

【●●さんの太っている主な原因】

- ・血が汚れているため
- ・酸性の食生活をしているため内臓脂肪がつきやすい
- ・体が本当に必要としている栄養素が不足しているから
- ・主食が太りやすい食べ物だから
- ・お菓子を食べる時間が太る時間帯だから
- ・食べるのが早いなど太るクセを持っているから

個人授業の時にお話をさせていただいた、太る仕組みを簡単にまとめておきます。

【脂肪をつけて内臓を守っている】

内臓脂肪がつく理由は、血液が「酸性」になる食生活をしているからです。健康な人の血液は PH7.4 くらいの弱アルカリ性で、肉、菓子パン、コーヒー、アルコール、炭酸飲料などを摂っていると、血液がだんだんと酸性に傾いていきます。酸性食品をとり続けると…酸のダメージにさらされないように、脂肪をつけて内臓を守ろうとします。血液が酸性になるような食生活を続けていると、どんどん内臓脂肪がついていきます！

【ポッコリお腹をへこませる最も簡単な方法】

では、内臓脂肪を減らすにはどうすればいいのでしょうか？酸から内臓を守っているので、血液を酸性→アルカリ性にすれば、内臓脂肪は減っていきます。この時に活躍してくれるのが「クロロフィル」という栄養素。血液をアルカリ性にする働きがあります。緑の葉野菜にはクロロフィルが多く含まれているので、内臓脂肪を減らそう！と思ったら、緑の葉野菜で血液をアルカリ性にしていきましょう。

ポッコリお腹が気になったら、緑の葉野菜をたっぷり使ったグリーンスムージーがおすすめです！（※飲む時は朝に飲むようにしましょう。）

こちらからスムージーのレシピが見られます。

▼パーソナルスムージーブック

<http://smoothie-book.com/>

参考までにアルカリ性と酸性の食べ物をのせておきます。

■アルカリ性の代表的な食べ物

葉野菜、海藻類、きのこ類、味噌、納豆、発酵食品、アボカド、グレープフルーツ、みかん、レモン、ライム、キウイ、パイナップル、スイカ、きゅうり

■酸性の代表的な食べ物

肉類、ハムやソーセージなどの加工肉、魚介類、卵、穀物、砂糖、牛乳や乳製品、お酒、コーヒー、紅茶、人工甘味料、マーガリン、炭酸飲料

※酸性の食事をやめるとするのは現代に生きている私たちには難しいと思うので、できるだけアルカリ性の食品を多くとるようにしてきたいです。

【炭水化物について】

米は活動のエネルギーを得るために食べますが、食べたもの全てがエネルギーに変わるとは限りません。米を体の中でエネルギーとして使うには、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素が必要です。

糖、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、玄米一粒に入っている栄養素を 100%とした場合、66%の栄養素は胚芽に含まれており、29%は外皮に含まれています。そして・・・胚乳にはわずか5%のエネルギーしか入っていません。

精製されていない状態の玄米は 100%の栄養素が入っているのに対して、白米はわずか 5%の栄養素しか入っていません。精製することによって 95%の栄養素を捨ててしまっているのですね。もったいない！

白米をよく食べる人がなぜ太るのかというと、代謝に必要なビタミン、ミネラルがほとんど含まれていないためです。

ダイエットというのは食事制限をすとか、ハードな運動をすとか大げさなことを行うのではなく、日々の習慣をやせる習慣に微妙に調整していく作業です。玄米の話で言うと、もし 3 食ご飯を食べるとしたら、1 年 365 日×3=1095 回。1095 回太る食べ物（白米やパンなど精製されたもの）を食べていたら太るし、1095 回やせる食べ物（玄米やライ麦パン、全粒粉のパンなど精製されてないもの）を食べていたらやせます。やせ体質をつくるには毎日の習慣から。代謝がよくなる食べ方を身につけ、日々実践していきましょう。

【●●さんのダイエットを成功させる7つのやせ習慣】

1. 太らない体づくりをする

玄米や胚芽米などを食べ、代謝の良くなる食べ方を毎日実践していきましょう。玄米が食べにくい場合は、胚芽米がおすすめです。胚芽米は白米と味は変わりません。

2. 姿勢よく食べる

背中が丸まっていると、内臓の位置が悪くなり、うまく消化吸収ができません。最初はたいへんかもしれませんが、意識的に背筋を伸ばして姿勢よく食べる練習をしていきましょう。

3. ゆっくり食べる、よく噛む (太るクセをやせるクセに)

いくら食生活を改善しても、太るクセが治っていないと減量が進んでいきません。1食20分以上かけてゆっくり食べると、満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぐことができます。

4. お菓子をやめようではなく、食べる時間を夜から昼に変える

おかしをいきなりやめるのはストレスがかかるので、夜食べていたものを昼間食べるようにして、食べる時間を意識しましょう。夜は副交感神経の働きが優位になっており、脂肪を蓄えやすい状態になっています。昼間は交感神経の働きが優位で、エネルギーを消費しやすい状態になっています。

5. サラダのドレッシングはお手製のものを使いましょう

オリーブオイルにレモンや塩をかけたり、バルサミコ酢などをかけ、お手製のドレッシングで食べましょう。普通のドレッシングは添加物が入っているため、血が汚れます。和風のサラダにはオリーブオイル+醤油がよく合います。

6. 血が酸性になって汚れているから、スムージーでアルカリ性にしていきましょう！

スムージーは代謝に必要なビタミンミネラル、酵素、食物繊維がたっぷりとれます。「緑の葉野菜」には血液をアルカリ性にするクロロフィルが含まれているので、ぽっこりお腹を解消する大きな助けになってくれます。

7. 3つの肩甲骨ストレッチや、ふくらはぎマッサージで血流をよくする

お風呂あがりのストレッチや、テレビを見ながらふくらはぎをマッサージして血流をよくしていきましょう。