

～第5 PDF講座～

メリハリボディと脳の関係

ダイエットを始めていくと

「これ食べたら太る」

「痩せなきゃ」

という思いを経験したことはありますか？

この思考こそが過食につながり、
かえって太ってしまうことがあります。

「頑張って食事制限をしたのに報われない・・・」
とため息をつく女性も多くいます。

この原因・・・

実は、**脳ストレスの落とし穴**にはまっている恐れがあるのです。

この講座では、脳ストレスの解消法をご紹介します。

痩せたいのに食欲が増す「脳ストレス」とは？

ダイエットで過度な食事制限をすると、
かえってカロリーの高いものを食べたくくなります。

その症状は「脳ストレス」が発生していることが原因です。

脳ストレスは、
痩せようとしてカロリー制限をする身体がエネルギーを求めて、
脳に危険信号を送ることです。

身体を正常にしたいがために食欲を刺激し、
痩せなきゃと思っているにも関わらず、
ダイエット中のあなたを太らせているのです。

**脳を健康にし、
食欲を正常に戻すことがメリハリ美ボディの大前提になります。**

そこで、

**・脳ストレスを減らして運動を取り入れると
より最速最短でメリハリ美ボディが手に入りますよ。**

・自然の音や香りでリラックスしよう

脳ストレスは複雑な日常生活により発生します。

特に仕事などで話す機会が多い人や書類を見る人は、
言葉を使うことで左脳が疲れきってしまうのです。

左脳を休めるために、自然の音に耳を傾けるようにしましょう。

木々のざわめき、波や雨の音、虫や鳥の鳴き声などがおすすめです。

また、自然の音を集めたリラクゼーションCDも活用してみましょう。

お気に入りのアロマの香りで満たされた部屋で聞けば、
さらにリラックス効果が高まります。

温泉は効果大です！

・食べたいときに我慢しなくてもいい

脳は、自分の身体に必要な栄養素を知っているため、栄養が足りなくなると食欲として指令を出します。

この指令に逆らうと脳がパニックを起こして味覚がくるってしまい、必要な栄養素を効率よく摂取できなくなります。

すると余計に脳は栄養素を求め、食欲を増進させてしまいます。

**つまり、食べたいときに我慢しないことが
脳のストレスを肥大化させない近道です。**

ただし、ジャンクフードなどを食べて食欲を満たすと**逆効果**なので、偏りのない栄養摂取を心がけましょう。

・太陽の光を浴びて脳ストレスを減らそう

1日10～30分ほど太陽の光を浴びると脳内物質のセロトニンが上昇し、脳ストレスを減らすことが可能です。

毎朝、ベランダに出て朝日を浴びるだけでも効果的です。

セロトニンはリズム運動によっても作りだすこともできます。
毎日の美ボディパーフェクトプログラム10分運動もそのひとつです。

ダイエット中は食事制限をしてしまいがちですが、脳にストレスを与えてしまいます。

食欲のコントロールができないときには、
脳ストレスを減らす対策から始めてみましょう。

・ 「できない脳」から「できる脳」への変換

トレーニングがなかなか長続きせず、
悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。

実は、ダイエットには「脳」が深く関わっています。

ボディメイク中の脳には、
「できる脳」と「できない脳」の2つの種類があります。

メリハリボディを手に入れるためには、
脳を「できる脳」に変換させなければいけません。

では、「できない脳」とは一体何なのでしょう？

例えば、お腹の状態が満腹か空腹かは、
脳によってコントロールされています。

しかし、不満や疲れなどのストレスを感じていると、
コントロールが効かなくなり、
何を食べても満足できなくなってしまうのです。

これが「できない脳」の正体です。

ストレスをしっかり把握しないと、
せっかく頑張ったトレーニングも水の泡になってしまいます……。

「できる脳」へのカギ

①炭水化物抜きや単品ダイエットはしない

極端な食事制限を行うと、基礎代謝が落ち、
脂肪だけではなく骨や筋肉まで減ってしまいます。

食事制限により、一時的に体重が落ちてダイエットに
成功したと思いがちです。

しかし、元の食事に戻した時、筋肉が減って、
摂取エネルギーを消費できなくなっているので
結果としてリバウンドします。

つまり、徐々に痩せにくい体質になってしまうのです。

また、炭水化物を抜くと様々な栄養が欠乏してしまいます。

それだけでなく、
脳や肝臓に多大なダメージを与えることになるのです。

炭水化物抜きや単品ダイエットをしなくても、
和食中心でバランスのとれた食事を意識すれば、
おのずと痩せていきます。

②「これを食べたら太る」と思い込まない

何かを口にするたびに

「これを食べたら太るかも・・・」

なんて思いこんではいませんか？

不思議なことに、「太るかも」と考えることでそれがストレスになり、食事の吸収が高まって太りやすくなります。

ボディメイク期間中でも、
楽しんで痩せるぐらいの気持ちを心掛けましょう。

③「良質な脂を毎日とる」

オメガ3と言われる必須脂肪酸は痩せる脂です。

脳の60%は脂肪でできています。

ダイエット＝脂を抜く

すべての脂を抜く事が決していいことではありません。

しかしよく勘違いされています・・・。

脂にも脳に「良い脂」と「悪い脂」があるのです。

「摂っても全然いいことナシ！」

・脳細胞に悪影響を与える悪い脂

オメガ6系オイルと呼ばれる、サラダ油、大豆油、コーン油
これらは日頃のお料理や揚げ物、

缶詰、菓子類などで使われている代表的な油で、加工食品で使われている「植物油」という表示のものは、ほとんどがこのオメガ6系オイル。

オメガ6系のオイル分が体に蓄積されていくと、体内の至る所で炎症が起き、年齢に関係なく細胞の老化が進みます。

するとアレルギー体質や、風邪、頭痛、ストレス、プチうつなどを引き起こします。

「積極的に摂取したい！」

- ・ 脳細胞に良い脂

オメガ3系オイルと呼ばれるDHA（オメガ3系脂肪酸）。

魚の油のほか、えごま油や亜麻仁油

オメガ3オイルの摂取には、オメガ6系の悪要因を改善する効果がみられますので、揚げ物が好きでやめられない方は同時に魚の摂取を増やしてみましょう。

脳内でオメガ3が不足すると、脳内の脂肪酸バランスが崩れて、学習知能（認知機能）の低下、うつ状態、集中力の低下など、脳機能によるさまざまな影響が出ることがあります。

脳の認知機能が低下すると、

理解力や判断力に障害が生じて些細な変化でパニックを起こしてしまう
すぐカッとなる、怒りっぽく攻撃性が増す、ネガティブな思い込み、
落ち込みが激しい・・・

など、子どもの心の発達にも影響があると考えられています。

「オメガ3が不足しているな」と感じた時は、
加熱調理のものでもかまいませんので、お肉料理よりも
魚料理を選ぶようにしてみてください。

必須脂肪酸オメガ3オイル

魚・亜麻仁オイル・荳胡麻オイルは積極的に摂取しましょう。

脳が満足してガンガン脂肪を燃焼してくれるようになります。

毎日コツコツと摂取することが大切です。

ちなみにオリーブオイルはオメガ9系オイルに入り、オメガ6系のように摂り
すぎても悪要因は引き起こさないようです。

しかしなるべく控えたいです。

別講座では食べる順番を詳しくお話ししていますが
食べると脂肪が5倍増えやすい時間帯もお伝えいたします。

**15時に食べたものにくらべて22時に食べたものは、
脂肪が5倍も増えやすくなります。**

同じものを食べたとしても、
食べる時間帯が遅くなるだけで脂肪は増えます。

✓まずは食べるものを制限しなくても、時間帯だけ変えればよいのです。

(対策1) 平日は残業前に夕食をとる

1.平日は残業前に夕食をとる（あるいは分食）

仕事の残業などで帰宅が遅くなると、必然的に夕食も遅くなります。

だとすれば、どれだけ手早く食べても、
24時すぎに就寝するのが精一杯ですよね。

それでは、普通に食事をしているだけだったとしても
脂肪は何倍もたまりやすくなります。

習慣化している食事時間を変えるのは、
なかなか難しいものです。

「残業前だとまだおなかがすいていない」とか、

「これから仕事のはかどるタイミングで中断するのは効率が悪い」

と感じられることもあるかもしれません。

しかし、それはあくまで目先のこと。

**「2ヶ月後には、メリハリのある体を手にしたあなたをつくるには
どうしたらよいか」**

と習慣を変えてみるのが大切です。

長期的に仕事と健康管理の効果は高まります。

(対策2) 休日は夕食の時間を30分早める

普段の食事時間は生体リズムとは関係なく、
なんとなく決まっていくものです。

なぜなら私たちの脳は、意図せずに行動を習慣化するものだからです。

脳は、とても燃費の悪い内蔵です。

新しい行動を起こすたびに
大量のエネルギーを消費してしまうので、
それを防いで省エネを実現するため、
前日までの行動をなぞるように行動するのです。

そんな特徴があるからこそ、平日の夕食時間が遅くなると、
休日の夕食時間も自然に遅くなる傾向になります。

平日の夜中24時に夕食をとる人が、
休日の18時に夕食をとっているというようなケースは少なく、
たいてい夕食時間は21時ごろになるというのです。

多くの場合、平日の夕食時間が遅いのは、
残業で帰宅が遅いから。

しかし休日の夕食時間が遅くなるのは「なんとなく」なので、
改善の余地があることになります。

休日の夕食の時間を30分だけ早めることで
食事内容を変えずに脂肪をためにくくすることができます。

夕食後の時間が増えることで気持ちの余裕が生まれることを
メリットに感じる方が多いです。

すべてのゴールは、あなたの生活を今よりも心地よくすることです。

遅い時間の食事を心地よいと感じていたら、
それはいつもどおりのタイミングだからです。

しかし

「パターンを変えたら、新たな心地よい時間が生まれるかも」
と軽い気持ちで試してみれば、
意外にあっさりとして生活スケジュールを変えることが
できるものだと思います。

セロトニンという言葉聞いたことはありますか？

これは別名“幸せ物質”などとも呼ばれています。

脳内で増加すると満腹中枢が満たされるために
体が必要とする以上の食物摂取を防ぐことができるんです。

この幸せ物質＝セロトニン

いったいどうやったら増やすことができるのでしょうか。

心地いいものを見たり聞いたり、
やったりした時に増えます。

また、寝ている時には分泌されず、
朝、太陽の光を浴びるとスイッチが入るのです。

他にもリズムカルな運動をしたり、
仲の良い友人や恋人と触れ合ったりすることでも分泌が促進されます。

逆にストレスを感じると、分泌量が少なくなります。

なかなか痩せることができずにリバウンドしてしまう人は、
ダイエット自体がストレスになっているのかもしれません。

運動や食事制限を
“やらなきゃいけない”という思いが
ストレスになっている可能性は高いです。

すると、ステロイドホルモンという物質が副腎から
分泌されてしまうんです。

この物質は食欲を増進したり、
皮下脂肪をためやすくしたりする働きがあるので、
運動や食事に気を使っても痩せにくくなります。

何か嫌なことがあるとヤケ食いをする人がいますが、
このホルモンが関連しています。

ストレスを溜めないことが一番重要です。

また、セロトニンは肉や魚、大豆製品や乳製品といった、タンパク質をしっかりと摂ることで分泌が増やせます。

ダイエットだからといって気持ちに負担をかけることはせず、

規則正しくストレスなく生活すると心も体も軽くなります。

ストレスを感じたら軽く息抜きをして、
気に留めないようにするのが、
「できる脳」を作って、太らない体質にするコツです。

メリハリ美ボディを手に入れるためにはまず、
自分の現状と問題点を客観的に把握することが大事になります。

コンビニに寄ったついでに
お菓子を買うような無意識の行動を記録し、洗い出す。

こうした“太りグセ”に深く関わるのが“脳のクセ”でもあります。

「普段からよく使う脳の領域により、
考え方や行動パターンの傾向性が決まってくる」

「脳のクセ」には大きく4つのタイプがあります。

どのタイプも

「ストレスを感じると、本能に関わる動物脳が反応して過食になる」

ストレス源は異なっても、
解消法が食事になりやすいというのは共通しています。

しかし、成功しやすいダイエットの方法は、
“脳のクセ”のタイプによって異なります。

まずは自分がどのタイプかチェックしてみましょう。

あなたはどのタイプ？

「脳のクセ」4つのタイプ

“脳のクセ”タイプ別にダイエットに成功しやすくなる対策をご紹介します。
それぞれのチェック項目で、
一番多く当てはまったのがあなたの脳のクセタイプです。

複数のタイプに当てはまる場合は、
気になるメソッドから実践をしましょう。

◆これが多い人は→先送りタイプ

- 世話好きで困った人を放っておけない
- 人が薦めている健康法をまねしようと思う
- ムードメーカーといわれる
- 直感を大事にする
- 恋愛にはまるとほかのことがおろそかになる
- 友人とは深いつき合いができる
- 用がなくともコンビニに寄ってしまう
- 「面倒」と思うことは後回しにしがち
- 財布はレシートやカードでパンパンだ

合計____個

楽しさ、ラクさを優先する「先送りタイプ」

ボディメイク中でも友達に誘われると断れず、
食べてしまう傾向があります。

あなたの目標や理想のボディを明確にしましょう。

◆これが多い人は→三日坊主タイプ

- 新しいことを始めるときはとりあえずやってみる
- 仕事も家事も、コツコツするよりまとめてやる
- 失敗は苦にならない
- 決断が早い、せっかちといわれる
- テンションが高く、声大きい
- ダイエットは楽しいもの、ラクそうなものを選ぶ
- 交友関係は広く浅い
- 意気込んで始めても中途半端になりがち
- 食欲、物欲が強い

合計____個

いろいろ手を出して中途半端に「三日坊主タイプ」

好奇心旺盛で、積極的に挑戦するけれども長続きしない。

あれこれダイエット法に手を出さず、目標に合わせて選択と集中を。

◆これが多い人は→燃え尽きタイプ

- 一度決めたことは人の意見に左右されずやり続けられる
- わからないことは納得できるまで聞く
- 他人にペースを崩されたくない
- 計画を守れない自分は許せないと思う
- 頑固だといわれることがある
- ダイエットは一人でするものだと思う
- 「食べないことがダイエット」だと思ふ
- 物事が順番通りに進まないときと落ち着かない
- 怒りの感情が原動力になることがある

合計____個

きつい方法を選んでリバウンド「燃え尽きタイプ」

粘り強く、体重を減らすことやサイズダウンなど数字の変化にこだわる。

断食などきつめの方法を選んでリバウンドを繰り返しがち。

◆これが多い人は→完璧主義タイプ

- 疲れている日でも自分を律してノルマをクリアできる
- 細かいルールや手順もしっかり守って行えるほうだ
- やるべきことをリストにしたり書き留めるのが好き
- ダイエットでも理論・統計など納得できるデータを集めるのが得意
- 理屈が通っていないと納得できない
- できたことよりできなかったことが気になる
- 冷静に理路整然と話をするほうだ
- 根回しをするのは苦手
- 即断即決を求められるとストレスを感じる

合計____個

結果を出そうと頑張りすぎる「完璧主義タイプ」

自分を客観視でき、コツコツと続けることが得意。

しかし、結果が出ないと自分を追い込み、

そのストレスから食べてしまうこともあります。

やせられないのは性格のせいじゃなく、脳のせい！

あなたの脳はマルチタスクでとても忙しく、常に疲れています。

疲れから冷静な判断をサボって惰性で食べ続けてしまったり、

ストレスを食べることで癒やそうとする

『できない脳』になってしまいます。

マインドフルネスで脳を休ませ、

疲れが癒やされると、人間らしさをつくる部分である脳の

前頭前野が強化され、理性的な判断ができるようになっていきます。

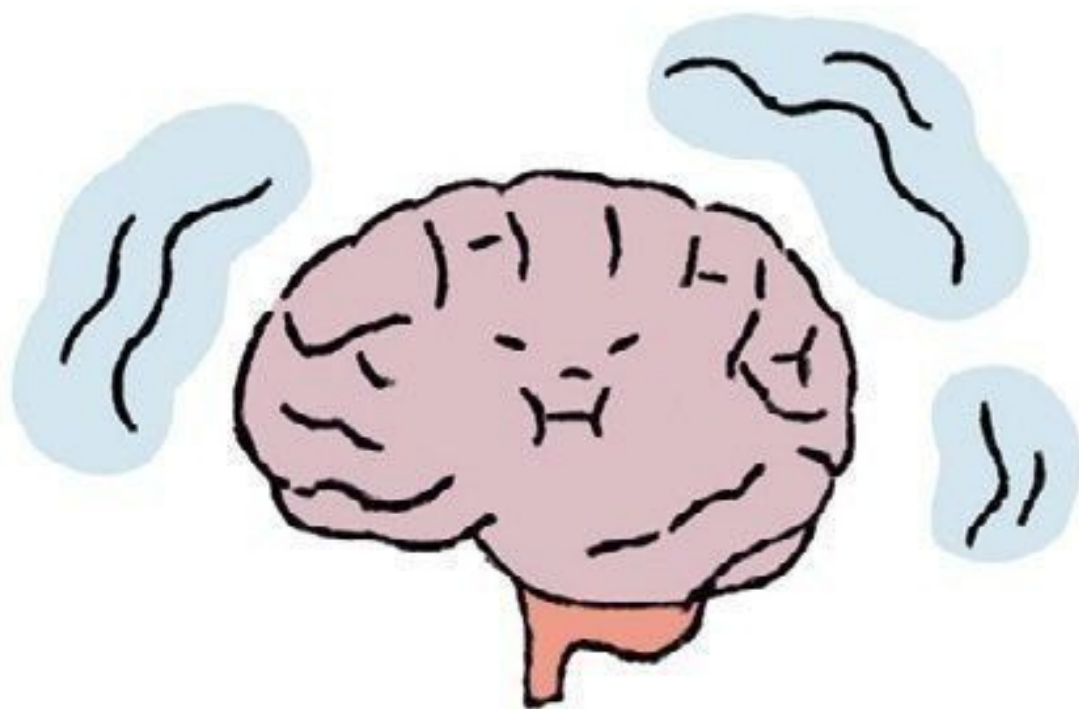
体にいい物を適量で満足できる『できる脳』に変わっていくのです。

マインドフルネスとは？

自分の感覚や感情、目の前にあるもの・ことに集中し、
疲れた脳を**休息**させるのが「マインドフルネス」。

免疫力のアップ、うつやストレスの軽減、集中力や感情コントロールの力が向上するなど、心身にいい効果があります。

「できない脳」はこうなっている！



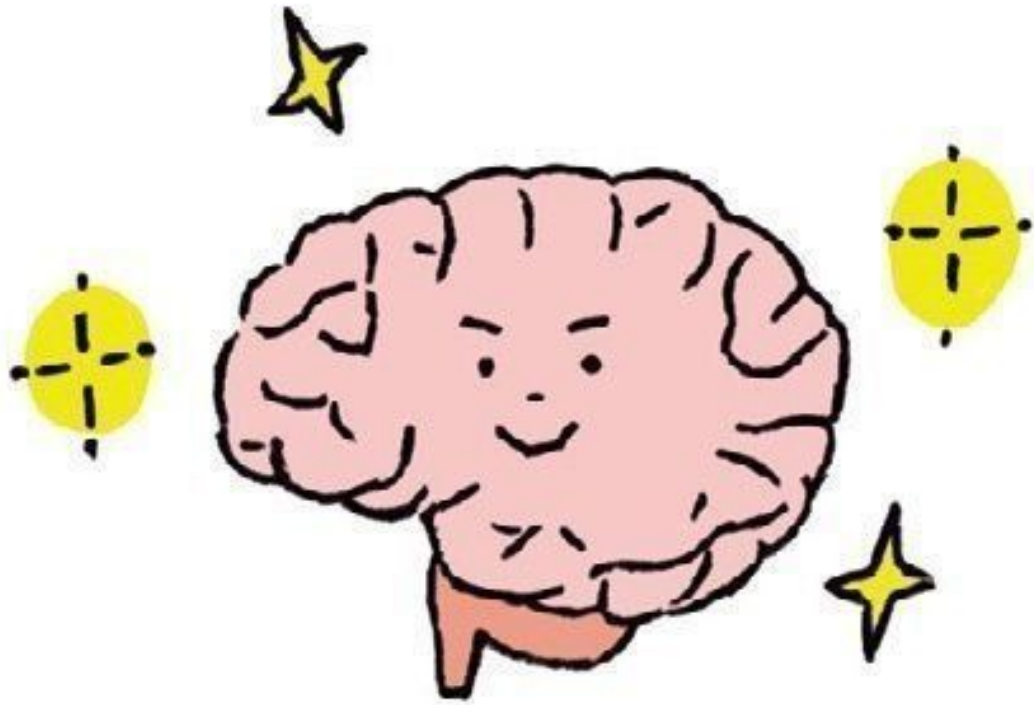
「お昼ごはんの時間だから」

「子どもが遊んでいるうちに」

など“取りあえず”で食べてばかりいて、
自分が今本当に食べたいのかがわからなくなっている状態です。

また、ストレス解消を食べることに求めてしまいます。

ムダ食いしない「できる脳」をめざそう



そのときの空腹の度合いや食べたい気持ちを見つめることで、食べたい物を適量食べるだけで満足できる状態になります。

本当の自分の欲求を満たしてあげられるので、ムダにたくさん食べる必要がありません。

マインドフルネス3つのワザ

食前、食中にちょっとしたポイントを意識するだけで、「今の自分の食欲」を冷静に把握できるようになります。

ムリに食欲を抑えるのではなく、
自然と食べる量が減っていく3つのワザを今日から早速取り入れましょう。

・食欲を数値化してみる

「もう12時だからランチ」と、習慣で食べるのはできない脳です。

「今どのくらいおなかすいてる？」

と自分に聞いてみて、

「本当にお腹が空いていたら食べましょう」

これを意識できたら

一生あなた史上最高のメリハリボディを手に入れる事ができます。

「おやつが無性に食べたくなったら」

おやつが食べたくなったとき、すぐに食べてしまわずに

「どうして食べたいのかな？」と考えるクセをつけましょう。

ストレスのせいなのか、単に習慣なのか、
心の内側を見ることが大切です。

それでも食べてしまうかもしれないけれど、初めのうちはそれでOKです。

繰り返すうちに「今は食べなくてもいいや」
と思えることも増えてきます。

ストレス解消のためや惰性で食べてしまう

「できない脳」を、マインドフルネスで「できる脳」に変換しましょう。

ムダ食いをなくして、
史上最高のメリハリ美ボディを手に入れて欲しいです。

「これを食べたら太る、これをしなければ太る」
というマイナス思考から

「こうなりたい自分」をイメージし、
プラス思考に変化させることで、
脳のストレスを取り除き自然と痩せていくのが
「美ボディパーフェクトプログラム」です。

【 ダイエットに大影響！ストレスホルモンとハッピーホルモン 】



■ストレスホルモン＝コルチゾール

会社で嫌なことがあったり、ダイエットが辛かったりすると、
ストレスがたまりますよね？

ストレスによって脳が刺激を受けると
「コルチゾール」というホルモンが分泌されます。

これは別名「ストレスホルモン」と呼ばれるます。

ストレスに対し敏感に反応し、
量によっては血圧や血糖を上げることもあります。

■ハッピーホルモン＝セロトニン、ドーパミン

これらのホルモンは意欲、動機、学習、精神安定などに関わり、ストレスホルモンを抑える働きがあるため、「ハッピーホルモン」と呼ばれます。

ハッピーホルモンは食べることで分泌が促進されるので、ストレスホルモンが放出されると、その働きを抑えるために食欲旺盛になるのです。

特にチョコレートやケーキなどを食べると分泌が良くなるので、ストレスを感じると自然に甘いものが食べたくくなります。

つまり、「食べたら太る」などストレスを感じる思考は、食べたくなるホルモンを余計に多く放出してしまうということ。

なりたい自分をイメージし、脳をストレスから解放してあげることがダイエットに繋がるということです。

「ミニスカートを堂々とはけるようになりたいな」

「ボディラインがはっきりわかるワンピースで彼を驚かせたい！」

など、こうなりたい自分をイメージすることが一番大事です。

でもその他にも、脳を上手にコントロールするために効果的な方法があります。

■その1 朝、昼、晩と3食規則正しく食べる。

脳の状態を安定させるために、
定期的なエネルギー源の補給は欠かせません。

空腹を我慢しすぎて、
次の食事でドカ食いしてしまったなんてことないようにしましょう。

■その2 和食を中心に、慣れてきたらヘルシーメニューに挑戦！

腹持ち良く、低塩分、低脂肪など、ごはんはいいことだらけです。

お米を中心とした和食で、主食、主菜、副菜、汁物を揃えましょう。

「食べたらいけない」というストレスから開放され、
気持ちに余裕ができたなら、油を少なくする調理法や、
野菜を多く使ったヘルシーメニューにもトライしてみましょう。

■その3 無理な目標を立てない。

1ヶ月で10kg減量するなど、達成が難しい目標は、

「がんばっているのに、達成できない」

「挫折しそうな自分が嫌」など、

ストレスの原因になります。

このような無理なダイエットはスッパリやめてしまいましょう。

■その4 楽しいことを見つける。



ストレスがある状態を維持しないことが大切なので、
食べること以外の趣味は、どんどん楽しんじゃいましょう。

友達との電話や、読書、ドラマ鑑賞など、
集中すれば食べることも忘れてしまうかもしれません。

ポジティブな発想でストレスをなくして、
ダイエットに成功できるなんてうれしいですね。

体型だけでなく、毎日の生活もハッピーに変わりそうですね。

楽しんでいきましょう。