

年齢を重ねるほどキレイに輝き、
幸運体質になる

エイジレスダイエットの教科書



はじめに

私の名前は竹下登美子、ニックネームは TOMIKO 姫です。パートナーの清和氏が名づけ親です。

私は、2023 年の 3 月に 65 歳になりました。

40 歳直前に「若さと健康美と夢の実現」というテーマを掲げ、HBI サロンを立ち上げました。

HBI の

H は、**Holistic**（ホリスティック）の H、

B は、**Beauty**（ビューティ）の B、

I は、**Institute**（研究所）の I から取りました。

「若さと健康美、自己実現」というテーマですので、まず、「私が証明です！」と言えるように、自らのカラダを実験台に、良いと思うことを取り入れて、チャレンジしてきました。

その甲斐あって、お会いする人たちから「40代の頃より、若くてキレイですね」とか、「年齢不詳ですね！」と言われるようになりました。

「アンチエイジング」は、抗加齢、抗老化という言葉で一般的によく使われていますが、私は敢えて、「エイジレス」という言葉を好んで使っています。

なぜなら、

私のイメージする「エイジレス」は、年齢を重ねることで魅力や輝き

が増して、「年齢と共に老化する」という概念を超えて、「年齢を重ねる毎に、イキイキと美しく輝く存在になる」ことだからです。

自らが実験して、成果のあったことを体系化した「エイジレスダイエット」によって、多くの女性が加齢によるお悩みから解放されて、夢や願望にむかって美しく輝いて生きていただければ幸いです。

oooooooooooooooooooooooo

ある占い師さんからのメッセージ

oooooooooooooooooooooooo

「エイジレス」をテーマにするようになったのは、ある出会いがきっかけでした。

40 歳になる直前、仕事や結婚のことで色々考えていました。その当時、原宿で活躍していたカリスマビジュアル系占い師 M さんから、不思議なメッセージをいただきました。

「貴女は、エイジレス、すなわち年齢という概念を越えていく方のようなです。あと 10 年もすれば、それこそ表現は悪いですが、「**年齢**

不詳のお化け」と言われるくらい若々しく、そして、美容からヒーリングまでのことを、プロとしてやっていくようです。

人に接するときに伝えていくテーマは、「**健康美、優雅さ、教養（コミュニケーション）** など」という内容でした。

初めてお会した占い師さんでしたが、そのメッセージは、私に希望を与えてくれました。

もしそのメッセージ通りの現実になったら素敵ですし、想像しただけでワクワクしました。

そして、現実はそのメッセージ通りになっていきました。

私は、20代のころから美に関することに関心があり、いつまでも若々しく健康美にあふれ、キラキラと輝く存在でありたいと願っていました。「美しくなるためのノウハウ本」や「引き寄せの法則」の本をたくさん読みました。

ですが、高校卒業後は、銀座にオフィスを構える大企業に就職し、営業事務に配属され、創造性の乏しい退屈な仕事にうんざりしていました。

それでも 27 歳までは 7 つの部活に入りエンジョイしていたので、退屈な仕事でも気分が紛れていましたが、30 歳に近づく頃になると、だんだん、苦痛になっていき、まるで牢獄の中にいるような感覚に襲われました。

そんな環境の中で、我慢して働いていたのですが、27 歳の頃からカラダの不調を強く感じるようになり、自律神経失調症やウツの症状も現れて、いつ治るのか分からない不安と恐怖感が襲ってきて、家で寝ていても辛い。

鉄板のように固くなったカラダと喜怒哀楽が消えて感覚が麻痺してしまった状態が数ヶ月以上続いていました。

それでも、親に心配をかけてはいけないという思いで、重いカラダと心を引ずりながら、なんとか仕事を続けていました。

その間、薬での対応しかない西洋医学に限界を感じ、早く良くなりたくて色々な治療方法を探して受けていましたが、その中でも印象に残っているのは、阿含密教の修行をして、エネルギーや気を扱って治療する東洋医学系の整体師さんとの出会い

した。

初めてお会いした時に「君は真面目すぎる！！もっと緩く生きたほうがいいよ。」・・・と。

そして、「なまけものの悟り方」という本を紹介してくれました。

その本は、薄い本で内容もシンプルなのですが、理解したくて繰り返し何度も読みました。

大ざっぱな内容は、この宇宙は、拡大と縮小、スペースと塊、2極を行ったり来たりしていること。

価値があると認識の“光”をえてくれた存在がいることで、物や存在は価値が認められ、生かされること。

私たちは、色々な価値観を親や学校、さまざまな媒体から刷り込まれて生きていますが、物事を善悪で裁くのではなく、一歩引いて俯瞰して眺めてみる力が養われたと思います。

ですので、心やカラダが重くなり、超絶不調を感じるほど気分が落ち込む体験をしたことで、それまでは外側の価値観に

合わせることに価値が置かれていた」と気づかされました。

そして、長いこと内面世界を置き去りにして生きていたことに気づき、本当の自分に向き合い「生き方や在り方」が大きく変わる貴重な体験となりました。

3 年ぐらいかかりましたが、世間一般の価値観よりも自分の感覚や感情を優先するようになっていきました。

30 歳になって、宇宙人バシャールの本に出会い「ワクワクして生きましょう♪そうすれば、人生は思った通りの素晴らしいものになります」というメッセージ受け取り、すごくワクワクしました。

仕事がとても退屈でしたので、バシャールの言葉に背中を押され、ついに「会社を辞める」と決めることができました。

すると、恐怖や不安よりも、喜びの感情が心の底から湧いてきました。

「私は、自分の人生を生きよう♪人生は短い！だからもっと自分の心の深いところから湧いてくる声に従って生きてみよう。」という気持ちになっていました。

辞表を上 司に出したとき、思わず笑みが出ました。

そして、上 司から、「これからどうするの？」と聞かれたので、「自分の好きなことをして生きます！」と答えていました。

石橋叩いて渡る慎重派の私が、次のあてもないのに、辞めるのが先でした。

ですが不思議なほど不安感はなく、「良かったー！バンザイ！！」と解放されることに、喜びを感じていました。

それから少し経って、晴美で開催の「健康博」に友人と行き、波動の第一人者、江本勝先生のブースで、波動測定のプチ診断を受けました。

自分にはどんな「感情波動」があるのか知りたくて、会員登録をし、後日、本格的な測定を受けに五反田のオフィスに訪ね“波動測定”を受けた後、「次の測定はいつ伺えばよいですか？」と質問したところ、「社員になってくれたら、無料で見てあげるよ！」と言われたのです。

次の職場を探していたところでしたので、まさに、渡りに船とはこうい
ったことですね。

何も考えず、ワクワクして行動していたら、江本勝さんの波動研
究所にご縁をいただき、「波動・水・栄養」と、興味のある分野
で学びながらお仕事する流れとなりました。

ラッキーなことが起こりましたが、バシャールの言う“ワクワク”に従って
動いた結果でした。

そこでは、新しいことへのチャレンジの6年半となりました。それまで
は、アシスタント的な仕事ばかりでしたが、編集長に抜擢され、
「友の会」という組織の責任者に抜擢されました。

普通はあり得ないこと。そのご縁は、宇宙からのギフトだと感じて、
夢中で働きました。

「これは自分にできるかどうか？」という問いかけは無意味で
「どうやったら可能になるの？」といつも自分に問いかけて前進して
いきました。

毎回、自分のキャパを少し超える程度の課題が来るのですが、
集中して乗り越えていくうちに、実践力がついてきて、「なんでもや

ればできる！！」という自信になっていきました。

「波動の会」で、さまざまなことを学び、実践して力をつけてきた私は、39歳の時に、カリス占い師のMさんやオーラ鑑定士の坂田由利子さんから、私の魂が選んできた使命に関するメッセージをいただき、未来のヴィジョンが明確になり、独立を考えるようになりました。

当時インストラクターだった鈴木浄和さんは、職場で困っているときに色々手伝ってくれました。

現在でも、公使共に良きパートナーですが、夢を語り合い、明るい未来のヴィジョンを共有し、前進しています。

また、その当時、日本人でボストン在住の女性チャネラーさんとのご縁があり、その方からも「準備が整ってきたので、独立して表に立っていくように！」と背中を押していただきました。

あれから24年の月日が流れましたが、かつて占い師Mさんから言われたように、私は“エイジレス”に成功し、美容とヒーリングの仕事は順調に広がっていきました。少し異なっていたのは「お化

け」ではなく「姫」と呼ばれるようになったことでした。

そして、

パートナーの清和さんは、低カロリーで栄養満点の食事を嬉々として毎日作ってくれるようになりました。

“エイジレス”に成功することも

“夢や願望を実現する”ことも

法則があり、

私に起こったラッキーでミラクルな体験は、

皆さんにも起こります。

それこそ、起業して24年、20代の頃にどん底を体験し這い上がってきたプロセスも今では大切な宝物。

「波動友の会」で得たことや若さや健康美をテーマに24年間現場で実践し、得てきた智慧などをお伝えしていきたいと思います。

2015年頃からは、オンラインやSNS集客マーケティングを学んで実践していきました。

「経済的な自立」と「精神的な自立」は、夢を実現するために

必要不可欠な土台です。

土台が整うと、花が咲き、豊かで美味しい実がなって、収穫することができます。

コミュニケーションや触れ合いを通して、キラキラと輝いて生きる方がひとりでも増えたら幸せです。

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

H B I 式エイジレスダイエット

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

私は 44 歳の頃、酵素ダイエットに出会い、あれから 20 年になりますが、おばさん体型で不調を抱えた状態から、若返って健康的にキレイに痩せて、理想の体型になり、64 歳になった今が最高です。

食いしん坊の私が、12 kg 痩せて若さと健康美を手に入れることができたのは、このダイエットが心と身体にやさしい方法だったからです。

意外に思われるかも知れませんが、この 20 間、ダイエットをしていて辛いと思ったことは一度もなく、毎食、お食事を楽しみながら、容姿がどんどん整っていき、若さと健康美が得られ、幸運度が増していきました。

たくさんのお客さまをサポートさせていただきましたが、ダイエットはストイックになればなるほど、上手いかなくなることに気づきました。

痩せたくても痩せられない方の 9 割は、カロリー過多の栄養不足でした。

「エイジレスダイエット」は、多くの方々が、通常の食事でコントロールするのが難しいとされている次の 5 つのことが楽々とできます。

- 1 . カラダに良いものが欲しくなる**
- 2 . 細胞レベルで若返る**
- 3 . 食べても太らなくなる**
- 4 . 激しい運動をしなくても痩せられる**
- 5 . 甘いものや過食が止まる**

普通でしたら、どれも難しく感じられことですが、酵素飲料とファスティングを活用した酵素ファスティングを日常的に取り入れることで、簡単にクリアすることができるようになります。

エイジレスダイエットには、ファスティング（断食）が組み込まれています。

“ファスティング”と言っても、それは飢餓感と戦うものではなく、脳やカラダに必要な栄養を届けながら、カラダの隅々に溜まった老廃物や毒素を解消していくデトックス法です。

“酵素ファスティング”は疲れた細胞が蘇り、全身の器官の機能も修復されていく画期的な方法でした。

人は、楽しいことや心地良いことなど、快を感じることを大好きです。

ダイエットする時でも、身体の生理や仕組みを理解して調和しながら行なっていただくと、食欲と戦って我慢することが無くなり、楽しみながらたくさんの恩恵が受け取れるようになります。

基本的にこの酵素ファスティングは、栄養を摂りながら行うので、

代謝も上がり、リバウンドも起こさずに、健康的にキレイに痩せられて、美肌やメリハリのある美しいプロポーションになれるのです。

消化活動を休ませることで、解毒力が高まり、解毒や浄化にエネルギーを集中して、消化器官や肝臓に溜まった老廃物や毒素が身体の外にスムーズに排泄されていきます。

その結果、身体の機能が蘇生して、自然治癒力や免疫力が高まり、スーパーヘルス＝超健康体になっていきます。

◆こんな方におすすめしています

- ・食べることが大好きで太ってしまった方
- ・ダイエット後に、リバウンドしてしまった方
- ・代謝が落ちて痩せられない方
- ・若返りや健康美を望んでいる方
- ・疲れやすく不調を感じている方
- ・腰痛や肩こりなどの不調を感じている方
- ・食物性アレルギーや肌荒れの酷い方
- ・不妊症で悩んでいる方
- ・生理痛、更年期などの不調がある方

- ・吹き出物、毛穴の開きで悩んでいる方
- ・便秘や下痢など腸の不調がある方
- ・冷え症や低体温で血液循環が悪い方
- ・白髪や脱毛、薄毛などでお悩みの方
- ・胃下垂で姿勢の悪い方
- ・更年期以降、カラダが疲れやすい方
- ・痩せすぎて、女性らしくない方

そんな方には効果的です。

酵素飲料は善玉菌を増やし、栄養の吸収が良くなり、カラダの隅々まで栄養が行き渡り、細胞が元気になり、食事の好みも大きく変わっていきます。

そして、食べたい食品が低カロリーで血糖値の上昇が緩やかな食品を自然と好んで摂るようになり、太っていたころよりも 1 日 800kcal 程度のカロリーが減らすことができます。

自らが実践し、その後は数多くの人たちの実践によって、酵素ファスティングは、若返り遺伝子（長寿遺伝子）を活性化させ、DNA レベルで若返る究極の美容健康法だと確信しています。

左の写真のサルは若さと健康を維持しています。

Two side-by-side photographs of a female rhesus monkey. The left image shows her with a shaved belly, and the right image shows her with a hairy belly.

17

半日酵素ファスティングを、

新月には3日酵素ファスティングを行って、

満月には、1日酵素ファスティングを行っています。

「腸がきれいになると若返る！」といわれていますが、酵素ファスティングされた方は、皆さん実感されています。

3日酵素ファスティングによって、味覚や嗅覚のセンサーが正常に働くようになると、味や香りに敏感になり、健康的なエネルギーのある食品が欲しくなります。

その結果、周りの人が驚くほど、健康的に痩せて、容姿が美しくなり、ハッピーなオーラを放って輝き出していけるのです♪

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

絶大な3日ファスティングの効果

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

3日酵素ファスティングは、カラダ中の大掃除が出来て、それまでの悪習慣を変えるチャンスです。

あなたが年末に大掃除をするように、カラダの中をキレイにすると、カラダの機能一気に高まります。

例えば・・・

1.腸内では善玉菌（やせ菌）が増えて、やせやすい体質に変わります。

2.味覚嗅覚センサーが鋭くなり、食事の好みが変わって、健康になります。

3.宿便がなくなり、体調がめきめき良くなり、疲れにくい体質に変わっていきます。

4.持病がある方は、治癒されていきます。

ファスティングと復食期の6日間で、平均で2 kg～3 kg痩せられます。

5.糖化タンパクやアテローム、毒素や老廃物が解消され、健康になります。

6.若返りホルモンがたくさん出て、気分が明るくなり、女性は、女性らしく美しさが引きだされ、魅力的になります。

7.男性は代謝が女性よりも代謝が上がりやすく、すぐにカラダが引き締まり、減量し健康になります。

更に、日常的に酵素飲料を飲み続けることで、食事の量や内容にも変化が起こり始めます。

また、酵素飲料はビタミンやミネラル、アミノ酸などの栄養を含む炭水化物なので、食事の一部を酵素飲料に置き換えることでカロリーが抑えられ、栄養バランスが整って、質も向上するので、自然と甘いもの依存や過食は治まっていくのです。

oooooooooooooooooooooooooooo

朝食を抜くことの是非について

oooooooooooooooooooooooooooo

1日の食事の回数は、3食という方が多いかと思います。

私もダイエットする前は、何の疑いも持たずに、1日3回食事をしていました。

朝食抜きで、エネルギーにする材料がないまま活動すると、カラダは危険を感じ、次に入ってきた食べ物を貯蓄するように働きます。この防御反応により脂肪を溜め込みやすくなり、肥満の原因になるという説があります。

また、現代医学や現代栄養学からすると「**朝食はしっかり！**」が常識です。

テレビなどで、いつも専門家の方たちがよく言ってきているので皆さんも当然知っていると思います。

「朝食はその日のエネルギー源となるのだから、これを抜いてしまえば午前中は力も出ず、脳の働きが悪くなったり、フラついたりする。」などによく言われていますね。

私自身も「朝ごはんは食べなきゃだめでしょ」と、44歳までは、そう思い込んでいました。

ですが、結論から言いますと、朝食を抜くことはいいことです。

何故なら、朝は、本来解毒と浄化作用が一日の中でもっとも働く時間ですから、消化を休めることによって、内臓が全力で解毒と浄化のために働いてくれるようになるからです。

朝食を抜くことによってカラダはメンテナンスされ、消化吸収力が高まり、カラダは健康になっていきます。

1日に1回は、ゆるやかな空腹状態を作っておくということは傷ついた胃腸粘膜を修復してキレイにすることなのです。

お腹が減るとおなかが鳴りますが、それはとてもいいことなのです。

空腹が6時間以上続いてお腹が鳴っているとき「モチリン」という消化管ホルモンが分泌され、その「モチリン」が蠕動運動を促し、排便機能を高める効果があるのです。

ですが、先ほど書いたように、脳に栄養を与えないと、飢餓感から頭がぼーとしたり、力も出ずに、脳の働きが悪くなったりという弊害があります。

そこで、消化にエネルギーを費やすことなく、脳に必要な栄養を届けることができれば、もっともベストな状態になれるのです。

私が、出会った酵素飲料は、栄養が濃縮されていて、しかも消化済みの栄養素ですから消化に負担をかけずに脳に栄養を届けながら、お腹だけ空っぽの状態にしてくれるのです。

それは、カラダの生理的な反応に添っているため、自然に満たされながら、苦痛なく理想的な食習慣を手に入れることができるのです。

私は、カラダがすっきり爽快になる3日ファスティング後、1日1食を酵素飲料と味噌汁をだけのパターンに置き換えてみました。

この、朝食を酵素飲料に置き換える食事方法を摂り入れていく

ことで、月に 1 kg ずつ体重が落ちていったのです。

そして、酵素ファスティングで痩せ始めたと自覚できる部位はお腹、顔、ふともも、二の腕、首などです。

不思議なことに、バストやヒップなどは落ちずに維持されます。

これは、他の方々も同様で、女性の場合は、お腹は引き締まり、バストやヒップはアップして、メリハリのある美しいプロポーションになっていくのです。

普通のダイエットでは、胸から痩せることが多いと聞きますが、この方法ですと、バストは落ちずに、むしろトップにハリが出て、アンダーが下がるので、カップ大きくなることもしばしばあるのですが、これは女性にとってうれしいことです。

そして、酵素ファスティングをすると、代謝が上がるので特別な運動をしなくても痩せることができます。

私は、サロンで施術したり、掃除したり、買い物をするなど日常的に良く動くので、積極的にジムや体操教室に通ったり、ジョギングをすることなく痩せていき 20 年間体型をキープしています。

逆に、「ダイエットするために、スポーツジムなどで一生懸命運動しています。」という方から、「かえってご飯がすすみ太ってしまいました！」という話を聞くことがあります。もちろん、運動するのは大切なことですが、日常レベルの掃除や洗濯など、カラダを動かすだけでも運動になるので十分なのです。

◆基礎代謝を高める順番

- ① 腸内環境を整える
- ② 必須栄養素をバランス良く摂取する
- ③ ウォーキングや体操、日常生活の中で適度な運動をする

栄養のバランスが偏っていて、必須栄養素が不足している時に激しい運動すると、食欲が増してかえって太ってしまうことがしばしばあります。

まず、腸内環境を整えて、痩せ菌を増やすことが先決なのです。

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

・ 酵素飲料と味噌汁は相性が抜群

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞



私は、3 日 酵素ファスティング後の復食初日に飲んだ味噌汁の味がとても美味しく感じられ、それ以降、味噌汁が大好きになりました。

やはり味噌は日本人が長く愛用してきた発酵食品で、腸内環境を整えていく優れた食品です。

朝の忙しい時間帯でも、酵素飲料と味噌汁だけなら、作るもかんたんで、時間の節約になるので、このスタイルが定着したのです。味噌汁の味噌は、吸収の良いアミノ酸をたっぷり含み、酵母菌が腸の善玉菌を増やし、また、塩のミネラルも含まれていますので、陽の気にあふれ、身体が元気になります。

更に、温かい味噌汁は内臓を暖め、お腹の働きを良くしてくれま

す。

私は暑い夏の日でも毎朝 1 杯の味噌汁を飲んでいますが、味噌汁は、内臓を温めて、活発にしてくれますから、胃腸を元気にする方法だと感じています。

中国人は、朝食にお粥を食べる習慣がありますがそれは、胃腸に負担をかけず、栄養を摂ることが大事だと知っているからで、彼らは冷たい飲み物も胃腸の働きを鈍くするので飲まないといえます。

東洋医学的な観点からもお腹を冷やすのは、良くないと言われています。

暑い夏の日にも、温かい味噌汁を飲む習慣は、お腹を温めることで、胃腸の働きが元気になるので、とても良いことなのです。

酵素飲料は、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、酵素、酵母菌、その他、60 種類の野菜の栄養が濃縮された発酵エキスです。

栄養だけでなく、菌の餌になり、腸内環境を善玉優勢に整えていきます。

味噌は、大豆のアミノ酸と塩のミネラルを含み、カラダを温める陽

味噌と酵素飲料は、酵母発酵という共通点があり、栄養的にも補い合い、味の変化も楽しめて、絶妙に良い組み合わせだと思います。

に応じて入れています。

・昼食の摂り方

昼食は、夕食までの時間が6～7時間と長く、昼から夜にかけては、1日のうちでもっともエネルギー消費が多い時間帯となります。ですから、私は、この昼食での栄養の摂り方がとても重要だと感じています。

私のパートナーはパスタ料理が得意なので、昼食はパスタが7割、その他は野菜と豆を使ったスープ、カレー、ハンバーグ、きのこや野菜たっぷりの蕎麦などを手作りしています。

私は時々、友人を手料理のランチでおもてなしをするのですが、私が食べる野菜やキノコの種類や量が多いので、皆さんとても驚かれます。

そして、たいてい1品は魚介類、または鶏肉や卵、豚や牛のひき肉などからたんぱく質を摂りいれています。

実は、野菜やきのこは、嵩があるので量が多く感じますが、ほとんど水分ですから、カロリーはそれほど高くはないのです。

野菜たっぷりのボンゴレ（２人前）

A photograph of a meal consisting of a large white plate of spaghetti with broccoli and tomatoes, and a smaller plate of salad with lettuce, tomatoes, and radishes. Two forks are placed on a placemat next to the plates.

【作り方】①大きめの鍋に塩を加えてお湯を沸かし、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、シメジ、マイタケは、適当な大きさに切っておき、レッドピーマンは薄切りにしておきます。

②フライパンにオリーブオイルを加えて、中火で温め、ニンニクをすりおろして加え、よい香りがたったら、白ワインを加えて、一時的に火を強火にしてアルコールを飛ばし、火を弱火にして刻んで種を除いた唐辛子とシメジとマイタケを加えて塩を少々加えておきます。

④ パスタを茹で始めます。フライパンにカットしたトマトを加え、砂抜きしたあさを加え中火にします。

⑤ パスタが茹で上がる3分前にキャベツ、1分前にカリフラワーとブロッコリーを加え、パスタと一緒に茹でます。

⑥ 早めに茹で上げたパスタをフライパンに加え、塩で味を調べ、シソの葉をちぎって加え、レッドピーマンも加えます。

⑦ お皿に盛りつけて出来上がりです。チーズはお好みで。

※シソの他、ローズマリー、バジル等もおいしいです。

生野菜サラダ（レタス・トマト、ズッキーニ、たまねぎ）

・昼食のカロリー

パスタ(400kcal)・素飲料 20ml (40kcal)・サラダ(30kcal) オレンジ半分(30kcal)合計 500kcal

oooooooooooooooooooooooooooooooo

代謝を上げるオメガ3の油を摂りましょう

oooooooooooooooooooooooooooooooo

夕食のメニューでよく食べるおかずは刺身です。新鮮な魚介類には、酵素が多く含まれていますので、消化が良いので好んで食べています。



また、鮭やまぐろ、いわし、さんまなどの青魚に含まれる油は、オメガ3といってEPAとDHAが含まれ、これは、必須脂肪酸なのです。脂肪燃焼の効率を高め、体内の脂肪代謝効率を上げ、心臓病の予防、肌の細胞膜を強くし、肝臓の働きを活発化し、余分な水分を排出するというのですからダイエットしたい方はぜひ、意識して摂るようにしたいものです。

青魚を始め、エゴマ油、シソ油、アマニ油、クルミ、ナッツなどにも含まれていますので、ドレッシングにオメガ3を含む油を使用し、おやつにナッツを食べるのも良いかと思います。

ジューシーなフライドチキンも食べ方次第

【夕食のメニュー例】

豆腐 4 分の一丁、生野菜、しし唐焼き、フライドチキン、麦入りご飯、デザートは梨。

主食は、麦入りご飯（麦 5 : 白米 5 の割合）、二人で 0.8 合。生野菜はゴーヤ、たまねぎ、トマト、パプリカ、サラダ菜を塩、桃酢ドレッシングなどでさっぱりいただきます。4 分の一丁の冷奴に生姜とシソの葉を添えました。野菜サラダはゴーヤとたまねぎを 1 分強、湯通しすると甘みが出て食べ易くなります。しし唐は胡麻油で短時間炒めて、塩で味付けすると美味しいです。

さて、メインのおかずはフライドチキン。

実は、揚げ物は高温で加熱するため、油の酸化が気になるところですが、あまりストイックになると食べる楽しさも半減しますので、以下の項目を守って食べることにしています。

【揚げ物を摂るときの注意】

その 1) 頻繁に食べない。

その 2) 油の酸化を防ぐためにビタミン E のサプリを 1 粒添加する。※カプセルは殻の中の油性成分のみを、添加してください。

その 3) 時間が経つと酸化するので揚げたてを食べる。

その 4) 一度使った油は酸化しているので再使用しないで処分

ある料理研究家の方が、穀物 2 : 豆類 1 という黄金比率で、たんぱく質の必須アミノ酸バランスが摂れ、それに根菜があれば、栄養満点でパーフェクトだということです。

何事も経験主義の私は、活力（圧力）なべを購入し、そのなべを使って、豆、汁物、玄米を作っていました。

硬い豆が数分で柔らかくなり、玄米も10分間ほど火を入れてから蒸らすだけで美味しく炊けるのです。面白くなってはまってしまい、そのパターンを3～4ヶ月ほど続けていったのです。

ところが、12月のある寒い日に、スーパーの鏡に映った自分の顔をみたら、なんと、おでこや目尻のあたりにくっきりとシワが目立ち、顔のツヤが消え、乾燥してカサツとした状態になっていたのです。「なぜシワが急に目立つようになったのかしら？急に寒くなったから、それとも、年のせいかしら？」その当時47歳でした。

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

韓国美女が教えてくれたこと！

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

その直後にクリスマス休暇を取って、韓国へ研修と称して旅行をしました。

韓国系の航空会社アジアナでの機内食は、ローストビーフでした。しばらく肉断ちしていたので、恐る恐る食べたら、それが案外美味しかったのです。

そしてソウルの街では、牛の焼肉、鶏が1羽まるまる入ったサムゲタン、そして牛の肉や骨を煮込んだ乳白色のソルロンタンスープなど、次々と韓国の伝統的なお食事をいただいたのですが、初めて食べるものばかりで新鮮でした。何を食べても美味しく感じられ、すっかり魅了されてしまいました。

道ゆく人々は、マイナス17度のソウルの街を颯爽と歩いていましたが、女性も男性も肌が白くてきれいなのです。肌に透明感とツヤがあり、髪は黒くて天使の輪がありました。その頃は、まだ、茶髪にしている方は少なく、韓国女性は、はっとするほど清楚な美しさがありました。

彼女達は、結構肉を食べているのに、プロポーションが良いのです。脚がすらりと長く、ヒップの位置は高く、日本人よりも平均すると身長は5センチ前後高いのです。

空港のロビーで、韓国人のキャビンアテンダントさん3人が私の横

を歩いていましたが、あまり脚がきれいでしたので、目が釘付けになりました。

ソウルは、人口密度が高いせいかパワーを感じる熱い街で、妙にテンションが上がり、ワクワク感がありました。テンションが上がったのは、肉を食べたせいもあるかとも思いました。

そういえば、20代後半に、自律神経の不調で体調を壊した時、肉を多く摂るように指導を受けていた時期がありました。

食事に肉を取り入れたるようになって、元気になった経験があります。

韓国の食で欠かせない食品はキムチ、発酵スープでした。

土壌はゲルマニウムをはじめミネラルが豊富なため、葉物野菜の色も濃く、焼肉店では、豚や牛肉を頼むと葉物野菜やキムチや野菜系のお惣菜などは無料でお代わりが自由で、無くなりそうになると店員さんが次々とおかわりを持ってきてくれるのです。そのおおらかさに感動しました。

ソウル市内は、韓定食のお店がたくさんあり、豆腐料理、チゲ鍋、スンドゥブ、チジミ、わかめスープなど、何を食べても美味しく幸せでした。

そして、その当時の韓国人の食事は、日本人の食事よりレベルが高いと感じました。ファストフード店などもありましたが、現地で案内をしてくださった韓国人の友人の話によると、韓国人はテレビドラマで50%の視聴率を得た伝説の人気ドラマ「宮廷料理チャングムの誓い」の影響を受けて、健康ブームに火がついて、若者から年長者まで食事をとても大切にするようになったと言います。

大人になるとマイ漢方といって、自分の体質に合ったお茶を診断してもらって、市場で薬草を買うのが普通のことだというお話もしてくれました。

美容と健康に関する意識が、日本人以上に高いことを知り、びっくりしました。韓国人は、食べるのが大好きで、前菜やおかずの数もとても多く、韓国の家庭料理は、お惣菜がテーブルいっぱいに並ぶのです。食べ物はメンタルにも大きく作用するものだ実感しました。

短い旅行でしたが、すっかりリフレッシュされ東京に帰ってきました。たったの3日間で、お肌はつやつやになり、シワは消えていました。

しばらく肉を食べることから意識が離れていましたが、帰国後、エゴマやサンチェなどの葉物を探して、肉を韓国風に巻いて食べてみたら、消化不良を起こさず、翌朝はお腹の調子も整っていたのです。

動物性では、魚介類、ナチュラルチーズ、ヨーグルト、肉、卵

昼食と夜食にそれぞれ 2 ～ 3 種ずつは摂るようにしています。

【昼食例】サーモン 1 切れとチーズ 1 かけら

【夜食例】豆腐半丁と刺身一人分 といった感じです。

たんぱく質は、消化不良になりやすいので、葉物野菜や果物をたっぷり摂ることで消化を助け、吸収を促すことができます。

大豆製品と玄米の組み合わせは、本来素晴らしい組み合わせなのですが、私は消化力があまり強くないため、消化不良を起こしていたように思います。

玄米も大豆も栄養的に優れていますから、きちんと消化吸収できていたら、シワや肌の乾燥はなかったと思うのです。

玄米と豆は、消化に負担がかかるため、十分吸収することができない方も大勢いらっしゃいます。ですから、体調に合わせて、変化をつけて摂り入れると良いのです。

玄米 100% から白米に麦や雑穀を混ぜて食べるようになったことで、肉や魚との相性も良くなり、食生活がバラエティに富んで楽しくなりました。やはり、食事は楽しむという要素も大切ですね。

頭で考えるよりも自分の身体に聴いて、便の状態を見ていくと、どういったものをどのくらい食べたらよいのかが分かるようになりました。

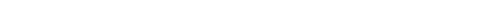
個人個人体質や年齢、環境などが異なりますので、確実に痩せたい方や 10 歳以上の若返りを目指していきたい方は、栄養のバランスやファスティングのタイミングなど、ご自分に合った最善の習慣を身につけていただく必要があります。

そういった意味でも、酵素ファスティングを行うことは重要で、意義があることです。

何故なら、カラダのセンサーの感度が上がりますから、自分の身体

に必要な栄養を見分けていく力を養っていくことができるからです。

・太りやすい体質は食べ方にあった



いくら摂取カロリーを控えても、必須栄養素が不足すると、痩せにくく太りやすい体質を作ってしまうのです。

30代のある女性は、食べていないのに、痩せないと相談に來られました。

「では、日ごろ何を食べているの？」と質問しました。

すると、「朝は、ジュースで、昼は、忙しくて抜いちゃうことが多くてお腹が空くとおやつで甘いものを食べちゃます。夜は、家にかえって野菜中心のお食事でご飯もそれほどたくさんはいただいていません。なのに、ぜんぜん体重が減らないので困っています。便秘もあります。」

私は、食事の内容を伺いすぐにその方が栄養不足だと分かりました。

私達は、飢餓との戦いの歴史からDNAが飢餓に備える仕組み

みを残しているのです。摂取カロリーを控えると当然、必須栄養素も少なくなりますので、生命を維持するために身体が節約モードになり、エネルギーを消費しないで溜め込むようになります。

食べないのに痩せない方は、まさに、代謝を落として省エネモードの身体を作っているのです。

痩せるためにがんばっているのに、逆に、太りやすいからだを作っていたなんて悲しいことです。

身体は飢餓に晒されると、アドレナリンという有毒なホルモンが放出され、それによって神経が興奮しイライラするのです。

そして、飢餓状態が長く続くと、脳はストレスに耐えられなくなり、手っ取り早く栄養となる糖分を欲するようになり、チョコや菓子パン、アイス、ケーキ類、甘い清涼飲料水などを好んで摂るようになるのです。

すると、急激に血糖値がはね上がり、インスリンが大量に分泌しますので、余剰になったインスリンは脂肪に変えて貯蓄されるため太るのです。

そして、大量のインスリンは、急速に血糖値を下げるので、食べ

てから 3 時間 すると急にお腹が空いて、イライラするので甘い物
や脂肪がたっぷり含まれたポテトなどを欲するのです。このスパイラル
にはまると、太りやすい体質になってしまいます。

痩せないというだけなら良いのですが、栄養不足が長期化すると
ダイエット前よりも体重が増えてしまうのです。それをリバウンドとい
います。

ですから、**炭水化物抜きダイエットや食事制限が厳しいダイエッ
トをしている方、加工食品や菓子類が多い方は、栄養の不足
によって節約モードになり、リバウンドしやすい体質を作っている
のです。**

.....

体験談

食べながら痩せドレスが綺麗に着こなせるように。

T.A さん 30 代女性

.....

酵素飲料を飲みながら初めて 3 日断食を終えたあと、すごく感
動したことを覚えています。断食 1 日目～2 日目は、肩こりや
身体のだるさ、眠さなどがありましたが、断食 3 日目からは、身体

がドンドン軽くなり、勘も冴え、集中力が増しているのを感じました。
また復食のおかゆを食べた時は、味覚が鋭くなったのか、本当に
美味しくて感動しました。

時間が経つにつれて、太ったら酵素飲料で断食をしたらいいという
甘えがでてしまい、つい間食したり、朝昼を食べないで夜だけ遅い
時間にしっかり食べるという生活が続けている内に、3日断食を
しても痩せないようになっていました。

すっかり、痩せづらい体質になっていた私は、「挙式までに痩せてウ
ェディングドレスを綺麗に着こなしたい！」という大きな目標ができ
ました。挙式まで1ヶ月しかなかったので、藁にもすがるともりでT
OMIKO先生に相談したところ、普段の生活や食生活を書いた
ヒアリングシートから、私が痩せない理由を明確に教えてくださいま
した。

私は、仕事中に食欲がわかず酵素飲料もほとんど飲まずに、朝
と昼を抜いて、夜だけ食べる1日1食で過ごす事が多かったのだ
ですが、不思議と1日1食でもあまり痩せたりせず相変わらずぽっ
ちゃりしていました。

TOMIKO先生のカウンセリングでわかったことは、私が痩せないの

は、簡単に言うと省エネモードで代謝が落ちた体質になっていたことでした。

カロリーだけ抑えても、燃焼してくれる栄養が足りないと痩せにくいどころか、長いこと欠乏した状態が続くと美容にも健康にも好ましくない影響が出てくることを初めて知りました。

また、TOMIKO 先生は、痩せてウェディングドレスを綺麗に着こなしたいと言っている私に「楽しく食べてください」とアドバイスされました(笑)

正直びっくりしましたが、TOMIKO 先生のアドバイスを信じることにしました。もともと朝食は食べない主義だったので、朝食は酵素飲料を飲むようにし、昼食と夕食を TOMIKO 先生のアドバイスどおり、食事を摂るように心がけました。

すると、信じられないのですが、食べているのにも関わらず痩せ始めたのです。

体重は、1 ヶ月で - 2.5kg、体脂肪は - 3%減りました。そしてなにより、見た目が大きく変わりました。ピチピチだったジャケットの二の腕や、背中部分がブカブカになっていたのです。

また、以前サイズ合わせしたウェディングドレスが、なんとウエスト部分に3cm分のゆとりができてしまい、サイズ直しをしてもらったのです。また一番痩せやすい胸のサイズは、まったく変わらないままだったのにはびっくり。

おかげで、食生活もガラッと変わり、食べることの楽しさを味わいながら、綺麗に痩せることができて、TOMIKO先生と酵素飲料に心から感謝です。



.....

リバウンド体質を改善するには、栄養の不足を優先して解消することです。

初めのうちは体重の増加があったとしても、動揺しないように、しばらくは、体重計に乗るのは避けたほうが懸命です。

体重の上がり下がりにより一喜一憂しては、ストレスが溜まりますので、身体の機能が正常に機能するための栄養を補うことに集中しましょう。あせりは禁物です。

平素の食事は、細かいカロリー計算や、無理に食事制限をする必要は全くありません。痩せたいのであれば、脂肪・たんぱく質・炭水化物を、次のような比率を目安にさせていただくと良いのです。

・ **血糖値を安定させる食事が若返りの決め手**

炭水化物は、脳の栄養そして身体のエネルギーとしてなくてはならない大事な栄養素です。他の栄養素に比べ、摂取する比率が高く、精製炭水化物、複合炭水化物に分かれます。

急激な血糖値の上昇は、インスリンの分泌を刺激し、だぶついたインスリンが糖を脂肪に変えて、蓄えてしまうのです。ですから、血糖値を急激に上げない炭水化物を摂ることが健康維持と若返りダイエットを成功させるコツなのです。

・血糖値の指標

ブドウ糖を 1 0 0 として、数値が高い炭水化物ほど血糖値を上げ、数値が低い炭水化物ほど、血糖値を緩やかにコントロールしていきます。

血糖値の指標

	分類	GI 値
低 GI	55 以下	ほとんどの果物、野菜、豆類、未精製穀物、木の実
中 GI	56-69	ライ麦、はと麦、パスタ
高 GI	70 以上	白米、白いパン、ドーナッツ、ケーキ、チョコレート、キャンディー、餅、煎餅、大福、砂糖、蜂蜜、うどん、ラーメン、和菓子

できるだけ血糖値の低い炭水化物を選ぶことで肥満や疾患を未然に防ぎ、健康と若さ、ダイエットのすべて得られるようになるのです。

※食事の摂り方例をご参考に、昼と夜のお食事は栄養をしっかり摂るようにしてみてください。栄養不足が解消され、代謝も良くなりましたら、1日または、3日酵素断食を行いミラクルな体験をお楽しみください。

身土不二をベースに、世界の食文化も楽しもう♪

© ©

「地元の旬の食品や伝統食が身体に良い。」という意味ですが、それは自然の摂理から観ても適切なことだと思います。けれど、国際交流が盛んになり世界各国の珍しく、美味しい食材が簡単に手に入る時代ですので、7割は地元や国産品で満たし、残りの3割は、世界の文化と交流することでバラエティ豊かな食事となり楽しさが広がっていくと思うのです。

異質な文化を受け入れ、豊かさを分かち合う心の柔軟さを持つことは、幸せに生きる上で大切だと感じています。

今の日本は環境汚染が進み、深刻な問題が山積していますが、心配や恐れを持ちながら食事をしていると、胃腸の働きが鈍くなり、栄養の吸収も落ちて、自然治癒力や免疫力も低下していきます。

私は、お食事をする際には、命を与えてくれる食物に、感謝の気持ちを込めて「いただきます！」と手を合わせています。

「コレがいけない、あれが危ない」などと言いだしたらキリがなく、本来、栄養になるべきものが、消化不良を起こして吸収されにくくなり、毒にすらなってしまうのです。それでは、本末転倒ですね。

お食事をいただく時は、食物や作ってくださった方に感謝し、キレイ

な細胞が作られるイメージをすると、若さと健康美が増していきま
す♪

禁止をたくさん作ってしまうより、解毒する力を高めていくほうが、こ
の時代を楽しく豊かに生きていく秘訣ではないかと思っています。

アンチエイジングの博士達も、「新しいことにワクワクしながらチャレ
ンジしていく精神を持っていること、そして、好奇心が旺盛でバラエ
ティ豊かな食事をバランスよく食べている人々は、健康長寿であ
る」と言っておられます。

とはいっても、自分にとってバランスの良い食事法を身に付けること
はなかなかむずかしいもの。

そして、すでに糖質依存や過食などの悪習慣を持ってしまった方
が、抜け出すのはとても大変なことです。

何故なら、それは、脳の生理反応と直結していて、習慣化してし
まっているから・・・。

ですので、一度大きく脳もカラダもリセットしてから、新しい食習慣
を再構築していくことに成功すれば、ダイエットの成果は測り知れ
ないのです。



●在り方や行動面が変わる！

ブティックに行っても、

おしゃれなデザインの服を自由に選べるようになり

ファッションの楽しみ方が広がります。

●健康面が向上する！

●メンタルが変わる！

- ・心がピュアになり、いつも安定し満たされます。
- ・自然とのつながり感が深まり、幸せな気分にいる時間が増えて心も豊かになります♪

●美容面がパワーアップされる！

- ・老化が抑制され、容姿が若返り、メリハリのある美しいボディになります。
- ・肌のキメが細くなり、吹き出物やアレルギーも解消♪
- ・ツヤ・ハリ・弾力・潤いもアップし、ファンデーションいらずの美肌になります。

●生活や経済が変わる

普段の食事は、自然なものを好むようになり、医療費、薬代、食費代が減って生活の質がアップしていきます。

甘いもの大好き、食べることが大好きな人でも大丈夫！！あなたのキレイになりいという気持ちで、あなたの未来を大きく変えていくことでしょう♪

老化は
病気!

DNAから若返る エイジレスダイエット



あなたがお望みであれば・・

エイジレスダイエットの専門家であり、

20年間自ら若さ健康美、体型を維持しながら、

数多くのサポート実績を持つ私が、あなたの夢を叶え人生を好転していくためにナビゲートさせていただきます。

最後までお読みいただきありがとうございました。

ホリスティックビューティーセラピスト

T O M I K O 姫こと竹下登美子より

愛と感謝をこめて☆彡