



## 「モデルボディダイエット」

基本テキスト版 30 ページ

- 【著作権、免責事項】 テキストの著作権はデイビット・D・フライムスに帰属します。
- 本テキストの内容は無料です。しかしながら著作権は放棄しておりません。
- 著者に無断で、販売、転載、複製、配布、公表などをする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。
- 本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、必ずしも他の方の成果を保障するものではありません。テキストの内容に基づいて行動した結果に対する保障はできかねます。
- 本テキストの利用にあたり、効果等すべての事について自己責任でお願いいたします。

## 【INDEX】

プロローグ(はじめに)

### 第一章「基本理念」

理想の身体をイメージ  
自分にとって幸せな事とは  
夢を1つ1つ書き出してみる  
実際の目標減量を決める  
日記にして食生活を管理  
停滞期を過ぎた先に  
自分(の理想)を信じること  
深層心理を理解する  
周囲への感謝を忘れない  
情報を整理する  
食物摂取と運動消費理論

### 第二章「食事療法」

リバウンドについて  
生命力を得るということ  
痩せるための主食・副食  
新鮮なジュースを  
生姜の効果  
サプリメントは必要?  
栄養バランスについて  
油分について  
加工食品って  
水分摂取について  
食事時間について  
おやつ!  
自分のカラダに聴いてみる

### 第三章「運動について」

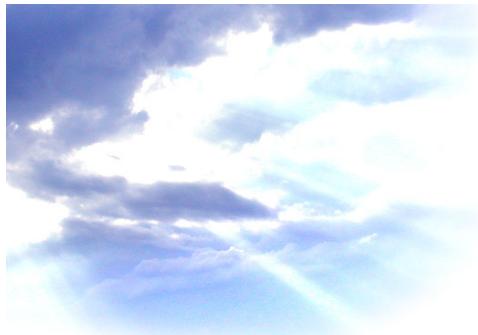
歩いてみよう  
有酸素運動って  
筋トレについて  
インナーマッスルを鍛えよう  
ボディマッサージングは大事  
鏡を見ながら意識する

### 第四章「マイケア」

睡眠について  
基礎体温を上げよう  
神経に刺激を

### 第五章「実践時の注意」

弱点を克服しよう  
レシピについて  
魔法の一言  
異質な時間の秘密?  
エピローグ  
最後に



### 【プロローグ(はじめに)】

ダイエットは、一時的にムリをして痩せることではなく、ずっとスリムな体型を維持し、尚且つ健康であることが大事です。

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

ですから、リバウンドしてしまう方法ではダメで、ダイエットは続けられなければ意味がないのです。

本テキストでは、特別な食材や機材は使わず、あたりまえのことを、あたりまえに続けられる方法を案内します。

それが「メンタル・ダイエット」の秘訣なのです。

「考え方」「食事」「運動」「自分ケア」「実践」の 5 章に分けて解説していきます。

また、本テキストは、各説明をなるべくカンタンに短くしてあり、ダイエットでおさえて欲しい「すべての項目」をひとめで確認できます。

このテキストを参考にして、あなたのダイエットを、ぜひ成功へ導いてください。

あなたの嬉しい成功メールをお待ちしています♪



<ダイエットの基本理念>

【理想の自分をイメージ】

何のためにあなたはダイエットするのですか？

痩せるという事は、本来は通過点にしかすぎないのです。

ダイエットは「目的」ではなく、あくまでもあなたが幸福になるための「手段」に過ぎないです。

あなたが、スリムになったら後どうするのか？ 理想の自分をイメージするところからダイエットをスタートさせます。

さて、あなたは、どんな自分が良いでしょうか？ まずは、理想の自分をイメージする必要があります。

【自分にとって幸せな事とは】ダイエットをする理由は、本当の幸福を得るためですが、心が満たされなければ、ただ痩せただけでは幸福になったとは言えません。

理想のを考えるには、人間の幸福とは何かを考える必要があります。自分は、どんなときに幸福を感じるのか？

これはダイエットの目的を考えるのに必要なことで、ひとり静かに、あなたの幸福な姿をイメージすることが大事です。

【夢を1つ1つ書き出してみる】さて、理想の自分がイメージできましたら、自分の夢を具体的に書き出してみます。

実際に紙に書くことで、理想が明確になり、その理想が明確になれば、なにをすればいいのかわかるのです。

では理想を実現するためにやるべきことを考えてみます。ポイントとして、今の自分から理想を積み上げる事はしてはいけません。

今の自分から理想を積み上げますと、理想がムリに思えて夢に近づくことができない場合があります。ではどうすれば良いのかと言いますと、自分が、そなりたいという理想から、逆算してやるべきことを考えるのが大事です。

それでは、長期、中期、短期の3つの目標に分けてみましょう。その目標を実際に書いておくことで自分の考えが明確になっていきます。

「長期目標」は、自分がこの世を去るまでに達成したいことを「中期目標」は、自分の理想的なライフスタイルを、「短期目標」は、さしあたっての比較的簡単なダイエット成功(目標数値を記入)します。

こんなかんじで書き出してみます。これは現状なので、あとで変更しても大丈夫です。

実際に紙に書き出すことで、目標が明確になっていきます。

【実際の目標減量を決める】それでは、短期目標としてダイエットの数値目標を決めましょう。自分の理想とする体重とボディサイズを無理せずに決めます。

体重は、BMIという指標が参考になります。(※BMI 計算式: 体重(kg) / 身長(m)<sup>2</sup>)

例えば、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、 $50 \div (1.6 \times 1.6) = 19.5$  ですね。(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。

BMI 値では、18.5 未満は痩せ型、25 以上は肥満となります。

モデルボディを目指すなら、BMI の 18~21 を目標にするのが理想です。通常、女性の場合、身長 160 センチだと、体重 46 キロが BMI 「18」になります。

(男性の場合は、女性より筋肉があるので 19~22 前後が良いかもしれません。)

また、ダイエットを始める前に、自分の体重やサイズを記録しておきましょう。数値は励みになるし、きっと良い記念になることでしょう。写真を撮っておくと、なお良いと思います。

【日記にして食生活を管理】毎日量る体重。

実際に体重を量ることによって数値がわかるだけではないのです。

毎日量ることによって自分のダイエットライフが修正できるという利点があります。何をすると体重が増え、何をすると減るかがすぐ確認できるのです。

また、毎日量ることで、少しでも減っていれば嬉しくなり、少しでも増えていれば、カンタンに修正が出来ます。

逆に、量るのが一週間に一度程度ではダメです。痩せていれば良いですが、太っていたらダイエットを止めたくなる気持ちが出てきます。

ですから、きちんと毎日記録して微調整するのが大事です。

できれば1日数回測定することで、さらにダイエットが加速することができます。

ただし、体重計に注意しましょう。安物の体重計では、200グラムや500グラム単位でしか表示されません。最低でも、100グラム単位で量れる体重計を使うことが大事です。

また、食事内容を記録することも大事で、自分の食事を客観的に評価する事ができるようになります。

さらに、反省点がいろいろ見えてくるので、それもノートなどに記録していきます。

【停滞期を過ぎた後に】ここで大事な事なのですが、ダイエットを始めると停滞期が現れることが多いと言う事です。

もしかしたら、最初スルスルと体重が落ちてきます。特に始めの数日は余分な水分が抜けるので一気に体重が減少することが多いです。

その後も、しばらくは順調に体重が減ることが多いのですが、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時期が来ます。

これを停滞期といい、大体の方に訪れます。ですが、これはカラダの防衛反応で、人間でしたら必ず防衛反応が出ますので、気にしなくて大丈夫です。

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

全員におきるとは言えませんが、一般的におこる症状は以下のとおりです。

「だるさ」「頭痛」「めまい」「吐き気」「発疹」などになります。

簡単に言いますと、「毒素の排出に伴う苦痛」であることが多いようで、今までため込んでいた毒素を排出するときに起こるようです。

ただ、空腹によるめまいは好転反応とは違うので、空腹で辛い場合は、ごはんの量を増やして大丈夫です。

辛いほどの空腹感でダイエットを続けると必ずリバウンドするので、心地よい空腹感程度になるようにしてください。

【自分（の理想）を信じること】精神的な注意点ですが、それはマイナスの感情を考えることで、そういったことを口に出さない事が大事です。

たとえば、街中で自分より痩せた方を見たとき、その人を「あの人、痩せすぎて病気みたい…」などと考えるのもダメです。

毎日考えることは、潜在意識に伝わってゆき、特にダイエットの場合、痩せた人を批判すると、理想の自分を否定したことになってしまいます。

潜在意識は、自分も他人も、良いも悪いも、理解しません。ただ、いわれたことや思ったことを実現してゆく意識なのです。

ですので、自分より痩せている人を批判してはダメです。批判すると、自分が痩せることを否定したことになってしまうのです。

その場合、「あの人、痩せていてステキ」と思うことにしましょう。相手の良い部分を、良いと考えたり、言ったりする必要があります。

自分の理想にあてはまる部分について、良いところを肯定することが重要です。さらに言えば、「素晴らしい」と、祝福することが最重要なのです。

【深層心理を理解する】ダイエットには、自分の潜在意識を使うことが重要で、潜在意識は、日々、自分が発する「想い」「コトバ」「行動」で意識付けできます。

潜在意識を使わないと表面意識のみのダイエットになってうため、表面意識だけのダイエットはまず成功しません。

自分の心の奥にいる、本当の自分に教えることが重要です。

「私は、ダイエットに成功する」と言い続ける事が最も必要なのです。

【周囲への感謝を忘れない】カラダとココロは別の意識を持っているため、自分のカラダへのいたわりは忘れてはいけません。カラダへの感謝を忘れてはダメということです。

生きていると言う事だけで、本来は奇跡なのです。生きることに努力は必要ないですからね。

自分の意識をしなくとも呼吸はしていますし、自分が意識しなくても食べ物を消化しています。自分が意識しなくとも代謝をします。自分が意識しなくともちゃんとあなたは生きています。

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になります。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となります。

ダイエットは、自分の意識や考えでは、どうにもならない領域で、カラダに頼るしかないということです。

だからこそ、自分のカラダを信頼し、感謝し、愛さなくてはいけません。それこそ、人間どうしの関係と同じなのです。

だから、カラダも人格があると思って接してみましょう。カラダに、「いつもありがとう」と思いましょう。

そして、その想いに恥じない行動をしましょう。それが、生活習慣の見直しにつながります。

食べ物を食べるときに忘れていいのが、それが『命を頂いている』という感謝です。

食物というものは、形はなんであれ、もともと生きている生物で、加工したり料理することで食べられるようになります。

スーパーに行けば、魚でも野菜でも、お金を出せば買えますが、アウトドアの生活では、狩猟採集をしなければ食べることはできません。

あなたは魚料理をするとき、自分で釣った魚を殺すことができますか？

あなたは野菜料理をするとき、自分で育てた野菜を粗末に扱うことができますか？

私たちは、他の生き物の「命」を食しています。そういう気持ちがあれば、食べ過ぎなどできないでしょう…

だからといって、人間は食べ物を食べずに生きることができません。私たちの出来ることは、食物への感謝だけなのです。

そして、出来ることなら、より良い人間として生きていきましょう。命を頂いたことに感謝し、頂いた命に恥じない生き方をしないと思いませんか？

そうやって食べ物に感謝することによって暴飲暴食を防ぐことができるでしょう。それが、少量の食事で満足できるという考え方になります。

【情報を整理する】ここで、ダイエットするためのもう一つの注意です。現代では、膨大な情報が混在しているので、そういったダイエット情報を整理することが必要になります。

まず、ウェブサイトやテレビの情報ではダイエットはまず成功しません。これらの情報はダイエットの断片にしかすぎないからです。

断片的な情報だけでは、自分のダイエットのライフスタイルを作れません。まとめたテキストや書籍を参考にしてダイエットの方法を決める必要があります。

次に、様々なダイエット法を拾い読みしないことも注意が必要です。実践する方法の関連書籍を読むのは良いのですが、違う方法を参考にしてはダメなのです。

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

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

【食物摂取と運動消費理論】ダイエットには様々な方法がありますが、ある人にとっては、食事療法がダイエットとなり、ある人にとっては、運動こそがダイエットになります。また、違う人にとっては、エステに通うことがダイエットになりうるかもしれません。

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

要するに、運動だけでも、エステに通うだけでも、共に痩せることはできないでしょう。

また、食事療法なら、たんに体重を落とすことはできますが、美しいプロポーションの創造はできません。

健康に、美しく、スリムなカラダを手に入れるためには、食事療法と運動の両方を実践する事が必要です。

また、カラダのケアも大事で、特に、毒素や老廃物の排出にはエステ的な手法が有効になります。

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

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



#### <食事療法>

【リバウンドについて】食べなければ痩せることができる… だれでも、そう考えることはあります。

しかし、始めにキッパリといっておきますが、食べなければ痩せるというのは間違いなのです。

実際は、食べなければ体重が減る事は事実です。しかし、長期間続けることは不可能です。

断食をすればわかりますが、必ず激しいリバウンドが来て、必ず、痩せる前より太ります。(私は自分で経験しました際そうでした)

人間のカラダがもつ本能から逃げられません。リバウンドというより、過食症になるといった方がわかるかもしれません。

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

すると、今度は食べる恐怖心から拒食症になっていきます。そして食べたら吐くという繰り返しで、カラダは衰弱してゆくのです。

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

これが、「食べないダイエット」の末路なのです。食べないという行為は、ある意味で自殺となんら変わらないと言えます。

ですから、本当のダイエットは、食べながら痩せることが大事です。絶対に、食べないダイエットはしてはいけません。

【生命力を得るということ】まず、ダイエットの基本として食物の生命力が必要になります。そのため、生命力がある新鮮な食材を使って食事をすることが大事です。

人間は、なぜ食物を食べるのか？ それは、栄養とともに、生命力を補給しているということです。

現代の科学は、まだまだ未発達で、花粉症すら完治させることができていません。(原因さえも不明)

現在、様々な栄養素が発見されていますが、全ての栄養素を発見しているわけではないでしょう。

もし、全ての栄養素がわかっているならば、すべて人工の食品で生きてゆけますが、まだサプリメントだけで生活する人はいません。

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

### 1、玄米雑穀を利用する

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

この奇跡のチカラを補給することで、カラダも生命力に満ちてゆきます。白米でもダイエットできますが、玄米の方が、はるかに効果が高いといえます。

また、雑穀や豆類も生命力を持っているので、白米を主食にしている方は、ぜひ雑穀を取り入れてみましょう。

### 2、発酵食品を利用する

発酵食品は微生物のチカラが働いていて、微生物のチカラによって生命力を取り入れることができます。

ダイエットに利用する日常的な発酵食品は以下のとおりです。

味噌、納豆、キムチ、糠漬け、ヨーグルトなど

これらの食品を常食することによって生命力を取り入れることができます。是非、毎日、発酵食品を食べましょう。

### 3、生(なま)の食材を利用する

生(なま)の食材として新鮮な野菜・果物・魚も必要です。生の食材には消化や代謝を行う酵素が含まれます。

酵素は 45 度以上の熱を加えると死滅してしまいます。ですから、生の食材を食べる必要があります。

酵素のチカラがなければ、カラダに栄養を取り込むことができないのです。食物の消化というのは酵素のチカラを使った化学変化なのです。

すべての食事を生の食材にする必要はありませんが、毎日の食事に、必ず「生(なま)の食材」を入れるようにしましょう。

以上、生命力の補給として、玄米雑穀・発酵食品・生の食材を活用しましょう。これらの食品を使わない食生活は、時間と共に「太る」だけになります。

### 【痩せるための主食・副食】

ダイエット中の主食は「ごはん」または、なるべく「玄米」にしましょう。ごはんはとても低カロリーで優秀なダイエット食なのです。

一般的に、体重を減らそうとするとごはんを抜く場合が多いのですが、本来は、ごはんを普通に食べて、オカズを減らすのが正しいダイエットなのです。

もっと言いますと、「低炭水化物ダイエット」という方法もありますが、この方法はキケンで、長続きもしないのでおすすめできません。

また、パンはとてもカロリーが高いのでなるべく控えましょう。食パンは、砂糖・油脂・添加物が多いので、ダイエット中は食べていけません。

そばやうどん、パスタなども手軽で昼食などに向いていますが、スープに塩分が多く含まれるので気をつけてください。

塩分が強いものを食べるとカラダに水分がたまり、水分で体重が重くなり、カラダも冷えで代謝が悪くなるので注意が必要です。

特に肉類と油脂類を控えるようにするとダイエットがラクになるでしょう。基本的にはごはんとオカズ 1 品、味噌汁やスープの一汁一菜が重要です。

おかずには野菜・海藻・豆類・魚などがよいでしょう。手間のかかるものはいりません。

豆類は、納豆、豆腐、厚揚げ、テンペ、煮豆などがいいでしょう。

野菜は、野菜炒め、おひたし、野菜たっぷり鍋などになります。

魚でしたら、お刺身、焼き鮭、アジの開き、秋刀魚など…。

さらに、野菜やワカメの入った味噌汁と焼き海苔などいかがでしょうか。基本的には「旅館の朝食」を「夕食」にするつもりがよろしいかと思います。

旅館の朝食みたいな物を夕食にする事がダイエットメニューなのです。

ただし、電子レンジは使わないようにしましょう。レンジは便利なので否定しませんが、問題もあります。

あれもチン、これもチン、で料理をすると電磁波や余計な熱によって栄養素や酵素が破壊され、栄養価が低くなってしまいます。電子レンジの使いすぎに注意してください。

### 【新鮮なジュースを】

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必要で、これらの微量栄養素を摂取しないと、カラダの機能がうまくいかなくなってしまいます。

すると、消化もできない、代謝もできない、排出もできない状態になります。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になってきます。

しかし、毎日野菜サラダもタイヘンですので、そう言った場合におすすめするのが、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になります。

おススメは、ニンジンとリンゴのフレッシュジュースです。とっても美味しいです。

ニンジンの $\beta$ カロチンとリンゴのポリフェノールは最強コンビです！ 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のです。

ジュースがメンドウでしたら、果物をそのまま食べるという方法も有効です。とにかく、朝はビタミンなど微量栄養素を取り込むことを意識しましょう。

果物はきわめて消化が早く、断食と同じ効果があります。

【生姜の効果】現代人は、とにかく食べすぎですから、何を食べるかより、「どうやって出すか」を考えた方が良いでしょう。

ここでは、前述した、生ジュースとあわせて「しょうが紅茶」をおススメしています。これはデトックスのためのプチ断食だと思ってかまいません。

断食によって、内臓の機能が高まり、排出力が高まつますが、2日以上の長期断食はリバウンドが難しいためおススメしません。手軽にできる、毎日できる「半日断食」を推奨します。

これは朝食で固形物を食べない断食方法になります。しかし、朝食をとらないと、いろいろ不都合が出てくる場合があります。

それを解消するために、しょうが紅茶もしくは生ジュースを摂取します。これは栄養を補給しながら断食ができる優れた方法になります。

これは朝食をしょうが紅茶と生ジュース(果物)だけにするという方法です。非常にカンタンにできる有効なダイエットです。

この場合、しょうが紅茶にてんさい糖をタップリ入れて飲みましょう。これは「白砂糖」ではなく「てんさい糖」か「黒砂糖」にしていただく必要があります。

これだけで、お昼まで空腹を感じることはないでしょう。尚且つ、カラダの老廃物や水分を強力に排出してくれる方法なのです。

また、カラダの体温を上げて、免疫力と代謝を向上させましょう。しょうが紅茶を使った半日断食はダイエットにとても有効なのです。

しょうがと紅茶は、それぞれの働きとして、ダブルでカラダを温めることができます。また、しょうがと紅茶はそれぞれ利尿作用が強く、ダブル排出効果が期待できるのです。

しょうが紅茶にてんさい糖や黒砂糖を入れると空腹感がなくなり、さらに生ジュースを飲むことで、ビタミン・ミネラル・酵素の補給ができます。

生ジュースの変わりに、生の果物でも代用可能です。生の果物はとても消化がよく、胃腸の負担にならないのです。

この方法でしたら、毎日続けてプチ断食が可能になります。おなかが空っぽで、快適な状態というのを経験できるのです。

とてもダイエット効果が高い方法ですので、ぜひ実践してみてください。

【サプリメントは必要?】どうしてもビタミン・ミネラルが不足するという方もいます。食生活が不規則で、なかなか野菜などを食べにくいという方もいると思います。

健康的に痩せるなら、微量栄養素の補給は必須ですし、どうしても不足する方はサプリメントの使用も考えてよいでしょう。

1、「マルチビタミン・ミネラル」のサプリメントなど

2、「フィッシュオイル(DHA・EPA)」のサプリメントなど

3、「プロバイオティックス」のサプリメントなど

サプリメントは価格と効果がある程度比例しますので、なるべく良質なサプリメントを利用してください。

【栄養バランスについて】現代の栄養学は難しいので、違う考え方をお伝えしたいと思います。

現代の栄養学は、北欧で生まれたものなのです。

だから、日本人の食生活には合わない場合もあると考えられます。

その代わりに、東洋医学的な「陰陽」の考え方で食物を分類していきます。そのほうが、シンプルに考えられるのでわかりやすいでしょう。

まず、ダイエットと健康のために、カラダを温める食事をしましょう。冬はもちろん、夏でも氷の入った冷たい飲み物ものは控えてください。

温かいもの、または常温の食品を食べるのが基本となります。味噌汁、スープなどを一緒に食べてカラダを温めることが大事です。

また、気をつけるのが食物の持つ性質で、もともとの性質として、カラダを冷やすものと、温めるものがあるのはご存知でしょうか？

カラダを冷やすものが陰性、温めるものを陽性の食べ物と言います。それもある程度考えて食事の献立を考えて行きましょう。

【油分について】食事で忘れてはならないのが油分(オイルバランス)になります。一般的にダイエットでは、油を避ける事が重要になります。

サラダ油、マヨネーズ、ドレッシング…などはカロリーが非常に高いモノなので、避けてください。

ただし、増やす必要のある油分もあります。それが「オメガ3脂肪酸」と呼ばれる種類のオイルになります。

これは別名「フィッシュオイル」とも言われていて、DHAとかEPAといわれる魚に含まれる必須脂肪酸がそれにあたります。

サラダ油系を減らし、魚を食べるとバランスが良くなるのです。また、炒め物などにはオリーブオイルを使うとオイルバランス的に良くなります。

さらに、魚がニガテという方はサプリメントで補うことを推奨します。現代の様々なアレルギー症状は、このオイルバランスが原因とも言われています。

ダイエットのためにも、サラダ油系の摂取は控えてください。フライパン料理には、良質なオリーブオイルを使ってください。その他に、エゴマ油、アマニ油もオメガ3脂肪酸で、サラダ等に良いでしょう。

【加工食品って】加工食品を食べながらダイエットすることは不可能です。加工食品とは、長期保存するために加工された食品の事です。

菓子類などが代表ですが、だいたい、スーパーのまんなかあたりにある商品がそれにあたります。これらには、カラダに悪い油と添加物がタップリ使われているのです。

原材料表示を見れば大体お分かりいただけます。よく分からない原料がいろいろ入っている食品はなるべく控えてください。

また、逆に缶詰め、レトルト物、フリーズドライの物などは添加物を使っていないのですが、ダイエットに効く栄養素はほとんど入っていません。

これらの食品はなるべく控え、生に近い状態の食品を食べることが大事です。なるべく、スーパーの外周においてある生鮮品で食事を作りましょう。

【水分摂取について】よく勘違いしている人が多いのがコレです。。水分とは水ではありません。

「水分」とは、長期保存できるジュース、炭酸飲料、お茶、コーヒー、お酒などを言います。

「水」とは、ウォーターであり、水道水・ミネラルウォーターのことです。

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になります。しょうが紅茶などでも、1日1～2杯程度にしておいてください。

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になります。むしろ、健康を害する場合が多いので、なるべく控えることが重要なのです。

逆に、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なのです。

特に、ダイエットで小食にすると体内で水が不足してきます。ペットボトルや水筒を持ち歩いて、喉が渴いたらこまめに飲むようにしてください。ただし、飲みたくないのに、ムリに飲む必要はありません。

特に朝一番は朝食の前にコップ1杯の水を飲むようにしてください。ミネラルを豊富に含む、コントレックスなどの超硬水もおススメします。

【食事時間について】ダイエットにとって食事の時間はとても大事で、他でどんなに努力しても、食事の時間を間違えると絶対痩せなくなります。

特に、夕食の時間を早くすることが大事になります。なるべく、夕方 5 時～8時の間に食べることが必要です。

8時以降に食べる食事は、もはや「夜食」になります。

9時以降に食べる人は、太るために食べていると言ってもいいでしょう。

現代人の多くがこのワナにはまつていて、仕事で仕方なく夜食を食べる方も多いでしょうが、その場合工夫が必要になります。

どうしても夜食を食べる必要がある方は、極力、油脂類を含まない小食にする事が大事です。どうせすぐ寝るのですから、お腹へって寝られないぎりぎりまで減らしてください。

夜食をすごく軽くする場合、大事になるのが昼食になります。昼食にごはんを入れて充分に食べておくことが重要になります。

夜から深夜、午前中にかけて、カラダは老廃物の排出をします。逆に、お昼から夜にかけては栄養を吸収する時間になります。

ですから、基本的に食事をする時間は、お昼の 12 時から夜 8 時の間までにしてください。つまり、食事をする時間帯が 8 時間、食事をしない時間が 16 時間になります。この時間配分が理想です。

【おやつ！】実はおやつはダイエットの味方なのです。上手に使って、上手にダイエットしてください。

しかしながら、3食お腹いっぱい食べている人におやつは要りません。おやつが必要なのは、半日断食やダイエットのため小食にしている人になります。

夕方や、寝る前など、どうしてもお腹が減ったときだけにしてください。ある意味、朝のしょうが紅茶や果物もおやつの効果としては同じになります。

おやつで大事なことは、糖分を補給になります。食事の量が少ないと、血糖値が早く低下してしまい、空腹でクラクラするといった場合があります。

そういうときに、糖分を補給してください。補給するのは糖分であって、油脂類は含まれないものにします。

具体的にいえば、饅頭やせんべい、和菓子などは良いですが、ケーキやクッキーなどはダイエット的にも推奨できません。

推奨するのは「黒砂糖ブロック」です。(粉末ではない黒砂糖) また、多少油脂を含みますがチョコレートもおやつとして効果的なものになります。

また、夕方なら糖分入りのしょうが紅茶なども良いでしょう。寝る前なら、カフェインの入らない、糖分入り「しょうが湯」もおススメです。

これらの糖分は摂取すると血糖値が上がり、空腹感を和らげることができます。おやつを活用することで、ドカ食いを防げるのです。

【自分のカラダに聴いてみる】食事は毎日の体調にあわせて考えましょう。そのときに注意するのが、頭で考えすぎてはいけないということです。

ダイエット中は、コレだけしか食べてはいけない……などと、考えるのではなく、今日はアレが食べたいな……と考えましょう。

ご自身のカラダの気持ちを優先しましょう。これは、「カラダの声を聴く」ということになります。

ダイエット中は小食になり、食生活がシンプルになります。そうすると、カラダの声がわかりやすくなっています。

カラダの声は本能からくるので、食べたいものを、本能に従って食べるようにしていくのが大事です。

今日はあ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ということです。

逆に、たくさん食べたいときは、たくさん食べても大丈夫です。ダイエットに向いていない食品でも、たまにでしたら食べてもいいです。そして、カラダが欲しがっている食品を選ぶことが重要になります。



<運動について>

**【歩いてみよう】**

運動といっても、大げさに考える必要はありません。

歩く習慣をつけるだけでも、良いのです。

これは、ウォーキングと考えて時間を作っても構いません。また、そうではなく、通勤や買物のときに歩くことも含まれます。

よく言われるように、1日1万歩を目安にしてください。だいたい、1日で合計1時間位歩くと、1万歩位になると思います。

歩くことは、老化防止、血行促進、老廃物排出になり、ポイントは、カロリーを消費することではなく、「老廃物の排出」にその目的があるのです。

カラダの下半身に来た血液は、そのままでは上半身になかなか戻らないのですが、脚の筋肉運動による「ポンプ効果」でスムーズに上半身へ戻っていきます。

そのため、歩くことをしないと下半身に水分と老廃物がたまってきて、むくんだカラダとなり、セルライトの原因にもなってしまいます。

**【有酸素運動って】**ウォーキング、ジョギング、自転車、エアロビクスなどは、ダイエットの運動として、まず思い浮かぶエクササイズです。

有酸素運動とは、全力を出すのではなく、軽く汗ばむ程度の運動のことです。

1分間の脈拍で110~120になる位が良いでしょう。

ただし、140 を超えて脈拍が速くなると、有酸素運動ではなくなってしまいます。あまり強い運動では無酸素運動になりますので注意してください。

有酸素運動は 20 分を超える頃から脂肪が燃焼するようです。ですから、ダイエットとしては 45 分以上続けると効果が高くなるでしょう。

しかし、忙しい現代人が日々時間を取りるのは難しいです。しかも、普段の生活での消費カロリーはそんなに多くはありません。

では、どうすればよいでしょうか…

【筋トレについて】筋肉トレーニングをしても消費するのは糖分だけになります。おなかがへるだけで、直接ダイエットに効果があるとは言えません。

運動で消費するカロリーは意外と少なく、一時間走ったとしても、消費するのは 600~700 キロカロリー程度になります。

ところが、1 日のうち消費するカロリーのおよそ半分が筋肉で使われているのです。これが基礎代謝といわれるもので、生命維持のために使われるカロリーになります。基礎代謝は 1 日の必要カロリーのうち、約 70%をしめているのです。

さらに、その基礎代謝のうち 70%が筋肉で消費しています。

つまり、1 日に摂取するカロリーが 1800 とすると、半分の 900 を筋肉が消費していることになります。

これは、運動で消費しているのではなく、何もしなくとも、生命維持のために使われています。

ですから、筋肉を増加させることは、基礎代謝をあげることにつながります。基礎代謝をあげると、消費カロリーが増えて、自動的に痩せる体质になっていくのです。

また、筋肉トレーニングは有酸素運動ほど時間も必要ありません。室内でも可能ですし、週 3 日程度で効果がでできます。

忙しい人でも実践しやすいエクササイズといえます。筋トレはダイエットに有効ですから、実際に行うことをお勧めします。

女性の場合、筋トレしても、脚や腕は太くならず、体脂肪率が落ち、ボディラインにメリハリがつくという効果も期待できます。

### 【インナーマッスルを鍛えよう】

筋トレで効果があるのは、カラダの表面にある筋肉群です。これをアウターマッスルといって、比較的大きな筋肉になります。

これに対して、骨格の近くにある小さな筋肉群で、姿勢を維持し、カラダのバランスをとる筋肉があります。これをインナーマッスル、または深部筋と言われています。

インナーマッスルは大きなチカラは出せません。

しかし、1日中活躍しているので、消費カロリーは比較的多くなります。

このインナーマッスルを鍛えるのはマシンや筋トレでは不可能です。オモリなどの負荷は必要なく、カラダの柔軟性やバランスと関係してきます。

まず、必要なのは柔軟体操になります。カラダを柔らかくするということは、インナーマッスルを鍛えることにつながります。

そして、ゆっくりとした姿勢を維持してください。ティラピスやヨガ、様々なダンスやバレエなどがそれにあたります。

また、健康家電の「ジョーバ」とか、バランスボールなどもそれにあたります。また、直接インナーマッスルを鍛えるエクササイズも存在します。

【ボディマッサージングは大事】ダイエットといえば「エステ」を考える方も少なくないです。ひとくちにエステといっても、その施術は様々です。

特にダイエットに関していえば、エステの役割は「排出」になります。余分な水分・老廃物・毒素の排出をしていると考えてください。

カラダにたまっている、余分なものや不要なものを排出するのがエステということです。いわゆるデトックスです。

しかし、エステに行かなくても、そういった老廃物などを自身で排出できることも知ってください。食事と運動と休息で排出力を高めることができます。

そして、必須なのが「リンパマッサージ」になります。カラダの老廃物はリンパ管によって運ばれ、体外に排出されています。

### 【鏡を見ながら意識する】

女性の場合、いつも顔は鏡に映しています。そして、お化粧したり、お手入れしたり…していますね。

顔のケアは毎日必要です、それはわかっていると思います。そうしました、カラダも同じと考えましょう。

ダイエットをするなら、毎日カラダを見てください。鏡に自分のボディラインを写すことが大事です。

そして、運動にあわせて動く、自分のカラダを観察してください。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も必要です。この動きは気持ちがイイ、この運動は効きそうだ…などです。

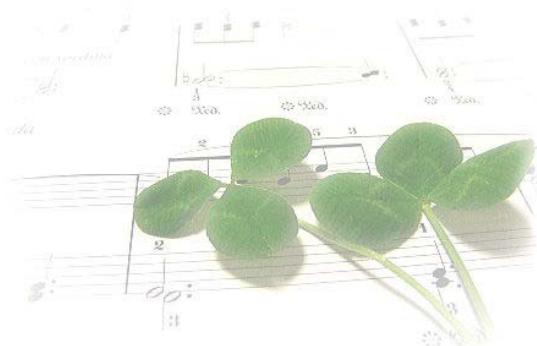
お顔のケアは毎日の積み重ねですね。カラダも同じようにケアすることが大事です。

感心も持たずに、ほっておいて顔がキレイにはなりません。カラダだって、毎日、ちゃんと動かして、鍛えて、美しくなっていくのです。

ただし、顔はそう大きく変わることはないですが、カラダは劇的に変わっていきます。

誰でも、カラダ美人になれます。そのおススメの方法を 2 つほど紹介していきます。

カンタンな運動で健康法として実践できる、「真向法」と、カンタンな運動でカラダの歪みと痛みを取り去る、奇跡の「エゴスキュー」です。



<マイケア>

【睡眠について】

ダイエット生活でもう一つ大事な事が、良い睡眠をとるという事です。

意外と、普段の睡眠の意味を考えていない人が多いです。

健康に悪いことは、ダイエットにも悪影響なのです。ダイエットを成功させたいなら、必ず睡眠時間を確保しましょう。

睡眠によって、老廃物の代表である大便が作られ、また、新しい細胞が作られて、カラダが新生します。

睡眠時間を確保するだけで、成長ホルモンのチカラでカラダが若返っていきます。睡眠時間はムダな時間ではなく、カラダの補修工事をしているのです。

【基礎体温を上げよう】ダイエットで大切なのは、基礎体温を上げることです。蓄積された脂肪は、冷えたカラダでは分解しません。

あらゆる努力をして、カラダの基礎体温を上げてください。現代人の体温は非常に低いのです。

健康な方の体温は 36.6 度なのです。最低でも、36.3 度を目指してください。

35 度台の方は、いつ病気になつてもおかしくないと思ってください。この体温では、ダイエットの成功率はかなり低くなります。

基礎体温を上げるには、適切な運動と食物の選び方が重要で、入浴や衣服などにも気をつけてください。

さっそく、自分の体温を測ってください。

36.3 度以下なら、対策が必要になってきます。

【神経に刺激を】現代生活は非常にストレスが多く、過度のストレスはダイエットにとっても悪影響です。

上手にストレスを発散しましょう。自分がたのしいと思えること、気持ちがいいと感じることしてください。

ダイエットにおいては、本能に従って、食べたいものを食べてください。あまり、ハメをはずしてはダメですが、厳しすぎても長続きしません。

時には、ご褒美として、自分の好きなものを食べるのも重要になります。

「今日はダイエットお休みね♪」…と考えても大丈夫です。



#### <実践時の注意>

【弱点を克服しよう】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、お手軽に〇〇を食べれば痩せるというものではないということです。

実際は痩せることもありますが、やめたらまた太ります。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なのです。

また、運動だけでは痩せることはできず、エステだけでも痩せることは不可能です。

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が、それは辛くはないでしょう。

「自分が美しくなること」それと、「自分がかっこよくなること」です。

それを実感したら、嬉しくて、なんでもやりたくなります。そういう習慣がついたら、あなたはずっとスリムな体型を保てるようになります。

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があれば、ぜひチャレンジしましょう。

運動していなかった人は、まず何か運動してください。食事をえていない人は、まず食事を少し変えてみてください。

【レシピについて】イチバンすすめるレシピの組み立て方です。

朝:しょうが紅茶+ニンジンりんごジュース(毎日プチ断食用です)

昼:玄米と一汁一菜(たまには麺類などを入れましょう)

夕:玄米と和食系のオカズ少量(油を大量に使うオカズは控えましょう)

シンプルダイエットは、非常に質素な食生活のことで、基本的には、魚を食べる精進料理だと思ってください。

朝食はジュースではなく、玄米と一汁一菜でも問題ありません。または、生野菜や果物だけでも大丈夫です。

朝は何かカロリーのあるものを食べて血糖値を上げることが重要になります。ただし、朝はカラダの排出の時間ですから、なるべく少食にしてください。

これは、痩せた後も続ける生活になります。辛くも苦しくもありませんから、続けるのはカンタンになっていると思います。

【魔法の一言】最後に、魔法のコトバを一言教えます。“I can”(アイ キャン)です。

「私はできる」という英語ですね。そのまま、日本語で言っても大丈夫です。

“I can” “I can” “I can”と3回言ってください。(今、本当に言ってみましょう) もしくは、“私はできる” “私はできる” “私はできる”と3回言ってみましょう。

そう、それは本当です。あなたは、本当に「できます」。

勇気をもって、自分を変えましょう。あなたには、自己変革の勇気が備わっています。

勇気なくして、健康になることはありません。勇気なくして、美しくなることもありません。勇気なくして、ダイエットなんてありません。

そして、更なる「秘密」教えます。

【異質な時間の秘密？】一日は、24時間あり、あなたはダイエットしたいと考えています。

しかし、24時間すべてを変えることはできません。でも、必要なのは、一日のうち10分だけなのです。

まず、一日10分の実践にチャレンジしてください。しかし、そのわずかな時間がすべてを変えます。

食事の変更や、運動など、わずか10分の努力で済みます。まず、24時間のうち、10分だけを変えることに全力を尽くしましょう。

たった10分の努力で、あなたのすべてが変わってゆきます。始めは「努力の10分」が、やがて「とても大事な10分」に変わるのであります。

カラダは正直ですから、異質な10分は、今までの違いとして効果がでてくるのです。そして、続けることにより、素晴らしい結果が現れてきます。

つまり、この10分は、ただの時間と違い、今までにない「上質な時間」という事になります。

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なく、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なのです。

いつもと違うレシピの食事を準備するといったことや、いつもと違う、新しい運動にチャレンジするということです。

わずか10分という時間が、あなたを変えます。それが、「異質な時間の秘密」なのです。

わずかな時間でよいので、異質な体験に使ってください。それがあなたの人生を向上させるチカラに変わります。

異質な時間、異質な経験は、初めは面倒と感じるかもです。しかし、習慣になればたのしくなってきます。

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、あなたの生活習慣を変えてゆくのです。

生活習慣が変われば、あなたの人生は変わったも同然です。もう、昔のあなたではないのです。

人生を変える魔法の杖、それが「異質な時間」の確保なのです。自分を向上させ、ダイエットを成功させるために、とても必要な考え方です。

今までやったことのない、異質な経験にチャレンジしてください。さあ、あなたの未来は、今から何をするかにかかっているのです！

すぐ行動してください。

“you can”“あなたはできる”自分のカラダとココロを信じて、実践しましょう。

### 【エピローグ】

30 ページのテキストでも読み応えがあったと思います。

最後に、シンプルダイエットを簡単に復習しましょう。

まず、自分の目標や夢を考してください。これは、一時的なダイエットで終わらないようにするためです。

ダイエットは目的ではなく、手段なのです。だから、ダイエットに成功した後のイメージが必要になります。

次に、食事を少し変えましょう。朝食を「しょうが紅茶」+「生ジュースか果物」に変えることや、玄米か雑穀入りごはんにしてください。

朝のポイントはビタミンをしっかり摂ることが大事です。

昼食は炭水化物を中心に食べてください。何を食べてもかまいませんが、食べ過ぎないように。主食はやはり、玄米か、雑穀入りごはんが良いでしょう。

夕食はたんぱく質を意識して食べてください。たんぱく質は、おもにお魚と大豆製品から摂取しましょう。主食はやはり、玄米か、雑穀入りごはんが良いでしょう。

夕食の時間が 21 時をすぎる場合はおやつを活用してください。

そして、夜のごはんは極力かるいものにしましょう。

21時以降、しっかり食べて、すぐ寝ると、ダイエットは不可能になります。夜のごはんを軽くする分、お昼にしっかり食べておくことが重要です。

また、睡眠時間はしっかり確保しましょう。睡眠中に、大便が作られ、細胞が新生してくのです。

ちゃんと、体重や食事内容を記録してください。それが励みになって、続けることができるからです。

さらに、運動もしましょう。とくにインナーマッスルを刺激することを推奨します。

そのためにカラダの柔軟性を高める運動も必要です。

真向法、エゴスキューなど始めやすいでしょう。カラダが硬いと、基礎代謝が低くなり、老化が早まります。

これは、毎日、数分で良いので続けましょう。そして、時間があるときには、1時間位みっちりと実践してください。

そうすると、筋トレの効果も期待できるようになります。

そして、軽い筋トレをした後に、有酸素運動をすることができれば最高です。これは毎日やらなくてもよいので、週2回程度を心がけてください。

歩く程度でもよいので、なにか必ず実践することが大事です。そのほうが、老廃物の排出に良いのです。

以上が、ダイエットのまとめになります。是非とも参考にしてくださいね。



【最後に】これで私の説明はいったん終了です。

あとは、あなたの「実践」に次第となります。

続けることができれば、必ずダイエットに成功しますし、ダイエットに成功するのみならず、あなたは「生まれ変わる」事ができるのです。

あなたの人生は、今までの人生とは違うはずです。なぜなら、シンプルダイエットをライフスタイルとして実践しているからにほかなりません。

ダイエットをライフスタイルにするということは、生き方を変えることであり、生き方を変えるということは、違う人生を歩んでいることなのです。

ダイエットによって、あなたのカラダとコロをリセットしましょう。そして、幸福な人生を歩んで欲しいと思います。

あなたの幸福と健康を祈念します。