

無料レポート

[再配布可]

**本能でやせる究極の簡単ダイエット！
おなかいっぱい食べてやせる方法
完全版**

著者 新小田 泰平

**今度こそダイエットを成功させたい人のための
ダイエット最終マニュアル**

ごあいさつ

こんにちは、作者の新小田 泰平です。
このたびはレポートをダウンロードしていただき、
まことにありがとうございます。

このレポートを読むと

- ・なぜダイエットがうまくいかないのか？
- ・食欲には本物とにせものがあるとはどういうことなのか？
- ・おなかがいっぱいとはどういうことなのか？
- ・結局、やせるためにはどうすればよいのか？

といった情報が得られます。

少し大げさかもしれませんが、
ダイエットの答えにようやくたどりつけたのではないかと感じています。
ぜひ最後まで読んでみてください。
ダイエット地獄から抜け出すことができそうだ、
ときっと感じてもらえると思います。

このレポートの内容がためになる、おもしろいと思った方は、
ご自身のサイト、ブログ、メールマガジン等での紹介を歓迎いたします。
ぜひご紹介ください。

完全版を短くした抜粋版も用意したいと考えています。
『簡単ダイエット教室』のサイトのトップページから
ダウンロードできるようにする予定です。

For The Future

有限会社FTF代表取締役社長

新小田 泰平 (にいおだ やすひら)

京都大学経済学部卒業

色と光は人間の健康と未来に大きく貢献するものであると確信し、
色と光を活用した製品の開発に取り組む。

【 推奨環境 】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。

できない場合には最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.com/jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権に関して】

このレポートの著作権は作成者に属します。

このレポートの内容を、情報として販売するのでなければ、

文章をコピーして、サイト、ブログ、メルマガ等で、

自由に利用していただいてもかまいません。

できれば、情報元がわかるようにしてください。

内容を変えなければ、再配布していただいてもかまいません。

特典としてもご利用いただけます。

もし、タイトルや内容を変えて配布したい場合は、メールでご相談ください。

【免責事項】

このレポートの作成には万全を期しておりますが、

万一誤り、不正確な情報等がありましても、

著者は一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても

著者は一切の責任を負わないことをご了承願います。

本能でやせる究極の簡単ダイエット！おなかいっぱい食べてやせる方法
完全版 [再配布可]

もくじ

はじめに	5
第1章 ダイエットとは？	
頑張ってもやせられない理由	7
運動してもやせられない理由	10
苦しいダイエットはやめましょう	11
第2章 食欲を理解する	
本物の食欲とにせものの食欲	12
本物の食欲(空腹感)とにせものの食欲(空腹感)の見分け方	13
満腹ポイントと限界ポイント	15
空腹感のレベルを知る方法	18
満腹感をはっきりと感ずる方法	19
満腹状態と空腹状態のどちらを基準としているか？	22
単純な食べ過ぎの理由	22
にせものの食欲	23
第3章 本能との対話	
最初に言いたかったこと	25
ダイエットをするから食べ過ぎてしまう	26
ダイエットは泳ぐことと似ている	27
ダイエットの本当の怖さ	27
生存本能(食欲)と意識(意思・考え)とのやりとり	29
さらに具体的な方法論	32
助走期間と加速期間	33
糖分をうまく摂取する	35
空腹感のレベルのチェック方法	37
食べ方に関して	38
やせるスピードを少し上げる	40
満腹ポイントから食べ始めるとき	41

第4章 光と色の影響を理解する

青色サングラス	43
青色防犯灯	46
フィリップス社の青色蛍光灯「アクティビバ」	51

第5章 人間の心理に関して

禁止のわな	54
究極の食べ方	55
正しいダイエットの恐怖	56
目に見える体重と目に見えない体重	57

第6章 食後の強烈な空腹感

食後の強烈な空腹感	58
精神力と車のブレーキ	60
「いつまでもデブと思うなよ」に関して	61

第7章 肥満問題のゆくえ

モチベーションダイエット	63
脳はダメージを受けやすい	64
カロリー神話のわな	65
肥満問題は科学の発展によっては解決できない？	68

第8章 本能と意思の調和

自然体の大切さ	69
原始脳と大脳	71
ダイエットは大脳によるハイジャック？	72
本能はもともとやせたがっている	73
東洋の文化の根本	74
生命の神秘	74

方法論のまとめ	75
あとがき	79
参考情報	83

本能でやせる究極の簡単ダイエット！おなかいっぱい食べてやせる方法・完全版

はじめに

一般的なダイエット情報よりも説得力を感じるので、メルマガやブログでダイエット情報を発信されたらどうですか？

と何人もの人に言っていただけていたのですが、どうしても1つの大きな問題に納得のいく答えが出せなくて、ずっとちゅうちょしていました。

「ダイエットの本質もかなり理解できたし、ほぼ答えも見つかった。ダイエットに関する情報はひどい情報ばかりが氾濫してしまっていて、悲しい状況なので、わかったことをどんどん情報提供したい。」

ずっとそう思っていたものの、やはりどうしてもその問題に答えが出せず、苦しんでいました。

その問題とは、摂食障害で苦しんでいる人に特に多い、「しっかりと食べて、それなりに満足できていたはずなのに、食後すぐに(1～15分後くらい)、強烈な空腹感に襲われる」という問題です。

摂食障害で苦しんでいる人からの相談で、「だいぶ楽になったけれど、食後に強い空腹感を感じるのが怖いです。これはどうすればいいのでしょうか？」という相談に対して、原因がつかめなくて、適切なアドバイスができませんでした。

しかし、最近になって、この問題にほぼ正しいだろうと思える答えが見つかり、ダイエットに関する情報を自信を持って提供できるレベルにようやくたどりつくことができました。

そこで、このたび、情報を無料レポートとして提供することになりました。

ダイエットで苦しんできた人達といっしょに答えを見つけ出そうとして、何年も試行錯誤を続けて、ようやくたどりついたものです。

ダイエット情報として2万円弱で販売するというのも少し考えましたが、やはり1人でも多くの人にこれらの情報を知っていただき、ダイエット地獄から抜け出して欲しいと思いました。

必死に頑張っている人ほど苦しまなければならないという現状はあまりにも悲しすぎるからです。

結果的に、一般的なダイエット常識とはかなり異なる内容が多くなってしまいましたが、一般的な常識や知識だけではなく、ご自分の経験、感覚、身近な人の経験談などをもとに冷静に判断していただければと思います。

無料情報ではありますが、何十万円、何百万円出しても、決して手に入れることができない情報だと自負しています。

大きさではなく、一生の中でダイエットを成功させる最後のチャンスという覚悟で、真剣に読んでいただきたいと思います。

できれば印刷して、何度も繰り返し読んで自分のものとしてください。

第1章 ダイエットとは？

頑張ってもやせられない理由

「こんなに頑張っているのにやせられないなんて・・・

でも、もっと精神力が強ければやせられるはず。

やっぱり自分の精神力が弱いからダイエットがうまくいかないんだ・・・」

こんなふうに感じている人が多いと思います。

しかし、それではやせられないのは当然だったのです。

ここで質問です。

やせるために最も重要なことは何だと思えますか？

食べる量を我慢して減らすことでしょうか？

ごく短期的にはそうなのかもしれません。

しかし、本当にやせるために重要なことは
「**食べることへの執着心を下げること**」です。

そうなのです。

ダイエットを頑張れば頑張るほど、食べることへの執着心が高まり、
たくさん食べたい気持ちがどんどん強まってしまい、
逆効果になってしまっていたのです。

「あれだけ頑張っていたのに、やせられないなんておかしいと思っていた。」
と気づくことがまず先決なのです。

しかも、ストレスによって、まったく同じ量を食べていても、
太りやすくなるのが科学的にわかってきています。

<http://news.ameba.jp/2007/07/5616.php>

ストレスで太る作用を解明、新薬に期待 米大研究

[http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2007/07/01/
AR2007070100431.html?nav=rss_nation](http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2007/07/01/AR2007070100431.html?nav=rss_nation)

Way to Shrink, Grow Fat Is Found(英文)

ダイエットをすること自体が大きなストレスとなってしまうことは、
ダイエット経験者でなくても、誰もが知っていることでしょう。

まったく同じ量を食べていても、
ダイエットをしている人の方が太りやすいという恐ろしい現実があるのです。
本当に皮肉なことだと思えます。

それでもやっぱりダイエットをしたいという人も多いでしょう。
世の中の常識は「ダイエットをしなければやせられない。
特別なことをしないとやせられない。」ですから、それも当然だと思えます。

でも、常識がどうであろうと、**ダイエットをすればするほど
太りやすくなるのが現実**だということは知っておいてください。

もし、ダイエットが多くの人に現実的に有効であるのならば、
ダイエット先進国のアメリカで、成人の3人に2人以上が太りすぎとなったり、
ヨーロッパのほとんどの国で、成人の約半数が太りすぎ
となったりはしないはずで。

しかも、ここ最近20年で、アメリカでは成人の肥満率が2倍になり、
イギリスにおいては3倍になってしまっています。

**ダイエットは長期的にはほとんど効果がないどころか、
むしろ逆効果になっている**ということが研究結果からも
明らかになってきています。

<http://www.gamenews.ne.jp/archives/2007/04/ucla.html>

「食事制限のみのダイエットは大多数には効果なし」米 UCLA で衝撃のレポート

<http://www.dailytelegraph.com.au/news/nsw-act/diets-just-make-you-fatter/story-e6freuzi-111113317181>

Diets just make you fatter(英文)

ダイエットは逆効果であったという研究結果が
今後も増え続けてくると思われます。

それでも、やっぱり食欲を我慢するダイエットは頑張っているという充実感があって、やりがいを感じるし、食欲に流されない強い自分を鍛えるのもちょうどいいと思う、という人も多いでしょう。

それでは、クマの例を紹介しましょう。

ほ乳類のなかでも、人間にかなり近いように感じるクマは、冬の間、約3ヶ月間冬眠します。

その際、いっさい飲まず食わずなのに、体重は **20%前後**しか減少しないのです。

もし、体重が100キロだったとしたら、80キロくらいにしか減少しないのです。生存本能が生命維持に本気になって、消費カロリーを減らせば、長期間いっさい飲まず食わずでも、それほど体重は減少しないのです。

かんのいい人はすでに気づいているでしょうが、ダイエットで食事制限をすると、まさにこのエネルギー消費を節約するというスイッチを押してしまうことになるのです。

ダイエットを頑張れば頑張るほど、生存本能は脂肪をためこみ、やせにくい体にしようと頑張ってしまうのです。

運動してもやせられない理由

だったら運動をするダイエットをすればよいのでは？と考えるでしょう。

たしかに運動をすれば消費カロリーが増えるのですから、やせるはずですが。

ところが実際は、必死に運動してもなかなかやせられない、と感じる人の方がずっと多いでしょう。

なぜだかわかりますか？

それは、運動をしているときに、
「これだけ頑張れば、200 キロカロリーくらいは消費できたかな？
ごはんお茶わん 1 杯分くらいかな？」とか
「ケーキ1つ分くらいはエネルギーを消費できたかなあ？」
というふうに食べもののことを頻繁に考えてしまい、
食べることへの執着心をより高めてしまっているからなのです。

運動すれば、普段よりおなかもすくのですから、
これではいくら必死に運動を続けても、
うまくやせられないのは当然だったのです。

運動やスポーツでやせられた人というのは、
その運動やスポーツ自体を楽しんだり、上達しようと必死になったりして、
気がつけば、結果的にやせていたという人がほとんどのはずです。

やせることを目的とした運動は、
どうしても食べることへの執着心を高めてしまいがちなので、
ほとんどの場合、うまくいかないのです。

苦しいダイエットはやめましょう

結論として言いたいことは、
「苦しいダイエットはやめましょう。
やせるためには、頑張るダイエットをやめるべきですよ。」
ということです。

「ダイエットを頑張ってもやせられないで、むしろ太りやすくなってしまう。」、
というのが現実である以上、
現在の常識はいったん横に置いておきましょう。

10 年、20 年たてば、常識というものは大きく変わります。

ましてや 50 年、100 年たてば、
昔の常識など笑いものになってしまうものも非常に多いのです。
ダイエットに関する常識はその最たるものになるだろうと思われま

「言いたいことはある程度はわかった。
たしかにダイエットをしてもやせられないのかもしれない。
でも、ダイエットをやめて、食欲にまかせて自由に食べたら、
猛烈に太ってしまうではないか。
苦しいダイエットを続けることで、なんとかこの体型を維持している
というのに、無責任なことを言うな。
もはやダイエットをやめたくてもやめられないんだ。」
と思われるでしょう。

たしかに、いきなりダイエットをやめようとするのは怖いですがね。
このレポートでは、
どのようにすればうまく頑張るダイエットをやめられるようになるのか
ということと、食欲に忠実に食べることで自然にやせられるということ
を詳しく解説していきます。
安全ネットを何重にも張るので、これならいけそうだと
感じてもらえると思います。

第 2 章 食欲を理解する

本物の食欲とにせものの食欲

食欲(空腹感)には、**本物の食欲(空腹感)**と**にせものの食欲(空腹感)**
の 2 種類があるのです。

なんとなく感じていたのではないのでしょうか？
本当におなかがすいているときの空腹感と、

イライラしているのが原因の空腹感には違いがあるような気がする。

医学的にも**生理的な食欲**(血液中の血糖値やホルモンレベルなど、液性情報によって生じる食欲)と**心理的な食欲**(ストレスやイライラなど主に精神的な影響によって生じる食欲)の2つに分けられていて、心理的な食欲は対処が難しく、問題がより深刻である、ととらえられています。

本物の食欲は、「栄養分が足りないので補給せよ」という信号です。

一方、にせものの食欲はストレスによるイライラ、食べもののにおいや味の刺激、人が食べているのを見ると自分も食べたくなるといったものが原因です(感情や五感による刺激などが原因です)。

ダイエットをすると、空腹感を我慢することになりますが、本物の空腹感とにせものの空腹感の両方を無視することになります。

体が必要な栄養分を補給してほしいときに送ってくる信号である、本物の空腹感を無視すると、生存本能は危機感を感じて当然でしょう。

本物の空腹感にはしたがって、しっかりと食べて、ストレスなどが原因のにせものの食欲は様々な方法でシャットアウトするのが大切だったのです。

本物の食欲(空腹感)とにせものの食欲(空腹感)の見分け方

この2つを見分けることはかなり難しいので、ほとんどの人が見分けることができていないだろうと思います。

それほど微妙なのです。

おなかがグーッとなるかどうかというのは参考にならないことが少なくありません。

ぜひとも、しっかりとした見分け方をマスターしてください。

まず、リラックスした状態になっていれば、かなり見分けることができるようになります。

目をつぶって深い深呼吸をくり返し、軽い瞑想を続ければ、リラックスすることができ、かなり見分けやすくなります。

瞑想だなんて、めんどくさすぎると思った人には、瞬時にリラックスするための青色サングラスがあります。

これが意外なすぐれものであって、利用価値は非常に高いのです。詳しい説明は省略してここでは先に進めます。

この青色サングラスを掛けてリラックスすれば、だいたい本物の食欲とにせものの食欲は見分けがつくと思います。

そして、さらに厳密に見分ける方法も最近わかってきました。のどの渴きのレベルが、スポーツドリンクを飲むのを想像すれば、不思議とほぼ正確にわかるというのがヒントになりました。

ものすごくのどが渴いているときに、スポーツドリンクを飲むと、感動するほどおいしいと感じると思います。

これが本当に同じものなのか？とってしまうほどです。

そして、あまりのどが渴いていなければ、それほどおいしいとは感じないでしょう。

実際に飲まなくても、飲んだと想像するだけで、こういう味になりそうだというのが意外と正確に予想できるのではないかと思います。

で、本物の食欲とにせものの食欲の違いは、できればリラックスした状態で、

「白いごはんを食べたいと感じるか、甘いものを食べたいと感じるか」
を確かめてみるとほぼわかります。

本当におなかがすいているときは、
「甘いものよりも、白いごはんを食べたい。」
と感ずます。

逆にイライラなどによるにせものの食欲のときは、
「白いごはんはあまり食べたくない。甘いものが欲しい。」となります。

これでほぼ見分けられると思います。

ただ、例外があります。
食べ物を食べ始めたあとは、
口の中の味やにおいの刺激によってにせものの食欲が強まり、
白いごはんとう甘いものによる見分け方は通用しません。
にせものの食欲でも甘いものよりも白いごはんをどんどん食べたい
と感ずてしまうからです。
この見分けの方法は、食べ始める前、
何も食べていないときに使ってください。

本物の食欲とうにせものの食欲が見分けられるようになったら、
半分はダイエットが成功したようなものです。
とにかくこの区別が重要になります。

本物の食欲とうにせものの食欲を同一視して、
必死に食べるのを我慢していたというのは、
とんでもないことをしていたものだと感ずかれるはずでず。
本物の空腹感を無視するというのは、まさに自虐行為そのものだからです。

満腹ポイントと限界ポイント

本物の食欲とうにせものの食欲を大体見分けられるようになったとして、

次に問題になるのが、本物の食欲にしたがって、しっかりと食べて、
うまく食べ終われるのか？ということと、
にせものの食欲をどうやってうまくやり過ごすのか？
という2つの問題でしょう。

まず、「本物の食欲にしたがって、しっかりと食べて、うまく食べ終わる。」
ということについて解説します。

ここで質問です。

「おなかがいっぱい」とはどういう状態を意味すると思いますか？

実は、この「おなかがいっぱい」というのが非常にやっかいなものでした。
太っている人とダイエットをしないでやせている人(以降、スリム体質の人)
とでは、「おなかがいっぱい」という状態がまったく別物だったのです。

どういうことかという、満腹ポイントと限界ポイントがある
ということがわかりました。

満腹ポイントとは、胃はまだ余裕があるけれど、血糖値なども上がって、
かなりの満腹感を感じるというポイントです。

限界ポイントとは、もうこれ以上胃に入らない、
これ以上食べるのは苦しいと感じる限界のポイントのことなのです。

太っている人は限界ポイントまで食べてしまい、
スリム体質の人は満腹ポイントで十分満足して食べ終わっていたのです。

どちらも「おなかがいっぱい」=「満腹の状態」なのです。
おなかがいっぱい(満腹)とはひとつしかないわけではなかったのです。

よりわかりやすくするために、ここで水筒、ポットの例をあげてみます。

水筒、ポットの満タンとはどこになるかわかりますか？

内側に満タンの線があるから、簡単だろ、とはなりませんよね。

その満タンの線も満タンだし、こぼれる限界のポイントは
まだそれよりだいぶ上で、それも満タンです。

実生活では、「満タンの線は名目上の満タンで、目安にすぎない。
このあたりまでは大丈夫だ。」と考えて、
限界のところまでを満タンととらえている人の方が多いのではないのでしょうか。
満タンの線が満腹ポイント、こぼれる限界が限界ポイント
と考えるとわかりやすいと思います。

このように満腹、満タンというのが1つではない
というのをまず理解してください。

次に、満タンがこぼれる限界の8割、9割であれば、
どちらが満タンでもそれほど問題にはなりません。

ところが、満タンの線よりも2倍入れても、3倍入れても、
こぼれないとなると、どちらを満タンとするかは、
大きな違いとなってしまいます。

満腹ポイントで満足して食べ終わっていれば、何も問題はありません。
しかし、限界ポイントまで食べるのを習慣にしていると、
胃は筋肉と粘膜でできているので、徐々に延びて大きくなっていき、
どんどん限界が広がっていってしまうのです。

食べる量のイメージとしては、空腹状態から満腹ポイントまでが1とすると、
満腹ポイントから限界ポイントまでが2で、
トータル3となってしまうというような感じになります。

**おなかいっぱい食べていいけれど、
限界ポイントまでは食べずに、満腹ポイントで満足して食べ終わるように
しましょう**ということです。

限界ポイントの満腹感というのは、苦しいほどの圧倒的な満腹感です。
これを通常の満腹感ととらえるようになってしまうと、
満腹ポイントでおとずれる本来の満腹感は弱くて物足りない
と感じてしまうようになり、
限界ポイントまで食べるのが習慣となってしまうのです。

限界ポイントで感じる圧倒的な満腹感というのは、
通常の満腹感ではなく、
「これ以上は絶対に食べるな！」という強い警告信号なのです。

空腹感のレベルを知る方法

空腹感のレベルを数字で表すとわかりやすくなります。
空腹感のレベル0は満腹の状態で、
空腹感のレベル10は強烈な空腹感を感じている状態を表します。

また、満腹感のレベルも同様に、
満腹レベル0は完全な空腹状態、満腹レベル10とは完全な満腹の状態
を示します。

空腹レベル0のときは満腹レベルは10となり、
空腹レベルが10のときは満腹レベルは0となります。

このレベルのチェックをするのに、
白いごはんを食べるのを想像するというのが、うまく使えます。

空腹レベルが0あたりのときは、白いごはんを食べるのを想像しても、
まったく食べたいと感じません。

少し食べたいかもと感じてくると5を越えたくらいになります。

これが空腹レベル9～10となると、
白いごはんを食べたくて仕方がなくなります。

実際に食べてみると、甘くて深い味わいを感じられて、感動するほどおいしいのです。

おかずもつけもの類もまったくなくてもおいしく食べることができるのです。

でも、食事制限ダイエットをしていなければ、ここまでの空腹感を感じるのは、1日のなかでも1回か多くても2回まででしょう。

間食をとったりしていると、ここまでの空腹感を感じることはほとんどないかもしれません。

本物の空腹感を感じて食べ始めると、食べ物がとてもおいしく感じられます。感動するほどおいしいと感じる人も多いようです。

そして、1口食べるごとに、確実に満腹感のレベルが上がってくるのを感じます。

本来、人間の胃の大きさは、大体その人のにぎりこぶし大くらいとされています。

それくらいの量まではとてもおいしく食べられるのですが、それ以上食べ進めると、おいしさのレベルがはっきりと落ちてきます。

だからこそ、空腹感に忠実にしたがって食べている人は、量よりも質にこだわりたくなってしまいます。

満腹感をはっきりと感じる方法

満腹感の信号はとても弱い微妙なものです。

しっかりとリラックスした状態でなければ、その微妙な信号を感じ取ることができません。

だから、イライラして興奮した状態だと、満腹感の信号をうまく感じ取ることができなくて、激しく食べ過ぎてしまうのです。

リラックスさえできていれば、そんなに食べすぎることはないと思います。

食べる前に、まずはしっかりと心と脳の興奮を鎮めて、リラックスすることが非常に重要なのです。

それから、姿勢も大切です。

おなかを引っ込めたり、背中を丸めるような姿勢だと、空腹感が強まったり、満腹感を感じにくくなったりしてしまいます。

おなかを突き出すような姿勢の方が満腹感を感じやすくなります。

姿勢も意識するようにしてください。

満腹感は後ろからゆっくりと追いかけてくるというような感覚になります。

止まって、ゆっくりと待ってあげる必要があるのです。

食べるのを止めて、ゆっくりと息を「ホッ」とはくと、

着実に満腹感が近づいてきてくれているのを感じるはずですよ。

止まることなく、勢いよくガツガツと食べ進めてしまうと、

満腹感が後ろからゆっくりと追いかけてくるのを待つことができなくて、

一気に限界ポイントまで食べ進めることになってしまうのです。

ゆっくりと待ってあげることが大切です。

一般的に満腹感を感じるまで、

少なくとも20分は必要であるとされていますが、それは正しくありません。

リラックスしてゆっくり味わって食べれば、

ほんの2、3分で満腹感がやってくることも少なくありません。

また、体の中では、満腹感は体の下から上へとせり上がってくるような感覚があります。

詳しくは後で述べますが、甘いものを食べると満足感(幸福感)を感じ、この感覚は体の上から下へ(頭から下へ)と包み込んでくれるような感覚になり、この両方を感じると、満足しやすくなります。

大切なのは、食べたあとに、体の力が抜けて楽になるという感覚です。

満腹感というのは満腹ポイントあたりで高まったあと、

ちょっとだけ苦しいなあと感じながらも、おいしいものを食べ続けていると、

また楽になって、どんどん食べ進められるようになってしまいます。

陸上の長距離走で一時的に苦しい状態を乗り越えると、急に楽になるセカンドウィンドという現象があるのですが、それと似ているように感じます。

満腹感はそのような感じで動きます。

満腹感のレベルは0 7 9.3~9.7くらい 7.0~9.0くらい 10 12
ここが満腹ポイント 越えると下がる 一気に限界ポイントへ

この10を越えた12のような満腹レベルを通常の満腹感ととらえるようになってしまうと、9を越えたあたりになる満腹ポイントでの満腹感は物足りなくなってしまうのです。

最初は無理に満腹ポイントで食べ終わるようにしなくてもかまいません。「満腹ポイントを超えたような気がする。これはたしかに限界ポイントだな。」というように、まずそれぞれの状態を実際に体感してほしいのです。

それがわかるようになれば、限界ポイントまで食べてしまうと、食べすぎの不快感を強く感じて、逆に気分が良くないと感じるだろうと思います。

満腹ポイントで食べ終わるのが、体にとっても最適だったのだなあと感じることが大切です。

100%の満腹感を求めないでください。

それなりに満腹感を感じるかなというところで食べ終わり、あとはデザートに甘いものを食べたりしてください。

レストランのフルコースなどで、最後にデザートが出されるのは、甘いものを食べると、少々満腹感が足りなくても、

十分に満足できたように感じられるからなのです。

やせるためには甘いものは禁物なんてやめてください。

甘いものはやせるための重要な味方なのです。

満腹状態と空腹状態のどちらを基準としているか？

満腹状態を基準としているか、
空腹状態を基準としているかということも重要です。

満腹状態を基準としてしまっていると、
「満腹か満腹ではないか」ということが判断基準となってしまいます。
満腹でなければ何か食べないと不安であるように感じてしまいがちです。
空腹状態を基準としていれば、
「空腹か空腹ではないか」ということが判断基準となり、
少しくらいおなかがすいていると感じても、
まだまだ空腹感は弱いと判断して、空腹感が強くなるのを待つことができます。

これは意外に重要な要素だと思います。
太ってしまっている人は、
満腹状態を基準としてしまっている人が大半だと思います。
スリム体質の人は、空腹状態を基準としているはずですが、
自分はどちらを基準としているのか意識してみてください。

この基準を変えるのは、意識を変えるだけで十分可能だろうと思います。

「おなかがすいたら食べればよい。

おなかがすいていないなら食べないほうがいい。」

この当たり前のことを心がけることが大切です。

なんとなく惰性で食べていることがかなり多いと思います。

ただ、それを見直すだけでも十分という人も少なくないでしょう。

単純な食べ過ぎの理由

のどが渴いていないときには、お茶や水はあまり飲みたくないと感じます。しかし、甘いジュースだと、のどが渴いていなくてもおいしいと感じて、どんどん飲み続けることができます。

同様に、おなかがすいていないときは、自然そのままの味のものは、それほど食べたいとは感じないのですが、化学調味料や香料などによって味付けされた食べものは、おなかがいっぱいでもどんどん食べ進めることができます。

自分の食欲は過剰だと思っている人も、実は単に脳が興奮する味付けによって食べ続けてしまっているだけということの方がはるかに多いのです。

人間の脳がどういう調味料によって興奮するかということが徹底的に研究されてきたのですから、魅力がありすぎて、必要以上に食べてしまうのもやむをえない面もあると思います。

体が本当に要求しているのか、それとも単に脳が興奮してしまっているだけなのか、しっかりと感じ取ってください。

そのためにもガツガツと勢いよく食べないことが大切です。

食べ過ぎの理由の大半は食べものが必要以上においしいということにつきると思います。

にせものの食欲

これは非常にやっかいです。イライラによるストレスやばくぜんとした不安などによって、甘いものや脂っこいものを食べたくなくなってしまいます。

食べているときだけは、いやなことを忘れられて幸せな気分になれるからで

す。

もともと体は食べることを求めている状態なので、
たくさん食べても満腹感は上がりません。

そのため、満腹感を感じて食べ終わるということはあまり期待できません。
もうこれくらいにしよう、と自分の意思で食べ終わるか、
限界ポイントまで食べてしまうかのどちらかになってしまいます。
だからこそ、このにせものの食欲は恐ろしいのです。

これをいかにうまくやり過ごすかが重要になります。
まずは、瞑想、リラックスが大切だと言いました。
簡単にリラックスするには、青色サングラスが重宝します。

どうしても空腹感が強いときは、甘いものを食べるのもよいです。
砂糖は脳を最も喜ばせる栄養分なので、
少しとるだけでかなり癒されます。

あったかいお茶、ハーブティーなどで心を落ち着けたり、
音楽を聴いたり、ゲームをしたり、運動をしたり、
自分なりのストレス解消の方法でイライラを解消してください。

それから、食べているときだけは
いやなことを忘れられて幸せな気分になれるという性質を利用するならば、
凍らせたフルーツを食べるというのがとてもよい方法です。

例えばグレープフルーツだと、1個で1時間くらいガリガリと
食べ続けることもできるので、おすすめです。(食べやすいようにしてから
凍らせてください。)

体から不快感の信号を受けたときに、
それが空腹感の信号だと錯覚してしまうことがよくあります。
のどが渴いているということや、ただトイレに行きたかっただけ、
というようなことも少なくないので、
本当におなかですいているのかどうかしっかりと確かめることが大切です。

にせものの空腹感は、しばらく我慢していると、
たいていは弱くなって消えてくれます。

少なくとも、にせものの食欲だということがわかっていれば、
「こんなに食べても全然満腹感がえられない。どうなっているんだろう？
絶対に自分の食欲は異常だ。」というふうに、恐怖におびえたり、
自分がいやになったりするというようなことはなくなるでしょう。

イライラを落ち着けるために少し甘いものをとるだけだ、
と割り切っていれば、そんなに問題はないと思います。

第3章 本能との対話

最初に言いたかったこと

ここまで読んでくれた方ならば、
世の中の常識とはかけ離れていることを言っても、
真剣に聞いてもらえるだろうと思います。

そこで、あらためて、本当は最初に言いたかったこと
をまとめてみたいと思います。

「ダイエットは努力してはいけません。
苦しいダイエットをしても長期的にはやせられないのです。
なぜならば、やせるために最も大切なことは、
食べることへの執着心を下げることなのに、
頑張るダイエットをすると、
逆に食べることへの執着心がどんどん強まってしまうからです。」

「どれだけ頑張っても長期的にはやせられないのは当然だったのです。
本当にやせたいならば、食欲と戦うことをやめなければいけません。
すなわち、頑張るダイエットをやめるべきなのです。」

「頑張るダイエットをやめて、

やせている人とまったく同じように、ふつうに食べるべきだったのです。」
ふつうに食べるとは、カロリー計算などはあまりせず、
自分の体からの信号にしたがって食べたいものを自由に食べるということです。

「ふつうに食べる」=「頑張らないダイエット」をしてもらいたいのです。
してもいいダイエットは、「一生、余裕で続けられるダイエット」だけです。

ダイエットをするから食べ過ぎてしまう

必死にダイエットをしている人は、
食欲を恐れて、食べる時につねに緊張しています。
気を抜いたら、あっというまに食欲が暴走して食べ過ぎてしまうので、
常に警戒し続けなければいけないのです。

食欲を恐れてこんなに緊張した状態で、
ダイエットなどまったく意識せずに自由に食べている人と
同じレベルの満足度を得られると思いますか？

同じ量を食べても満足度ははるかに低くなってしまうのは
むしろ当然だったのです。

それにもかかわらず、やせるために、
とスリム体質の人よりも食べる量を少なくしようとするのですから、
あまりにも無理がありすぎだったのです。

苦しいダイエットはやめるべきだ、やめたほうがやせられる、
という考え方は、常識はずれに感じるかもしれませんが、
自分の体験などからそういう結論に行き着く人も少しずつ増えてきています。

以下の本はとても参考になると思います。ぜひ読んでみてください。

「ダイエットしないで痩せる方法」
ポブ・シュワルツ（著）、西川 久美子（翻訳） 白夜書房

『ダイエットやめたらヤセちゃった アンチダイエット・スリミングの魔法』

夏目 祭子(著) 彩雲出版

今後は、苦しいダイエットはやめるべきだ、やめたほうがやせられる、という考え方が広まって行って欲しいと思っています。

そのためにも頑張るダイエットをやめるため(卒業するため)の具体的な方法論をぜひともマスターしてほしいと思います。

ダイエットは泳ぐことと似ている

ダイエットは泳ぐことに似ているのではないかと思います。

水を怖がって、顔を水につけることもできず、体がガチガチに緊張した状態では、水に浮くことができません。

逆に、水なんて全然怖くない、と顔を水につけて、力を抜けば、自然に体は浮き、自由に泳ぐことができます。

食欲を恐れて、がちがちに緊張した状態で食事をとると、あまり満足感もえられず、少し気を抜くと、食欲は暴走してしまい、やっぱり食欲は恐ろしいとなってしまいます。

食欲なんて、全然怖くない、と自由に好きなものをよく味わって食べると、十分な満足感がえられて、やっぱり食欲なんて全然怖くないとなります。あなたはどちらを選択しますか？どちらでも自由に選択できるようになってもらうことがこのレポートの狙いなのです。

ダイエットの本当の怖さ

ダイエットの本当の怖さというのは、やせられないことではなく、

いったん始めたら、死ぬまでやめることができなくなる
ということだと思います。

ダイエットをやめる自由などほとんど存在しないのです。

やめたら激太りという悲しい結末が待っているからです。

食べることへの執着心が高い状態のまま、気を抜いたら、
猛烈に食べ過ぎてしまいます。

ダイエットをやめる自由を取り戻して欲しいと思っています。

次の状況において、AとBのどちらを選ぶか考えてみてください。

ひどい風邪をひいて、熱が40度以上あり、
少しでもはやく高すぎる熱を下げたいと思うとき、
あなたはどちらの方法を選択しますか？

A 冷たい水風呂に入って、体を冷やし、
高すぎる体温を少しでもはやく下げようとする。

B 無理に体温を下げようとせずに、体をあたためて、
ゆっくり横になって休み、体の自己治癒能力を高めようとする。

ほとんどの人がBを選び、Aを選ぶなんてどうかしているだろう、
と笑うのではないのでしょうか。

では、次の場合はどうでしょうか？

体重が標準体重よりも20キロ以上重くなってしまい、
少しでもはやくやせたいと思うとき、
あなたならどちらの方法を選択しますか？

A 少しでもはやくやせるために、
食べる量をできるだけ減らし、必死に運動をする。

B あせらずに、体の信号に忠実にしたがって、
ちょうど満腹感を感じるころまで食べて、
あとの体型のコントロールなどは、本能にまかせてしまう。

これはどうでしょうか？

世の中のほとんどの人は A を選択するだろうと思います。
水風呂に入ったとしても、少し危険はともなうものの、
生き物の回復力は非常に強いので、
ほとんどの場合は無事に体温が下がると思います。

しかし、体重の場合は、A を選択すると、
ほとんどの場合は、やせられずに逆に太ってしまいます。
「世の中の常識がそうだからといって、
A を選択するなんて、なんと馬鹿げているのだろう。」
と思えるようになって欲しいと思っています。

生存本能(食欲)と意識(意思・考え)とのやりとり

生存本能(食欲)と意識(意思・考え)とのやりとりは、
具体的にどんなふうになっているのか想像してみましょう。

(生存)本能 = 食欲

意識 = 意思・考え

ダイエットをしている人の状態

本能: 「栄養が不足してきたよ。空腹感の信号を送ったから、
しっかり食べてね。」

意識: 「くそー、おなかがすいてきた。
今度こそダイエットを失敗したくないから、絶対に食欲には負けないぞ。」

本能：「えー、栄養を補給してくれないの？

どうして？そんなに食糧が手に入らないの？

困ったなあ。このままでは命が危険だなあ。

消費カロリーを減らして、

できるだけ栄養分を脂肪としてたくわえるようにしよう。」

意識：「あれー、3キロまでは意外とうまく減ったのに、

そこからほとんど減らなくなったぞ。

かなり頑張って食べる量を減らしているんだけどなあ。

もっと頑張らないといけないのかなあ？

でもかなり苦しいんだけど…」

本能：「これは完全に緊急事態だ。

これだけ強烈に空腹感の信号を送っているから、

猛烈に苦しいはずなのに、栄養が補給されないなんて。

どうやら食糧が手に入らない環境であるのは間違いないようだ。

このままでは近いうちに命が危険にさらされる。

少し問題は生じるけれど、体温も低めにして、

消費カロリーを徹底的に減らそう。

栄養分が補給されたときにはできるかぎり脂肪としてたくわえよう。

なんとしてでも生き残らなければ。」

意識：「ああ、もうだめだ。

こんなに頑張っているのに、体重はほとんど減ってくれない。

どうせ、これ以上頑張っても、続くはずもないから、

もうあきらめよう。

また、次はもっといいダイエット方法を見つけるしかないな。」

以上が頑張るダイエットをしている人の一般的なありようです。

次はダイエットをしないでやせている人の状態です。

本能：「栄養が不足してきたよ。
空腹感の信号を送ったから、しっかり食べてね。」

意識：「おなかがすいたなあ。何か食べよう。
おなかがすいたときに食べると本当においしいなあ。
ああ、おいしかった。」

本能：「やった、やった、嬉しいなあ。栄養補給完了。
食糧環境も問題がないようだし、
生存確率が最も高い状態である、脂肪の少ない引き締まった
シャープな身体を維持するようにしよう。
消費カロリーは多目でもまったく問題なし。
無駄な脂肪も邪魔なだけ。
これからも栄養補給をうまくおこなってね。」

心と身体の調和、意思と本能との調和が大切なのだと思います。
意思で本能を完全にコントロールしようとする、
必ず反発が強まってしまいます。
カロリー摂取量を常に一定にしようとするのは、
生命システムのありように反していると思います。

例えば、成長期、妊娠中、生理前、やたらとおなかがすくとき等々、
どれくらいの栄養をとるべきなのかは、体にまかせるしかありません。
決して、頭で考えてわかるものではありません。

自然には大きなゆらぎがあり、それを無理に一定にしようすると、
体にも脳にも大きな負担がかかります。
頭で摂取カロリーを決めて、それに体を無理やり従わせるというのは、
無理が生じて当然です。
成長期にある人がこういう精神力に頼るダイエットに挑戦すると、
摂食障害になってしまう危険性が高いので、特に気をつけて欲しいと思います。

意思で本能を完全にコントロールしようとするのではなく、
体の声をよく聞いて、
本能を信頼してできるだけまかせるのが大切なのです。

さらに具体的な方法論

抽象的な話はいったんやめにして、
あらためて具体的な方法論に戻りたいと思います。

本物の食欲とにせものの食欲の見分け方、
本物の食欲にははしたがって、しっかりと食べて満腹ポイントで食べ終わる。
にせものの食欲にはだまされずに、うまくやりすごす
ということをすでに解説しました。

ここからは、やせるためには、どうすればよいのかという方法論を
さらに深めていきたいと思います。

まず、あせらないことです。これが大切です。

「とにかく今すぐにでもやせたくて仕方がない。
今の自分がいやで仕方がない。」
こういう気持ち強い人は特に気をつけてください。

あせって食べる量を減らしてやせようとしても、
ある程度までやせて、そこでストップしてリバウンドしてしまいます。
これまでのダイエットではつねに 100%全力であったと思います。
これで体重が減っていないのなら、さらに気合を入れるしかない。
120%で頑張る。
それでもだめなら 150%で頑張る。
全力で頑張ってもやせられなかったら、もはや次の手は残っていません。

このような気合いでダイエットをするのは、やめてほしいのです。
このダイエット方法では、まったく頑張らないと言えば、
うそになってしまうでしょうが、これまでの 10%くらいの頑張りで

いってほしいのです。

多くても 10～20%くらいまでで。

かりに、体重が減っていなくても、

「まあ、あの程度の頑張りでやせられたら、それは逆におかしいかも(笑)」

という感じでのぞんでください。

いくらでも打つ手は残っているので、精神的に余裕が感じられると思います。

この精神的余裕が大切なのです。

「これでやせられなかったらどうしよう。」

というような悲壮感をただよわせながらのダイエットでは、

うまくいくはずなどないからです。

助走期間と加速期間

まず、助走期間と加速期間に分けてください。

助走期間では、頑張るダイエットによって高まってしまった、
食べることへの執着心を弱めることを重視して、
体重を減らそうとはしないでほしいのです。

できれば体重計にも乗らない方がいいと考えています。

体重の増減で一喜一憂してほしくないからです。

数字にとらわれなくて、自分の体との対話ができるようになってほしいので
す。

次の A と B ではどちらがダイエット成功の確率が高いでしょうか？

A 頑張って食べる量を減らして、1ヶ月で3キロやせるのに成功した。

B 食欲にしたがって、好きなものを自由に食べて、
1ヶ月で体重は±0だった。

これは、長期的にはBの方がダイエットに成功する確率をはるかに高いはず

です。

目先の体重減少を追いかけるのではなく、自分の本能と敵対せずに、信頼できる関係を取り戻して欲しいのです。

助走期間は少なくとも10日から2週間はとってください。

胃腸の大きさが小さくなってきたと感じるのにもこれくらいはかかりますし、この助走期間こそが最も重要だからです。

ずっと助走期間でもまったく問題がないですし、むしろそのままうまくいくほうが理想的です。

加速期間といっても、助走期間との違いは、

炭水化物の摂取量を意識的に少し減らしましょうというだけのことです。

あまり、助走期間、加速期間と意識しなくてもかまいません。

体重を減らすということにこだわらずに、

本物の食欲(空腹感)とにせものの食欲(空腹感)、

満腹ポイントと限界ポイント、

甘いものを食べるとどう感じるのか、

自分のこれまでの食べ方というのはどういうものだったのかなどを、

じっくりと感じてほしいのです。

これらを自分で体感して理解することは、体重を減らすことよりも、はるかに重要なのです。

これらをしっかりと自分で理解して、

食べることへの執着心を下げられたなら、

何十キロでも簡単にやせられるので、とにかくあせらないでほしいのです。

頭でっかちの考えるダイエットから、感じるダイエットへ切り替えるための最も大切な期間なのです。

「体重が増えてなければいいや」というくらいの心の余裕をもって取り組んでください。

具体的にどのようにするかについてです。

まず、これまでどおりにふつうに三食を食べてください。

食べる前にリラックスして、落ち着いた状態になってから食べ始めてください。

自分の空腹感、満腹感をしっかりと感じ取ることができるからです。

騒々しい環境だと、意識していなくても脳が興奮してしまっています。

静かなゆったりとした雰囲気の中で食べるようにしましょう。

クラシック音楽をかけるというのもいいかもしれません。

間食をとってもかまいません。

おなかがすいたと感じたらとってください。

ただ、スナック菓子類や、ジュース類は控えてください。

甘いものを食べてください。

くだものもいいですが、和菓子類はカロリーが低めなのでおすすめです。

糖分をとると、癒しホルモンと言われるセロトニンが脳内で分泌されて、満腹感、幸福感を感じられるのです。

満腹感と満足感(幸福感)の両方が必要なのです。

体の満足と心の満足の両方が必要だということです。

満腹ポイントに到達したということは体は満足したということです。

あとは心も満足しているかどうか重要です。

満腹感と満足感(幸福感)はまったくの別物だと考えてください。

たくさん食べても、満腹感は上がるものの、

満足感(幸福感)はほとんど高まってくれません。

だからこそ、満腹ポイントあたりまで食べたならば、

甘いものに切り替えた方がよいのです。

それから、食べることに**罪悪感**を感じていると、

心の満足というのが得られないので、

どれだけ食べても十分な満足感が得られません。

食べることは素晴らしいことだと思うようになって欲しいと思います。

糖分をうまく摂取する

糖分をとらないダイエットは、脳にとってあまりにも過酷なものであり、うまくいく可能性は極めて低いでしょう。

脳が最も喜ぶ栄養分である糖分は必要に応じて積極的に補給してください。

糖分を摂取するといえば、すぐに糖尿病とイメージしてしまいがちですが、糖尿病の原因は、遺伝、ストレス、食べすぎ、肥満、栄養バランスの悪さ、飲酒、運動不足、睡眠不足などなど非常に複雑なものであって、間食や食後に甘いものを食べたら糖尿病になるなどと短絡的には考えないでください。

もちろん、ジュース類などで大量に糖分を摂取するのは体によいはずはありません。

適切に摂取するようにしましょう。

このあたりのことは高田明和先生の
『脳の栄養失調 脳とダイエットの危険な関係』
『「砂糖は太る」の誤解 科学で見る砂糖の素顔』
どちらも講談社・ブルーバックス などを参考にしてください。

どのような甘いものがよいかですが、
噛みごたえもある、岩おこし(粟おこし)、
黒砂糖菓子、和菓子類などがよいです。

おこしは甘さが十分えられるうえ、しょうが風味で
冷静さを保つことができるので、特におすすです。

1口サイズのを2個くらい食べましょう。

チョコレートでもいいのですが、あまりにも魅力がありすぎて、
くせになってしまうかもしれないので、
余裕がでるまでは控えた方がいいかもしれません。

余裕がでてきたら、ケーキでも高級スイーツでも
何でも好きなものを食べてください。

ただし、量は1度にあまりたくさんとらないでください。

1度に、大福などは半分、多くても1個まで、
ショートケーキは半分か3分の1くらいで。

なかなか満足できないときは大目に食べてもよいです。

甘いものを食べるときは、あついお茶、紅茶、コーヒーなどを
いっしょに飲むようにしてください。

ピンク色のお皿で甘いものを食べると、
甘さをより強く感じられるのでかなりお得です。

いずれにしても、100%の満腹感を求めるのはやめましょう。

それでは結局、限界ポイントまで食べてしまうからです。

満腹感は90%を越えてきて、

そこから食べ進めてもあまり満腹感が上がらないようならば、

すでに満腹ポイントを超えている可能性が高いので、

甘いものを食べて、満足感(幸福感)を高めるようにしましょう。

その方が少ない量で、より高い満足感をえられます。

食事の最後の方は特にゆっくりと一口ずつ大事に食べてください。

最後を特にゆっくりと食べると、満腹感がかなり高まるのを感じると思います。

ダイエットの正攻法(まとめ)

- 1、 本能を信頼して、食欲にまかせる。
- 2、 本物の食欲とにせものの食欲を見分けて、
本物の食欲にはきちんとしたが、にせものの食欲はシャットアウトする。

空腹感のレベルのチェック方法

自分はたくさん食べないと満足できないので困るなあと思っている人も、

リラックスしてよく味わって食べると、
実は意外なほど少食だったのだと気づくはずですよ。

本物の食欲にしたがって食べると、
1口食べるごとに満腹感が強くなっていくのです。

まず、食べ始める前に空腹感のレベルをチェックしてください。
白いごはんを食べるのを想像すると
どういう感じになるかをたしかめてみてください。

おなかがすいていなければ、
「あまり白いごはんは食べたくないな」と感じるし、
空腹レベルが高ければ、
「白いごはんを食べたら、おいしいだろうなあ」と感じます。

これでだいたいの空腹感のレベルを把握してから食べ始めると、
食べ物の味やにおいの刺激によってにせものの食欲が強くなっても、
食べ始める前の空腹感より強いものは、
にせものの食欲だと確信を持つことができます。

必ず、食べる前にチェックしてください。
それによって、だいたいどれくらいの量を食べたら、
満腹ポイントに到達できそうかも予想がつけられるようになっていきます。

食べ方に関して

食べる順序は、好きなもの、おいしいものを先に食べるようにしてください。
好きなものをあとに残すという食べ方だと、
かなり満腹感を感じていても、
好きなものばかり食べると再び食欲がわいてきて、
ブレーキがかかりにくくなり、食べ過ぎになりがちです。
特におなかがすいているうちに好きなものを食べると、
よりおいしく感じられるし、満腹感によって食べ終わりやすくなります。

おかず ごはん おかず ごはん おかず ごはんという食べ方ではなく、
おかず おかず おかず ごはん おかず おかず おかず ごはん
というふうに、あまり味に変化をもたせずに食べるようにしてください。

どんぶりものだと食べすぎになりやすいのも、
このおかずとごはんという組み合わせが原因なのです。

味に変化を持たせないようにしたほうがいいということで、
同様に**食事中にあまりひんぱんに冷たいお茶や水を飲まないようにしてください。**

口の中のせっかくのうまみ成分が水分によって洗い流されてしまい、
もったいないからです。

満腹感、満足感にも悪影響がでてしまいます。

噛む回数についてですが、
よくかんで食べた方がよいのは当然なのですが、
「30回以上かんだ方がいい」、などと意識すると、
それが**ストレス**になってしまうので、回数はあまり意識しなくてかまいません。

意識してほしいのは、
「**口の中に食べ物を入れたら、それがなくなるまでは、
次の食べものを口の中に入れない**」ということです。

これを意識すると、食べものをより深く味わえるようになりますし、
どんどんかきこんで食べるのがなくなるので、
同じ量でも1.5倍くらいの量に感じられるようになると思います。

ときどき、猛烈な食欲を感じて、
口の中のものをゆっくりかんで食べるのでは物足りなくて、
どんどんかきこんで食べたいと感じてしまうことがあるかもしれません。

冷めていて味が濃いものなど、食べもの自体も原因となっているはずですが、
冷めたかやくごはん、やきめし、パエリア、お寿司、菓子パンなどなど、
食べやすく味の濃いものは、勢いよく食べてしまいがちです。

菓子パンはカロリーが高いにもかかわらず、
大量に食べることができてしまうので、特に要注意です。

空腹感が強いときに、これらの食べ物を食べて満腹状態になろうとすると、
かなり食べ過ぎてしまうかもしれません。

そういうときは、あまり大量に食べずに、
はやめに甘いものに切り替えた方がよいでしょう。

それから、食事の前(30分前とか5分前、1時間前でも)に
甘いものを少し食べておくと、空腹感が弱まり、
ガツガツとはやいスピードで食べてしまうのを防ぐことができます。

冷静な状態で食べ始められるので、満腹ポイントで食べ終わりやすくなります。

食べ始めてから、「このままでは食べ過ぎてしまいそうだ。」
と感じたなら、食事の途中で甘いものを食べるのもよいです。

他には果物、ドレッシング類のかかっていない生野菜などなど、
自然そのままの味のものを食べると、かなりのブレーキになってくれます。

仕事などで晩ご飯が遅くなる人は、空腹感が強くなっていて、
勢いよく食べてしまいがちなので、特に気をつけてください。

それから、冷たいものよりも熱いものを積極的に食べるようにしましょう。
脳と胃腸は温度が高いと食欲が弱まり、温度が低くなると食欲が強まります。

夏には食欲がわかない、秋や冬は食欲が強くなるというのも、
温度の影響が大きいのです。

だから、あまり冷たいお茶などをたくさん飲まない方がよいでしょう。

やせるスピードを少し上げる

「本物の食欲とにせものの食欲の違いもかなりわかるようになった。
満腹ポイントで食べ終わるといった感覚もかなりつかめるようになってきた。」

こういう状態になって、心に余裕を感じるようになってきたら、
やせるスピードを少し上げていきましょう。

加速期間のスタートです。

といっても基本的にはそれまでの助走期間に意識して実行していたことを続けるだけです。

加えるのは、ごはんやパン、麺類など炭水化物の量を意識的に少し減らすだけです。

普段ごはんを2杯食べていたならば(特に助走期間はそれまで結果的に食べてしまっていた量の食事を続けてください。ダイエットだからと急に意識して減らそうとしたりしないでください。)、

お茶わんに半分つくようにして、半分×2杯を食べるようにしてください。

同じ量でも、1杯しか食べなかったという感覚と、
おかわりして2杯食べたという感覚ではかなり印象が異なるからです。(満腹感や満足感は脳で感じる割合が高いので、ダイエット用の低カロリー食品ということを知ったうえで食べると、やっぱりどうしても満足感は低くなってしまいます。)

それに慣らしていけば、2週間もすれば、ごはんがお茶わんに半分でもそれなりに満足できるようになると思います。(実際にはそこまで減らす必要はないと思います。)

あとで少し足りないと感じたときは、甘いものを食べてフォローしてください。

あとは、あせらずにゆっくりと続けていってください。自分の体の信号をしっかりと感じ取れるようにさえなれたら、時間をかければ何キロでもやせられると思います。

運動は必ずしなければいけないわけではありませんが、食べることへの執着心が下がったあとならば、運動をすればするほどはやくやせられます。

ウォーキング、ストレッチ、ヨガ、骨盤体操などなんでもいいです。

自分が気に入ったものがあれば、取り入れてみてください。
また、ゲーム機で運動をしてダイエットをするというものは、ただ楽しむだけで、やせるということを目的にしなくてすむならば、有効かもしれないと期待しています。

満腹ポイントから食べ始めるとき

それから、気をつけて欲しいのが、食べる時間が決まっていたりすると、**本物の空腹感をまったく感じていない状態で、食べ始めることも多いということです。**

というのも、しっかりと食事をとって、さらに間食までとっていると、ほとんど空腹感を感じないまま(食べる前から満腹ポイントのあたりにいるのです)、食べ始めるということも非常に多いのです。

しっかり食べていると、なかなかおなかがすいてくれません。おなかがすくと嬉しくなるという感覚がわかるようになれば、ダイエットはほぼ成功したと考えてもよいと思います。

食べ始めるときはほとんどおなかがすいていなくても、食べものの味やにおいの刺激によって、脳が興奮し、にせものの食欲が生じてしまいます。

そして、食べ始める前よりもはるかに強くなったにせものの食欲にだまされて、どんどん食べ進めてしまいます。

もともと満腹ポイントのあたりから食べ始めているので、満腹感のレベルはほとんど変化が感じられません。

体は元々食べて欲しいという信号を出していなかったので(むしろ、満腹なので食べないで、という信号を出していたはずです。)、満腹感が強くなってきたという信号がやってくるはずはないのです。

はっきりとした満腹感の変化を感じようとするれば、

どうしても限界ポイントまで食べ進めてしまうことになるのです。

あまり強い満腹感を求めずに、
ある程度のところで満足して、甘いデザートに切り替えてください。

とにかく食べ始める前にチェックすることが大切です。

「あまりおなかはずいていないな。
ほとんど変化は感じられないだろうから、
ある程度のところで食べ終わるようにしよう」
と食べ始める前から気をつけてください。

このようなことを意識したうえで、
食べ始める前に、深呼吸や瞑想によって、リラックスした状態になってから、
ゆっくりとよく味わって食べて、
満腹ポイントで食べ終わるという習慣ができれば、
好きなものを自由に食べても、自然とやせていって、
野性的なスリムな体型を取り戻すことができます。

第4章 光と色の影響を理解する

青色サングラス

ただ、食べ始める前の一番おなかはずいて苦しいときに、
瞑想をしてリラックスした状態になるというのが面倒くさくて、
少し現実的ではないかもしれません。

そこで、瞑想などのかわりに使って欲しいのが、青色サングラスです。
青色のなかでも特にリラックス感を感じる色合い、濃度になっているので、
掛けてすぐに、心と脳が落ち着くのを感じると思います。

これは青色ダイエットめがね(ヘブンリーブルーグラス)というものです。

元々、青色の強力な食欲減退効果を利用すれば、
ダイエットは意外と簡単なのではないかと、という考えから開発が始まりました。

濃い青色のレンズというのはどこのレンズメーカーも作っていなかったため、
なかなか濃い青色のレンズができなくて、大苦戦しました。

1年近くかかって、ようやく2004年の夏には、
希望していた色合いの青色レンズの試作品ができました。

様々な色合い、濃度の青色レンズを試作しました。

濃い青色の方が食欲減退効果が強いことは、元々わかっていたのですが、
ある特定の色合い、濃度の青色レンズだけが、
なぜかスーッと力が抜けるような不思議なリラックス感を感じるのです。

この不思議なリラックス感はずいとも活用したいと考えました。

具体的には、ラピスラズリの色やフェルメール・ブルーとして知られている、
「ウルトラマリンブルー」の色合いです。

青色のなかでも気品のある深い青色です。

様々な色合いを試してみたのですが、この色合いが最もよいようです。

青色は心を落ち着ける色だということはわかっていたのですが、
色合い、濃度によってこれほど大きな違いがあるとは思いませんでした。

その後、日本の色彩学の第一人者の
野村順一先生(2004年に亡くなりました)が
著書「色の秘密 - 最新色彩学入門」(文芸春秋)で、
「青いレンズのメガネを使ったところ、神経系統の興奮を静めるのに効果があ
り、

どんな鎮静剤も効かなかった不眠症に眠りをもたらした。

また、青はリラックスさせ、深い睡眠に誘導することも可能である。

だから眠れない人は、青を見ること。(中略)青色光は高血圧を降下させ、
その効果は治療後も持続する。

高血圧の人は神経緊張を軽減するため青色のパジャマを着るほうがよい。」
と書かれているのを知りました。

やはり、そのような効果があったのかと驚いたのと同時に、なぜこのような効果を誰も活用しようとしなかったのだろうと不思議に思いました。

元々、西洋の教会のステンドグラスは芸術的な目的や神聖な気持ちにさせる目的だけではなく、医療目的としても使われていたということです。

医学の父とされるヒポクラテスも色彩療法を行っていたのは有名な話です。色の効果はもっと見直されるべきだと強く感じました。

現在でも欧米ではカラーセラピーグラスというサングラスが人気があったり、それぞれの目的で色が活用されています。

特に実利主義の強いドイツにおいては、カラーセラピーサウナというものが一般的な家庭にも広まっているようです。

これらのカラーセラピー効果もダイエット目的では使われていないようで、不思議だなと感じています。

この青色サングラスはイライラしたときや落ち込んでいやな気分になっているときに掛けると、いやなことがそれほど気にならなくなり、バリアの中で守られているような、不思議な安心感が得られるので、うつ病など精神的な問題で苦しんでいる人達に使ってもらったらいいのではないかと考えました。

そこで、「うつ病ドリル」という、うつ病関連情報の有力サイト(グーグルで「うつ病」と検索すると3番目前後に表示されます。)でモニター調査をしていただきました。

そのモニター調査の結果は、こちらの期待をはるかに上回るもので驚きました。

http://server343.dyndns.org/utu/archives/2007_01/16_191450.php

掛けた瞬間に変化があるということや、

いやなことを考えるのを止められるという点を特に気に入ってもらえたようです。

[「うつ病ドリル」](#)のサイトは管理人の方もとても信頼できる方で、ご自身がうつ病で苦しんだ体験をもとにしているので、非常に具体的で有効な情報がたくさんあり、おすすめです。

つい先日、情報が充実しているということで、国立国会図書館のサイトからもリンクされたようです。

青色防犯灯

それから、2005年、日本テレビの「まさかのミステリー」という番組で、イギリス北部の都市グラスゴー中心部のブキャナン通りというショッピングストリートで、景観改善を目的にオレンジ色の街灯を青色に変えたところ、犯罪が激減したという不思議な現象が起きたということが紹介されました。

その後、日本でも青色の街灯を実験的に採用したところ、費用もあまりかからずそれなりに効果が上がっているということで、[青色防犯灯](#)として全国的に広がってきています。

その番組のことを知って、やっぱりそうだったのかと思いました。というのは、この青色サングラスの怒りを静める働きがすごいと感じていたので、私の家族の一人が怒って文句を言いまくっていたときに、掛けさせると、「あれ、何を怒っていたんだっけ？」と瞬間的に静かになりました。まさにマンガのようで笑ってしまいました。

人間は怒りを感じる時は、原因があるのですが、怒って気分が悪いということ自体がものすごく不快なので、興奮してさらにどんどん怒りが増していってしまうのです。

元々の怒りの原因はそれほど重要ではないということも非常に多いのです。
口げんかというものも、
ほんのささいなことがきっかけになることが多いと思いますが、
怒っていて気分が悪いこと自体が、さらなる怒りを引き起こしてしまうのです。

この青色サングラスをどちらか1人が掛けさえすれば、
まずげんかにはならないでしょう。
夫婦げんか防止めがねとしても使ってもらいたいなあと考えています。

そういった効果のある理由なのですが、
青色の光は癒しホルモンであるセロトニンを分泌させる
ということがわかっています。

青色の光がセロトニンを増加させるということに関する英語の論文です。
興味がある人はどうぞ。
<http://www.lighttherapycanada.biz/bluelightresearch.htm>
Blue Light Wavelengths Increase Serotonin というところです。

セロトニンは癒しホルモンとも言われるように、
セロトニンが不足すると精神不安になってイライラしてキレたり、
うつ病になったりするとされています。

セロトニンがたくさん分泌されていると、
不安が消え、幸福感を感じて、仏教の悟りの境地のような状態になる
ことがわかっています。

東邦大学医学部教授の有田秀穂先生と
浜松医科大学名誉教授の高田明和先生はどちらも、
ブツダはセロトニンの働きに気づいていただろうと考えておられます。

ゆっくり呼吸する独特の呼吸法や悟りといったものは、
セロトニンと極めて深い関係があるからです。

本能的欲望を無理なくコントロールすることができるのも
セロトニン神経の働きと深い関係があります。

一方、快をひたすら求めるにせものの食欲はドーパミン神経の興奮によって生じるとされています。

そして、この欲望に関連するドーパミン神経は、セロトニン神経によって抑制されることが動物実験で明らかにされています。

<http://www.ne.jp/asahi/sindaijou/ohta/4bu-ronsou/fl-hihan/hihan-other/serotonin2.htm>

の(13)「ダイエットを成功させるために」をご覧ください。
有田先生の文章が元になっています。

<http://www.chunichi.co.jp/shizuoka/hold/food/list/2006/index.htm>

高田先生の食と健康に関する文章がたくさん掲載されていて、とても参考になります。

他の年のバックナンバーもたくさんあります。

糖分を摂取すると、脳内でセロトニンが分泌されて、満足感・幸福感を感じるということを述べたのを覚えていると思います。

青色の効果も同様に脳内でセロトニンを分泌させて、満足感・幸福感を感じさせてくれるのです。

甘いものを食べると、満足感・幸福感が上がるのですが、摂取量を減らした方がやせやすいのは確かです。

だから、余裕がでてきて、「もっとはやくやせたい」と思うならば、青色の効果を利用して、糖分の摂取量を減らしていくようにするというのが、やせるためのさらによい方法なのです。

以下、注意

このレポートで甘いものを摂取することを強調しているのは、「まったく頑張らなくても現状維持は余裕だ。」という状況をまずしっかりと作って欲しいからです。

ダイエットに関しては、「頑張らないということは、頑張るということよりもはるかに難しい。」ことだと思えます。
「すぐに、頑張ろうとしてしまう。」というくせは根深い問題だと考えています。

甘いものを食べるのを我慢しても、青色サングラスを使えばうまくいくらしいと聞けば、食べるのを必死に我慢しようとする人が増えてしまいます。
とにかく頑張らないで欲しいのです。

甘いものを頻繁に食べていても、1ヶ月に1~2キロ減のペースなら余裕で実行可能だと思えます。

空腹状態のとき、脳は不快感を感じて、激しく興奮しています。
満腹状態のとき、脳は心地よさを感じて、落ち着いています。
極言すれば、「食べるのは、脳の興奮を静めるため。」
ではないかと考えています。

食事制限ダイエットをしている人は、空腹感をさらに強めてしまい、結果的に脳を激しい興奮状態にしてしまっています。
そのため、食べ始めたら、止まらなくなってしまうのです。

食事を取ると、脳の興奮がだんだん落ち着いていくと一般的に考えられています。
しかし、実際は、食べ物の味やにおいによって刺激を受けて、困ったことに、脳はさらに興奮してしまうのです。
この問題を精神力だけで解決しようとするのはかなり危険なことだと思えます。
だからこそ、この青色サングラスの興奮を静める効果をうまく活用して欲しいと考えています。

嘔吐をすると、セロトニンが激減することがわかっています。

過食嘔吐を繰り返す人が、
どうしても満腹感、満足感を感じにくくなるのは、
セロトニンが減少していることと関係が深いと思われます。
嘔吐をせずに、しっかりと食べていれば、
セロトニンのレベルが回復するにはそんなにかからないと思います。

イライラしたり、感情的になったり、必死にスポーツ観戦に熱中したりなど、
脳が興奮状態になると、空腹感が強まります。

脳が興奮すればするほど、食欲が強まってしまうので、
「また食べ過ぎてしまった」と激しく後悔すればするほど、
さらに食欲が強まるという悪循環にはまってしまう。

**ダイエットを成功させるためには、
脳を冷静な状態に保つことがとても重要なのです。**

だからこそ、食欲抑制剤などにセロトニンを分泌させる薬などが
用いられているのです。

食欲を高める色は興奮を高める色である、赤色やオレンジ色です。
飲食関係のお店が赤色やオレンジ色が多いのは、
食欲をより高めてくれる色だからです。

反対に、青色は心と脳の興奮を静め、平安な気持ちにさせてくれる色です。
もちろん食欲減退色でもあります。
脳の興奮が高まってしまっているのを落ち着けたいときには
ぜひ使って欲しい色です。

ただ、青色がダイエットに効果がある色だからといって、
青いお皿や青いテーブルクロスを使うのは、
逆効果になることも多いので、やめたほうがよいです。
補色効果によって、
青色の反対色である黄色やオレンジ色が協調されてしまい、
食べ物がよりおいしそうに見えてしまうかもしれないからです。

藍色系のお皿が多いのも、この補色効果を狙っているからです。

また、青色は痛みを弱める働きがあるとされ、
古代には、麻酔として用いられることもあったそうです。
空腹感で本当に苦しいと感じるときに、
青色サングラスを掛けてみてください。
その苦痛がどういうふうに変化するのかをぜひ試してみてください。
もちろん、本物の空腹感はなくなるわけではありません。
苦しさの度合いに注目してみてください。

青色は遠くにはたしかに存在しているように見えるものの、
手にしようとするとはかなく消えてしまう、
人類の永遠の憧れの色です。

また、青色が癒しの色であり、心を安らかな気分させてくれることから、
西洋では「ヘブンリーブルー」、と天国の色とされています。
東洋においても、極楽浄土は青色(瑠璃)とされています。

フィリップス社の青色蛍光灯「アクティビバ」

そして、この青色は、実はさらに奥の深いものであった
ということがわかってきました。

オランダのフィリップス社(超有名エレクトロニクス会社)が
2006年に青色光を強めた蛍光灯「ActiViva」を発売し始めました。

http://www.lighting.philips.com/gl_en/activiva_club/index.php?main=special_section_activiva&parent=0&id=special_section_activiva&lang=en

これは特定の青色の波長を強めることで、
工場の生産効率を上げたり、勉強などの学習効率を上げたり
という効果のある革命的な蛍光灯なのです。

人間の目の網膜には、錐体(すいたい)細胞と杆体(かんたい)細胞という光や色を感じる2種類の細胞があるのですが、さらにもうひとつ光を感じる第3の受容体が人間の目の網膜にもあることが2002年に発見され、その受容体は青色の光に強く反応することがわかっています。

その青色に反応するのは、クリプトクロームという遺伝子であって、生体リズムなどを支配しています。

晴れた日は気分がよくて、曇っていたり、雨が降っていたりすると、気分がすぐれないように感じるというのは、この青色の光に反応するクリプトクロームが関係していたということのようです。(このフィリップス社の青色蛍光灯アクティビバの説明の日本語訳などは当社のホームページに載せています。)

日本の電機メーカーも色と光の研究を進めて、ぜひとも遅れずについていって、画期的な製品開発をしていただきたいと思っています。

青色防犯灯というものも、つきつめれば、人間が心地よく感じる特定の青色の波長が重要なわけであって、青色であればよいというほど単純なものではありません。

もちろん、青色は防犯、安全のシンボルカラーであって、防犯に気をつけようという気持ちになったり、心を落ち着けるという効果もある程度は期待できるのではないかと思います。本当は非常に微妙で繊細なものだということは知っておいていただきたいと思います。

現状での究極の青色防犯灯は、

フィリップス社の青色蛍光灯・アクティバということになるだろうと思います。
これはいずれ日本でも広まるだろうと思います。

というのも、一般的な蛍光灯はストレスの原因にもなっているのです。
実はにせものの空腹感ともかなり関係しています。
蛍光灯の光がストレスになっているということは少し意識しておいてください。
欧米人は日本人の蛍光灯好き(とにかく明るければよいという
光に対する無関心さ)に驚くということです。

実は、青色蛍光灯・アクティバの話やクリプトクロームの話などは、
マキノ出版の健康雑誌「安心」7月号にて紹介しようと考えていたのですが、
あるヨーロッパ在住の有力な日本人医師がわざわざ会いに来られて、
「欧米では肥満の問題がとんでもないことになってしまっていて、
日本どころの騒ぎではない。

この青色サングラスはリラックス効果と食欲減退効果の2本立てで、
無理をせずダイエットができるということで、
とても理にかなっているので、欧米で独占的に販売させてもらえませんか？」
という話をされました。

たしかに欧米では特に大変なことになっているので、
うまく使ってもらえたら喜ばれるだろうなあと思いましたが、
ややこしい話になるのも困るなあと思いました。

その方がたまたま日本に帰ってきていたときに、
NHKの朝のニュース番組「おはよう日本」にて
青色ダイエットめがねが紹介されていたのを見たということで、
運命的なものを感じたのもあり(実は放送日が直前に変更されたのです。)、
できる限り協力すると答えました。

特許は無理だろうと考えていたのですが、
アメリカでなら、申請方法を工夫すれば取れる可能性があるということで、
それまで、できるかぎり情報は出さないようにして欲しいということで、
フィリップスの青色蛍光灯の話やクリプトクロームの話なども

出さないようにしました。

結局、特許はやはり取れそうにないということだったので、
欧米での販売の話もそれまでとなってしまいました。

「ダイビングで海に潜ったときの
透明感のある青色に包まれる感覚とそっくりだ」
と気に入っていただけでしたが、少し残念でした。

その医師の方も「今の一般的なダイエットというものは、
逆効果にしかならないだろう。」と現状をなげいておられました。

第5章 人間の心理に関して

禁止のわな

甘いものは食べてはいけない、
油ものは食べてはいけない、
夜何時以降は食べてはいけない、等々、
禁止項目はできるだけ作らないようにしてください。
それが手に入れられないとなったら、
どうでもいいと思っていたものまで魅力的に思えてしまったりするものです。

例えば、「高脂血症なので、焼肉は食べてはいけません。」と言われると、
それまでは焼肉なんて、
1年に1回でも食べられたら十分だと思っていたとしても、
「焼肉が食べたい、焼肉が食べたい。」となってしまいます。
何々してはいけないとなると、必ずそれに反発が生じてしまうのです。

もっと恐ろしいのが、「何々を考えてはいけない」ということです。
例えば、
「これから3分間、いっさいハンバーグのことを考えてはいけません。」

と指示されたとすると、

「ハンバーグのことを考えてはいけない」

「ハンバーグ以外のことを考えないといけない。

えーっと、ハンバーグはだめ……」

と結局、ハンバーグのことばかり考えてしまうようになってしまうのです。

だから、ダイエットをすると、

食べものや食べることばかり考えるようになってしまうのです。

それを自分の精神力が弱いからだ

などと考えてしまうのは大間違いなのです。

人間の心理がもともとそういう仕組みになっているのに、

それを精神力で無理に逆らい続けているだけなのです。

例えば、「1800キロカロリーしか食べてはいけない。」と思っている人と、

制限など作らず、自由に食べればよいと思っている人ならば、

どちらが、より少ない量で満足しやすくなるかは、

もはや言うまでもないことだと思います。

それでも自分は戦い続けたいというのなら、

まずは3分間ハンバーグのことを一切考えない

ということに真剣に挑戦してみてください。

これができるのならば、きっと頑張るダイエットも成功するでしょう。

究極の食べ方

ダイエットを頑張っている人が、つい食べすぎてしまう原因には、

「絶対にたくさん食べてはいけない。

とにかく食べる量を減らさなければいけない。」

と思っているから余計に快感が強まってしまうということがあります。

「何々してはいけない」

と頭でわかっているからこそ、それがより強い快感をもたらす、

それにはまってしまうのです。

「食べたければ、自由に食べればいい。」
と思っている人は、別にそんなに強い快感は感じません。
「絶対にたくさん食べてはいけない。」と強く思っているからこそ、
たくさん食べてしまう快感は強烈になるのです。

この魅力にはまっているから、たくさん食べてしまうのです。
はっきりいって、これ以上強い快感を感じる食べ方はないでしょう。
「絶対に食べすぎてはいけない」と強く思いながら、
食べすぎてしまうというのは究極の食べ方だったのです。

この食べ方はやせるためには最低だけれど、
快感を得るためには最高となります。
こういう食べ方はやめようと思っても、
意思の力だけでは、なかなかやめられるものではありません。
やめようと強く思えば思うほど快感が強くなってしまいますからです。

ダイエット依存症になってしまうのも、
むしろ当然だったのだなあと感じています。
あらためて、精神力に頼るダイエットは怖いものだと感じてしまいます。

正しいダイエットの恐怖

りんごだけを食べるダイエットや過酷な食事制限ダイエットなどは、
危険なものだということはすでに常識となってきています。
一方、腹八分目を心がけて摂取カロリーを減らし、
バランスよく食べ、適度に運動もおこない、規則正しい生活をするという、
いわゆる正しいダイエット、健康的なダイエットは
誰もが素晴らしいものと考えているでしょう。

しかし、正しいダイエット、健康的なダイエットの方が、

より危険なのかもしれないと思っています。

というのは、ダイエットがうまくいかなかったとき、
極端なダイエットをしていた場合は、
「ダイエット方法が悪いからうまくいかなかったんだ。」

とダイエット方法が原因と考えます。

しかし、正しいダイエットというものだった場合、
いわゆる正しいダイエットに責任を押し付けることはできなくて、
「自分がだめだからうまくいかなかったんだ。」

と自分に責任があると感じてしまいます。

ダイエットがうまくいかないという点では
どちらもあまり違いはないのですが、
より強い自己否定につながって、さらにストレスが強くなってしまうため、
「正しいダイエット、健康的なダイエット」というものの方が
より危険なのではないかと考えています。

正しいダイエット、健康的なダイエットなど存在しないと
考えている方がはるかに健康的だと思います。

目に見える体重と目に見えない体重

人間はどうしても目に見えるものを追いかけてしまう傾向があります。
数字として目に見える体重を減らすというのは、
たしかに目標ではあるけれど、いきなりたどりつけるものではないのです。
体温のように直接変動させようとするべきものではないのです。

あくまで実際にやるべきことは
食べることへの執着心を下げることなのです。

体の体重と心の体重があると考えてほしいのです。
食べる量を減らして、体の体重を無理に減らしても、
心がいやしくなって、食べることへの執着心が強くなり、

心の体重は増えてしまうのです。

そして、いずれ心の体重に体の体重は近づいていって、
心の体重 = 体の体重となってしまうのです。

これこそがリバウンドなのです。

一般的なダイエットというのは、
数字として目に見える体の体重を下げることにばかり
意識がいてしまっていて、心の面を軽視していました。

食べる量を減らせばやせる、運動をすればやせる、
摂取カロリーを消費カロリーより減らせばやせる、
とまるで人間を機械のようにとらえているのです。
これではうまくいかないのも当然だったのです。

「体の体重を減らそうとするのではなく、
まずは心の体重を減らしましょう。」と訴えたいわけです。

心の体重に体の体重は自然に近づいていって、いずれ一致します。
まずは心の体重を減らすことに全力で取り組んでほしいのです。

第6章 食後の強烈な空腹感

食後の強烈な空腹感

これで食欲と本能に関するほぼ一通りの解説が終わりました。
きっとここまでの解説だけでも、
ダイエット地獄から抜け出すための具体的な方法を
手に入れていただけたのではないかと思います。

ここで大きな問題として立ちふさがっていた問題について
書きたいと思います。

ダイエットの情報提供をしようとしても、
どうしてもわからなくて、ずっとちゅうちょしていました。

それは「しっかりと食べて、それなりに満足できたつもりだったのに、
食後しばらくして(1分～15分くらい)、急激に強い空腹感に襲われる」
という現象についてです。

特に摂食障害で苦しんでいる人に多い症状で、
この相談を受けると、適切なアドバイスもできずに、苦しんでいました。

最初は、血糖値なのだろうか、ホルモンなのだろうか、とも考えていました。
姿勢を変えるだけで、この空腹感は変わるということがわかり、
どうやら血糖値などの液性情報以外の可能性が高そうだと
考えるようになりました。

そしてようやくたどりついたのが、
睡眠不足や睡眠障害による不快感が、
食後に血液を胃腸に大量にとられてしまうために、
急激に強まってしまうということが原因だということでした。
食後、眠くなるというのと原因は同じです。

それが眠気ではなく、頭や体のだるさ、不快感なのです。
摂食障害で苦しんでいる人はほぼ例外なく
睡眠不足や睡眠障害で苦しんでいます。

睡眠を十分にとれていないということが、
食後すぐに、特に強烈な空腹感を感じさせる原因となっていたようです。

人間は基本的に快と不快というたった2つのスイッチによって、
体からの信号が伝達されます。

そのため、イライラによる不快感を空腹による不快感と錯覚してしまったり、
人間の感覚というのはあまり細かいものではなく、
かなり大ざっぱなものなのです。

食べものを食べると、味やにおいの刺激でにせものの空腹感が強まり、

食後もそれが残ることが多いのです。

そのにせものの空腹感と、
睡眠不足による頭や体のだるさといった不快感がより強烈になった不快感が
同じ不快感ということで一体となってしまう、
それを強烈な空腹感と感じてしまうのだということがわかりました。

これは甘いものを少し食べたり、しばらく我慢していれば、
弱まっていきます。
食後の眠気と同じようなものです。

この強烈な空腹感にだまされてしまうと、
どれだけたくさん食べても満足できない、と恐怖におびえて、
食事をとること自体を恐れるようになってしまうのです。

原因がわかれば、それだけでかなり楽になると思います。
根本的な解決のためには、睡眠をしっかりと取るようにしましょう。

睡眠がらみでもうひとつ恐ろしいことがあります。
それは、寝ている最中に、その日に体験したことを、
脳が自動再生して、再体験しているということです。

「寝ているときだけは、ダイエットの苦しみから逃れられる。」
とほとんどの人が思っているでしょうが、
実際は寝ているときもダイエットの苦しさを味わっているのです。
寝ていても、決してダイエットの苦しさから解放されるわけではないのです。
苦しいダイエットが続かないのは当然だったのです。
だから、我慢するダイエットがうまくいかなかったからといって、
自分の精神力が弱いからだ、と自分を責めないでください。

精神力と車のブレーキ

精神力が強ければダイエットがうまくいくと考えるのは間違っています。

精神力で食欲を我慢するのは、ちょうど車のブレーキに似ています。
車のブレーキをずっと踏み続けると、
まさつ熱によって、ブレーキがきかなくなってしまう。

もっと性能のよいブレーキに変えたところで、ほとんど変わりません。
ブレーキ自体に問題があるのではなく、
ずっとブレーキを踏み続けるということに問題があるからです。

食欲を必死に我慢し続けていると、ストレスによって脳に疲労が蓄積し、
いずれ我慢がきかなくなってしまう。

自分の精神力が弱いからだ、と精神力を鍛えたところで、
ほとんど状況は変わらないでしょう。

精神力に問題があるのではなく、体からの大切な信号である
空腹感を無理に我慢し続けているということ自体に問題があるからです。

たしかに、頑張るダイエットは間違っているのかもしれない。
それでも、やっぱり、みんながそれが常識だと考えているのだから、
それを選んだ方が安心だという人が多いでしょう。

それはそれで仕方がないと思っています。
これだけ本能をコントロールしようとする
ダイエットが一般的な状況なのですから、
それをやめろと言ったところで、やめられない人は多いでしょう。

そういう人は納得できるまで、
頑張るダイエットに挑戦すればよいと思います。
その際には、頭で考えるということよりも、
体で感じるという点を重視してください。
少しは成功する確率が高くなるかもしれません。

また、失敗したら、
「そういえば、本能に忠実にしたがって食べれば、

意外と簡単にやせられるというような情報があったな。」
と思い出して、帰ってきてください。
いつでも待っていますので。

「いつまでもデブと思うなよ」に関して

ここで、岡田斗司夫氏の「いつまでもデブと思うなよ」(新潮新書)
を独自に解説してみたいと思います。

まず、最初は体重を減らそうとはせずに、
自分の食生活を客観的に記録し続けるという助走期間を
半年もとったというのがうまくいった大きな要素だと思います。

自分の食事を客観的に見続けることで、
食べることへの執着心を高めることなく、
むしろ執着心が徐々に弱まっていき、
胃も少しずつ小さくなっていくように感じたことでしょう。

そして、何よりも重要なことが、
本格的にやせ始めてから6ヵ月後あたりで、
「体の声が聞き取れるようになった」ということです。

空腹感のサインと満腹感のサインを見分けられるようになり、
体が食べたがる(本物の食欲)のは「欲求」であり、
頭だけが食べたがる(にせものの食欲)のは「欲望」である、
と欲求と欲望と表現していたのは鋭い表現だなと感心しました。

自分の体は実はそれほどたくさんのもを食べるように
要求してはいなかったのだということに気づき、
それ以降は、少ない量でも十分に満足できるようになったということでした。
ダイエットがうまくいった本質はここにあると思います。

それを理解せずに、ただ食べたものを記録して、
摂取カロリーを一定以下に減らすダイエットだ、
ととらえてしまうと、きつとうまくいかないだろうと思います。

ちなみに、青色サングラスを使うなどして、
リラックスして本物の空腹感とにせものの空腹感を見分けるという方法は、
この「体の声を聞き取る、欲求と欲望を見分ける」ということに
最初からいきなり到達しようという方法です。

75日目あたりで、猛烈に食欲に突き動かされて、
深夜のスーパーの菓子パンコーナーで泣いてしまったと
正直に書いておられますが、
猛烈なりバウンドに襲われていてもおかしくなかつただろうと感じます。

医療関係者の人の意見としては、
「若い女性は食べたものを記録するダイエットだと、
摂取カロリーを減らすことに喜びを感じて
ストイックな方向に走る傾向が強いので、
極端なダイエットにならないように特に気をつけて欲しい。」ということです。

いずれにせよ、ダイエットがうまくいけば、
本を書いてたくさん売れるというモチベーションがあったというのは、
一般の人とはあまりにも環境が違いすぎるのではないかと感じてしまいます。
詳しくは本を読んでいただきたいと思います。

第7章 肥満問題のゆくえ

モチベーションダイエット

食べたいという欲を、
痩せたいという思いや、
絶対に太りたくないという思い(恐怖)によって
頑張っ乗り越えようとするダイエットが一般的です。

これらを総称して**モチベーションダイエット**と個人的に呼んでいます。
やせるために頑張って運動をするのも、
カロリー摂取量を減らそうとするのも、もちろん含まれます。

これらのモチベーションダイエットの中では、
NHK のおすすめの計るだけダイエットが
最も理にかなっているのではないかと思います。

毎日、体重をはかることで、小さな喜びや、やりがいを感じることで、
食事を減らす苦しさ打ち勝とうとするものです。

50g単位で計れる体重計と毎日計って記録を続ける忍耐力があれば、
うまくいく人もそれなりにいると思います。

でも、苦しいのは苦しいので、
計るのをやめたり、モチベーションが続かなくなったら、
すぐにリバウンドしてしまうでしょう。

やっぱりモチベーションダイエットは根本的に無理があると思います。

ほとんどのダイエットは、
苦しさに負けないこと、
根気強く続けることが大切だとされています。

一時的にやせるだけでよいのならば、
どのようなダイエットでも、
頑張りさえすればそれなりの効果は得られるだろうと思います。

でも、3キロ、5キロやせたとしても、その瞬間は成功であったとしても、
頑張った分だけ、あとの苦しみも大きくなってしまいます。

体は、基礎代謝も低下し、
少ない摂取カロリーにすでに適応してしまっているからです。

元の食事と同じ量を摂取すれば、あっという間に
元の体重に戻るか、それ以上になってしまうでしょう。

食べるのを我慢すれば、強い空腹感によって脳は激しく興奮してしまいます。
激しい興奮状態になってしまった脳を
どのようにして落ち着けるのかを知らない人ならば、
これはかなり危険なことです。
激しく食べ過ぎてしまうのは、当然ではないでしょうか。

脳はダメージを受けやすい

カロリー摂取量を減らすと、たしかに短期的にはやせるのですが、
食欲と戦うのは逆効果だと何度も述べてきました。

特に女性は、生理周期などによって食欲は大きく変動します。
それを無視して、無理に摂取カロリーを減らそうと頑張り続けると、
体は悲鳴を上げるでしょう。

それでも無理を続けると、精神が不安定になったり、
ひどい場合には脳が萎縮して、
うつ病になったり、摂食障害になったりしてしまいます。

脳は想像以上にデリケートでダメージを受けやすいのです。

食べる量を徹底的に減らせば、たしかに外見的にはやせていられるのです
が、
体の内側はボロボロになってしまうかもしれない
ということを忘れないでください。

カロリー神話のわな

肥満症やダイエットの研究に
何十年もたずさわってきたような医者や科学者までも、
「摂取カロリーを消費カロリーより減らすことが唯一のやせる方法だ。」
と確信をもって断言しています。

この足し算、引き算によってすべてが決まるとされています。

恥ずかしながら、私もこの**カロリー神話**を信じていました。
何かおかしいなあと思いながらも、
食欲に負けずに、頑張ることが
ダイエット成功のための唯一の方法だと思っていました。
ほとんどの科学者が自信満々に語るのですから、
まあそうなのだろうと思ってしていました。

でも、どう考えてもおかしいという思いはずっとありました。
スリム体質の人は、特別に意思が強いわけでもなく、
食べたいものを自由に食べて、
おなかがいっぱいになったら、もういらないと食べ終わります。
まるで動物のように食べています。

食事制限と運動療法が基本とされていますが、
意思の強さというものを必要以上に要求していて、
これはおかしいのではないかとずっと思っていました。

ここで治療法の評価がどのようになされるか考えてみましょう。
ある患者が食事制限ダイエットによって、1ヶ月で3キロやせたとしたら、
データとしては「食事制限ダイエットによって1ヶ月で3キロやせられた。」
という実験データが得られます。
「1ヶ月で3キロ減少」と、
数字によって客観的にとらえられるものだけが評価の対象となります。
食べることへの執着心が上がったことや、基礎代謝が落ちたこと、
体が栄養をため込みやすくなったことなどは、
**客観的に数字としてとらえられないので、
学問的には完全に無視されてしまいます。**
治療法の評価としては、「食事制限療法は顕著なダイエット効果がある。」
という結論になります。

いずれ苦しくなり、たくさん食べ過ぎてリバウンドしたとしても、
うまいっている人もいるのだから、

それは本人の意思が弱いからだと言われてしまいます。
運動の場合もまったく同じです。

このように食事療法と運動療法が医療の現場でも
絶対視されるようになってきてしまったのは、
学問の性質上、ある意味、仕方のないことだと思います。

しかし、最近になってようやく
食事制限ダイエットは
長期的には効果がないどころか、むしろ逆効果になっている
という衝撃的な研究結果が相次いで発表されるようになってきました。
低脂肪食がダイエットによいとされてきましたが、
それも間違いであったということがはっきりしてきました。

感覚的にも納得される方が多いと思います。
3ヶ月や6ヶ月ならば精神力でなんとかなるので、
頑張りさえすればかなり痩せることはできるでしょう。
しかし、頑張って痩せたとしても、3年、5年という期間だと、
結局はリバウンドで元に戻るか、それ以上に太ってしまう人が多いでしょう。
これまでの研究は1年未満の経過しか追いかけていないものが
ほとんどだったので、食事制限ダイエットは効果があるとされていたのです。

今後もダイエットは長期的には逆効果である
という研究発表がどんどん増えてくるでしょう。
これらを契機に医療の現場も徐々に変わってくれるのではないかと
期待しています。

ただ、ゆっくりと待ってられない差し迫った問題も少なくありません。
特に摂食障害で苦しんでいる人たちです。
間違った常識によって苦しみがひどくなり、
苦しみのなかで命を落としていった人もたくさんいます。
その苦しみを想像しただけで、胸が苦しくなります。

ダイエットがうまくいかないのは、
精神力が弱くてだらしのない人間だからでは決してありません。
ダイエットで頑張ること自体がそもそも間違っていたのです。

やせるためには特別な食事療法が必要だという考え方が主流であるかぎり、
今後もますます肥満で苦しむ人が増え続けるでしょう。

食事制限療法は太るための食事方法だからです。
食事制限をすると、たとえ、スリム体質の人であっても、
一時的にやせたあと、飢餓感が増大し、
食事量も増えて元の体重よりも増加するでしょう。

やせるためにと特別なことをしようとするのは逆効果になってしまいます。
やせている人と同じように
「ふつうに食べる」ということをマスターすることが大切なのです。
それはどれだけ極端に太ってしまっている人であってもそうです。

肥満問題は科学の発展によっては解決できない？

ダイエットの問題の本質が見えるようになってきて驚いたのが、
本能をコントロールしようとする方向であるかぎり、
科学の発展によっては、肥満問題がまず解決できないだろう
という結論に至ってしまったということです。

どう考えても満腹ポイントで止める方法がないのです。
満腹ポイントでは血糖値やホルモンなど、
物質的には満腹感を感じているのです。
体は満足しているのです。
だから、マウスならば確実にここで食べ終わるはずです。

ところが人間は、味に変化を与えると、
満腹ポイントを越えて、限界ポイントまで食べ進めてしまうのです。
これは心の問題であるので、物質的にはどうしても解決できないのです。

だから、強力な食欲抑制剤を使っても、満腹ポイントまでは持ってこれるものの、どうしても限界ポイントまで食べるのを止められないので、科学の力で食欲をコントロールできていないのです。

そのため、最終的には、物理的に胃を小さくする胃のバイパス手術(ラップバンド手術)によって、限界ポイントを強制的に小さくすることしかない、となってしまうのです。

この胃のバイパス手術は、感染症などの危険がともない、死亡率が1%前後とされています。

レプチン、グレリン、オプスタチン、ニューロペプチドY、と食欲に関するホルモンの研究には強い関心を持っていました。

しかし、「満腹ポイントまでしか到達させられない。マウスの研究と人間ではまったくの別物なのだ。」ということがわかり、関心がかなり低くなってしまいました。

「物質的に解決できるのは満腹ポイントまで、そこから先は心の問題である。」これが真実だと思います。

人間は脳が発達しているからこそ、その働きによって苦しんでいるのです。だから、現状のままだと、肥満で苦しむ人が今後も急激に増え続けるのは間違いのないと思います。真剣に対策をすればするほどさらに太ってってしまうという恐ろしい状況になるでしょう。

でも、これは矛盾ではなくて、**ダイエットというものに対する考え方が根本的に間違っていたからなのです。**

ダイエットをしないでやせている人に、「どういうことに気をつけて食べているの?」と聞いたら、**「うーん、特に何も意識していない。」**

おなかがすいたら食べて、おなかがいっぱいになったら食べ終わるだけ。」
ときっと答えるでしょう。

これは何の答えにもなっていないようですが、
これこそが**究極の答え**だったのです。

これに学んで、真似をするしかないのです。
何か特別なやせる方法などないのです。

第8章 本能と意思の調和

自然体の大切さ

イチロー選手は桑田選手とアメリカで初めて顔を合わせて、
試合前のグラウンドで会話を交わしたことについて、
「けがをしないのは何か特別なことをしているの、と聞かれた。
それで**“特別なことをしないことが特別”**と生意気な答えをしてしまいました。」
と語ったということです。

「頭で体の動きをコントロールするのではなく、
自然に反応する体を作ることが大切。
意識はただ、体の声を聞くようにする。」等々、
体の声を聞くということをとっても大切にしています。

トレーニングは体が求めたことをおこない、無理な筋力増強はせず、
疲れがたまれば試合前の守備練習も休むようにするなど、
肉体との対話を大事にしている、
つねに体の力を抜いて自然体でいることを心がけているということです。

苦しいダイエットを頑張っている人は、精神力ですべてを解決しようとして、
無意識のうちに体に力が入ってしまっています。

体がガチガチになっていて、
その不快感がにせものの食欲にもつながってしまっています。

「特別なことをしない」ということや、
「力を抜いて自然体でいる」ということは想像以上に難しいことなのです。
息を吐いて力を抜くようにしてください。

寒い冬の日、外でぶるぶるふるえているとき、
あったかい飲み物を飲んだら、「ホッ」と体の力が抜けて、
楽になるように感じると思います。
まさにその感覚が大事です。

甘いものを食べると、力が抜けて楽になるというのがよくわかると思います。
糖分は脳を喜ばせてくれ、
ふつうの食事は体を喜ばれてくれるとイメージしておいてください。
両方が必要だということがよくわかると思います。

原始脳と大脳

頭であれこれ考えて
本能を完全にコントロールしようとするのはうまくいかないし、
望ましい方法ではないということは何度も語ってきましたが、
脳の機能の面からもそれがわかります。

視床、視床下部、脳幹などは、原始脳と呼ばれていて、
本能に関する働きをつかさどっています。
大脳新皮質よりも位置づけ的には下に見られていますが、
本来は原始脳は中心脳と呼ばれるべきだったと思います。

外側のダメージから守るために、
中心、最深部に最も重要なものが配置されるのは当然です。
客観的に考えても、大脳よりも原始脳の方が
生き残るためにはより重要なはずです。

人間が理性は本能よりも偉い、
と勝手な価値観で考えているだけだと思います。

睡眠がうまくとれなくなるのも、
頭であれこれ考えて、本能の働きを妨害しているからだだと思います。

呼吸、睡眠、食事などは、基本的に本能がコントロールする領域なのですが、
意識も大いにかかわることができます。

かかわることができるからといって、でしゃばりすぎると、問題が生じてしまいます。

「本能を信頼してまかせる。

そして、それでは問題が生じるときは意思でコントロールする」
というのが、望ましいのだと思います。

ダイエットは脳によるハイジャック？

本来は、原始脳(本能)がさまざまな体の器官からの情報を元に
すべて自動操縦(オートパイロット)状態で、
食欲や食べる量をコントロールしてくれています。

ところが、「おなかがすいているけれど、やせたいから食べないことにする。」、
「おなかいっぱいだけど、おいしいからもっと食べよう。」、
と頭(大脳)で考えて食べる量をコントロールしようとしてしまうことがあります。

これは、操縦のまったくの素人である大脳が操縦室に無理やり乗り込んで、
操縦士である原始脳(本能)を追い出して、
勝手に手動操作に切り替えるようなものなのです。

そして、自分勝手に操縦し始めるのです。

このままでは墜落(餓死)してしまうかもしれない、
と本能は恐怖を感じるでしょう。

特に脳はエネルギーを大量に消費する大食漢です。

脳に栄養が行き届かなくなるとすぐに命の危険にさらされるからこそ、
栄養を補給しろと頻繁に命令を出してくるわけです。

その脳が危険にさらされるとなったら、最悪の事態を防ぐために、本能はたくさん食べるという信号を必死に出すようになるのは当然でしょう。

これは、それほど大げさな例えではありません。
ダイエットは精神力が大切だと思っている人は、皆、このハイジャック状態になってしまっているのです。
なんとか、生存本能の怒りや不安を静めて、うまく操縦をバトンパスする必要があります。
「でしゃばってごめんなさい。これからは本能を信頼するので許してください。」
とあやまって、うまく本能に本来の仕事をしてもらい、妨害をやめなければいけないのです。

ただ、いったんハイジャックしてしまったら、本能による完全な自動操縦モードに戻ることは難しいでしょう。
野生動物や子供のようにほとんど何も考えずに食べている人とまったく同じにはなれないのは感覚的にもわかると思います。
でも、それはまったく問題ないので安心してください。

意思(大脳)であれこれ考えながら必死に操縦していた状態から、うまく**本能(原始脳)**と**意思(大脳)**の**協調操縦モード**に切り替えましょうというのが、このダイエット方法なのです。
イメージとしては、**本能に横についてもらって、細かく指示を出してもらって、その指示に従って自分(意思)で操縦する**という感じです。

きちんと従えば意外と簡単です。
本能も意思もどちらも自分自身そのものなので、協調関係を取り戻すことはそんなに難しくありません。

本能はもともとやせたがっている

本能はもともとやせたがっているのです。
必要以上の無駄な脂肪は生存確率を下げる邪魔なものだからです。

きちんと栄養が補給されなかったり、ストレスにさらされたり、満腹信号を無視して大量に食べ過ぎたりすると、仕方がなく栄養分を脂肪で蓄積させることになってしまいます。

本能を信頼して、したがっていれば、自然に、最適な体型を保ってくれます。

本能の指示にしたがわずに、頭で食べる量をすべてコントロールしようとする、本能と戦うことになってしまいます。

本能(本物の食欲)と戦うということは自分自身を敵にまわして戦ってしまっているのと同じです。

勝者など存在しない悲惨な戦いになるのは当然です。

本能の働きを妨害せずに、体からの信号に素直にしたがって食べるようにしてください。

東洋の文化の根本

ダイエットの答えを求めて、科学的にわかること、うまくいった人の共通点、自分の感覚などを突き詰めていきました。

そして、最終的には、**本能と意思の調和が大切なのだという結論に行き着きました。**

これは、仏教、瞑想、禅、ヨガ、太極拳、呼吸法等々、東洋の文化が大昔から最も大切だとしていることそのものでした。

東洋文明の根本は本能と理性の調和というものではないかと思います。

力で本能を押さえつけようとするのではなく、本能と理性の調和をはかることが大切だとする考えはダイエットにおいてもまさにそのとおりでありました。

想像していたよりもはるかに深いものでした。

ほとんどのダイエットがうまくいかないというのも当然だったのだなあと思います。

生命の神秘

科学の進歩はとても素晴らしいことです。

しかし、科学が進歩すればするほど、わからないことが増えていきます。一つの謎が解ければ、より多くの謎が生まれてくるのです。

そして、科学が進歩すればするほど、生命の神秘やその複雑さに気づくようになっていくのです。

どこまで細かく分析していても、さらに果てしなくその先が存在しているのです。

まるで、細胞の一つ一つ、遺伝子の一つ一つにこれまでの生命の知恵や経験が記録されているかのようです。

ここで、大阪大学医学部を卒業した後、それまでなかった形成外科という分野を日本の医療に確立し、現在は春日大社の宮司を務めておられる葉室頼昭(はむろ よりあき)という方を紹介したいと思います。

<http://www5c.biglobe.ne.jp/~izanami/iihanasihamuro.htm>

<http://plaza.rakuten.co.jp/sachikitaru7/diary/200610020000>

生命の神秘や複雑さを最もわかりやすく語ってくれる方だと思います。

方法論のまとめ (この章だけでも印刷していただければと思います。)

ダイエットの正攻法

1. 本能を信頼して、食欲にまかせる。
2. 本物の食欲とにせものの食欲を見分けて、
本物の食欲にはきちんと従い、にせものの食欲はシャットアウトする。

やせるために最も大切なことは、
食べる量を減らすことではなく、食べることへの執着心を下げることです。
ダイエットを必死に頑張れば頑張るほど、
食べることへの執着心を高めてしまうので、逆効果になってしまいます。

1. 意思で本能を制御し続けるのは、無理があるので、
本能を信頼してまかせようとする。

食べ始めるときに、空腹感で脳が激しく興奮してしまっていると、
どうしても勢いよく食べてしまい、食べすぎになってしまうので、
食べ始める前に脳の興奮を鎮めるということが極めて重要です。

食べる前に、瞑想をするか、
青色サングラスを掛けて(2、3分)、息を「はぁーっ」もしくは「ホッ」
と吐くのを繰り返し、ゆったりと落ち着いた状態になってから、
青色サングラスをはずして、ゆっくりとよく味わって食べてください。

食べる量を減らそうと意識するのではなく、
一口ごとにより深く味わうということを大切にする。
食欲が暴走しそうになったり、イライラしたときには、
青色サングラスを掛けてリラックスするようにする。

無意識のうちに体に力が入って肩や背中ががちがちになっていて、
それが不快感となり、にせものの食欲の原因になっていることがあります。

息を吐いて体の力を抜き、
満腹感がゆっくりと高まってくるのを待つ必要があります。
しっかりと満腹感の信号を感じ取るためには、
とにかくりラックスしている状態で食べ始めることが大切です。

2. 好きなものを先に食べるようにしてください。

最後まで好きなものを残す食べ方はしないでください。

食べる順序は、おかず ごはん おかず ごはん おかず ごはん
という順序ではなく、

おかず おかず おかず ごはん おかず おかず おかず ごはん
という順序で食べるようにする。

味の変化を少なくするためです。

同様の理由で、冷たい水やお茶をあまり頻繁に飲まないようにしてください。

せっかくの口の中のうまみも水分で流されてしまいます。

3. 食べる量を減らしても大丈夫そうだと余裕を感じてきたら、
普段ごはんを2杯食べるならば、お茶碗に半分つくようにして、
半分×2杯を食べるようにする。

同じ量でも1杯しか食べなかったという感覚と、
おかわりして2杯食べたという感覚ではかなり印象が異なるからです。

それに慣らしていけば、2週間もすれば、ごはんがお茶碗に半分でも
満足できるようになってくると思います。(そこまで減らす必要はない
と思いますが。)

必要に応じて、食前、食後に甘いものをうまく摂取して脳を喜ばせる。

普通の食事は、首から下を喜ばせ、甘いものは頭(脳)を喜ばせてくれ、
両方がそろうととても楽になります。

満腹感と満足感(幸福感)の両方を感じる事が大切なのです。

食べることに罪悪感を感じていると満足感(幸福感)を感じられないので、
注意してください。

4. 強めの空腹感を感じたときは、甘いものを間食としてとってください。
ようかんなど甘い和菓子が特におすすめです。
ゆっくりと食べて、お茶などあったかい飲み物をいっしょに飲むとよいです。
ふつうの食事のときもそうなのですが、特に間食をとるときには、
おなかをふくれさせることを目的にするのではなく、
脳の不安を取り除く、脳を喜ばせるということを意識してください。
そのためにも、甘いものを食べるようにしてください。

おなかがすいて寝られないようなときは、
果汁入りの野菜ジュースを少し飲むと、

果物の糖分でかなり楽になると思います。

凍ったバナナを4分の1本食べて(もちろん、1本食べてもいいですが)、あったかいお茶を飲むだけでもかなり楽になると思います。

冷たいお茶しかないときには、電子レンジであたためるとよいです。

イライラなどによるにせものの空腹感を感じたら、青色サングラスを掛けて、明るい空や、白い紙、壁、蛍光灯などを見て、「はぁーっ」もしくは「ホッ」と息を吐くのを繰り返して、体の力を抜いて、しっかりリラックスしてください。

かなり楽になると思います。

にせものの食欲だとわかっていても、どうしても食べたいならば、甘いものを食べてください。

季節的な制限を受けるので、1年中は無理かもしれませんが、いちごを凍らせたものに、練乳をかけて、崩しながらちびちびと食べるのが、最もよい方法だと思います。

あったかいお茶をいっしょに飲むことで、さらにずっと効果的になります。甘いものを食べたあとに、満足感(幸福感)を感じるには、「はぁーっ」よりも「ほぁーっ」とか「ほっ」の方がよいようです。いろいろと試してみてください。

まとめて、さらに簡単に言えば、「青色ダイエットめがねでサポートしながら、本能を信頼して、ゆっくりゆっくりあせらない。」

「おなかですいたら食べればいい。

でも、おなかはずいていないけど、おいしいから食べるというのはだめ。」

「おなかいっぱいではないから食べるというのもだめ」となります。

意思で本能を無理にコントロールしようとするのではなく、本能を信頼してまかせることが大切です。

睡眠障害やいろいろな依存症にも同じことが言えると思います。

やせるためには強い忍耐力は必要ではありません。

生存確率を最大に上げたいので、

本能はもともとやせたがっているのです。(正確にはやせたがっているというか、最適な体型になりたがっているということです。)

ダイエットをしないでやせている人が当たり前におこなっている、「ふつうに食べる」ということをマスターする必要があります。本能の指示通りに食べて、本能を安心させてあげることが大切です。あとは本能が望ましい体型に近づけていってくれるでしょう。

他力本願といえば他力本願かもしれません。しかし、自分の本能を敵視して、意思ですべてをコントロールしようとするよりは、自分のなかにもともと備わっている素晴らしい能力にまかせるほうが、比べものにならないくらい合理的で正しい選択だと思います。

**最終的には、
本能と敵対しながら生きるのか、
本能を味方につけて生きるのか、
という生き方の選択の問題となります。**

あとがき

ダイエットというものはまさに現代の**青い鳥のお話**なのだと強く感じます。痩せる食べ物や痩せる飲み物、効率的に痩せる運動などなど、何かいい痩せる方法はないかと必死に探すのですが、結局はどこにも見当たりません。

特別なことを何もせずに、ただ空腹感、満腹感に忠実にしがっている人達は、野生の動物と同じように決して太ることなどなく、スリムな体型を簡単に維持しています。

「なぜ、ダイエットなどと苦しんでいるのか、まったく理解できない。」

とさえ感じているのです。

「ダイエットを必死に頑張っている人ほど延々と苦しみ続け、空腹感、満腹感にしたがって、自由に食べている人は、何も苦勞などせずスリムな体型を簡単に維持できる。」

という理不尽な現実。

でも、それも当然のことだったんだな
と思えるようになったのではないのでしょうか。

チーターやヒョウが狩りをおこなって、
ようやくとらえた獲物を食べていて、少ししか食べずに、
もうおなかいっぱいだとあっさりと食べ終わっているの
を見たことはありませんか？

「せっかく必死になってとらえた獲物なのに、もったいない。」
と思ってしまうのですが、
食べ過ぎたら、次の獲物がとれなくなって、
生き残る確率が下がってしまうのです。

絶対に食べ過ぎることなど
ないようにしているのです。(自然のままの食べものというのは
必要以上に味覚を刺激したりしません。)

人間は、「せっかくこれだけおいしいのだから、
おなかいっぱいだけど、もうちょっと食べよう。
残すのはもったいないから全部食べてしまおう。」
と満腹感(本能)を無視して、食べてしまったりするのです。
(おなかがいっぱいになったら、次の食事にまわしましょう。)

こういう小さなエゴ(自分勝手)が積み重なって、太ってしまうのです。
エゴや価値観によって、本能が望んでいる体型から
遠ざかっていってしまうのです。

しかし、もし頑張るダイエットをやめたほうがよいということが理解できたとしても、それでもダイエットには不思議な魅力があるのです。

多くの人がダイエットをする理由というのは、やせたいということももちろんですが、それ以上に「ダイエットをすれば、やせられて、明るい未来がやってきそうな気がする。」と未来に対して前向きな気分になれるということが大きいと思います。

ダイエットは「**未来への希望の象徴**」であり、ダイエットをすること自体がワクワク感につながっているのです。だからこそ苦しいダイエットにもどんどんのめり込んでいってしまうわけです。実際に効果があるかどうかよりも、効果がありそうで夢を感じられるかどうかのほうが、多くの人にとって、より重要だったのです。

少し冷静になって、自分は果たして「本当にやせたいのか」、それとも「ダイエットをすることで夢や希望を感じて、ワクワクしてきたいのか」、自分自身に問いただしてみてください。

何かを食べたらやせる、何かを飲んだらやせる、というのは夢を感じることができるから人気があるのだと思います。

しかし、最近はわくわくするような夢を感じさせてくれるダイエットはまったくといっていいほど出てきてくれません。

現実に戻されたのでしょうか。夢をいだいてワクワクすることもできず、もはやダイエット自体にあきらめを感じている人も多いでしょう。でも、それはゴールが遠くなったのではなく、正しい方向へと向かう準備がようやくできたのだと思います。

ダイエット地獄から抜け出すための知識は手に入ったと思います。
あとは、実行するかどうかだけです。
本能を味方につけて、今度こそうまくダイエットを成功させてください。

最後に、2つのおとぎ話でまとめたいと思います。
まずは「**オオカミ少年**」のお話です。
食欲はいつも「もっと食べる、もっと食べる」とばかり言う、
まったく信頼のできないものだと思っていたことでしょう。

しかし、実は本物の食欲とにせものの食欲の声を
聞き分けられなかっただけなのです。
本物の食欲は、どれだけ無視され、どれだけ敵視されても、
あなたのために必死に叫び続け、
常に正しい情報を伝え続けてくれていたのです。
心を落ち着けて、本物の食欲の声をしっかりと聞き取り、
適切に栄養を摂取してください。

そして、もう一つは「**青い鳥**」のお話です。
これまでのあなたは、
「何を食べればやせられるか、何を飲めばやせられるか、
どういう運動をすれば効率的にやせられるか」と
答えを外にばかり求め続けていたと思います。

しかし、青い鳥はどこにもいませんでした。
目を外にばかり向けるのではなく、自分自身を見つめなおしてみてください。
答えはあなたの中にあつたのです。
そうです、青い鳥はあなたの中にいたのです。
「体の声である本物の食欲」という、
あなたの中の青い鳥を大切にしてください。

ここまで、長い文章を読んでいただきありがとうございました。
このレポートによって、
ダイエットに関する疑問や、おかしいなあと思っていたことに対する
答えやヒントを少しでも手に入れてもらえたなら、嬉しく思います。

このレポートが参考になったと感じていただけましたら、
知り合いの方などに紹介していただけるととても嬉しいです。
この情報を自分のものとして、今度こそダイエットを成功させてください。

このレポートへの感想や質問、
また、このダイエットを実際におこなってみての感想や質問を
お待ちしております。

それでは、また、メルマガなどでお会いしましょう。

今後、よりダイエットの成功率が高まることを願って、
このレポートでは書けなかったこと、
さらに深い分析、新しくわかったこと等々を、
随時メルマガにて発信していきたいと思っています。

登録されていない方は、ぜひメルマガにご登録ください。

もちろん、無料です。

「本能でやせる究極の簡単ダイエット！」 まぐまぐのメールマガジン

<http://www.mag2.com/m/0000251323.html>

参考情報

この青色ダイエットめがね(ヘブンリーブルーグラス)は
現在の価格より高い値段で販売していました。

うまく使ってもらえれば、ダイエットの成功にかなり役立つだろうと
思っていたのですが、
ダイエットに関してどうしてもわからないことも多くて、
うまくいかないことも少なくないだろうと不安に感じていました。

そこで、一時的に販売価格を下げて、使ってくれる人を増やし、体験談、成功例、失敗例、感想などをよりたくさん集めて、ダイエット問題の核心に迫って、はっきりとした答えを見つけたいと考えました。

安価かつ、それなりに科学的にも理にかなっているということで、ダイエット商品にもかかわらず NHK のニュース番組でも取り上げていただき、より多くの人に使っていただけました。

そして、より多く集まった成功例、失敗例を分析して、どうすればダイエットがうまくいくのかということが、よりはっきりと見えるようになってきました。

それは、やはりリラックスするということが極めて重要であるということでした。空腹感という不快感の刺激で、脳は食べ始める前に激しく興奮しているので、食べ過ぎないためには、その興奮を鎮めることが極めて重要なのです。そして、リラックスした状態だと満腹感の信号をはっきりと感じやすくなるのです。

(脳が興奮した状態だと、弱い微妙な信号である満腹感の信号はあっさりとも無視されてしまいます。)

「無理に食べる量を減らそうとするのではなく、おいしいものを自由に食べて、際限のないせもの食欲だけはうまく抑えることが大切である。」

「頭でコントロールしようとするダイエットはやめたほうがよい。」という結論に至りました。

もっと極端なことを言えば、「青色サングラスで不必要な脳の興奮を静めさえすればよい。」というのも結論です。

結局、怖いのは脳の興奮だけだったと感じています。

当初の目的もほぼ達成することができたので、できるだけ早く元の価格に値上げしたいと考えています。

現状の価格は1,890円(税抜き1,800円)です。

有名な置き換えダイエットの2食分(1日分~2日分)よりはるかに安い価格です。

色合いと濃度には特にこだわっているので、
日本製のレンズを使用しています。

しかし、この1,890円という値段だと、
おもちゃのサングラスとしてしか見てもらえないため、
かえって効果も期待してもらえません。

ほとんど慈善事業のようになっても困りますし、
この商品を取り扱ってくれている方々にももっと利益を還元したいと思っています。

というわけで、購入をお考えの方はなるべくはやくお買い求めください。

このレポートを読んだ際に、すでに値上げされていた場合は、
それまでの価格はあくまで期間限定の特別価格であったということで
どうぞご了承ください。

こちらで販売しています。 [簡単ダイエット教室 http://www.blue-diet.com](http://www.blue-diet.com)

この青色サングラスを掛けて、明るい空や外の風景を見るのがベストです。
曇っていてもかまいません。

明るい空や外の風景が見れない場合は、
白い紙(思いっきりくしゃくしゃにしたコピー用紙がよいです。)、
白い壁、蛍光灯などを見てください。

そして、「はぁーーーーっ」とか「ほっ」と息を吐くことを繰り返し、
体の力を抜いて、楽な状態を作ってください。

その際、目を閉じていてもかまいません。

(主にリラックス用なので、普段、めがねを掛けている人は、
めがねをはずして、この青色サングラスを掛けてください。

めがねの上から青色サングラスを掛けるというのでもかまいません。)

リラックス状態を作るということは
ダイエット目的以外でもかなり使えると思います。

ストレス対策一般に使ってください。
例えば、子育てのストレス、禁煙のストレス、
朝、眠くて起きるのが苦しいときなどです。

雑念が消えて、集中力が上がると感じると思いますので、
真剣に勉強に取り組みたいときや、ややこしい問題を深く考えたいとき、
深い瞑想状態に入りたいときなどにもかなり使えると思います。

掛けたまま目をつぶっても、集中状態を維持できるように感じると思いますの
で、
英語のヒアリング訓練などでも使って欲しいと思います。

このレポートでもすでにふれましたが、
怒りを静めるという感覚はかなりのものだと思います。

腹が立って興奮したときや、けんかになりそうなときにぜひ使ってみてくださ
い。

(自分が掛けるほうが簡単だと思います。)

イライラして気分が悪いときには最適です。

気分が悪いときほど違いを感じてもらえるのではないかと思います。

あれこれ考えてしまって、なかなか寝られないようなときにも使ってください。

「とてもきれいな青色なので、実際に掛けなくても、
置いているのを見るだけで、十分落ち着ける」
という感想もたくさんいただいています。

目に付くところに置いておくだけ、という使い方でもよいと思います。

ラリーがより長くなるということで、卓球台が青色に統一されるなど、
スポーツの世界で青色が使われることが増えてきています。

疲れを感じにくくなり、体感温度もかなり下がるように感じられるので、
陸上競技などで、青色サングラスを掛けると、タイムが速くなる可能性も
十分ありうるのではないかと考えています。

集中力が上がり、疲れも感じにくくなり、タイムが上がるということで、

青い色の陸上トラックが増えてきていますが、ただ青いだけではなく、青の中でも特に心地よく感じる青色を選んでいるので、青色トラックよりもかなり効果は大きいだろうと思います。

http://www.ntssports.co.jp/a_blue.html

特に夏だと、体感温度の違いは歴然となるはずです。

山梨医科大学名誉教授の田村康二先生の「超集中」仕事術(すばる舎)の145 ページにも「運動選手が、青い色を感じさせるサングラスをかけて走って、持久力が伸びたというデータもあります。」と書かれています。

もし、長距離走などで、タイムに変化が出るかどうか試してみてくださいの方がおられましたら、無料でお送りしますのでご連絡ください。

以下、急遽、書き足しました。

ややこしくなるので、この話はのちのちメルマガで触れようと考えていたのですが、11月14日の日本テレビ系「ザ！世界仰天ニュース」という番組で「ウェイダウンダイエット」(Weigh Down Workshop program)として紹介されていたので、急遽、紹介することにしました。

アンディと言ったので、「あっ」と思ったら、やっぱりそうでした。

アメリカのある夫婦の大幅減量成功の話です。

夫のアンディは220キロから99キロまで、約120キロの減量に成功し、妻のマギーも200キロから64キロまで、約140キロの減量に成功しました。

http://edition.cnn.com/2007/HEALTH/diet.fitness/07/23/weight_loss.andy.sorrells/index.html

http://edition.cnn.com/2007/HEALTH/diet.fitness/07/23/weight_loss.maggie.sorrells/index.html

このダイエットの特徴は以下です。

Finally, I stopped focusing on food, stopped counting calories and eating low-fat foods.

You just have to eat what your body craves and reduce portion sizes.

Exercise: I didn't really exercise. I walked occasionally but I never followed a specific fitness regimen.

- ・食えることへの執着心を下げようにする。
(そのためには、頑張らないことが大切。)
- ・カロリー摂取量の計算をやめる。
- ・ダイエット用の低脂肪食をやめる。
- ・本当に空腹感を感じたら、体が欲しがるものをゆっくりと食べる。
脂っこいものでも、甘いものでも何でも食べてよい。
- ・ただし、食べる量を減らす。
- ・ときどき散歩する程度で、特に運動は必要ない。

といったものです。

そして、実はもうひとつ非常に重要な要素があります。
それはこのダイエット方法は宗教的なプログラムを中心にすすめているのです。
これは、満足感(幸福感)という心の面の満足度を
上げるためのものです。

食えることで、満腹感が上昇して、体は満足させられるのですが、
満足感(幸福感)という心の面も満足させる必要があり、
この両方がそろわないといけないので、ダイエットは難しいのです。

「空腹感を感じたら食べる」ということはとても大切なことなのですが、
これを実行するのが難しいからこそ、ダイエットは難しいわけです。
これを簡単に実行できるならば、きっと多くの人がダイエットに
成功しているでしょう。

まず、本物の空腹感とにせものの空腹感をほとんど見分けられません。
そして、空腹感が強いときなど、脳が興奮状態になってしまったときに、
対処する方法もほとんどないのです。

この夫婦の場合は、イライラなどによるにせものの空腹感が
生じにくくするためと、つねに落ち着いてリラックスした状態であるために、
宗教的なプログラムを利用するという
かなり極端な方法をとっているわけです。

この夫婦のダイエット成功例を知ったとき、
そこまでしないといけないくらい、ダイエットは難しいものなのだなと
あらためて思いました。
それと同時に、かなり極端だけれど、理にかなったうまい方法だと感心しまし
た。
体と心の面の両方をうまく満足させる方法だったからです。
これならば、リバウンドもなく、うまくやせられるのも納得だと
感じました。

ただ、彼らは信仰心によって、精神面の満足感・幸福感を高めている
わけで、これは万人にあてはめることは、とてもできません。
しかも、キリスト教系のなかでもかなり特殊な一派であるわけで、

これをテレビではどう紹介するのかと注目していたのですが、
見事に逃げていました(笑)。

まあ、それもしょうがないかなとは思いました。

この例を、
青色サングラスを活用するダイエット方法と理屈は同じだと、
ある医師に紹介したのですが、
宗教的なプログラムを利用して、
科学的なダイエット方法からはほど遠いということで、

ちょっと気分を害してしまいました。

まあ、ダイエットの方法論で、極端な宗教的なプログラムの話を出したりしたのですから、それも仕方がないことかもしれないと思いました。

この例をあげたのはまずかったなと思っていますが、でも、本当に根本的な原理は同じだからなあと思っています。

どう同じなのかというと、

根本は、満腹感と満足感(幸福感)の両方を満たすようにしているという点です。

具体的には、

- ・頑張らないことで、食べることへの執着心を高めない。
- ・空腹感を感じたら、好きなものを満腹感を感じるまで食べてよい。
- ・特に運動はいらない。
- ・満足感・幸福感を高めるために、甘いものを食べることで、青色サングラスの心に安らぎを感じさせる働きを活用する。(青色が天国の色とされている、幸福感を感じさせる効果を活用しているわけです。)

宗教的なプログラムの代わりに、甘いものと青色の効果を利用しているわけです。

まあ、かなり微妙なことだということと、ややこしくなるだろうと思っていたので、このレポートでは紹介するつもりはまったくありませんでした。

のちのちメルマガで触れようと思っていたわけです。

テレビで紹介されていたので、急遽、紹介いたしました。

お世話になっているダイエットブログなどの紹介です。

「無料で楽しめる！占い&開運サイト マイバースデー(My Birthday)」

http://mbhappy.com/lucky.php?topic_id=MBT000000051

http://mbhappy.com/lucky.php?topic_id=MBT000000055

青色ダイエットめがねを真剣に使っていただき、詳しく記事にさせていただきました。

使い方なども図解で詳しく解説されています。

「桜子の美健楽ダイエット」

<http://bikennraku.cocolog-nifty.com/dietdiary/>

様々なダイエット方法を鋭く分析されていて、アンチエイジング系も含めて記事がとても充実しているサイトです。

ダイエットは心の面がとても重要だと考えておられ、

「桜子の美健楽ダイエット「ココロケア」と「50点主義」で一生続く」という書籍も出されています。

「簡単ダイエット体験記@カロリーコントロール」

<http://rocklife.livedoor.biz/>

青色ダイエットめがねを最初に紹介してくれたブログです。

たくさんのダイエット情報と運動の方法がイラストの図解でわかりやすく紹介されています。

色に関心を持った方は、

「マンガでわかる色のおもしろ心理学」ポーポーポロダクション著
ソフトバンククリエイティブ がマンガで読めて、とてもわかりやすいので、入門書として最適です。

サル(ミホンザル)の絵がとても可愛いです。

大好評につき、11月16日に第2弾も出版されました。

「マンガでわかる色のおもしろ心理学 2」

「色彩心理ダイエット」がマンガで圧倒的にわかりやすく説明されています。

<http://sciencei.sbcr.jp/archives/2007/11/si2.html>

色彩力テスト特設ページ

http://sciencei.sbcr.jp/archives/2007/11/2_1.html

さらに色を深く知りたいという方には、
『色彩デザイン 配色技術専門マニュアル』南雲 治嘉 著 グラフィック社
がおすすめです。

色の様々な効果が脳生理学の観点からも解説されています。

ぜひ、色の効果や色のもつ可能性に関心を持っていただきたいと思います。

無料レポートの紹介

印刷するのに都合がよいように、文字をつめて、
ページ数を減らしたレポートを
『簡単ダイエット教室』のサイトに用意する予定です。

また、印刷のページ数を減らす方法などが
わかりやすく解説されている下の無料レポートを参考にしてください。

無料レポートスタンドから無料レポートを
ダウンロードしたことが無い方は先にこちらの PDF をお読みください。

<http://kejin.xsrv.jp/mrepo.pdf>

【図解入り】超簡単 情報商材プリントアウト節約術

<http://www.sugowaza.jp/r/M3VTXzJiNQ==.html>

『 賢レポート インク代を半分に、

コピー用紙代を四分の一にし、読みやすくまとめる方法！！』

無料レポートや有料情報は印刷して読みたいもの

でもインク代と紙代が気になる・・・というあなたのためにつくりました！！

<http://mailzou.com/get.php?R=14812&M=11024>

本能でやせる究極の簡単ダイエット！ おなかいっぱい食べてやせる方法
完全版 [再配布可]

2007年11月18日版

2009年12月21日 「幸せのパステルピンクグラス」発売時に、リンク切れの修正、PDF軽量化の無料レポート紹介の削除、フォントの変更を行いました。

作者：新小田 泰平

ホームページ：[簡単ダイエット教室](http://www.blue-diet.com) <http://www.blue-diet.com>

レポートは改訂版を随時出していく予定ですので、
最新版かどうかホームページにてお確かめください。
メルマガにでもお知らせします。

まぐまぐのメールマガジン：「本能でやせる究極の簡単ダイエット！」

<http://www.mag2.com/m/0000251323.html>

メールアドレス：kreport2@blue-diet.com