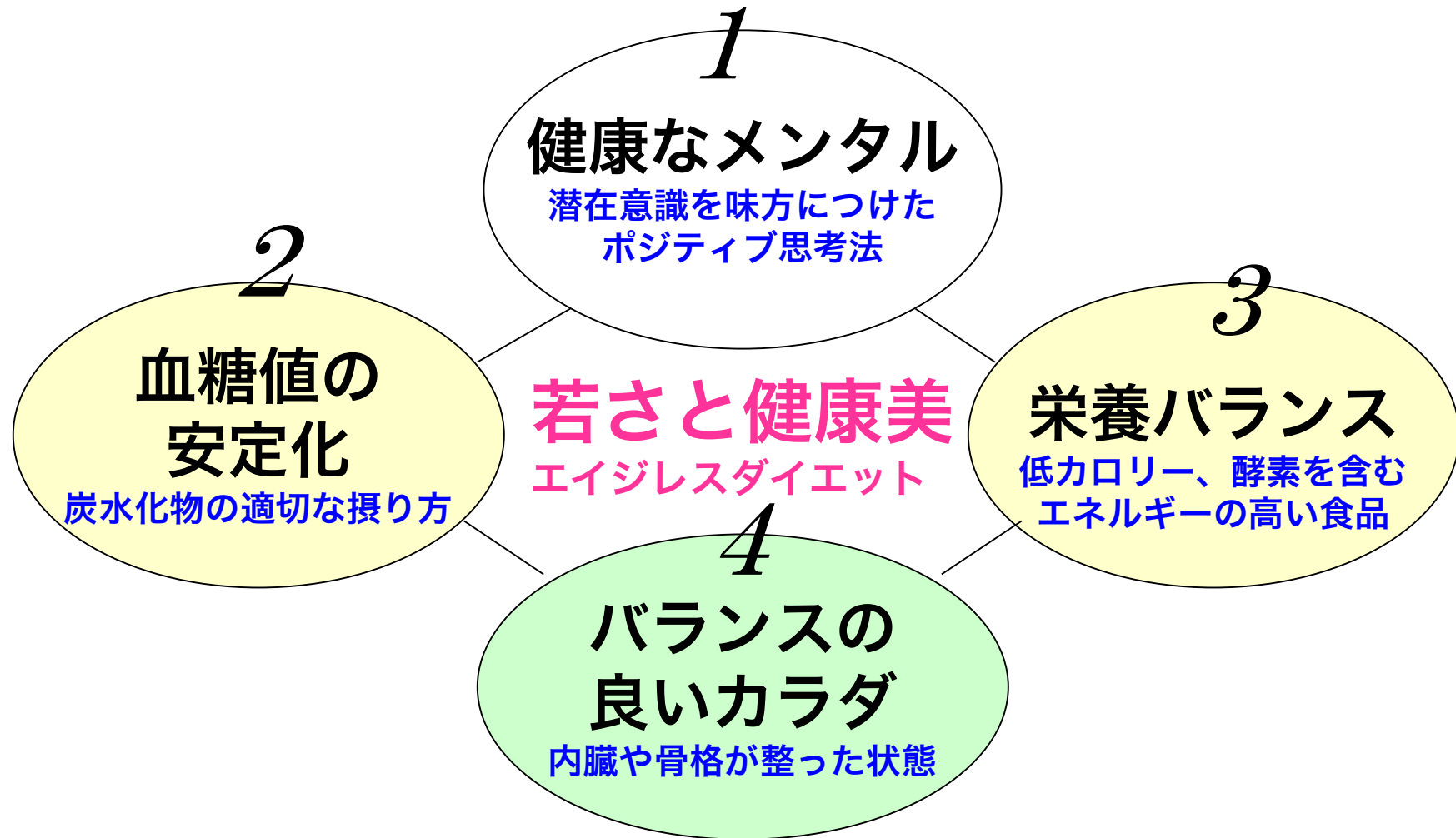


～若さと健康美の秘密～ エイジレス美人になるダイエット健康法



有限会社HBI
平成29年4月18日

エイジレス美人になる4つ秘訣



美は一日にしてならず、継続は力なり・・・

そもそも今までの食事の常識は正しいの？

ビューティーセラピスト竹下登美子が提唱する

『エイジレスダイエット』の定義

本来のダイエットの意味は、**健康的でバランスのとれた生活習慣**のことをいいます。ですから、ただ、体重が減れば良いというものではありません。

人はもともと健康美溢れた存在ですが、誤った生活習慣をした結果、病気や老化などを現実化しているのです。

つまり、生活習慣病やガン、心の病気、老化までも、心の在り方と食事の習慣を変えれば、改善されていくものです。

私が提唱する『エイジレスダイエット』は、**超健康体でいつまでも若々しく、ハイパフォーマンスな心とカラダ**を作ることにあります。

健康美と若さを妨げる大きな原因は？

1. 過食・・・1日3食は、本当に適切なのでしょうか？
2. 精製や加工による酵素不足・・・不安定な血糖値、栄養不足
3. ストレスやネガな思い込み

若さ・健康美が損なわれる理由を見つけよう！

エイジレス・ビューティー診断

.....

不適切な思い込みや行動パターン

- ☐ 3食しっかり食べないと健康になれない
- ☐ 1日は2000～2500kcalがベストだ
- ☐ 食事を残すのは勿体ないので食べるべきだ
- ☐ お腹が空かなくても食べるのがあたり前だ
- ☐ たくさん食べると丈夫になれる
- ☐ 出されたものを残さず食べると喜ばれる
- ☐ 食べることは、愛情を受け取ることだ
- ☐ お腹がいっぱいでもつい食べ過ぎてしまう
- ☐ 不安になるとお菓子を過食する
- ☐ 寂しくなるとお菓子を過食する
- ☐ イヤなことがあるとドカ食いする
- ☐ 自分の体型が嫌だからダイエットする
- ☐ 太っているのが恥ずかしいから痩せたい
- ☐ 食べ過ぎた罰としてダイエットをする
- ☐ 鏡や写真を見るのが嫌い、怖い
- ☐ 断捨離ができない、部屋が物で溢れている
- ☐ 良い結果が出ないとすぐに諦める
- ☐ 自分は何をやっても失敗すると思っている

誤った食習慣で起こるパターン

- ☐ 爪、肌がボロボロになる
- ☐ ウツになったり、気分のムラが激しい
- ☐ 生理不順や生理が止まったりする（女性のみ）
- ☐ 以前より太った、お腹がぼっこりしている
- ☐ 胸やお尻が下がり、体型が崩れている
- ☐ 髪が抜けて、白髪が増えた
- ☐ 冷え症になった、体温が下がった
- ☐ 顔色が悪く、黒ずんできた
- ☐ 肩こりや腰痛がひどくなった
- ☐ 元気が湧かず、頭がボーとする
- ☐ 歯や骨が弱くなった
- ☐ 乾燥肌で、乾性湿疹が出るようになった
- ☐ 傷の治りが遅くなった
- ☐ アレルギー体質になった
- ☐ 敏感肌で、刺激に弱くなった
- ☐ 風邪をひきやすく、治りにくくなった
- ☐ 視力が落ちた
- ☐ 前立腺になった（男性のみ）

夢や願望を叶えるための大前提

ありのままの自分を受け入れ愛すること

5つのネガな思い込み（インナーチャイルド）を解消し、ポジな思考パターンに書き換える

☆書き換え法

1. 行動して成功体験を得る
2. アファirmーション（言霊）で潜在意識を書き換え、行動を変えて、成功体験を得る
3. ヒーリングセッションで、瞬時に書き換える（HBIにて行っています）

- ①自分は、見捨てられる存在だ（軽視、無視される）＝愛される存在だ
- ②自分は、恥ずかしい存在だ（みっともない、目立つと恥をかく）＝価値のある存在だ
- ③自分は、非難される存在だ（迷惑がられる）＝尊重される存在だ
- ④自分は、ダメな存在だ（失敗・挫折する）＝可能性に満ちた存在だ
- ⑤自分は、罰を受けるべき存在だ（自己嫌悪、罪悪感）＝自分を許し人からも許される存在だ

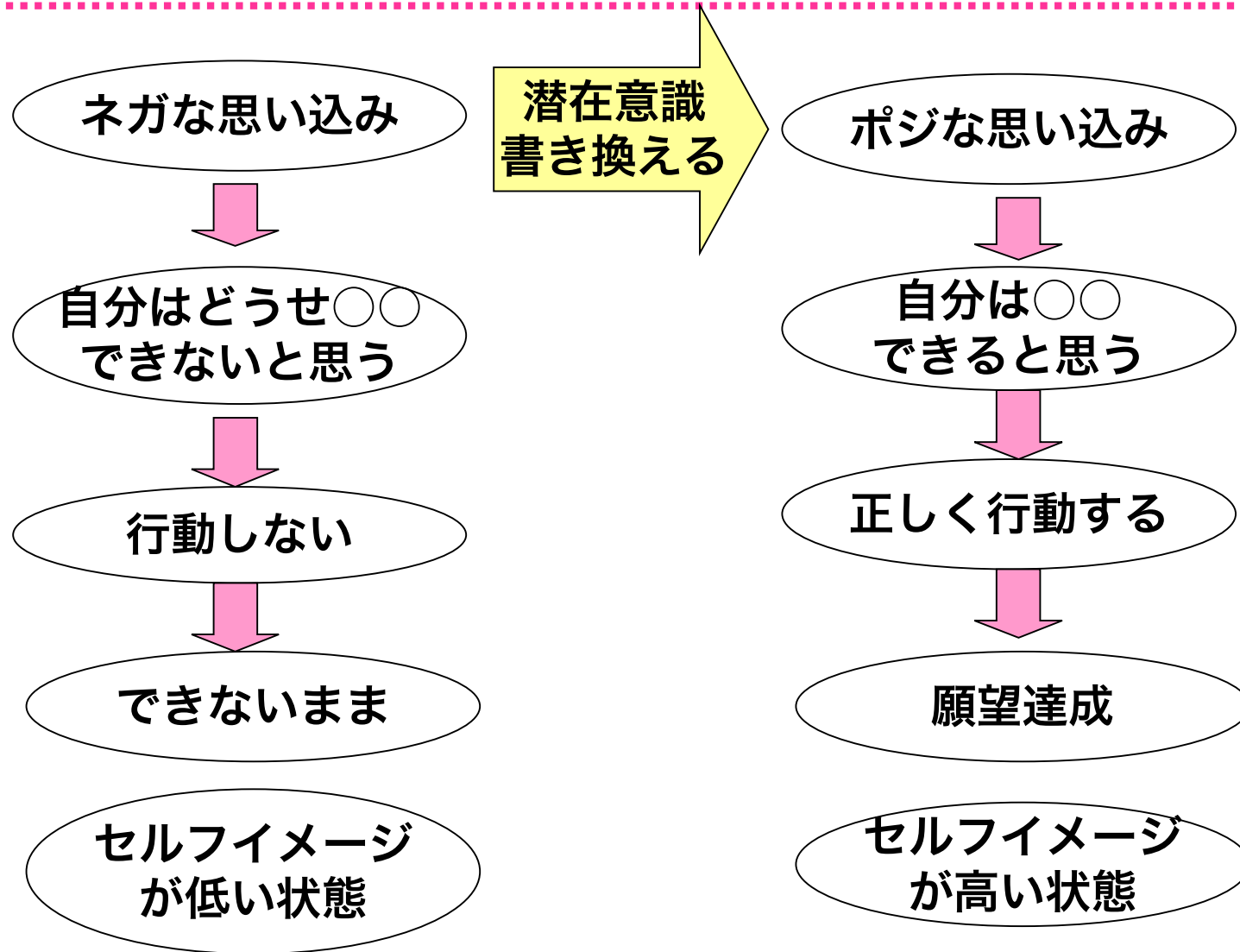


リング（筋肉反射）テストで調べる

指先に力が入れば はい (YES)

指先に力が入らなければ いいえ (NO)

夢や願望を叶えるための前提



自分を幸せにする8つの習慣

前提：潜在意識に主語はない（自分と他人の区別はない）

- ①あるがままの自分を愛する（自分を肯定する）
条件を満たさなくても自分を愛す＝無条件の愛
- ②他人と比較しないで自分らしさを磨く
- ③自分の責任で生きる・・・被害者を生きない
- ④自分軸で生きる（人に振り回わされない）
- ⑤ポジティブなセルフイメージ（設計図）を持つ
- ⑥前向きな意味づけをする
- ⑦ポジティブな思考や口癖を習慣化する
- ⑧成功より、成幸せを目指す！

幸福は習慣です。よく笑い、人生を楽しみましょう。

夢や願望を叶えるワーク

①真の願望を設定する

ワクワクする感覚がポイント、過去の実績に囚われ過ぎないこと

③夢マップを作る

どうしたら実現できるか？書き出して整理する

②いい気分にいる

常にいい気分にいる。リラックスし、すでに願望が実現しているシーンをイメージして、その感覚や感情（バイブレーション）を味わう

④良い口グセ、アファirmーションの活用

意識 ～ 言葉＝言霊（ことだま） ～ 現実化

⑤良い習慣を継続的に実践する

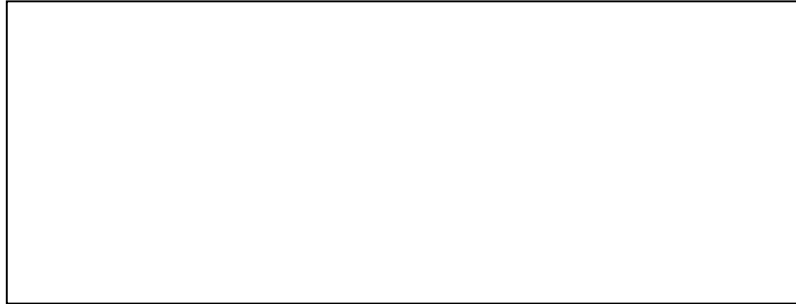
専門家などの指導を受けて、良い習慣を見につける

☆願望が叶わない本当の理由

- ①執着心が強い ②過度なプレッシャーがある ③真の願望ではない
- ④リスクにフォーカスする（恐れからの行動）

夢や願望の設定シート

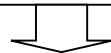
☆夢や願望を記入（内容や期限など）



☆実現させるために具体的に何をやる？



☆実現する際にどんな障害があるの？

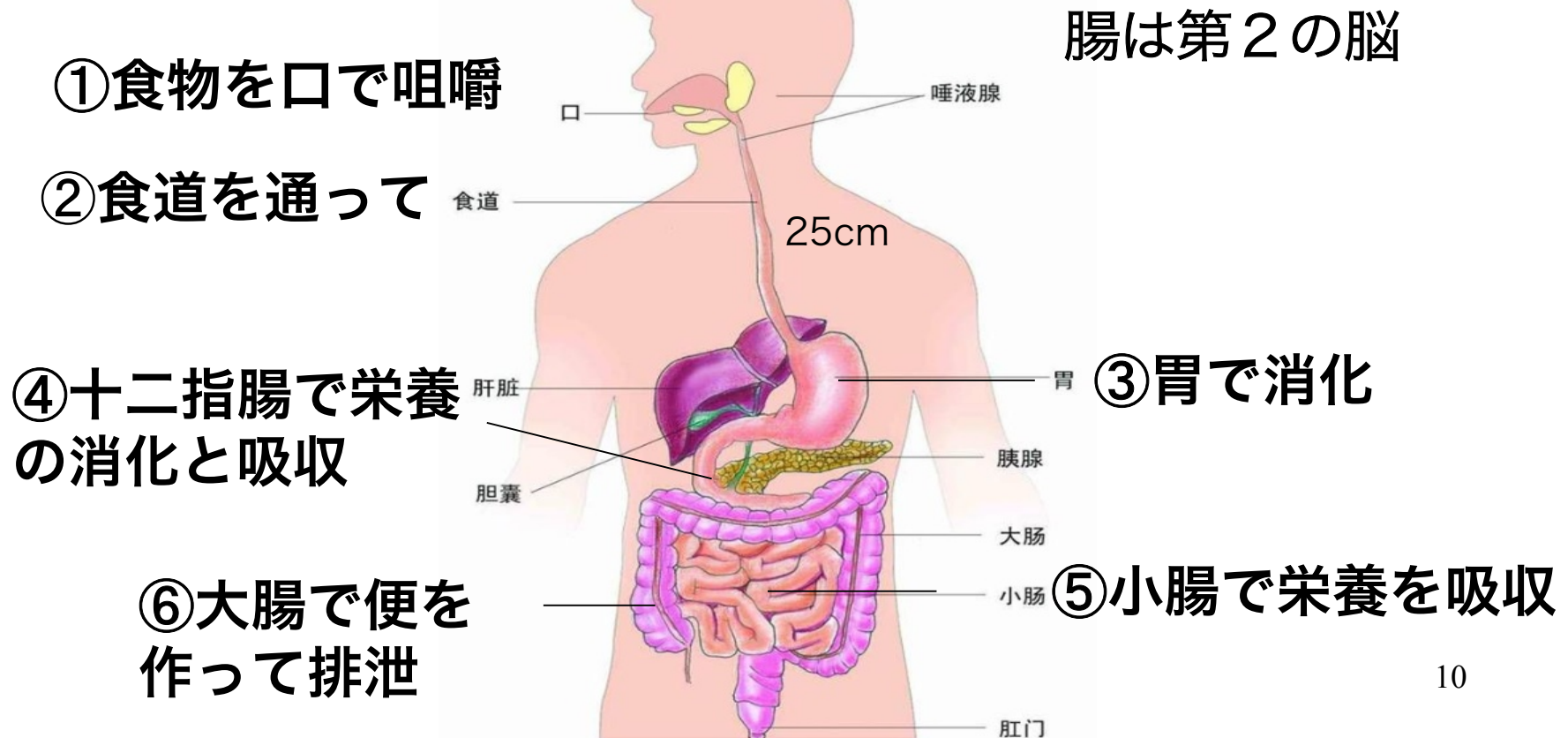


クリアーして行動する

なりたい未来のイメージ
写真やイラストを貼る
毎日見て潜在意識に
インプットする♪

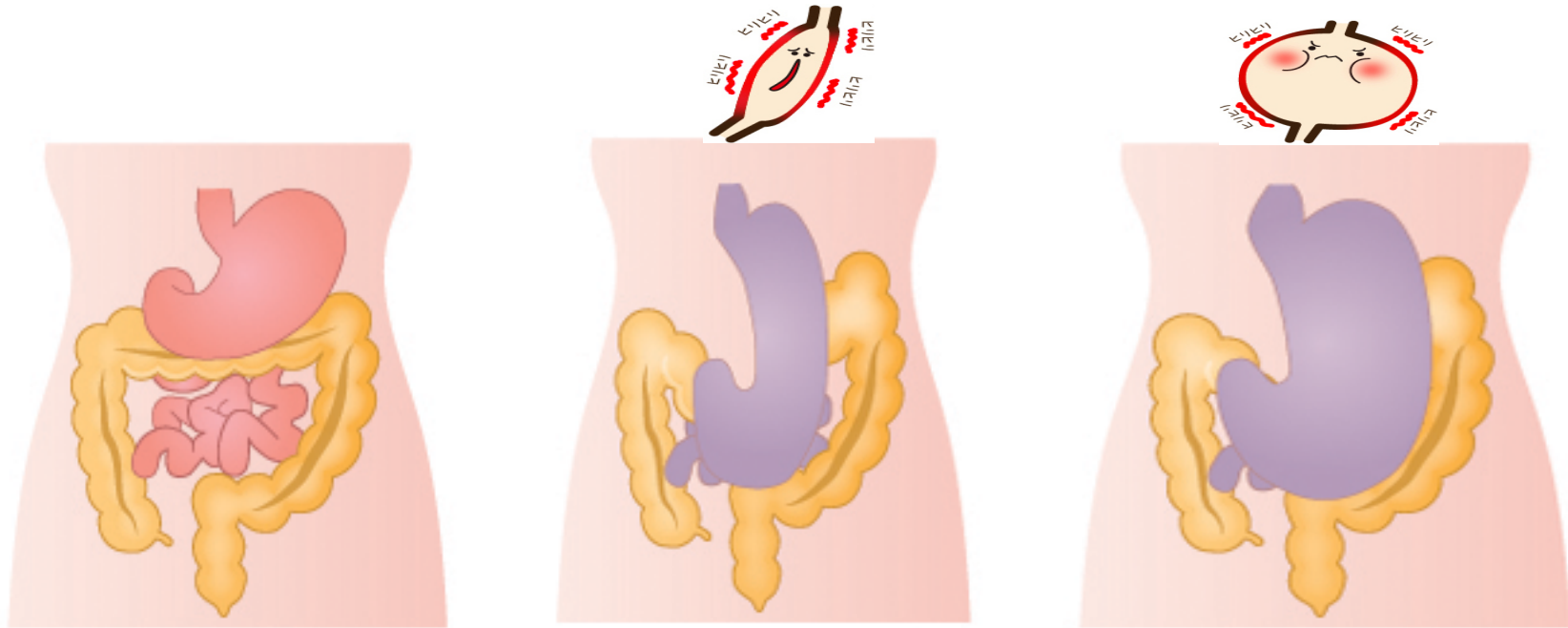
魂の器としての身体の仕組み

消化・吸収・排泄まで
健康・ダイエット・快便・快眠・美肌
頭脳明晰になるカラダの作り方



胃は意識なり...

胃（意）が整えば超健康体に！



正常な胃
(理想的)

胃下垂
(やせ型)

胃拡張
(肥満型)

胃下垂や胃拡張になると、肩、首こり・腰痛・冷え・胃もたれ・便秘・下痢・頭痛・めまい、不妊、子宮脱、心臓疾患、食道狭窄症など様々な症状が出てきます。

健康美を左右する腸内フローラ

100兆個の腸内細菌

理想のバランス

善玉菌20%

悪玉菌10%

日和見菌70%



大腸菌、ブドウ球菌
ウエルシュ菌



悪玉菌



善玉菌

ビフィズス菌、酵母菌、
アシドフィルス菌

悪玉菌増加の要因

病気と老化

高脂肪、高タンパク、砂糖
化学薬、ストレスなど

腸の健康と若さ

善玉菌増加の要因

食物繊維（野菜、果物、海藻、豆類、
未精製穀物）、発酵食品（飲料）

生活習慣病やガン、アレルギーやアトピー、
ニキビ、リウマチ、うつ、統合失調症、子宮
内膜症、過敏性腸症候群、痴呆、老化など

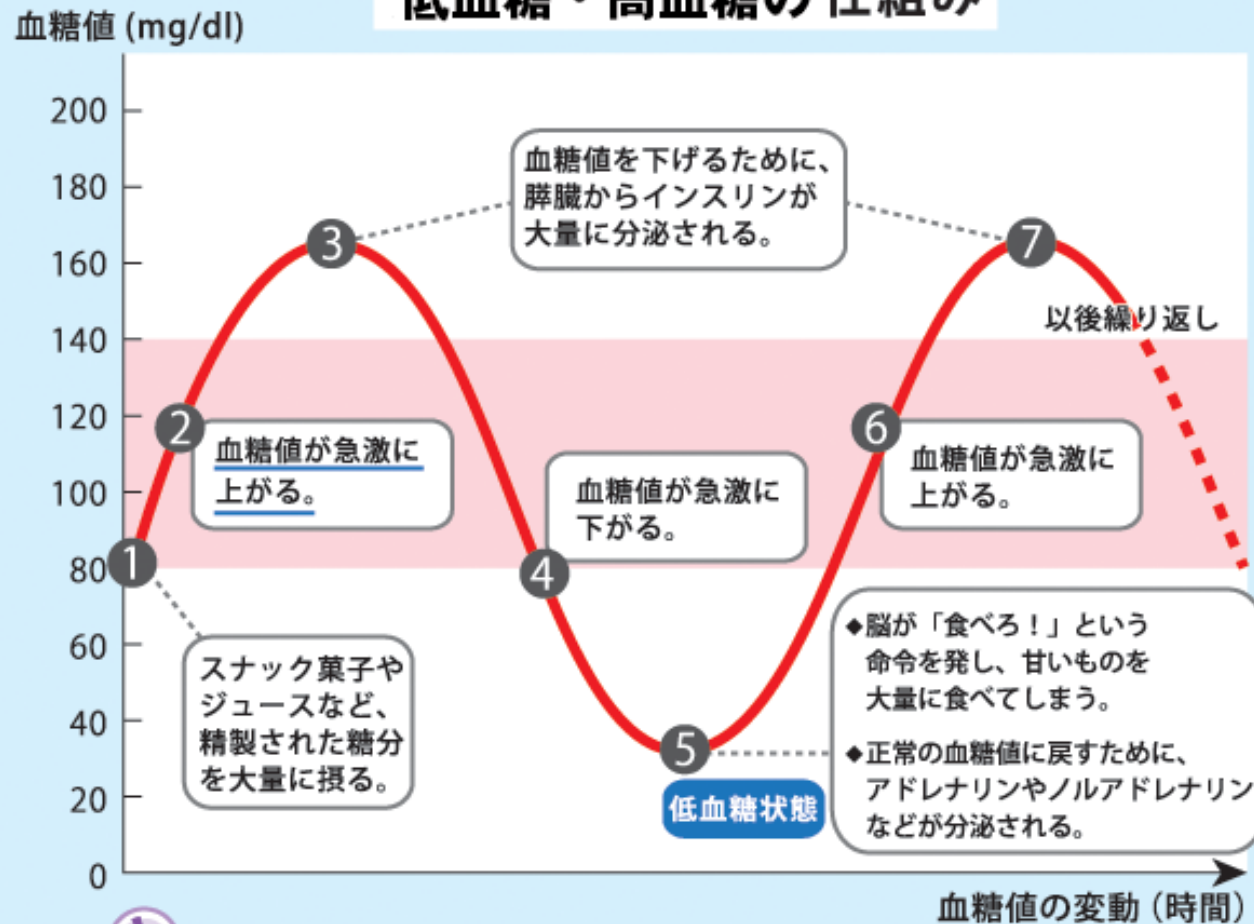
①未消化のタンパク質が毒素を出す ②蠕動運動
を妨げ便秘になる ③ブドウ球菌1gで500人の
殺傷力④日和見菌は悪玉菌が増えると硫化水素
（毒素）を出す ⑤砂糖はカンジタ菌を増やし、
腸粘膜に穴を開ける⑥免疫の異変でアレルギー抗
体を産生し、過敏に反応（例：花粉症）

健康、ダイエット、快便、快眠、美肌、
心の健康、若さの維持&促進

- ①消化を助ける
- ②ビタミンB群を作る
- ③蠕動運動を促し便秘解消する
- ④ガンを抑える
- ⑤有害物質の吸収をブロック
- ⑥DNAの損傷を促す
- ⑦脂肪の取り込みをブロック
- ⑧神経毒を抑えるうつを解消
- ⑨免疫力を高め、病原体を防ぐ

健康美・若さの鍵を握る血糖値

低血糖・高血糖の仕組み



! ブドウ糖を補給すれば一時的には血糖値を急上昇させるが、タイミングや量をよほど上手に調節しないと、かえって逆効果になる。

上図の色付きの範囲で、血糖値がゆるやかに上下するのが正常な状態。
空腹時は、80~100mg/dl、食後 30~60 分で 120~140mg/dl まで上がり、その 1~3 時間後には空腹時の値に戻る。

G I 値って何?

G I 値とは、炭水化物を含む食物を食べた直後の血糖値の上昇の度合いを示すもので、ブドウ糖の G I を最高値の 100 と設定。

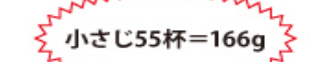
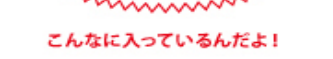
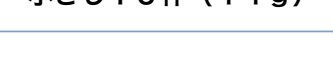
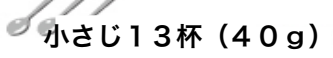
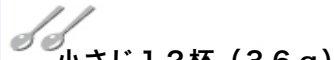
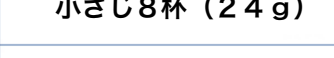
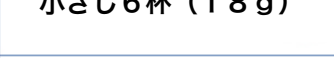
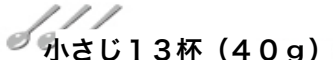
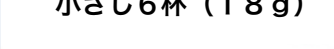
G I の数字が大きいほど血糖が急上昇し、インスリンの分泌も激増し、その後急降下して食べてもすぐにお腹が空き、繰り返して G I 値の高い食品を欲するようになります。また、G I 値の高い食品の過食は、肥満や反応性低血糖、糖尿病予備軍や糖尿病の発症を引き起こす可能性があります。

砂糖の摂り過ぎによる7つの弊害

1 日の摂取量は20 g 以内
(糖尿病の予備軍糖尿病の方は10 g まで)

1. アレルギー体質を作る
2. 糖化タンパクを増やし、血管を弱め老化を促進させる
3. 肥満を加速させる
4. 低血糖から、うつ、統合失調症などの心の病気を作る
5. 血糖値をアップダウンさせ、糖尿病や認知症などの原因に！
6. 乾燥肌やトラブル肌を作る
7. 中毒性があり、量もどんどん増えて悪循環する

清涼飲料水と砂糖の量

 コーラ ペットボトル (1.5ℓ)	               小さじ55杯=166g こんなに入っているんだよ！	 コーラ (350ml)	  小さじ13杯 (39g)
		 乳酸菌飲料 (350ml)	  小さじ12杯 (36g)
		 缶コーヒー (250ml)	  小さじ8杯 (24g)
		 スポーツ飲料 (350ml)	  小さじ7杯 (21g)
 炭酸入り ジュース (350ml)	    小さじ15杯 (44g)	 コーヒー牛乳 フルーツ牛乳 (200ml)	   小さじ6杯 (18g)
 果汁30～50% ジュース (350ml)	   小さじ13杯 (40g)	 炭酸エネルギー 飲料	  小さじ6杯 (18g)

ビューティーヘルスエンザイムを飲みながらの 酵素断食は究極の若返り健康法

断食療法は古今東西、世界中で認められています

- ・ 医学の祖ヒポクラテスは、「月に1回の断食すると病気にならない」と言っています。
- ・ インドのアーユル・ベータでは**病気の原因は未消化物**にあり、それが**体内で腐敗し毒素を出す**ことによって疾患が起こるため、**月に2回の断食**を推奨しています。
- ・ 近年、**アメリカでは断食の治療効果が医療現場でも活用され、癌や生活習慣病・アレルギー疾患などの治療に役立っています。**

酵素断食人気の理由

完全断食は飢餓感があるのでとても辛く、リバウンドなどのリスクもあり、通常は素人判断で自力で行うのは難しいものです。

ですが、**酵素断食は**、酵素飲料でカラダに必要な栄養を摂りながら行うため、**飢餓感がなく、リバウンドのリスクもなく、誰でも、いつでも、どこでも簡単に**行うことができます。

エイジレスダイエットを成功させる食事の秘訣・その1

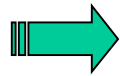
健康美を作る野菜・果物の摂り方

野菜は1日350g程度食べましょう

※重量はあくまでも一例



料理例



ほうれん草のおひたし
80g



レタスとキュウリのサラダ
85g



冷やしトマト
100g



きのこのバター炒め
75g



具だくさんのみそ汁
75g



ひじきの煮物
80g



野菜の煮しめ
140g



かぼちゃの煮物
100g

果物は1日200g程度食べましょう

果物100gの目安

エネルギー量：約50Kcal（バナナは約100Kcal）



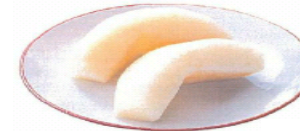
バナナ1本



いちご6粒



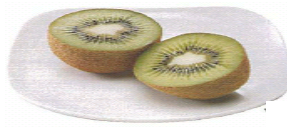
グレープフルーツ
1/2個



なし1/2個



みかん1個



キウイ1個



りんご1/2個



ぶどう1/2房



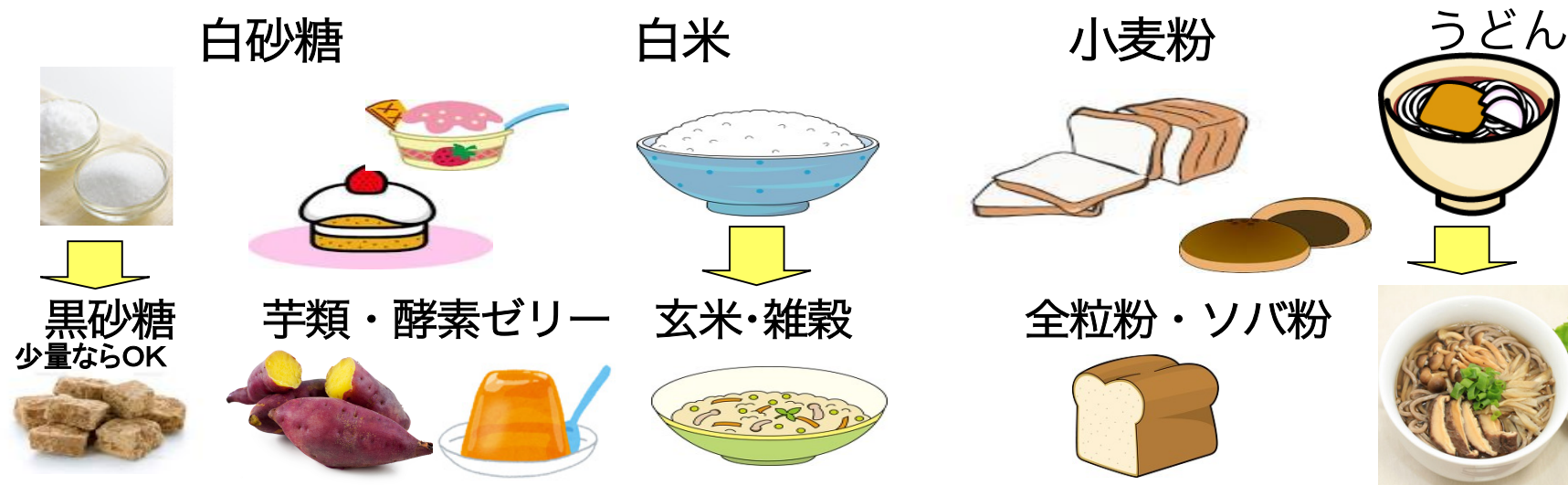
かき1個

16

（出典）「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

エイジレスダイエットを成功させる食事の秘訣・その2

健康美を作る炭水化物の摂り方



穀物・パン・麺類			
主食となる炭水化物は全体的にGI値は高め。出来るだけ高GIの物は低GIの物に置き換えましょう。			
オススメ食品	GI値	避けたい食品	GI値
おかゆ(精白米)	57	食パン	95
玄米	55	フランスパン	95
ライ麦パン	55	精白米	88
オートミール	55	ビーフン	88
そば	54	もち	85
中華麺	50	うどん	85
麦	50	ロールパン	83
全粒粉パン	50	そうめん	80
パスタ(全粒粉)	50	赤飯	77
おかゆ(玄米)	47	インスタントラーメン	73
春雨	32	ベーグル	75
		コーンフレーク	75

就寝前の食事は、肥満と生活習慣病の原因になります！
夜食の代わりに酵素ドリンクを飲みましょう。

精製された白い穀物の過食は、代謝に必要なビタミンB群やミネラルを奪い、血糖値を急激に上げるため、糖尿病や生活習慣病のリスクを高めます。

エイジレスダイエットを成功させる食事の秘訣・その3

血糖値を安定させる食品を摂る

食物繊維

野菜・キノコ類・海藻・果物・麦・玄米・雑穀などの未精製穀物・豆類など

有機酸

酢・柑橘系・果物・レモン・カボスなど

豆類

枝豆・豆腐・豆乳・納豆・あずき・ヒヨコ豆・その他

発酵食品

納豆・味噌・醤油・キムチ・漬物・チーズ・ヨーグルト・酵素飲料・その他

ビタミン・ミネラル・アミノ酸

酵素や微量栄養素で代謝アップ！

発酵食品

味噌、醤油、酢、チーズ、ヨーグルト、キムチ、納豆、発酵飲料など

生もの

生野菜、海藻、果物、刺身など

加熱食品

穀物、キノコ、煮物野菜、肉や魚介類など

エイジレスダイエットを成功させる食事の秘訣・その4

食べる順番と酵素飲料でキレイが加速！

食べる順番でキレイに痩せる

- ・ 果物を始めに食べる
- ・ 食物繊維（豆類や野菜、海藻など）を摂る
- ・ 野菜や根菜スープや汁物など先に摂る
- ・ 肉や魚などのおかずとご飯は最後に摂る

酵素飲料を食事に摂り入れるメリット

- ① 酵素飲料は血糖値を安定させ、腹持ちを良くする
- ② 炭水化物と置き換えられ、低カロリーに抑えられる
- ③ 不足しがちな栄養素がバランスよく摂れ、代謝が上がる

エイジレスダイエットを成功させる食事の秘訣・その5

肉や魚の3倍の野菜で腸美人に！

肉または、魚100g食べたら
300gの野菜を摂ること！

生野菜



蒸し野菜



炒め野菜



鍋物



不足しがちな栄養は良質なサプリで補う

- ・ 糖の代謝に必要なビタミンB群のサプリで代謝アップ。
- ・ 貧血気味の方は、鉄や葉酸、ビタミンB群配合のサプリで増血作用。
- ・ 血糖値が不安定な方は、クロム（ミネラル）で血糖のコントロール。
- ・ 肌や毛髪、爪が弱った時は、亜鉛サプリで細胞が元気に。
- ・ アミノ酸系サプリは、酵素の産生を促し、新陳代謝をアップ。
- ・ ビタミンやミネラルの補給で体内酵素を活性化。