

女性らしいメリハリボディになるためのPDF講座  
～講座1～

**「咀嚼・NG食品・食べる順番」**

この3つさえ押さえれば好きなものを食べることができます。押さえておきたい3つのポイント咀嚼・NG食品・食べる順番について詳しくお伝えします。

**①咀嚼について**

咀嚼（そしゃく）とはよく噛んで食べるという事です。実は、この「噛む」という行為がとっても大切なことなのです。あなたも「30回以上、噛みましょう」と人生で一回は聞いたことがあると思います。

しかし、なぜよく噛んだ方がいいのか？

よく噛むことで**太らない体質**にしてくれるからです。それだけでなく、生活習慣病予防や虫歯予防にもなります。咀嚼するだけであなたの今後に役に立つことがたくさんあるのです。

**よく噛むことのメリット**

**✓肥満予防になる**

「早食いの習慣がある人ほど肥満になりやすい」  
実際太っている人は食べるのがとても早いです。

一方で痩せている人は小動物のように、ちまちま時間をかけて食べているのを見たことはありませんか？  
食べるのが遅いうえに少食・・・。

早食いでは、脳が満腹を感じるまでに時間がかかるので食べ過ぎてしまいます。  
なので噛む回数を増やすと少量でも満腹感を得られます。

ここで1番のポイントになるのが「**体内酵素**」です。  
その体内酵素は無限に作られるものではありません。  
なので限りある酵素を節約することが太らない体になるポイントです。

その唯一の節約方法が「咀嚼」なのです。

「咀嚼」することは、消化器官に食べ物を送り込む前の「事前消化」にあたります。

この事前消化をしっかり行う事で、**唾液**が分泌されます。  
唾液によって胃腸への負担を軽減し、消化のお手伝いをすることで酵素の消費量を抑えることができます。

その唾液には抗酸化作用もあり、アンチエイジング効果もあると言われていて、「若返りホルモン」と言われる成分が豊富に含まれています。

咀嚼するだけでメリハリボディだけではなく若返りまで手に入れる事ができるのです。

## 早食いはメリット無し

これこそ消化酵素を無駄に消費してしまう行為そのものですが、何より胃腸への負担が大きいので、太るだけではなくたくさんのデメリットがあります。

✓あなたは毎日の食事で何回嚙んで食べていますか？

✓30回以下の人は太りやすい体質になっています。

**※最低50回できる方は100回嚙みましょう！**

## ～NG食品～

◆続いて女性らしいメリハリ美ボディになるためのNG食品について。

積み重なることでどんどん太りやすく痩せにくい体になります。

メリハリ美ボディになるために

これだけは避けて欲しい食品をお伝えします。

✓スナック菓子

✓炭酸飲料

✓砂糖入りのジュース

✓菓子パン

✓マーガリン

✓カップラーメン

✓インスタント食品

✓コンビニの食品（次回の講座でコンビニの食品でもOK食品をお伝えします）

✓外食での油物

✓ジャンクフード

NG食品を食べることによって余計に食欲が増します。

それはなぜか？

NG食品を食べても栄養が足りていないために

脳が満足しないからです。

なので空腹で質の良いものを食べる事が大切です。

（脳についても講座で詳しくお伝えします。）

そして、NG食品には中毒性があります。

なのでNG食品を食べたい！と思うようであれば中毒になっている可能性が高いです。実は、あなたが本当に食べたいと思っているものではないのです。脳が食べるように**勝手に命令している**のです。

人間の体を悪くしようと思えば1日で悪くできます。

しかしその反対に良くなるのはその3倍はかかります。

なので毎日の1日1日がメリハリ美ボディへの積み重ねであり、いつの間にかあなたはメリハリ美ボディを手に入れることができるのです。

無駄を省くことが一番の近道です。

分かっているけど、どうしても食べたい！飲みたい！

そんな時は  
代わりが効くものに関しては質を変えて食べましょう。

スナック菓子→**手作りお菓子**

菓子パン→**パン屋さんのパン**または**全粒粉のパン**

マーガリン→**バター**

コンビニの食品→**次回の講座でコンビニOK食品を詳しくお伝えします。**

カップラーメン→**NG** . . .

インスタント食品→**NG** . . .

外食での油物→**NG** . . .

ジャンクフード→**NG** . . .

炭酸飲料・砂糖入りのジュース→

**ブラックコーヒー・無調整豆乳+100%カカオ+甘酒**

手作り簡単混ぜるだけ生チョコ♡作り方↓

～食べる順番～

身体にいい生チョコ

材料

100%カカオ

甘酒チューブ

豆乳（または水）

カカオ100%に甘酒をお好みで入れる。混ぜりにくいようであれば豆乳を少し加える。そして再び混ぜる完成！

最後にメリハリボディになるために食べる順番についてお伝えいたします。

食べる順番を変えるだけで太らない体質になります。

それが「**ベジファースト**」

そもそもなぜベジファーストが良いのか。

本当に効果があるのか？

あります！

なぜか？

それは血糖値の急激な上昇を抑えてくれるからです。

最初に食物繊維（野菜）を摂ることで糖質の吸収をコントロールしてくれます。

血糖値の急激の上昇すると身体はインスリンという物質を大量に分泌して血糖値を下げようとします。  
＝太りやすい体質になるという事なのです。

急激な上昇が太りやすい体にしてしまいます。

最近ではミートファーストだとか言われることもありますが散々試した結果、やはりベジファーストが一番効果があります。

ましては、女性らしいメリハリ美ボディになるにはベジファーストが一番効果的です。

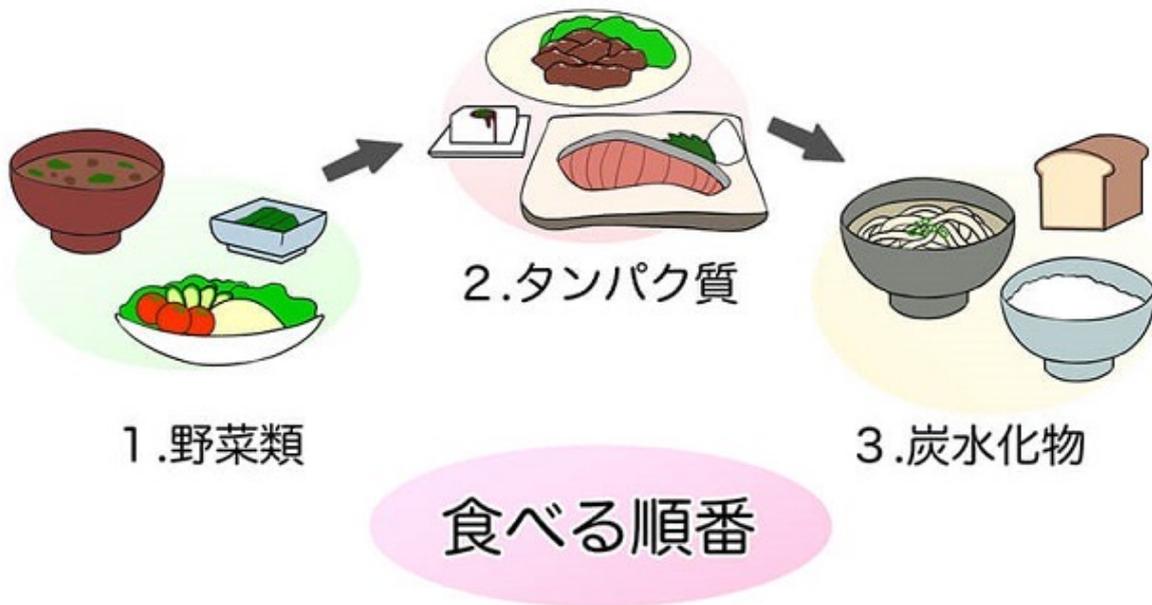
- 1 生野菜・フルーツ→
- 2 野菜のおかず（副菜）→
- 3 汁物（汁と具を一緒にかき込まない事）→
- 4 メインのおかず（タンパク質）→
- 5 お米（炭水化物）→
- 6 デザート

この順番です。

食べる順番には脂肪のためこみを防ぐという重要な意味があります。

しかし、重要なことが・・・。

野菜ならなんでもOKではありません。



●糖質の多い野菜をたくさん食べる＝炭水化物としてとらえます。

なので、糖質の多い根菜や芋類はメインのおかず（タンパク質）の後に食べます。

→少量であれば野菜としてとらえます。

こういった感じです。

◆そして飲み物なんですけど口の中に食べ物がある状態で水を口に含むのはNGです。

消化の邪魔になり消化不良を起こし、痩せにくい体質になってしまいます。

たった食べる順番を変えるだけで身体は変わります。

なのであなたは一足先に、  
咀嚼・NG食品・食べる順番を今日から意識してみましょ  
う。

✓知っているとできているは違う。

やるだけで変わりますので  
一緒に頑張っていきましょうね！