるのです。そこで「改善」策としては、「継続の部分＋新たな挑戦」で行きましょう。つまり、ワンステップアップです。それに、人間、同じことばかりしていると飽きますよね・・・

だから、イメージとしては、らせん状に上昇してゆくものだと思ってください。上昇するというのは、もちろん、自分が輝いてゆくことを意味します。だから、さらなるステージを目指して、新たな計画を追加するのです。今までの成果＋新たな挑戦でステップアップしてください。

すると、どんどんあなたのボディは魅力的になってゆきます。自分はトシだから・・・なんて言わないで！ 人間は、90歳になっても筋力がアップすることが証明されています。40歳や50歳で、弱気になってどうするんですか。

もし、弱気になっているなら、原因は体調が悪いからかもしれません。正しいダイエットで、体調を整えてください。体調がよくなると、人間は前向きな発想になりますから。

そして、体調を整えたら、今度は体重を減らすことです。体重が減ってきたら、今度は美しく、かっよくなることです。

成功しても、さらにどうする、次にどうする・・・とつなげてゆきます。失敗しても、じゃあどうする、どうやればいい？と考えなおします。

この考え方の姿勢を大事にしたいと思います。
それが本当のダイエット成功につながってゆくのです。
いや、ダイエット成功のみならず、あなたの人生が成功したといえるでしょう。

【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、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。ポイントは「食事」「運動」「ココロ」「習慣」の4つです。

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ょう。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。なにに、習慣になってしまえば、なんにも難しくありません。

はじめは生活習慣を変更するのはタイヘンです。しかし、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。

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。

【異質な時間の確保】

ダイエットはしたいけれど、なかなかできない。

おもいついて、やってみたけど、続けられない。

そんな、あなたに秘策を授けます。
どうか、ココロして聞いてください♪

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、とっても難しいでしょう。
でも、本当は、一日、10分だけでいいのです。これがダイエット成功の秘策です。

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。人によっては、リラックスすること、マッサージすることかもしれません。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。まず、10分でもいいから、やってみようと「決意」すること。

1日、24時間からすれば、たったの「0.7%」変化するだけでいいのです。でも、たったそれだけで、人間が変わるのは事実です。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。

カラダは正直ですから、異質な10分の体験は、今までの違いとして効果がでます。そして、10分を続けることにより、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。たとえば、いつもと違うレシピの食事を準備する。たとえば、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がだいじです。

小さなチャレンジが、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、もう変わったのです。もう、昔のあなたではありません。生まれ変わって、違う運命を歩いているのです。

人生を変える魔法の杖。
それが「異質な時間」の確保です。

自分を向上させ、ダイエットを成功させるために、実践してください。
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！
さあ、あなたの未来は、明日から何をするかにかかっています

【食物への考え方】

食べ物の意識って知っていますか？

たとえば、人が一緒にいると、お互いの影響をうけるでしょう。仮に話をしなくても、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・・・、あれですよ。私たちは、そうした石をネックレスやブレスレット、指輪として身につけています。ねえ、石にだって意識があるのをみんな知っているでしょう。だったら、生きていた食物に、意識あるのは当然だと思いませんか？

そういう意味では、食物を体の中に入れると、その影響を受ける可能性は大きいですよ。つまり、食べ物を食べ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るからです。人間の想念が変わると、当然、その方の性格が変わってきます。性格が変われば、とうぜん体質も変わります。

もう、わかりましたか？

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。

不幸になる想念とは、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。畜産物には、そうしたマイナス想念がかなり含まれているのです。

また、飼育の過程で、より短期間に、より大きく、より太るように管理されています。成長を早めるホルモン、太るための配合飼料、体重を重くする筋肉増強剤などたくさん使われています。

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、よくいるでしょう（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わかりますか。あなたには、より短期間に重く、太るようなエネルギー想念が蓄積されます。そして、家畜たちの苦しみと悲しみ、怒りの想念さえも蓄積されるのです。

これ、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、さらに、太るのです。

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・・・。
肥満だけではなく、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倍位しか生きられないのは科学的に証明されています。

あなたは家畜のように太り、早い老化を迎えたいでしょうか。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。太るからというのは次の問題なのです。でも、現代生活では肉食を禁止するわけにもいきません。大事なのは、自分で選択して意図的に食べすぎないことです。

成長期のお子さんには必要な栄養なので普通に食べれば良いと思います。ようは、成長期が終わった、成人以降に食べ過ぎないことです。肉食を続けると、太りやすくなり、感情の起伏が激しくなり、老化が早まるんです。このような理由で、お肉は控えたほうが良いと考えています。

【植物の神秘力】

前節で、お肉の危険性はわかりましたか？

ここでは、じゃあ植物食はどうなの・・・、という話をします。

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が、植物は半分にしても死にません。また、食べられるのは、植物だって悲しい気持ちがあるでしょう。しかし、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。

さらに、太った葉っぱとか、植物は見たことはありませんよね（笑）植物は動物と違い「太る」という理念は持っていないようです。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からね。

ダイエットに最適な植物ですが、まだこれだけではありません。じつは、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。

だから、花のようにに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！

さらに、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。3000年前の蓮の花とかありましたよね。

植物は、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。植物は害されても怒りませんね……。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。
太らずに成長を続け、さらに樹木は老化しない！

自分もそうなりたいです〜♪
植物食は、究極のダイエットになりますね！ ^-^！

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。
そんな性質を得ることができたら、シアワセになると思いませんか？

ココロの美しさは、「よい考え方」で作られます。
しかし、ココロの美しさは、「よい植物食」でも作られるのです。

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

カラダとココロも、食生活で変えることができます。それがシアワセで、快適なダイエットライフになるのです。本当に豊かなダイエットライフは、ココロの豊かさから始まります。しかし、始めにココロを変えるのは、すこし難しいことなのです。

だから、まず食生活を植物中心に変えることです。すると、人間性と性格が変わり、体質も変わってきます。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ね。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から。

そういう気持ちがあれば、食べ過ぎなんてできません・・・。

私たちは頂いた命に感謝し、頂いた命に恥じない生き方をすべきでしょう。

コラム◇【情報鎖国のワナ】

日本では、ある程度の地位と、お金があれば生活には不自由しません。

高度経済成長より後、民主主義国家として繁栄していると思っている方が多いでしょう。

たしかに最近、不況が深刻化しているけれど、そんなに困るほどではないし、日本は平和で自由な国だと思っている方が多いと思います。しかし、本当にそうなのでしょうか？

私はダイエット以外にも、いろいろ勉強していますが、この国は学べば学ぶほど、おかしいところがあります。もちろん、他の国に比べて相対的に良い国だと思いますが、あまり信用すると、健康やダイエットという問題に関して、大変なしっぺ返しをくらいかねないと思います。

その多くは、「報道」と「政治」の問題です。この国の報道機関は、ある意味で「正しい報道」はしていません。そうではなく、「報道したい内容を報道している」といわなければなりません。それは、報道機関の首脳陣が考えている世界観を押しつられている、ということです。

私は、以前、ある運動に共感して「デモ行進」に参加したことがあります。その時、テレビカメラを持った人にインタビューを受けました。自分なりに考えを述べたつもりでした。しかし、その内容はテレビに映った段階で、自分の言いたいこととぜんぜん違う内容になっていたのです。

自分が言いたいことの「正反対」の意見を言っているように編集されていたのです。私はこの件から以降、マスコミを信用していません。しょせん、自分たちの都合の良いように編集してしまうからです。これは私だけではなく、誰が話しても同じようなことだと思います。

つまり、雑誌でもテレビでも、その番組なりの編集に携わる「責任者が言いたいこと」に変えら

れてしまうのです。だから、事実は報道しているのかもしれませんが、本当に視聴者や読者が知りたいことではない可能性が高いのです。

この国では、本当に大事なことは一切、政府もマスコミも報道しません。その代わり、どうでもいいことはあふれるほどに報道されています。この情報の洪水に流されて、真実が見えなくなっているのです。

ダイエットに関係が深い、食べ物に関しても、学べば学ぶほど、何でこうなっているのか、正直いって、怒りをおぼえるくらいです。これはもはや国家的な犯罪といえるのではないかとさえ思います。しかし政治家も官僚も責任をとりません。

たとえば、「食事バランスガイド」という食生活の指針があります。これが最新の栄養学とどれだけ違っているのかわかるでしょうか。たとえば、すでにアメリカではWHO（世界保健機関）の方針に基づいて「5・A・D E Y運動」などが推進されています。

これは、毎日、5皿（350g以上）の生野菜と、200g以上の果物を食べましょうという運動です。ところが、日本の栄養バランスガイドでは、果物など一番少なくてよくなっています。みれば見るほど、怪しいニオイがするので、どうしても好きになれない表（バランスガイド）です。

「5・A・D E Y運動」というのは、新しい事実に基づいた、新しい栄養学なのです。ところが、日本では専門の栄養学の先生でさえ、そのようなことは言いません。果物を多く食べると太るとか、糖尿病患者には果物はいけないとか、いまだに50年前の栄養学に基づいています。

このようなことは、ちょっと調べれば専門家ならすぐにわかるはずです。しかし、変わらないというのは、政治と経済が関係するからだと思います。日本は保守的な国ですから、新しいものが受け入れにくいということもありますが、問題は別にあります。

それは、政府が方針を変えると「不要な産業」が発生するからです。特にそのような産業こそ、組合というものがあって、政治家の票田となっています。だから、絶対に政治家や官僚から特定の産業に関しての方針は出せないはずなのです。

だから、政治も官僚もマスコミも、本当に大事なことは言いません。だからこそ、私たちは自分のカラダは自分で守るしかありません。大事なことは自分で調べるしかないのです。本当のところ、日本の常識は世界の非常識かもしれないのです。ぜひ、そのことを知ってください。



第九章「自分を知る」

【自分の理想を知る】

あなたのダイエットは、いったい何のためですか？
じつは、痩せるというのは、通過点にしかすぎません。

本当は、ダイエットが「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」なのです。

あなたが、スリムになって、どうするのか。 それを考えてこそ、本当のダイエットがスタートします。これも、ダイエット成功の秘策です。

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ります。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？・・・違います。
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。ダイエットというのは続けることがすべてです。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なってきているからです。

必要性のある「目的」があるからこそ、ダイエットに成功しても、ずっと続けられるのです。体重を減らす「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。多くの人が、ダイエットの目標を持っています。しかし、多くの方は、ダイエットの目的を考えていません。

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。

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。目的という言葉は難しいかもしれませんが。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、なぜキレイになりたいのでしょうか。
なぜ、カッコよくなりたいのでしょうか。

それは、本能なのかもしれません。
しかし、その本能は、なぜあるのでしょうか。

あなたが痩せたら、友人たちは驚くでしょう！
「どうしたの」と、話しかけてくるでしょう。

それは、嬉しいことですが、すぐに終わることです。
人からの賞賛など、あっという間に終わることです。

スリムなスタイルと、健康なカラダが手に入りました。
さあ、あなたは、どんな生き方をするのでしょうか？

あえて結論のヒントを言っておきます。それは、ファッションとかカラダ的なものではないのです。おそらく「精神的な豊かさ」が目的になるはずです。あなたがシアワセになることって、なんでしょうか？ いちど考えてみたいと思います。

【ココロのシアワセ】

自分の理想や夢について書いてみました。
大事なことなので、さらにこのテーマを考えてみます。

その理想とは、精神的な豊かさであるといいました。精神的な豊かさとは、つまり「ココロのシアワセ」なのだと思います。ダイエットをする理由は、ココロのシアワセを得るためなのです。ダイエットに成功しても、ココロが満たされなければシアワセになれません。

理想の自分を考えるには、ココロのシアワセについて考える必要があります。そこで、私の考える、ココロのシアワセについて、アドバイスしておきます。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からね。以下を参考にして、あなたのシアワセをイメージしてみましょう。

- 1、ココロがやすらいでいるとき。
ココロが透明で、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、発展繁栄していると実感できるとき。

5、愛が循環しているという実感があるとき。

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「シアワセ」の定義をこんな風に考えています。

あなたも、ぜひ、参考にしてください。

ダイエットの目的となる、「自分の理想」を考えてみましょう。もちろん、すでに明確な理想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と理想を考えてみてください。つまり、ダイエットを成功させてスリムになりました。

そのスリムボディで、ココロもシアワセになるにはどうすれば良いか、ということです。

そこで、「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、自然と調和した、やすらぎのある人生・・・でもいいですね。

たとえば、メイクの新しい技術を発見する・・・というのもありますよ。

たとえば、自分の美しさに磨きをかける・・・というのもすばらしい。

たとえば、疲れ知らずになって、仕事を発展させる・・・というのもいいですね。

たとえば、愛する人とシアワセな家庭を築く・・・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、一時的なダイエット成功となってしまいます。

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、人生の目標が必要なのです。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 — ひとりで、しずかに考えてみましょう。

【理想を否定しない】

世の中には痩せてスリムな方はけっこういます。
それも痩せなければやっていけない職業さえあります。

たとえばファッションモデル、グラビアモデル、若いアイドルとか。また、バレリーナ、プロボクサー、競馬のジョッキーなんて方もいる。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・・・思っていないですか？

街中でも、痩せている人を見かけますよね。
そういう人をみて、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が、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。

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、潜在意識はどう思うのでしょうか。
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・・・、でしたよね（笑）

この場合、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、じゃあ太りましょう。

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・・・でしたよね（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。

「タダでは痩せない」・・・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。

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？

たしかに、ビックリするほど痩せている人がいます。憎たらしいほど、スリムでキレイな人もいるでしょう。でも、じつはそれこそ、あなたの理想とっていいのです。

人間は、自分の理想像を見ると、えてして否定したり、嫉妬したりするのです。それは、自分がそうなりたいのに、そうなれないから悔しいんですね。だから、「あんなの人間じゃないのよ・・・」とかいって、認めたくないのです。

しかし、あなたはダイエットに成功して、スリムになりたいんですよね。だったら、自分の理想を否定するような考え方は危険です。どうか、スリムな方や、キレイな方を非難しないでください。スリムでキレイな人は、「あなたの理想」なのだと考えるようにしましょう。

【祝福のココロ】

自分の理想像を否定しないという話をしました。

でも、それだけでは、まだ片手落ちなので、続きの話をします。

「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・・・ありましたね（笑）

そんなことを思うのではなく、ホントは、こう考えてください。

「あら～、痩せていてステキね！」

「ほんと、スリムでキレイよ！」

「私もはやく痩せたいわ！」

こんな考え方やコトバが大事なのです。

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。

「私もはやく痩せたいわ！」・・・わかりました、ご期待にそうまで痩せます。

これが真実で、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。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」という考え方です。

つまり、自分の理想像を素直に認め、褒めるということが大事なのです。

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。ぜひ、素晴らしい人を祝福するというキモチをもってくださいね。そして、つぎに大事なことは、自分の理想を認めてコトバにすることです。他人の中に見えた、自分の理想像を、声に出して認めることが大事です。

つまり、今度は自分の理想を宣言するのです。

「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。

自分の理想を宣言することが大事です。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、手をあげ、ひとさし指を立てて、カラダ全体で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、それが実現したら恥ずかしいと思いますか？

「一番キレイになったら恥ずかしい」、そう思っていたら、絶対実現しません。本当に、世界一とは言わなくても、街イチバンの美女になりたくありませんか。恥ずかしい・・・、なんて思っているようではダメなのです。

恥ずかしいのは、現状の自分と違うからでしょう。でも、自分の理想を確認し、声にだすことで潜在意識は動き始めます。あなたも、恥ずかしがらずに、自分の理想を叫んでしまいましょう！きっとスリムでキレイな、理想のあなたに変わってゆくと思います。

【カラダへの感謝】

よくカラダとココロといいますね。

じつは、カラダとココロは同じではなく、「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。

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、ふつう努力していませんよね。

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。

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。じっさいのところ、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、あきらかに違う意識なのです。
だから、自分が望まなくても死が訪れます。

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。

まずは、自分のカラダに愚痴をこぼしてはいけません。
「どうせワタシなんかデブだわ」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デブよ」
「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るのですから。

【潜在意識の教育法】

「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、ダイエットにも大事なことなんですよ。

人間は通常、「表面意識」で考えたり行動したりしています。しかし、本当は「潜在意識」が「表面意識」に大きな影響を与えているのです。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。潜在意識が協力してくれないと、どうしても成功しないということです。

まず、はじめに、「考え」にも段階があるのをご存知ですか。
日常的に、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。

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）

今日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。
だいふ、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、「私は絶対に痩せるのよ！必ず痩せてみせるわ！！ケーキなんかに負けないから！！！」
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。

まず、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るのです。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」の声になるのですよ。わかりますか。潜在意識はインスピレーション

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ことが多いのです。

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「ケーキ食べたい」と考えているのを潜在意識が聞いているのです。

だから友人に「ケーキ食べない♪」と誘われたら、「食べる！」と答えてしまうんです。または、潜在意識から「ケーキ食べよう♪」と誘われて食べに行っちゃうとか（笑）

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、継続したダイエットの思いと行動です。

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）なるべく表面意識で考え続ける努力が必要なんですね。

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・・・。

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。ダイエットは、本来、目的ではなく、手段であることを思い出してくださいね。ダイエットの目的は、ココロのシアワセであることを忘れないことが大事です。どうか、シアワセな自分を思い描き、日々、ダイエットについて考えてみましょう。

コラム◇【自己紹介】

ここでは、著者である、船田の自己紹介をします。いままで、さんざん読んでもらって、いまさら紹介するのもヘンですが（笑）、でも、書いている人のことを知っているほうが、親しみや信頼につながりますよね。それなので、今回はちょっと番外編で、船田のことを紹介します。

本名：船田和成（ふなだかずなり） 1964年（昭和39年）2月24日生まれ

血液型：A B型 栃木県出身 埼玉県在住、妻と2人暮らし、ネコちゃん3匹います

趣味遍歴は、魚釣り、筋トレ、自転車・オートバイツーリング、ドライブ

読書、アウトドアライフ、音楽鑑賞、映画鑑賞、そしてダイエット健康法（？）です。

体重も、成人後で48キロから64キロまで乱高下しています（笑）

玄米菜食とか、断食道場とか行きましたが、毎日外食の頃もあって食遍歴は豊富。

小学生では自然科学部、中学生ではブラスバンド部、高校では陸上部にて活躍

調理師専門学校にて料理や栄養学を学び、東京にあるパレスホテルにコックの卵として入社

その後転職し、マクドナルド、ファミリーレストラン、ココスで働くことに。

しかし、さまざまな疑問を感じて、自然環境と食生活を守る「生活共同組合」に入る。

生協（コープ）在職中、ダイエットに大成功し、3ヶ月で10キロ痩せることができました。

もともと、食生活に密着した仕事を25年続けていますから食品に関しては詳しいです。

それで、食品販売とダイエットの経験をもとに2007年『まぐまぐ！』でメルマガを開始。

今までも、食品や環境のことなど、新聞の投書欄に100本以上投稿し、20本以上掲載されました。

今後、このハッピー☆ダイエットを通じて、みなさまの健康とダイエットのお役に立ちたいと考えております。ぜひ、よろしくお願いしますね^^☆

第十章「ダイエットのココロ」

【ココロを静める】

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。

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。これはわかりやすい例ですが、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し、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のです。

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。食べると体力がつくような気がするんですね。これも脳内ホルモンと関係があります。それに、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、体力をつけておかねばなりませんから。

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。

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、食べるだけでココロのすきまが満たされるわけがありませんが、一時的な幸福感は得られます。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・・・。

一時的とはいえ、なんで開放されるのでしょうか？

その理由は3つの特徴があります。

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みます。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ります。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ば、おいしくてこ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・・・」なんて考えながら作ると大変です。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。

そして、先ほどいった脳内ホルモンです。この仕組みは麻薬と同じ作用です。とくにホルモンを分泌させるのは「お肉」「カフェイン」「砂糖」です。これにお酒もはいるかもしれません。これらを口にすると、脳内ホルモンのドーパミンが分泌されてハイな気持ちになれるのです。

ですから、辛かったり、苦しかったりすると、こういうものを食べたくなるのです。おそらく、太古の時代では、お肉や甘いものというのは、ものすごいご馳走です。だから、これらを食べる時は、キモチが高ぶり、シアワセなハイな気分になっていたんだと思います。

まあ、なにが言いたいかというと、「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日中できますからね。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「デブいっちゃんあがり」

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、生活が優先します。ダイエットより、仕事の方が優先します。ダイエットより、人間関係が優先します。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。

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。

食事が質素ということをもって、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。

現代の質素な食事は、低カロリーでビタミン・ミネラルが豊富です。
現代の質素な食事は、ロハスであり、セレブであり、エコなのです。

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。ということなのです。

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。

【愛の貸借対照表】

ダイエットの本でこんなことを書く人も珍しい・・・

しかし、家族関係でトラブルがあるとダイエットなどできません。

この節は深い内容になりますので、「さわり」だけですが、こういうことがあると知っておくと、日常生活に役に立つと思います。ダイエットをしたいと考えられるのは、まず、生活が安定しているという前提。身の危険があつ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です。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、ころろが安定していない状態では、ダイエットなど問題外なのです。というか、できるわけありません。

今日はこの2つのうち、「人間関係」について考えてみます。ココロを安定させるには、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、カンタンで効果的な方法をお伝えしましょう。それは「愛の貸借対照表」をつくってみる事です。貸借対照表というのは、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です。ところが、愛とかココロ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、本当は感情のことなのです。でも、この貸借対照表を書くと、「感情」ではなく、「事実」が理解できるのです。自分は、あの人を嫌っているけど、実際はどうなのかという事です。

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、苦手だとか、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、こんなものでしょう。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」なんですが、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。

間違いやすいのは、「△△されたのが嫌だった・・・」とか「△△してやったぜ、ざまーみろ」じゃダメだということです（笑）紙に書くのは、相手に良かれと思って「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。小さなことでも、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」は違うものです。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、大好きになる可能性さえあります。

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。

ほんとうの事実がわかると、ココロの平静が保てるようになります。

そして、ココロ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、ココロの掃除になるのです。ココロの掃除は、ココロの幸福につながります。とっても大事なことです。ココロがキレイになると、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・・・。

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。ふつう、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。じつは、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分で読めます（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。

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

べつに本の紹介をしたかったわけではありません。

ダイエットにはココロの平静が前提だということ。ココロの平静には、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。事実をしれば、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、イメージングとして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イメージ瞑想（空想？）をしてみましょう。

【ダイエットできないとき】

本当はダイエットのテキストでここまで書く必要はありません。

しかし、よい本やテキストはなかなか読みたいときに見つかるものではありません。

よけいなお世話かもしれませんが、この章では、ダイエットに関するココロの問題を書いておく

つもりです。いちど読んでおけば、本当に必要なときにまた読めるでしょう。ですので、あえてダイエットのテキストにも精神的なことを書いておきます。

実際、メルマガなどを書いていると、読者の方から「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。

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、この厳しい競争社会でダイエットなど出来るハズはないのです。

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。ね。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。昔から「他人の芝生は青く見える」ということわざのように、他人の苦しみは外からは見えず、本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、現在もあるのです。

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、誰であっ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、苦しみの始まりなのです）

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、だれであっ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って、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、豊かな大地とか、清冽な水の中に咲くものではありません。水は灰色ににごり、ドロは異臭を放つような、泥沼にこそハスの花は咲くのです。

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。ハスは、その中にあって、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、「泥中のヘドロ」になってはいけません。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？

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。

仮に太っていたって素晴らしいのです。

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。彼は事業に大成功し、お金持ちになりすぎて、多くの人間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、悩んだ末に、ロックフェラーは、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、人によって違うのです。見本はありません。

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、ダイエットできないときは、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、とてもリッチなことです。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チです。ボランティアで、地域のお世話人をする人もリッチです。こんな「テキスト」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。けしてお金のためだけではありません。

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、悩みは消え、ココロは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チです。
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、やることはありません。

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、ムリに変えようとしても、必ずまた現れてくるのです。ぎゃくに、悩みに立ち向かい、苦しみを受け入れた時に、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。

家事・育児で花を咲かせられる人なら、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てキレイになります。

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。

【時には自分に優しく】

自分に対するご褒美を考えていますか？
まず、ダイエットにおいて、一番だいじなところですよ。

それは「おいしいものをしっかり食べる」ということ。
まあ、これだけ書くと誤解する人がいるので、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（大事）」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です。

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。

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、天井とか大好きです。

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上質な服を用意すること。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。そのためにスリムな服を買っておくのは実践的です。見えるところに置いておくとよいです。モチベーションが上がりますよ～！

自分が頑張るためのご褒美を考えておきましょう。
辛いことは続きませんし、本当はカラダがラクになって快適なはずですよ。

【ダイエットは自分でやるもの】

さて、ご褒美の次に、厳しい話を書いてこの章を終わります。
私は、メルマガで、全員に同じ原稿を配信していますし、テキストも配っています。

まったく同じものを配っているのに、なぜか違いがあるのです。5キロ、10キロ痩せた人がいるかと思えば、うまくいっていない人もとうぜんいるみたいです。この違いはなんなのか、考えさせられました。

ちゃんとやればダイエット成功するのは実証済みです。しかし、人間そうカンタンにうまくゆか

ないこともあります。やはり、どのように実践したかという「実行力」に違いがあるのかもしれませんが。この「実行力」とはなんなのか、また、どうやって鍛えればいいのでしょうか？

私は、「実行力」というのは、その方の「世界観」から出てくるものだと思います。世界観とはまた、難しいコトバでスイマセン。世界観というのは、宗教・哲学・科学・思想によって各自が異なると思います。

その世界観のなかで、自分はどうあるべきかが「人生観」になるのです。現実はどうだから仕方ない考えるか……。本来こうあるべきだから努力してみよう考えるか……。

自分自身の「あるべき姿」が理想であり現実なのです。その想いによって行動が生まれ、ヨロコビや悲しみが始まるのです。哲学の講義みたいになってきました（笑）平たく言えば、あなたは「自分の望んだ姿になる」ということです。

ケーキを食べるのが喜びなら太るでしょう。スリムなカラダでオシャレをしたいなら痩せるでしょう。その原因と結果はみんな知っているとおりです。自分はイヤだと思っていなくても、本心ではこうなるのは当然だと思っているはずです。

あなたは、何をヨロコビとして生きてゆきますか。究極的には、このような選択になるのです。たとえばキリスト教には、このようなコトバがあります。仏教の次はキリスト教です（笑）

「持てるものはさらに与えられ、持たざるものはさらに奪われる」

これを聞くと、一瞬「えっ？」と思いますよね。ものすごく極端な話で、神様なのにぜんぜん平等じゃないです。そう、この世界は、ぜんぜん平等ではないのです。この世界は、平等ではなく「公平」という基準で作られているんですね。

つまり、想いや行動の結果に対しては、法則として「公平」に現れるのです。ようするに、努力したものには公平に結果が出てくるということ。しかし努力すれば結果が公平というのはありがたいことです。平等というのは、チャンスの平等があればいいのだと思います。

このコトバを変えれば、「自己責任の原則」といいます。自分に現れる現象は、すべて自分の責任だという考え方です。良いことも、悪いことも、すべて自分がまいた種なのです。これを仏教的にいうと「縁起の理法」といいます。

人間関係や自分の運命まで、自分の責任だとされています。顔でさえ、両親ではなく、自分の責任だといわれています。それを考えると、自分の体重やスタイルは、間違いなく自分の責任なのです。これは私独自の考えではありません。2000年以上の年月に耐えて、世界の真実だと実証されているコトバです。

以上をカンタンにまとめるとこうなります。

うまくゆかない事を環境や他人のせいにするか・・・

うまくゆかない事を自分の責任と考えるか・・・の違いです。

このように考えてください。

<ダイエットは100%自分の責任と考える>

<うまくゆかないときは、なぜなのかを考える>

<考えたら、行動してみる>

<行動してみたら、結果を反省してみる>

<うまくできたら、さらに向上心をもつ>

<「ありがとう」という感謝のココロをもつ>

このような気持ちが大事です。

すると、「持てるものはさらに与えられる」結果が出るのです。

逆に言うと・・・

<いつか、誰かが、自分をダイエットに成功させてくれる>

<うまくゆかないときは、この方法は自分に合わない考える>

<メンドウだから、なにも考えない>

<メンドウだから、実践はそのうち・・・>

<ちょっとやってみて、「もういいか・・・」と考えて止める>

<「この方法も、せいぜいこの程度ね・・・」というふうにケチをつける>

このような気持ちはキケンです。

すると、「持たざるものはさらに奪われる」結果になるかもしれません。

ちょっと厳しい言い方かもしれませんが。

しかし、真実は曲げられませんから・・・。

えらそうに書いている私だって同じです。ダイエットは教えているものの、他はうまくゆかないことも多いです。でも、それが私の世界観。人生は一冊の問題集なのです。

私は、問題にぶつかると情報を集めます。

そして、どうすればいいのか考えます。

それから、良さそうな方法を実践してみます。

だめなら、なぜダメなのか反省してみます。

自分がわからないことを家内が教えてくれることも多いです。
これは意図的に教わるのではなく、怒られたり、非難されたりして気がつくのです（笑）

そしてうまくできたら、さらに向上を目指して改善します。
すべてを自分の責任と考えて、なぜなのかを考えるのです。

もちろん、わからないことは間違ったりします。
一時的には、家内のせいにしたり、環境のせいにもします。でもそのままにはしません。

そして自分の直感を信じて行動します。さらに、良いことは他の人にも教えてあげるのです。その問題を解決することが、自分の成長になると信じているからです。

辛いことも多いですが、「辛さ」と「幸福」って、コインの両面みたいなものだと思います。
苦しみ悲しみを知らないものは、本当の幸福もわからないのだと思います。それは、苦しみではなく、努力と言い換えてもいいのかもしれない。

ダイエットだっておなじでしょう。本当のダイエットを知っている人は幸福です。努力して体重を落とした方は、ダイエットが喜びになるからです。ぎゃくに、何かでカンタンに痩せた人はかわいそうです。

努力していないダイエットは、必ずリバウンドするでしょう。だって、ダイエットがライフスタイルになっていないから。だから、やめたらすぐにリバウンドです。

私は、どちらかというと運動オンチです。
でも、もう運動しない生活は考えられません。

だって運動しないとカラダが退化するから。
だって運動しないとカラダの調子がわるくなるから。
だって運動しないと徐々に太ってくるのがわかるから・・・涙

運動すると気持ちがいいので止められません。
悩みは運動する時間がなかなかとれないということ（笑）

これはもう努力ではなく、楽しみです。以前は、家内に手をひっぱられてスポーツクラブに通わされていたのにね（笑）ダイエットライフは、努力かもしれませんが、ヨロコビでもあります。それは、気持ちが良いから続けたいからです。

ぜひ、あなたも努力の汗を流してみませんか？
そんな風に考えられる人は、いくつになってもココロは青春だと思います。

コラム◇【ワタシの夢】

前回のコラムでは、カンタンに船田の自己紹介をしました。ここでは、船田の夢を語ってみたいと思います。まあ、ちょっと恥ずかしいですが、言っておきたいことでもあるんです。

前回では、新聞投書などずいぶんやったと書きました。だから、もともと、書くことは好きだし、社会をよりよくしたいという想いがあります。この社会、いろいろ混乱していますが、食生活を改善すれば、かなり問題解決すると思えるのです。

ある意味、ダイエットが社会を変えようと思っています。
ワタシは、そんな想いもあって、ハッピー☆ダイエットをオススメしているのです。

ダイエットに成功して、女性はキレイに、健康になりますね。
ダイエットに成功して、男性はカッコよくなり、さらに仕事効率もあがります。

上手にダイエットをすれば、生活習慣病を防げます。
上手にダイエットをすれば、一部、精神的な病と思えるものさえ改善します。

食生活を改善すれば、子供も大人も集中力が増して頭が良くなります。
食生活を改善すれば、犯罪さえ減ることが科学的に証明されているのです。

しかも、食べ物が減るということは、食費も減るし、地球環境にも優しいのです。
家計で食費が減れば、教養にも、住環境にも、ファッションにも投資できます。

そうすれば、お金のトラブルも減って、夫婦仲も円満になりますよね。
だから、経済的にも豊かになり、家族みんな元気になって、家庭が明るくなる。

家庭が元気になれば、医療費も減るから、税金が安くてすみます。
現在の国家予算は、医療費で半分くらい使われているのを知っていますか？

国家歳出の医療費が減れば、その分、公共投資や福祉にも使えるじゃないですか。
子供も大人も、頭が良くなるのでどんどん企業は発展してゆくじゃないですか。

会社が発展すれば、国家の税収も増えるし、新しいサービスや商品が増えますよね。
そしたら、日本はもっと住みよくなり世界中の憧れの国になりますよ^^☆

食生活を改善し、ダイエットを健康法としてやれば、こうなるんじゃないか・・・。
たかがダイエット、されどダイエットです。

ダイエットは生活習慣です。
生活習慣を変えれば、人の運命は変わるのです。
人の運命がたくさん変われば、国の運命さえ変わるのです。

私は、正しいダイエットの普及を通して、世の中を良くしたいのです。
まだ、ささやかな活動ではありますが、このような理想を考えているのです。

私の妄想にお付き合い頂いてありがとうございます（笑）
まあ、「ワタシの夢」ではありますが、「あなたの夢」ともリンクしていれば最高ですね^^☆

第十一章「ダイエットのよくある質問」

【つい食べすぎてしまいます】

<質問>ダイエットしようと思っているのですが、ついつい、食べ過ぎてしまいます。

<お答え>つい食べ過ぎてしまいます・・・という悩みは多いようですね。食べすぎを悩む方も多いでしょう。でも、食べ過ぎというのは、どの位から食べすぎなんでしょう。比較できるわけではないので、よくわかりませんね。食べすぎというのは、自分で決める事ではないのかもしれないと思っています。

「食べたい」という気持ちはカラダの信号です。あまりカラダの要求を無視すると、あとから反乱がくるものです。だから、食べたい時には食べてください。ガマンやストレスはいりません。

ダイエットというのは一生続けてゆくものです。だから、ガマンしないでください。ムリもしないでくださいね。どうしても食べたいときは、カラダが欲しいと言っているのです。あまりガマンをすると、必ずリバウンドしますから。どっちみち食べるなら、おいしく頂きましょう。

別に何を食べてもいいのです。私など、よく食べ放題バイキングに行きました。ぜんぜんガマンなどしていません。それでも太らないし、長く続けるつもりなら、そういう日もありますよ。

私が食べ放題に行くときは、必ず仕事が休日のランチです。それには理由があります。それは、ディナーより安いから（笑）というのは冗談ですが、ホントです・・・（爆笑）

食べ放題で気をつける点はふたつ。ひとつは、油脂類を大量に食べないこと。もうひとつは、その日の夕食を抜くこと。（果物などのおやつならダイジョウブ）そしてなるべく野菜と肉類をたく

さん食べる日は「ごはん」「パスタ」「うどん」などの炭水化物と一緒に食べないようにします。

大量の肉類と炭水化物を同時に消化することはできません。だから量よりも食べあわせで胃腸に負担がかかります。ですから肉とご飯類は同時にたくさん食べないようにしましょう。もちろん、野菜は食べてください。気をつけるのはその位で大丈夫です。

そして、夕食は果物くらいに控えてもらって、次の朝はしょうが紅茶とか生ジュースですから、固形物抜きです。つまり、ランチに食べて、次の日の昼食まで24時間は固形物抜きになります。

そうすると、別に太ることはありません。体重はちょっと増えますが、水分で重くなっているだけなので、毎日食べ放題に行かなければすぐ戻ります。このあと数日は控えめに食べることです。

ただし、体重を減らそうと思っている期間は行かないでね。体重をキープする時期なら、たまに行っても問題ないということです。

あなたも、食べすぎなど気にする必要はありません。ダイエットライフは、たのしく、おいしく続けるものです。ガマンやムリは禁物です。すると長く続けることができません。

毎日食べすぎはダメですが、ムリはしないことです。そして、毎日体重を計りながら、太らないように調整してください。ごはんをたくさん食べてもいいんです。炭水化物が大好きです・・・という声もいっぱい頂いています。

それはあたりまえですから。

炭水化物を食べないと、すぐ体調が悪くなります。

ごはんを中心とする炭水化物こそ、カラダのエネルギー源です。ごはんが好きということは、ちゃんとカラダの信号を受け止めているということです。ごはんで気をつけるのは、油脂類たっぷりのオカズで食べないことです。

ハンバーグとか、シチューとか、カレーとか、揚げ物とか・・・油脂類の多いオカズには気をつけましょう。ちなみにハンバーグというのは、あらゆる肉類の中で一番脂肪分が多いということを知っておいてくださいね。ステーキの方がよっぽどヘルシーですからね。

ごはんだけなら低カロリーです。どんぶりで食べてもダイジョウブですから。ようはカラダの声にミミを傾けることです。カラダが食べたいといっている物を食べてあげてください。ただし、夜9時以降は食べないようにしましょう。夜9時以降にたくさん食べると必ず太ります。

【食べ物の方が頭から離れない】

<質問>ダイエット中に、食べたいものがずっと頭から離れません。このままでは、いつかドカ食いをしてしまいそうです。

<お答え>食べ物の方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悩みは食欲に限らず、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。

この点では、ふたつの問題があります。ひとつは、軽い過食症になっている場合です。そのときは、カラダが求めているのでどうしようもありません。この節と、次の節を参考にしてみてください。また、カラダではなく、意識が求めている場合もありますね。

その場合、忙しくするというのがひとつの方法です（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からお試しください）

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。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ココロの欲望かわかりませんが、ガマンしない方がいいです。食べたらずいぶん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。けして「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。
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。

また食べなくなったら、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、喜びが湧き出すものは、カラダが求めている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、理性的に紙に書き出して確認し、食べたら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、私のテキストを読んで、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人が多いのです。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することが大事です（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。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、食べたいという自分を責めないでください。
そして、過食した自分も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る。
あなたは必ず健康になれる。
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る。
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。

【摂食障害への対処法（過食症・拒食症）】

<質問> 以前、過食症や拒食症になったことがあり、怖くてダイエットを始めることができません。でも、自分の体型には自信がなく、なんとかしたいのですが・・・

<お答え> 過食症・拒食症というのは別の病気ではありません。

これらは摂食障害とも言われますが、過食と拒食がセットになった病気です。

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。しかし、キッカケは自分がカラダの声を無視したことから始まるようです。

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、ある程度のことが言えると思います。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自動で統御されています。

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か。
水晶とか宝石のもつ神秘的なチカラで幸運を引56ttttttt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波動が違うのです。

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よ。
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」と思って食事をするということです。

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」を正常にしないとはいけません。

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。

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。

この食べものは、自分に必要なのだと考えてください。そして、食べるものは、加工食品ではなく、果物、野菜、ごはんなど、元のカタチが分かるものを食べてください。正しい食事で、まともな栄養を補給することが大事です。

食べることは、「悪いこと」ではありません。だから、どうしようと食べていいのです。そして、お菓子や加工食品ではカラダの要求に答えられません。

いくら食べても、またすぐに食べたくなります。このようなときは、ビタミン・ミネラル・酵素がたっぷりの、果物、野菜、ごはん、海藻、大豆製品などを食べる必要があるのです。

まず、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ず、キレやすくなります。
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。

摂食障害になる方は、ご飯を憎んでいるかもしれません。
しかし、ご飯を食べていないからこそ、カラダもココロも悲鳴をあげているのです。

いくら食べても、お菓子やお肉や、加工食品ではカラダは満足しません。
ココロの安定には、野菜や果物を食べ、さらに、ご飯をたべることが大事です。

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、苦しみで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。

前章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、自分のカラダともうまく付き合えていないはずですよ。

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。（エステとか）

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んですよ。

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んですよ。

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、カラダが本当に必要な食べ物を教えてくれます。

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。

【好きな食べものがやめられない】

<質問>ダイエットのためとはいえ、好きなものを食べないでいるのは辛いのですが・・

<お答え>好きな物がやめられないという悩み。

これもダイエットにつきものですね。

ほんと、そうですね～・・・。

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、ダイエットなんか止めてやる。

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。

頂いた質問では、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うかね（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（涙）

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）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だけです。

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、あまり認知されていません。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よ。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・・・

それでダイエットのメルマガを始めたのです。健康診断でもオールAになりましたしね。いままでは、BとC、もしくはDだったんですけどね（笑）

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。もう、こうなったら、どちらの生き方を選ぶか、しかないですよ。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。血はにじんでくるしね（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。医者は普通教えてくれません。医学の教科書には栄養学もダイエット法も、健康法もないからです。あるのは、症状に対処する方法

だけです。だから、医者にいても食べものとの関係など教えてくれません。私の場合、かゆみ（皮膚病）と牛肉の因果関係が理解できたのはラッキーだったと思います。

お酒もコーヒーも、良い効能はいろいろあります。
しかし、飲みすぎに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、病気で苦しむ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（涙）
実際、40歳をすぎると、知人にそんな、「帰らぬひと」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！

彼は毎日、15000キロカロリーの食事をしていました。「せんごひゃく」じゃないですよ、「いちまんごせん」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。

しかし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8000回とか、腕立て伏せ2000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400回、腕立て伏せ100回位が限度でした。私より20倍も運動するのだから、カロリーも20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、闘病中ということでした。糖尿病は一度発病すると、一生なおらないんですね。現在は、断食（ファスティング）療法が効果があると書いてありました。

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、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・・・。

ダイエットは「考え方」「食べ方」「動き方」「休み方」のバランスで成功します。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。よく宣伝しているように、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求することです。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。
でもなるべく牛肉やハンバーグは避けて、鶏肉か豚肉にしています。

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、やめなくてもいいです。

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。
自分だって、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。ココロは歳をとれませんしね。
すると、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！

【体重が減らないのです】

<質問>ちゃんとダイエットをしているのに、なかなか体重が減らないのです。

<お答え>ダイエットしているのに体重が減らない！

これも切実な悩みです。（全員ですが）

ほんと、どうしようかとおもいますよね（涙）

だいたい、ちゃんと決意して始めているんです。

そして、始めのうちはけっこうスルスルと体重が減る。

しかし、しばらくするとあまり減らなくなる。

一般的には停滞期といわれます。

そういうことがダイエットにもあるのかどうか。

私はあると思います。というより、ダイエットは右肩下がりのグラフのようにはなりません。停滞期もあれば小さなリバウンドもある。グラフにすれば凸凹しながらゆっくり下降する・・・という感じでしょう。

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。

ですから、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い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。

効果がないとおもって止めたらダメです。
だいたい、1週間や2週間で痩せる方法はありません。
よく1週間で〇キロ痩せるというのは、「水分」を減らすダイエットです。

健康的なダイエット生活を続ければ、しばらく停滞していた体重は、また落ちてきます。その間に大事なのは、食生活を改善しつつ、カラダを動かして運動しつつ、ほかの事に目を向けてストレスをためないことです。体重はいつか減ってくると信じてください。

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！

【お肉を食べないと元気が出ない】

<質問>ダイエットにとってお肉が良くないのは理屈として分かるのですが、どうもお肉を食べないと元気が出ないような気がします。

<お答え>やっぱり「お肉を食べると元気がでる」ような気がする方も多いでしょう。野菜を食べても、なんかやる気がおきないとか（笑）そういう方は多いはずです。

それにはちゃんと理由があるのです。食品とカラダは密接な関係があって、じつは食事によってホルモンの影響を受けているのです。肉を食べると脳内ホルモンが分泌されるわけですね。

実は、このような働きをする食品は他にもあります。「お肉」を始めとして、「砂糖」「カフェイン」「乳製品」「チョコレート」などもホルモンを分泌します。このような食品を食べると、ドーパミンという快感ホルモンが脳内に検出されるのです。

つまり、お肉やカフェイン、甘いものを食べるとシアワセな気分になるわけですが、これは、「モ

ルヒネ（麻薬）」と同じようなものなのです。これらは、麻薬ほどの被害はありませんが、中毒性があるのは同じです。

食べたらずぐに死んでしまうような毒物とは違いますが、中毒性があるので、止められなくなるのです。麻薬を止めなければ廃人となってしまいます。しかし、チョコレートやお肉を止めなくても廃人にはなりません、生活習慣病や糖尿病の危険はあります。

その中間にあるのが、おそらく「アルコール（お酒）」だと思います。お酒を飲むと、明るくなったり騒いだり、場合によっては愚痴っぽくなったりいろいろな精神的変化がおきますね。これはアルコールの毒素で脳が正常な判断力を失っているからです。

アルコールほどキケンはありませんが、砂糖やお肉のもつ習慣性も似たようなものだと思います。精神的にハイになって幸せなキモチがするのですが、止めることが難しく、カラダに負担が大きいのです。

とうぜん、砂糖やお肉の食べすぎはダイエットの大敵です。控えるのは好ましいですが、なかなか難しいところでしょう。対策としては、麻薬やアルコール、タバコのニコチンと同じです。止めようとすると、一時、軽い禁断症状がでますが、耐えてください。それしかありません。

この場合、「砂糖を止められないのは私の意志が弱いからだ」と思って自分をいじめないことです。これは、麻薬と同じような中毒症状であり、止めるには禁断症状と戦う必要があって、だれがやっても、辛いことなのだと知っておくことです。

ちなみに、野菜をたべても元気がでないような気がするの、上記のとおり、脳内ホルモンによる興奮がないからです。しかし、これは麻薬ですから、「気がする」だけで、実際のカラダは野菜を食べたほうが喜んでいます。その点は間違えないようにしてください。

余談ですが、生野菜や果物などのことをローフードといいます、このローフードでパーティをやっても、なんだか静かで穏やかな集まりになるそうです。やはり、お酒とお肉とデザート（麻薬ばかりですね）がそろってパーティはみんなはしゃぐのにぎやかです。

でも、お肉のパーティは終わった後に、急に静かになって、むなしさがのこります。ところがローフードパーティをやったあとは、もともと穏やかな集まりだったので、おわっても同じ感じでむなくならないそうですよ。おもしろいですね（笑）だから知的な集まりに向いています。

【一週間で5キロ痩せたい】

<質問> 以前、一週間で5キロ痩せる方法があると聞いたことがあります。できれば、そういう短期間で痩せる方法を教えて欲しいのですが？

<お答え>基本的には、ダイエットを始めると、まず少食になります。小食になると食物からの水分の供給が減るし、塩分の摂取量が減ります。そして、野菜を多めに食べるようになると、野菜に含まれるカリウムの効果で余分な塩分は排出されます。

体内の塩分が少なくなると、カラダも余分な水分を保つ必要がなくなり、水分も出てゆきます。そうすると、体重が減ってくるわけです。これで 500 g から 2 キロ位の変化はあるでしょう。これは嬉しいことですが、まだ体脂肪が落ちたわけではありません。

だから、食べ過ぎたり、塩っ辛いものを食べたりすると、水分が戻ってまた体重が増えてしまいます。ここから、また体重が減ってゆくには本当に体脂肪を減らさないといけません。それには継続したダイエットが必要です。

たしかに、ダイエットの広告で、「1 週間で 5 キロ痩せる」とか見るがあります。もう、苦笑するしかありません。仮に、1 週間なにも食べなくても 5 キロ痩せることは不可能です。私も実際、断食したことがありますが、初めの数日をすぎれば 1 日 300 g 位しか減らないのです。

だから、何かしら食べながら 1 週間で 5 キロ痩せるというのは、「誇大広告」としか思えません。1 日 300 g で計算すると、何も食べなくても 3 キロほどしか減らないはずです。

まあ、仮に体重が 100 キロの人であれば、それは可能だと思います。しかし、それは体内の余分な水分を排出したということにすぎません。体重 50 キロの人なら、2 キロ位ならすぐ落とせます。少食、減塩の食生活で余分な水分を排出すればいいのです。

体重が倍あれば、出てゆく水分も倍位になるでしょう。それも、いままで、暴飲暴食していた人が、ダイエット生活に入れば、体重 100 キロの人なら 5 キロ位なら数日で落ちるのはカンタンなことでしょう。それを「1 週間で 5 キロやせた」と広告のキャッチコピーに書くわけですね。

これは、かりに事実だとしても「ウソ広告」だと思います。それは、痩せたのではなく、体内の余分な水分が減っただけだからです。よく、痩せるのはカンタンだけど、1 週間で痩せたときは、リバウンドも早いといいます。

それは、体脂肪が増えてリバウンドしているわけではありません。ただの水分が増えて体重がリバウンドしているのです。だから、本当は痩せているわけではありません。でも、余分な水分がなくなれば体重も減るし、カラダもスッキリすることでしょう。

私も、以前、岩盤浴 1 時間で 1.7 キロ体重を落としたことがあります。その位、カンタンなことです。でも、2 日後には、もとの体重に戻りますから。もともと、そんなに体重は重くないし、しょうが紅茶で毎日水分排出している私でさえ 1.7 キロ減るのです。

これが、体重 100 キロ近い人が暴飲暴食していた状況なら、ダイエットですぐに体重は落とせます。仮に 5 キロ痩せて、そしてダイエット生活をやめれば、おそらく、3 日くらいで元の体重に戻るでしょう。世間の「誇大広告ダイエット法」はこのような理屈です。

だまされないようにしましょう。

体脂肪を減らして、本当にスリムになるには、1 週間単位では不足です。やはり、少なくとも 3 週間は実践しないと、なんの効果ありません。さらには、3 ヶ月位やらないと、十分な効果がでないと思います。それは、生活習慣として定着するかどうかです。

ですから、あまり短期間で効果がでないからといってあせらないようにしましょう。いままで、食生活気をつけていた人ほど、体重が減るのが遅いです。でも、それはちゃんと体脂肪が減らないと体重が落ちないからです。

ゆっくり痩せることができれば、スリムな体型が維持できます。
急激に痩せたと思ったら、すぐにリバウンドですからね～！（水分で）

あせらず、楽しんで、ダイエット生活を送りましょう。

【すべての実践をすることが難しい】

<質問>書いてあることをちゃんと実践したいのですが、どうしても出来ない時があります。そうすると落ち込んでしまって、私はダイエットできないんだ・・・と考えてしまうんです。

<お答え>ダイエットというと、食事制限があったり、運動したりと、なにかと大変だと思います。でも、ワタシのオススメする方法は、空腹が耐えられないわけでもないし、日常生活に不都合があるわけでもないの、やる気があれば実践できます。

しかし、そうはいっても、自分はやる気があっても、家族の問題とか、友人の問題とか、ありますよね。自分はサラダや豆腐であっさり食べたいのに、家族に焼肉をリクエストされたり、友人にランチを誘われたり・・・断りきれない事もあるでしょう。

そんなときに、イライラして人間関係に亀裂をいれてしまうのはよくありません。たしかに毎日、他人のコトバで食事内容が変わっていたらダイエットになりません。でも、普通は毎日リクエストがあるとか、誘われるわけではないですよ。

ですから、ここは、カンペキを目指さなくていいですから。テキストに厳しいことが書いてあるので、100%を考えたら、いつもイライラすることになります。相手からの誘いもありますが、自

分のココロさえ自由にならないのが普通です。

だから、あまり厳しくしないでください。テキストを 100%実践できたら素晴らしいですが、はじめからそんなうまく行くわけありません。80%もできたらたいしたものです。そのくらいの確立でもいいと思います。

また、今日、いっぱい食べてしまったら、明日、調整しようと考えてください。そのくらいにやらないと続けることが難しいです。できれば、1食1食カンペキにするというより、まず1日で調整する。次に1週間単位で調整する。そのくらいでいいのです。

50点主義でも80点主義でもいいですから、まず、基本を忘れずにつづけることを考えてください。カンペキ主義だと100%実践するか、まったくやらないか、になってしまいます。それでは残念なので、まず、一步を踏み出し、なるべく負担のない範囲でつづけることを考えましょう。

ストレスのある方法だと、長く続けることができません。ダイエットは生活習慣ですから、基本から大きく外れなければいいのです。基本を外さずに、社会生活も不都合無くやりすごす。そのように考えてくだされば幸いです。じゃあ、頑張っていきましょう！

【親が食事を作るので実践できない】

<質問>テキストに書いてあることをちゃんと実行したいのですが、親が食事を作っているのです、どうしてもできないのです。こういうときはどうすればよいですか？

<お答え>これは主に、学生さんから、20代の方が多いでしょう。

確かに、ダイエットは、食事療法が中心になるので、親が食事を作ると実践が難しいです。

しかし、言い訳をしても仕方ないので、考え方と対策をアドバイスしておきます。

そして、自分の場合はどうしたらいいのか、考えて実践してみることをオススメします。

まず、ご両親の作ってくれるご飯には感謝するのがスジです。だから、出されたものは食べなくてははいけません。料理を作るというのは、とても大変なことです。自分は何もしていないのに、ご飯が出てくるといのは、なんとありがたいことでしょう。

食べ物やご両親に感謝のココロがない人は、ダイエットも絶対にうまくいきません。いっけん関係ないようですが、そんなことはないのです。まずは、ご両親に、作ってくれてありがとうと考えましょう。(または、「美味しい！」と言いましょうね)

その上で対策は二つあります。

ダイエットを、お母さんに協力してもらうか、自分のできる範囲だけでやってみるかです。

ひとつめは、両親を説得する方法です。作ってくれるのはお母さんが多いと思います。学生のお母さんだと、だいたい40代位の方が多いでしょう。女性の40代というのは、とても太りやすい時期になっています。だから、基本的にダイエットは関心があるはずです。

ちなみに、年齢で言えば、10代の方はいちばんダイエットしやすいのです。10代でダイエットできない人は、その後も（同じ方法では）ダイエットに失敗し続けるはずです。なぜなら、10代はまだ成長期なので、基本的に太りません。

それなのに太るということは、生活習慣に重大な問題があると思っていいでしょう。40代の方が太り始めるのはあたりまえで、痩せるのはとても難しいです。しかし、本来、二十歳前の方は、そう簡単に太らないのが普通です。

ただ、女性の場合、高校生くらいになると、中学生のときとは、明らかに体型が変わってきます。カラダに丸みがついて、多少、脂肪のつき方も増えてきて女性らしいカラダになってきます。これは太ったのではなく、カラダが大人の女性になったということですから、嬉しいことなのです。

男性から見れば、中学生はただ細いだけで魅力的ではありません。ところが、高校生くらいから、出るところはでて、くびれるところはクビレ、ただの直線的ボディラインから、曲線的ボディラインに変わってきます。それは女性として魅力的になったということです。

（太っているかどうかは、体重の所で書いた、BMIという指標が参考になるでしょう）

さて、お母さんと仲がよく、話がちゃんとできるなら、「ダイエットしたい」ということをちゃんと伝えましょう。そして、何キロまで落としていきたいので協力してほしいと、率直に言えるのであれば相談してみることです。

そして、場合によっては、ダイエットモニターになっているので、よかったらお母さんも一緒にやろうよ、と誘ってみてください。ちゃんとテキストを見せて協力をしてもらえれば最高です。先ほど書いたように、40代以降の女性は必ず太り始めます。だから、ダイエットには関心があるはずなのです。

協力してもらうのは難しい、という場合も多いでしょう。でも、少しは話ができるのならば、ダイエットと言わずに、健康のために夕食やお弁当の中身を相談するという手もあるでしょう。あれもこれもいっぺんにはできないと思うので、ひとつずつ攻略してゆきましょう。

まず、必要なのは、サラダ油を大量に使う料理や、冷凍食品の揚げ物類をさけてもらうことです。天ぷらや、フライ、とんかつ、カレー、シチュー、ハンバーグ等はとてもカロリーが高いため、まずはお魚や卵料理など、和食系のオカズにならないかを相談してみる事です。

スーパーなどで買ったお惣菜もカロリーは高いので、さける必要がありますが、その場合は、ご両親が仕事で忙しいという問題があるのだと思います。

ここは、思い切って、自分で家族の夕飯なり、料理を手伝うといいでしょう。お母さんからすれば、娘や息子が夕食を作ってくれるというのは嬉しいものです。だから、自分に任せてもらって、自分の好きなヘルシーメニューを作ってしまいましょう。

ダイエットはある程度の努力や知識が必要です。料理は自分の将来にかかわることです。いずれにしても、太っているのは親のせい、といえるのは社会人になるまでです。会社に勤めるようになれば、親のせいで太っているとはいえません。どちらにしても、スリムなカラダを保つには料理や栄養の知識は必須ですから、若いうちから覚えておくといいでしょう。

お弁当も同じで、なるべくあっさりしたオカズにしてもらうように頼むか、自分で作るかする必要があります。社会人になって、親から独立したら、ぜんぶ自分でやらないといけないことです。今、お弁当が作れないということは、社会人になっても、絶対に作れません。そして外食が多くなり、今より確実に太ります。太り続けます。社会人の食事はすべて自分の責任だからです。

そして、オカズが軌道にのってきたら、ご飯を「玄米」に出来ないかを相談してみてください。または、白米に玄米を混ぜるというところからスタートしてもいいです。玄米にすると、明らかに違った「大便」がでるようになります。だから、美容と健康に、女性なら便秘解消に家族そろって、玄米や雑穀入りご飯にしようと相談してみてください。

10代の若いカラダであれば、玄米を食べて、和食系のあっさりオカズで食べていれば絶対に太りません。だから、ここまでくれば、あとは自分の問題です。

また、親がまったく言うことを聞いてくれないとか、健康やダイエットに関心がない場合もあるでしょう。その場合の対処法も書いておきます。下記を参考にしてください。

これは、親が協力してくれて、ある程度、食生活が改善してきた人にも当てはまることです。以下のことをすることによって、ダイエットがより効果的になるからです。

まず、基本的に「お菓子の買い食い」「デザートに甘いものを食べる」「炭酸飲料」「甘いジュース」「牛乳」「アイスクリーム」「スナック菓子」「カップ麺」「菓子パン」「ケーキ」「生洋菓子」「マックなどのファーストフード」「その他、テレビでコマーシャルしているもの」などを食べるのは、どれも一切禁止です。

もし、このようなものを食べていたら、絶対にダイエットは出来ません。これを「ジャンクフード」といいます。訳すと「ゴミの食べもの」です。実際にはゴミではありませんが、栄養価が低

く、食べるに値しないものだということです。栄養価が低いといっても、糖質、脂質は非常に多いので、カロリーだけはとっても多いのです。これらは、「太るための食べ物」だと知っておきましょう。

こういうものを食べながら、両親に「ダイエットをしたい」といっても、絶対に聞いてもらえないはずです。それは、あなたの「お菓子を食べる姿」を見てダイエットする気などない事を知っているからです。

「この子はダイエットしたいなんていっているけれど、きつと思いつきね」と感じているのです。それはそうですよ。太るものを平気で食べておきながらダイエットしたいといっても、絶対に本気にしてもらえません。話を聞くだけ時間のムダだと考えてしまうでしょう。

だから、あなたの真剣みをだすためにも、上記のお菓子類は絶対に禁止です。上に書いてある食品は、「人生をダメにする食べ物」「自分のカラダを汚くする食べ物」「自分のアタマを悪くする食べ物」「自分の性格さえ悪くする食べ物」だと知ってください。（ホントですよ）

それらは、テレビCMでモデルさんが美味しそうに食べているかもしれませんが、でも、知っておいて欲しいのは、そういうキレイなモデルさんは、そのようなジャンクフードは食べていません。食べてもいないし、好きでもないけど、仕事だから美味しそうに食べているのです。

テレビCMやっている商品でカラダに良いものは基本的になんにもないと知ってください。カラダにイイとか、ダイエットにイイと宣伝しているものでも、食べない方がいいものばかりです。本当にダイエットに必要なものは、基本的にテレビCMをやっていないものです。

ダイエットをするには、ご飯をちゃんと食べて、お菓子を食べないようにすることです。それでもお腹がすく場合は、もっと昼食、夕食のご飯の量を増やしてください。お代わりして食べることをオススメします。船田も高校生のときは、運動もしていましたが、ご飯を3杯位食べても太りませんでした。（でも、二十歳をすぎてお代わりすると太りますよ）

お腹が減ったときにおやつとして食べていいのは「生の果物」「ドライフルーツ」「ナッツ」「ビターチョコレート」「黒砂糖ブロック」程度にしてください。または「おにぎり」などですね。

食生活を改善できたら、次に運動してカラダを鍛えてください。基本的に10代の若い方は、運動して痩せる方がいいです。食事をちゃんと食べて、よけいなお菓子を食わず、トレーニングして痩せることが可能です。これは20歳をすぎると難しい方法ですが、10代の方ならできます。

また、10代の時にトレーニングしておけば、あとあと20歳をすぎても太りにくい体質になっているので安心です。人生のうちで、いちばん鍛えることができるのは10代のときです。ここ数年を逃したら、もう、トレーニングで鍛えることなど出来ません。

一番いいのは、学校の運動部に入ることです。ここには仲間もいるし、先生もコーチしてくれるので、強制的に運動させられるから、絶対に痩せることができます。もし、運動部に入れないようなら、自分で運動するしかありません。しかし、そのチカラ加減が分からないでしょう。やはり、どこかコーチしてくれる人のいるサークル等の仲間に加わるのだと思います。

それも出来ないようなら、「自転車」「ランニング」は必須です。中年以降の人には、いきなりランニングはカラダを痛めるのですすすめません。しかし、10代の方はウォーキングでは弱すぎますから、走る必要があります。努力が要りますが、その位しないと痩せませんよ。

また、走るのはどうも・・・という場合は、「自転車通学」にしてもいいです。片道10キロ位なら、自転車で通うことができます。(自転車はサドルを上げて乗れば美脚効果もありますよ) または、学校が近いということであれば、休日に自転車旅行をしてもいいでしょう。

友達といってもいいし、一人で旅行してもいいのです。ミニサイクル(ママチャリ)ではせいぜい、1日で30キロまでだと思いますが、スポーツタイプの自転車なら、(お尻は痛いですが)100キロ以上の旅行が可能ですからやってみてはいかがでしょうか。ものすごくダイエット効果が高いですよ。(船田も10代のころ、自転車で1日140キロ位は平気でした)

また、自転車がないなら、ハイキングや登山など、長距離を歩くというのでもいいです。家の近所を歩く程度のウォーキングでは物足りないです。それは中年になったらやればいいことで、若いあなたなら、1日20キロ位歩いてください。そうすれば絶対ダイエットできますから。

まとめとして、まず、ご両親と相談して、食生活を改善できないか工夫する。そして、お菓子を食べないようにする。さらに、激しいスポーツや運動を実践する。コレだけやれば、10代の若さなら、絶対にダイエットできます。これが出来ないようなら、あなたの人生は太いまです。

なぜなら、10代の時というのは基本的に太れないからです。10代のあなたは、まだ知らないと思いますが、20歳をすぎると、カラダの成長が止まります。そして成長に使われていたカロリーは行き場を失い、お腹のまわりに脂肪として定着します。

だから、このまま生活習慣を変えないと、20歳以降、もっと太ることになります。それに、成長でエネルギーを使わない、20歳以降の成人になると、痩せるのは10代の3倍難しいと思ってください。このままでは、大変なことになります。ぜひ、今のうちに鍛えてくださいね。



第十二章「ステージ別ダイエット」

【ダイエット進化論】

いままでも、ダイエットは続けるものといってきました。現代社会では、ダイエットをやめると、また必ず太るからです。ですから、なんらかのダイエットは続けるのは必須です。少なくとも、お肉を減らすとか、玄米を食べるとか、食生活の改善は必要です。

でも、本当は、続けるだけでではダメなんです。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代するとき、食事制限だけで痩せたかもしれません。でも、同じ方法で、40代にダイエットしても成功しませんよ。

ましてや、40代や50代で、食事を少し減らして痩せようと思ってもダメです。おそらく、思ったほど効果はでないと思います。仮に少しは痩せても、止めたら元の体重以上にリバウンドするのは目に見えています。

そして、どんどん、食事を減らすか、あきらめて太るか（笑）しか選択肢がなくなります。食事をムリに減らすと、お腹がすいて運動する気が起きなくなりますから、かならず運動不足になります。すると、必ず筋肉量が低下します。

すると、とっつくりリバウンドしやすいカラダになってしまうのです。それに、ダイエットをあきらめたら、じょじょに太ってゆくのはみんな知っていますね（笑）

だから、ダイエットは進化させることが必要です。食事と運動、そして考え方が大事です。いままで、食事制限だけだった人は、運動を取り入れてみる。運動だけだった人は、食事制限を加えてみる。食事と運動もやっていた人は、マッサージもやってみる。

加齢とともに、ダイエットは工夫して進化させることが大事です。しかも、つらいダイエットではなく、楽しくやる必要があります。つまらない方法では、やっぱり長続きしませんからね。

【ダイエットステージ論】

ここでは食事法の段階について説明します。

このテキストをよく読んでいる人は、もう気がついていると思います。

ダイエットには、その方の段階にあった方法が必要です。その方が親切だし、成功する確率も高いでしょう。この節では、食事の段階を説明しますので、ぜひ参考にしてください。

まず、カンタンな順番にならべてみました。どこかのステージから実践してもらえればいいと思

います。そして、成功したら、さらにステージをあげて行くのがよいでしょう。

<ステージⅠ>

まず、朝食を「しょうが紅茶」にする方法です。現代人はみな夕食が遅くなっています。もはや、夕食というより、夜食ですよね。夜 8 時以降の食事は夜食です。そういうライフスタイルに合わせた方法なんです。この方法は、食生活を改善する必要がありません。ただ、朝食のかわりに「しょうが紅茶」だけにする方法です。生の果物を加えてもいいです。

これを実践するだけで、ダイエットになりますよ。それに、これだけで風邪をひかなくなるし、体調も良くなります。しょうがのチカラというものはすごいのです。これを常食するだけで、デトックスにもダイエットにもなるんです。だれでもできるカンタンな方法ですし、ずっと続けることができます。

<ステージⅡ>

朝食のしょうが紅茶に、「ニンジンりんごジュース」など「生ジュース」をプラスする方法です。目的はカラダの老廃物を排出することです。ものすごく、トイレが近くなりますが、これほど水分が余っていたのかと驚きます。

さらに、このジュースは、とても「抗酸化力」が強いのです。このチカラによって、老化防止や美容美肌にすごい効果があります。このジュースを飲むと、お肌がつるつるしてきます。それは、自分で触ってみるとわかるようになります。さらには、ガンや感染症の予防にもなります。

昔から、1 日 1 個のリンゴを食べると医者いらずと言います。リンゴはある意味、フルーツの女王なんですよ。ビタミンというよりも、抗酸化力が最強なのです。それも、あらゆる果物の中で最強なんですよ。しかも、北国で取れるリンゴは陰陽理論的にも優秀でカラダを冷やしません。

さらに、ニンジンは野菜の王様です。ビタミンが 30 種類以上、ミネラルが 100 種類以上含まれています。しかも、陰陽理論的にも陽性で、カラダを引き締めるチカラがあります。まさに、ダイエット健康法に最適な野菜なのです。

ステージⅡでは、このニンジンとりんごのフレッシュジュースがキモです。これで、絶対風邪をひきませんし、水分・老廃物の排出力が抜群です。

ただ、朝の忙しい時にジュースをつくるのが面倒です。なぜなら、このジュースは作り置きが出来ないから。でも、美容と健康と、ダイエットのためにはオススメの方法です。これもテキストがありますので、私のサイトからダウンロードしてください。

注：夏場は生のリンゴが手に入りにくくなります。

そういう時は他の果物でジュースを作るか、手作りの青汁などにチェンジするといいです。

<ステージⅢ>

しょうが紅茶＋ニンジンりんごジュース＋玄米食にする方法です。ここまできると、食生活を大きく変更する必要があります。だから、すべての人ができる方法ではないのかもしれませんが。

しかし、玄米のチカラというものは、驚くべきものがあります。リンゴも美肌によいですが、玄米のチカラには及びません。そして、玄米のダイエット効果はすばらしいものです。私は両方とも別々に試してみました。その結果、リンゴを食べなくても、玄米を食べている時の方が調子良いみたいです。

美肌も、ダイエットも、どちらも玄米の方が効果高いのです。じっさい、私がダイエットに成功したのも、玄米食の方法でした。もちろん、しょうが紅茶＋ニンジンりんごジュースで実践しましょう。玄米の詳しい話は、「主食として」の節をお読みください。

<ステージⅣ>

ステージⅢ＋穀物菜食にする方法です。

玄米食を中心にしながら、肉類・タマゴ・乳製品などを避けて頂きます。

動物性食品は、魚介類のみをオススメします。これはとても効果がある方法です。

なにに効果があるかというと、これであなたも、バレリーナ♪

これであなたも、ファッションモデル♪ それくらい、スリムになれるということです。

しかし、玄米食に成功した人は、これは比較的实践しやすいと思います。なぜなら、玄米食にこってりした惣菜や肉料理は合わないからです。玄米自体に良性の植物性脂肪が含まれているために、さらに脂肪分を必要としないのです。だから、あっさりしたオカズが合うのです。

オカズの中心は、野菜と大豆製品、そして海藻です。そして時々お魚を頂くという食生活にしてください。これは意外といろいろなレシピ本が販売されています。具体的には「マクロビオティック」関係のレシピ本が参考になると思います。

ただ、日本で知られているマクロビオティックは「生野菜」や「果物」は陰性食品として食べないように指導されます。しかしその方法では長く続けることができないのです。WHOも推奨している、新しい栄養学では、新鮮な果物や野菜が大事だということが分かっています。

生の食品には「食物酵素」が含まれているのです。ですから、果物や生野菜も食べる必要があります。そうすることにより、カラダの消化酵素、代謝酵素を節約することができ、健康で長寿の食生活が保障されることになるのです。

さらに良いことがあります。ここまで実践すると、性格まで変わってくる可能性があります。人間は食べ物と考え方を変えることによってヘンシンすることができるのです。今までの人生を反省し、やり直したい方は、穀物菜食に挑戦するといいいでしょう。

あなたの人生に奇跡が起きるかもしれません。

穀物菜食という方法は、そのぐらいインパクトがあるのです。

考え方を変えると、生き方と食べ物が変わってきます。

食べ物を変えると、生き方と考え方が変わってきます。

考え方と食べ物は一体となってあなたの人生を作っています。

それが劇的に変わるということは、人生が変わることを意味します。

しかし、この方法はなかなか出来るものではありません。

この方法にチャレンジするには、ある意味、「挫折」が必要かもね・・・。

「くやしさ」「悲しさ」「苦しみ」・・・。こういう厳しい環境のなかで、涙を流すくらいの挫折がないとできません。「ちょっとダイエットしてみようかな～」というキモチで始められる事ではないからです。（もちろん、本気でダイエットをしたい方に向いている方法です）

たとえば、病気・経済苦・仕事の失敗・・・。

たとえば、失恋・離婚・死別など・・・。

この苦しみの中で、自分になにができるのか？

どうすれば、この悩みを解決できるのか？

この苦しみを取り除くためなら、何でもする！

そんな気持ちが必要なのだと思います。

でも、それが人生の大きな分岐点になります。

それこそ、神に祈るような決意が必要なのかもしれませんね。

あなたの人生を大きく変えるチカラ。

それが穀物菜食だと思います。

その人生に何が起きるかは、あなたしだい・・・

おそらく、まったく違った人生を生きていることでしょう。

おそらくもっと上のステージもあると思います。

でも、私が実感をこめてお話できるのはここまでです。

しかし、必ずあなたのステージを「Ⅳ」に上げて欲しいわけではありません。
人には時期がありますし、その時々に必要な考え方があると思います。

だから、あなたに必要なステージを選んで欲しいのです。
どこかのステージで実践して頂ければ幸いですと思うからです。

【年代別のダイエット】

これまでダイエットの方法をいろいろ紹介してきました。
でも、実際は全員が同じダイエットをすれば良いではありません。

本当は、体質や年齢によって、違いがあります。つまり、年齢によって、ダイエットの方法は変えた方が良いでしょう。現在、私の年齢は 46 歳です。46 歳までの、カラダの変化は実感しています。だから、40 代までは実体験で語れますが、それ以上は未体験なので、ご了承ください（笑）

まず、10 代のダイエットです。10 代は成長期ですから、あまり食事制限はせず、しっかり食べて運動で鍛える方法がよいと思います。

食べ物で気をつけるのは、いわゆるジャンクフードを食べ過ぎないことです。まず、炭酸飲料・スポーツドリンク・ハンバーガー・ピザなどを控えることです。さらに、洋生菓子・スナック菓子・クッキー・牛乳・乳製品・ケーキ・加工食品を食べていたらダイエットになりません。

もちろん、食べても良いのですが、そればかり食べるのは危険です。精神的にも、肉体的にも、人生を捨ててしまうようなものですから。それこそ、人生が「ジャンク＝ゴミ」になっちゃいますよ。ごはん・魚・肉・野菜・果物・海藻・大豆製品など、新鮮な食物を食べましょう。

10 代ダイエットの中心は、やはり運動です。この年代にカラダを鍛えておかないと、その後、鍛える時期はありません。もちろん、大人になっても運動はできますが、忙しくて本格的なスポーツは難しいのです。集中して取り組めるのは、やはり学生のときしかないのです。

人生で基礎代謝がイチバン高いのは高校生です。基本的にはそんなに太れない年代ですが、それでも太っているということは、生活習慣に重大な問題があるはずで、それが、上記、ジャンクフードの食べすぎです。まず、それらを食べないだけで痩せてくるはずで、

しかし、厳しい食事制限をするのは考え物です。食事制限で痩せようとする、筋肉が細くなる傾向があるので、体力が落ち、基礎代謝が落ち、取り返しがつかなくなります。この時期に食事制限をしてスリムになった人は、その後の人生が不安です。

なぜなら、20代以降、基礎代謝が低くなると、とっても太りやすくなるからです。それは、通常の人でも太りやすくなりますから、10代から食事制限で痩せた人は、さらに太りやすくなるはずです。そのスリムなカラダをキープするためには何にも食べられなくなる恐れがあります。

運動はカラダの基礎を作り、代謝を向上させます。美しいプロポーションは10代のときに作られるのです。だから、(ごはんを)たくさん食べて、ガンガン運動してください。もちろん、運動の種類は気をつけてくださいね。

その運動やスポーツを続けると、どんな体型になるかはプロを見ればわかりますから。自分の理想とするスタイルのスポーツ選手などを手本にしてください。10代の時に運動やスポーツの経験がないと、社会人になっても、やはりできません。

若いときの経験がないと、いきなり中年になって運動しようとしてもうまくできないのです。だから、10代のダイエットは、運動を中心に考えてください。10代ならたくさん食べても太りませんから、食事制限はいりません。(ご自分のお子様にも注意してあげてください)

次に20代のダイエットです。20代になると、食事にも気をつけないといけません。もはや、成長期ではありませんから、食べすぎれば、すべてぜい肉に変わります。この年代の方は、10代の時の自分とは、もはや体質が違っていると知ってください。20代で、すでに老化は始まっているのです。

この年代の方は、まだしっかり食べてダイジョウブですが、食べる内容は私のテキストみたいな物が望ましいです。10代の時と同様ではなく、ごはんはなるべく玄米にする。そして魚中心のおかずにして、肉類は減らすか無くすことを考えましょう。

それ以外は、野菜・果物・海藻・大豆製品を中心に新鮮なものを食べてください。ダイエットならとうぜんジャンクフードは禁止です。基本的にはこのテキストどおりでかまいません。

また、20代で運動をしていない方は、ぜひ何か始めてください。そして、運動している方は、違うタイプの運動にも挑戦しましょう。ちなみに、激しい運動ができるのは、20代までです。運動をしっかりとやって痩せるのは、20代で終了だと考えておきましょう。

イマのうちに、基礎代謝を上げておくことが大事です。正しい生活習慣を身につけておきましょう。やがて、30代には老化の波が押し寄せてくるのですから(笑)

さて、次に30代のダイエットです。しょうが紅茶を始めるのも、この年代だと思います。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、食事を改善してください。

また、30代でスポーツを始めようとしてもムリです。やればできないことはありませんが、環境がそうはさせません。社会人であれば、仕事の責任も重くなって時間がとれません。家庭に入った主婦であっても、家事・育児で同じく時間がとれません。

この世代で運動するなら短時間ですむものです。すなわち、筋トレと柔軟体操なのです。また、腰痛などカラダの故障が出てくる世代でもあります。そのときは、エゴスキューのような調整体操が必要になります。

これまで運動の経験がない方はこのテキストを参考にして運動を始めてください。ただし、歩くことと、柔軟体操から始めることです。運動の経験が少ない人は、いきなりジョギングやエアロビクスなどを始めると関節に負担がかかり故障して運動ができなくなります。

さて、40代のダイエットです。この世代は、ある意味、もはやダイエットではありません。すでに、内容はダイエットではなく、アンチエイジングに近いです。すなわち、抗加齢、老化を遅らせることがダイエットですね。もはや、食事制限をしていない人は生活習慣病が発病します。

この年代では、生活習慣病による突然死ということもありえます。血管系の病気は心臓にしろ、脳にしろ、突然に血が詰まって死に至ります。それ以外の腎臓病も糖尿病も、いちど発病したら、現代医学では治りませんから、正しい生活習慣を身につけましょう。

だから、食事制限は必須になるので、ある意味、40代の方は、ダイエットがあたりまえになるのです。ダイエットをしないと言うことは、すなわち病気になることを意味します。そして、スリムになりたい人は、それプラス、何をするかが必要ですね。

40代では、なにもしなければ必ず太り始めます。20代の頃はスリムだった人も、なにもしなければ必ず太り始めます。20代の頃から太っていた人は、必ず生活習慣病になりますので注意してください。もはや、あらゆる努力をしないとダイエットは成功しません。

40代は老化がハッキリと自覚できる年齢です。白髪も出てきますし、老眼になってショックを受けるのもこの年代です。日本人は平均45歳で老眼になるのです。そして筋肉がどんどん減少して体力も衰え、基礎代謝が落ち、今までと同じ生活をしていたら確実に太ります。

ニンジンリンゴジュースをオススメするのもこの世代です。豊富なβカロテンとポリフェノールなど微量栄養素が老化を遅らせてくれますよ。実際、40代では、2食程度のカロリーで充分です。だから、私は朝食抜きのダイエットを勧めています。

最近、朝食抜きの2食でも、少し多いなと感じています。しょうが紅茶を広めた石原先生も、45歳からは一日一食になったそうです。2食では太り始めたので1食になったそうですから、あなたも1日3食しっかり食べていたら、どう考えても食べすぎです。

政府が推奨する摂取カロリーなどを見ても、40代男性で2400kcal、女性で1950kcalとなっています。しかし、これはもう食べ過ぎの生活です。いちおう、普通の運動量の方となっていますが、女性で1950kcalも食べたら、もう肥満になるしかありません。

ただ、カロリーというのはカンタンに比較できるものではありません。参考にはなりますが、同じカロリーでも、太るカロリーと太らないカロリーがあるのです。10代のダイエットで書いたジャンクフードは太るカロリーですが、果物やご飯は食べ方に気をつければ悪影響は少ないです。

もう、40代の方は、便利だからと言って加工食品を食べるのは止めたほうがいいです。加工食品とは、レトルト食品・フリーズドライ食品を始めとする、工場から出荷された食品、メーカー製の食べものです。これらは、肝心の栄養素は含まれていませんが、太るカロリーだけはあります。

40代の方は、工場からの食品ではなく、生鮮食品を中心に食べるように気をつけてください。そうしないと太りやすくなるだけではなく、どんどん老化が進んでゆきます。なるべく、もともと何の素材からできているのか分かるような食事を取るようにしましょう。

また40代の方でも運動は必須ですが、この世代は運動といっても軽い物しかできません。激しい運動をいきなり始めると必ずカラダが故障します。そして日常生活まで不便になりますから注意が必要です。軽いジョギングでも危ないですから、まず柔軟体操と歩くことから始めます。

まず柔軟体操から初めます。カラダを柔らかくすると、血流がよくなり、代謝が上がります。40代の運動は柔軟体操がダイエットになるのです。そして、慣れてきたら、ウォーキングなど軽い有酸素運動と、ダンベルなど軽い筋トレをすればベストです。

さて、50代のダイエットです。ここから先は、想像の世界ですから、ご了承ください（笑）この世代はある意味、完全にダイエットではありません。アンチエイジングの要素もありますが、実際はカラダの故障や病気との戦いです。

もはや、なんらかの食事制限をしていない人は、すでに病気を経験しているはずですが。何にもしていないのに、「元気だ」という方は、突然死にならないよう祈るばかりです。いままで特に病気の経験がなく、食事に気をつけていない方は、60歳まで元気でいられる可能性はゼロに近いです。

まず、気をつけるのは脳梗塞や心筋梗塞です。これらは生活習慣病なので、食生活の改善で起こらないようにできます。50代になっても、毎日、肉類を食べ、お酒を飲み、あぶらっこい料理を食べている人は、ダイエット以前にかならず生活習慣病になりますから注意してください。

この世代では、ダイエットというよりも、健康法に重点が移ります。もちろん、太っていることは危険ですから、ダイエット健康法が必要なのです。基本的にテキストどおりで問題ないと思い

ます。私はダイエットを通して、健康法をお伝えしているからです。

50代の方なら、前述したダイエットステージのⅢかⅣを行ってください。その位を実践しないと、この年代で痩せると言うのは不可能です。へたな広告にのせられてダイエットシェイクとかプロテインとか始めても、絶対にリバウンドするからお金のムダだと思います。

そういう意味では、私が50代になったとき、何を書くか楽しみにしててください。さらに、60代以降のダイエットは書きません。私の想像を超えているので、書いたらウソになってしまいます。まあ、この世代になれば、ダイエットどころではないでしょう。

ダイエットというよりも、どうやって日々を無事に過ごすかですよね。これは知識の段階ですが、老後もボケないで過ごすにはコツがあるそうです。ボケないための基準としては、ひとつめに「読書」があります。考える材料を、常に、脳にインプットし続けている方はボケないといわれています。だから、イマから読書の習慣を作っておきましょう。(テレビではダメなのです)

ようするに、脳にも「栄養」が必要なのです。脳の栄養とは「考える材料」としての知識ですから。さらには、「感動」できれば最高だと思います。中年すぎて、感動するというのは、なかなか難しくなってきますから、精神性・宗教性の高い文学などが良いのかもしれません。また、映像では、テレビより映画の方が考える材料になりますね(激しくない作品で・・・笑)

さらには、カラダの面でいうと、目と足腰が重要になります。つまり、目が悪いと情報収集ができないのでボケやすいのです。ちなみに、目と脚は神経でつながっています。脚が丈夫で散歩ができる体力があれば脳や目も健康でいられます。これは、血流が関係しているのです。散歩をすると目や脳にも良いのだと知っておきましょう。

以上、生意気なことですが書かせて頂きました。私も長生きして、ご高齢の方にも参考になるような物が書ければ良いと思います。また、このテキストで参考になる部分があれば幸いです。

第十三章「参考メニュー例」

【しょうが紅茶ダイエットの方法】

この「しょうが紅茶ダイエット」はとても簡単な方法です。

まずは、3日で△2キロを目標に実践してみましょう。体内の水分を大量に排出してくれるので、始めのうちは、いっきにむくみが解消されて体重が減ると思います。

☆用意するもの☆

生姜（しょうが）・・・どここの産地でもOKですが、必ず「生」を用意する。

紅茶・・・・・・・・・・ブレンドのティーバックで充分です。

てんさい糖・・・・・・・・さとう大根から作られた砂糖です。（または黒砂糖）

果物・・・・・・・・・・新鮮なフルーツ（下記参照）

おろし器・・・・・・・・大根おろしでかまいません。

ティーカップ・・・・・・・・大き目のマグカップのようなもの。

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

春なら、イチゴ・オレンジ・グレープフルーツ・キウイ（柑橘類全般）

初夏なら、グレープフルーツ・オレンジ・メロン・モモ

夏なら、スイカ・メロン・パイナップル・マンゴー

秋なら、ブドウ・ナシ・リンゴ

冬なら、リンゴ・みかん

おすすめは、春はグレープフルーツなどの柑橘類、夏はメロンやスイカ、秋はリンゴ、冬はリンゴかみかんかなあ・・・。あまりお腹にたまるのはダメなんですよ。

それから、必要なのが心構えです。かならず痩せるんだと決意してください。一食抜くとはいえ、カンタンで安全なダイエットです。辛くならないように配慮していますから安心して行ってください。ちゃんとやれば痩せるはずですから。

☆しょうが紅茶ダイエットの実践☆

もともとはフレッシュジュースとしょうが紅茶を飲むダイエットです。その方法を簡単にアレンジしました。つまり、フレッシュジュースを搾るのが面倒なのです。

あと、ジュースがないとできないから。

いろんな説明は全部抜きにして、やり方だけ書いてあります。このダイエット法のツボだけをおさえてありますからご安心ください。ちゃんと考えてあるので、そのまま実践してくださいね♪
それでは、始めましょう！

<朝食>

基本的に、朝は「しょうが紅茶」とフルーツを食べます。材料の「しょうが」を2センチくらい切って皮をむきます。残った「しょうが」はラップをして冷蔵庫で保管します。しょうがの皮にイチバン良い成分があるので、気にならなければ皮ごとすってください。

（2日位はもちます）

「しょうが」をおろし器ですりおろします。お湯を沸かして、大き目のマグカップに紅茶を入れましょう。その紅茶にすりおろした「しょうが」をティースプーン山盛り1杯入れます。さらに、てんさい糖をティースプーン山盛り3～4杯入れます。とっても甘くなるまで入れます・・・。

次にフルーツを用意します。グレープフルーツなら半分にしたもの。リンゴも半分くらいでいいでしょう。不足なら1個たべてもかまいません。もちろん、搾りたてフレッシュジュースでもかまいません。市販のジュースでも代用していましたが、やっぱりいまひとつです。

だから、新鮮なフルーツをそのまま頂きます。なぜなら「生命力」を頂いているのです。朝のフルーツはおいしくて最高！ そのまま朝食として、しょうが紅茶とフルーツを頂いてください。

朝食はこれだけ・・・。

だいじょうぶ、昼まで快適です^^ 試してみてください。

あと、紅茶に入っている「しょうが」は残していいですから（笑）ポイントは紅茶に「てんさい糖」を入れていることです。てんさい糖はダイエットの天才ですね・・・なんちって・・・汗

てんさい糖は、オリゴ糖も入っています。腸に住んでいるビフィズス菌を助けるので、お通じにもいいんですよ・・・。もちろん、固形物が入っていないのでお腹はぺこぺこです。でも、意外と快適なはずですよ。お腹がぺこぺこで快適な状態というのを経験してくださいね♪

<てんさい糖入りしょうが紅茶の秘密♪>

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

ここだけは説明を入れておきます。その秘密は「血糖値」と「生命力」にあります。

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

でも、糖分を摂取すれば大丈夫。そして生のフルーツや、搾りたてジュースの生命力がそれを助けます。これで、空腹感はありません。だから、まじめに実践すれば痩せます。

ただし、糖分を取り入れるのに、白砂糖はやめた方がいいです。カロリーはおなじですが、成分が違います。人間の体は食物から栄養を取り入れています。しかし、取り入れるにはルールがあるのです。人体は白砂糖のように完全に精製してある物質が苦手なのです。

人間の体は栄養バランスが一定に保たれています。ある物質だけ大量に取り入れますね。するとバランスを取るために反対の働きをする物質を必要とするのです。つまり、白砂糖を大量にとる

と、栄養バランスが崩れるのです。せっかくフルーツでビタミンをとっても台無しでしょう。

それを防ぐために、白砂糖はやめた方がいいのです。白砂糖は栄養ドロボウだと思ひましょう。では、黒砂糖ならどうか？白砂糖よりは良いと思ひます。黒砂糖はミネラルが含まれているので、体内バランスも狂いません。

しかし、白砂糖と黒砂糖は「単糖類」なので、非常に消化吸収が早いのです。そうすると、血糖値が乱高下するんですね。すぐに上がって、すぐに下がるわけです。そうすると、体がまた砂糖を欲しがります。すぐにお腹がぺこぺこになるんです。血糖値がすぐ下がるからですね。

これでは困るわけです。すぐにお腹が減って血糖値が下がり、フラフラですよ。そこで、てんさい糖の出番なのです。白砂糖と黒砂糖はご存知のように「サトウキビ」からできるものです。

しかし、てんさい糖は「てん菜」から作られます。いわゆるサトウ大根とも言われていますね。北海道が産地なので、陰陽理論から言っても優秀。サトウキビより体を冷やしにくいのです。そして、なによりてんさい糖は「多糖類」が主成分です。いわゆる「デンプン」ですね。

だから、「単糖類」の黒砂糖よりも消化吸収が穏やかなのです。まあ、ごはんやうどんを食べたようなものです。だから、お腹もちが良いのです。もちろん、黒砂糖とおなじようにミネラルがバランスよく入っています。

しかも、てんさい糖には黒砂糖に含まれていないものがあるのです。それが「オリゴ糖」というものです。これは、人間の腸内に住んでいるビフィズス菌の育成を助けるものです。腸内環境を整えるのに、とっても良いわけですね。

だから、ショウガ紅茶にてんさい糖をたっぷり入れているわけです。そうすると、私の場合、6時間くらいは平気です。そう、これもポイントです。朝ごはんと昼ごはんに6時間くらいあけてください。そうしないと、毒だし（水だし）が充分できません・・・。

みなさまも、てんさい糖をお試しくささい。効果あると思ひますよ！紅茶だけではなく、普通の砂糖として料理に使うのにもいいですね。さあ、朝ごはんが済んだら、仕事を始めましょう！

<しょうが紅茶ダイエットと運動>

しょうが紅茶ダイエットの朝食が終わりました。やり方と、コツはこれで分かったと思ひます。ふたつ注意点があります。

ひとつめ。

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

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

とてもよくお小水がでますので注意しましょう。多い場合、お昼までに4～5回はトイレに行く可能性があります。出かける場合、トイレの場所を確認しておきましょうね。

ふたつめ。

では、それだけで大丈夫かというと、違うのです。運動もする必要があります。また悲鳴が（笑）
そんなにあらたまってスポーツをやる必要はありません。仕事をしながら「歩く」くらいで大丈夫です。ダイエット中は寝転がっているとダメです。通勤でも、買い物でも、ウォーキングでも良いです。

とにかく、よく歩くことです。血液を循環させてください。ここで言う運動とは、鍛えるためではありません。血液をよく循環させるためです。カラダの老廃物と余分な水分を排出するためです。お小水としてドンドン出しましょう。

体を動かした方が、たくさんお小水が出ます。水分を排出すると、それだけ体が軽くなるわけです。だから、つとめて体を動かしてください。特に、下半身をよく動かすことです。だから、歩くことが大事になります。

よく、毎日1万歩くらい歩くと病気にならないといえますね。ダイエット中も1万歩を目指してください。最低、1時間くらいは歩いている必要があります。もちろん、続けて歩かなくてもいいです。こまぎれでかまわないので、歩いてください。できれば、柔軟体操もしてください。

これで完璧です。

【お昼ごはん】

次はお昼ですね・・・。じつは、お昼ごはんのタイミングが重要です。前にもちょっと書きました。朝ごはんと昼ごはんの時間はなるべくあけてください。最低5時間、できれば、6時間くらい。そのために、朝食の時間を調整してください。

理由は毒だし・水だしです。いわゆる、デトックスというやつですね♪ そのためには、お腹をからっぽにしないとダメなのです。ごはんを食べたら、消化がはじまりますね。そうすると、デトックスは終了です。

カラダもふたつの仕事は同時にできないですから。あなたと私も同じですね（笑）。つまり、お腹をからにしている時間が長いほど、デトックス効果が高い。そういうことです。

これは、プチ断食なんです。断食なら、時間が長いほうが効くと思うでしょ。だから、がんばってね！でも、けして辛くはないはずですよ。空腹だけど、カラダは軽いし、頭もすっきりしているはずです。もし、クラクラしてくるようなら、糖分を補給してください。もう一度「しょうが紅茶」を飲んででもいいですし、果物を食べてもいいです。（ごはんじゃなく）

さて、朝食から6時間くらいたちましたね。それでは昼ごはんにしましょう。ここで、お腹いっぱい食べないでね（笑）いちおう、ダイエットですから。

おすすめのメニューを書いておきます。

まずは、買うものなら、おにぎり・巻き寿司・チラシ寿司などのごはん。
もちろん、家で、お茶碗でごはん・・・。

おかずはノンオイルのものがベスト！
佃煮、漬物、海苔、みそ汁、納豆、煮物・・・。

あとは麺類です。（パンはカロリーが高くなるので向いていません）
お蕎麦、うどん、スパゲティーなど。
夏なら、ざる蕎麦などがいいでしょう。

温かいそば・うどんでも、おつゆは残しましょう。
なぜなら、せっかく出した水分を増やさないため。

しかも、おつゆには塩分が多いので、のどが渇きます。
ダイエット中は、しょっぱいものは控えましょう。

パスタなら、オイル控えめにできる和風がいいでしょう。
間違ってもカルボナーラとか食べないように（笑）超高カロリーですよ。

食べる量も、お腹いっぱいダメです。腹八分を心がけてください。飲み物も控えめですよ・・・。

ここで、注意点。
これで夕食になるわけですが、時間帯が問題です。6時～7時ごろに夕食が食べられる人は問題ありません。もっと遅くなる場合は、もうお腹が持ちません。おやつをとってください。

おやつとしては、生の果物やドライフルーツ、ナッツなどがオススメです。もちろん、しょうが紅茶でもいいです。ケーキはダメですよ（笑）ダイエットに生洋菓子は向いていません。

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

いようにするためです。私はよく、黒砂糖のブロックを割ったものをなめています。

（てんさい糖のブロックは売ってないので）いちばん、安上がりで簡単（笑）仕事中でも、「サッ」となめられるのがいいですね。

【夕食】

さて、お待ちかねの夕食です。ここでも、食べ過ぎないでね・・・。ダイエット中は、極力、加工食品は避けてください。あとは何でもかまいませんが、やはり和食がベストです。間違っても、油タップリの料理は食べないでね・・・。とんかつ、天ぷら、フライ、カレー、シチューなどは避けてください。油を食べているようなものです。

無難なのが焼き魚などでしょうか。肉は控えて欲しいのですが、食べるなら豚のしゃぶしゃぶや、ヒレステーキなどが低カロリーです。あとは野菜の煮物とか。お子さんやご主人と別に作るのが面倒なら、自分の分は惣菜を買ってきてください。面倒なら納豆ごはんがおすすめです。簡単でいいですね。健康にもいいですよ。

あと、ダイエットで小食になると便が出なくなる人がいます。その場合は、食物繊維だけではなく、発酵食品を忘れないように。味噌汁、ぬか漬、キムチ、納豆などはダイエットの味方ですよ。みんな発酵食品です。できるだけ、食事にとり入れるようにしましょう。

あと、夕食の場合、できれば腹8分ではなく、腹7分くらいを目安にしてね。ここで食べ過ぎではダメです。できれば、玄米食にさせていただくとさらに小食になれます。腹6分が可能ですね。

玄米の生命力と栄養素があなたのダイエットを応援しています。でも、玄米は食べにくいという方は、白米と混ぜて炊くことをおすすめします。玄米1：白米2くらいの割合でどうぞ。この場合、炊飯は白米モードで大丈夫です。

あと、最近流行の十種雑穀米などもあります。玄米・白米のブレンドに雑穀をさらにまぜてもいいでしょう。すると、なんかイマ風で家族の説得に一役かいます。ご主人さまに「あなたの健康のためよ」とかいえますね。お子さんには「あなたの勉強がはかどるようにね」でも良いし（笑）

でも、本当はダイエット・・・。しかし、本当に美容と健康、頭脳の強化になります。ですからウソではありません。しかも、これにすると、おかずは質素ですみます。味噌汁にキンピラごぼうやひじき煮、菜っ葉のおひたしとか。スローフードっぽくていいですね。

それから、寝るまでのことも書いておきます。夜、寝る前にはしょうが紅茶は飲まない方がいいです。それから、夜はコーヒーや緑茶もやめた方がいいです。カフェインで興奮しますから、眠れなくなります。できればお酒も控えましょう。カラダに余計な仕事を増やしますから。

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

そのほうが、代謝が良くなります。ダイエット効果がたかくなります。睡眠はいつもより多めにとってください。ちゃんと寝ないと便が出ません。便は寝ているときに作られています。睡眠不足の日は便秘がちではありませんか？

さらに、夕食が軽くて、寝る頃にはお腹がすいてしまった方・・・。お腹がすいているとよく眠れません。そういう場合は、昼前と同じように糖분을補給します。しょうが紅茶はダメですが、しょうが湯ならいいです。果物でもいいし、飴とか黒砂糖のブロックでもいいですね。とにかく軽く糖분을補給してください。そのほうがよく眠れます。でも、夜食は、あくまで「かる〜く」ですよ。必要なければ食べないでくださいね。

さて、あとは寝るだけです。でも、その前に、もう一仕事あります。ここで、お風呂から出たら、体重を量ってみてください。昨日より 500 g ~ 1000 g ほど体重が減っていませんか。減っていれば成功です。ダイエットを始めると、始めの数日は体重が結構減るのです。

え、これだけ食事を減らせばあたりまえ？ そう、食事を減らせば、体重が減るのはあたりまえです。でも、食事を減らすのがラクにできるかどうか・・・。それがポイントです。苦しいダイエットは続きません。まあ、1日で終わりです。続けると、次の日の仕事にさしつかえますから。

苦しくないダイエットなら続けられます。この方法を続けるのはわけありません。ぜんぜん苦しくありません。仕事をしながらできますね。ポイントは「血糖値コントロール」と「生命力の摂取」です。これが苦しくないダイエットのコツですから。

【通常ダイエットの食事】

＜朝食例＞

「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）

「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
- ◇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+シャケなどの焼魚
- ◇ 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（または蒸し野菜）
- ◇ 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。なお、主食は「ごはん」となっていますが、玄米にしてもらえると、いっそうダイエット効果が高まります。

【本気ダイエットの食事】

＜参考メニュー例＞ （これは「セレブタイプ」と命名したコースのメニューです）

以下から、3食とも、どれかひとつのパターンを選ぶこと。（毎日の気分を変えましょう）

1日の目安として、「野菜（サラダ）と果物で80%、ご飯や大豆製品で20%」です。

本気ダイエット中は、肉類・乳製品・パン・お菓子・お酒・清涼飲料水は禁止しましょう。

（なるべくダイエットに集中するためグルメ番組などは見ないことをお勧めします）

＜朝食＞

- ◇しょうが紅茶 + にんじんリンゴジュース
- ◇しょうが紅茶 + 季節の果物
- ◇水 + 季節の果物

＜昼食＞

- ◇季節の果物（果物を食べたときは他のものを食べないこと）
- ◇大盛りの生野菜サラダ + 豆腐
- ◇生野菜サラダ + そば（ざるそば、かけそば）

◇生野菜サラダ + 玄米少し + 豆腐や納豆など大豆製品 + 味噌汁

◇玄米 + 蒸し野菜 + 味噌汁

◇玄米 + 海苔 + 味噌汁

◇玄米 + 納豆 + 味噌汁

◇玄米 + 豆腐 + 味噌汁

<おやつ>

夕方や、寝る前にお腹がすいてしまった場合（なくてもよい）

◇季節の果物を少量

◇ドライフルーツ（プルーン、レーズン、ブルーベリー、マンゴーなど）

・しょうが湯（黒砂糖、またはてんさい糖入り）

<夕食>（玄米がどうしてもダメなら、胚芽米か白米の雑穀入りご飯にしましょう）

◇玄米1膳 + 大豆製品のオカズ + 味噌汁

◇玄米1膳 + 野菜の煮物か海苔など + 味噌汁

◇大盛りの野菜サラダ + 豆腐 ご飯がない時は大盛りサラダです

◇大盛りの野菜サラダ + お刺身（またはお肉）※ご飯やパンは抜きます

◇季節の果物をすきなだけ

週に1日はデトックスデーを作ります。やり方はカンタンです。その日は果物と生ジュース、そして野菜サラダだけという日を作るのです。

すなわち、朝は、しょうが紅茶と果物か生ジュース、昼も同じか、果物だけ、夕方におやつで果物か生ジュース、夕食はサラダ大盛り、夜食に果物とかしょうが湯という感じです。

デトックスデーを入れることにより、消化器官の休息になります。カラダの消化器官が休まるので、体内の解毒と大掃除が進むのです。ですので、仕事のお休みの日などに実践してみましょう。これは、プチ断食よりも効果があります。

【ダイエットプログラムご案内】

この【ハッピー☆ダイエットプログラム】は、たんなるテキストではありません。テキストは参考資料としてダイエットの基礎を学ぶためのものです。具体的なダイエット法は、以下のダイエットコースから自分の状況にあったものを選んでください。

ダイエット法というのは、人によって違いがあります。ひとつの方法だけをお教えするテキストでは、もし実践できない理由があると、テキストを読んでおしまいになってしまいます。それではせっかく購入してもらったのに意味がありません。

そのため、ハッピー☆ダイエットプログラムでは、さまざまな方法を提案しているのです。その方の状況に合わせて、最適なダイエットコースをお選びください。また、選んで実践すれば、とうぜん、あなたの状況が変わってきます。

そのときには、また、新しい状況に合わせて、次のコースを選んでください。そうして、それぞれのコースを順番に実践してゆけば、あなたのダイエット成功は間違いないし、リバウンドすることもなく、スリムで健康なダイエットライフをエンジョイできるのです。

◇生活習慣改善プログラム◇（3週間コース）

ハッピー☆ダイエットの初心者コースです。メンバーになった方は、まず、このプログラムを実践することをオススメします。ダイエットというのは、体にとっては非常に負担のかかることです。だから、不規則な生活をして、暴飲暴食していると効果がありません。

そのため、このプログラムでは、生活習慣を改善してダイエット効果がでやすいように準備をする3週間のコースです。このテキストが問題なくできた場合は、次のステージへ行きます。うまくできなかった場合も別のプログラムがありますので問題にあわせたプログラムへ移行しましょう。

◇プチ断食ダイエットプログラム◇（4週間コース）

生活習慣プログラムが終わった方に、まずオススメしたいのがプチ断食プログラムです。ここでは、朝食をしょうが紅茶やフルーツにして、カラダの代謝を高め、免疫力を高め、さらに痩せやすいカラダを作ってゆきます。

<メリット>食生活を変更することなく、朝食を変更するだけなので取り組みやすい。体調がとてよくなるので、仕事も家事も勉強もはかどる。健康法としてずっと実践することができます。

<デメリット>朝食が「しょうが」と「フルーツ」がメインの食材です。そのため、生姜やフルーツがニガテだと始めることができません。

◇本気モードダイエットプログラム<セレブタイプ>◇（4週間コース）

食生活を本気で変える意思のある方向けのダイエットプログラムです。おもに玄米・果物・野菜・大豆製品・海藻などで生活するスタイルになります。肉類を食べないことや、食べ合わせなどの食事制限がありますが、ダイエット効果の高い食生活になります。

<メリット>ダイエット効果は非常に高いので、ダイエット食事法としては一番オススメです。また、健康促進、美容効果も非常に高い方法なのでずっと続けることができます。

<デメリット>食事制限があるので、食生活を変えられない人は実践ができません。

◇本気モードダイエットプログラム＜1日5食タイプ＞（4週間コース）

主食を白飯のまま、本気にダイエット生活をしたい方向けの方法です。1日の食事を5回に分けて、1日トータルの摂取カロリーを減らしてゆく方法です。

＜メリット＞白飯のまま実践できるので、玄米食がニガテな方に向いています。また、食事回数が多いので、空腹感に悩むことの無い、実践的なダイエット法です。

＜デメリット＞食べる量や、おやつの時間など微調整が必要になるため、午後の時間は自宅にいないと実践が難しい。（会社にいると実践しにくい）

現在、以上の4つですが、時間が出来次第、次々とコースを増やす予定です。

いまのところ、以下のコースを検討しています。

◇玄米食プログラム

食事を玄米食に変更することが可能な方にオススメするプログラムです。玄米と言うのはすばらしい可能性を秘めている穀物で、ダイエットが非常にカンタンになります。玄米食を始めることができれば、ダイエットに失敗するなどありえません。ここでは、玄米食への切り替え方から、家族の説得方法まで、玄米食のイロハとダイエットのコツをお教えします。

＜メリット＞確実に、効果的に痩せることができる。お肌にもよい影響があり健康増進につながる。3食とも固形物を食べないと気がすまない場合にも有効です。

＜デメリット＞玄米が食べられないと始めることができない。また、肉食を止めることができない場合も続けることが難しい。（その場合はプチ断食か、1日5食をオススメします）

◇シェイプアッププログラム

運動によりカラダのラインを整えるコースです

◇美脚開発プログラム

美しい脚を作ってゆくプログラムです

◇二の腕すっきりプログラム

きになる二の腕をすっきり引き締めるプログラムです。

◇下腹すっきりプログラム

きになる、下腹ぽっこりを何とかするプログラムです。

◇生ジュース生活プログラム

プチ断食で使う、生ジュースのレパートリーを増やすコースです。

◇野菜レシピプログラム

ダイエットに欠かせない野菜のオカズレシピを増やすコースです

◇食物の陰陽を体得するプログラム

カラダを冷やさないように、食物の陰陽を勉強するコースです

◇時間短縮ダイエットプログラム

とても忙しく、生活に追われている方のダイエットプログラムです

◇家計節約ダイエットプログラム

ダイエットで家計を節約できる嬉しいプログラムです

◇若い人のダイエットプログラム

学生や親と同居している方向けのダイエットプログラムです

◇アンチエイジングダイエットプログラム

45 歳以上の方に標準を合わせたダイエットプログラムです

◇女性のためのダイエットプログラム

女性が輝くために必要なダイエットプログラムです

◇味覚リセットプログラム

ケーキやドーナツなど甘いものをやめるためのプログラムです

◇外食しながらダイエットプログラム

仕事柄、外食ばかりしている方のプログラムです



【あとがき】

ここまでお読み頂き、本当にありがとうございます。
最後に、実践するときのアドバイスを致します。

ダイエットはカンタンではありません。
しかし、誰にでもできることでもあります。

ダイエットに失敗する人、
ダイエットに成功する人。

この違いは何かというと、「方法」ではないのです。
「〇〇を食べると痩せる」とか「〇〇を巻くと痩せる」とか、私はいつも批判しています。

でも、本当は、そういう方法でも痩せることは可能です。
しかし、うまく行かないことの方が多いから「難しいよ」と言っているのです。

では、本当は、なんのおかげで痩せるのでしょうか。
それは、各人、全員が持っているものです。

ダイエットに成功するというのは、じつは「ココロのチカラ」です。
どれだけ「意志の強いココロ」を持っているかということなのですね。

ココロというのは、目に見えるものではありません。
ココロは、目に見えないから、そのチカラが分からないのです。

実は、カラダのチカラ以上に、ココロのチカラには違いがあります。
カラダのチカラは、どんなに力持ちでも、5倍強いとかにはなりません。

ココロは計る基準がありません。
しかし、ココロの違いは10倍にも100倍にもなるのです。

ココロの違いが、どういう風に現れてくるのか。
ダイエットなら、その方のスタイルや、美容・健康として現れます。

ココロの違いが、ハッキリとした結果として現れてくるのです。
これは、ココロの実力の違いがあると言うしかありません。

しかし、ありがたいことに、ココロはカラダのように衰えないのです。

カラダは、鍛錬を怠ったり、年を取ったりすると弱ってきます。

しかし、ココロのチカラは、年をとっても弱くなりません。

もちろん、病気になったりすると弱気になったりしますが、基本的に弱くならないのです。

そして、ココロのチカラというのは、鍛えることができます。

ココロのチカラが強くなれば、人間関係だって、仕事だって、ダイエットだって成功するのです。

ココロのチカラは「精神力」と言ってもいいですし、「胆力」という言い方もあります。

つまり、いつまでたってもダイエットに成功できない人は、精神力が弱いのです。

厳しい言い方でごめんなさい。

しかし、精神力が強くなれば、意思のチカラが強くなれば、成功すると思いませんか？

私だって、そんなに精神力が強いとはいえません。

でも、20歳のときに比べれば、絶対に今のほうが強いココロを持っています。

あなただって、学生の頃よりも、今のほうが強くなっているではありませんか？

ずうずうしくなったとかではなく、意思のチカラが違っていると思いませんか？

よく、女性は母になると強くなるといいます。

だから、人間と言うのは、経験によってココロを強くすることができるのです。

ココロが強くなればダイエットに成功する、

それはご理解頂けたでしょうか・・・。

では、ココロを強くするにはどうしたらいいか・・・ですね。

偶然に任せるのではなく、意図的にココロを強くする方法をお教えします。

それはね、「決まりを作る」ことなんです。

そして、決めたことを守り抜くことが大事です。

先ほどの、「母が強くなる」というのを例にしましょう。

それは、「子供を育ててゆく！」と、ココロに決めているからではありませんか？

それは無意識に決めていることかもしれません。

でも、ふつつ、絶対に守らなければならない「決まりごと」ですね。

決まりごとで難しければ、責任感かもしれません。

ココロを強化するには、これを、意識的にすることです。

それを、違うコトバでいうと「自分を律する」と言います。
もっと古いコトバでいうと「戒律」というものがあります。

ココロを鍛えるというと、なにか修行のようなイメージですね。
そのとおり、昔から修行者は、自分に「戒律」を作ってココロを鍛えていたのです。

戒律というと堅苦しい言い方がですが、ようするに「決まりを守る」修行なのです。
この、戒律というのは、たとえ破っても罰則はありません。

世の中の「法律」というのも「律」ですが、これには罰則があります。(刑務所行き)
しかし、自分で作った戒律に罰則はなく、自分に対する「悔しさ」がすべてです。

この、実践するも自由、破るのも自由、やらなくても誰にも迷惑がかからない。
だけど、自分が決めたことを守れなかった・・・という悔しさが残るのが「戒律」です。

このように、自分の決めたことを守ってゆくのが修行なのです。
大昔から、修行者は「自分を律する」ことにより、ココロを強くしていました。

ダイエットなど、ささやかな例ですが、同じことです。
ダイエットも、実践するのも自由、破るのも自由、やらなくても誰にも迷惑はかかりません。

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

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

だいたいラクして痩せる方法があれば、ノーベル賞じゃすまないですよ、普通・・・
これは見た目を気にするのではなく、痩せないと命にかかわる人が大勢いるんですから。

世の中には、医療器具で脂肪を吸引したり、手術して胃を取ったりしている人がいるんです。
ラクして痩せる方法があれば、なにもそんな痛い思いをしなくて済むはずじゃありませんか。

上記の方法は、一歩間違えると命にかかわる手術なんです。
ダイエット専門のお医者さんだって、命を預かって手術しているんです。

そんな、1ヶ月で10キロ痩せるのが確実な方法があれば、だれも苦労しないのです。

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

ですから、ダイエット成功にはココロを強くするしかありません。

ココロが強くなれば、あとは方法によって、成果に多少違いはあっても成功するでしょう。

でも、ココロが弱い人には、何を教えても効果はないのです。

ダイエットに成功するか、失敗するかは、自分のココロが決めていると知ってください。

でもね、そんな厳しいことはないんです。

「決まりごと」といっても、だれでもできるカンタンなことです。

その「カンタンなこと」が、続けられるかどうかなんです。

たとえば、続かなかったとしても、「なにくそ！」と再開できる人が強いのです。

そんな難しい決まりは必要ありません。

だれでもできることでいいんです。

たとえば、1日に20回、スクワットをする。

たとえば、1日に10分、ウォーキングをする。

たとえば、毎日、1回は海藻を食べるようにする。

たとえば、毎日、1食は玄米を食べるようにする。

たとえば、毎日、12時には寝るようにする。

たとえば、毎日、7時には起きるようにする。

たとえば、寝る前4時間は食べものを口に入れない。

（上記7つは、すべてダイエットに効果があります）

このくらいでも、リっぱな「決まりごと」なんです。

どれかひとつでいいんです。これでも十分、ココロは鍛えられます。

学生の頃は、学校があって先生が指導してくれました。

でも、大人になると、誰も指導してくれません。だから、自分で決めるのです。

そうして、決まりごとを守るように努力すると、ココロが鍛えられるのです。

そして、ココロだけではなく、カラダも正直に反応してくれます。

実際に、食事の時間を決めただけでダイエットに成功した方がいます。

朝7時、昼12時、おやつ15時、夕食20時、これだけ決めて記録を残しました。

そしたら、1ヶ月で6キロ痩せた！という方がいます。
もちろん、記録で写真を撮るから、食べるものも意識していたのでしょう。

人生、こんなものです。
こんな、ささやかな決まりごとで、人生は変えてゆけるのです。

もちろん、できなかった日もあるでしょう。あたりまえです。
でも、今日はできなかったけど「明日から、またやるんだ」と思えばいいのです。

カンタンな決まりごとでいいんです。

そして、ひとつできるようになったら、さらに自分のステージを上げてゆきましょう。
そのくりかえしが、あなたのダイエットを成功させ、あなたの人生を成功させます。

おたがい、頑張っていきましょう^^☆
私は、自分がいいと思ったことは、おしみなくお教えします。

これからも、どうぞよろしくお願いいたします。
ハッピー☆ダイエットライフ代表 船田和成



<あなたとの出会いにココロより感謝します>