

第7回

魂のライフワーク

幸せな食事法

～ダイナミックに生きる～

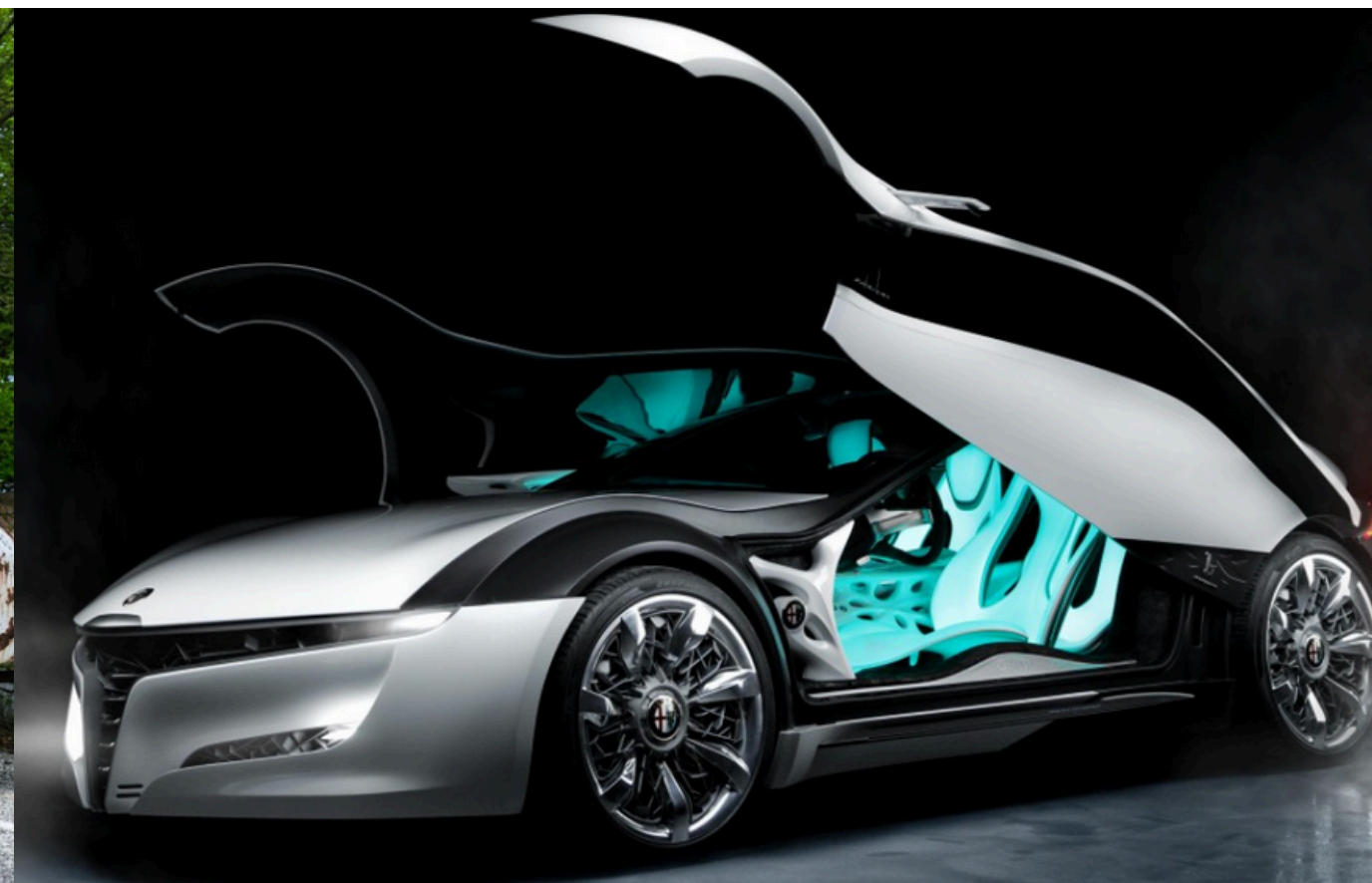
当たり前ですが、
食べたもので身体は作られます。



食習慣が、人生を作っている。

食べることは、生きること！

どちらの車の方が 人生の道のりが快適でしょうか？



ダイナミックに生きるために
やる事はたった2つ！

①腸活食

②白いものを避ける

*デトックスをするとさらに効果的

腸は、 スゴイ！！



① 食べ物を**消化・吸収・排泄**する

→いくらいい食べ物を食べても、
腸がしっかり機能しないと意味がない

② **免疫細胞の7割**が存在する

→アレルギーの9割は腸で治る！

③ **幸福ホルモン**の9割を生成する

④ **美肌・痩せる・美しくなる！**

腸は**第二の脳**

(現在は**第一の脳**とも言われる。)



ハッピーホルモン
=セレトニン

腸と脳は繋がっている！

腸脳相互作用と呼ばれるネットワークを通じて
互いに情報を伝達し合い、双方向に影響を及ぼしあう関係

腸を整えるのは

善玉菌:悪玉菌2:1で整えるのが理想！

① 善玉菌を入れる

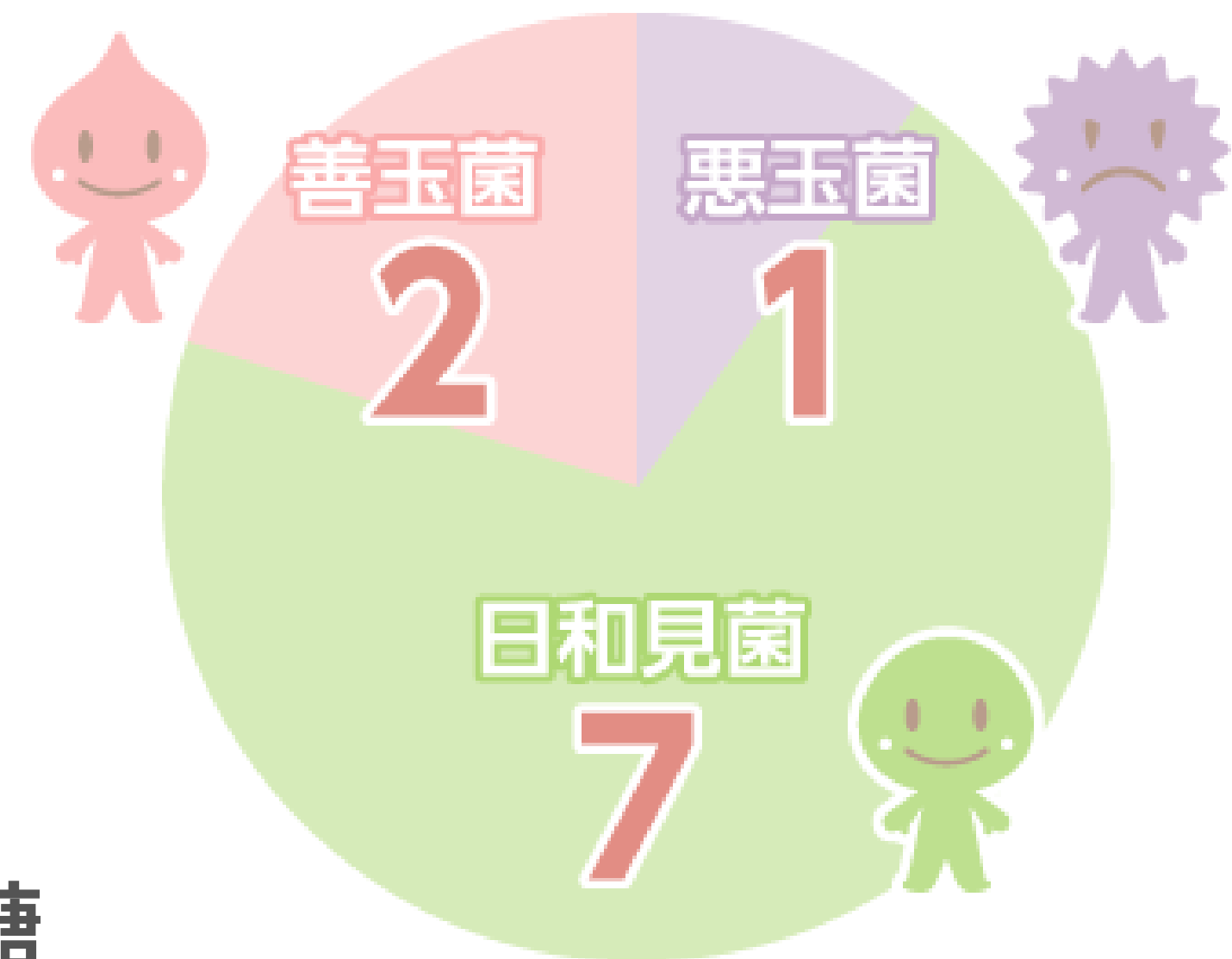
▶ 発酵菌

本物のお味噌、本物のお醤油、お野菜
(乳製品は日本人の腸にはあってない)

② 善玉菌の餌を入れる

▶ 水溶性食物繊維質

ヌルヌル、ネバネバしているもの、オリゴ糖



善玉菌増加



悪玉菌増加



腸に優しい食事をして NG食を避ければ・・・

- 健康的でハツラツとした毎日に！
- 睡眠の質が良くなる！
- 日中の眠気も減り軽やかなマインドに！
- 仕事でのパフォーマンスが上がる！

腸活食で期待できること：

- 便秘の改善
- 頭痛や怠さからの解消
- 不安や恐れの感情の軽減
- 質の良い睡眠
- 免疫力アップ
- 老化予防/美肌効果
- 肥満防止
- 日中の眠っ気からの解消

腸活食って何すれば良いの？
（まだサプリは飲むな！）



日本人なら、
和食だ！

①腸活食

基本和食にする

米・味噌汁・漬物・魚・野菜

お肉は週2回ほどにするといい
パンやパスタは週1回ほどがいい

『ダイナミックに生きる簡単！朝食』

✓玄米

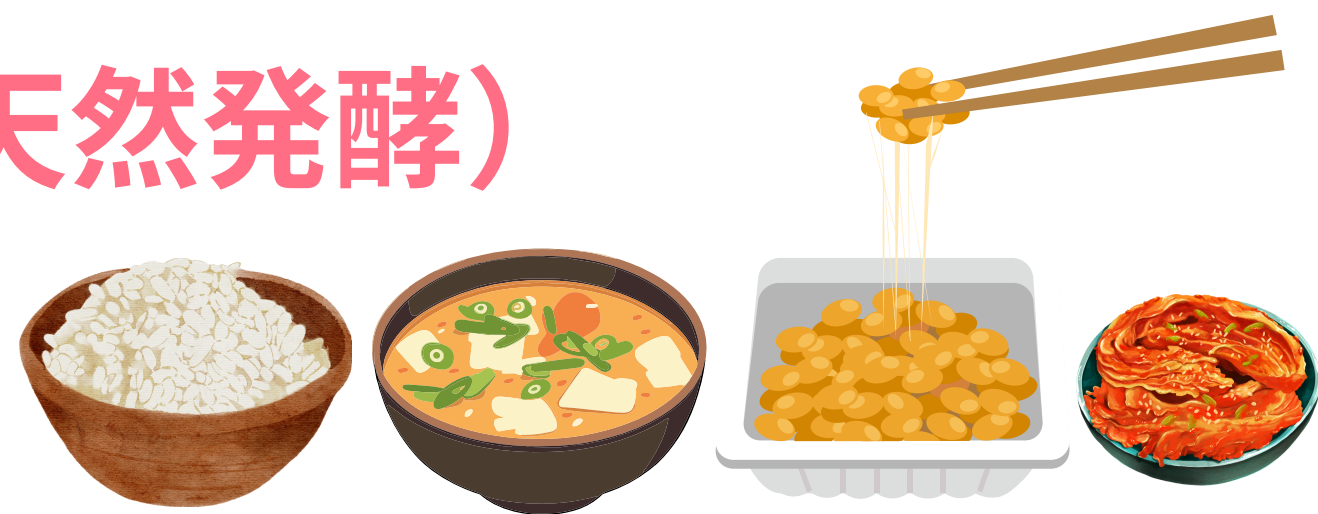
(食物繊維豊富で栄養素高く便通を良くする)

白米の場合 (雑穀米・大麦を混ぜるだけで少量で満腹感が得られ生活習慣病の予防やダイエットにつながる)

※玄米の炊き方は別途PDFを配布します。

✓味噌汁 (インスタントではなく天然発酵)

✓納豆、キムチ、豆腐、もずく等





玄米

もみ殻だけを取り除いた
精米していないお米

ビタミンやミネラルなどが豊富に含まれた
胚芽（ハイガ）や糠（ヌカ）が残っているため、
白米よりも栄養価が高い。

「完全栄養食」

玄米はGI値が低いいため、血糖値が上がりやすく、脂肪も付きにくいといわれています。



玄米の炊き方 (PDF)



★★★★★ 9,750

パール金属 圧力鍋 5.5L IH対応 3層底 切り替え式 レシピ付 クイックエコ
H-5042 ステンレス鋼 フラストレーション・フリー・パッケージ 発送

パール金属 圧力鍋 5.5L IH対応 3層底 切り替え式 レシピ付 クイックエコ H-5042
ステンレス鋼 フラストレーション・フリー・パッケージ 発送：ホーム&キッチン

[a Amazon.co.jp](https://www.amazon.co.jp)

玄米を食べると・・・

- 腹持ちが良くなる
- 身体が軽くなる！
- いつもより集中力が持続する！
- エネルギーが維持されて漏れない！
- 糖質が低く食べた後の眠気が少ない！
- 肌が綺麗になる！（アンチエイジング）
- 身体のラインが締まる！
- 小顔矯正せずに小顔になる！

玄米はGI値が低いため、血糖値が上がりやすく、脂肪も付きにくいといわれています。

人の命を無駄に奪うことなく敵を投降させるために
生涯好んだのが握った飯に大豆100%の豆味噌（現在の八丁味
噌）を塗った「豆味噌のにぎり飯」

平均寿命が37～38歳だった戦国時代に、
75歳まで長生きした徳川家康は「麦飯」を食べて
後に260年続く平和な江戸時代を築いた

腸に良い食材

野菜類（ごぼう、にんじん、芽キャベツ、
おくら、れんこん、ブロッコリー、ほうれん草）
豆類（納豆）、いも類（さといも、こんにゃく）、
海藻・きのこ類、果物（バナナ）

食物繊維が豊富であれば、腸内環境を良くし、
便通を良くするだけでなく、
精神面でもポジティブが維持される！

②白いものを避ける

小麦粉 (パスタ、パン類)
白砂糖 (お菓子、)
乳製品 (牛乳、生クリーム、チーズ)
添加物 (コンビニ弁当)

▶不調・倦怠感・不安感の要因



・小麦類（食パン、パスタ、ピザ等▶全粒粉や米粉に！）
→白砂糖と同じく、急激に血糖値が下がり、人は疲れやだるさを感じて眠くなったり、集中力が散漫になってイライラする。

・お肉類など欧米食（ハンバーガー、ステーキ等）
→便秘の原因になる。油の多い便、硬く、沈む。

・白砂糖（ケーキ、クッキー、エナジードリンク、コーラなどの飲料水etc...▶テンサイ糖、米あめ、蜂蜜に！）
→疲れやすい、眠気、イライラ、集中力の低下、意思力の低下、すぐにお腹が空く
急激な血糖値上昇、気分が良くなった後は一気に下降してやる気が出なくなる。



自傷行為・・・



- **添加物（なるべく無添加・無農薬が良い）**

カップ麺、コンビニ弁当・おにぎり、菓子パン、ベーコン・ソーセージ・ハム、ジュース・甘い飲みもの、お菓子、漬けもの（たくあんやキムチ、梅干しなど）、明太子・たらこ、化学調味料etc...

- **動物性乳製品**

→牛乳は消化不良を引き起こし下痢になる。
身体が重くなり集中力が低下する。

- **寝る前に食べるのを避ける**

→消化にエネルギーを使い睡眠の質が下がる（寝る3時間前には夕食を終わらせる！）

- **なんでも食べ過ぎは良くない！**

便チェックリスト：

一日に
三回以下で便秘
と言われる

- ①硬さ
- ②におい
- ③色

便が出づらい
=腸が停止
=脳が停止

1日90cm出ていますか？



うんちチェックシート



うさぎみたいな
コロコロうんち



コロコロうんちがくっついた
かちこちうんち



ちよっとかための
ひびわれうんち



なめらかするんっ
バナナうんち



ちよっとやわらかめの
ゆるゆるうんち



かたちのない
ドロドロうんち



みずのような
シャバシャバうんち

対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座【危険かも!?!】便の形状・色・匂いで分かる健康状態!!対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座
ホームページ（最終閲覧日：2024年3月11日）<https://www.xn--pcka3d5a7l461rvl1bkkap56m.com/column/healthy-stool>



わかっていても、きちんと摂るのは大変です。

食物繊維、 足りていますか？

食物繊維は、第6の栄養素とも呼ばれ、毎日摂取しなければならない重要な栄養素のひとつです。でも、体に良いとわかっていても、普段の食事から必要とされる量の食物繊維を摂るのは意外と難しいもの。ファイバーワイズは6種類の天然食物繊維を14g配合。食物繊維を毎日おいしく、しっかりと補給できるドリンクです。



腸は体内で最大の免疫器官といわれています。腸の健康を保つことは、全身の健康を維持するためにも重要です。



食物繊維は、中性脂肪やコレステロールも吸着する性質があります。



食物繊維やオリゴ糖は、腸内の善玉菌の餌になります。毎日きちんと摂って健康を維持しましょう。

14g

食物繊維

6

種類の天然
食物繊維

1日
2杯

ファイバーワイズは、サイリウムハスク（オオバコ種皮）を中心に水溶性と不溶性の両方を含む6種類の天然食物繊維を一日分で14g配合。

 **Melaleuca**
The Wellness Company®

¥3,640 特別カスタマー 価格
¥5,200 通常価格

オリジナルブレンド

6種類の食物繊維

ファイバーワイズは、サイリウムハスク、オーツ麦、リンゴ、コメヌカ、ゴボウ、難消化性デキストリンからなるオリジナルの食物繊維ブレンドに加えて、オリゴ糖、ハーブ、植物由来のエキスなど健康維持に役立つ成分が豊富に配合されています。

プレバイオティクス

オリゴ糖は腸内で善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やす働きがあります。オリゴ糖のように善玉菌のエサになることで間接的に善玉菌を増やすことを、「プレバイオティクス」といいます。

ハーブ

フラボノイドを豊富に含むカンゾウや、すっきりやリラックスを促すハーブとして知られるペパーミントを配合。ペパーミントは精油成分のほかにメントール、フラボノイド、タンニン、ミントポリフェノールなど多数の成分を含んでいます。

植物エキス

おなかの健康をサポートしてくれるショウガや、ポリフェノールの豊富なブドウ種子エキス、緑茶エキスなど、自然由来のエキスをしっかりと配合しています。



食物繊維はいつ摂る？

ファイバーワイズはいつでも摂取できます。おススメは

- 1 1日2回
- 2 食事の30分前

**ご購入をご希望の方は
講座後にメッセージください。**