



「今日だけ」ならできますか？
「一ヶ月」ぐらいはいけそうですか？
「一生」だったら…どうですか？

大好きなドーナツ、我慢できますか？

「食べるの我慢できない！」 「つい食べ過ぎてしまう！」
そんなとき、

これは問題ね！
食べ過ぎないように、カロリー
計算をして気を付けよう…



これは問題ではなく“症状”ね。
そもそも「なぜ食べ過ぎてしま
うのか」を解き明かさないと！



さて、心の準備はいいですか？ これから、あなたにとってショッキングな話をします。あなたが今まで問題だと思っていたことは実は問題ではなく、ただの“症状”だったのです。真の問題は別にあります。

- × 太る・痩せない【症状】 ← 食べ過ぎてしまう【問題】
- 太る・痩せない【症状】 ← 食べ過ぎてしまう【これも症状】 ← 何か別のこと【真の問題】

食欲は、人間の3大欲求の1つ。お腹がすいたら食べたくなるのは当たり前、おいしい（と知っている）ものが目の前にあれば欲しくなるのはとても自然なこと。それに逆らおうとすることがナンセンスなのです。カロリーを計算して、「よし、1日1500kcalまでだから、ご飯の量は半分にして…」と頭では分かっている、体は分かってくれません。だってそれは根源的な欲求だから。あなたの体に悪気はないんです。生きるために必要なことだと思って、良かれと思ってやっています。

さらにショッキングな話があります。食べたい欲求を我慢（いわゆる食事制限）して体重を落とすと、必ず反動がきます。体の中でどんなことが起こるかと言うと、

体重を減らす
ために無理な
カロリー制限
をする

自然に代謝の動きが低下し、カロリーを燃
焼しすぎないようにする（なぜなら体が、
「もしかしたら次の食事がとれるのはずっ
と先になるかもしれない」と考えるから）

次の食事
がとれた
とき…

体の声：「ああ、やっと食べられる！
できるだけ多くのエネルギーを蓄えて
おけ！食べ物が入るときはむさぼ
り食って、それを脂肪として保存し、
次の飢えの時期に備えるんだ！

恐ろしいですね？じゃあどうすればいいの？って話になりますよね？



“食事制限”なんてやめてしましましょう！ 一生続けてもいいと思えない方法なら 最初からやらない方がいいです！

まずは自分にこう聞いてみてください。
「それって一生続ける気ある？」
答えがNOならやめた方がいいです。無理やり頑
張って続けても、どこかで必ず悪影響が出ます。

- **リバウンド**
- **痩せにくい体質**に変わってしまう
- 「我慢」という行為が大きな**ストレス**
- **ストレス**による**やつれ**
- **栄養不足**による**老化**

あなたの目的はただ単に痩せることではなく、
“キレイになること”ですよね。

UN DIET (アンダイエット) という考え方

私自身、食事制限は一切していません。人間の
三大欲求の一つである「食欲」をそもそも我慢
する、そして我慢し続けることなど出来ないと
考えています。本来、自律神経が整った健康的
な身体であれば、「今日は
●●が食べたい」と頭の中
に浮かんだものを身体に入
れてあげればいいのです。
それが今日の自分にとって
足りないものだから…。



意外と知らないカラダの仕組み

それは“背骨の歪み”です。背骨と
脳はつながっています(背骨から脳
までは髄膜という膜で覆われていま
す)。背骨の一部である腰椎の2番
と3番(おへその裏側)は胃腸の働
きに影響します。ここが歪んでいる
と**食欲を正常にコントロールするこ
とができなくなる**のです。すると、
本来必要のないものを欲したりして
しまうことがあるのです。つまり、
背骨が正しい位置にあり、正常な指令
を脳に送れているのであれば、食べ
たいと思ったときに食べたいと思っ
たものを食べれば良いということに
なります。



当たり前のことですが、本来人間の
身体は「病気になるかなんかたくな
い！」と思っていきます。あなたの身
体ももちろんそう。毎日、健康的に
元気に過ごせるようにと身体は働い
ています。これが「自律神経」です。
自分の身体に悪影響を及ぼすような
ことをしようとするはずがないので
す。だから「あくお腹すいた」「今
日は●●が食べたい」と思ったら、
素直に頭に浮かんだものを身体に入
れてあげれば良いのです。
しかし、あることが原因で、この素
晴らしい機能が正常に働かなくなっ
てしまいます。

姿勢を正せば、必要以上に
「食べ過ぎ」ない体になれる？

2月号では、椋図かずお先生の
マンガにはまっています!! と言
いましたが、元々、小説を読む
のは好きでした。レッスン移動
や空き時間に小説を読むのは、
ちょっとした気分転換になります。
ただ、この小説、、、電車の中
で読んでみると、あまりにも
夢中になりすぎてしまい、降り
るべき駅を過ぎてしまうことが
何度かありました。この何度か
は、一度や二度ではありません。
実は何十回も同じ失態をくり返
しています。特に好きなジャン
ルが推理小説なので、物語がク
ライマックスに近いとやってし
まうのです!!

今はまっている小説は、今野敏
先生の「隠蔽捜査」。夫にすす
められて読み始めました。表紙
を見ると、ハードボイルド系で
女性向きではないように感じま
すが、本当におもしろいです!!
この小説も、電車やバスの中で
読んでると同じ失態をしてし
てしまいそうなので、家やカフ
エで読むことに
しています。




ZERO



インストラクター
高畑麻樹子

スタジオZERO
世田谷区桜1-3-5-1F
☎0120-993-424
yogastudiozero@gmail.com

スタジオZERO 世田谷

www.yogastudiozero.com