






三日坊主大歓迎!?
スポーツ体調管理♪



目次

- 
- 
- 
1. はじめに
 2. 朝に取り入れたい！
1日をHappyにする方法☆
 3. 昼に気を付けたい！
すぐにできる【生活習慣のコツ】
 4. 夜はカラダを休めるために
【質のいい睡眠に向けた生活習慣】
 5. 習慣化を実現するための4つのTIPS
 6. 最後に

さあ【ズボラ体調管理】ってなんだろう？
たとえばどんなことをするの？と疑問に思いますよね！

食事に制限があったり、もとの生活に我慢したり努力したり
頑張って変化をもたらすのにはなかなかの苦勞が伴いますよ
ね。

どんなに健康にいいことでも、
大きく生活を変えたり、無理をするのはストレスになり
そんなストレスは自律神経のバランスも崩してしまったり
脳にも悪影響を及ぼしてしまい健康に良くないのです。

なので、**ほんの、たったひと手間！！**

たとえば今までと変わらない同じ食事でも
食べる順番を意識したり、
食材の保存方法を冷蔵庫から冷凍庫に変えたり

たった、それだけで！
今よりぐっと！！健康になれるとしたら、
これだけで免疫力もあがるとしたら
それならやってみようと思いませんか😊？

オススメするのが
生活リズムを崩さずライフスタイルに取り入れていく
【ズボラ健康法】です✧✧



The background is white with various colorful circles and dashed lines. In the top left, there's a large orange circle with a white dashed inner circle. Below it is a yellow circle. To the right, there's a green circle with a white dashed inner circle, and a smaller yellow circle. In the center, a large blue number '1' is surrounded by a light blue dashed arc. Below the title, there's a horizontal line. At the bottom, there are more circles: a green one with a dashed border on the left, a small cyan one, a large yellow one, and a large cyan one with a dashed border on the right.

1

朝に取り入れたい！ 1日をHappyにする方法☆

Morning Routine

◆脳がポジティブになる☆朝の生活習慣

まず朝起きたときには、『今日はいい日になるぞ〜!』と声に出して言ってみてください🌅

すると脳が自然と「よし! 今日もいい一日にしよう!」とポジティブな活動をするようになり、

本当にその一日を
とってもHappyな一日にすることができますよ☆

また、ワンポイントとしてぜひ英語で『I'll have a good day!』と言ってみてくださいね☆

すると自然と英語も一緒に身につけることができます♪
そう、実はこれだけでもうすでに一石二鳥ですね😊

本当にたったこれだけ。
びっくりするほどのものすごくカンタンですよ♪
この効果は科学的にも証明されています

体の健康には気持ちの健康もとても大切です。
まずは1日をHappyな気持ちで過ごせるよう、
慣れてきたら今度はぜひ大きな声で😁!
このフレーズを言うことから始めてみてくださいね☆



◆さらにしあわせな1日にする☆朝のポイント

朝起きて、お腹が空いているときもありますよね。
そんなときは一目散にキッチンに向かいたくなる
ところですが！笑

まずは窓際に立って、朝日を感じてみてください♪

そのとき、
気持ちゆっくり、意識して朝日を感じる事がポイント✨

太陽の光は人間にとって**万能薬**と呼ばれるほど
様々な驚くべき高い効果がたくさんあります！

まず太陽光の脳への効果として、
脳と体を覚醒させてくれる「セロトニン」という物質を
分泌させる効果があります ^^

このセロトニンは**「幸せホルモン」**とも言われています！
精神が安定し、ストレスに強くなり、ポジティブになれる
など、まさに幸せな気持ちにしてくれるホルモンですね😊

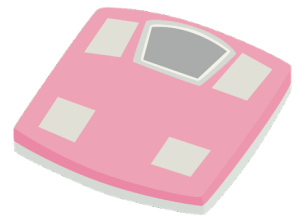


セロトニンは睡眠ホルモン**メラトニン**の原料でもあるので
良い睡眠にも繋がります！

朝の習慣が夜までいい影響をもたらすなんて
すごい効果ですよ☆

質のいい睡眠もでき、心も安定するので、
もちろん**美容への効果もお墨つきな自然の美容法**です💋

また、朝は1日の中でもっとも**マイナスイオン**が多く
分泌されていると言われています！
このマイナスイオンに触れるだけでも
十分癒し効果がありますよ♪



さらには驚くべきことに朝日を浴びるだけで！
ダイエット効果も期待できることが証明されています☆

朝日を浴びることで
体内時計が正しく動き、代謝が高まります。
また、朝の日差しは食欲や代謝に影響するホルモンにも
作用するので**食べ過ぎを抑えてくれる**んですよ！

朝の8時からお昼の12時までの明るい光が
ダイエットには効果的です👍

その際は
20~30分ほど浴びるとさらに効果が高まりますよ😊

もちろん健康にも、とても効果があります！

太陽を浴びると**ビタミンD**が生成されますが、
ビタミンDには**カルシウムの吸収を促進する働き**があり、
免疫力の向上や、丈夫な骨を作るのに大変役立ちます。

しかし**ビタミンD**は年齢とともに生成が減少してしまう
栄養素なので食事だけでなく、日光を浴びることも
骨には大切なことなのです。

朝、日差しを浴びるだけで
こんなにもいいこと尽くしなんです☆

特別なことは何もいらない、誰でもできる健康法です☆

曇りでも効果はあることが証明されているので
ぜひ**朝寝起きのしあわせな習慣**として
取り入れていきたいですね♪



◆ストレスがぐっと少なくなる生活術

忙しい朝の時間にはなかなか
その余裕がなかったりするのですが！

実は

ベッドメイキングと幸福の関係を調査した研究があります。

毎朝「整える」ことは、

「ちゃんとしている自分＝自己肯定感」につながります😊

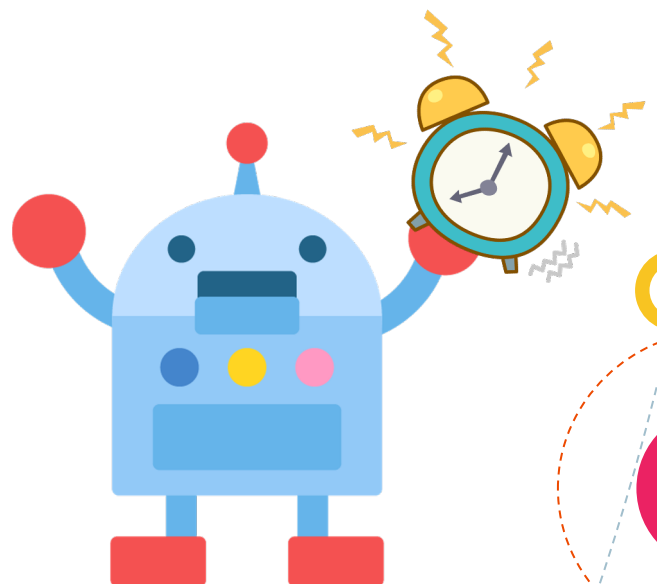
そして、仕事などで疲れて帰ってきても、
「整った空間」がそこにあることで
落ち着きを取り戻すことができるそうです。



ベッドを整えることで、心を整える。

整った環境に帰ってくることで、また心も整え直せます♪

朝の3分だけで気分もさらに気持ちよくなれるので
できる方はぜひやってみてくださいね☆



◆からだをご機嫌になる☆朝の黄金ドリンク

人間のからだは寝ている間にたくさん汗をかくのは有名な話ですね！数時間の睡眠のあと実は多くの人がやや脱水状態で目を覚まします。

寝ている間は水分補給ができないので水分が足りていない体は血液がドロドロの状態になったり、血液循環が悪くなってしまう、体に酸素や栄養が行き渡りにくくなってしまいます！

この状態が続くと
脳や体に不快な症状が起こりやすくなってしまうんですね。

また、腸には私たちが食べたものから栄養を吸収し、その栄養を血液に乗せ、からだに行き巡らせ
全身の細胞を活性化させる役割を持っていますが腸の動きが悪くなってしまうと、腸内がうっ血してしまい血流が悪くなります。

すると腸から必要な栄養素を十分に吸収できず、汚れた血液で、栄養素が十分に細胞に運ばれにくくなった結果全身の不調に繋がるのです。



水分を体内に取り込む事は、
消化器官にも効果をもたらします。

朝、水を飲むことで消化器官も動き出し、
食欲不振や便秘といった、**消化器に関連した症状も**
予防・改善してくれる働きがありますよ！

便をため込まず、腸をよい状態にしておくことは、
病気に嫌われるためには最も重要です！

さらに体をリラックスモードにする**副交感神経**は、
朝の目覚めと同時に活動を活発にする
交感神経へと切り替わっていきませんが、

年齢とともに副交感神経は過度に低下しやすくなります。
このとき副交感神経が過度に低下してしまうと
イライラしやすくなってしまう原因になるのです！

じつは副交感神経にコントロールされている臓器に
胃や腸があります。

水を飲んで胃腸を活発に動かすと、副交感神経を刺激
することにも繋がるので、

**交換神経との急激なバランスの変化を抑え、
自律神経を整えることができるのですよ！**



水を飲むという行為は、
私たちの体にとっても**大きな影響力**をもっています。

飲むタイミング次第で、
体の機能を高めることができます。

そして**必ず飲んでいただきたいタイミング**が
朝なのですね！

朝目覚めたときにコップ一杯の水を飲むことは
からだにとって命の水ともいえる役割をしているのです！

朝に水分補給すると、
体の不快症状を改善・予防できる上に
このような**効果**をもたらしますよ！

頭痛やめまいの防止

食欲増進

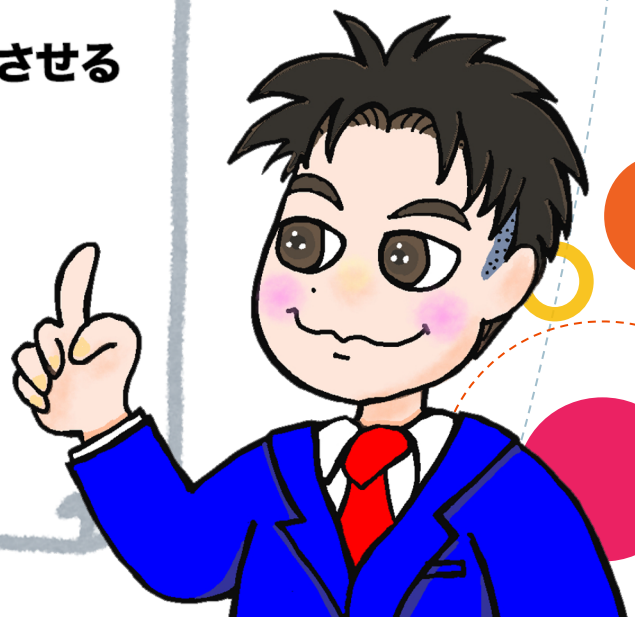
消化器系の機能を向上させる

血行促進

むくみ防止

肌荒れ防止効果

アンチエイジング効果



◆さらに効果を高める美容ドリンク

寒いときなどは

水を飲むのに抵抗があるときもありますよね。

そんなときはぜひ、**温かい飲み物を飲んでください**☕

じつはさらに効果を高めてくれる飲み物が『白湯』です
白湯はインドの伝統医学である「**アーユルヴェーダ**」の
健康法で**身体のバランスを整える**とされています。

人間は内臓を温めることに非常にエネルギーを使うので
飲み物を温かい飲み物に変え、消化器から体を温める事で
血行を促進させ、代謝機能をアップさせる事が可能です☆

また、内臓を活性化するために使われていたエネルギーが
他に使用できるようになり**ダイエット効果**にも繋がります♪

白湯には体内の老廃物を排出させる効果もあるので
むくみや便秘の解消に役立ち、こちらも一石二鳥ですね✨

また、体重がすっきり落ちたり、排泄が良くなったり、
白湯毒だし健康法としても知られていますよ☆

白湯を飲んで胃腸から**体を温め**、
心地よく身体を目覚めさせましょう



インドの伝統医学である

アーユルヴェーダに載っている”完全なるお白湯の作り方”も
一緒にご紹介しておきますね☆

【作り方】

- ①きれいな水をやかんに入れ、強火にかけ沸騰させます
- ②換気扇も回し、白湯に風を込めます
- ③沸騰したら蓋を外し、弱火にします
- ④大きな泡がブクブク立っているくらいの火加減で
10～15分ほど沸かします
- ⑤お湯をコップに入れ、50度くらいの温かさになるまで
冷まします
- ⑥あとはすするようにしてからだに入れていきます

水に火と、換気扇の風を込めることが、

”完全なるお白湯”に近づけるポイントです ^^

そして飲むときには決して水で薄めてはいけません。



この方法、実は水道水に含まれる

トリハロメタンの除去方法にとっても良く似ていますよ！

インドでは昔から

健康被害の原因となる有毒物質や細菌、ウイルスを除去する
ために完全な煮沸方法が言い伝えられてきたのです。

現代の科学的観点から見てもお勧めの作り方ですね！

少し手間はかかりますがこれで「完全なるお白湯」の完成♪

普通の白湯とは味も全く違うので、

ぜひ一度だけでも試してみてくださいね♪

◆朝のフルーツは「黄金」

朝のフルーツは金、昼は銀、夜は銅という言葉聞いたことがある方もいるでしょうか

その名の通り、
フルーツを食べるのは**朝が一番適しています！**

じつはフルーツの糖分には、朝から活動的に動くのに必要な栄養素が豊富に含まれているのです！

フルーツには他にも体に良い栄養が数多く含まれていて
体の代謝をアップさせる効果として、
ビタミンB群やビタミンE、さらに果物全般に含まれる
酵素も同じ働きをしてくれます♪

そして多くのフルーツ含まれている**食物繊維**には
便秘を改善する効果もありますよ☆

体の悪いものが排出されることで腸内環境が整うので
デトックス効果やダイエット効果はもちろん
血液中の悪玉コレステロール値を下げたり
血糖値の上昇を緩やかにするという効果もあるのです！



私たちのからだは寝ている間も、
糖분을エネルギーに変えて消費しています。

なので、自分では気付かない間に、
朝目覚めたときは糖分不足になっているのです！

基本的に**脳のエネルギー源**となるのは
ブドウ糖のみとされていますが、
ご飯やパンなどの炭水化物よりも早くブドウ糖に
分解されるのが**フルーツに含まれる果糖**なのです🍎

じつは**人間のからだのサイクル**は
夕方～夜に食事をして、それを消化・吸収し
翌朝～正午くらいまでは**「排泄」の時間帯**とされています。

なのでやっと吸収も終わり排泄をしようとする朝に、
また食物を摂取すると**再度消化吸収をしなくてはならなくな**
り体のリズムが崩れてしまうのです。

なので食べてから30分で消化される
体に負担のかからないフルーツは朝食にピッタリなのです☆



消化が早いということは、
消費するために使うエネルギーも少なくて済むため、
胃に負担をかけず、栄養を補給することができますよね！

短時間で消化することは**素早くエネルギーに変える**ことができるということでもあります♪

なのでフルーツを朝に食べることで
朝の目覚めが良くなるのですよ ^^ ☆

また、フルーツにあるブドウ糖には
集中力アップの効果もあると言われています！

朝にフルーツを食べると仕事や普段の生活が
いつも以上にはかどるのを感じられるでしょう♪

もちろん、そのあとに英語学習をするのも
とてもおすすめです 📝



◆脳にも健康にいい☆栄養素ポリフェノール



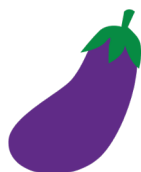
ブルーベリー

ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」には、
動脈硬化やガンの予防、それに加えて
血管を拡げたり毛細血管を保護する効果があります☆



いちご

イチゴやブルーベリーに含まれる「フィセチン」は、
抗酸化しつつ、記憶力もアップできる優れモノ。



ナス

ナスの皮にある『ナスニン』にも、
ガンの予防や抗コレステロール作用、
つまり脂肪を減少させる効果があります♪

これらは全てポリフェノールのうちの一種です。
ポリフェノールは身体に嬉しいことばかりですね！

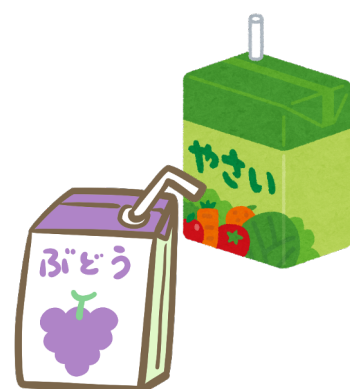
これらの栄養素は皮に多く含まれているので、
冷凍の果物などを活用して皮ごと食べるといいですよ♪

◆食べ物栄養素の秘密

注意：果物ジュースは×

よく栄養素を効率的に摂取できる！と謳われる
果物ジュースや野菜ジュースですが、
口当たりをよくする工程で果物に含まれる
ポリフェノールや食物繊維などの栄養素は
取り除かれてしまいます。

また、ジュース類は吸収も早いので
血糖値が一気に上昇してしまいます。



「果汁100%」という表示であっても
ほとんどのものが濃縮還元と呼ばれる加工方法で、
これは一度果実の水分を飛ばして輸送をやすくし
再度水分を与えたものなので、
栄養や成分もほとんど残っていません。

さらに、おいしく飲めるように甘味料が入っているので
実は身体に良くないものも多いです。



◆朝食前のながら運動☆

ストレッチ、ウォーキングなど
運動をするのはいいいというのはよく聞きますよね😊

かと言って、**朝からウォーキングしたり、ヨガをしたり**など
なかなかする時間をとるもの難しいのが現実です。

しかし、空腹時に運動をすると
体内の脂肪がエネルギーとして使われやすくなり、
代謝がアップするなど
朝食前の軽い運動は健康にとっても良いのです☆

なので誰でもカンタンに取り入れられる！
おすすめの【ズボラ運動】をご紹介します☆



『皆さんが朝、必ずしていることはなんですか？』
そう！歯磨きです ^^

毎日する歯磨きに運動をくっつけてしまえば、
楽に習慣づけてしまうのです☆

歯を磨いているとき、動かしているのは手だけで、
足は自由ですよ♪

今回は歯磨きしながらできる
簡単エクササイズをご紹介します♪



①足を揃えてつま先立ちになり、かかとを上げたり
下げたりする運動を繰り返してみましょう

血流が促され、**むくみ改善**に繋がりますよ☆
また、ふくらはぎの筋肉や足首もキュッと引き締め、
ダイエットにも嬉しい効果を発揮します♪

②その場で足踏みしてみよう♪

歯みがきをしている時にその場で足踏みしてみましょう☆
わざわざ外に歩きに行かなくても、
これだけで十分**運動の効果**が得られます♪

股関節まわりの筋肉にもアプローチできるので
内ももを引き締める効果もありますよ！

その他にも、
朝の散歩やTVを見ながらストレッチなど、
ながら運動はダイエットにも効果的です♪

運動をした後は代謝がアップして、
1日のカロリー消費量が高くなります。
その際、**運動前後の水分補給は忘れず**に行いましょうね♪

忙しい現代の方にとって、毎日ジムに通ったり、
ジョギングをしたりするのは少し難しいですね。

歯磨きしながら軽く運動するだけでも
血流が良くなり、脳に酸素が行き渡るので
頭がさえていい状態で1日活動することができます！

ハードな運動では体調を崩す恐れがありますし
なにより継続するのが難しいので
ぜひカンタンでできることから！
やらないよりかはやってみよう精神で♪

ちょっと退屈だった歯みがきの時間が、
健康になるうえ、歯も健康になる特別な時間に変わり、
これこそまさに一石三鳥ですね☆



◆健康につながる！歯の磨き方

『歯の健康は全身に影響する』とも言われるほど
歯は体の中で大切なパーツですね！

食べることは命を支えることです。

からだの健康を保ち、おいしく食べて長生きするためには
「歯」の役割は欠かせません。

しっかり噛むことで胃や腸での吸収もよくなりますし、
20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くこと
ができ、**味を楽しみながら食事できます！**

歯を失ってしまう主な原因として、
「虫歯」や「歯周病」があげられますが

歯周病菌は口の中の問題にとどまらず、
血液中でもしばらく生きることのできる
特殊な細菌なのです。

**歯周病菌は歯茎から血管の中に侵入し、
毒素を出しながら血流に乗って全身を巡るようになります。**

やがては、体中の臓器に影響し、動脈硬化による
脳卒中・認知症・狭心症・心筋梗塞をはじめ、

コロナウイルスの症状である

肺炎、糖尿病、骨粗しょう症、がんなど、

さまざまな病気のリスクを高めてしまいます。

また、歯周病菌の持つ毒素は、血糖値をコントロールする
インスリンという**ホルモンの働きを低下**させるので、
歯周病が糖尿病を悪化させる要因ともなってしまいます。

糖尿病を進行させないためにも、糖尿病と診断されたら、
実は内科での治療と同時に、歯科で口腔ケアをしてもらう
必要があるんですよ！

そうならないためにも！

健康のためにしっかり歯みがきをしていきましょうね☆



◆歯磨きで毒を出そう！

歯みがきの効果として、虫歯予防はもちろん、
じつは**インフルエンザの予防**になったり、
肺炎を予防したり、口の中もチェックすることで
口腔がんを早期発見できたりと
歯みがきには様々な効果が見込まれます！

もちろんドライマウスや歯周病を防ぐことによって
口臭にも効果があるのでぜひ実践してみてくださいね ^^ ☆

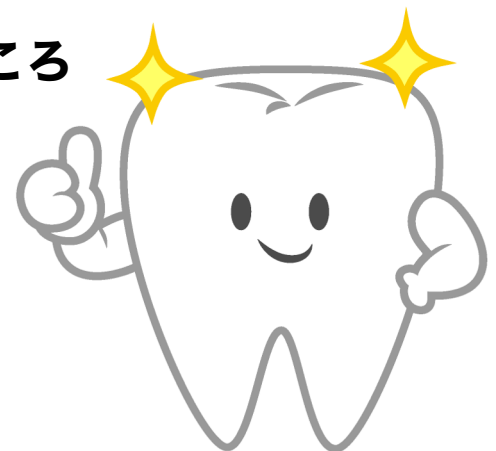
【正しい歯みがきの方法】

- ①歯ブラシの毛先を歯と歯茎、歯と歯の間に
キチンと当てます。
- ②ブラシの毛先が広がらない程の力で小刻みに動かします。
- ③1本の歯のすべての面を20回を目安に
細かく磨いていきます。
- ④みがく順番を決めて一巡しながら磨いていきます。

☆みがき残しが多いところ

- ・歯と歯茎の境目、歯と歯の間
- ・奥歯の後ろ、奥歯のかみ合うところ
- ・前歯の裏がわ

鏡をしっかりとみながら行くと
キレイに磨くことができますよ♪



◆うまく磨けないときは

歯みがきの効果として、じつは歯を磨くには
歯ブラシを使う以外にも方法があるんですよ☆

日本人は歯みがきが上手ではないようで、
汚れを残してしまうだけでなく、歯や歯茎を傷つけている
ケースも多いようで、なかなかうまくできないという方は
他の方法もぜひ試してみてくださいね☆

①ガーゼを使った歯みがき

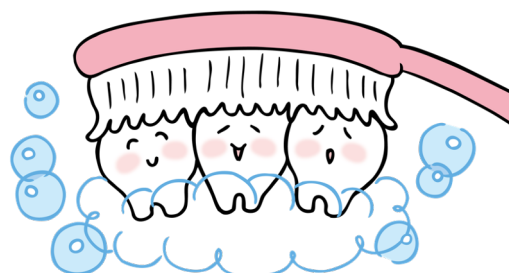
サッと拭くだけで粘々した**プラーク**を綺麗に
拭き取ることができますよ♪ **歯にも優しい**ので安心です！
ガーゼで舌の汚れも落としてあげると口臭にも効果的です☆

②うがいの強い水圧で汚れを洗い流す

軽く水を含んだら上**下左右に4回に分けて強く10回ずつ**
打ち付けるように口をすすいでみてくださいね♪
ぜひいつもの歯みがきとセットでやってみてくださいね☆

③デンタルフロスを使ってしっかり汚れをかきだす

歯ブラシでのブラッシング後に、デンタルフロスを使うと、
歯垢の除去率を約30%アップすることができるそうです！



◆ちょっとだけ意識できる方は

まだすこし余裕のある方はぜひ日常生活で自然と体を動かす機会を上手に取り入れてみて下さいね♪

- ・通勤時は駅でエスカレーターより階段を使ってみる

階段はタダで使える上に、**運動効果も抜群**です☆
**下りは膝への負担が大きいので、上り階段が
おススメ**ですよ♪

- ・スーパーへ行くときに自転車を使ってみよう！

自転車は腰に負担がかかりにくく、体の中で一番大きい
太ももの筋肉を使うので**高い運動効果が期待**できます。

- ・今より10センチ歩幅を広げてみる

歩幅を広げると歩くスピードが上がり、
運動強度もアップしますよ！

日常生活を少し工夫するだけでも
結構運動になりますね ♪





2

**昼に気を付けたい！
すぐにできる【生活習慣のコツ】**

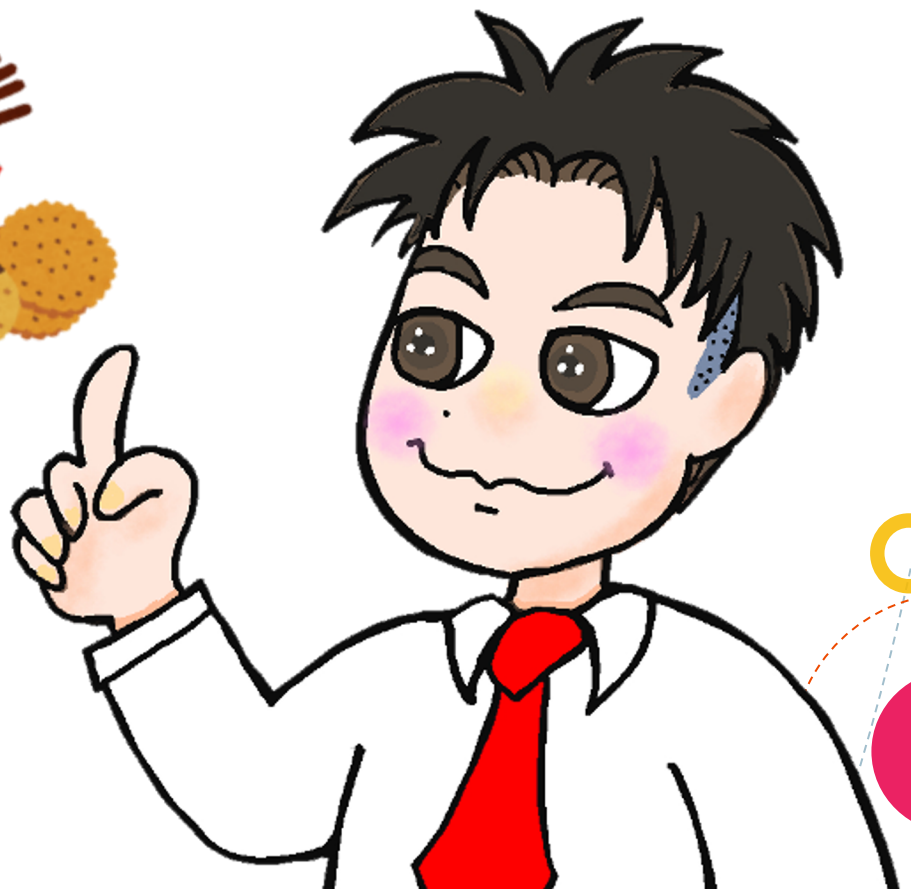
Lunch Routine

◆賢くおやつを食べよう☆

実は私たちの習慣の中には
間違った知識で行動してしまっているものや
直した方がいい習慣などがたくさんあります。

たとえば同じ食べ物でも、
時間栄養学といって
朝食食べた方がよいもの、食べない方がよいもの
夜食べた方がよいもの、食べない方がよいものなど
時間によって変わってきますよ！

太る原因となってしまう行動を見直して、
一緒に太りやすい行動を減らしていきましょう☆



◆おやつが脳を狂わせる

脳を狂わせる原因となる物質は、

①塩 ②さとう ③脂肪の3つです。

もともと自然界に多くは存在しないものだったので、
この3つの物質に対しては

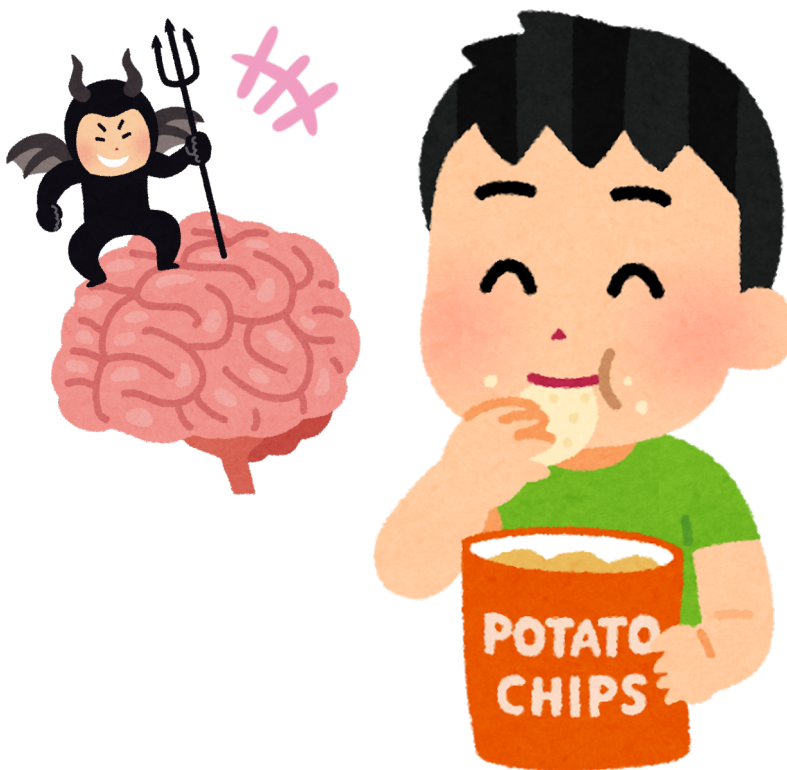
際限なく欲求が爆発して**暴走**しがちです。

なかでも、脳は脂肪分に操られているですよ！

もちろん、塩分・糖分・脂肪分の3つとも
人間にとって必要でもありますが、

一定量以上投下すると中毒になってしまうので、

食品に対する**正しい知識**を持って、
食欲を正常な状態に保つ事が大事になっていきます。



◆賢くおやつを食べよう☆

おやつを食べるのが癖になっているという人は、
体重が増えやすくなってしまうし、
スナック菓子やスイーツの食べ過ぎは身体にも良くない。

もし、どうしても間食をやめられないのなら
少しヘルシーな食品に替えるだけで、
かなり変化を起こせるでしょう ^^ ☆

例えばヨーグルトやフルーツ、チョコならダークを選び、
アーモンドやピーナッツなども血糖値が上がる度合いが低い
のがグッド・チョイスですね♪

更には、以下の食品が体内時計を維持するホルモンや
アミノ酸を生成するのを促すと証明されていますよ♪

- ・ヨーグルトなどの乳製品、桜エビ（カルシウム）
- ・クルミやヒヨコ豆（トリプトファン）
- ・アーモンドや全粒粉（マグネシウム）
- ・さくらんぼ（メラトニン）
- ・ビーフジャーキー、ごま（ビタミンB6）
- ・カモミールティー（グリシン生成）



◆なかでもチョコが身体に良い！

なぜ身体に良いか？それは…

ずばり、**高力カオポリフェノール**が
こんなにもいい影響を与えてくれるからです！

①アンチエイジング効果

抗酸化作用で肌の酸化を防ぎます

②メンタル強化

不安、否定、嫌悪等のネガティブな考えを減らし
ポジティブな気持ちに変える効果があります

③高血圧の改善

血管を広げる作用で、これは血圧が高い人にほど
効果があると言われています

④中性脂肪の減少

肥満の原因となる中性脂肪を燃焼します

酸化とは細胞が錆びる事で、細胞が錆びると老化が進んだり
病気になりやすくなってしまいます。



◆1日にチョコをどのくらい食べればいいんだろう？

高カカオポリフェノールを多く含む
ダークチョコレートを**毎日ひとかけら**でOKなんです！

(理想は1日約25~50g = 板チョコにして約半分~1枚)

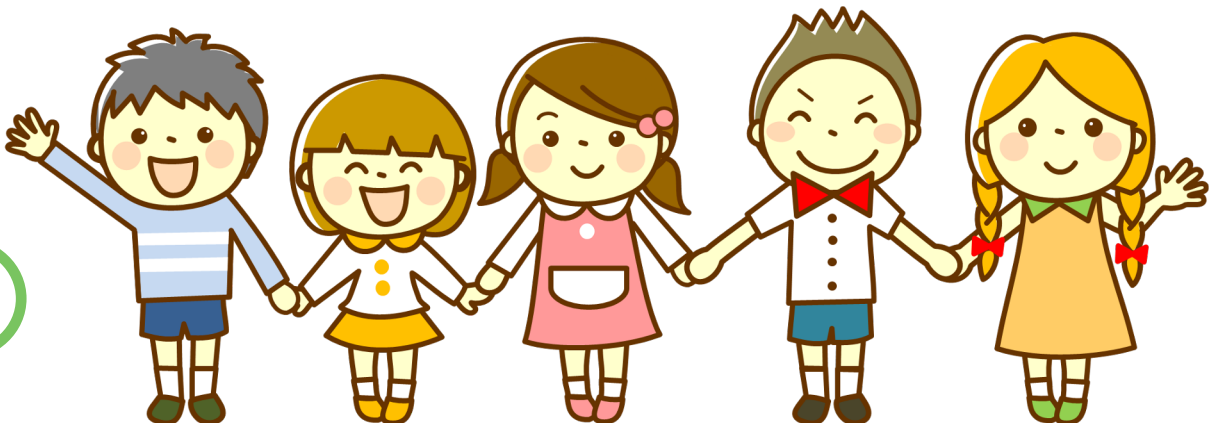
ただし、身体はポリフェノールを蓄えておくことが
出来ないので1度にたくさん食べるより、
数回に分けて食べることが大切です。



最近は、ダークでも食べやすく
美味しいチョコが沢山売られていますね。

これなら簡単におやつに取り入れられそうですね😊

適正量をしっかり守れば食べても良い。
むしろ身体に良いなんて、良いこと尽くしですね♪



◆テアニンと一緒に食べると更に嬉しい効果が！

テアニンには血圧を下げる効果があるので、
チョコの効果で急激に血圧が上がるのを防いでくれます。

テアニン：

注意力を向上させ

脳の興奮を鎮める働きを持っています

テアニンを多く含むものはずばり「緑茶」
ちなみに緑茶にはカテキンも豊富に含まれています。
なんとこれらもポリフェノールの一種なのです！

チョコには食物繊維も多く入っていて、脳に働きかけて
食欲を抑え腸を整えるので便秘解消の効果もあります♪



◆休日の暴飲暴食をストップ！ 97%の確率で食欲を抑える方法



普段からポテトチップスやチョコレートを食べている人は、基本的には意志力が崩壊しています。

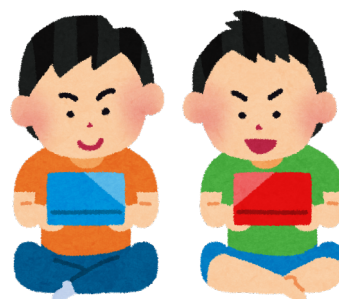
意志力を高めるには**15分の早歩き**が有効です。
食欲をかなり抑え、間食を減らすことができますよ！

◆3分で食欲が24%減少するゲーム

テトリス3分で食欲減少（プリマス大学の研究）

脳が一度に処理できることはそれほど多くありません。
テトリスのように集中力を使うゲームをすると、
脳の注意が食欲からゲームへ一瞬で切り替わります。

キーワードは【熱中】です！
テトリス以外でも何か熱中できるものがあれば
それを行いましょう。



◆食事の回数を減らすと体調を崩しにくい

食事は回数を減らして、まとめて食べるほうが良いです。

なぜなら一度に大量の食事をとるほど
「体内時計がリセットされやすくなる」から。



ただ、食事の回数より大切なのが**食べるタイミング**。
食べるかどうかよりも、食べるタイミングを統一したほうが
良いという事です。

変な時間に食べたり、普段食べない時間に食べたりすると
体内時計が狂っていきます。

そして体内時計が狂うと**集中力が低下します**。

一日中、胃の中に何かある状態は良くありませんので、
必ず食べない時間をもうけましょう！



◆集中力が上がる適切な食事方法

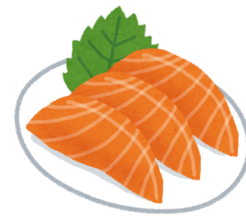
集中力が続かないという方は、
ぜひ次のことを実践してみてください。

- ・睡眠のタイミングを固定する
- ・水分をしっかり摂る（1時間に1回は水分補給）
- ・断食時間を決める（20時から9時まで）
- ・食べる時間は固定する



【集中力が上がる食べ物】

- ・サーモン
オメガ3が豊富でバランスがいい
- ・ナッツ類
脳の神経伝達を活発化させる栄養素**レシチン**により
集中力・記憶力を高めることが可能
- ・チョコレート
ブドウ糖を多く含み脳の重要な栄養源となる



◆集中力をアップさせるサラダ

ルテインを含んだ食べ物が集中力をアップさせる！

ルテインは**カロチノイド**の一種で、**抗酸化作用**があり
【卵、ほうれん草、レタス】などの**緑黄色**野菜に
多く含まれています。

つまり、まとめてサラダにして食べることができますよね♪

カロチノイド：

ポリフェノールのようにたくさん種類がありますが
動植物に広く存在する**黄色**または**赤色**の色素成分で
【マンゴー、あんず、すいか】などの果物のほか
【とうもろこし、赤唐辛子、海藻類、えび・かになどの甲殻類】
にも多く含まれています。



The background is white with various colorful circles and dashed lines. In the top left, there's a large orange circle with a white dashed inner circle. Below it is a yellow circle, and further down is a pink circle. In the top right, there's a green circle with a white dashed inner circle, a small yellow circle, and a lime green circle with a white dashed inner circle. A large, faint blue dashed circle is centered in the upper half. In the bottom left, there's a green circle with a white dashed inner circle, a small cyan circle, and a large lime green circle. In the bottom right, there's a large cyan circle with a white dashed inner circle, and a cyan circle with a white dashed inner circle below it.

3

夜はカラダを休めるために 【質のいい睡眠に向けた生活習慣】

Night Routine

◆食事は野菜やフルーツから食べる

肉や炭水化物の多いメイン料理から食べてしまうと、
血糖値が一気に上昇し、脂肪がつきやすい体質になります。

最初はサラダやみそ汁から手を付け、
肉や炭水化物を後に食べるのがおすすめです♪

野菜やフルーツを食事の最初に摂るのは簡単な上に
そのあとのメインを食べ過ぎなくて済みます。

野菜やフルーツがほとんど食べられないという人は
好きなメニューに小さくした野菜をぜてみたり、
野菜の形や味が分からなくなるような
工夫してみるといいですよ☆



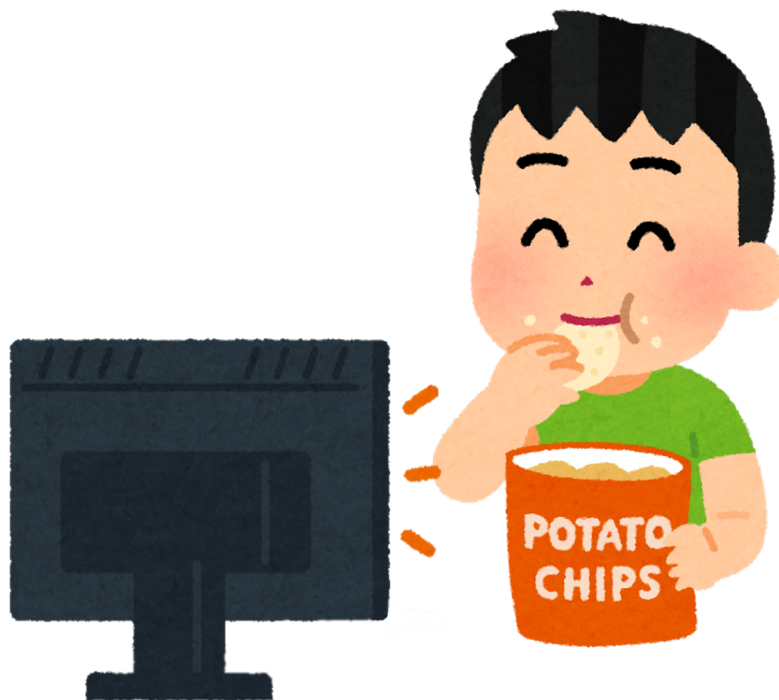
◆テレビをみながら食べるアレが最強に太る食べ物

最も太る食べ物はポテトチップス

(シンガポール国立大学の研究)

耳の痛い話かもしれませんが、
ポテトチップスに潜む太る要素をご紹介します！

- 食べてもあまりお腹が膨らまないため満足度が少なく、
ついつい食べてしまう。
- 油脂分が多く食欲を暴走させる



◆食欲を抑える科学的方法

プロテインレバレッジの仮説

(オックスフォード大学のシンプソン博士が提唱)

これは

「お菓子などを食べ過ぎてしまう人は、
タンパク質の量が足りてない」という説です。

この仮説によると、

タンパク質の摂取量が増えれば増えるほど

総摂取カロリーは減る傾向にあるようです。

これは**プロテイン**が大きな味方になるかもしれませんね！



◆冷たい食べ物を避けて体を温めよう！

アイスなどの冷たい物をたくさん食べると、胃だけでなく**内臓全体が冷えて**しまいます。

体温の低下は免疫力の低下とも言われ、病気に繋がりますし 脂肪が燃焼しにくくなるので、肥満体質にもなりがちです。

なるべくなら冷たい食べ物を多く摂る事は控え、
ショウガなど**身体を温める食べ物を摂るように**
気をつけると良いですよ ^ ^



40度以下で20分程度の半身浴も、
身体が芯から温まるのでおすすめです♪



◆食後15分の【あること】で 体重が確実に10パーセント減る

体重の変化と食べたものを記録すると体重が10%減る
(アメリカ・バーモント大学の研究)

という研究結果が出ており、更には
まとめて記録するよりもこまめに記録するほうが
ダイエット効果がより高くなるそうです。
食後15分とは、例えば1食5分の記録を3回行うことです。



◆食事日記にはLINEやTwitterを利用

自分が今まで何をどれくらい食べていたかを
はっきり分かっているほうが、より満腹感が得られます。

食べる量を無理せず抑え、健康的なものを選ぶようになる。
大事なのは

「自分が何を食べたのかを振り返る時間」です。



◆睡眠での「心がけ」

眠るのに心がけ？と驚いたでしょうか？ ^^

実は、**心がけるだけでも質がかなり変わります。**

①まずは睡眠時間を削ることはなるべく避ける

社会の24時間化が進むと共に、
平均睡眠時間が徐々に短くなってきています。

また睡眠時間を削って仕事や勉強や趣味に費やす場面も
少なくありません。

睡眠不足は昼間の眠気や疲れだけと軽視されがちですが
最近の研究では**肥満**や**生活習慣病**などとの**関連性**が
報告されています。

日々の健康のためにも、毎日十分な睡眠を取りましょう！

②就寝前は心を落ち着かせる

睡眠は”時間”も大事ですが、同時に”睡眠の質”も重要です。

途中で目覚めることのない深い睡眠が十分取れるように、
就寝前には**リラックス**しましょう。

就寝前には部屋の明るさを落としたり、
軽めの読書、静かな音楽鑑賞やストレッチなど、

何よりも「**自分なりのリラックス方法**」で
気持ちよく眠りにつきましょね♪

◆読書で頭が良くなる！

読書は良いことだと頭では分かっているが、ほとんどの方は習慣化するのが大変に思いますよね。

ただ、最初に言っておきたいのは、
「本を読めば頭が良くなる」というのは**本当です**。

本を読むことで、創造性や意思決定に顕著な効果が現れるということは研究からも分かっています。また、読書が**記憶力を飛躍的に上げる**ことも立証されていますよ！

良書から得られる価値ある情報は、まさに**プライスレス**ですね！



1日に15分程度読むのが
毎日続けていくのには良いと言われています♪



◆睡眠の時間帯と質は別物

人は生涯の3分の1は寝ているので、
良質な睡眠は**健康にとっても重要**です。

必ずしも睡眠の時間帯が重要だとは言えません。

適切な睡眠時間は

人によって違うものだと主張する研究者もたくさんいます。
短い睡眠時間でもしっかりと回復できる人もいますよね♪

布団に入ってもなかなか寝付けない方や朝起きた時に
疲れが取れないという方はこちらを実践してみてください。

～良質な睡眠を習慣付ける方法～

【作戦その1】

エネルギーを使い果たす

アメリカのTV局「CNN」で米国立睡眠財団が
「午後に運動すると眠りに就くまでの時間が短くなる」と
報告しています。

とはいえ、あまり**遅い時間の運動は逆効果**になるので
お風呂上がりにTVを見ながらながらストレッチでOKですよ♪



【作戦その2】

スマホの画面を見る時間を減らす

多くの研究で証明されていますが、
画面のバックライトは睡眠を乱す原因になります。

現代人のほとんどがパソコンやスマートフォンで、
1日のうち数時間は画面を見ているはずで、
特に**就寝前は寝つきが悪くなる**ので減らした方がいいです。

【作戦その3】

カフェイン、アルコール、タバコをとり過ぎない

最近の研究により、①**カフェイン**、②**アルコール**、
③**タバコの3つ**は**睡眠に良くない**ということがわかっています。

特にアルコールは飲むと眠くなることがあるので
誤解しやすいですが、**睡眠の質を悪くする傾向**があります。
(また、睡眠中におきやすい脱水症状を助長します)

この3つに関しては就寝前はもちろん、
日中でも最低限に抑えるようにしましょう！



◆さらに健康を目指す方限定：グルテンフリー

そもそもグルテンとは何でしょうか？

＜グルテン＞

小麦粉に含まれるグルテニンとグリアジンという2種類のたんぱく質が絡み合ってきたもので、パンやパスタのもちもちとした食感を生み出しているものです。



このグルテンは血糖値の上昇や腸内トラブルの原因になる成分とされているので、健康意識の高い方は腸内環境の整備のためなどにグルテンの含まれていない食べ物を選ぶことも多いです。

海外などでは一般的な「グルテンフリー」という言葉を、聞いたことはありますか？

小麦粉不使用の食品として、主に小麦アレルギーの方や健康意識の高い方からの支持を集めています！

身体を内側から変えたいと思うあなたに、グルテンフリーのメリットと取り入れ方をご紹介します☆

◆グルテンフリーの4つの効果

①寝つきが良くなる

グルテンを抜くことで、睡眠の誘導に必要なカルシウムが腸内でしっかりと吸収されるようになりますので、ストンと眠りにつくことができますよ。

②体重が落ちる

食事からグルテン(小麦)を抜くということは、小麦に含まれた糖質の摂取が減りますので、ダイエットに繋がるということですね♪

③アンチエイジング効果

糖質は肌老化の原因でもあります。
小麦を使用した食品の中には砂糖が多く含まれているものもあるので、グルテンフリーで美しいお肌を保つことができます

④肉体改善ができる

腸内環境が整い、栄養素が腸内できちんと吸収されるようになるので、より良い肉体作りができます。



◆一週間チャレンジ！

日本人に合ったグルテンフリーの実践方法

【期間】

1週間



【控える食べもの】

小麦・大麦などが含まれる食べもの全般



【摂取したい食べもの】

小麦食品に変わるタンパク質(大豆・お肉など)
炭水化物(米類・芋類など)



たった1週間、
上記のポイントに気をつけるだけで結果が出ますよ！

◆あなたは大丈夫？

意外と多い軽度のグルテンアレルギー

グルテンフリーをしてかなり体質改善がされる方は、
もしかしたらグルテンアレルギーやグルテン過敏症という
病状を持っていたという可能性があります。

自覚していないだけで、
アレルギーやグルテン過敏症の方は多くいます。
症状が軽度な為、アレルギーと気がつかない方がほとんど。

- ・食事制限をしても体重が減らない
- ・栄養バランスに配慮した食事なのに肌荒れが治らない
- ・どんなに運動をしてもパフォーマンスが上がらない
- ・常に倦怠感がある

こんな症状がグルテンフリーで改善される方は、
小麦アレルギーである可能性が大いにあります。

自分の無自覚なアレルギーに気がつけるという意味でも
一週間小麦を抜いてみることは、価値があると言えますね！

◆グルテンフリーで自分の体と向き合う一週間を

小麦を使ったおいしい食べものをあげると
キリがありません。

うどんやてんぷらが食べられなくなるなんて、
想像しただけで寂しくなってしまうですね。

でも、自分の体が今より健康になったり、
アレルギーに気がつくことができたりするのなら、
長い人生の間の一週間だけ
小麦と距離をおいてみるのも悪くはないものです。

グルテンが使われている料理や食品を確認する知識と
習慣をつけるだけでも、これまでの体が変わるはずです。

一週間グルテンを抜いて体の変化を
楽しんでみるのはいかがでしょうか



The background is white and decorated with various colored circles and dashed lines. In the top left, there is a large orange circle with a white center and a dashed pink border. Below it is a solid yellow circle. To the right, there is a green circle with a white center and a dashed green border, and a smaller yellow circle. In the center, a large, faint dashed blue circle surrounds the number 4. At the bottom left, there is a solid pink circle. At the bottom right, there is a large solid blue circle. In the bottom left corner, there is a green circle with a dashed green border and a small solid cyan circle. At the bottom center, there is a large solid yellow circle. At the bottom right, there is a cyan circle with a dashed cyan border.

4

習慣化を実現するための 4つのTIPS

Become a habit

◆習慣化を実現するための4つのTIPS

最後に、習慣を効率よく身に付けた人たちによる簡潔なアドバイスをいくつかご紹介します！

「やる気」に依存した難しい解決方法ではなく、
ささやかで確実に実現させるためのTIPS（ティップス）
ですのでご安心ください ^^

TIPSとは：助言、ヒント、秘訣、秘法

【TIPS その1】 習慣は少しずつ取り入れる

一斉に習慣を変えるのではなく、少しずつ取り入れましょう♪
今まで全然ジムに行っていなかった人が急に頑張っても、
すぐに疲れてしまって長続きしません。

スタンフォード大学のBaba Shiv教授は

「人は、やり過ぎたと感じた瞬間にすぐにやめてしまうもの」
と指摘しています。

例えば食生活でも、いきなり全食を変えてしまうのではなく、
まずは夕食だけを健康的に変えてみた方がうまくいきますよ

【TIPS その2】 小さな邪魔を取り除く

外が寒い時に、朝ジムに行くのは辛いですね。
そんな時に就寝前に翌日のジムの準備をしておくことで、
随分と行きやすくなります ^^

これは、朝起きてから洋服を出したり、
ジムの準備をしたりという、「嫌な要素」を
取り除いたためです♪

人は、ほんのささいなことで、やりたくない（行きたくない）
という気持ちになるものです。

習慣化を邪魔する小さなものを見つけて、
できる限り取り除くようにすると良いですよ☆

【TIPS その3】 人に見せるために記録する

厳格な食生活を送っている人の能力をテストした研究で、
何を食べているか厳しく監視されている被験者は、
高いレベルで自己管理し続けることができることが
分かりました。

習慣を記録し、チェックされる状況を作れば
習慣化につながりますね

【TIPS その4】 できたことに意識を向ける

できなかったときに責めるのではなく、
できたときに自分自身を褒めるようにしましょう。

イギリスの心理学者である
ジェレミー・ディーン氏は著書の中で

小さな褒美やポジティブな褒め言葉が
習慣を変え、長続きさせることに大きく影響する

と言っています。

少しでも**できたことを見つけて頑張った自分を褒めること**が**習慣化への道を前進する力**となります！



The background is white with various colorful circles and dashed lines. In the top left, there is a large orange circle with a white center and a dashed pink border. Below it is a yellow circle, and further down is a small pink circle. In the top right, there is a green circle with a white center and a dashed yellow border, and a small yellow circle. In the bottom left, there is a green circle with a dashed green border and a small cyan circle. In the bottom right, there is a large cyan circle with a white center and a dashed cyan border, and a large yellow circle. A large, faint dashed blue circle is also visible in the background.

5

最後に

at the end

『ズボラ体調管理』はいかがでしたか？

いつもの習慣に**ちょこっと意識**や**行動をプラスするだけの、簡単に取り入れられるようなものばかり**だったと思います！

常に健康でいることは、
記憶力やモチベーションの維持など、
脳にももちろん良い連鎖反応を生み出します。

- ・ 病院要らずの暮らし
- ・ 食べるものを制限されない食生活
- ・ 大切な人と一緒に過ごせる時間が増える

これは長い人生において**一番重要で幸せなこと**ですね！



健康や**英会話**は、

私達にたくさんの良い影響を与えてくれますが、

どちらにも大切なことは、

無理せず取り組めて、それを継続できることです。

そう私たちが**幸せな人生**を歩むために、

健康も大切ですし、**英会話も大切なツール**になります！

ぜひ**幸せになるために、笑顔で、そして楽しんで、**
一緒に継続していければと思います♪

そして周りにいる方にとっても、

一番大切なのはあなたが毎日笑顔でいることです😊

だからこそ、お互いに健康な毎日を過ごしましょう！
それでは、また笑顔でお会いしましょう♪



A man in a blue t-shirt and red cap is seen from the chest up on the right side of the frame, reaching out with his right hand to feed two seagulls. One seagull is in flight above the text, and the other is flying directly towards the man's hand. The background features a calm blue lake, distant mountains with patches of snow, and a clear blue sky. The image is decorated with colorful geometric shapes (circles and rings) in teal, lime green, yellow, and orange, some with dashed lines, in the corners.

Have a good day !