

# 心とからだのメンタルメソッド

～生理学に基づく～



# 目次

- 01 ダイエットの前に
- 02 食事法5ステップ
- 03 腎臓の役割の重要性
- 04 快眠術
- 05 3つのマインドセット
- 06 マインドセット

# 3つのマインドセット

二度とダイエットに失敗しないために

# 3つのマインドセット

---

1. 痩せる方法を探すのをやめる
2. ダイエットの語源を知る
3. 腸活の意味を考える

例えば…

- ・運動が好きじゃない
- ・仕事や家事で時間を作れない

→ 運動ありきのダイエット

- ・お米が大好き

→ 糖質制限

- ・長時間の空腹に耐える自信がない

→ 16時間断食

自分の本当の声を無視したダイエットは  
いつか必ず継続できなくなる

## 結論

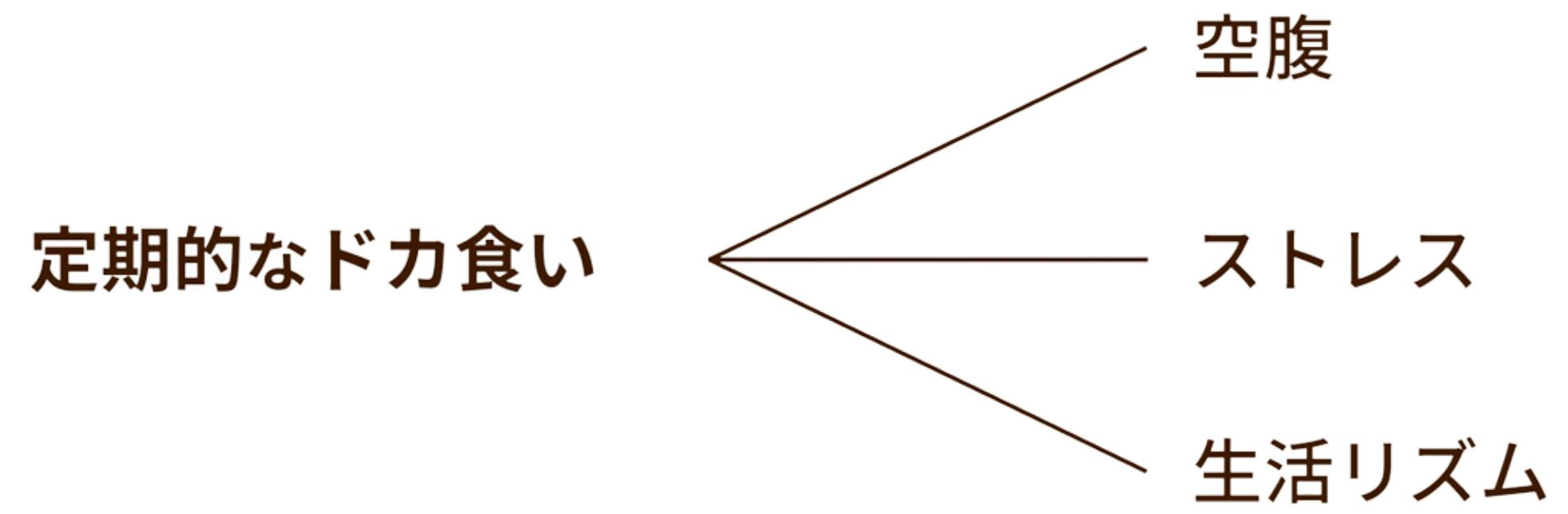
今の生活から太る原因だけを取り除く

## 太る原因とは？



カロリーの高いお菓子/  
お酒/ジュース

定期的なドカ食い



原因を分析し、今の自分の生活にフォーカスすることで  
あなただけの正解に近づくことができる

# ダイエット本来の意味はコレ

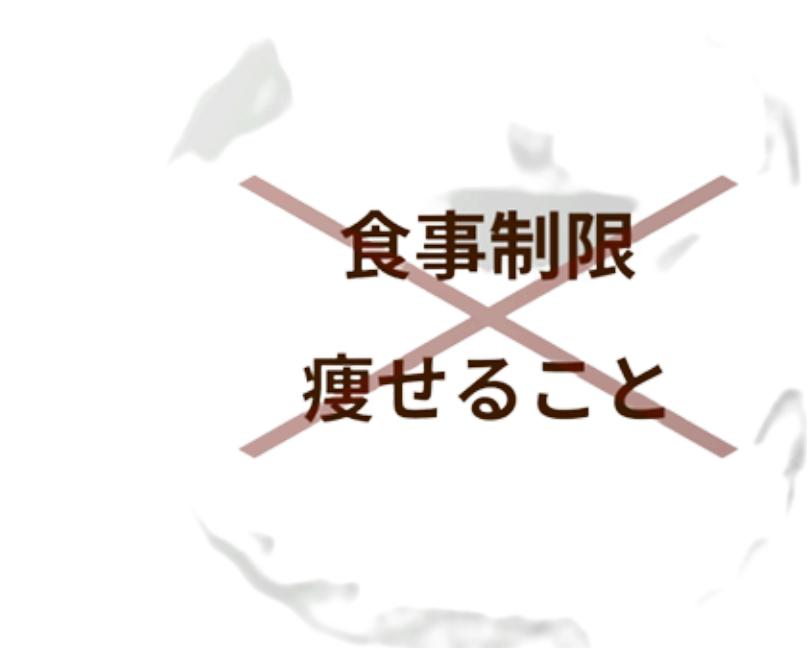
ダイエット(Diet)

古代ギリシャ語の  
Diaita (ディアイタ)

生活様式  
生活習慣  
生き方

食事制限

痩せること



人生という意味を捉えていないダイエットはリバウンドに繋がりやすい

短期で  
何キロ痩せる —— 結果にコミット



空腹 便秘 暴飲暴食 → リバウンド

今後どんな人生を送りたいのか  
自分と向き合ってみてください

痩せて太らないためには  
一生続けられる方法じゃないといけません

## 食べた物の流れ



排泄がスッキリとした良いものであれば  
**全てが上手くいっているということ**

太り方を忘れる  
腸活ダイエット

7ステップ

1. 運動なしの消費カロリーを知る
2. 太らない摂取カロリーを知る
3. 1日3回で食べる時間を確保する
4. 主食・主菜・副菜を決める
5. 快便をコントロールする
6. 好きな食べ物を取り入れる
7. 繰り返しながら調整する

1. 運動なしの消費カロリーを知る
2. 太らない摂取カロリーを知る
3. 1日3回で食べる時間を確保する
4. 主食・主菜・副菜を決める
5. 快便をコントロールする
6. 好きな食べ物を取り入れる
7. 繰り返しながら調整する

痩せられない人が  
全員無視している部分

一生続けられる  
食生活のベースを作る

ステップ1

# 運動なしの消費カロリーを知る

消費カロリーと聞いたとき何を思い浮かべましたか？



これらは、痩せることにおいて一切必要ない

## 身体に備わっている消費カロリーを使う

咀嚼 歩く 立つ 座る 考える

内臓や脳でもエネルギーを使って代謝は起きている



わざわざ運動の時間を設けなくて良い

消費カロリーは  
**年齢** **身長** **体重** によって人それぞれ異なる



**基礎代謝** : 何もしていない時の代謝量

自分が運動しなくても消費しているカロリーは

## 活動代謝

$$\text{活動代謝} = \boxed{\text{基礎代謝}} \times 1.3 \sim 1.9$$

$$\text{活動代謝} = \boxed{\text{基礎代謝}} \times 1.3 \sim 1.9$$

生活のほとんどを座って家から出ない人  $\times 1.3$

通勤・買い物・家事、移動・接客をしている人  $\times 1.5$

1時間以上の運動を週5回以上行っている人  $\times 1.7$

それ以上の激しい運動や重労働の人  $\times 1.9$

# ステップ2

## 太らない摂取カロリーを知る

もう少しゅったり考えて...

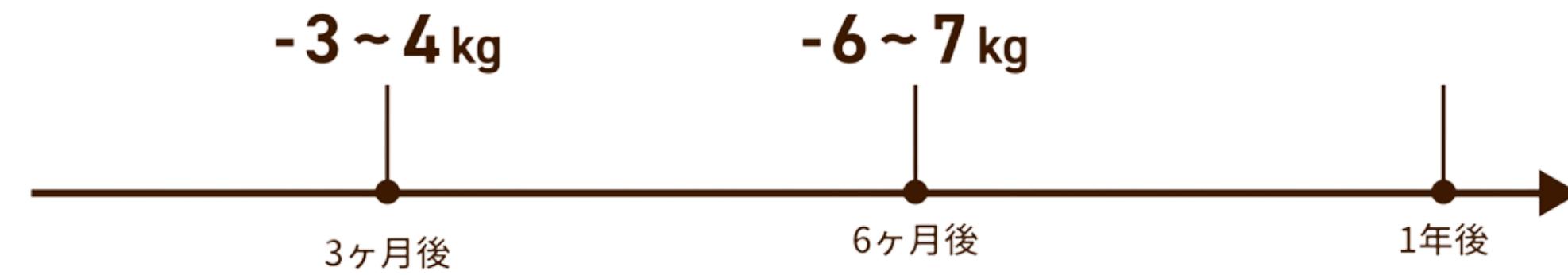
1ヶ月で1kg落とす

$$7,200 \div 30\text{日} = 240\text{kcal}$$



-240kcal / 1日 のアンダーカロリー状態で達成

1ヶ月で何kg痩せるのかを把握できれば  
目標が分かり、取り組みやすくなる



一年で-12kg痩せたいなら  
1日-240kcalのアンダーカロリー状態を繰り返すだけ

本当に痩せたいなら  
食事に目をむけた方が絶対に良い

# ステップ3

## 1日3回で食べる時間を確保する

## 1日3回の食べる回数・タイミングが重要な理由

1. 血糖値が安定するから
2. 脂肪燃焼できるから

1.血糖値が安定するから

## 血糖値はダイエットの強い味方

これが1日3回のリズムで安定してくる

血糖値の上昇はダイエットの敵と言われるが...

それは、**上昇**ではなく**急増**したときの話

例えば、1日2回になると…

空腹状態からの血糖値の急増・食欲の暴走

夜ご飯に糖質を抜く人は…

次の日の朝食事に血糖値が急増して太りやすくなる

だから痩せない

しかも繰り返すと…

不眠

イライラ

自律神経の乱れ

生理不順

血糖値は1日3回あげて安定したリズムを作りましょう

2.脂肪燃焼できるから

有酸素運動やHIITトレーニングは効率的だが

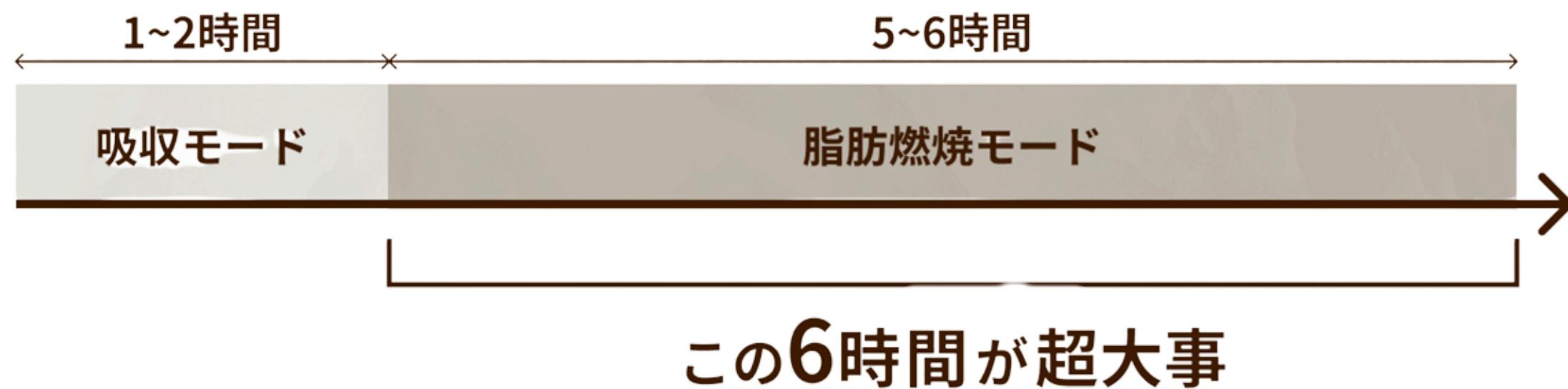
1~2のステップができていれば...

肝臓の機能だけで脂肪燃焼は行われる



要は時間を空けるだけ食べるタイミングが大事

肝臓は食べ物を取り入れた後...



朝昼晩で食間を6時間空けることを心がけましょう

今あなたの日常生活の中から  
3回の食べるタイミングを  
**食間6時間**で決めていきましょう

ステップ4

主食・主菜・副菜を決める

栄養素的にも

●厚生労働省が定めたPFCバランス

タンパク質  
Protein

脂質  
Fat

炭水化物  
Carbohydrate

●理想的なPFCバランス

タンパク質

脂質

炭水化物

13~20%

20~30%

50~65%

これも実際は日本食の一汁三菜から成り立っている

# 主食

= 炭水化物。これ抜きで食事はあり得ない。

役割は、糖質によるエネルギー

$$\text{炭水化物} = \boxed{\text{糖質}} + \boxed{\text{食物繊維}}$$



この糖質がエネルギーになる

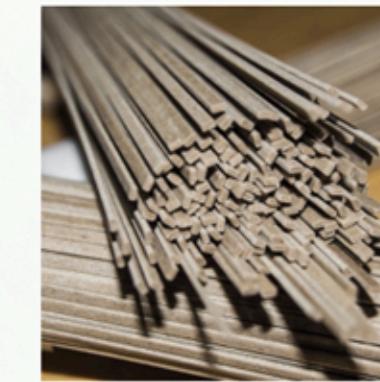
## 理想の食材



お米



さつまいも



そば



バナナ

パンやオートミールでは糖質量があまりにも少ない

糖質量は1食あたり50g以上はとりたい

ご飯 1膳<sub>(160g)</sub>  
さつまいも 1個<sub>(180g)</sub>

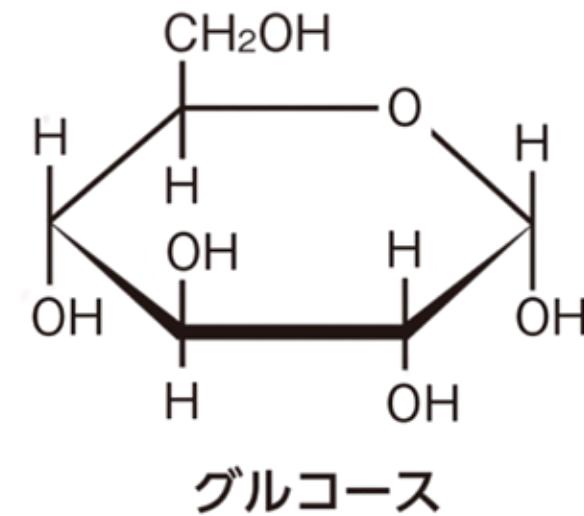
.....  
糖質量  
50~57g

食パン1枚<sub>(60g)</sub>

.....  
糖質量  
20~30g

満足感やエネルギーを得られない可能性は高い

人間のエネルギーになる栄養素で  
**一番効率がいいものが糖質**



糖質=グルコースが一番効率よくエネルギーとなり  
その代謝に必要なものも少なく  
水と二酸化炭素に分解されて体外に出ていく

## 糖質は人間の体内に5%もない

タンパク質

脂質

→ 身体を構成するもので  
体内に残る

炭水化物

→ ほとんどがエネルギーとして使われ  
体外に出ていている

糖質を50g以上取らないと..

脳を働かせたり身体を動かす時の **エネルギー不足**

————→ 筋肉を破壊してエネルギーを作り出す



## **基礎代謝の低下**

仕事や家事のパフォーマンスも低下

また、

## **血糖値の上昇も少なくなる**

他の場面での血糖値の急増や甘いものやお菓子に対する欲求が強くなる

# 主食のもう1つの大きな役割

主食を減らすと食物繊維が少なくなりウンコが出にくくなる

パンやオートミールにも食物繊維は含まれるが

パンの小麦 → 腸内環境を荒らす

オートミール → 食物繊維が少なくウンコにならない

主食をしっかり食べることで  
ウンコが作られ、スッキリ出すことができる

主食をしっかり食べないと

代謝の低下

食欲 の暴走

便秘

自律神経の乱れ

によって、腸活で痩せるための一連のステップが滞る



お米やいもやそばなどの主食で  
糖質を取るというポイントを覚えましょう

## 量についておさらい

ご飯

160g

さつまいも

180～200g

そば

1束

これで200～250kcalくらいを摂取しておきましょう

# 主菜

=主催はタンパク質と脂質に当たるもの

役割は、体の構成や供給を助ける

タンパク質は体を構成する上で一番大事

筋肉

細胞

髪

爪

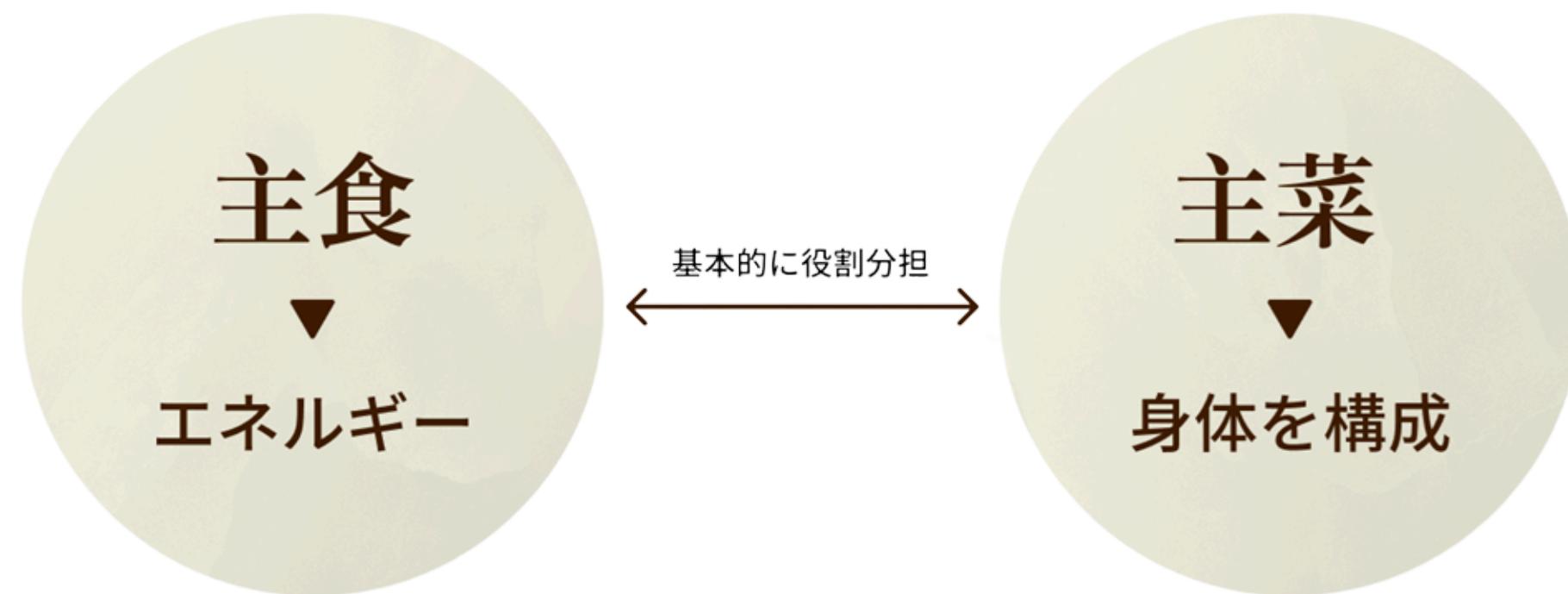
歯

コラーゲン

酵素

全てタンパク質から作られる

タンパク質も脂質もカロリーがありエネルギー要素ではあるが



主食を抜くと  
筋肉をつけようとして最終的に削ってしまっている

## 理想の食材



魚



大豆



鶏肉

この中から1食あたり1種類を選択

大豆は **タンパク質が豊富** + **低カロリー** + **低価格**

納豆に含まれる大豆タンパク質は、

**食べて17時間後にメラトニンに変化**

→ 睡眠の質を上げるホルモン

納豆が苦手でも **豆腐** **きな粉** **枝豆** **豆乳** でもOK

主菜を魚か大豆にすることで  
必要なタンパク源を摂取しながら  
腸内や血管を綺麗にできる

主菜は...



魚



大豆



鶏肉

この中から150~200kcalくらいを摂取しておきましょう

# 副菜

役割は、ビタミンやミネラルを取ること  
お腹いっぱいにすること

## ビタミン/ミネラル

糖質やタンパク質をエネルギーに変える過程や  
脂肪燃焼に働く酵素の活性に必要

副菜は食物繊維のみで構成すれば  
低カロリーかつお腹いっぱいにできる



食物繊維は基本的に吸収されず出ていく  
→ カロリーとして吸収されない

## 食物繊維といえば



野菜



キノコ



海藻類



果物

量をたくさん食べることで

**胃袋が伸展し満腹感を得ることができる**

スープにすることで水分も一緒に取れ、食前に飲むことで

**胃酸の分泌を促進した状態で食べることができる**

朝と昼においては果物を追加し  
ビタミンC多く取ることもできる

## 結論

果糖は太るけど、果実は太らない

果糖は果物の細胞の中にあり果実の状態だと細胞壁という壁の中に入ってる  
↓  
食物繊維

この壁を壊して初めて果糖が吸収される  
食物繊維と一緒にウンコで出るため、太りにくい



果物でも、ペースト上のものや100%ジュースの場合  
この細胞壁が完全に碎かれ、果糖をそのまま吸収するので太る

果実のままであれば  
**果物は最強**

ビタミンミネラルの面で言うと、これに勝る食材はない  
**果物たくさん食べましょう！太らないので**

## 副菜についてまとめ



### 汁物

(野菜スープや味噌汁)



### 小鉢サラダ

(きんぴらやひじき)



### 果物

の中から2種類くらいでお腹いっぱいになるように  
主食と主菜に付け加えてあげてください

# ステップ5

## 快便をコントロールする

痩せるためには  
カロリーの数値や食べるタイミングが重要

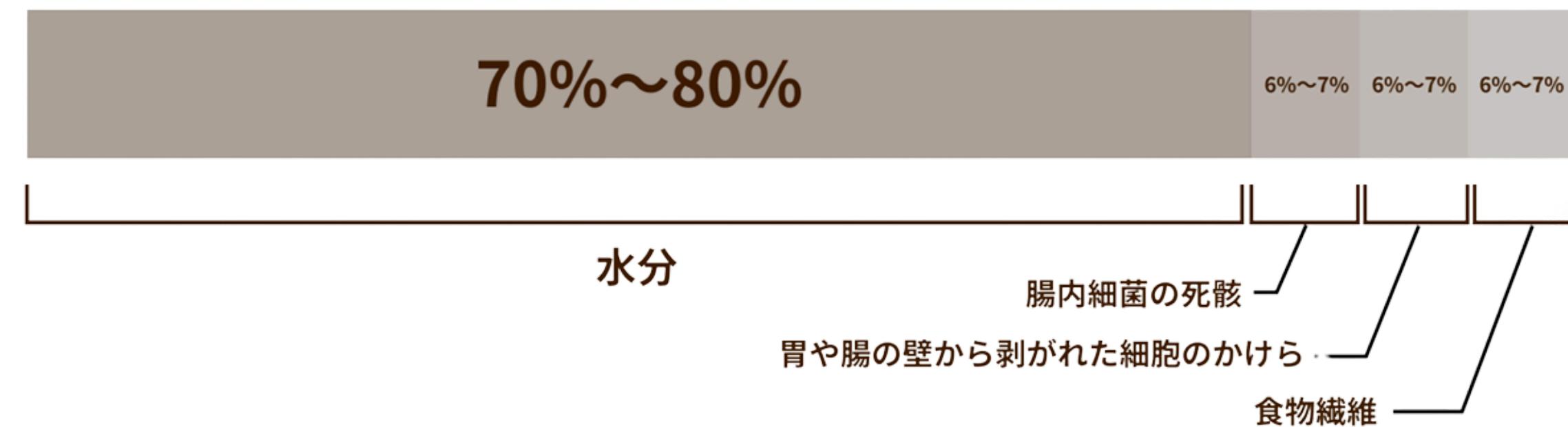


→ **消化** → **吸收** → **代謝** → **排泄**

食べたものをしっかり出せるというのは  
**太らない**という観点で非常に重要な  
なる

## 便が何で構成されてるかご存知でしょうか?

しっかりとした固形の便の構成要素は...

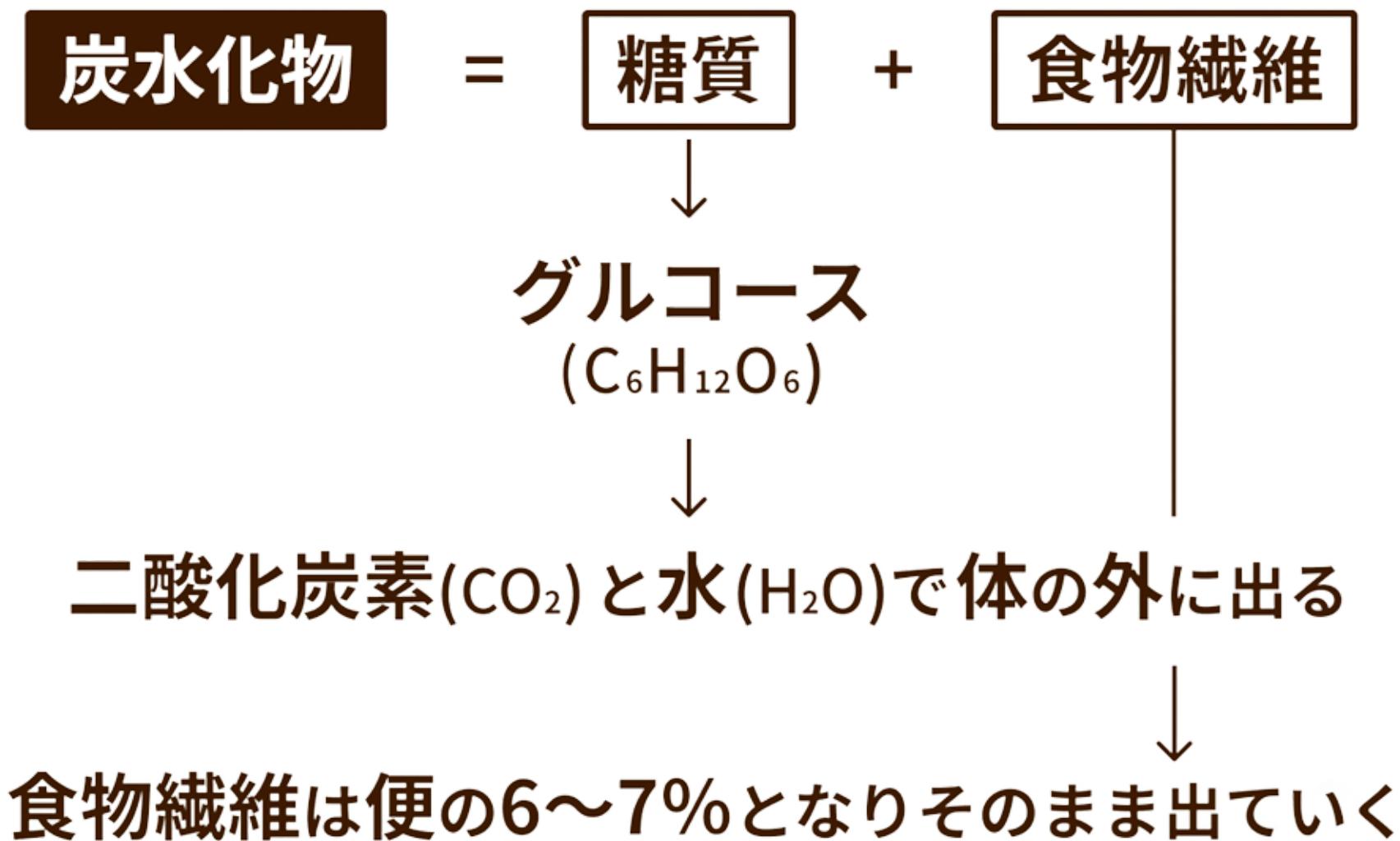


便を出したいのなら

水 と 食物繊維 を摂取しましょう



この両方担つてるのが  
**炭水化物**：主食に当たる部分



歴史的にも全員お米が主食とされていた江戸時代の日本人は  
現代人に比べて**2倍以上の量の便**が出ていたと言われています



主食を素直に食べればいい便が作れます

## 食物繊維の種類

不溶性食物繊維

水溶性食物繊維

▼  
便のかさを増やす

▼  
便をスルッと出す

バランスよく両方とも食べる必要がある

2 : 1 の割合

## 不要性食物繊維が多く含まれる食べ物

乾いていて、ぎっしり食べ応えがあるものが多い

主食

玄米 そば さつまいも トウモロコシ

豆類 きのこ類

野菜

キャベツ レンコン ブロッコリー

果物

りんご 柿 バナナ

## 水溶性食物繊維が多く含まれる食べ物

---

湿っている、ネバネバしているものが多い

わかめ

昆布

オクラ

山芋

納豆

イチゴ

いちじく

みかん

食べてるけど出にくい場合

→ お米や芋ばかり食べている可能性

一緒に味噌汁で海藻類を取り入れる

食べても出ない場合

→ 便の量が用意できていない状態

お米や芋を食べてみる

今回の話を元にステップ4の  
主食・主菜・副菜の内容を調整してみましょう

ここまでくれば食べて痩せて  
太り方を忘れる状態にまでなれます

しかし、これはあくまで日常の食生活

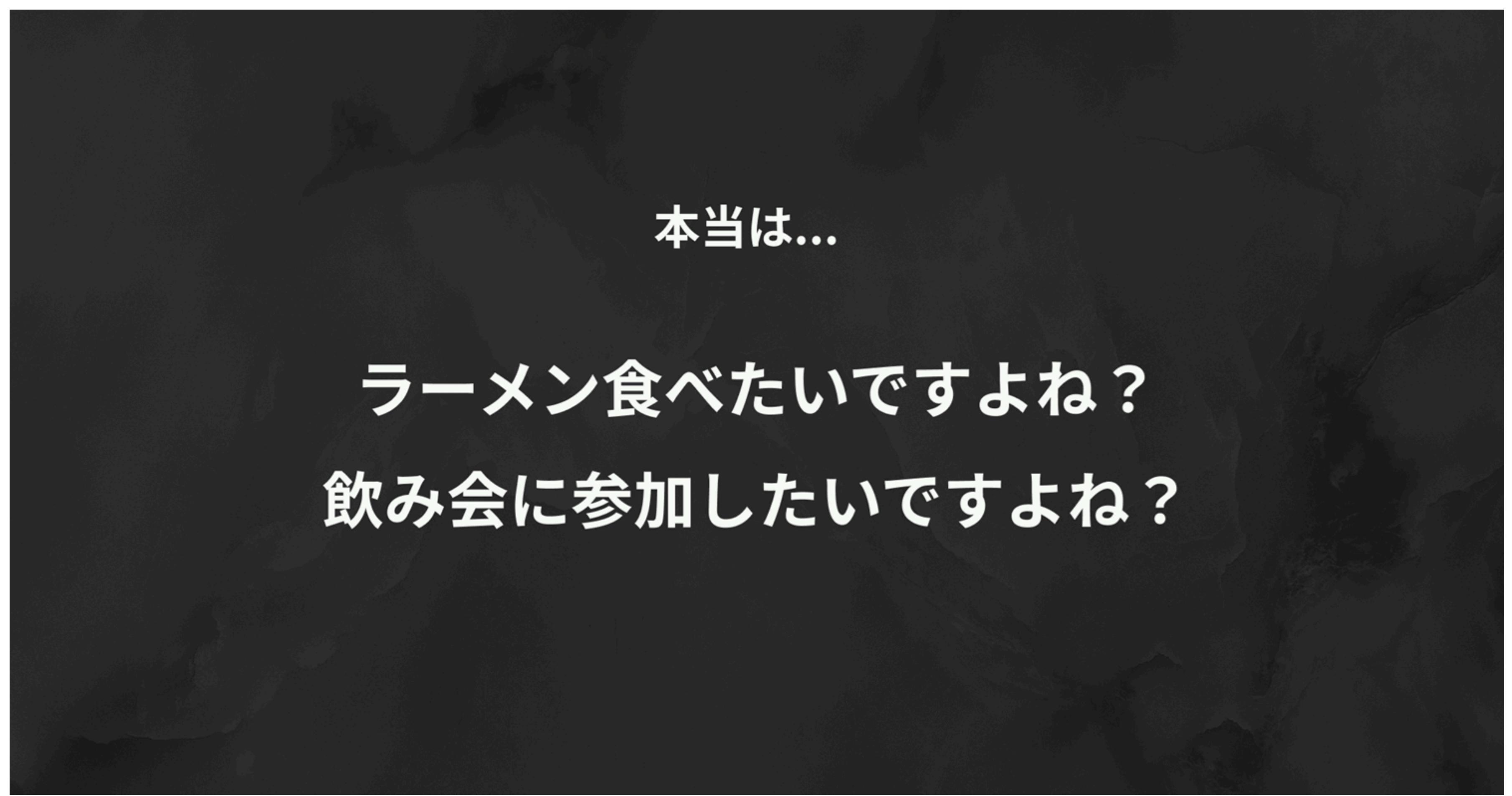
- ・外食はどうしたらいいの？
- ・他に食べたいものもある...
- ・お酒はやっぱり好きなんんですけど...

とそういう方のために...

次のステップでは**食べる罪悪感から解放**されるための  
思考の整理をしていきます

# ステップ6

# 好きな食事を摂り入れる



本当は...

ラーメン食べたいですよね？

飲み会に参加したいですよね？

好きな物が **とんかつ** **唐揚げ** **ピザ**

**ポテトチップス** **ラーメン** **お酒** だった場合

ダイエットのためにやめようと思っていても...



スーパーやコンビニで  
気づいたら買っていたなんて経験はありませんか？

英文法でもよく使う5W1H法を使う

**When**

いつ

**Where**

どこで

**Who**

誰が

**What**

何を

**Why**

なぜ

自分自身の食欲との葛藤に問い合わせる



食べ物の価値を引き上げて  
無駄に適当に食べるという行為を減らせる

食事はただ栄養摂取するだけではない

誰かと美味しさを共有

家族で団欒する などの価値もある

## 毎日晚酌していた人が、週に1回だけになった考え方

毎晩お酒を飲んでる方に なぜお酒を毎日飲むんですか？ と聞くと

なんとなく飲んでるという人が多い



これってなぜ飲んでるのか分かってないので  
お酒の価値を感じられてない

お酒が1番美味しく感じる時はどんな時ですか？ と聞くと

友達と盛り上がりたい時

Who

週末に仕事を頑張ったご褒美

When

好きだから好き = 逃げの回答



言語化が難しいだけ

必ず食べたいものに理由があるので

When

Where

Who

What

Why

を常に自分に問い合わせて食事するように心がけていきましょう

**理由が明確なら...**

**食べて正解と納得し罪悪感を感じなくなる**

**適当に食べる機会を減らせる**

**その他の食事をちゃんとしようと思えるようになる**

$$\boxed{1\text{日}3\text{食}} \times 7\text{日} = \boxed{21\text{回の食事}}$$

1日で見ると3食しかないと視野が狭くなる

1週間で見て視野を広げる

皆さんに知っておいて欲しいのは  
**本当の健康**って何なのかということ



ただ身体にいい食事をすることではない

# ステップ7

## 繰り返しながら調整する

ステップ1~6で運動なしで食べながら快便になり  
好きな食べ物を取り入れつつ痩せていく準備はできました

ただ知識だけでは結果は出ません  
実践してこそ結果が伴ってきます

ブラッシュアップのポイントを解説します →

## 確かめるポイント

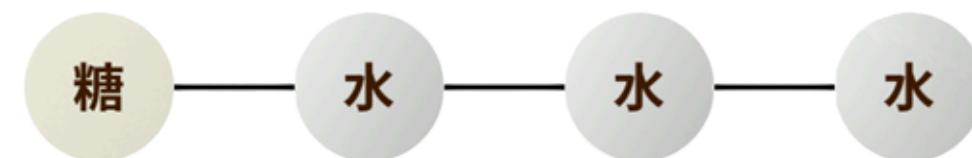
---

1. 増えた理由は何なのか
2. 快便になっているか
3. 1週間21食の思考ができているか

食べる糖質が減り  
糖を代謝する内蔵の機能が低下している  
▼

代謝する機能を戻すのに時間がかかる  
体に取り込まれる期間が長くなる

糖質1gにつき、その糖質を体に巡らせるための水分が3g残る



糖質を食べてこなかった人が体重が増えるのは当たり前

**外食の頻度が多い**

**摂取カロリーが明らかに高い**



**摂取カロリーやステップ1～6までを  
見直すようにしましょう**

## チェック項目

---

色が茶色で黒すぎないか

水に浮いてるか

色が黒いほど硬く水分が含まれてないと水に浮かない



水分量が足りてるか

不溶性と水溶性の食物纖維の割合はどうか

# 1週間21食の思考ができているか

自分のベース以外の食事が何回あるのか常に振り返ってみましょう

体重の減りが停滞している時は...

ステップ1~5で決めた  
ベースの食事以外の回数が増えてる傾向にある  
→カロリーオーバー

自分で本当に価値がある食事に定めて  
他のベースの食事で満たせるようにしていきましょう

